Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

IZ magazine

Jaargang 9, december 2020

Het jaar 2020 ten einde, de laatste IZ !

Wijs me de weg

Centraal Meldpunt Hoogeveen
Vrijwillige Thuishulp
bereikbaar bij:
Wmo-team Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e : informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge
e : contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i : www.mantelzorghoogeveen.nl

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen
Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 331 652
e : info@hospicehoogeveen.nl
i : www.hospicehoogeveen.nl
Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase

Humanitas, afdeling Zuid-Drenthe
De Korenbloem 2, 7921 BR Zuidwolde
t : 0528 353 292
e : zuid-drenthe@humanitas.nl

Inloopuur De Haven
Inloopspreekuur van het Diaconaal Platform en Stichting Omzien naar Elkaar (ONE).
Leger des Heils
Schutstraat 40, 7901 EE Hoogeveen
e : info@inloopuurdehaven.nl
Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen
Achteromsedijk 21, Noordscheschut
i : afdeling.rodekruis.nl/afdeling/hoogeveen

Vrijwillige Terminale Zorg Drenthe (VTZD)
Voor mensen in de laatste levensfase en hun naasten
t : 06 53316283
e : info@vtzd.nl
i : www.vtzd.nl

Hoogeveenvervoert
Sociaal vervoer
t : 0528 745615 rit aanvragen
op werkdagen tussen 13-17 uur
e : info@vrijwilligersvervoer.nl
i : www.vrijwilligersvervoer.nl

Stichting ONE (Omzien Naar Elkaar)
Postbus 149, 7900 AC Hoogeveen
t : 06 522 457 40
e : stichtingone@gmail.com
i : www.stichtingone.nl

Stichting Welzijnswerk
Professionele mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuisondersteuning
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 278 855
e : sww@swwh.nl
i : www.swwh.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen
e : info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Mantelzorg-Vitaal
Activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen, gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie.
e : info@mantelzorg-vitaal.nl
i : www.mantelzorg-vitaal.nl

Hoogeveen Helpt
Overzicht van ondersteuningen (inkomen, praktisch, sociaal) door vrijwilligersorganisaties in Hoogeveen
i : www.hoogeveenhelpt.nl

Kaum Ama Ama
contactpersoon: Jan Munster
t : 0627551312
e : mail@kaumamaama.nl
i : www.kaum-ama-ama.nl

Ontmoeting Plus
Ontmoeting voor senioren en hun mantelzorgers
Op diverse locaties en dagdelen in Hoogeveen.
contactpersoon: Frederike Lunenberg
t : 0528-278855
e : f.lunenberg@swwh.nl

Handige websites en adressen
www.mantelzorg.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.handeninhuis.nl
www.meedrenthe.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.familievan.nl
www.dejeugdprofessional.info

IZ magazine
is een uitgave van de samenwerkende organisaties voor informele zorg in de gemeente Hoogeveen.

De redactie nodigt betrokkenen in het veld van de Informele Zorg van harte uit een bijdrage te leveren aan de inhoud van dit magazine. Op ons redactieadres ontvangen wij graag informatie over (nieuwe) initiatieven en functies, relevante beleidszaken, geplande activiteiten of uw (persoonlijke) ervaringen met zorgzaken.

Waar nodig benadert de redactie zelf personen of instellingen met het verzoek een artikel of andere bijdrage te leveren aan IZ magazine.

IZ magazine verschijnt 5 of 6 keer per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

Redactieadres
redactie@izmagazine.nl

Druk:
Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:
Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Oplage:
1400 exemplaren

De herfst is mijn favoriete kleur, of gaan we deze winter weer eens sneeuw zien?

Gebruik fotomateriaal
In het kader van de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) hecht de redactie eraan te melden dat afgebeelde personen op foto's in IZ magazine expliciet toestemming hebben verleend voor publicatie van hun foto.

© IZ Magazine 2020

Inhoud

Informatie 2
Voorwoord 3
Even voorstellen 3
Agenda 4
Humanitas 5
Mantelzorgers in coronatijd 6
Kerst op zijn kop 7
Subsidie CPM 8
Corona en mantelzorg 8

Voorwoord

Na de uitgave van IZ in februari van dit jaar, kwam Nederland in de greep van het coronavirus. In de periode vanaf toen tot op heden heeft het virus op ons aller leven een meer of minder grote invloed gehad. En de vrees is dat dit helaas nog wel even zo zal blijven, al lijkt een vaccin in zicht. Een nieuwe IZ dus, om u een hart onder de riem te steken, om ervaringen te delen, om de moed erin te houden en om u vanaf deze plaats namens de redactie een goede decembermaand te wensen met huiselijke feestdagen. Dit nummer is tegelijkertijd ook het allerlaatste IZ magazine. Na vele uitgaven houdt IZ op te bestaan. De redactie beraadt zich over een andere vorm van informatie-voorziening aan onze lezers. U hoort van ons in 2021!

Redactie
IZ magazine

aandacht voor elkaar

De coronacrisis raakt ons allemaal. Gelukkig kunnen we veel voor elkaar betekenen. Heb je een goed idee waarmee je klaarstaat voor anderen? Of wil je graag je verhaal vertellen? Ga naar ***www.aandachtvoorelkaar.nl****.*

Even voorstellen...

Even voorstellen, nieuw gezicht op het loket WMO en Welzijn, Claudia Torn

Sinds 1 september ben ik werkzaam als sociaal werker Maatschappelijke ondersteuning. Samen met mijn collega Bé Duinkerken ben ik te vinden op het werkplein in Hoogeveen. Als sociaal werker Maatschappelijke ondersteuning ben ik als het ware de spin in het web, die de vraagstelling van de burger verheldert en de burger de weg wijst in het bos van regels, wetten en voorzieningen.

Wat ik belangrijk vind, is dat de burger, de vrijwilliger én de professional ons weet te vinden voor raad en daad. Daar waar nodig maken wij de verbinding met de informele en of formele zorg. Samenwerking vind ik erg belangrijk en door deelname in verschillende projecten zijn de lijnen kort. Met de welzijnswerkers in wijken en dorpen zijn we steeds op zoek naar nieuwe mogelijkheden om de inwoners met elkaar te verbinden en zo vitaal mogelijk door het leven te laten gaan.

We zijn normaal gesproken toegankelijk door onze inloopochtenden op werkdagen tot 13 uur en op de donderdag de hele dag. Als er geen mogelijkheid is om bij ons langs te komen, zoals nu in de coronatijd, dan is bellen en mailen gelukkig mogelijk.

Een kleine greep waar de inwoners voor terecht kunnen: Dagontmoeting, groepsmaaltijden, maatjesprojecten, duo-fiets, informatie over mantelzorg, vragen over diverse soorten van zorg en vragen over inzet van vrijwilligers in de breedste zin van het woord.

Ik ben met veel plezier aan het werk en kijk er naar uit om u te ontmoeten.

Contact:
Het WMO-loket, informele zorg en welzijn is bereikbaar bij Gemeente Hoogeveen tel: 14 05 28 E-mail: informelezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

Agenda activiteiten Informele Zorg

Koffieochtenden en -middagen
Helaas gaan de koffieochtenden en –middagen voor mantelzorgers op verschillende locaties niet door in verband met het coronavirus. Zodra wij deze weer kunnen opstarten, wordt u hierover geïnformeerd.

E-learning
Op een moment dat het u zelf goed uitkomt. Hieronder twee online trainingen die u thuis via uw laptop of tablet kunt bekijken. Kijk voor een overzicht van meer e-learning mogelijkheden op www.vrijwilligershoogeveen.nl/pagina/e-learning

Omgaan met dementie
Training van Samen Dementievriendelijk
In deze online trainingen leer je meer over dementie en de vaardigheden die nodig zijn wanneer je iemand met dementie helpt.
Bijzonderheden: duur 10-30 minuten
Zie: https://www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod

Omgaan met emoties
Training van Humanitas
Omschrijving: Kun jij goed emoties herkennen en weet je hoe je hiermee om kunt/moet gaan?
In deze e-learning wordt stil gestaan bij wat emoties zijn, hoe je ze kunt herkennen en hoe je ermee om kunt gaan.
Bijzonderheden: duur is 10-30 minuten
Zie: https://www.humanitas.nl/elearning/omgaan-met-emoties/story_html5.html

Positieve gezondheid in coronatijd

Door het coronavirus liggen veel activiteiten stil, met name voor ouderen.
Om toch in contact te kunnen blijven, zijn de ouderen opbouwwerkers van SWW in oktober gestart met pakketjes 'positieve gezondheid'.
Deze worden verstuurd, of langs gebracht bij de mensen, dat biedt gelijk de mogelijkheid voor een coronaproof paatje aan de deur.
Behalve vele ouderen, zijn er inmiddels ook heel wat andere inwoners van Hoogeveen aangemeld die behoefte hebben aan wekelijks wat 'positieve gezondheid' in de brievenbus.

Positieve Gezondheid is een andere manier om breder naar gezondheid te kijken. Gezond zijn is méér dan niet-ziek zijn. Denk aan prettig en veilig leven, een zinvolle tijdsbesteding, sociale contacten en zelfredzaamheid.
Denkt u nu, dat spreekt mij ook wel aan, ik mis zoveel in deze tijd?
Meld u zich dan aan via e-mail naar info@swwh.nl of belt u met de receptie van SWW op 0528 278 855 en geef uw contactgegevens door.

In december en januari is het thema 'zingeving' aan de beurt.
Tips, iets te lezen, een aardigheidje: kortom, wekelijks een leuk pakketje voor u.

Van levensverhaal tot levensboek

humanitas

Humanitas is er voor mensen die samen met een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks bieden ruim 25.000 vrijwilligers landelijk hulp aan meer dan 75.000 deelnemers. In Zuid-Drenthe werkt Humanitas met 110 vrijwilligers aan verschillende projecten.

- ***Thuisadministratie***
- ***Kindervakantieweken***
- ***Levensboek***
- ***Maatjesproject (licht verstandelijke beperking)***
- ***Multicultureel Vrouwencontact (Rainbowladies)***
- ***Ouderenontmoetingen***
- ***Taaloefenplaats***
- ***Voorlezen***
- ***Sinterklaas / speelgoedactie***
- ***Vriendschappelijk huisbezoek***

Een van de Humanitas projecten uitgelicht

Van levensverhaal tot levensboek

Ieder mens is uniek. Ieder mens heeft een verhaal. En ieders verhaal is het waard om opgetekend te worden. Voor het project Levensboek zijn er Humanitas vrijwilligers die samen met de persoon die een levensboek wil (laten) maken, uitzoeken wat de beste vorm is: een boek, een collage, een plakboek. Allerlei vormen zijn mogelijk. Samen met de vrijwilliger die een aantal keren op bezoek komt, wordt het verhaal opgeschreven en verder met afbeeldingen, een gedicht, een lied, een foto of andere input uitgewerkt tot een levensboek. Herinneringen ophalen heeft een luchtige kant van 'die goeie oude tijd' en een bedachtzame kant van 'hoe was het ook alweer'? Er zijn gebeurtenissen, mijlpalen, episoden, kruispunten in een leven. Voor mensen die een nieuwe stap willen zetten in het leven, kan het schrijven van een levensverhaal helpen om het 'oude' los te laten en een brug te vormen naar het 'nieuwe'. Aan het maken van een levensverhaal zijn geen kosten verbonden. Wanneer men het eindresultaat in een (foto)boek wil laten drukken of printen, dan zijn deze kosten voor eigen rekening.

"Wat heb ik veel meegemaakt. Ik kan er wel een boek over schrijven"

Wilt u ook een levensboek (laten) maken?

Wilt u ook uw verhaal op papier zetten en vindt u het prettig om dat samen met iemand te doen? Dat kan. Een vrijwilliger van het Humanitas Levensboek project kan er samen met u aan werken. De vrijwilliger zal u op allerlei manieren bijstaan en met u ervoor zorgen dat er een mooi en waardevol document ontstaat. U kunt het boek maken voor uzelf, bijvoorbeeld als u op een punt in uw leven bent beland waar u de balans wilt opmaken. Of u wilt dit maken voor uw kinderen en kleinkinderen om ze meer informatie te geven over hun wortels, of om gewoon de familieverhalen door te geven. Ook andere familieleden en of vrienden kunt u blij maken met dit levensverhaal over uzelf.

Wilt u vrijwilliger project Levensboek worden?

Als vrijwilliger Levensboek gaat u op bezoek bij de deelnemer die zijn of haar levensverhaal wil laten vastleggen. U luistert actief naar de verhalen, stelt vragen waardoor het verhaal nog completer kan worden. U adviseert over de structuur van het verhaal en zoekt samen met de deelnemer naar afbeeldingen en andere persoonlijke items die het levensboek compleet maken. Ook maakt u afspraken over privacyregels. Als vrijwilliger krijgt u een goede training en persoonlijke begeleiding. Er worden bijeenkomsten georganiseerd waar ervaringen worden gedeeld en thema's worden behandeld ter verdieping van uw kennis en (schrijf)vaardigheden.

Enthousiast geworden? Neem dan contact op met coördinator Levensboek: Hilde Makkinga via e-mail levensboekzuiddrenthe@gmail.com of telefonisch op 06-51546600.

Deelneemster (rechts met levensboek in haar handen) is Gerry van Putten. Vrijwilligster Humanitas (links) is Alma Mulders.

Mantelzorgers in coronatijd

Ervaringsverhalen van mantelzorgers

Ik voelde me een politieagent.

Annelies Hutten werkt in de zorg en zorgt voor haar man (CVA) en er is veel mentale aandacht nodig voor hun zoon van 10 jaar.
De gevolgen van de CVA zijn groot. Na twee jaar is het eindelijk gelukt om therapie te krijgen voor hun zoon die vader destijds op de vloer vond. Een zeer traumatische ervaring. Het uit zich in angsten en opstandigheid. Gelukkig vindt hun dochter in redelijke mate haar weg.

Lockdown Covid-19:
Met zijn vieren opgesloten in huis, dat ineens veel te klein aanvoelt.
Voortdurend zitten ze elkaar in de weg. Het botst heftig tussen vader en zoon. Na het wegvallen van dagbesteding, sport en therapieën is de rem er volledig af. Annelies voelt zich vaak een politieagent. Ieder brengt zoveel mogelijk tijd door elders in huis. Hun dochter zit bijna de hele dag op haar eigen kamer en is blij met huiswerk voor school dat haar aandacht afleidt. Toch geeft het haar veel moeite dat alles wordt afgezegd en ze haar ei niet meer kwijt kan. Dan is de rust van haar eigen kamer toch beklemmend. Boodschappen doen voor het gezin is haar enige uitje. Het zicht op spelende buurkinderen van achter het raam is lastig. Gezien de kwetsbare situatie van het gezin rest hen slechts de achtertuin. Leg dat maar eens uit. Natuurlijk snappen ze het, maar … het voelt als straf.
De dagen zijn lang, echt lang!

Na één maand thuis kiest Annelies ervoor om toch weer te gaan werken. Het voelt als je zinnen verzetten en tijd 'voor jezelf' creëren. Ze ziet wel hoe de vlag er bij thuiskomst bij hangt. Gelukkig zijn alle activiteiten weer begonnen. Hoewel Annelies haar man nog wel zelf naar de dagbesteding moet brengen, voelen die dagen als vrij.

Als positief noemt Annelies het op goede dagen samen spelletjes spelen, waar eerder geen tijd voor was. Aarzelend vermeldt ze nog dat aanloop en aandacht vanuit het eigen netwerk wellicht verlichting zou hebben gegeven. Sociale contacten werden zowel door haar als haar man erg gemist.

"*Ik heb wel geleerd gemakkelijker over de dingen te denken, anders ben je jezelf kwijt*", zo besluit Annelies.

Dan doe ik dit.. en alles staat stil..

Weet u nog wie er in haar luchtkasteel in de handen klapte en zo alle mensen op aarde stil kon zetten?
En toen stond ons wereldje half maart 2020 echt bijna helemaal stil.
Daar zaten we dan, tegenover elkaar aan tafel of voor de tv.
Geen kinderen en kleinkinderen zien, geen dagbesteding, fysio, verjaardagen, kaartmiddag, sportschool, Mantelzorg-Vitaal, geen…
De eerste maanden zagen we's morgens een behulpzame dame van de thuiszorg en dat was het wel zo ongeveer.
Waar de één z'n dagen langer en leger ziet worden, de ander meer oplossingsgericht is en je het ook nog een beetje gezellig wilt houden, daagden we elkaar 3x daags uit met Yahtzee, Keer op Keer en Rummikub.

Een week voordat de intelligente lockdown van kracht werd, kreeg ik een heupprothese waardoor mijn vriendin op 2 wielen tijdelijk werd ingeruild voor een rollator. Revalideren terwijl het lente werd en wat heb ik er slow motion van genoten!
De kracht die de natuur in al z'n schoonheid ieder voorjaar weer toont… die kracht èn tegelijk kwetsbaarheid zit ook in mij! Ik liep regelmatig terug naar vroeger, letterlijk op de paadjes waar ik in de jaren 80 en 90 ook liep en figuurlijk naar de herinneringen van de wandelingen met onze hond.
Van al het lentemoois stuurde ik foto's naar de kinderen en liet ze raden. "O ja, daar liepen we vaak met Floris"…
Ook wilde ik steeds terug naar een wonder, vorige herfst uit een boom geknikkerd.

Hij kreeg een kans, greep die zonder handen aan en 6 maanden later heeft een worteltje een voedingsbodem gevonden, een stengeltje reikte naar het licht, kreeg 5 tere lichtgroene blaadjes en… een nieuwe eikenboom van 8 cm hoog is geboren en klaar om zo groot en dik te worden als de boom die hem "liet vallen".

Zij loopt terug naar vroeger en laat zich virusvrij omhelzen door sweet memory's, hij wordt verdrietig van denken aan vroeger.. toen alles nog goed was. Maar eerlijk is eerlijk, er zijn momenten dat Fikkie ook mijn portie mag hebben! Het is weer herfst, er vallen weer eikels en gisteren schopte ik er één van de stoep de berm in en dacht: Daar lig je beter, jij hebt de power om net zo groot en sterk te worden als de boom die jou los liet… je kunt het en het wordt opnieuw lente!
Had ik het nou tegen die eikel of tegen mezelf.

Jacqueline Heres

Nieuwsbrief

CPM hoogeveen

Kerst op zijn kop.

Kerstdagen verbinden wij met sneeuw en kou, maar ook met warmte, gezelligheid en lekker eten. Heel anders is het bij onze tegenvoeters in Australië. Kerst valt midden in de zomer, het kan er wel veertig graden zijn. We hebben het daar over strand en zwembroeken.
De kinderen worden verwend met cadeaus die -jawel- door de Kerstman in zijn slee met rendieren worden gebracht!
Gezien de warmte bestaat het kerstdiner uit veel salades en koude gerechten.
Populair is het dessert pavlovataart (meringuetaart met fruit). Het recept stamt uit de jaren twintig en is vernoemd naar de Russische balletdanseres Anna Pavlova ter ere van een van haar Australische tournees in 1926 en 1929.
Wat ook zeker niet mag ontbreken aan het kerstdiner is een Floridacocktail. Jaren geleden heb ik het zelf steevast op het menu gehad als koud voorgerecht. Het is gemakkelijk klaar te maken en je kunt alles van tevoren doen.

Else Nobel

Nieuwsbrief

CPM hoogeveen

SUBSIDIE CONTACTPUNT MANTELZORG HOOGEVEEN 2021 e.v.

Het begrotingsprogramma van gemeente Hoogeveen voor 2021-2024 vermeldde een beëindiging van het subsidiebudget Informele Zorg Vrijwilligersorganisaties. Eén van hen is het Contactpunt Mantelzorg (CPM). Het bestuur van het CPM was verontwaardigd en met enige boosheid werd besloten het ongenoegen kenbaar te maken aan de gemeenteraad van Hoogeveen.
Haar reactie werd ingediend bij de griffie van de gemeente Hoogeveen.
Het resultaat was vervolgens:

- Christen Unie formuleerde een amendement – ondersteund door CDA – en werd bij de algemene beschouwingen (26 nov.) door het zakencollege haalbaar en aanvaardbaar gewaardeerd.
- In de extra raad (3 dec.) is het amendement CU en CDA – bijgesteld en nu mede ingebracht door GL, PvdA, SP en GB – door de raad positief ontvangen en besloot unaniem het amendement 'subsidiebudget Informele Zorg' NIET te beëindigen per 2021.

Het bestuur van het CPM ziet tevreden terug op haar inzet.
Dubbel tevreden aangezien de zeven medesubsidieaanvragers Informele Zorg (Humanitas, Toon Hermanshuis, Kaum Ama Ama, Alzheimercafé, St. Welzijn Doven, St. Zelfhulp en Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen) hiervan profiteren. Dit betekent dat u ook het komende jaar weer op onze inzet kunt rekenen.

Mantelzorg en bescherming corona

Bent u mantelzorger en zorgt u meer dan drie maanden en meer dan 8 uur per week voor uw naaste bij wie een verdenking van corona bestaat, dan zijn er voor u gratis beschermende middelen te krijgen: chirurgische mondmaskers, handschoenen, bril, schort en een fles desinfectans. Op recept van de huisarts of GGD is dit pakket verkrijgbaar bij de apotheek voor de duur dat de testuitslag nog niet bekend is. Bij een negatieve uitslag stopt deze voorziening, bij een positieve uitslag wordt het omgezet in een langlopende voorziening.

Voorrang inenting

Naar verwachting kan in januari 2021 worden gestart met vaccinaties voor ouderen, kwetsbare mensen en zorgmedewerkers. Het Ministerie van VWS volgt het advies van de Gezondheidsraad om als uw naaste zelf niet gevaccineerd kan worden de mantelzorger met voorrang in te enten. Op deze wijze wordt de gezondheid van uw naaste beschermd.

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg tracht haar doel o.m. te verwezenlijken door: het faciliteren van de wederzijdse ondersteuning voor mantelzorgers; het opkomen voor alle – collectieve en individuele – belangen van mantelzorgers; het geven van voorlichting aan mantelzorgers en aan organisaties en instellingen.

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Else Nobel	lid	0528 354321
Roel Hepping	lid	0528 230562
Henk Piening	lid	0528 234879
Fenny Dijkhuizen	lid	06 80090343

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o." p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
0528 27 88 55 | contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl | www.mantelzorghoogeveen.nl