

Jaargang 2
nummer 5
mei 2018

INHOUD

- 01 Van de redactie
- 02 [Agenda](#)
- 04 [Letters te klein](#)
- 04 [Links in deze
nieuwsbrief](#)

ZORG&WELZIJN

- 04 [Oproep aan
mantelzorgers](#)
- 04 [Mantelzorgers groot
aandeel in zorg](#)
- 05 [Aandacht voor de
mantelzorg\(er\)](#)
- 05 [Hulp voor mantel-
zorgers](#)
- 05 [De beste apps](#)
- 05 [Zo houdt u het vol](#)
- 06 [Werk en mantelzorg
combineren](#)
- 06 [Mantelzorger laat
geld liggen](#)
- 06 [Deelnemers ge-
vraagd onder-
zoek DayGuide](#)
- 07 [Netwerk weduwen
en weduwnaars](#)

TIPS, AANKONDIGINGEN, WETENSWAAR- DIGHEDEN

- 07 [60+ beurs vervroegd](#)
- 07 [Digitale vriend-
schapsbank](#)
- 08 [Tips voor de vrije
tijd](#)
- 08 [Cafés speciaal](#)

**Inleverdatum kopij
volgend nummer: 22
augustus 2018.**

De redactie behoudt zich
het recht voor om
bijdragen te redigeren.



Van de redactie

Janine Roeffen



De opzet van onze Nieuwsbrief is wat gewijzigd. De eigenlijke Nieuwsbrief is kleiner van omvang geworden. U vindt van de meeste artikelen een inleiding in de Nieuwsbrief met een doorlink naar het volledige artikel op onze website. We hopen de leesbaarheid daarmee te vergroten. U hoeft namelijk niet meer hele pagina's te scrollen als u geen belangstelling hebt voor een onderwerp. We zijn benieuwd wat u hiervan vindt. Hebt u op- of aanmerkingen voor ons? Die vernemen we graag via: redactie@seniorenraadtilburg.nl.

Voor een tweede keer (zie Nieuwsbrief jrg 1, no. 4) is het thema van onze Nieuwsbrief: mantelzorg(er), een breed onderwerp. Mantelzorg staat op het ogenblik sterk in de belangstelling, omdat langzamerhand doordringt, bij beleidsmakers o.a., hoe onmisbaar mantelzorgers zijn. Immers, het beleid is om mensen zo lang mogelijk thuis te laten blijven wonen en dat gaat niet zonder hulp. De meeste mantelzorgers doen hun taak met liefde, maar mantelzorg kan ook (emotioneel) zwaar zijn. Daarom doet de werkgroep Zorg&Welzijn een oproep om u te melden als u eens kwijt wilt waar u allemaal tegenaan loopt bij uw mantelzorgtaak. Zij wil de opmerkingen bundelen en ermee naar de politiek stappen.

Deze keer kunt u artikelen lezen o.a. over het belang van mantelzorg(ers), de (digitale) hulp die er voor hen is, tips om de mantelzorg vol te houden, zeker naast het werken, welke vergoedingen er mogelijk zijn. Daarnaast vindt u een oproep van De Wever voor deelnemers aan een Europees onderzoek naar het gebruik van DayGuide, een digitaal hulpmiddel voor de zorg.

Voelt u zich eenzaam, na het verlies van uw partner bijvoorbeeld? In de Reeshof is een netwerk voor weduwen en weduwnaars, die contact en gezelligheid zoeken van start gegaan. Ook is er een nieuwe app gelanceerd: Klup, een digitale vriendschapsbank.

Zoekt u nog iets voor uw vrije tijd? Er is een uitgebreid overzicht met mogelijke bezigheden daarvoor van digitale puzzels en spelletjes tot goedkoop uit eten gaan of uitstapjes maken met de OPSTAPbus en tot goedkoop naar de film of een muziekkuitvoering gaan.

De redactie bestaat uit Ingrid van Dijk, Laila Rosenberg en Janine Roeffen.

Veel leesplezier!



Datum	Tijd	Activiteit - organiserende instelling
22 mei	13:30	'C'est la vie' in Pathé
26 mei	15:30 - 17:00	NaHafasie - Expositie NAHderbij 9 <i>NAH zorgatelier Buiten</i>
27 mei	15:30 - 17:00	NaHafasie - Expositie NAHderbij 9 <i>NAH zorgatelier Buiten</i>
29 mei	13:30	'Wonder Wheel' in Pathé
31 mei	19:30 - ± 22:15	'Giuditta' in wijkcentrum Symfonie
5 juni	14:00	'Finding your feet' in Euroscop
5 juni	13:30	'Wonder Wheel' in Pathé
7 juni	19:00 - 21:00	Reizend mantelzorgcafé in Berkel-Enschot
7 juni	19:30 - ± 21:30	NAH-patiënten en mantelzorgers in ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
8 juni	14:00	'Kan door huid heen' in wijkcentrum De Heyhoef
8 juni	19:30	'Kedi' in MFA Het Spoor
9 juni	20:00	'Kan door huid heen' in wijkcentrum De Heyhoef
12 juni	20:00 - 21:30	Alzheimercafé
12 juni	13:30	'The final portrait' in Pathé
19 juni	14:00 - 16:30	Muziekmiddag met eigen optredens in wijkcentrum De Spijkerbeemden
19 juni	13:30	'The final portrait' in Pathé
26 juni	13:30	'Breathe' in Pathé
1 juli	20:00	NAHtuurlijk! In ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
3 juli	14:00	'The Bookshop' in Euroscop
3 juli	13:30	'Breathe' in Pathé
6 juli	19:30	'De helaasheid der dingen' in MFA Het Spoor
10 juli	13:30	'The leisure seeker' in Pathé
10 juli	19:30	'Me before you' in het Verhalenhuis
13 juli	20:00	NAHtuurlijk! In ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
13 juli	14:00	'Perfetti sconosciuti' in wijkcentrum De Heyhoef
14 juli	20:00	'Perfetti sconosciuti' in wijkcentrum De Heyhoef
17 juli	13:30	'The leisure seeker' in Pathé

[home](#)



Datum	Tijd	Activiteit - organiserende instelling
23 aug.	19:30 - ± 21:30	NAH-patiënten en mantelzorgers in ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
24 aug.	19:30	'The man without a past' in MFA Het Spoor
8 sept.	10:00 - 16:00	60+ beurs in Euroscop
14 sept.	19:30	'Bienvenue chez les Ch'tis' in MFA Het Spoor
27 sept.	19:30 - 21:30	Café Brein in MFA De Poorten
28 sept.	19:00 - 21:00	Reizend mantelzorgcafé in Udenhout
25 okt.	19:30 - ± 21:30	NAH-patiënten en mantelzorgers in ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
19 jan.	19:30 - ± 21:30	NAH-patiënten en mantelzorgers in ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof
14 maart	19:30 - ± 21:30	NAH-patiënten en mantelzorgers in ontmoetingsruimte De Driehoek, Reeshof



1 januari Nieuwjaarsdag
6 januari Drie koningen
11 februari Carnaval
14 februari Valentijnsdag
25 maart Zomertijd
30 maart Goede vrijdag
1 april 1e Paasdag

2 april 2e Paasdag
27 april Koningsdag
1 mei Dag van de arbeid
4 mei Dodenherdenking
5 mei Bevrijdingsdag
10 mei Hemelvaartsdag
13 mei Moederdag

16 mei Ramadan
20 mei 1e Pinksterdag
21 mei 2e Pinksterdag
15 juni Suikerfeest
17 juni Vaderdag
18 september Prinsjesdag
4 oktober Dierendag

28 oktober Wintertijd
11 november Sint maarten
5 december Sinterklaas
25 december 1e Kerstdag
26 december 2e Kerstdag
31 december Oudejaarsdag

Kalender & Feestdagen
2018
 Kalender 365.nl

Letters nieuwsbrief te klein klein?

Hebt u wat moeite met het lezen van de nieuwsbrief op de computer? Wilt u grotere letters dan kunt u op uw computer rechtsonder, naast 100%, de cursor op het balletje plaatsen en naar rechts schuiven. De letters worden dan groter. [home](#)

Links in deze nieuwsbrief

Alle genoemde links van websites en mailadressen kunt u activeren door er met de linkermuisknop op te klikken (+ Controltoets indrukken). U hoeft dus niets over te tikken. Dit is een voordeel voor u. [home](#)

Zorg&Welzijn

Oproep aan mantelzorgers

Gerard van der Valk



De werkgroep Zorg&Welzijn van de SeniorenRaad Tilburg wil de komende maanden in gesprek komen met mantelzorgers uit Tilburg, Udenhout en Berkel-Enschot.

Deze aandacht is nodig, omdat we in de media lezen, zien en horen dat mantelzorgers overbelast raken. Deze cijfers hebben betrekking op alle mantelzorgers in Nederland, maar de werkgroep wil nagaan hoe de situatie in de gemeente Tilburg is.

De werkgroep wil van de mantelzorgers weten waar ze tegenaan lopen bij hun taak als mantelzorger. Wat gaat goed en wat kan beter? Welke wensen hebben zij?

Met deze informatie en de informatie die de werkgroep verzamelt bij de professionals, wil de werkgroep de gemeente en de politieke partijen benaderen. Het doel is een minder belastende situatie voor mantelzorgers te bereiken door gericht hulp aan te bieden.

Om de juiste informatie te krijgen heeft de werkgroep Zorg&Welzijn de hulp nodig van mantelzorgers. Vandaar onze oproep: bent u mantelzorger en wilt u eens uw verhaal kwijt over wat u allemaal voor taken doet, dan kunt u een mail sturen naar het secretariaat van de SeniorenRaad Tilburg; secretariaat@seniorenraadtilburg.nl. [home](#)

Mantelzorgers leveren grootste deel van zorg en ondersteuning



Bronnen: [ContourdeTwern](#), [Zorg voor beter](#), [Menzis](#)

Wanneer bent u mantelzorger? U bent mantelzorger als...
... u een familielid of kennis verzorgt
... dat al meer dan 3 maanden doet
... u dit minimaal 8 uur per week kost
... en u daarvoor niet betaald wordt

Nederland telt maar liefst 4 miljoen mantelzorgers. Vaak zijn dat partners, kinderen of burens van een zieke, oudere of iemand met een handicap of met psychische problemen. Mantelzorger zijn is bijna nooit een keuze: het overkomt je. De meeste mensen die mantelzorger zijn, ervaren dit als waardevol en dankbaar werk. Tegelijkertijd lopen mantelzorgers een groot risico op overbelasting. Verder lezen? [Klik hier](#). [home](#)

Aandacht voor de mantelzorg(er)



In het kader van het streven om de oudere zo lang mogelijk thuis te laten wonen, wordt het belang van de mantelzorg(er) steeds meer erkend. Onlangs (8 maart 2018) sloten de minister van Volksgezondheid en 35 organisaties een '[Pact voor de ouderenzorg](#)'. Aanleiding was o.a. het manifest 'Waardig Ouder Worden' van Hugo Borst en Carin Gaemers over de stand van de ouderenzorg en wat daaraan moet verbeteren.

De ondertekenaars zien in dat er vele mantelzorgers zijn in Nederland en dat die grote behoefte hebben aan zorg en ondersteuning op allerlei gebieden. Zij spreken in dit pact hun voornemens uit hoe zij de komende drie jaar de mantelzorg gaan ondersteunen, o.a. door respijtzorg (verder) te ontwikkelen en te helpen bij vroegtijdig signaleren van de toename in kwetsbaarheid van de oudere.

[home](#)

Hulp voor mantelzorgers



Bronnen: [Mezzo](#), [ContourdeTwern](#), [Expertisecentrum Familiezorg](#), [CZ](#), [Menzis](#), [Mantelzorgpower.nl](#)

Er is al een enorm arsenaal aan informatie en hulpmiddelen voor mantelzorgers. U hoeft maar de term 'mantelzorg' in te typen en er verschijnen honderden websites. Een paar van de nuttigste vindt u hieronder, maar zoekt u vooral zelf verder.

Om te beginnen publiceert [Mezzo](#), dé website voor mantelzorgers, een Wegwijzer met een compleet overzicht van mantelzorg.

Aan de ondersteuning van mantelzorgers gebeurt ook al van alles door Steunpunten Mantelzorg (een lijst met ledenorganisaties is te vinden via [Mezzo](#)).

Een andere organisatie waar u terecht kunt voor hulp en ondersteuning is [ContourdeTwern](#).

Ook vanuit het [Expertisecentrum Familiezorg](#) kunt u hulp en advies krijgen.

Dan zijn er de zorgverzekeraars. Elk van hen heeft wel een onderdeel 'mantelzorg' op zijn website. [CZ](#) biedt bijvoorbeeld een [test](#) aan om te zien of u uw mantelzorgtaak kunt verlichten. [Menzis](#) heeft een [onlinecursus](#) 'Mantelzorg' (niet gratis).

En kijk ook eens op [www.mantelzorgpower.nl](#). Deze website biedt online hulp aan (werkende) mantelzorgers door vragenlijsten en tips. [Lees verder](#) voor uitvoerige informatie.

[home](#)

De beste apps voor mantelzorgers

Bron: [IkWoonLeefZorg](#)



Als mantelzorg(er) heeft u het druk. Gelukkig zijn er veel handige apps die het u een beetje makkelijker maken. Hier vindt u vijf tips variërend van een gedeelde agenda, een app om je beter te voelen tot een app met beknopte informatie over Alzheimer. Meer weten? Klik [hier](#).

[home](#)

Mantelzorg: zo houdt u het vol

Bron: [IkWoonLeefZorg, Plus](#)



Een middagje tuinieren, een ochtend met vriendinnen naar de tennisclub, een rondje golfen met uw partner - heel vanzelfsprekend, tóts u mantelzorg(er) bent. Om ervoor te zorgen dat u niet verdrinkt in de malle molen van rennen-vliegen-opstaan-en-weer-doorgaan vindt u [hier](#) een aantal belangrijke tips voor u op een rij.

[home](#)

Zorg & Welzijn

Werk en mantelzorg combineren: vier tips

Bron: [IkWoonLeefZorg](#)



Bent u mantelzorger én heeft u een betaalde baan? Dan bent u niet de enige. Eén op de zes werknemers combineert werk met zorg. In de zorgsector is dit zelfs één op de vier. De combinatie van werk en zorg kost veel energie. Met [deze tips](#) houdt u het vol.

[home](#)

Mantelzorger laat geld liggen

Bron: [IkWoonLeefZorg](#), [Mezzo](#)



Mantelzorgers kunnen aanspraak maken op allerlei vergoedingen. Toch zijn er weinig mensen die hiervan op de hoogte zijn. Dat is jammer, want juist mantelzorgers lopen extra risico om in financiële problemen te komen. Nederland telde in 2016 zo'n 4,4 miljoen mantelzorgers, mensen die zorgen voor een zieke of hulpbehoevende uit hun omgeving.

Van al die mensen, blijkt uit onderzoek van belangenvereniging [Mezzo](#), kijkt slechts 12 procent bij het uitkiezen van een zorgverzekering naar de vergoedingen voor mantelzorg. Wie wél verzekerd is, declareert de kosten vaak niet. Mensen weten niet waar ze recht op hebben of lopen tegen beperkende voorwaarden aan. Meer weten? Klik [hier](#).

[home](#)

Oproep: deelnemers aan onderzoek naar gebruik van DayGuide gevraagd

DayGuide >>



Zorginstelling De Wever is op zoek naar 20 tot 25 mensen met MCI (milde cognitieve stoornis) of beginnende dementie en hun mantelzorgers die het leuk vinden om deel te nemen aan het onderzoek naar het gebruik van DayGuide.

Wat is DayGuide?

DayGuide is een digitaal hulpmiddel om personen met milde dementie te begeleiden in hun dagelijks leven. DayGuide kan mensen door ondersteunende technieken helpen in hun thuissituatie. Het hulpmiddel zorgt ervoor dat mensen met MCI (milde cognitieve stoornis) en beginnende dementie langer zelfstandig kunnen blijven en verlicht dan ook de belasting die mantelzorgers ervaren.

Met behulp van sensoren geeft DayGuide digitale en mondelinge meldingen en instructies via een applicatie. Denk bijvoorbeeld aan "Sluit de koelkastdeur" wanneer iemand die open laat staan. Daarnaast biedt DayGuide de mantelzorger een webplatform voor een toegankelijke communicatie binnen het zorgnetwerk, zodat vragen direct bij de juiste persoon in het netwerk terechtkomen.

DayGuide is al gebaseerd op de uitgebreide ervaring van toekomstige gebruikers en beroepskrachten en is samen met hen ontwikkeld. Om DayGuide verder te ontwikkelen en optimaliseren is nader praktijkonderzoek nodig. Wilt u deelnemen of kent u iemand die interesse heeft, laat het dan weten aan: De Wever, Annelein van Sluijs, programmamanager DOT, E a.v.sluijs@deweever.nl.

Wilt u nog wat meer weten voor u besluit mee te doen? Klik [hier](#).

[home](#)

Zorg & Welzijn

Netwerk, contact en gezelligheid voor weduwen en weduwnaars

netwerk weduwen en weduwnaars

Het overlijden van je partner is een aangrijpende gebeurtenis. Familie, vrienden en/of andere mensen in de naaste omgeving bieden gelukkig meestal steun in deze moeilijke periode. Maar na verloop van tijd kan deze extra aandacht afnemen. Ondanks dat weduwen en weduwnaars de draad weer proberen op te pakken, kunnen extra steun, begrip en ontspanning nog steeds welkom zijn.

Daarom organiseert ContourdeTwern al jaren samen met vrijwilligers de bezoekdienst, de contactcirkels en de inloopochtenden.

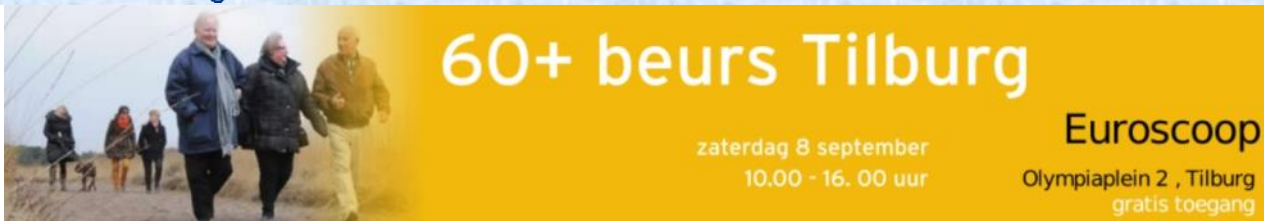
Vrijwilligers die zelf ook vaak weduwe of weduwnaar zijn, verzorgen met ondersteuning van ContourdeTwern diverse laagdrempelige inloopochtenden. Weduwen en weduwnaars kunnen er terecht voor lotgenoten contact, luisterend oor en informatie en advies. Vanaf 3 mei is er ook een wekelijkse inloopochtend in de Reeshof. Deze inloopochtend is op donderdag van 10.00 – 12.00 in wijkcentrum Heyhoef (zaal Havanna), Kerkenbosplaats 1.

De bezoekdienst biedt ondersteuning aan weduwen en weduwnaars van wie de partner de afgelopen drie jaar overleden is. Een vaste vrijwilliger komt elke maand gedurende een jaar op bezoek en praat met u over uw verlies en wat u doormaakt. De vrijwilligers zijn zelf ook weduwe of weduwnaar. Ze hebben de intense rouw meegemaakt en weten wat het is om alleen te komen staan.

[home](#)

Tips, aankondigingen en wetenswaardigheden

60+ beurs vervroegd



Noteer vast in uw agenda. De zestiende editie van de 60+beurs, voorheen seniorenbeurs, vindt ditmaal niet in oktober maar al in september plaats en wel op zaterdag 8 september in Euroscoop.

[home](#)

Digitale vriendschapsbank

Een van de afspraken in het 'Pact voor de ouderenzorg' is het signaleren en doorbreken van eenzaamheid onder ouderen. Eenzaamheid is een ernstige bedreiging voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Uit allerlei onderzoeken blijkt dat eenzaamheid een wijdverbreid verschijnsel is, met name onder ouderen. Daarvoor zijn allerlei oorzaken: kleinere gezinnen, grotere fysieke afstand tussen gezinsleden en familieleden, zo lang mogelijk zelfstandig wonen en niet in een zorginstelling, enz. Een brede aanpak van eenzaamheid vinden de ondertekenaars noodzakelijk.

Een van de hulpmiddelen is een nieuw ontwikkelde app voor actieve vijftigplussers: Klup. Maar ook mantelzorgers en zorginstellingen kunnen Klup gebruiken om erop uit te trekken met hun cliënten. Lees [hier](#) meer over de mogelijkheden.

[home](#)

Tips, aankondigingen en wetenswaardigheden

Tips voor de vrije tijd



Een van de veranderingen in onze Nieuwsbrief betreft de plaats waar u tips om uw vrije tijd mee door te brengen kunt vinden. Tot nu toe trof u ideeën daarvoor op een rijtje gezet aan in onze Nieuwsbrief. Deze keer volstaan we met een korte inventarisatie en een doorlink naar de uitgebreide beschrijving. Wie niet zit te wachten op zoveel tips, hoeft dan niet lang door de tekst te scrollen.

Deze keer vindt u opnieuw een aantal suggesties voor het spelen op de [computer](#) van [legpuzzels](#) en [kaartspelen](#).

Trekt u er liever op uit, dan kunt u met de [OPSTAPbus](#) mee. Die rijdt van supermarkt tot terras en van bezienswaardigheid tot muziekkuitvoering.

Wilt u voor weinig geld uit eten in gezelschap van anderen? [Resto VanHarte](#) biedt volop mogelijkheden.

Gaat u graag goedkoop en dichtbij huis naar de film? Bijvoorbeeld de filmavond in het [Verhalenhuis](#). Ook in de zomer zijn daar nog genoeg mogelijkheden voor, ook al hebben enkele wijkcentra een zomerstop. [MFA Het Spoor](#) vertoont juist in de zomer de zeven zalige zomerfilms en in de [Heyhoef](#) gaan de filmvoorstellingen gewoon door. Ook in [Euroscoop](#) en [Pathé](#) kunt u vanzelfsprekend de hele zomer terecht.

Ook kunt u uw oren voor weinig geld uw oren de kost geven: klik [hier](#) voor een overzicht.

Bent u een liefhebber van Bach, klik [hier](#).

[home](#)

Programma Cafés speciaal



Ook voor het uitgebreide programma van de cafés speciaal klikt u op links. Dan krijgt u het overzicht te zien van het [Alzheimercafé](#), de [NAHcafés](#) en [Café Brein](#).

Deze keer is er ook een aankondiging van een bijzondere NAH-activiteit: [NAHafasie – Expositie NAHderbij 9](#)

“Mijn mond op slot
mijn hersenen schitteren,
ze willen wel
maar ik heb woorden
tekort”

Ad Barten

Dit is een expositie van *NAH zorgatelier Buiten*, zaterdag 26 en zondag 27 mei 2018 van 11.00 tot 15.30 uur voor deelnemers van het atelier en hun gasten en van 15.30 tot 17.00 uur voor gasten van buitenaf. Op beide dagen leest Arnie Craninckx voor uit haar boek [Prettig verstoord brein](#), om 14.30 uur. Lees [hier](#) meer.

[home](#)