

Leidse Vereniging van

Mantelzorgers

Professorenpad 1  
2313 TA Leiden  
IBANnr. NL11 INGB 0007 8162 76  
www.lvvm.nl  
e-mail info@lvvm.nl

20  
jaar

LVvM

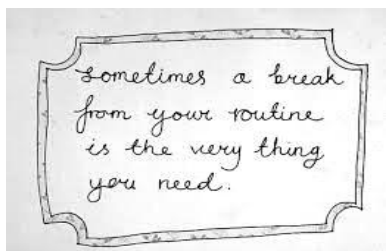


NIEUWSBRIEF juni 2017 20<sup>e</sup> jrg. nr 3

## 20 jaar LVvM, met zomeractiviteiten en nieuws!

*Het 20 jarig bestaan werd gevierd met LVvM leden bij jaarvergadering, lunch en rondvaart. Schelpen met tekst en het financieel zakboekje van Mezzo zorgden voor extra gesprekken. Voor een breed publiek komt een feestelijk Symposium rond de uitkomsten van het LVvM onderzoek onder mantelzorgers. De stadswandeling biedt een gezellig zomeruitje. In het verhaal op p2 vertelt een enthousiaste mantelzorger over haar vakantie. Goed nieuws over de mantelzorgboete, mantelzorgmaatje en fietsmaatjes.*

### Stadswandeling voor mantelzorgers met een Gilde stadsgids



**Woensdag 2 augustus, 13.30–15.00 uur**  
**Vanaf het Koetshuis, Burgsteeg 13 Leiden**  
Van harte welkom vanaf 13.00 uur

Buiten zijn en even weg. Een mini vakantie. Nieuwe verhalen brengen uw eigen omgeving tot leven. Een gids met hart voor de stad toont de vrolijke Jugendstil elementen in de sleutelstad. Ooit bij stilgestaan? Na afloop in het Koetshuis koffie of thee met iets lekkers erbij. Gelegenheid tot contact met elkaar of informatie te vragen.

#### **Aanmelden tot 28 juli**

= via website [www.wijzijneva.nl](http://www.wijzijneva.nl) .

Bij **agenda** vindt u het aanmeldingsformulier op de datum van 2 augustus.

= telefonisch via telefoonnr 071- 516 1445 onder vermelding van naam, telefoonnr, emailadres en aantal personen.

De LVvM en Eva werken hierin samen en wensen u een fijne wandeling toe.

### Vooraankondiging symposium LVvM op 21 september 2017

Het zal velen van u niet ontgaan zijn: onze vereniging bestaat dit jaar 20 jaar! En deze mijlpaal gaan we natuurlijk vieren. Op donderdagmiddag 21 september organiseert het bestuur **een symposium met een informatiemarkt voor mantelzorgers en professionals.** We sluiten af met een feestelijke receptie. Locatie: het Leidse Volkshuis, Apothekersdijk 33A in Leiden.

De definitieve uitnodiging en het programma volgen nog, maar noteer alvast de datum!

**Aanbevelingen van ons onderzoek** bij zwaar belaste mantelzorgers komen die middag ter sprake:

- = meer bekendheid ondersteuningsaanbod
- = ervaringen uitwisselen met mantelzorgers
- = ondersteuning bij al het regelwerk!!!

We gaan  
er voor!

om dit  
voor elkaar  
te krijgen.

## Vakantie voor mantelzorgers

Martha (78) zorgt voor haar dementerende man Henk (79).

Onlangs zijn ze samen op vakantie geweest. *Een speciale vakantie met extra aandacht voor de mantelzorgers.*

Martha: "Henk begon vijf jaar geleden te dementeren, zijn geest ging geleidelijk achteruit. Hij verzorgt zich wel nog steeds zelf, maar verder doet hij weinig. Het is moeilijk om hem bezig te houden. Hij zegt dat hij graag leest maar na een paar regels houdt het op. Met simpele klusjes in huis lukt het ook niet zo. Hij verveelt zich enorm en ik heb de handen vol aan huis, tuin, administratie etc. Onze kinderen wonen ver weg, ik ben de enige mantelzorger van Henk."

Martha is jaren niet op vakantie geweest, ze zag gewoon geen mogelijkheden. Alleen gaan en Henk met respijtzorg achterlaten was geen optie. Samen gaan ook niet. "Zonder mij of in een vreemde omgeving raakt hij de kluts volledig kwijt", dacht ze. Toen hoorde ze over *Vakanties met aandacht*. "Ze organiseren vakanties voor senioren met een lichte en intensieve zorg, mensen met een visuele beperking, een licht verstandelijke beperking. En ook voor mantelzorgers en thuiswonende partner met dementie." Het laatste was precies wat ze zocht. Zonder lang te aarzelen heeft ze een week in Ermelo geboekt.

Ze twijfelde later of dit een goede beslissing was. Al op de eerste dag had ze spijt.

Martha: "Henk bleef telkens vragen: wanneer gaan wij terug naar huis? En ik dacht bijna: ja, wij moeten inderdaad onmiddellijk vertrekken! Gelukkig kwamen snel vrijwilligers naar ons toe. Ze konden Henk op zijn gemak stellen. Niet helemaal natuurlijk, zijn onrust en verwarring keerden daarna af en toe terug. Hij wist weer niet waar hij was, en herhaalde opnieuw dat hij naar huis wilde.

Desondanks zag ik hem ook opbloeien en genieten. Bijvoorbeeld van een huifkartocht waarbij wij mooie herten zagen. Zandsculpturen vond hij prachtig. En tijdens muzikale avonden ging hij spontaan dansen."

"Er waren 22 mensen in de groep", vertelt Martha. "7 stellen met een dementerende man, 2 stellen met een dementerende vrouw en 2 maal moeder en dochter. Wij kregen steun van 15 vrijwilligers. Ze waren bijna allemaal professionals in de zorg: artsen, verpleegkundigen, verzorgenden. Er was ook een pastor. Vóór het avondeten hield hij een toespraak, of las een gedicht voor, of zong een lied uit het liederenboek. Hij organiseerde een keer een bijeenkomst voor mantelzorgers, je kon je eigen verhaal vertellen en naar de anderen luisteren."

Overdag konden de vakantiegangers diverse activiteiten kiezen als wandelen, fietsen, winkelen of een boottocht. Je kon met je zorgvrager op pad maar ook alleen of met andere mantelzorgers. Martha vond het bezoek aan de dorpsmarkt leuk. Ze ging regelmatig alleen fietsen. Ze hoefde zich geen zorgen over Henk te maken: "Hij en de andere mensen met dementie werden door de vrijwilligers goed bezig gehouden: ze gingen samen op stap of deden een spelletje."

Over de vrijwilligers raakt ze niet uitgepraat: "Verzorging en verpleging hoorden ook bij hun taken. Voor Henk hoefde dat niet, maar voor anderen wel. Lieve, zorgzame mensen, ze weten precies hoe ze met dementerenden om moeten gaan. Tevens deden ze leuke dingen met ons, mantelzorgers. Ze luisterden naar ons en gaven goede tips."

Martha was zo enthousiast dat ze weer een nieuwe vakantie boekte: in Mechelen.

En Henk, wat vond hij van deze week in Ermelo? Eerst bleek hij bijna alles vergeten. Na het bekijken van de foto's kwamen een paar herinneringen naar boven: "Ik praatte met mensen, er was een aardige man... Het was fijn, wij waren samen. En zij..." Hij kijkt naar Martha. "Zij is een heel lieve vrouw!"

[www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl), tel: (0318) 48 66 10



## **Uitje met de leden van de LVvM**

Een traditie om de jaarvergadering te combineren met gezellig eten en een boottocht. Dit jaar in en vanuit Het Haagse Schouw. Een feestelijk buffet, gezellige ronde tafels, schelpen met toepasselijke spreuken en Mezzo's financieel zakboekje waren de ingrediënten voor gesprekken en verhalen.

In het vergaderdeel gingen we in op twee grote lijnen van het beleid van de LVvM in de afgelopen 20 jaar.

Voor het contact met mantelzorgers zorgen we voor bijeenkomsten en nieuwsbrieven. Voor het behartigen van hun belangen zoeken we contact met hulpverlening, gemeente, politiek, e.a.. Daarvoor zijn de verhalen van mantelzorgers van belang. Gehoord op bijeenkomsten en dit jaar via ons onderzoek. Ook via Mezzo en de media.

Met dank afscheid van twee bestuursleden: Joke van der Niet en Jannie Brouwer. Vol verwachting de kennismaking met de nieuwe voorzitter Erika van der Heijden en bestuurslid PR Sylvia Hageman.

De tocht door Leiden in open boot en met zonnig weer maakte dit feestje compleet.

Dank verwoord door Theo van der Wiel:

**LEIDING VAN LEIDSE VERENIGING  
VAN MANTELZORGERS.....**

**LANG NAAR UITGEZIEN, JA ECHT  
DE MEETING VAN ERNST EN VERMAAK  
MET ZORGEN KUNNEN LEDEN TERECHT  
VERNEMEN HOE MOOI IS HUN TAAK.**

**ER WERD EEN MAALTIJD VOORGEZET  
ZO ROYAAL ALS EEN FEEST VERMAG  
GOED VOOR EEN MOOI DANKGEBED  
ALS HET AAN ONDERGETEKENDE LAG.**

**NA EEN ZAKELIJK BESTUURSBERICHT  
DUIDELIJK EN VLOT ALS EEN SPORT  
KWAM HISTORISCH LEIDEN IN ZICHT  
16.00 UUR EINDE: DE DAG WAS TEKORT!**

**Dank U wel voor de leerzame ontspannende  
dag en misschien wilt u dit kleine Eerbetoon  
opnemen in Uw welkome NIEUWSBRIEF.**

## **Het financiële zakboekje van Mezzo**

geeft een overzicht van regelingen die van invloed zijn op de financiële situatie van mantelzorgers. Het gaat over zorg, wonen, uitkeringen, tegemoetkomingen, reis en parkeer kosten, verzekeringen, ondersteuning. Te bestellen bij Mezzo voor E. 6.50 Nog enkele boekjes zijn bij de LVvM te krijgen via [info@lvvm.nl](mailto:info@lvvm.nl)

## **Mezzo: Goed nieuws, Mantelzorgboete voor AOW eindelijk van tafel**

De mantelzorgboete is van tafel. Het politieke en maatschappelijk verzet door mantelzorgers en Mezzo heeft nut gehad.

Bij de kostendelers norm, ofwel mantelzorgboete, wordt er vanuit gegaan dat als mensen samenwonen ze ook kosten besparen. Daarom zouden ouderen met AOW die intrekken bij hun kinderen worden gekort op hun AOW uitkering.

Mezzo zegt precies het tegenovergestelde: als mensen voor elkaar willen zorgen moet je ze daarin stimuleren, niet financieel afstraffen. Die boodschap is doorgedrongen.

*'Schaf ook de rest van de regeling af'*  
Goed nieuws voor mensen met een AOW, maar de korting is helaas al ingevoerd bij andere situaties. Bv. wanneer mensen met een bijstandsuitkering bij een kind, broer/zus gaan wonen, worden zij op dit moment al gekort op hun uitkering. Mezzo: 'we doen een appel op de staatssecretaris om ook de rest van de regeling af te schaffen.'



om samen te gaan wonen.  
en elkaar te ondersteunen.



## Nieuw: Mantelzorgmaatje in Leiden

*In Leiden is een nieuw type vrijwilliger gekomen: een maatje die mantelzorgers ondersteunt. Opgestart en begeleid door Eva.*

Tot nu toe was er de vrijwilliger die samen met de hulpvrager iets leuks gaat doen. Mede om de mantelzorg te ontlasten. Eva merkte dat ook een mantelzorg behoefte kan hebben aan een maatje. Om te praten over de problemen met iemand die luistert, die mee kan denken.

De mantelzorg is er voor de hulpvrager. Maar wie is er voor de mantelzorg? Veel mantelzorgers hebben het niet makkelijk. Ze zitten met allerlei vragen: Hoe omgaan met iemand die de hele tijd aandacht vraagt? Wat moet ik doen als het me te veel wordt? Hoe werk en mantelzorg combineren? Als een mantelzorg niets doet, is er kans op overbelasting. Het blijkt dat een gesprek van mens tot mens de zorg lichter maakt. Maar niet iedereen wil met een bekende praten over de mantelzorgsituatie of eigen omgeving ermee belasten. Niet iedereen heeft iemand om ervaringen mee te delen

Eva verbindt en ondersteunt mantelzorgers en mantelzorgmaatjes in hun contacten.

**Wilt u zich aanmelden of meer informatie, neem contact op met Lisette Hart van Eva via T: (071) 516 1445.**

## Fietsmaatjes

*Fietsmaatjes Leiden/Leiderdorp/Oegstgeest wil samen met mensen die dat niet meer zelf kunnen, lekker naar buiten gaan en actief bewegen zonder dat dit veel inspanning vraagt. Meetrappen mag maar hoeft niet.*

Gast en vrijwilliger fietsen naast elkaar op een elektrisch ondersteunde duofiets. Ze zijn samen actief, maken een praatje en genieten intussen buiten.

Het gaat om ouderen, zieken, mensen met lichamelijke of geestelijke handicap of tijdelijke beperking. Mensen die lang niet buiten zijn geweest, komen zo uit hun isolement.

*De startactiviteit:* Jan Pool (85) kan niet meer zelfstandig fietsen. 'Echt geweldig', zegt hij. 'Ik mankeer van alles en nu kan ik toch van een fietstocht genieten.'

Oud-Tour de France winnaar Joop Zoetemelk is zijn fietsmaat: 'Ik had deze fietsen nog nooit gezien, maar vind het bijzonder. Ik hoop dat veel mensen zich opgeven om mee te doen bij fietsmaatjes.'

Uit de nieuwsbrief: 13 juni verplaatsten Burgemeester en Wethouders zich voor hun wijkbezoek aan de Stevenshof op een originele manier: de duofiets. Meetrappend naast een bestuurslid van de wijkvereniging.

Alle medewerkers zijn onbezoldigde vrijwilligers. Meer weten of een keer proberen?

Aanmelden als gast of vrijwilliger via:

**Stichting fietsmaatjes:** Rijndijk 128, 2331AJ Leiden. **Email:**

[contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl](mailto:contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl)  
[contact@fietsmaatjesoegstgeest.nl](mailto:contact@fietsmaatjesoegstgeest.nl)

