

**NIEUWSBRIEF oktober 2013** 16<sup>e</sup> jaargang, nummer 4

## **De Dag van de Mantelzorg als pluim voor allen die zorgen.**

Rond 10 november, de Dag van de Mantelzorg, geven de media veel aandacht aan mantelzorg. Mezzo, de landelijke vereniging van Mantelzorgers, lanceert het motto "Yes, we care". Met bewondering voor al het werk dat mantelzorgers op zich nemen. Ja, zorgen doen ze! We zien aandacht voor situaties van mensen die zorg hebben. Dat wordt zwaarder als er minder hulp te krijgen is en mensen langer thuis blijven wonen. Daarom in Leiden uit waardering het aanbod van een feestelijke middag in Volkenkunde. Daarbij de kans andere mantelzorgers te ontmoeten en informatie te vinden over ondersteuning. Hulpverleners van diverse instellingen organiseren samen deze Dag en zijn aanwezig. Zij staan nu en in de toekomst voor mantelzorgers klaar om mee te denken en informatie te geven.

### **Dag van de Mantelzorg, Yes we care! Zondag 10 november 2013**

**Een gevarieerd programma in Museum Volkenkunde Steenstraat 1. tussen 11.00 uur tot ongeveer 17.00 uur**  
12.00 en 13.00 uur naar keuze: rondleidingen en workshops samen zingen of iets creatiefs, 14.00 -15.30 een High Tea. Tot slot het mantelzorglied. Tussentijds informatie.

**Bij deze nieuwsbrief wordt een uitnodiging of een flyer verzonden. Het feest is voor mantelzorgers uit Leiden.** Ook mantelzorgers die pas hun naaste hebben verloren gunnen we deze dag. Als enkele trouwe leden of medewerkers van de LVvM, die buiten de boot vallen, zich willen aanmelden, dan komen ze achteraan op de lijst. Leiderdorp (Pluspunt), Oegstgeest en Zoeterwoude hebben een eigen programma. Zie de plaatselijke kranten.

De entree is gratis, aanmelding noodzakelijk: via de antwoordkaart bij de uitnodiging, of website [www.mantelzorgleiden.nl](http://www.mantelzorgleiden.nl), of email: [info@mantelzorgleiden.nl](mailto:info@mantelzorgleiden.nl) of 071-5161445

Mantelzorgers van alle leeftijden zijn welkom. Wijs ook kennissen, familie of cliënten, die voor iemand zorgen, op dit evenement. Geef een flyer aan hen door.

Deze dag wordt mogelijk gemaakt door het samenwerkingsverband mantelzorgondersteuning, w.o. de LVvM en Gemeente Leiden.

**De'Lions' geeft 15 vrijkaarten aan mantelzorgers (alleen of samen) voor een klassiek concert van jong talent, in het Groene Kerkje in Oegstgeest. vrijdag 15 november 20.00 uur.**

Belangstelling voor het programma? Dat sturen we als het bekend is. Opgeven: [info@lvvm](mailto:info@lvvm) of 071 5177180 (Els).

**Patiënten Cafés voor mensen met een bepaalde ziekte en hun mantelzorgers.**

#### **Parkinson Café**

17 okt.: GGZ, psychiater Rivierduinen

21 nov.: Gebruik apomorphine

Elke 3<sup>e</sup> donderdag van de maand, 13.30 uur

Rustenborch, Apollolaan 384, Oegstgeest

#### **Longpunt Leiden eo**

13 nov.: COPD + meer aandoeningen

11 dec: Bewegen op de stoel

Zorgcentrum Robijnhof. Robijnhof 1.

Elke 2<sup>e</sup> woensdag in de maand 14.00 uur.

#### **Alzheimer Café Leiden**

10 okt.: Conclusie, u heeft dementie

14 nov.: Financiën en rechtsbescherming

12 dec.: Muziek als therapie / ontspanning

Elke 2<sup>e</sup> donderdag van de maand, 19.30 uur

#### **Alzheimer Café Voorschoten**

16 okt.: Wat is dementie.

20 nov. Begeleiden patient & mantelzorger

18 dec. Dementie op jonge leeftijd

Elke 3<sup>e</sup> woensdag van de maand, 19.30 uur

7 okt en 2 dec. MEE GA THEE. Informele bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel.

Elke 1<sup>e</sup> maandag, om de maand.

Dagactiviteitencentrum Gading,

Griffioen 15, Leiderdorp

13.00 – 15.00 uur. Opgeven:

[V.Miltenburg@meezhn/](mailto:V.Miltenburg@meezhn/) 06 10702131

#### **Nieuw inloophuis Scarabee**

voor hen die in aanraking komen met kanker.

Een ontmoetingsplaats om te praten en vragen,

ervaringen en emoties te delen of deelnemen aan wandelen, yoga of schilderen.

Vrijdag 18 oktober is de feestelijke opening van een eigen huis, Oude Vest 17.

16.00 – 18.00 uur ontvangst, opening,

presentatie van activiteiten en borrel.

#### **Voorlichtingsbijeenkomsten**

Over psychische klachten

Op maandagen van 19.30 - 21.30 :

Bipolaire stoornis

4 nov. Vredeskerk v. Vollenhovekade 24

Psychose

25 nov. GGZ informatiepunt Hooigracht 12

Borderline

9 dec. Vredeskerk v. Vollenhovekade 24

Aanmelden: 514 74 20 (ma t/m do 10-14 uur)

[ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl](mailto:ggz-voorlichting@ggz-informatiepunt.nl)

#### **Van de Mezzo mantelzorg website: tips om goed voor jezelf te zorgen**

Juist als je het druk hebt met de zorg voor een ander, is het belangrijk goed voor jezelf te zorgen. Het kan tijd en energie opleveren.

*Tip 1 Plek voor jezelf*

Bedenk een plek voor jezelf waar je je even terug kunt trekken: de zolder, de buitenlucht, de wc op je werk of een bankje in het park.

*Tip 2 Zeg eens nee*

Je hoeft echt niet alles zelf te doen. Vraag eens iemand anders iets over te nemen.

*Tip 3 Rekken en strekken*

Enkele minuten rustig bewegen, zoals yoga-, rekoefeningen, armzwaaien laadt je batterij weer op. Energie gaat zo weer stromen.

*Tip 4 Dutje overdag*

Doe overdag een dutje, als het kan. Dat lijkt tijd te kosten, maar je wordt uitgeruster en slimmer wakker. Je kunt er weer tegenaan.

*Tip 5 Kijk de kunst af*

Sommige mensen zijn een kei in goed voor zichzelf zorgen. Kijk de kunst af!

*Tip 6 Zet een timer*

Laat op vaste tijden van de dag een timer afgaan. Vraag je dan af: "Wat kan ik lekker even voor mezelf doen?" En doe dat dan ook!