



# mens en welzijn Voorst **actief & betrokken**

## Cursus 'Omgaan met dementie'



Op 17 oktober gaat de cursus 'Omgaan met Dementie' van start in Voorst. De cursus is voor naasten van mensen met dementie en heeft als doel de deelnemers meer inzicht te geven in het ziektebeeld van dementie. Ook staat het delen van ervaringen met elkaar centraal. Deze cursus wordt gegeven door Mindfit in samenwerking met Mens en Welzijn Voorst.

Als familielid, naast betrokkene of partner (mantelzorger) bent u nauw betrokken bij de zorg rondom de dementerende. Zorg dragen voor iemand met dementie is veelal intensief.

Uit ervaring is gebleken dat informatie over de ziekte, adviezen over het omgaan met moeilijk gedrag en het delen van ervaringen met anderen veel steun geeft en voor een betere balans zorgt.

De cursus 'omgaan met dementie' bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur en hierin komen de volgende onderwerpen aan bod: informatie over het ziektebeeld dementie, omgaan met iemand met

dementie, de gevolgen voor u als naaste en verschillende hulpmogelijkheden. Naast deze onderwerpen staat het delen van uw ervaringen centraal.

### Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en/of aanmelden kan er contact opgenomen worden met mantelzorgconsulent Annet Reimert, Mens en Welzijn Voorst, 06-49019968 of 0571-287752.

Ook kunt u zich ook aanmelden via de mail: a.reimert@mensenwelzijn.nl

Aanmelden kan tot 10 oktober.

## Trefpunt Duistervoorde, de ontmoetingsplek voor iedereen is van start gegaan!



Het Trefpunt Duistervoorde is opgezet door initiatiefnemers uit de buurt, samen met de bewonerscommissie, en samen met vertegenwoordigers van de Zonnebloemafdeling Twello Zuiderwijk, Trimenzo en Mens en Welzijn Voorst.

Op dinsdag 6 september heeft de feestelijke opening plaatsgevonden. Trefpunt Duistervoorde houdt haar activiteiten waaraan iedereen kan deelnemen in twee mooie zalen, grenzend aan Woonzorgcentrum Martinushof.

### Welke activiteiten dat zijn?

Elke ochtend samen gezellig koffiedrinken in onze koffi corner. Verder is er bloemschikken, zijn er spellenmiddagen, kunt u creatief bezig zijn, is er samenzang, gymnastiek, bingo en een filmochtend. En vanaf nu ook (voorlopig) één keer in de maand het Trefpuntcafé, elke eerste dinsdagmiddag van de maand.

Een gezellige middag waar onder het genot van een drankje verhalen uitgewisseld kunnen worden

en waar elke keer iets anders te beleven valt. Dit kan een optreden in de vorm van dans, muziek of cultuur zijn, maar het kan ook zijn dat een verhalenverteller(ster) u die middag vermaakt. Uiteraard heeft u als gast ook inspraak bij de invulling van het programma. Bij de bar komt een ideeënbus. Met uw ideeën kan de commissie aan de slag.

Wilt u ook uw medebewoners uit de wijk/Twello ontmoeten en beter leren kennen of wilt u gewoon deelnemen aan een leuke activiteit? Kom dan ook naar Trefpunt Duistervoorde!

Heeft u problemen met vervoer neem dan even contact op met onze beheerder Joke 06-12253086.

*De initiatiefgroep Trefpunt Duistervoorde*

## Vrijwillige palliatieve zorg

Durft u het aan mensen te begeleiden in hun laatste levensfase? Dan zijn wij op zoek naar u! Wij zoeken vrijwilligers voor de vrijwillige terminale thuiszorg.

### Wat wordt er van u verwacht?

Van de vrijwilligers van de terminale thuiszorg wordt verwacht dat zij ruimte en aandacht geven aan mensen die zelf of als familie geconfronteerd worden met het naderende levenseinde. De zorg die geboden wordt gaat uit van wederzijds respect en persoonlijke nabijheid. Als vrijwilliger volgt u eerst een basiscursus waarin u handvatten krijgt aangereikt voor het geven van emotionele en praktische steun. U leert de naaste familie te ondersteunen en bent betrokken bij het stervensproces van hun naaste. In overleg kan ook het waken in de avond en nacht door de vrijwilliger worden overgenomen van de mantelzorger. Voor alle verpleegkundige handelingen is de arts en vaak de thuiszorg verantwoordelijk met wie nauw wordt samen gewerkt. Met familie, de thuiszorg en u wordt overlegd wie welke tijden aanwezig kan zijn. Een vrijwillige coördinator begeleidt u in het proces. Ook zijn er regelmatig bijeenkomsten met vrijwilligers om ervaringen uit te wisselen of er vindt bijscholing plaats.

### Meer informatie of aanmelden?

Neem contact op met de coördinator Algemene Hulpdiensten, Annet Reimert, telefoonnummer 0571-287752, of mail met a.reimert@mensenwelzijn.nl

## Op zoek naar leuk vrijwilligerswerk?

De vakantieperiode zit er weer op! Vrijwilligerswerk is leuk en zinvol, en talloze mensen doen het met veel inzet en plezier.

Heeft u nog een beetje vrije tijd over die u nuttig wilt besteden: kijk dan eens op [www.mensenwelzijn.nl](http://www.mensenwelzijn.nl) onder het kopje Ons Aanbod en klik dan op vrijwilligersvacaturebank en/of maatjesproject. Er is een grote diversiteit aan vrijwilligersactiviteiten.

Vindt u het leuk om een belangrijke rol te spelen voor andere mensen die ondersteuning nodig hebben? Op dit moment zijn we dringend op zoek naar versterking in het vervoer van mensen van en naar de dagbesteding en komen graag met u in contact!

Uw interesse gewekt? Bel voor meer informatie naar Mens en Welzijn Voorst, Sonja Breuer of Alie Last, 0571-279090.

### Wat bieden wij?

- kilometervergoeding;
- veel zelfstandigheid;
- goede ondersteuning vanuit Mens en Welzijn Voorst;
- vrijwilligersverzekering.



## Workshop Nordic Walking



Je komt ze steeds vaker tegen: wandelaars met puntige stokken.

### Wat maakt deze outdoorsport zo gewild?

- Het is heerlijk genieten van de natuur en gezellig wandelen met een groep mensen.
- Nordic Walking wordt als een lichte wandeltechniek ervaren.
- Nordic Walking is een stuk effectiever dan gewoon wandelen. Met Nordic Walking verbrand je zo'n 400 kilocalorieën per uur, met sportief wandelen zijn dat maar 280 kilocalorieën.
- Tijdens Nordic Walking train je spieren in de benen, in je armen en rug zonder dat de belasting op gewrichten toeneemt.
- Het is een goede en makkelijke manier om jezelf in conditie te houden!

### Altijd al eens willen proberen?

Geef je op voor de 2 daagse workshop! We wandelen ongeveer een uur en drinken daarna samen een kop koffie of thee.

Donderdag 15 september, 10.00 - 11.30 uur, locatie Kulturhus Twello én

Donderdag 22 september, 10.00 - 11.30 uur, locatie zwembad De Schaeck.

### Jij komt toch ook?

Graag even opgeven via Mens en Welzijn Voorst,

Tel. 0571-279090

Max. 15 deelnemers en geen kosten.

*Ontmoeting*

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws?

Volg ons dan op facebook!

[www.facebook.com/mensenwelzijnvoorst](http://www.facebook.com/mensenwelzijnvoorst)

