

# minters mantelzorg

DIENSTVERLENERS IN WELZIJN

## NIEUWS UIT DE STEDEN

### MANTELZORG CAFÉ SCHIEDAM OP TWEE!

Afgelopen dinsdag kwam Lizzy van Twee bij ons langs bij het Mantelzorg Café in Schiedam.

De mantelzorgers hebben hier hun verhaal mogen delen over hoe lastig en zwaar het kan zijn om de balans te behouden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor jezelf. Want het is ook hartstikke zwaar! Er wordt steeds meer beroep gedaan op zo lang en zo vitaal mogelijk thuis blijven wonen, en voor elkaar zorgen als dit niet meer gaat. Maar wie zorgt er voor de mantelzorgers? Wat gebeurt er als zij zelf ook uitvallen of zorg nodig hebben? Tijdens dit café was ook Miriam van Boxtel te gast van Seniorenwelzijn en gaf ze ons les in Breinfit. Een leuke en simpele manier om ook op de latere leeftijd ervoor te zorgen dat je brein zo gezond en fit mogelijk blijft. Middels lichte oefeningen en geheugenspelletjes wordt het brein gestimuleerd en geactiveerd. Een leven lang leren zeggen we altijd.

Je kan de opnames zien door [hier](#) te klikken!

#### MAASSLUIS

##### Mantelzorg Café!

Op donderdag 4 april  
in Koningshof.

Thema: je rol als  
mantelzorgster

Tijd: 10:00 - 12:00

#### VLAARDINGEN

##### Mantelzorg Café!

Op donderdag 11 april  
in Buurtkamer de VOP.

Thema: wijkteam

Tijd: 10:00 - 12:00

#### SCHIEDAM

##### Mantelzorg Café!

Op dinsdag 23 april  
in Wijkcentrum de Erker

Thema: rots & water

Tijd: 10:00 - 12:00

## WIN WIN

### HOE HET OOK KAN ALS WERKENDE MANTELZORGER

Veel werkende mantelzorgers denderen keihard over hun eigen grenzen heen. De 41-jarige Coralien kan daarover meepraten. Ze vroeg jarenlang het uiterste van zichzelf, tot haar dochter een officiële diagnose kreeg en ze haar persoonlijke situatie eindelijk op haar werk besprak. Nu inspireert Coralien werkgevers en andere werkende mantelzorgers om het gesprek aan te gaan.

Lees het volledig interview [hier](#)!

## KICKBOKSEN VOOR JMZ

Ga met ons mee voor een krachtige en energieke kickbokstraining, ontworpen om je te helpen je innerlijke kracht te ontketenen, zowel mentaal als fysiek. Dit evenement gaat niet alleen over fitness; het is een viering van de opmerkelijke individuen die onbaatzuchtig voor hun dierbaren zorgen. Samen met leerlingen van Lyceum Schravenlant met het project Strong in Life in Schiedam.

Data: 24 april 2024

Tijd: 15:00 - 16:00

Locatie: 's-Gravelandseweg 266

Meld je aan voor 10 april via [mies.hemmes@minters.nl](mailto:mies.hemmes@minters.nl) 😊

Is er iets veranderd in uw  
mantelzorgsituatie?  
Laat het ons weten!

📞 010-4351022

📷 [mintersmantelzorg](#)

✉️ [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl)

📘 [minters mantelzorg MVS](#)

# SLAAPPROBLEMEN EN DEMENTIE

## DOE MEE AAN HET ONDERZOEK!

Heeft de persoon voor wie u zorgt moeite met slapen?  
Denk aan dutjes overdag, moeite met inslapen, vroeg wakker worden of is er onrust gedurende de nacht?

Chantal Huisman en haar team zijn bezig met een onderzoek om mensen met cognitieve uitdagingen, zoals dementie, te ondersteunen bij slaapproblemen. Ze gaan kijken naar manieren om te helpen zonder medicijnen te gebruiken, zoals technologische hulpmiddelen. Voor dit onderzoek zijn ze op zoek naar mensen met cognitieve uitdagingen (zoals dementie) die samen met hun partner/mantelzorger slaapproblemen ervaren.

Vragen of interesse neem contact op met Chantal Huisman, MSc  
([chantal.huisman@hu.nl](mailto:chantal.huisman@hu.nl))

Voor het project **Goede nacht, betere dag** zijn zij op zoek naar thuiswonende mensen met cognitieve problemen, zoals dementie. Meer informatie vindt u [hier!](#)

### Waarom zou u mee willen doen?

**Beter slapen:** Door deel te nemen aan dit onderzoek krijgt u de kans om gebruik te maken van hulpmiddelen anders dan medicijnen, die speciaal zijn ontwikkeld om slaapproblemen aan te pakken. Dit kan leiden tot een betere nachtrust, waardoor u en degene voor wie u zorgt zich energieker kunnen voelen.

**Persoonlijke begeleiding:** Als deelnemer ontvangt u persoonlijke begeleiding van een team van experts, waaronder onderzoekers en professionals op het gebied van cognitieve uitdagingen. U krijgt ook de mogelijkheid om inzicht te krijgen in uw eigen slaapritme.

**Ondersteuning voor u als mantelzorger:** Niet alleen de persoon met cognitieve uitdagingen, maar ook u als mantelzorger kan profiteren van deelname aan het onderzoek. Samen krijgt u waardevolle ondersteuning om het slaapprobleem aan te pakken. Dit kan leiden tot meer rust en een beter begrip van elkaars behoeften

# OPROEP: DEMENTIEMONITOR

## DOE JE MEE?

De Dementiemonitor 2024 is van start! Dit is alweer de 9e editie. Tot 30 juni 2024 kan de vragenlijst ingevuld worden. Wat is de Dementiemonitor? De Dementiemonitor is het enige landelijke onderzoek naar de wensen en behoeften van mensen met dementie en mantelzorgers in Nederland. Enkele thema's die aan bod komen zijn: belasting van mantelzorgers, begrip en hulp van de sociale omgeving, gebruik en waardering van zorg en ondersteuning, wonen, technologie. De uitkomsten gebruiken we in de belangenbehartiging om de zorg en ondersteuning te verbeteren.

Alzheimer regio Nieuwe Waterweg Noord voert het iedere twee jaar uit samen met het Nivel. Nivel is een wetenschappelijk onderzoeksinstituut dat kennis en informatie levert voor betere zorg in Nederland.

De vragenlijst is te vinden op: [www.dementiemonitor.nl](http://www.dementiemonitor.nl) of op de website: [www.alzheimer-nederland.nl/regios/nieuwe-waterweg-noord](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/nieuwe-waterweg-noord).

Wilt u de vragenlijst liever op papier invullen? Bel dan (033) 3032502 voor een papieren exemplaar.

Begin november verschijnt het landelijke rapport, in december gevolgd door de regionale en gemeentelijke rapporten. Daarna maken we samen met het Nivel nog een drietal factsheets over deelgroepen of -onderwerpen. Zoals jonge mensen met dementie en migranten.

Scan de QR code voor de vragenlijst!



Is er iets veranderd in uw mantelzorgsituatie?  
Laat het ons weten!

 010-4351022

 mintersmantelzorg

 [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl)

 minters mantelzorg MVS

## EVEN VOORSTELLEN

### CHENEIDA HASSELBAINK

Met veel enthousiasme ben ik in maart begonnen bij Minters Mantelzorg. Ik ben energiek en ik hou van gestructureerd werken. Zelf kom ik uit de ouderenzorg ik heb ervaring opgedaan als casemanager en als agogisch hulpverlener. Dit heb ik met veel plezier gedaan. De functie mantelzorgadviseur lijkt mij een leuke uitdaging, het heeft afwisselende taken. Mijn eerste indruk is tot nu toe zeker goed.

Hopelijk tot snel!

Groet, Cheneida



### LAURA BLOM

Hallo, mijn naam is Laura Blom. Per April 2024 ben ik bij Minters komen werken als mantelzorgadviseur. Ik woon in Maassluis. Ik ben 44 jaar, getrouwd en ben trotse moeder van twee kinderen van 16 en 18 jaar. Ik ben graag in beweging, loop hard en speel bij één van de gezelligste teams bij voetbalvereniging VDL in Maassluis. Ik heb ruim 17 jaar gewerkt met de doelgroep jonge mensen met dementie en hun mantelzorgers. Daar heb ik gezien hoe waardevol het is om mantelzorgers te ondersteunen en adviseren. Ik begin dan ook vol enthousiasme aan mijn nieuwe functie en hoop hierin van betekenis te kunnen zijn voor mantelzorgers in de regio.



## TRAININGEN EN CURSUSSEN

### Regiobijeenkomst LVB en Autisme

Bent u partner en/of ouder van iemand die bekend is met LVB en/of Autisme? Dan is deze bijeenkomst iets voor u! Samen met Mee ZHN en GGZ Delfland verzorgen wij een informatieve bijeenkomst met tips en handvatten over deze onderwerpen. Er is ruimte voor vragen aan onze professionals of aan andere mantelzorgers.

Data: 24 april 2024

Tijd: 19:00 - 21:00

Locatie: Burgemeester van Lierplein 51, Vlaardingen

Aanmelden voor 22 april via [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl) of via 010-4351022 o.v.v. LVB/Autisme

### Bikkellab

Speciaal voor alle kinderen en jongeren van 6 tot en met 18 jaar uit Maassluis, Vlaardingen en Schiedam.

Bikkellab is er speciaal voor de jonge mantelzorgers die willen leren om te gaan met hun eigen situatie. Ze maken kennis met andere jonge mantelzorgers, en leren trucjes die hun verder kunnen helpen. Super leerzaam en vooral heel leuk!

Data: 27 mei, 3, 10, 17, 24 juni en 1 juli 2024

Tijd: 15:30 - 17:00

Locatie: Burgemeester van Lierplein 51, Vlaardingen

Aanmelden via [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl) of via 010-4351022

### Rots en Water voor mantelzorgers

Deze psychofysieke weerbaarheidstraining is er voor alle mantelzorgers. De focus ligt op het voelen en ervaren van je eigen grenzen, om zo bewuste keuzes te kunnen maken. Ook leer je handvatten over het omgaan met de lichamelijke signalen op bepaalde situaties.


Data: 6, 13 en 27 mei, 3 en 24 juni 2024

Tijd: 10:00 - 12:00

Locatie: Burgemeester van Lierplein 51, Vlaardingen

Aanmelden voor 29 april via [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl) of via 010-4351022

Is er iets veranderd in uw mantelzorgsituatie? Laat het ons weten!

 010-4351022

 [mintersmantelzorg](https://www.instagram.com/mintersmantelzorg)

 [info@mintersmantelzorg.nl](mailto:info@mintersmantelzorg.nl)

 [minters mantelzorg MVS](https://www.facebook.com/mintersmantelzorgMVS)