

## Februari



### 3 FEBRUARI: ALZHEIMERCAFE

#### "DEMENTIE & ERFELIJKHEID"

*Is dementie erfelijk? Dementie is in de meeste gevallen niet erfelijk. Toch maken mensen zich snel zorgen als hun ouders, grootouders of andere naaste familieleden dementie hebben (gehad). Hoe groot is de kans, van welke factoren hangt dit af en hoe werkt een erfelijkheidsonderzoek? Klinisch Geneticus dr. Laura Donker Kaat van het Erasmus MC geeft hier vanavond uitleg over.*

Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15uur)  
Grand café de Biesbosch, Kerkbuurt 200 te Sliedrecht (Waerthove)  
Aanmelden is niet nodig

### 12 FEBRUARI: WEBINAR PRIVE, WERK EN MANTELZORG

*Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Alleen, hoe zorg je voor de juiste balans tussen privé, werk en mantelzorg? En hoe voorkom je dat je overbelast raakt?*

Meld je nu voor 31 januari aan per mail:  
[mantelzorg@bonkelaarhuis.nl](mailto:mantelzorg@bonkelaarhuis.nl) of via deze [link](#)

### Webinar privé, werk en mantelzorg in balans

Trainers: Kim Dirkse en Natalia Vermeulen

12feb

20:00 uur  
21:00 uur

Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Alleen, hoe zorg je voor de juiste balans tussen privé, werk en mantelzorg? En hoe voorkom je dat je overbelast raakt?



Meld je hier aan!

- Graag nodigen we je uit dit webinar gratis te volgen.
- Het webinar wordt via Zoom gegeven.
- Na aanmelden ontvang je een link om dit webinar te kunnen volgen.

### 17 FEBRUARI: NAH MANTELZORGCFAE VERANDERENDE RELATIES



Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15 uur)  
NAH Dagbesteding de Schalm, Kerkbuurt 126 te Sliedrecht  
Aanmelden is niet nodig

*Hersenletsel kan jullie relatie veranderen. Wat betekent die veranderende rol voor jou en voor je naasten, en hoe kun je hiermee omgaan? Hoe kun je je met elkaar verbonden blijven voelen, zonder jezelf te verliezen? Hoogleraar Frans Hoogeveen gaat hierover met ons in gesprek.*

# Maart

## 3 MAART: ALZHEIMERCAFE

### BETER SLAPEN



Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15 uur)  
Grand café de Biesbosch, Kerkbuurt 200 te Sliedrecht (Waerthove)  
Aanmelden is niet nodig

's Nachts moeilijk in slaap vallen door het piekeren. Steeds wakker worden of heel naar dromen. Of gewekt worden doordat je naaste met dementie onrustig is. Het zijn problemen waar mantelzorgers vaak last van hebben. Dit terwijl goed slapen nodig is om voor de ander goed te kunnen blijven zorgen. Onze gastspreker, trainer en coach Lia Timmer, geeft vanavond een interactieve presentatie over wat slapen precies inhoudt, wanneer we spreken van te weinig slaap en hoe slapeloosheid ontstaat. Daarnaast bespreekt zij het fascinerende onderwerp dromen en waarom we dromen.

## 14 MAART: KLEDINGWORKSHOP

### "UNIEKE VROUW"

Stralend het voorjaar in? Geef je kledingkast een boost door kledingkeuzes te maken waar jij je lekker, zelfverzekerd en krachtig in voelt.

Kledingcoach Hilda Alblas gaat met jou op zoek naar je ideale kledingstijl om te laten zien hoe mooi en uniek je bent.

Meld je voor 3 maart aan en vol = vol.



Van 10.00 tot 11.30 uur (inloop 9.30 uur)  
Vierindebuurt, Kerkbuurt 32 te Sliedrecht  
Aanmelden per mail: [mantelzorg@bonkelaarhuis.nl](mailto:mantelzorg@bonkelaarhuis.nl)



Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15 uur)  
NAH Dagbesteding de Schalm, Kerkbuurt 126 te Sliedrecht  
Aanmelden is niet nodig

## 17 MAART: NAH MANTELZORGCAFE

### COMMUNICATIE

Het voeren van een gesprek met iemand met hersenletsel, is soms lastig. Hoe komt dit en hoe kan je de communicatie met elkaar zo optimaal mogelijk maken? Arno Prinsen is gezondheidspsycholoog en samenwerkingspartner met het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg. Hij neemt ons mee hoe je het best kan communiceren met je naaste.



# April

## 4 APRIL: WORKSHOP

### "HOE KRIJG IK HET GEORGANISEERD"

*Als mantelzorger komen er, naast de dagelijkse zorg, vaak veel verschillende zaken op je pad. Dit varieert van huishoudelijke taken, tot ziekenhuisbezoeken, de administratie bijhouden tot het aanvragen van zorgvoorzieningen. Het is belangrijk dat je niet overbelast raakt. In deze (gratis) workshop gaan we aan de slag met:*

*Hoe deel je je tijd in, en heb je daar überhaupt grip op? Hoe stel je grenzen? Leer om hulp te vragen.*

*Zoek en vind de balans tussen "je eigen leven" en al je zorgtaken.*

*Wil je erbij zijn? Meld je dan voor 24 maart aan via de mail of middels deze [link](#)*

**Van 9.30 tot 11.30 uur (inloop 9.15 uur)**  
**Vierindebuurt, Kerkbuurt 32 te Sliedrecht**  
**Aanmelden per mail: [mantelzorg@bonkelaarhuis.nl](mailto:mantelzorg@bonkelaarhuis.nl)**

## 7 APRIL: ALZHEIMERCAFE

### ALZHEIMERFLUISTEREN

*Ik ga mee op reis, improviseer, speel en beweeg mee. Als ik dat niet doe, laat ik jou in eenzaamheid achter. Ik stap in jouw nieuwe wereld en hoor jouw roep: 'Zie wie ik aan het Worden ben'. Dit meebewegen is wat ze AlzheimerFluisteren noemen. De AlzheimerFluisteraars komen op deze avond naar het Alzheimercafe om de kunst van het meebewegen in ieder die wil wakker te kussen.*



**Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15uur)**  
**Grand café de Biesbosch, Kerkbuurt 200 te Sliedrecht (Waerthove)**  
**Aanmelden is niet nodig**



**Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15 uur)**  
**NAH Dagbesteding de Schalm, Kerkbuurt 126 te Sliedrecht**  
**Aanmelden is niet nodig**

## 28 APRIL: NAH MANTELZORGCAFE

### DE ZOEKTOCHT NAAR DE JUISTE HULP

*De zoektocht naar de juiste hulp is niet altijd even makkelijk. Janet Starink (Onafhankelijk Cliëntondersteuner en Mantelzorgmakelaar), Gregor Hustin (Wmo-consulent Sociale Dienst Drechtsteden) en Ad van Dongen (Breinlijn) nemen je vanavond mee in het complexe zorglandschap.*

# Mei



**Van 9.30 tot 11.30 uur (inloop 9.15 uur)**  
Vierindebuurt, Kerkbuurt 32 te Sliedrecht  
Aanmelden per mail: [mantelzorg@bonkelaarhuis.nl](mailto:mantelzorg@bonkelaarhuis.nl)

## 7 MEI: WORKSHOP DE KRACHT VAN TEKENEN

*In deze workshop leert Anneke je op een enthousiaste manier hoe je (zonder tekentalent) ontspanning haalt uit het maken van kleine tekeningetjes.*

*Laat voor 25 april even weten of je erbij bent.*

## 12 MEI: ALZHEIMERCAFE VOORSTELLING "DE KLOSDOCHTER"

*Komt je zus nog? Je zus daar zou je eens een voorbeeld aan moeten nemen! En dat terwijl jij elke dag komt! Wanneer je naaste lijdt aan dementie, is dat voor de mantelzorgers ook vaak een enorme worsteling. Vaak krijgt degene die het meest nabij staat niet de waardering die voor hem of haar zo broodnodig is. Ter ere van de naasten van iemand met dementie, tonen we de voorstelling 'de klosdochter'. Via herkenbare situaties nemen we de aanwezigen mee in het mantelzorgproces. En ontdekken we dat klosdochter eigenlijk een eretitel is.*



**Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15uur)**  
Grand café de Biesbosch, Kerkbuurt 200 te Sliedrecht (Waerthove)  
Aanmelden is niet nodig

## 19 MEI: NAH MANTELZORGCAFE DE IMPACT VAN HERSENLETSEL OP NAASTEN



**Van 19.30 tot 21.30 uur (inloop 19.15 uur)**  
NAH Dagbesteding de Schalm, Kerkbuurt 126 te Sliedrecht  
Aanmelden is niet nodig en informatie.  
Hersenletsel krijg je niet alleen!

*Ellis en John uit Sliedrecht hebben beide een partner met hersenletsel. Hoe ervaren zij dit, welke impact heeft dat op hun leven en hoe gaan zij hiermee om? Vanavond delen zij hun ervaringen.*