

ZOETERMEER e.o.

Redactie: Debby de Wal en Jacques de Roos  
Contact via: [info@parkinsoncafezoetermeer.nl](mailto:info@parkinsoncafezoetermeer.nl)  
[www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl)

## Nieuwsbrief 2019 nr. 04

---

### In dit nummer:

Verslag Wegwijs in de zorg

ZoSamen, Mantelzorg centraal, Mantelzorgcafe

Kleine bijdrage en lidmaatschap Parkinsonvereniging.

Oproep Copy en kleine bijdrage parkinsoncafe.

Lid worden van de Parkinson vereniging?

---

### Verslag Wegwijs in de zorg

**Bij deze bijeenkomst is Eliane Heseltine van Autarkia Advies te gast.**



Debby de Wal opent de bijeenkomst en heet iedereen van harte welkom. In het bijzonder Eliane Heseltine. Zij vertelt over welke weg u kunt bewandelen in de zorg.

N.a.v. een vraag van een van de bezoekers legt Eliane uit dat de naam "Autarkia" **eigen regie** betekent.

Na een opleiding op de Landbouw Hogeschool en wetenschappelijk onderzoek is zij eerst gaan werken bij het Ministerie van WVC, bij Gezondheidszorg, via het adviesbureau bij CIZ/ Zorgkantoor. Zij begreep, dacht zij, alles van de zorg.

Toen opeens kreeg haar man een herseninfarct en vanaf dag 1 was zij mantelzorger. Aanvankelijk bleef zij nog drie-en-een-half jaar werken. Toen de crisis kwam werd zij door haar werkgever ontslagen. Zij is toen gestart met haar eigen bedrijf. En zij ging toen uitzoeken hoe zij nog tijd kreeg om met haar man samen te zijn én hoe het financieel verder moest. Zij koos voor een PGB (Persoons Gebonden Budget). De regelgeving begreep zij al snel. Over verschillende onderwerpen startte zij een blog.

Bijvoorbeeld: <https://adempauze.wordpress.com> : Om de zorgen even te vergeten. Waar loop ik tegen aan om even een adempauze te krijgen?  
<https://Gareauxdhome.wordpress.com> en <https://Rollontheholidays.wordpress.com> : Deze blogs geven haar verhalen weer hoe zij met haar man op vakantie kon gaan op locaties die ook voor hem toegankelijk waren.

<https://Roulenbreizh.wordpress.com/> is de blog over de droom van Eliane en haar man om voor meer mensen in een rolstoel een vakantie waar te maken: een goed vakantiehuis!



Maar natuurlijk komt eerst de taak als mantelzorgers. Sommige mensen realiseren zich niet dat zij mantelzorgers zijn. Wat is mantelzorg?

De (oude) definitie van de Nationale Raad voor de Volksgezondheid luidt:

*"Mantelzorg is zorg die niet in het kader van een hulpverlenend beroep wordt gegeven aan een hulpbehoevende door één of meerdere leden van diens directe omgeving, waarbij de zorgverlening direct voortvloeit uit de sociale relatie"*

Het Sociaal Cultureel Planbureau voegt daar nog iets aan toe:

*"Er is sprake van mantelzorg als er langer dan 3 maanden en/of meer dan 8 uur per week hulp wordt geboden".*

**Deze definities kloppen nog wel maar sinds 2015 wordt meestal de nieuwe definitie in de WMO gebruikt: hulp ten behoeve van zelfredzaamheid, participatie, beschermd wonen, opvang, jeugdhulp, het opvoeden en opgroeien van jeugdigen en zorg en diensten als bedoeld in de Zorgverzekeringswet, die rechtstreeks voortvloeit uit een tussen personen bestaande sociale relatie en die niet wordt verleend in het kader van een hulpverlenend beroep.**

## Tips voor mantelzorgers

- Je bent niet alleen
- Verzamel informatie
- Tijd voor jezelf
- Stel grenzen
- Zorg voor jezelf!
- Blijf dromen

19-3-2019

Autarkia Advies: Wegwijzer in de Zorg

9

Eliane geeft bijgaande tips voor mantelzorgers. Zij voelen zich vaak alleen en willen af en toe "spuien" bij anderen. Elke maand is er een mantelzorgcafé, zie: \*)

Zorg dat je tijd voor jezelf vindt en doe daarin ook leuke dingen, alleen voor jezelf.

Stel je grenzen: je mag er óók zijn en zeg dan "nu even niet!"

De zorgvrager realiseert zich vaak niet wat hij/zij allemaal vraagt.

Blijf dromen wat je samen nog kunt doen nu en in de toekomst.

\*) <https://mantelzorgcentraal.nl/mantelzorgcafes-2019-zoetermeer/>

### Wat kan Autarkia voor u betekenen?

- Wordt het moeilijk thuis? Geen idee wat voor hulp of zorg u kunt gebruiken? Eliane kan u de weg wijzen. Zij schrijft een advies, met de juiste termen.
- Wilt u op vakantie maar denkt dat het niet kan? Ook hier kan zij u de weg wijzen.

Indien u vragen heeft: [www.autarkia-advies.nl](http://www.autarkia-advies.nl).

Of: e-mail: [eliane.heseltine@gmail.com](mailto:eliane.heseltine@gmail.com)

Na het beantwoorden van diverse vragen, bedankt Debby de Wal Eliane hartelijk voor haar presentatie en overhandigt Debby de Wal aan haar als dank een fles wijn.

## De volgende bijeenkomst vindt plaats op DINSDAG 16 april 2019

Het onderwerp zal dan zijn : **Advanced Therapie door Verpleegkundig Specialist Parkinson Annemieke Schippers**



**In Zoetermeer worden regelmatig informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd. Alle data en thema's voor 2019 zijn bekend.**

**Bekijk hieronder de data van de Mantelzorgcafé's met hun thema's.**

### **Mantelzorg Themabijeenkomst overdag**

#### **Waar**

Wooncomplex Gondelkade Gondelkade 33, grote zaal, achter Eetcafé De Leyens, Zoetermeer

#### **Wanneer zijn deze themabijeenkomsten**

Dinsdag 21 mei 2019 – Verlies en verdriet

Dinsdag 16 juli 2019 – Respijtmogelijkheden, hoe krijg je even adempauze?

Dinsdag 17 september 2019 – Zorgen voor een terminaal zieke

Dinsdag 19 november 2019 – Praktisch zorgen voor jezelf

#### **Tijdstip**

van 10.00 uur – 12.00 uur

#### **Aanmelden**

Stuur een e-mail naar [registratie@zosamen.nl](mailto:registratie@zosamen.nl) vermeld hierbij je naam, postcode en telefoonnummer.

## **Mantelzorgcafé themabijeenkomst in de avond**

### **Waar**

Wooncomplex Gondelkade Gondelkade 33, grote zaal, achter Eetcafé De Leyens, Zoetermeer

### **Wanneer zijn deze themabijeenkomsten**

Maandagavond 8 april 2019 – Mindfulness / Leren leven in het moment

Donderdagavond 27 juni 2019 – Mantelzorg en werk (kleine zaal)

Dinsdagavond 22 oktober 2019 – Respijtmogelijkheden, hoe krijg je even adempauze?

### **Tijdstip**

van 19.30 – 21.30 uur

### **Aanmelden**

Stuur een e-mail naar [registratie@zosamen.nl](mailto:registratie@zosamen.nl) vermeld hierbij je naam, postcode en telefoonnummer.

## **Informele bijeenkomsten overdag**

Deze gratis bijeenkomsten hebben geen thema, alle mantelzorgers in Zoetermeer zijn van harte welkom.

### **Waar**

Recreatiezaal Petuniatuin, Petuniatuin 7a, 2724 NA Zoetermeer

### **Wanneer**

15 april 2019, 17 juni 2019, 19 augustus 2019, 21 oktober 2019 en 16 december 2019, van 13.30 uur – 15.30 uur

*Tijdens deze bijeenkomsten is er een coördinator mantelzorg aanwezig. Wil je meer informatie, dan kun je contact opnemen met de coördinator mantelzorg, stuur een mail naar [registratie@zosamen.nl](mailto:registratie@zosamen.nl)*

## **Oproep copy**

Heeft u iets interessants gezien over Parkinson of een leuk verhaal hierover of wilt u uw persoonlijke ervaring kwijt stuur dan deze naar [info@parkinsoncafezoetermeer.nl](mailto:info@parkinsoncafezoetermeer.nl)

ParkinsonCafé zal uw verhaal dan in de nieuwsbrief publiceren.

## **Kleine bijdrage t.b.v. ParkinsonCafé**

Het bestaan van het ParkinsonCafé hangt o.a. af van onze sponsors en kleine giften van onze bezoekers. Onze sponsors hebben ons geholpen aan een startkapitaal om het ParkinsonCafé op te zetten. Om ook in de toekomst zeker te zijn van onze bijeenkomsten vragen wij om een vrijwillige kleine bijdrage. Elk bedrag is welkom maar u mag ook een sponsor aandragen. Deze bijdrage kunt u storten op **NL40 RABO 0156 9062 44** t.n.v. Parkinsonvereniging **onder vermelding van ParkinsonCafé Zoetermeer e.o.** Tijdens de bijeenkomsten staat bij de bar een "SParki" alwaar u ook een kleine bijdrage kunt doneren.

***Wij danken een ieder hartelijk voor wie ons café heeft gesteund!!***

## Lid worden van de Parkinson vereniging?

Dank zij de parkinson vereniging kunnen wij de bijeenkomsten van Parkinson Café organiseren. Parkinson Café is een initiatief van de Parkinson vereniging. U kunt lid worden van de parkinsonvereniging voor omgerekend **nog geen € 3,34 per maand!**

Als u lid wordt profiteer van vele voordelen:

- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen op gebied van onderzoek en ontwikkelingen;
- Vijf keer per jaar Parkinson Magazine;
- Maandelijkse nieuwsbrief;
- Korting op boeken en cursussen;
- Korting op landelijke informatiedagen.

U bent al lid vanaf €40,- per jaar.

Veel aanvullende zorgverzekeringen vergoeden het lidmaatschap. Kijk voor meer informatie in uw polis.

Donateur worden kost minimaal € 25 per jaar Voor meer info zie: [www.parkinson-vereniging.nl/de-vereniging-pv/lidmaatschap/](http://www.parkinson-vereniging.nl/de-vereniging-pv/lidmaatschap/)

U kunt ook lid worden door contact op te nemen met het secretariaat via [info@parkinson-vereniging.nl](mailto:info@parkinson-vereniging.nl) of 030-6561369.

### ParkinsonCafé Zoetermeer wordt mede mogelijk gemaakt door:

---



**Meerzicht**  
**Lid van ParkinsonNet**



**Unie van de Soroptimistclubs**  
In Nederland, Suriname en Curaçao  
A Global Voice For Women