

Van: Welzijnskompas <info@welzijnskompas.nl>
Verzonden: vrijdag 28 oktober 2022 14:24
Aan: Griffie-Hillegom
Onderwerp: De Dag van de Mantelzorg - nieuwsflits

[View this email in your browser](#)



Op Prinsjesdag sprak de koning tijdens de troonrede over het belang van 'goede en persoonlijk passende zorg'. Mantelzorg werd niet apart genoemd, maar is daar een wezenlijk, zo niet het belangrijkste onderdeel van. Dat geldt nu al en zal zeker in de nabije toekomst zo zijn. De meeste mensen zullen ooit in hun leven in aanraking komen met een vorm van mantelzorg, voor een korte periode of voor onbepaalde, vaak lange tijd wanneer er geen herstel mogelijk is.

Ook jij kan mantelzorger worden of mantelzorg nodig hebben. Anders ken je wellicht familieleden, vrienden of buren die in een mantelzorgsituatie zitten.

Rondom de landelijke **Dag van de Mantelzorg** willen we op allerlei manieren aandacht besteden aan waardering, bewustwording en breder dragen van mantelzorg.

Kijk hieronder voor de verschillende activiteiten en geef je op voor één of meerdere bijeenkomsten.



We starten op de Dag van de Mantelzorg op 10 november met een

WORKSHOP ZELFZORG VOOR MANTELZORGERS

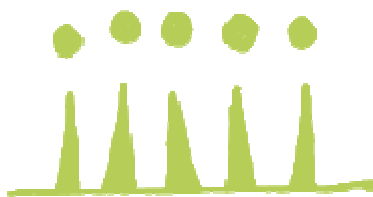
'Zorg goed voor jezelf' is makkelijk gezegd, maar wat is 'goed' en hoe maak je ruimte en tijd voor jezelf? Voor velen is het een uitdaging waar je wel wat tips bij kan gebruiken. Van harte welkom voor een informatief, gezellig en ontspannen samenzijn! Als mantelzorger geef je tijd en aandacht aan een naaste die zorg nodig heeft. Je doet 'gewoon' wat nodig is voor je kind, partner of ouder. Je biedt veelvuldig hulp en ondersteuning aan je burens of een vriend(in). Het lijkt aanvankelijk zo vanzelfsprekend. Naarmate er steeds meer op jouw bord komt te liggen, kun je voor jezelf tijd, energie of plezier tekortkomen. Dan is er gevaar voor uitputting. Aan de omstandigheden kun je vaak weinig veranderen. Je kunt wel proberen om er anders mee om te gaan.

Tijdens de workshop wisselen we, onder begeleiding van mantelzorgadviseurs Marjon Wagemans en Vera Hols, informatie en tips uit om (ook) goed voor jezelf te zorgen. Met eenvoudige oefeningen ter ontspanning en 'weetjes' gaan we aan de slag. Op een luchtige manier komen vragen aan de orde zoals:

- Waar tank je van bij en waar loop je op leeg?
- Wat doe je met gemak en wat weegt zwaar?
- Waardoor kom je aan je grenzen en hoe kan je (tussendoor) ontspannen?

- Van wie zou je ondersteuning kunnen krijgen en hoe vraag je daar om?

De antwoorden zijn voor iedereen anders, met elkaar komen we verder.
Donderdagochtend 10 november van 10.00–14.00 uur (met afsluitende lunch) in 't Poelhuys, Vivaldistraat 4 in Lisse.



Op uitnodiging van KBO/PCOB Lisse verzorgen we een themabijeenkomst op
VRIJDAG 11 NOVEMBER 14.00-16.00 uur in de Beukenhof in Lisse

HOE RAAKT MANTELZORG JOU?

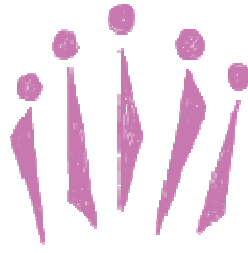
Naast een korte presentatie over allerlei aspecten van mantelzorg gaan mantelzorgadviseurs Marjon Wagemans en Vera Hols met de aanwezigen in gesprek.

- Mensen die mantelzorger zijn;
- Mensen die in de toekomst mantelzorger kunnen worden;
- Mensen die mantelzorgers ondersteunen.

Het wordt een interactieve bijeenkomst waarbij we elkaar bevragen en inspireren over:

- Wat is mantelzorg?
- Welke kansen biedt mantelzorg?
- Wat is er nodig om mantelzorgsituaties te verlichten?

Natuurlijk is er ook ruimte voor vragen over mantelzorgadvies en regelingen die er zijn in de regio.



‘DEEL JE ZORG’ MET DE WETHOUDERS EN RAADSLEDEN

Wethouders Riet Austie en Jan van Rijn en de raadsleden van de gemeentes Lisse en Hillegom nodigen mantelzorgers van harte uit voor een ontmoeting. Wat jij als mantelzorger doet vindt de gemeente zeer waardevol. Jij mag gehoord en gezien worden en je verdient waardering. We gaan met elkaar het gesprek aan over wat jou als mantelzorger bezighoudt, hoe het met je gaat en wat jou kan helpen.

Van daaruit onderzoeken we samen hoe jouw ervaring invloed kan hebben op het toekomstige lokale beleid. Beleid sluit niet altijd aan bij jouw persoonlijke behoefte of situatie, want iedere situatie is anders en uniek. Jouw verhaal en ervaring delen kan leiden tot signalen die inspireren tot ander of nieuw beleid. Een mooi voorbeeld daarvan is de [Adempauzeregeling](#), ondersteuning op maat voor mantelzorgers uit de gemeentes Hillegom en Lisse. Ontstaan uit persoonlijke verhalen en signalen en vertaald in een regeling die uniek is in het land! Iets om met elkaar trots op te zijn.

Naast jullie persoonlijke verhalen heeft Welzijnskompas ook een grote rol in het vertalen van jullie signalen naar de gemeente. Een rol die wij graag op ons nemen.

We ontvangen je met koffie, thee en wat lekkers en zien uit naar mooie gesprekken.

Je bent welkom...



- o in het gemeentehuis van **Lisse** op **dinsdagavond 15 november**, Heereweg 254 of

- o in het gemeentehuis **Hillegom** op **woensdagavond 23 november**, Hoofdstraat 115.

Beide bijeenkomsten zijn van 19:30-21:30 uur, inloop vanaf 19:15 uur.



Maandag 21 november 10.30-12.00 uur Keukenhofbosch
'Wandel je hoofd leeg' en ontmoet andere mantelzorgers

Speciaal voor mantelzorgers is er een wandeling in het prachtige Keukenhofbosch, over lommerrijke paden en lanen. We trekken er even op uit en komen in beweging om de gedachten te verzetten. Deze ochtend is er aandacht voor jou. We genieten van de natuur en sluiten af met koffie of thee met iets lekkers.



Mantelzorger bedankt. 
jij verlicht het leven van een ander

Voor alle bijeenkomsten geldt:

Graag uiterlijk één week van te voren aanmelden. Dat kan telefonisch via (0252) 757100 of via info@welzijnskompas.nl. Graag met vermelding van naam, adres, telefoonnummer en mailadres.

Van harte welkom! Wees er (snel) bij.



email



website



facebook



instagram

Copyright © 2022 Welzijnskompas Hillegom-Lisse, All rights reserved.

You are receiving this email because you opted in via our website.

Our mailing address is:

Welzijnskompas Hillegom-Lisse

Nassastraat 31b

Lisse, Nh 2161 RJ

Netherlands

[Voeg ons toe aan je adresboek](#)

Want to change how you receive these emails?

You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

Grow your business with  **mailchimp**