

**NIEUWSBRIEF september 2015** 18<sup>e</sup> jaargang, nummer 4

## **Motto Dag van de Mantelzorg: mantelzorger, “laat je zien!”**

Je mag gezien en gewaardeerd worden: door familie, vrienden en ook gemeente of wijkteam. **De uitnodiging voor deze feestdag op 10 november is een flyer.** Opgave via de website mantelzorgleiden.nl of het aanmeld formulier. In de Bieb aan de Nieuwstraat is van 2 t/m 10 november een info tafel. Daar kan men terecht met vragen over mantelzorg, ondersteuning en respijtzorg. Na de bijeenkomsten over het keukentafel gesprek nodigt de LVvM mantelzorgers uit om via enkele vragen schriftelijk te vertellen of u nog voldoende hulp heeft. Vermeld hierbij graag ook uw email adres, zodat **onze email lijst up-to-date blijft**. Dan krijgt u spoedig de uitkomst te lezen. Het nieuwe email adres van de LVvM is: [lvvmleiden@gmail.com](mailto:lvvmleiden@gmail.com) [info@lvvm.nl](mailto:info@lvvm.nl) blijft ook goed. Groepsactiviteiten zijn zinvol voor informatie, onderling contact en ontspanning. Op p2 verhalen over hoe je onverwacht mantelzorger kan worden.

### **Zomerse stadswandeling Oud Leiden**

Op 29 juli deden zo'n vijfendertig mantelzorgers van de LVvM en Bureau Informele Zorg mee aan de jaarlijkse stadswandeling. Met gidsen van Het Gilde genoten we met elkaar van onze stad. Dit jaar met thema 'de stegen van Leiden'. Ook al ben je een Leidenaar, je komt stegen tegen waarvan je nooit hoorde en die vaak stammen uit de middeleeuwen. Iedereen was enthousiast. De stadswandeling blijft op de agenda.

### **Informatie van de website van Mezzo**

**Mantelzorgers gaan ver in zorgen voor anderen, ook financieel.** Volgens het Nationaal Mantelzorgpanel zit 55% financieel krap of komt geld tekort. 15% gaf minder hulp vanwege de kosten. Was-, reis- en tel. kosten komen al op 1.100 euro p.j. Mezzo vraagt in Den Haag én gemeenten aandacht voor hun positie. Het nieuwe belastingstelsel biedt kans mantelzorgtaken financieel beter mogelijk te maken. Zie voor meer nieuws: [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

### **Activiteiten voor patiënt & mantelzorger.**

**GGZ informatiepunt, 28 sept. Depressie, 16 nov. Mentaal Vitaal**  
**Hooigracht 12, 19.30 – 21.30**

**Alzheimer Café Leiden, 8 okt.: onderzoek, behandeling. 12 nov. 'praat er over'**  
**3<sup>e</sup> donderdag van de maand, 19.30 uur**  
**Het Waterland, Boerhaavelaan 345**

**Parkinson Café, 15 okt.: mantelzorg**  
**3<sup>e</sup> donderdag van de maand, 13.30 uur**  
**Rustenborch, Apollolaan 384, Oegstgeest**

**Longpunt, 9 okt.: mindfulness**  
**2<sup>e</sup> vrijdag in de maand 14.00 uur**  
**Zorgcentrum Robijnhof. Robijnhof 1.**

**Scarabee, inloophuis voor wie leeft met kanker.**  
**Oude Vest 17. ma-di-do 10-15.00, wo tot 12.30 u,**  
alleen of samen: een luisterend oor en info over activiteiten (yoga, wandelen, voetreflex).  
**Ma. 26 okt. 20.00 u: kanker en werken**