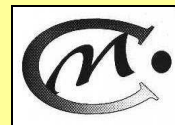


Nieuwsbrief

Uitgave van het "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."
8e jaargang - volgnummer 57 – januari 2009



Het *Contactpuntje* is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. De **Nieuwsbrief** verschijnt negen /tien keer per jaar . Suggesties en opmerkingen over de **Nieuwsbrief** horen we graag.

Correspondentieadres Postbus 131, 7900 AC Hoogeveen
E-mailadres contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Inhoud nieuwsbrief onder meer

- Contactavond 11 december
- Verslag contactavond 23 oktober
- Dag van de Mantelzorg 10 november een verslag



**Contactpunt Mantelzorg
Hoogeveen e.o.**

organiseert
CONTACTAVOND
het thema is

Mantelzorg en Financiën

Arie Wildeboer, sociaal raadsman ANGO
spreekt en informeert over:

Buitengewone uitgaven
Inkomstenbelasting
Premieheffing 2008

Wanneer Donderdag 22 januari 2009
Aanvang 20.00 uur
Waar Centraal Bureau SWW
Het Haagje 119, Hoogeveen

Vanaf 19.30 uur bent u welkom en
staat de koffie klaar!!

Contactavonden in 2009
zet ze alvast in uw agenda

26 maart
28 mei
25 juni



**Bestuur Contactpunt
Mantelzorg Hoogeveen
wenst u een
goed,
gezond 2009 en
jaar met vele lichtpuntjes**

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
T 0528 278 855
E contactpuntmantelzorg@welzijnswerk-hoogeveen.nl

Twee enthousiaste ervaringen over de Dag van de Mantelzorg van Hennie Blok-Karst en Rieks Hoving voor de Nieuwsbrief.

Ervaring DvdM van Hennie Blok-Karst

De mantelzorgers van Hoogeveen en omgeving mochten deze dag naar het Alfa-college in Hoogeveen. Hier werden we onder het genot van een kop koffie/thee en een lekkere plak cake, verwelkomt door Edo Staudt, voorzitter van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen. Trijnie Fieten, hoofd activiteiten Weidesteijn verzorgde het welkomstwoord alle mantelzorgers. De laatste spreker in de rij was wethouder Betty Poutsma. Zij vindt de mantelzorg erg belangrijk en zwaar onderschat wordt en dat ze wel in het zonnetje gezet mogen worden en deze dag wel verdienen.

Na deze bemoedigende woorden mochten we een activiteit uitzoeken. Ik koos voor schoonheidsverzorging; heerlijk genieten, relaxed en even het verstand op nul.

Hierna volgde de lunch, eerst een heerlijke kop soep, luxe broodjes, een warm broodje, dit smaakte prima met de drankjes melk en karnemelk, uitstekend verzorgd door de catering van het Alfa-college. Dit alles werd muzikaal begeleid door de accordeonist dhr. Martin de Rooij. Na deze voortreffelijke maaltijd kregen we een workshop djembe door Henk Busscher uit Klazienaveen. Leuke, verrassende en muzikale klanken. Gezellig en een keer wat anders.

Als afsluiting kregen we nog een drankje en een hapje en werd er nog even gezellig nagepraat over van alles en nog wat. Een heerlijke, gezellige dag, waar niks moet maar alles mag.

Grote klasse. Iedereen bedankt die er voor gezorgd heeft dat deze dag uitstekend verlopen is.

Hennie Blok-Karst

Beleving DvdM van Rieks Hoving

Op 10 november was het weer zover: de Mantelzorgdag in het Alfa-college. Een dag, die als je alles thuis goed geregeld hebt, ontspanning en afleiding geeft. Hoe zwaarder de taken thuis hoe meer behoefte er is aan zo'n dag.

De opkomst was groot, de zaal was goed gevuld en het programma was goed in elkaar gestoken. Na de koffie en de noodzakelijke informatie over het verloop van de dag, konden we aan de slag met de workshops. Dit jaar konden we zelf kiezen: van APK voor auto en computer tot timmeren van een vogelkastje of een gezichts-

masker, om een paar voorbeelden te noemen. Iedereen kwam er enthousiast van terug: een aantal vrouwen hadden bewezen een nestkastje te kunnen timmeren, dan wel een APK voor computer of auto uit te voeren. Dat is het voordeel van deze scholengemeenschap: er is voor elk wat wils. De stemming zat er goed in.

Daarna werd ons een uitgebreide en lekkere lunch aangeboden. Na de lunch moesten we met z'n allen aan het werk: onze handen en dan vooral onze vingers moesten eens goed opgewarmd worden. Iedereen moest op de djembees spelen, een instrument uit West-Afrika. En dat valt nog niet mee, met vlakke hand in het midden voor de bas dan wel met de halve hand op de rand voor een hard en hoger geluid. Onder leiding was de groep, na uitgebreide instructies, toch in staat een aardig deuntje te "slaan". Indrukwekkend hoe snel je mensen iets aan kunt leren. Het resultaat was lekkere warme handen.

Ten slotte werd de dag afgesloten met een drankje en lekkere hapjes, zowel warm als koud. Tijdens deze bijeenkomst konden we ideeën doorgeven, die voor verbetering vatbaar waren, dat viel nog niet mee. Het horeca personeel voor de toekomst liet zien dat ze al veel disciplines goed onder de knie had.

Al met al kunnen we zeggen dat ons een goed programma werd aangeboden op een perfecte locatie, waarbij de sfeer opperbest was. Voor herhaling vatbaar.

Rieks Hoving

Sarien's Wmo-tips

Pgb en ZIN en Eigen bijdrage en BSN.

Pgb. Het persoonsgebonden budget is een geldbedrag waarmee u zelf zorg of hulp kunt kopen. Het zorgkantoor bepaalt hoe hoog uw Pgb is. De hoogte van uw Pgb hangt af van het indicatiebesluit en van uw inkomen. Daarom vraagt het zorgkantoor uw inkomen op bij de Belastingdienst. Het zorgkantoor bepaalt ook vanaf welke datum u het Pgb krijgt. U krijgt hierover een brief van het zorgkantoor.

ZIN: Zorg in natura is de zorg en hulp die u krijgt van zorgaanbieders. Dit zijn bijvoorbeeld thuiszorgorganisaties, verzorgingshuizen en verpleeghuizen of instellingen voor gehandicapten. Het zorgkantoor stuurt uw indicatiebesluit door naar een zorgaanbieder. Heeft u aangegeven welke zorgaanbieder u het liefst wilt? Dan stuurt het zorgkantoor uw indicatie door naar die zorgaanbieder. De zorgaanbieder neemt contact met u op en maakt afspraken over de zorg die u moet krijgen.

Eigen bijdrage. Als u zorg krijgt, moet u misschien een deel van de kosten zelf betalen.

We noemen dit de eigen bijdrage. De hoogte van uw eigen bijdrage hangt af van uw inkomen. Als u de zorg krijgt terwijl u thuis blijft wonen, berekent het Centraal Administratiekantoor (CAK) de eigen bijdrage. Het CAK stuurt u de rekening. U kunt voor meer informatie kijken op www.hetcak.nl of bellen met 0800-1925.

Burgerservicenummer (BSN).

Het BSN is een persoonsnummer dat alleen voor u geldt en dat vaak gelijk is aan uw vroegere sofinummer. Het BSN staat meestal in de indicatiebesluitbrief genoemd, soms ook niet.

Contactavond donderdag 11 december in de Spaarbankhoeve

Door Evert Everts

Het was het belletje van Sija Bal die er voor zorgde dat de aanwezigen stil werden en zij ongeveer 50 mantelzorgers en hun partners welkom kon heten. Het was de laatste bijeenkomst van dit jaar.



Volgens traditie stak zij een kaars aan, wat symboliseert dat er in donkere dagen de Heer licht brengt. Daarna las zij een gedicht voor. Zij vroeg voor wie er dit jaar een bijzonder lichtpunt was.

Dit was voor diverse mensen verschillend. Bij de een trouwde de dochter, bij een andere kon men ondanks de handicap van zijn partner weer naar de caravan op Ameland, ook had een partner geoefend in de flat om de trap weer te kunnen oplopen, voor anderen waren kleine gebeurtenissen een lichtpunt, zoals trouwdag van dochter of zoon, geen medicijnen meer nemen waar door het nu veel beter gaat, na een operatie aan de hand is de pijn verdwenen. Zo had iedereen zijn eigen lichtpunt.

Ondertussen was er ruimte voor een hapje en drankje. Na de pauze las Sija weer enkele gedichten voor. Edo Staudt liet een dia presentatie zien over de Dag van de Mantelzorg die op 10 november in het Alfa College in Hoogeveen is gehouden.

Goos Werkman, Rita Soppe en Evert Everts werden in het zonnetje gezet en ontvingen van voorzitter Edo Staudt een presentje voor hun

inzet voor het Contactpunt Mantelzorg in Hoogeveen.



Dat Sija Bal iets met licht en kaarsen heeft bleek deze avond wel. Voor haar was dit de laatste bijeenkomst. Na 8 jaar stopt zij er mee, zij gaf altijd op haar eigen wijze leiding aan de bijeenkomsten van de Mantelzorgers. Als dank en waardering voor haar inzet mocht zij een prachtig cadeau – een glazen schaal en bloemen - in ontvangst nemen alsmede viel een daverend applaus haar ten deel.



Om 22.00 sloot Edo Staudt deze gezellige avond wenste ons prettige feestdagen en een voorspoedig 2009, waarin wel gezegd kan worden dat degene die er niet was iets gemist heeft.

De Mens



achter een Mantelzorgers.

Rubriek verzorgt door Evert Everts.

In de vorige Nieuwsbrief was er geen rubriek van de Mens achter de Mantelzorgers in verband met het verslag van de Landelijke Mantelzorg dag.

Deze keer als gast het gezin van Jan Diphooorn aan de Saturnus 40 in Hoogeveen. Met name gezin omdat ook de kinderen Marchien en Pieter mantelzorgers zijn.

Jan Diphooorn geboren aan de Zuiderweg 83 in Hoogeveen op 5 augustus 1950, boven bij zijn

opa en oma. In die tijd was er bijna geen woning te krijgen en woonden mijn ouders daar bij in, op de bovenverdieping. Dat was voor mij een mooie tijd want ik werd verwend door mijn opa en oma.

Jan heeft de kleuterschool en de lagere school Hervormde Bentinckslaan door lopen, daarna werd de LTS Grote Kerkstraat bezocht, daar het diploma metaal met klein metaal en smeden gehaald en direct daarna elektra. In de avonduren doorgeleerd tot installateur en daarna bedrijfselektronica aan de streekschool in Emmen. Tijdens mijn werk nog diverse cursussen gedaan o.a. ICT. Na zijn schooltijd is Jan gaan werken bij Neon Smolders later bij De Tamboer en vanaf 1974 bij Roelof van Echten College (MAC) als technisch medewerker. Ik heb daar bijna alles in onderhoud (behalve schilderen daar ben ik allergisch voor) een mooi vrij beroep en breed onderlegd op allerlei gebied.

Huwelijk

In 1975 trouwde Jan met Antje Kleine zij kregen een dochter en 2 zoons. Inmiddels zijn ze al opa en oma. Bernard, de oudste, is getrouwd met Mirjan en hebben vier kinderen. Een van hen is overleden aan een hartstilstand; daar hebben wij veel verdriet om gehad.

Marchien heeft ook kennis aan een vriend die twee kinderen heeft en ook welkom zijn bij ons.

Peter woont sinds kort op zich zelf met zijn vriendin Saijtja

Vrije tijd

Als ik er tijd voor vrij kan maken gaan wij er vaak tussen uit, zoals fietsen hier of in Zeeland. Ook maken wij veel buitenlandse trips zoals rondje Bodenmeer. Maar de kinderen houden je ook altijd bezig die hebben ook altijd wel en verlanglijstje wat ze klaar willen hebben. Thuis hebben wij alles zelf aangepast en verbouwd. Als je twee rechterhanden hebt gekregen, kun je alles. Veel vrije tijd blijft er niet over want ik ben ook nog voorzitter van de Stichting Kerkradio Hoogeveen e.o. Dat kost mij deze zomer veel tijd aangezien de Kerkradio wordt omgebouwd van de Kabel naar Internet. Dit houd mij van de straat zeggen ze wel.

Mantelzorger

Als mantelzorger word je niet geboren maar overkomt je. Je handelt als vanzelfsprekend naar de omstandigheden. Je weet niet beter.

Ook ben ik nog mantelzorger van mijn moeder van 83; wij zoeken haar geregeld op in het ziekenhuis. Ja, welke ziekte mijn vrouw eigenlijk heeft, is teveel om op te noemen.

Aan haar rechterkant heeft ze veel uitval in haar been veroorzaakt door haar versleten onderrug. De laatste tijd heeft ze last van geheugenverlies en dit baart ons grote zorgen.

Wat er in ons gezin veranderd is, is je vrijheid van 'doen en gaan'. De kinderen staan ons goed bij in de huishoudelijke dingen, vooral als er een gezinslid vertrekt dan weet je precies wat hij of zij deed. De beide jongsten staan nog steeds klaar voor ons. De huishouding doen we nog zelf.

Wel hebben wij veel voorzieningen gekregen via WVG en AWBZ zoals scootmobiel / rolstoel / traplift en aanpassingen in de woning. Dit is bij het aanvragen tot het opleveren goed verlopen.

OM hulp voor je moeder te krijgen kost het voor een mantelzorger veel energie en is de te bewandelen weg vaak ellenlang en blijft de aanvraag lang in een bureaulade liggen. Wij hebben toen de hulp van Diet Dijksta (mantelzorgconsulent) ingeroepen en toen was het zo geregeld, dan komt het bij ICARE, daar blijft en dan nog wel even liggen voor je hulp krijgt. Maar het kwam wel goed.

Op de Contactavonden kom ik niet geregeld. Op deze avonden heb ik ook vaak vergadering van de St Kerkradio Hoogeveen e.o die avonden spreken mij altijd aan.

Omdat Marchien en Pieter ook mantelzorger zijn gaan ze af en toe mee naar de Contactavonden. Ook bij Jan blijkt weer dat een mantelzorger altijd druk is en veelal te weinig tijd voor zich zelf overblijft.

Vrijwilligers gevraagd voor.....

- Meehelpen organiseren van contactavonden
- Organiseren Dag van de Mantelzorg
- Meehelpen met de nieuwsbrief

Interesse! neem contact met:

Edo Staudt, voorzitter CPM Hoogeveen

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een stichting en 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.

Het bestuurssamenstelling CPM Hoogeveen is:

Naam	Functie	Bereikbaar
Edo Staudt	Voorzitter	0593 552508
Bert Veninga	Secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	Lid	0528 274470
Edda Schaafsma	Lid	0528 273199
Sarien Stadig	Lid	0528 276795
Henk Roerdinkholder	Lid	0528 277125



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen