

# nieuwsbrief

## MANTELZORG

Steunpunt Scherpenzeel biedt ondersteuning aan mantelzorgers en vrijwilligerswerk. Mantelzorgers kunnen terecht bij Steunpunt Scherpenzeel voor informatie en advies, een luisterend oor, praktische ondersteuning en belangenbehartiging

Jaargang 3 nr 1  
Lente 2018



## Ergotherapeut voor de mantelzorger

Als een partner, ouder, kind of ander familielid hulpbehoevend wordt verandert er veel in het gezin en omgeving. De ergotherapeut kan de mantelzorger adviseren en ondersteunen bij:

- het voorkomen van overbelasting;
- het geven van ergonomische instructie, bijvoorbeeld over uw lichaamshouding bij het ondersteunen en tillen van uw partner;
- het op een andere manier leren uitvoeren van activiteiten;
- advisering pakket van eisen hulpmiddelen;
- gebruik van eventuele hulpmiddelen en het opnieuw inrichten of aanpassen van de woonomgeving.

U kunt terecht met een verwijzing van de huisarts of een verwijzing van een specialist uit het ziekenhuis. Wilt u een afspraak maken of heeft u een vraag, kunt u onder meer contact opnemen met Norschoten, tel. 0342-40 40 00. Uit Norschoten is Maaïke van de Wetering -Wolswinkel werkzaam als ergotherapeut in Scherpenzeel.

## De Inloop is geopend!

De Inloop is een informele, laagdrempelige ontmoetingsplek in Scherpenzeel. Een plek waar contact met anderen centraal staat. Maar ook een plek waar u terecht kunt voor informatie en advies. De Inloop is er voor alle inwoners die op zoek zijn naar ontmoeting, gezelligheid en graag hun interesses en talenten willen delen met anderen.

### Wat doen wij?

Wij drinken een kopje koffie of thee voor de gezelligheid, bieden een luisterend oor en gaan met elkaar in gesprek. U kunt bij De Inloop terecht voor diverse vragen en antwoorden. Het aanbod van

activiteiten hangt af van de vraag en aanbod van de bezoekers en vrijwilligers. De Inloop is gevestigd op Dorpsstraat 234.

### Openingstijden

Maandag	14.00 uur - 16.00 uur
Woensdag	10.00 uur - 12.00 uur
Donderdag	14.00 uur - 16.00 uur

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Bertine van Raaij, telefoon 06-40653279. Steunpunt Scherpenzeel werkt sinds kort op woensdag en donderdag vanuit De Inloop.



## 't Koffiehuis voortaan op nieuwe locatie

De bijeenkomsten van 't Koffiehuis voor mantelzorgers zijn verplaatst van Het Foort verhuisd naar De Inloop. De eerstvolgende bijeenkomst is op woensdag 11 april 2018 om 10.00 uur. In 't Koffiehuis

van 9 mei komt Teuny Deij van Kaasschieter Brillen en Hoortoestellen om het een en ander te vertellen. U bent van harte welkom!

# Nieuwe lezing “De aanpak bij autisme” door auteur Colette de Bruin

## Van probleem naar oplossing



De lezing is voor ouders van een kind met een autisme spectrum stoornis (ASS), professionals uit het onderwijs en de (verstandelijk gehandicapte) zorg, gesprekvoerders van de gemeente, huisartsen, medewerkers van consultatiebureaus, medewerkers kinderdagverblijven enz. Deze lezing wordt gehouden in de Week van autisme. De ervaring leert, dat de methode van “Geef me de vijf” heel erg goed werkt bij **alle** kinderen, met of zonder diagnose. Elk kind is gebaat bij regelmaat, duidelijkheid en een basisfundament.

“De aanpak bij autisme” is een compleet vernieuwde lezing van Colette de Bruin en sluit aan op haar nieuwe boek. Tijdens een avondvullend programma gaat Colette de Bruin in op de praktische aanpak bij autisme. Daardoor krijg je een goede basis om iemand met autisme te begeleiden.

Door eerst te kijken naar oorzaak leer je autisme begrijpen, net als het gedrag dat hierbij hoort. Aan de hand van filmmateriaal met herkenbare voorbeelden en praktische oplossingen geeft de Bruin je tijdens deze lezing concrete tips voor de omgang met iemand met autisme. Zo ga je tijdens deze avond van probleem naar oplossing. Het gedrag wordt niet bestraft of beloond maar we zoeken met respect voor het autistisch denken naar oplossingen die blijvend het (ongewenste) gedrag veranderen. Je gaat na deze inspirerende lezing naar huis met een nieuwe kijk op autisme en met tal van tips die je direct daarna in kunt zetten.

Het is op woensdag 4 april van 19.30 uur tot 22.00 uur in Kulturhus de Breehoek. Inloop vanaf 19.00 uur. Kosten: € 2,- inclusief consumptie. Aanmelden via [cjg@scherpenzeel.nl](mailto:cjg@scherpenzeel.nl).

Bewegen verkleint de kans op veel voorkomende aandoeningen zoals diabetes, hoge bloeddruk, dementie, gewrichtsklachten en overgewicht. Ook resulteert een betere fysieke gezondheid in minder valongelukken, een hoger algemeen welbevinden, een fitter brein en als belangrijkste het behouden van zelfstandigheid.

- Mensen (weer) bewust leren bewegen
- Inzicht geven in eigen fysieke (on)mogelijkheden
- Trainen en behouden van conditie, spierkracht, coördinatie en balans
- Aanbieden van een sportief vervolg voor mensen, waarvoor de bestaande sportprogramma's fysiek te belastend zijn

Het project Thuisbewegen brengt ouderen uit de buurt (weer) met elkaar in contact door in kleine groepjes, in eigen huis, samen lichte oefeningen uit te voeren. We streven naar een contact waarin zij elkaar stimuleren te blijven bewegen en waardoor wellicht ook contacten buiten het 'samen bewegen' ontstaan.).

Voor meer informatie kunt u terecht bij Linda Davelaar, Psychomotorische therapeut, 06 422 11 383.

## Blijf fit met Project 'Thuis bewegen'



# Clientondersteuning

Als u zorg of ondersteuning aan huis of in de wijk nodig hebt, kunt u terecht bij verschillende organisaties. Er vindt dan vaak een persoonlijk gesprek plaats. U mag altijd iemand meenemen naar dit gesprek, bijvoorbeeld een familielid, vriendin, buurman of een ander vertrouwd persoon. Kan er niemand uit uw eigen omgeving mee naar het gesprek? Dan kunt u ondersteuning aanvragen. Dit heet cliëntondersteuning. De cliëntondersteuner denkt mee en geeft advies. U mag ook én een cliëntondersteuner én iemand uit de eigen omgeving meenemen.

Wat doet een cliëntondersteuner?

De cliëntondersteuner kan onder andere:

- kortdurende ondersteuning bieden bij het aanvragen van zorg en ondersteuning
- helpen met uitzoeken wat de vragen en wensen zijn en deze onder woorden te brengen
- meegaan naar gesprekken
- helpen bij het zoeken naar de juiste informatie

- uitleggen hoe een aanvraag verloopt
- helpen bij het maken van eigen keuzes
- meedenken en helpen zoeken naar oplossingen met mensen in de eigen omgeving
- meedenken en helpen zoeken naar mogelijkheden in de buurt
- helpen als u het oneens bent met de zorg of ondersteuning die u krijgt

## Voor wie?

Onafhankelijke cliëntondersteuning is voor alle inwoners in Scherpenzeel, die hulp nodig hebben bij het aanvragen van zorg en ondersteuning. Ook mensen die al zorg en ondersteuning krijgen, of die mantelzorg geven, kunnen gebruik maken van cliëntondersteuning. Het is gratis. Ouderen kunnen specifiek terecht bij Rianne van Ginkel, telefoon 06-51647525 of mailen naar [info@swo-sr.nl](mailto:info@swo-sr.nl). Vanuit MEE Veluwe biedt Els Kruisselbrink aan een ieder cliëntondersteuning. Zij is bereikbaar via email-adres: [els.kruisselbrink@meeveluwe.nl](mailto:els.kruisselbrink@meeveluwe.nl)



## Wettelijke regelingen

De wettelijke regelingen, waar je als werkende mantelzorger een beroep op kunt doen, zijn:

- Kortdurend zorgverlof
- Langdurend zorgverlof
- Calamiteitenverlof
- Flexibelwerken

Ook in cao's staan steeds vaker afspraken om werk en privé beter te combineren en werknemers 'duurzaam inzetbaar' te houden. Denk aan sparen voor verlof, een persoonlijk budget (salaris of vrije dagen), thuiswerken en een flexibeler personeelsbeleid.

## Belastingaangifte 2017

Bent u mantelzorger? Dan is het handig om te weten welke regels bij de belastingaangifte juist voor u van belang kunnen zijn.

Welke zorgkosten mag u aftrekken? Als u zorgkosten heeft, dan mag u deze kosten onder voorwaarden aftrekken. Hierbij gelden als voorwaarden:

- de kosten moeten verband houden met invaliditeit of ziekte;
- de kosten moeten zijn betaald in 2017;
- u mag alleen kosten aftrekken waarvoor u geen vergoeding kunt krijgen van uw (zorg)verzekering of bijzondere bijstand. Dit zijn de basisvoorwaarden.

Voor wie mag u zorgkosten aftrekken? De kosten die u maakt moeten zijn gemaakt voor:

- uzelf en/of uw fiscale partner of
- uw kinderen, jonger dan 27 jaar, ongeacht of ze thuis wonen
- of elders, die niet in staat zijn de kosten zelf te betalen, of
- ernstig gehandicapten van 27 jaar of ouder waarmee u een gemeenschappelijk huishouden voert. Er is sprake van een ernstige handicap als iemand een indicatie Wlz (Wet langdurige zorg) heeft, of
- inwonende ouders, broers of zussen, die afhankelijk zijn van uw zorg. Dat houdt in dat ze zonder de mantelzorg die u geeft, zouden zijn aangewezen op professionele zorg, thuis of in een instelling.

LET OP: Meerderjarige kinderen/huisgenoten die zelf een inkomen of vermogen hebben, moeten hun specifieke zorgkosten in hun eigen belastingaangifte aftrekken. U kunt deze kosten dus ook niet nog eens in uw eigen aangifte aftrekken. Voor meer informatie, kijk op de [www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl) onder geldzaken.

## Formulierenbrigade/ thuisadministratie

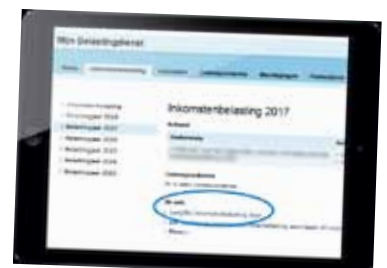
SWO Scherpenzeel/Renswoude biedt de mogelijkheid om door een vrijwilliger uw inkomstenbelasting aangifte te laten verzorgen. Op basis van de ervaringen die zijn opgedaan in de afgelopen jaren heeft het bestuur in overleg met de vrijwilligers besloten enkele randvoorwaarden te verbinden aan deze gratis service. Als u een beroep doet op de gratis service voor het verzorgen van uw inkomstenbelasting aangifte dient u aan de volgende voorwaarden te voldoen:

- Alleen aangifte Inkomstenbelasting.
- U en/of uw partner is/zijn ouder dan 55 jaar.
- Uw of uw gezamenlijk bruto inkomen is niet hoger dan € 20.000 (alleenstaande) of €30.000 (gehuwden/samenwonenden).

De aangifte(n) worden elektronisch met de belastingdienst afgewikkeld. De vrijwilligers zijn geschoold om uw aangiften te kunnen verzorgen en hebben een geheimhouding verplichting zodat uw privacy gewaarborgd is.

Deze service staat open t/m mei.

Voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de ouderenwerker Rianne van Ginkel, telefoon 06-51647525. U kunt ook langskomen op het spreekuur van de formulierenbrigade op donderdag van 10.00-11.00 uur in Huis in de Wei.







## Agenda

- 4 april - Wandelgroep
- 11 april - 't Koffiehuis
- 17 april - Gespreksgroep
- 18 april - Wandelgroep
- 18 april - Koffieochtend Ouders met Bijzondere Kinderen
- 2 mei - Wandelgroep
- 9 mei - 't Koffiehuis
- 16 mei - Wandelgroep
- 16 mei - Koffieochtend Ouders met Bijzondere Kinderen
- 22 mei - Gespreksgroep
- 30 mei - Wandelgroep
- 6 juni - 't Koffiehuis
- 13 juni - Koffieochtend Ouders met Bijzondere Kinderen
- 13 juni - Wandelgroep
- 19 juni - Gespreksgroep (uitje)
- 27 juni - Wandelgroep

## Leestip

### Een verwaarloosd huis

Een verwaarloosd huis is een roman waarin het participierend samenleven in de praktijk een lastige opgave blijkt. Achter de gevels van een beschaafd optimistische tuinwijk gaan weerbarstige verhoudingen schuil. Wederkerige betrokkenheid is een haast onmogelijke opgave in een gezin waar ieder vanuit eigen motieven het verleden te boven probeert te komen.

In dit romandebuut lezen we vanuit drie perspectieven mee over de complexe familiesituatie van het gezin Dijkstra als door de zorg om en voor de hoogbejaarde moeder de familieverhoudingen onder grote druk komen te staan. Dochter Els is getraumatiseerd door haar jeugdervaringen, maar probeert uit alle macht haar taken als mantelzorger voor haar moeder zo goed mogelijk uit te voeren. Zoon Johan had het ook niet makkelijk vroeger en is al jaren geleden weggevlucht naar Amerika. Zijn seksuele geaardheid speelt ook een rol in het verhaal. Overbuurvrouw Yvonne wordt door de problematiek van het gezin geconfronteerd



met haar eigen toekomst en vindt het moeilijk haar rol te bepalen in de hulp die ze al of niet kan en wil bieden. Interessant, origineel onderwerp op mooie wijze beschreven.

Auteur: Truus Rozemond  
ISBN: 9789491446214  
Uitgever: Uitgeverij Xanten, Utrecht

*Het boek is te leen in de Bibliotheek Scherpenzeel.*

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Steunpunt Scherpenzeel en verschijnt vier maal per jaar.

#### Verspreiding:

Digitaal (op aanvraag gedrukte versie)

#### Kopij inleveren:

Voor 1 juli 2018 bij voorkeur per e-mail: [m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl](mailto:m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl)

#### Eindredactie:

Mariska Bergstra-Geurts

#### Concept en lay-out:

Van den Hudding vormgeving

colofon



steunpunt  
scherpenzeel

**MANTELZORG  
VRIJWILLIGERSWERK**

Vijverlaan 4B, 3925 EM Scherpenzeel

**TELEFOON**

06-36458191

**E-MAIL**

[m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl](mailto:m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl)

**WEBSITE**

[www.steunpuntscherpenzeel.nl](http://www.steunpuntscherpenzeel.nl)

**OPENINGSTIJDEN**

dinsdag 9.00-17.00 uur (Het Foort)

woensdag 9.00-17.00 uur (De Inloop)

donderdag 9.00-14.00 uur (De Inloop)

vrijdag 9.00-12.00 uur (Het Foort)