

Nieuwsbrief Solidez Mantelzorg



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.

VPTZ Wageningen, Renkum en Ede

Als je naaste niet lang meer te leven heeft, 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 burens. Het is dan goed om tijdig aan de bel te trekken. Hulp van vrijwilligers kan in deze fase van onschatbare waarde zijn.

'Er zijn' geeft mantelzorgers en terminaal zieken het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Onze vrijwilligers zijn speciaal getraind om ondersteuning te bieden in de laatste levensfase.

Aan deze hulp zijn geen kosten verbonden
Bel voor meer informatie
T 06 21 96 03 52
E VPTZ@solidez.nl

In deze nieuwsbrief

Veel mantelzorgers die we spreken geven aan dat het een zoektocht is hoe je als mantelzorger op een goede manier voor jezelf kunt blijven zorgen. In deze nieuwsbrief staat het thema zelfzorg in een aantal artikelen centraal.

Er is ook een nieuw aanbod van activiteiten, cursussen en lezingen die allemaal een link hebben met mantelzorgsituaties.

En we vinden het natuurlijk heel erg leuk om je nu al van harte uit te nodigen voor de Dag van de Mantelzorg op maandag 10 november. We hopen op een feest van ontmoeting met veel gezelligheid. Vergeet niet om je hiervoor op te geven.

Verder in de nieuwsbrief:

- Mantelzorg overweging vanuit Solidez
- Dag van de Mantelzorg
- Nieuws vanuit MantelzorgNL
- Check hoe je ervoor staat
- Levenslessen voor meer vitaliteit
- Voice journalen: Je hoofd leegmaken
- Activiteiten Solidez Welzijn; met een prachtig tweeluik rond palliatieve zorg, een cursus omgaan met dementie, en een cursus opkomen voor jezelf
- Activiteiten voor mantelzorgers; met een avond over eenzaamheid, verbinding en leefplezier, en bijeenkomsten over de veranderingen in het leven met dementie



Mantelzorg overweging vanuit Solidez

Als je mantelzorger bent, dan ben je niet de persoon die lijdt of ziek is, maar het overkomt jou ook. Je bent zo dichtbij en betrokken dat het effect van de ziekte jou ook raakt. Je jongleert met de fysieke, emotionele, financiële, logistieke behoeften van je naaste of geliefde.

Hoewel het vaak heel mooi en van betekenis is om te kunnen zorgen en troost te bieden, kan elke dag zorgen je ook een gevoel van plicht geven. Daarnaast kun je niet veranderen wat er is gebeurd. Er is vaak geen remedie. Het liefst zou je de situatie van je naaste willen verbeteren, al is dat vaak niet haalbaar. Dan kun je je schuldig gaan voelen, ook al is dat niet terecht.

In deze complexe positie hebben mantelzorgers zorg voor zichzelf nodig. Ook omdat deze (in eerste instantie nieuwe) situatie langer kan duren dan je hoopt.

Neem de tijd om na te denken over wat je nodig hebt. Vandaag? In de komende maand? Het komend Jaar?

- Wie zou je kunnen vragen om deel uit te maken van je netwerk van ondersteuning?
- Met wie kun je praten over je gevoelens, worstelingen, behoeften, frustraties, parels en herinneringen?
- Wie kan misschien begrijpen wat je doormaakt?
- Is er een mogelijkheid je netwerk uit te breiden of te praten met lotgenoten?

Check bij Solidez mantelzorg de mogelijkheden bij jou in de buurt. Onthoud: je bent niet de enige.



Dag van de Mantelzorg



You're Invited!

DAG VAN DE MANTELZORG 2025

MANTELZORGFEEST VOOR ALLE MANTELZORGERS DIE
ACTIEF ZIJN VOOR INWONERS VAN WAGENINGEN

Tijdens dit mantelzorgfeest kun je bijkletsen onder het genot van een hapje en een drankje, genieten van ontspanning en creativiteit. We reiken tijdens dit feest het Wageningse waarderingscadeautje uit en we sluiten de avond af met Frietkar Goudbruin. Aanmelden is noodzakelijk, zodat er consumptiemunten op naam voor je klaarliggen.

Datum: Maandag 10 november

Tijd: 16:00-18:30 uur. De deur gaat om 15:45 uur open

Locatie: Huis van de Wijk de Pomhorst,
Pomona 562, 6708 CV, Wageningen

Kosten: Deze middag wordt gratis aangeboden (inclusief hapjes, 3 drankjes, friet en een snack).

Aanmelden

Via mantelzorgwageningen@solidez.nl of 06-30674309



solidez |
WELZIJN

Nieuws vanuit MantelzorgNL

Mantelzorg & Urgentie

De Mantelzorglijn van MantelzorgNL ontvangt veel vragen over wonen, waaronder vragen over hoe je urgentie aanvraagt bij het zoeken van een sociale huurwoning.

Daarom hebben zij in de nieuwe gids 'Mantelzorg & urgentie' de belangrijkste regels op een rij gezet. Ze vertellen alles over urgentie, de voorwaarden waaraan je moet voldoen en de manier waarop je urgentie aanvraagt.

Lees er meer over in de gids [Mantelzorg & Urgentie](#)

Check hoe je ervoor staat

In drukke tijden vergeten we onszelf soms de vraag te stellen: hoe gaat het eigenlijk met mij? Met deze simpele oefeningen krijg je een beeld van hoe je ervoor staat en wat je kunt doen om beter voor jezelf te zorgen.

Oefening 1: Hoe besteed ik mijn tijd?

In de drukke van alledag staan we er vaak niet bij stil waar onze tijd en energie aan op gaan. Heb je regelmatig het gevoel dat er te weinig uren in een dag zitten? Dan kan het zijn dat je tijdsbesteding uit balans is. Doe de zelfscan om je tijdsbesteding in kaart te brengen en ontvang advies voor wat je kunt doen.

[Zelfscan tijdsbesteding](#)

Oefening 2: Stress herkennen

Wanneer je meer doet dan je aankunt, kun je last krijgen van allerlei lichamelijke ongemakken en vervelende gedachten. Heb je last van een of meer van de onderstaande klachten? Dan is het belangrijk dat je wat meer aandacht besteedt aan wat je zelf nodig hebt. De tips op deze pagina kunnen je daarbij helpen.

10 signalen van stress

- Moe zijn
- Slechter slapen dan normaal
- Sneller ademen
- Nek/rug/schouderklachten
- Pijntjes of misselijkheid
- Afleiding zoeken in tv, online shoppen, social media, alcohol, roken, snoepen
- Piekeren
- Kortaf reageren
- Negatieve gedachten
- Opgejaagd gevoel

[Lees hoe je stress kunt verminderen](#)

Bron: Slachtofferhulp, voor de helpers



Levenslessen voor meer vitaliteit

Je vitaliteit en daar de juiste dingen voor doen en je gelukkig en gezond voelen, is **de basis voor de rest van wat je wilt doen in je leven.**

35 levenslessen op een rijtje die bijdragen aan vitaliteit, hopelijk resoneren er een paar en haal je hier wat waarde uit voor jezelf:

1. **Luister meer dan je spreekt.** Echt luisteren opent de deur naar diepere verbindingen.
2. **Vraag vaker: "Hoe gaat het écht met je?"** Het laat mensen zich gezien voelen.
3. **Geef prioriteit aan relaties.** Tijd en aandacht zijn de beste cadeaus die je kunt geven.
4. **Fouten maken is oké.** Het betekent dat je groeit.
5. **Wees nieuwsgierig, niet oordelend.** Iedereen heeft een verhaal.
6. **Zeg sorry.** En als het niet geaccepteerd wordt, is drie keer proberen genoeg.
7. **Kleine gebaren hebben grote impact.** Een glimlach, een compliment, een kaartje.
8. **Begin met de vraag: "Wat kan ik geven?"** Niet "Wat krijg ik?"
9. **Wees jezelf, altijd.** Authenticiteit trekt de juiste mensen aan.
10. **Stel open vragen.** Ze openen harten en nieuwe perspectieven.
11. **Grenzen stellen is gezond.** Je kunt niet overal "ja" op zeggen.
12. **Kies momenten zonder telefoon.** Aanwezigheid is het grootste cadeau.
13. **Vriendschap moet je voeden.** Plan tijd met de mensen die belangrijk zijn.
14. **Er is kracht in stilte.** Zoek momenten om gewoon te *zijn*.
15. **Focus op daden, niet alleen woorden.** Liefde zit in wat je doet.
16. **Wees zacht voor jezelf.** Je innerlijke stem moet je beste vriend zijn.
17. **Vier kleine overwinningen.** Elke stap telt.
18. **Lach om jezelf.** Het leven is al serieus genoeg.
19. **Investeer in wat je écht belangrijk vindt.** Tijd, energie en geld.
20. **Geef zonder iets terug te verwachten.** Dat is de ultieme vrijheid.
21. **Verandering is de enige constante.** Omarm het.
22. **Wees dankbaar voor wat je hebt.** Geluk begint hier.
23. **Communicatie is de sleutel tot elke relatie.** Blijf praten, ook als het moeilijk is.

24. **Zet tijd apart voor reflectie.** Wat ging goed? Wat kan beter?
25. **Durf vragen te stellen.** Het juiste antwoord begint bij de juiste vraag.
26. **Vergelijk jezelf niet met anderen.** Jouw pad is uniek.
27. **Durf risico's te nemen.** De mooiste dingen gebeuren buiten je comfortzone.
28. **Zorg goed voor je lichaam.** Het is je enige thuis.
29. **Herinner je aan je waarom.** Waarom doe je wat je doet?
30. **Blijf leren.** Nieuwsgierigheid houdt je jong.
31. **Echte verandering begint bij jezelf.** Wacht niet op anderen.
32. **Stilte is niet leeg.** Het zit vol antwoorden.
33. **Wees genereus met complimenten.** Ze kosten niets, maar betekenen alles.
34. **Accepteer dat niet alles perfect hoeft te zijn.** Goed genoeg is vaak goed genoeg.
35. **Koester het hier en nu.** Morgen is niet gegarandeerd.

Wil je zelf aan de slag met je vitaliteit, kijk dan even naar de [vitaliteitsdeck](#).

Deze levenslessen komen uit een e-mail van Vertellis: Jarig 35!... En wie jarig is, trakteert: 35 levenslessen! verzonden op 21-01-2025.

Voice journalen: Je hoofd leeg maken

flow

Zit je hoofd vol, maar raakt je hand al krampachtig van het idee dat je moet gaan schrijven? Dan hebben we goed nieuws: je kunt ook praten tegen jezelf.

Je kunt gewoon praten? Hardop, tegen jezelf. Tegen je telefoon desnoods. Geen rare gewoonte, maar een verrassend effectieve manier om je hoofd op te ruimen. Het heet 'voice journaling' en het is simpelweg jezelf de ruimte geven om je gedachten uit te spreken. Het onder woorden brengen van emoties – óók als je ze hardop zegt – kan leiden tot minder stress, betere nachtrust en zelfs een sterker immuunsysteem.

Er zijn apps die je hierbij kunnen helpen. Een fijne vondst is de app Lid; speciaal gemaakt voor mensen die liever praten dan typen. Geen ingewikkelde menu's of afleidende functies, maar een heel eenvoudige interface waar je je gedachten kunt inspreken, wanneer en waar je maar wilt. Alles blijft prive.

Voice journalen is een laagrempelige manier om je hoofd leeg te maken. Lees er meer over in het artikel van [Flow Magazine](#).

Activiteiten Solidez Welzijn

Tweeluik palliatieve zorg

13 oktober 2025: Ziekte in relatie en gezin

3 november 2025: Rouw in relatie en gezin



Tijdens deze avonden geeft Arrien van Prooijen een lezing, waarbij we kijken naar de gevolgen, wanneer ziekte en/of rouw, je relatie, gezin en je kinderen treft. De bijeenkomsten zijn afzonderlijk van elkaar te bezoeken. Meer informatie over deze avonden kun je lezen via de QR code.

Locatie: De Olympus, Olympiaplein 26, 6707EN, Wageningen

Tijd: 19:00 uur inloop, de bijeenkomst is van 19:30-21:00 uur.

Kosten: Er zijn geen kosten aan verbonden, een vrije gift voor de VPTZ is welkom. Dit komt ten goede aan de vrijwilligers.

Spreker: Arrien van Prooijen de Jong. Zij is Contextueel therapeut, rouw en verlieskundige.

Ben je geïnteresseerd om een of beide avonden bij te wonen?

Meld je dan aan via VPTZ@solidez.nl en geef aan welke avond(en) je komt.

Informatie over de VPTZ kun je lezen via de website

www.solidez.nl/mantelzorg/vptz. Meer informatie over de spreker

www.arrienvanprooijen.nl

*Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) is ondergebracht bij Solidez Welzijn



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg
Wageningen | Renkum | Ede

Solidez VPTZ
Rooseveltweg 408A
6707 GX Wageningen
06 23 03 16 48 | vptz@solidez.nl

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 27 oktober, 3 en 17 november, 1 en 15 december

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 Opkomen voor jezelf

Vind je het moeilijk om 'nee' te zeggen?
Zorg je veel voor anderen maar weinig voor jezelf? Of voel je je vaak onzeker?
Deze cursus helpt je om sterker in je schoenen te staan.

Wat leer je?

In 10 bijeenkomsten werk je aan:

- Duidelijk zeggen wat je denkt en voelt
- Grenzen leren aangeven
- Je zekerder voelen
- Met een positieve blik naar situaties kijken
- Ontspannen als je stress hebt



Een deelnemer vertelt:

"Door de cursus heb ik geleerd om beter voor mezelf te zorgen. Ik voel me nu sterker en durf meer te zeggen wat ik denk. Ik maak nu mijn eigen keuzes!"

Handige informatie:

Start: dinsdag 11 november 2025

Tijd: 18.30 uur - 20.45 uur

Waar: Huis van de Wijk De Nude, Kortestraat 2

Kosten: Gratis voor inwoners van Wageningen

Wil je meedoen of meer weten?

Neem contact op met Monique van de Wakker
m.vandewakker@solidez.nl of 06 22 97 61 33

solidez
WELZIJN



Huis van de Wijk De Nude
Kortestraat 2 | 6702 BH Wageningen
0317 41 91 71
denude@solidez.nl

Activiteiten voor mantelzorgers

Skadi

Voor iemand zorgen die dit zelf niet of minder goed kan, kan ontwrichtend zijn. Het is dan belangrijk om er niet alleen voor je naaste(n), maar ook voor jezelf te zijn.

Daarom willen we je welkom heten bij Skadi. Dit is een plek voor en door mensen die een ontwrichtende ervaring meemaken of hebben gemaakt en/of leven met een psychische kwetsbaarheid. Samen werken we aan veerkracht, ontwikkeling en herstel.



SKADI

Samen voor veerkracht
en ontwikkeling

Al onze vrijwilligers en medewerkers weten zelf hoe het is om een moeilijke tijd door te maken. Je kan hier samen over in gesprek, maar er is ook ruimte voor ontspanning! Je kunt nu bij ons terecht voor de volgende activiteiten:

- een inloop
- het Herstelcafé
- de Liefde- en relatieherstelgroep

En binnenkort starten we met:

- de cursus Begin maken met herstel.
- Spelen met inkt
- Spelen met papier
- Wandelen met aandacht

Weet dat ons aanbod in de loop van de tijd verder zal groeien, op basis van de behoeften van onze bezoekers/vrijwilligers! Alle activiteiten en meer informatie vind je op onze website www.skadiwageningen.nl.

Het is erg leuk om te zien en horen van onze bezoekers en vrijwilligers dat we nu al in een behoefte voorzien! "Fijn dat ik mijn verhaal kan doen bij mensen die me snappen" en "Hier kan ik helemaal mezelf zijn" zijn mooie reacties die we hebben ontvangen.

Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen? Meld je dan aan voor onze nieuwsbrief en volg ons op de socials (LinkedIn, Instagram en/of Facebook).

Skadi is een initiatief van GGZ Centrum Wageningen, Solidez Welzijn, Vrijwilligerscentrum Wageningen in samenwerking met gemeente Wageningen.

Vrijwilligers Centrum Wageningen en
Humanitas Ontmoet nodigen je uit voor:

EEN VERRASSENDE AVOND OVER EENZAAMHEID, VERBINDING EN LEEFPLEZIER

Eenzaamheid is een thema waar nog altijd een taboe op rust. Veel mensen vinden het lastig om te praten over gevoelens van gemis of isolement terwijl daar toch juist de sleutel ligt tot verandering. In deze workshop ontdek je hoe je op een respectvolle, mensgerichte manier het gesprek kunt openen over eenzaamheid én hoe je bij kunt dragen aan het vergroten van leefplezier. Ben jij vrijwilliger, mantelzorger, professional of ervaar je zelf eenzaamheid? Dan ben je van harte welkom bij deze inspirerende samenkomst.

**DONDERDAG
9 OKTOBER
19.30 - 22.00 UUR**

Met spreker: Daisy Hatusupy,
eigenaar van Unity Care
en gastoptredens van dichteres
Djuna en zangeres Lieke

Locatie: De Wilde Wereld,
Burgtstraat 1, Wageningen

Aanmelden kan via:
www.vcwageningen.nl/workshops
mail: scholing@vcwageningen.nl
telefoon: 06 12 11 71 90



humanitas



ZORGSAAM – samen zorgen voor elkaar

*Samen in gesprek over de veranderingen
in het leven met dementie*

Samen in gesprek

Zoals u wellicht weet, zijn er verschillende vormen van ondersteuning, informatiebronnen en activiteiten rondom dementie: zowel voor mensen met een haperend brein als voor mantelzorgers maar niet voor hen samen. Binnen en buiten het Odensehuis hebben we de behoefte gesignaleerd om als echtpaar/koppel gezamenlijk op te trekken en met lotgenoten in gesprek te gaan. Samen in gesprek over de veranderingen in het leven met dementie en de invloed hiervan op de omgeving. Hoe houdt je het samen goed en hoe houdt je het samen vol? Waar wringt de schoen en waar (her)vind je het “wij” gevoel?

Gespreksgroep najaar 2025

De afgelopen maanden hebben Margreet Bruens¹ en Corrinne van Pommeren² twee ‘ZorgSaam’ gespreksgroepen begeleid. Elke groep bestond uit 3 echtparen/koppels waarvan de persoon met dementie een dag of meerdere dagen naar het Odensehuis komt voor een zinvolle besteding van de dag. Om een zo breed mogelijk beeld te krijgen willen we graag voor de derde gespreksgroep echtparen/koppels uitnodigen die (nog) niet bekend zijn met het Odensehuis en behoefte hebben om samen in gesprek te gaan. De derde groep start op maandag 20 oktober.

Van harte welkom!

¹ Margreet is geestelijk verzorger en aangesloten bij Levensvragen in de Vallei. Zij is als gespreksleider voor zowel deelnemers als mantelzorgers verbonden aan het Odensehuis.

Thema's en data

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema.

Bijeenkomst 1: Kennismaking
Maandag 20 oktober

Bijeenkomst 2: (H)erkenning van het haperend brein
Dinsdag 4 november

Bijeenkomst 3: Netwerk en omgeving
Woensdag 19 november

Bijeenkomst 4: Samenleven met vergeten
Maandag 1 december

Bijeenkomst 5: Afronding en evaluatie
Dinsdag 23 december

Tijd en locatie

De gespreksgroep bestaat uit vijf bijeenkomsten van 1,5 uur. We starten telkens om 10.00 uur en eindigen om 11.30 uur. De bijeenkomsten vinden plaats in het Odensehuis Wageningen aan de Hesselink van Suchtelenweg 6 (ingang Landmeetkunde)

Meer informatie en/of opgeven?

Wilt u meer informatie over de gespreksgroep ZorgSaam of wilt u zich opgeven?

Bel of mail dan naar Corrinne van Pommeren.

Telefoonnummer: (0317) 35 87 11

E-mailadres:

corrinne.van.pommeren@odensehuiswageningen.nl



² Corrinne werkt bij het Odensehuis als sociaal werker.

Solidez Mantelzorg



Madelon Siep-Vermeer

Mijn aandachtsgebieden zijn:

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



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

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.

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.



Laposta