



- [Bijeenkomst "Betrokken of overbezorgd?"](#)
- [Alzheimer Café](#)
- [Bijeenkomst "Grenzen voelen en grenzen stellen"](#)
- [Digi koffer...wat is dat?](#)
- [Tips](#)
- [Voor jonge mantelzorgers](#)
- [Agenda](#)
- [Registratie mantelzorg](#)

Bijeenkomst "Betrokken of overbezorgd?"



Betrokken of overbezorgd? Bijeenkomst

Je **zorgt** voor iemand in jouw directe omgeving die deels van jou **afhankelijk** is. Je probeert dit **zo goed mogelijk** te doen. Soms kan het voor de ander als **betuttelend** overkomen. Bijvoorbeeld als je veel uit handen neemt, terwijl de ander graag nog dingen **zelf** doet. Als je niet op één lijn ligt over wat goed is voor jouw naaste.

Ben je betrokken of overbezorgd? Waar ligt de grens? Hoe kun je hier mee omgaan? Tijdens deze bijeenkomst krijg je informatie over dit thema en handvatten. [Lees verder...](#)

Donderdag 18 april 2024 van 10:00 tot 12:00 uur

Ontmoet! Wilhelminastraat 1a in Bergschenhoek

Alzheimer Café



Het Alzheimer Café is een **ontmoetingsplaats** waar mensen met **dementie**, familieleden en andere belangstellenden elkaar in een ongedwongen sfeer kunnen **ontmoeten** en **ervaringen** met elkaar kunnen **delen**.

De eerstevolgende **bijeenkomst** is op **10 april 2024** van 19.30 - 21.00 uur in Ontmoet! Bergschenhoek en heeft als thema: **"Hoe ga je om met veranderd gedrag?"**.

Op 8 mei gaat de bijeenkomst over "Slimme hulpmiddelen".

Bijeenkomst "Grenzen voelen en grenzen stellen"



Grenzen voelen en grenzen stellen.....hoe doe je dat? Bijeenkomst

In deze bijeenkomst op **dinsdag 23 april** geven we aandacht aan hoe (te leren) om te gaan met **jouw grenzen**. Heb je tijd om ze te voelen? En als je het in de gaten hebt, hoe kun je dan je grenzen aangeven aan die ander die zo op jou rekent? En aan je omgeving die je wel wil steunen, maar soms niet weet hoe. Dat kan een spanningsveld geven. We willen **elkaar steunen** om daar je eigen manier in te behouden/vinden.

Ontvang (h)erkenning voor jouw situatie en gevoelens en ontdek wat er voor jou nodig is om hiermee in balans te zijn/komen. Je bent van harte welkom!

Bel/mail met Maria Boersma op 06-86 86 85 96 of mariaboersma6@gmail.com voor info/aanmelden.

Digi koffer...wat is dat?



Soms kun je, met wat handige hulpmiddelen, veel fijner en veiliger zelfstandig blijven wonen. Daarom ontwikkelde de Rotterdamse organisatie SOL de "Digi-koffer". Het is een koffer vol praktische (e-health) producten, zoals een alarm-knop met valsensor, draadloze flitsdeurbel, druppelbril, GPS-horloge met alarmkroon en valdetectie, antitril- lepel & vork, interactieve kat, knooppaak met ritsopener, LED sensorlamp, leesliniaal 2,5x vergroting, medicijndoosje met alarm, multifunctionele opener en een senioren Tablet inclusief apps.

Het zijn producten die vrij verkrijgbaar zijn. Binnenkort geven we een demonstratie. Mail naar info@welzijnlansingerland.nl voor meer info.

Tips

Grip & Glans cursus

begint in mei en wordt verzorgd door Welzijn Lansingerland. Klik [hier](#) voor meer info.

Dementiemonitor

Het enige landelijke onderzoek naar de wensen en behoeften van mensen met dementie en mantelzorgers in Nederland. Vul [hier](#) de vragenlijst in.

Denktank hersenletsel

MIDDIN en Hersenletsel.nl organiseren zelfhulpgroepen over hersenletsel vóór en dóór bondgenoten. De groepen zijn zowel voor lotgenoten als voor mantelzorgers. Klik [hier](#) voor informatie.

Ouderenadvies

Ben je 67+ dan kun je je aanmelden voor de nieuwsbrief [Ouderenadvies](#) via info@welzijnlansingerland.nl



KletsKOPPen training (8-12 jaar)

Als je moeder of vader psychische problemen heeft of niet lekker in zijn/haar vel zit, kan dat ook voor jou heel moeilijk zijn. Je snapt misschien niet goed wat er aan de hand is, je bent bang of je maakt je zorgen. Je bent niet de enige.

In deze training met andere jongeren is er aandacht voor uitleg wat er met jouw ouder aan de hand is en leer je omgaan met hun wisselende gevoelens en hoe je goed voor jezelf kunt zorgen. De groep start op:

Datum: Woensdagmiddag 15 mei t/m 3 juli 2024

Tijd: 14.30-16.00 uur

Locatie: Doel Delfland, de Koepel in Berkel en Rodenrijs

Klik [hier](#) voor informatie. Ook voor 12-16 jaar is er een training.

Brusjestraining

MEE Rotterdam Rijnmond biedt in Lansingerland jaarlijks een Brusjestraining. Heb jij een broertje of zusje met een beperking (bijv. een (licht) verstandelijke beperking, autisme) en ben je woonachtig in Lansingerland? Doe dan mee met de training. Voor info klik [hier](#).

Week van de jonge mantelzorger

Eerste week van juni! Ontdek [hier](#) meer.

Lekker in je vel super tips!

Kijk snel naar deze [tips](#) gemaakt in samenwerking met de Klankbordgroep JMZ Pro.

>>>Nieuwe flyer Jonge mantelzorger Steunpunt Lansingerland

Check 'm [hier](#)!

Agenda

08-04 Mantelzorg [Wandeling](#) (lotgenoten)

10-04 [Alzheimer Café](#) thema "Hoe ga je om met veranderend gedrag" Bergschenhoek

15-04 [Koffietijd!](#) Mantelzorg (lotgenoten)

18-04 [Bijeenkomst "Betrokken of overbezorgd?"](#)

23-04 Bijeenkomst "Grenzen voelen..."

02-05 Mantelzorg [Wandeling](#) (lotgenoten)

08-05 [Alzheimer Café](#) thema "Slimme hulpmiddelen" Berkel en Rodenrijs

Registratie mantelzorg

Ben je **een mantelzorger** meer? Geef dit dan aan ons door. Dan zorgen wij ervoor dat je niet langer onze nieuwsbrief ontvangt.

Ken je een mantelzorger in jouw omgeving die nog niet bij ons geregistreerd staat? Wees welkom om deze nieuwsbrief door te sturen. Diegene kan zich dan bij ons laten registreren om zo op de hoogte te worden gehouden van al onze activiteiten.

Is er iets veranderd in jouw mantelzorgsituatie of heb je vragen? Laat het ons weten!

010 - 522 55 45

Steunpunt Mantelzorg staat voor je klaar!

mantelzorg@welzijnlansingerland.nl



Facebook Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als je geen mantelzorg nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je [hier afmelden](#). Jouw registratie als mantelzorger komt hiermee te vervallen.

Je kunt ook jouw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voeg je mantelzorg@welzijnlansingerland.nl toe aan jouw adresboek.