

Activiteitenoverzicht



Solidez Mantelzorg

Solidez Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten. Het aanbod voor mantelzorgers:

- Een luisterend oor, om stoom af te blazen, ervaringen en gevoelens te delen
- Informatie en advies over bijvoorbeeld vervangende zorg of wettelijke regelingen
- Themabijeenkomsten, activiteiten en cursussen
- Lotgenotencontact; gespreksgroepen over omgaan met ziektebeelden en verlies

Daarnaast geeft Solidez Mantelzorg voorlichting aan beroepskrachten en vrijwilligers en behartigen zij de belangen van Wageningse mantelzorgers.

Wij begeleiden mantelzorgers individueel en in groepsverband. Je kunt ons treffen bij jou thuis, op kantoor of tijdens een van onze activiteiten op diverse locaties in Wageningen. Neem gerust contact op voor bijeenkomsten, lotgenotencontact en cursussen en trainingen voor mantelzorgers.

T 0317 46 88 18
E mantelzorgwageningen@solidez.nl

VPTZ Wageningen, Renkum en Ede

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Als je ervoor kiest om thuis te sterven, kan er een moment komen dat er extra hulp nodig is. Je redt het niet alleen met de thuiszorg en de inzet van familie, vrienden en buren.

Het is dan goed om tijdig aan de bel te trekken. Hulp van vrijwilligers kan in deze fase van onschatbare waarde zijn.

Onze vrijwilligers zijn speciaal getraind om ondersteuning te bieden in de laatste levensfase. Een luisterend oor, tijd en aandacht voor jou als patiënt en mantelzorger.

Vaak is 'er zijn' al heel waardevol. Samen met de mantelzorgers en de beroepsmatige zorg doen de vrijwilligers wat gedaan moet worden in deze onzekere, maar ook bijzondere periode.

Wij verrichten geen medische handelingen en zijn er niet voor zware huishoudelijke taken, maar ondersteunen jou en je mantelzorger.

T 06 21 96 03 52
E vptz@solidez.nl

Inleiding

Deze nieuwsbrief staat geheel in het teken van de activiteiten die dit najaar georganiseerd worden voor mantelzorgers.

In deze nieuwsbrief lees je over:

- Zing je sterk
- Omgaan met dementie
- Grip op je leven met mantelzorg
- Week van de dementie
- 18 jaar, en dan?
- Alzheimer Trefpunt Wageningen
- Zelfzorg voor mantelzorgers
- Kind met speciale zorg
- Dag van de mantelzorg

Zing je sterk voor mantelzorgers

Zing je sterk is een 6-weekse cursus waarbij je werkt aan je



gezondheid door middel van zang en gerichte ademhalingstechnieken.

Op dinsdag 2 september om 20:00 is er een gratis online workshop voor mantelzorgers. Ben je benieuwd naar Zing je sterk? Meld je dan aan en ontdek of het iets voor je is.

Wat je kunt verwachten:

- Samen zingen van toegankelijke muziek
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Onder leiding van een professionele zangdocent
- Toelichting op Zing je sterk door ervaren mantelzorger en Zing je sterk-oprichter Anne-Christine Wemekamp
- Ruimte om je vragen te stellen

Meer informatie vindt je op: [zing je sterk](#)



Cursus 'omgaan met dementie'

Cursus Omgaan met dementie



Zorgt u voor een naaste met dementie?

Dan kan de cursus Omgaan met dementie u ondersteunen

Doel van de cursus

De cursus, onder leiding van Monique van de Wakker (Buurtmaatschappelijk werker Solidez) en Christina van Uffelen Casemanager dementie) biedt ondersteuning en begeleiding. Er wordt ingegaan op de oorzaken en het verloop van deze ziekte waardoor u beter kunt inspelen op gedrag en emoties, en hierin een (nieuw) evenwicht kunt vinden. De zorg is daardoor langer en beter vol te houden.

Data: maandag 15, 22 en 29 september en 6 oktober en 3 november

Tijd: 14.00-16.00 uur

Locatie: Huis van de Wijk Ons Huis, Harnjesweg 84 Wageningen

Kosten: € 40,00 inclusief koffie/thee en materialen

Aanmelden: bij Monique via m.vandewakker@solidez.nl of via 06 22 97 61 33 (maandag en dinsdag bereikbaar)

De cursus is voor mantelzorgers woonachtig in Wageningen, of waarvan de naaste met dementie in Wageningen woont.

solidez
WELZIJN



Solidez Mantelzorg
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Cursus 'grip op je leven met mantelzorg'

Cursus Grip op je leven met mantelzorg



De cursus is speciaal ontworpen voor mensen zoals jij, met intensieve zorgtaken. Het biedt nieuwe inzichten en praktische tips om aandacht te blijven besteden aan je veerkracht, welzijn en zelfzorg. Onder leiding van ervaren begeleiders leer je hoe je de balans kunt vinden tussen de zorgtaken en tijd voor jezelf.

Praktische informatie:

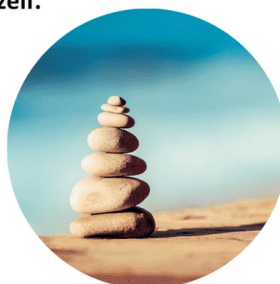
Cursusdata: 17 september, 8 oktober,

29 oktober, 19 november en 10 december

Tijd: Woensdagochtend van 9.30 - 12.00 uur

Locatie: 't Palet, Rooseveltweg 408a, 6707GX, Wageningen. Vergaderruimte 2e etage.

Kosten: € 30,00 per persoon



Meld je nu aan

Gun jezelf deze kans om weer energie te vinden voor de dingen die er echt toe doen, zowel voor jou als voor de mensen waar je van houdt. Ontdek hoe je beter voor jezelf én degene voor wie je zorgt kunt zorgen. Je verdient het om je gesteund te voelen.

Meld je aan via mantelzorgwageningen@solidez.nl of via 06-23031648

solidez
WELZIJN



Solidez Mantelzorg
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Week van de dementie

In het kader van Wereld Alzheimer Dag (21 september 2025) en de Week van de Dementie (15 t/m 21 september), organiseert Solidez Welzijn activiteiten die passen bij het landelijke thema: samen muziek maken – muziek als verbinding, herinnering en troost bij dementie.

Fysiogym in de Pomhorst

Speciaal in de week van de dementie



Ook mensen met geheugenproblemen zijn van harte welkom om aan te sluiten op dinsdag 16 september om een les fysiogym te ervaren. We zorgen voor een warme en prettige sfeer, waarin iedereen mee kan doen op zijn eigen tempo.

Doe mee met fysiogym op de stoel

Zet jouw spieren in beweging en voel je fitter dan ooit! Tijdens onze **fysiogym op de stoel** doen we afwisselende oefeningen die al je spieren activeren, je kracht opbouwen en je balans verbeteren. Alles op een veilige en gezellige manier - mét veel plezier.

🕒 Groep 1: 10:00 – 10:45

🕒 Groep 2: 11:00 – 11:45

Of je nu soepel of wat stijver bent, iedereen kan meedoen. Samen bewegen is leuker én gezonder!

Aanmelden bij Barbara Finkensieper via 06 57 87 23 16

Locatie: Huis van de Wijk De Pomhorst, Pomona 562 Wageningen

solidez
WELZIJN



Solidez Welzijn
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Country Line Dance

Week van de dementie



Bij Country line dance dans je zonder partner, maar naast elkaar op 1 of meerdere rijen. Op heerlijke countrymuziek voer je allemaal gelijktijdig dezelfde bewegingen uit.

Datum: Woensdag 17 september

Tijd: 19.30-21.00 uur

Locatie: Huis van de wijk de Nude
Kortestraat 2 Wageningen.
Iedereen is welkom.

Aanmelden

Voor 16 september bij Festus des Celles

Dit kan via de mail, whatsapp of telefoon.

Email is: f.descelles@solidez.nl / telefoon: 0639768449.

Aan deze activiteit zijn geen kosten verbonden.

solidez
WELZIJN

Solidez Welzijn
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Trommelen op muziek

Week van de dementie



Datum: Donderdag 18 september

Tijd: 11.00-12.00 uur

Locatie: Huis van de wijk Ons Huis
Harnjesstraat 84 Wageningen.
Iedereen is welkom.

Aanmelden

Voor 16 september bij Festus des Celles via de mail,
whatsapp of telefoon.

Email is: f.descelles@solidez.nl

telefoon: 0639768449.

Aan deze activiteit zijn geen kosten verbonden.



solidez
WELZIJN

Solidez Welzijn
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Activiteiten in de week van de Dementie

Ook op andere plekken in Wageningen worden activiteiten georganiseerd. Hieronder het overzicht.

Activiteiten in Torckdael

Maandag 15 september 2025 om 14:30 uur
Liederen tafel met 2 live accordeonisten.

Dinsdag 16 september 2025 14:30 uur *Silent disco*

Donderdag 18 september 2025 11:00 uur *Gym vanuit de stoel op muziek*

Locatie: Dagbesteding Torckdael, v Sallandhof 40a in Wageningen

Openbaar toegankelijk, kosteloos en opgeven is niet nodig.

Activiteiten in Pieter Pauw

Maandag 15 september 2025 - Pubquiz 14:30-15:30 uur

Wat weet je nog van de Beatles? En wie was de lead zanger? Mick Jagger of Clif Richard? Doe mee met deze hilarische pubquiz in Pieter Pauw Café en win waanzinnige prijzen met een knipoog!

Openbaar toegankelijk, kosteloos en opgeven is niet nodig.

Vrijdag 24 september 2025 10:00-11:00 uur -

Verhalen bij de muziek – Korte anekdotes, herinneringen delen.

Inleiding door Diana Kaan, hoe kan je muziek inzetten in de thuissituatie. Korte tips en

voorbeelden uit de praktijk. Laat de zorg makkelijker verlopen terwijl je tegelijk mooie herinneringen maakt.

Openbaar toegankelijk, kosteloos en opgeven is niet nodig.

Locatie: Pieter Pauw, Costerweg 75, 6702 AA Wageningen

Activiteiten vanuit het Odensehuis

Documentaire-film in Visum Mundi

Zaterdag 20 september 2025

14:00-16:00 uur

Evenement met nieuwe documentaire-film "Het Muziekmedicijn" van Frenk van der Linden in Visum Mundi. Met inleiding voorafgaand aan de film; in gesprek met Eugenie Kaspori over de kracht van muziek en een muzikale verrassing.

Na de film gelegenheid tot napraten. In de film volgt Frenk van der Linden drie jaar lang het werk van zangeres Maartje de Lint. Zij zingt voor mensen met dementie. Sinds zijn eigen moeder Alzheimer had, houdt Frénk zich intensief bezig met dit onderwerp. In de film onderzoekt hij samen met wetenschappers wat muziek voor mensen kan betekenen.

Zie website van Visum Mundi (www.visummundi.nl) en website Odensehuis Wageningen (www.odensehuiswageningen.nl)

De Werkgroep Wageningen Dementie Vriendelijk heet graag iedereen welkom!

Voor deze activiteit is reserveren nodig.

Reserveren via Visum Mundi; www.visummundi.nl

Aan deze activiteit zijn kosten verbonden: u koopt zelf vooraf een film-kaartje.

Workshop "Muziek doet wonderen"

Met Henk Lameris op de piano; met deelnemers van Odensehuis samen zingen (met tekstboekje; meest Nederlandstalige liedjes) bij een kop koffie en een verhaal van Henk

Woensdagochtend 17 september. Inloop voor koffie vanaf 10.15, start programma 10.45 uur, met een korte pauze, tot uiterlijk 12.00 uur.

Aanmelden:

Iedereen is welkom; maar.....er is plaats voor maximaal 5 mensen. Vooraf aanmelden is verplicht via post@odensehuiswageningen.nl; stuur snel een mailtje of bel even: 0317-358711

18 jaar, en dan?

Informatiebijeenkomst

18 jaar, en dan?

Wat verandert er allemaal als je zoon of dochter 18 wordt en wat moet je als ouders/verzorgers allemaal regelen? Er verandert veel, zeker als er ook sprake is van een beperking of als alles niet zomaar vanzelf gaat. Om ouders/verzorgers of het netwerk uit gemeente Wageningen hierover te informeren, organiseert MEE Samen samen met Solidez Mantelzorg en het Startpunt een informatiebijeenkomst.

Informatiebijeenkomst

Als een kind 18 jaar wordt, verandert er van alles. Je zoon of dochter is voor de wet volwassen. Ze mogen zelfstandig beslissingen nemen en zijn daar ook verantwoordelijk voor. Hoe ga je daar als ouders/verzorgers mee om? Met welke wetten en financieringsvormen krijg je te maken? Wat moet er geregeld worden op zorggebied? Misschien is een andere woonsituatie wenselijk? Hoe zit het met school en het vinden van werk? Deze vragen worden beantwoord tijdens de bijeenkomst.

Praktische informatie

Datum: dinsdag 23 september 2025
Tijd: 19.30 ca. 1,5 uur
Locatie: Startpunt, Rooseveltweg 408a, Wageningen

Organisatie

MEE Samen, Solidez Mantelzorg en het Startpunt
Onderdeel van Welsaam

Aanmelden

Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar wageningen@meesamen.nl. Geef bij het aanmelden aan met hoeveel personen je komt. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Iedereen is welkom, koffie en thee staat klaar.

MEE Samen



088-633 0633



info@meesamen.nl



www.meesamen.nl

Alzheimer Trefpunt Wageningen

Alzheimer Trefpunt

Wageningen



alzheimer
nederland

alzheimer
trefpunt

Wat is Alzheimer Trefpunt Wageningen?

Alzheimer Trefpunt Wageningen organiseert iedere 2^e maandag van de maand een bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten. Met deskundige sprekers, betekenisvolle onderwerpen en informatie over (omgaan met) dementie. Je bent welkom om te luisteren, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. Veilig, vertrouwd en laagdrempelig. Aanmelden is niet nodig. De toegang is altijd gratis.



Bijeenkomsten 2025

Maandag 16 juni:

Maandag 8 september:

Maandag 13 oktober:

Maandag 10 november:

Maandag 8 december:

Mantelzorg voor mensen met dementie.

Bewindvoering en mentorschap

Positieve gezondheid en voeding

De dag door met dementie

Rouw en verlies

Tijd:

15.00-17.00 uur

Locatie:

Café Pieter Pauw (Vilente Pieter Pauw)
Costerweg 75, Wageningen

Meer informatie

Kijk op www.alzheimer-nederland.nl/veluwe-vallei-grebbe.nl.

Of neem contact op met Jolande Moolhuizen: j.moolhuizen@alzheimerwilligers.nl

Workshop zelfzorg voor mantelzorgers

Workshop zelfzorg voor mantelzorgers

⇒ MY TIME ⇒



Zelfzorg stelt je in staat om je energie en veerkracht te behouden, zodat je beter in staat bent om voor anderen te zorgen. Door regelmatig tijd voor jezelf te nemen, kun je jezelf opladen en voorkomen dat je uitgeput raakt. Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met zelfzorg aan de hand van verschillende werkvormen. Deze helpen je om even 'uit te zoomen' van de mantelzorgsituatie en 'in te zoomen' hoe jij als mantelzorger tijd voor jezelf kunt nemen.

De workshop is op donderdag 2 oktober van 9:30-11:30 uur in 't Palet op de Rooseveltweg 408a in Wageningen. We maken gebruik van de vergaderruimte op de 2^e etage. Er zijn geen kosten aan verbonden. Er is plek voor maximaal 8 mantelzorgers. De workshop wordt gegeven door Jolande Moolhuizen - van Emous en Madelon Siep-Vermeer. Aanmelden via mantelzorgwageningen@solidez.nl of 06-30674309

solidez
WELZIJN



Solidez Mantelzorg
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
0317 31 75 53 | info@solidez.nl

Ouderavond: Kind met speciale zorg

Vooraankondiging

Op 4 november organiseren het Startpunt Wageningen, Mee Samen en Solidez Mantelzorg een avond voor opvoeders die meer willen weten over regelingen en zorg voor kinderen met een beperking of chronische ziekte.

Dag van de Mantelzorg

Vooraankondiging

Noteer het vast in de agenda op Maandag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg.

We zijn druk bezig met de voorbereidingen van deze dag. Tijd en locatie zijn al bekend. Meer informatie volgt zo snel mogelijk met de officiële uitnodiging.

Tijd: 16:00-18.30 uur

Locatie: Huis van de Wijk de Pomhorst



Solidez Mantelzorg



Madelon Siep-Vermeer

Mijn aandachtsgebieden zijn:

- Werk & Mantelzorg
- Ouders & verzorgers van zorgintensieve kinderen Naasten en GGZ
- Respijtzorg

Naast dat ik er voor mantelzorgers ben, begeleid ik ook vrijwilligers en ben ik er om beroepskrachten te informeren, te adviseren en kennis met hen te delen.

Mijn drijfveer in mijn werk is het zoeken en zien van de lichtpuntjes. Ik zet de mantelzorger voorop, het is mijn taak om er voor de mantelzorger te zijn. Soms door een goed gesprek, een andere keer door de wirwar aan wetten en regels te verhelderen. Met altijd als doel om de situatie iets lichter of draaglijker te maken.

Ik kan het niet altijd oplossen, ik kan er wel voor je zijn en meedenken.



Liesbet Moolenaar

Mijn aandachtsgebieden zijn:

- Jonge mantelzorgers
- Naasten en dementie
- Naasten en NAH
- Naasten in de palliatieve fase

Eén van mijn drijfveren is er voor elkaar zijn. Mantelzorgers doen dit bij uitstek. Het is een rol die op je weg komt, maar daarmee niet vanzelfsprekend, of altijd makkelijk.

In mijn werk vind ik het belangrijk dat mantelzorgers meer in beeld komen, en er met hen meegedacht wordt als er steun of hulp nodig is. Dat geldt zeker ook voor jonge mantelzorgers. Dat kan op heel veel plekken: In het ziekenhuis, thuis, op school, bij een regelloket etc.

Vanuit het steunpunt mantelzorg draag ik daar graag laagdrempelig, versterkend en betrokken mijn steentje aan bij



Facebook



Website



Instagram

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mantelzorgwageningen@solidez.nl toe aan uw adresboek.

