

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen



Dorpscoöperatie

HOLLANDSCHEVELDVERBINDT

iz
magazine

Jaargang 4, juni 2016



**SAMEN ZORGEN
VOOR GOEDE ZORG!**



Buurtgerichte zorg | Respijt voor mantelzorgers

Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
Zorgloket Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i : www.hoogeveen.nl/zorgloket

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garlinge
e: contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i : www.mantelzorghoogeveen.nl

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 373 599
i : www.hospicehoogeveen.nl
Een "bijna-als-thuis-huis" voor mensen in de laatste fase

Humanitas, afdeling Zuid-Drenthe

Postbus 396, 7900 AJ Hoogeveen
t : 0528 277 992
e: zuid-drenthe@humanitas.nl
i : www.humanitas.nl/afdeling/zuid-drenthe/
contactgegevens



2

Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen
t : 06 394 01 404
e: info@inlooppuurdehaven.nl
Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

e: fg.post-drent@home.nl

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: ritaanvragen@hoogeveenvervoert.nl
i : www.hoogeveenvervoert.nl

Stichting 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 Thuishulp
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 278 855
e: info@swwh.nl
i : www.swwh.nl

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respijtwijzer.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuus.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl
www.hoogeveenvervoert.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

De Pulle 9, 7908 RL Hoogeveen
e: info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Ontmoetingscentrum & dementheek

Toon Hermanshuis
Hoofdstraat 1, Hoogeveen
t : 02 21965713
e: info@dementheek-
hoogeveen.nl

Kaum Ama Ama

e: kaumama-ama@hotmail.com
i : www.kaum-ama-ama.nl



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.

Wij beogen de publicatie van 8 edities per jaar, met een zomerpauze in de maanden juli en augustus.

Redactieadres

redactie@izmagazine.nl

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

Oplage:

1050 exemplaren



Op de voorpagina:

Samen zorgen voor goede zorg. Dorpsregisseur Jacomijn de Jong van Dorpscoöperatie Hollandscheveld Verbindt siert onze voorpagina.

Informatie _____	2
Voorwoord _____	3
Kort Nieuws _____	3
Agenda _____	4
Picknick in het Park _____	4
50 Jonge mantelzorgers naar Wildlands _____	5
Het sleutelwoord is 'verbinden' _____	6
Dorpsgerichte zorg : kleine dorpen _____	8
Ouderen4Daagse 2016 _____	9
Respijtweekend 17-19 juni '16 _____	10
Nieuwsbrief CPM _____	11
Contactavond CPM _____	12

Mezzo stuurt politieke partijen verkiezingsboodschap

In 2017 zijn de Tweede Kamer verkiezingen. De voorbereidingen voor het schrijven van programma's zijn bij de politieke partijen in volle gang. Om hen te wijzen op het belang van mantelzorgbeleid in de programma's heeft Mezzo een verkiezingsboodschap geschreven. Deze hebben alle landelijke politieke partijen inmiddels ontvangen.



Vijf pijlers

De vijf pijlers waarop Mezzo vindt dat de politiek acties dient te ondernemen zijn de volgende:

1. Voorbereiden op mantelzorg:

Mantelzorg is van iedereen. Voor iedereen geldt dat hij of zij mantelzorger is, wordt of nodig heeft. Mezzo wil dat mantelzorgers volwaardig kunnen participeren in onze samenleving.

2. Op eigen wijze zorgen:

Wie kan zorgen op een manier die goed bij het eigen leven past, zal langer, beter en gezonder voor de ander kunnen zorgen. Belangrijk is dat politieke partijen zich hard maken voor maatwerk en het voorkomen van overbelasting.

3. Zorg delen:

Mantelzorger zijn vergt vaak veel. De taken en zorgen moeten zij kunnen delen om een goede balans tussen het eigen leven en de zorgtaken te kunnen realiseren. Deze balans is noodzakelijk om overbelasting te voorkomen. Mezzo vindt aandacht voor respijtzorg, samenspel en netwerkversterking hierbij erg belangrijk.

4. Ondersteunende regelingen:

Mantelzorgers geven in onderzoek aan, dat zij een goede zichtbaarheid en toegankelijkheid van de ondersteuning van belang vinden. Om te zorgen dat mantelzorgers hun taken goed uit kunnen voeren vindt Mezzo het belangrijk hen te ondersteunen en niet te belemmeren. Organisatie-aanbod en wet- en regelgeving dient goed vindbaar te zijn. En de mantelzorger dient zowel in de Wlz als in de Wmo een plek te krijgen.

5. Werk en mantelzorg:

Een belangrijk onderdeel van participeren in de samenleving is werken. Nog belangrijker is het behouden van werk, wanneer iemand mantelzorger wordt. Preventie van uitval is mogelijk door de combinatie van werk en mantelzorg makkelijker te maken met een mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid.

De uitgebreide verkiezingsboodschap van Mezzo is te lezen op www.mezzo.nl

Voorwoord

Voor de zomer een extra dik nummer van uw IZ-magazine. In dit nummer besteden we speciaal aandacht aan buurtgerichte zorg, met als voorbeelden Hollandscheveld en de dorpen van Hoogeveen. Daarnaast krijgt u een impressie van het bezoek aan Wildlands in Emmen dat de jonge mantelzorgers recent brachten en van het respijtweekend in juni. Ook de nieuwsbrief van het CPM ontbreekt niet. Helaas deze keer ontbreekt wel een puzzel. Deze plaatsen wij weer in het volgende nummer dat in september zal verschijnen. Wij wensen u een mooie zomer en voor nu veel leesplezier.

Redactie
IZ magazine

Agenda activiteiten Informele Zorg

7 juli 20.00 – 22.00 uur

contactavond CPM Hoogeveen

Thema: excursie & informatie volgt

Waar: Jannes, locatie Wolfsbos,

Valkenlaan 5 te Hoogeveen

1 september 20.00 - 21.30 uur

Alzheimercafé Hoogeveen

Thema: Mantelzorgavond

Waar: buurtgebouw Het Oor

Van Goghlaan 7 te Hoogeveen

Info: Petra Beugelink,

petra.beugelink@nncz.nl

6 september 10.00 – 13.00 uur

contactochtend mantelzorg & partner

(opgave verplicht: Jannes, locatie

De Vecht 0528-200270)

29 september 20.00 – 22.00 uur

contactavond CPM Hoogeveen

Thema: Keukentafelgesprek

Waar: Jannes, locatie Wolfsbos,

Valkenlaan 5 te Hoogeveen

6 oktober 20.00-21.30 uur

Alzheimercafé Hoogeveen

Thema: Contact zonder woorden

Waar: buurtgebouw Het Oor

Van Goghlaan 7 te Hoogeveen

Info: Petra Beugelink,

petra.beugelink@nncz.nl

25 oktober 10.00 – 13.00 uur

contactochtend mantelzorg & partner

(opgave verplicht: Jannes, locatie

De Vecht 0528-200270)

11 november

Dag van de Mantelzorg Hoogeveen

Afsluiting Contactochtend Mantelzorg & Partner

Dinsdag 14 juni zouden wij met een groep mantelzorgers en hun partner als afsluiting van het seizoen naar de Vlindertuin in Zuidwolde gaan.

Als afsluiting van het seizoen vraagt u zich misschien af? Ja, ongeveer 1x in de 6 weken komen we in het Jannes van der Sleedenhuis, locatie de Vecht samen met een aantal mantelzorgers, vaak in het bijzijn van hun partner. Op deze ochtend wisselen we met elkaar van gedachten, bespreken eventuele knelpunten, drinken een kop koffie en de meeste mensen blijven een hapje met elkaar eten in het Jannes van der Sleedenhuis. Een gezellig samenzijn waarbij we zo nu en dan iemand uitnodigen of zoals nu, iets leuks wilden doen met elkaar. Dit alles als een vorm van respijt.

Het slechte weer wat voorspeld was, goede echter roet in het eten. Daarop hebben we besloten bij locatie de Vecht te blijven. Dit mocht de pret niet drukken, want de heer Joop Verburg van de Vlindertuin in Zuidwolde is bij ons geweest. De heer Verburg heeft ons hier voorzien van een prachtige rondleiding door het vlinderommetje

met behulp van een diavoorstelling. We hebben genoten, gelachen en ons verwonderd over al het moois wat er te zien was op de dia's en de kennis die de heer Verburg met ons deelde. Nogmaals bedankt aan de Vlindertuin voor deze geslaagde ochtend.

Wilt u ook eens een kopje koffie komen drinken bij een koffieochtend? U bent van harte welkom, voor data zie de agenda in dit IZ magazine.

*Ilja van Hasselt (mantelzorgconsulent
Stichting Welzijnswerk)*



Sleedoornpage

fotograaf Joop Verburg

Picknick in het Park

Op zondagmiddag 3 juli a.s. van 13.30-17.00 uur is er een picknick in het Steenbergerpark. De Activiteitencommissie Steenbergerpark Leeft heeft als doel samen met de buurtbewoners van De Weide het park leuk, levendig, veilig en leefbaar houden.

De commissie heeft fantastische PICKNICK PRIKTAFELTJES laten maken voor de Picknick in het Park! Geen gedoe met glazen op je picknickkleed die om kunnen vallen.



De opbrengst van de tafeltjes gaat naar de lokale Stichting Actief Samenleven. Daarover meer op pagina 9 van dit magazine. Heb jij deze handige en leuke Picknick Priktafel al besteld? Dit kan via e-mail: steenbergerpark@gmail.com of tijdens de picknick. **OP=OP.**

50 Jonge mantelzorgers naar Wildlands



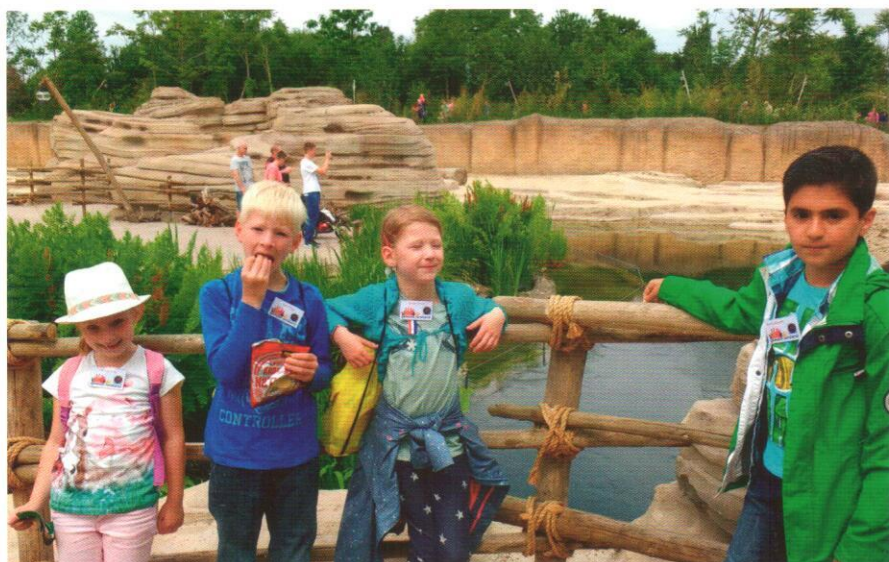
Op zaterdag 11 juni jl. zijn we met 50 jonge mantelzorgers uit Hoogeveen in de leeftijd van 7-19 jaar naar Wildlands in Emmen geweest.

Het was een geweldige dag waarin de jongeren genoten hebben van een dagje uit, speciaal voor hen. Dankzij de vrijwilligers Sara, Esmee, Thomas, Curtis

en Thomas konden we alle kinderen persoonlijke aandacht geven.

Kent of heeft u kinderen die in een zorgsituatie opgroeien, meld ze dan aan bij ons zodat ook zij op de hoogte gehouden worden van de activiteiten die we speciaal voor hen organiseren.

*Jonge Mantelzorgondersteuning
SWW*



Hollandscheveld: dorpsgerichte zorg

Het sleutelwoord is 'verbinden'

.... zo begint een video op de website van dorpscoöperatie HollandscheveldVerbindt. Het verbinden van professionele zorg met vrijwilligershulp. Van het warme hart van vrijwilligers met de inwoners van het dorp Hollandscheveld. Samen vormt dit de kern – het kloppend hart van de zorg. In de video wordt zo uitgelegd wat de gedachte achter het logo van de organisatie is: Dat hart, verbonden met de vreeschop die symbool staat voor het voormalige turfgraversdorp Hollandscheveld.

De Vereniging Hollandscheveld Plaatselijk maakt zich ook zorgen om de zorg. Zorg moet dicht bij de burger georganiseerd worden en beschikbaar zijn. Het bestuur stelt een Platform Zorg en Welzijn in dat onder leiding van bestuurslid Jan de Vries met een plan komt voor zorg 'voor en door bewoners van Hollandscheveld'. Men streeft naar integrale zorg, waarbij formele en informele zorg aan elkaar worden verbonden. Op deze manier kunnen juiste en passende keuzes worden gemaakt voor diegene die zorg en ondersteuning nodig heeft. Na vele hobbels en veel geduld is het zover. Inmiddels is een Coöperatie opgericht en per 1 oktober 2015 gaf de gemeente Hoogeveen voor de duur van drie jaar groen licht voor de aanstelling van een dorpsregisseur voor 20 uur per week. De zorg wordt voor een belangrijk deel geleverd door het zorgcentrum Beatrix.

Dorpsregisseur

De sollicitatieprocedure leidde tot de aanstelling van Jacomijn de Jong, die volop ervaring in dit veld had als WMO-consulente. Zij ging voortvarend aan de slag.

Het dorp moest haar leren kennen en zij het dorp. Ze bezocht ontspanningsavonden in het dorpscentrum en bracht zo haar WMO-kennis in het hart van het dorp. Mensen vragen haar nu om mee te denken over de aanpak van hun specifieke situatie. Dat gaat veel makkelijker dan toen ze nog werkte vanuit de gemeentelijke kantoren. De lijnen zijn kort en dat werpt z'n vruchten af. De coöperatie heeft inmiddels 700 individuele leden en kan rekenen op de inzet van zo'n 140 vrijwilligers.

Naast het wekelijkse spreekuur in haar

kantoor in het dorpscentrum, startte ze het project 'Heel Hollandscheveld telt'. Daarin wordt naar de mensen toe gegaan. Op de schaal van een paar straten wordt een bijeenkomst belegd en daaruit komen vaak

BIJ HULPVRAGEN STAAT ALTIJD CENTRAAL:

“Wat u kunt u wel en wat kunt u niet zelf?”

weer huisbezoeken voort. Zo worden groepsvragen en individuele vragen in kaart gebracht en kan er een perspectief worden opgezet: Hoe zal het er over een aantal jaren uitzien en welke voorzieningen moeten daarvoor getroffen worden.

Bij hulpvragen staat altijd centraal: Wat kunt u wel en wat kunt u niet zelf? Mensen kunnen namelijk bijna altijd ook dingen wél. Een mooi voorbeeld is een mevrouw met een lichamelijke beperking die vanuit de WMO aan een driewiel fiets werd geholpen. Zij wilde ook nog graag leren omgaan met een computer en wat hulp om de tuin te doen; die zaken konden prima worden geleverd door vrijwilligers. Mevrouw was nu veel minder behoeftig en weer een stuk mobieler. Ze werd ook vrijwilliger in de coöperatie en kan nu mensen thuis bezoeken die graag wat gezelschap willen hebben. En dat doet ze dan ook inmiddels.

**SAMEN ZORGEN
VOOR GOEDE ZORG!**



Dorpscoöperatie
HOLLANDSCHEVELD VERBINDT

De positie in het hart van het dorp biedt vele voordelen: Jacomijn gaat op de fiets door het dorp en dat vergroot de benaderbaarheid nog meer. In alle contacten is 'de vraag achter de vraag' zo veel beter te achterha-

len. Ze zorgt voor de inzet van de juiste vrijwilliger. Maar ook de lijnen naar de huisartsenpraktijk, naar de thuiszorgmedewerkers en de fysiotherapeut zijn heel kort. Ze vraagt beroepskrachten om zaken die zij heeft waargenomen op te pakken. En dat lukt tot nu toe goed. Overigens probeert ze waar mogelijk cliënten ook te stimuleren om zelf hun belangen bij diverse instanties goed te behartigen.

De mensen in het dorp zijn enthousiast. Ook de verspreide bebouwing vormt geen probleem in de bereikbaarheid van alle betrokkenen. In de buitengebieden was het 'naoberschap' altijd al wel aanwezig.

De vrijwilligers worden gecategoriseerd. Dat wil zeggen dat in kaart wordt gebracht wat ieders kunde en vaardigheden zijn, wat natuurlijk de inzetbaarheid vergroot. Er wordt nagedacht hoe met alle vrijwilligers in gesprek geble-

ven kan worden. Lezingen of trainingen kunnen daarbij behulpzaam zijn.

Van de 700 leden behoort het merendeel tot de oudere dorpsbewoners. Zaak is nu ook de jongeren te bewegen om lid te worden.

Het bestuur kan inmiddels al wat conclusies trekken die het waard zijn om door te geven. Bijvoorbeeld aan de gemeente, die Hollandscheveld als 'pilot' ziet.

In de eerste plaats blijkt dat kleinschaligheid een voorwaarde is voor succes: Op die schaal doen we het samen en weten we voor wie we het doen. Die kleine schaal vereist bovendien een 'natuurlijke samenhang', die bijvoorbeeld historisch zo gegroeid kan zijn.

Ook een voorwaarde is, dat de organisatie van onderop moet zijn ontstaan. Iets als dit kun je niet van hogerhand opleggen.

En: Praat met mensen over zorg, zoals je dat op een verjaardagsfeestje zou doen. Met deftige vaktaal bereik je je doelgroep niet.....

“Kleinschaligheid is een voorwaarde voor succes”

“Met deftige vaktaal bereik je je doelgroep niet...”

De dorpscoöperatie heeft een eigen website:

www.hollandscheveldverbindt.nl

Dorpsregisseur Jacomijn de Jong is telefonisch (06 23211010) en per e-mail (dorpsregisseur@hollandscheveldverbindt.nl) te bereiken.

Dorpsgerichte zorg: kleine dorpen

Naoberhulp

In de dorpen Elim, Nieuwlande, Nieuw Moscou, Tiendeveen en Stuifzand bestaat het project **Naoberhulp** – zorg voor elkaar. Dit project komt voort uit de verenigingen voor Plaatselijk Belang in die dorpen en wordt mede mogelijk gemaakt door de provincie Drenthe en ondersteund door de Stichting Welzijnswerk. Het kent in elk betrokken dorp een eigen organisatie. Daarin zijn steeds vrijwilligers bij toerbeurt coördinator; die kan men bellen met een hulpvraag. De coördinator beoordeelt of de hulp-

vraag past binnen wat de organisatie kan bieden. Als dat het geval is, wordt uit de lijst met vrijwilligers iemand gezocht om de hulpvrager van dienst te zijn. Vragen die niet in het vrijwillige kader bediend kunnen worden, worden zo mogelijk passend doorverwezen. Het gaat in alle gevallen om praktische hulp; hulp dus, waar geen professionele organisaties voor nodig zijn. Hulpvragers hoeven niet persé tot de categorie ouderen te behoren. Het principe is immers om voor elkaar klaar te staan als dat nodig is.

De bereikbaarheid van de Naoberhulpdiensten is als volgt:

Naoberhulp Elim	06 22178911	naoberhulpelim@gmail.com
Naoberhulp Nieuwlande	06 23977278	
Naoberhulp Nieuw Moscou	06 23406640	naoberhulpnieuwmoscou@gmail.com
Naoberhulp Tiendeveen	06 31241274	
Naoberhulp Stuifzand	06 57677707	

Maatjesagenda Pesse

In het dorp **Pesse** bestaat de zogenaamde **Maatjesagenda Pesse** met succes al vanaf 2011.

De doelstelling komt overeen met die van het project Naoberhulp, maar de uitvoeringsvorm wijkt wat

af. Het is een meldpunt van 3 dorpsbewoners, die alle drie te bellen zijn. Zij beheren een vrijwilligerspool van ruim 12 mensen en koppelen een vraag aan hulp. Het gaat daarbij voornamelijk om vragen van ouderen.

De bereikbaarheid:

Telefoonnummer:	0528 241344
2e telefoonnummer:	0528 241580
3e telefoonnummer:	0528 241579



Wijkgerichte zorg: Buurthulp Hoogeveen

Een Burenhulpcentrale is een vorm van georganiseerde burenhulp door vrijwilligers. Hierbij worden vragen of problemen van Hoogeveense burgers uit een bepaalde buurt/straat/wijk opgelost door buurtbewoners die daarop een antwoord kunnen (en willen) geven. Dit kan bijvoorbeeld zijn: boodschappen doen, thuisadministratie, klusjes in en om het huis en dergelijke.

Een Burenhulpcentrale stimuleert het contact tussen burenen en brengt mensen die om burenhulp verleggen zitten direct in contact met mensen die wel eens iets voor een ander willen doen. Het komt de buurt of de wijk ten goede als mensen bereid zijn voor elkaar iets te doen. De burenhulpcentrale kan hierin voorzien op een laagdrempelige manier, toegankelijk voor jong en oud. In Hoogeveen bestaat (met wisselend succes) een aantal initiatieven op het gebied van buren- of buurthulp. Iedere buurt, wijk of dorp doet het op een wijze die het beste bij hen past. Vraagt u bij het gebiedsteam van de SWW bij u in de buurt waar u met uw vraag het beste terecht kunt.



Ouderen4daagse 2016

Wat is uw lang gekoesterde wens?

Heeft u nog altijd die ene hartenwens? Is er iets wat u altijd al eens heeft willen doen maar waar u nog nooit aan toegekomen bent? Nog één keer die vriend of vriendin van vroeger bezoeken? Terug naar de plek waar u bent geboren en opgegroeid? Heeft u nog nooit een keer in een vliegtuig gezeten en wilt u dat eens proberen? Of wat dacht u van een parachutesprong? Misschien verlangt u wel gewoon naar een leuk uitstapje?

Voor wie?

Heeft u steeds minder contacten in uw omgeving en wordt uw netwerk steeds kleiner? Bent u vaker alleen dan u zou willen? Heeft u het geld niet om een

leuk uitstapje te maken? Bent u niet meer zo mobiel of kent u niemand die met u mee kan of u kan helpen? Dan is deze actie voor u bedoeld. Kortom: u heeft er nu wel de mogelijkheden voor om uw lang gekoesterde wens ten uitvoer te brengen maar niet de mogelijkheden. Deze actie is bedoeld voor senioren vanaf 70 jaar die nog eens een lang gekoesterde wens in vervulling willen laten gaan. Dit is dé kans.

Stichting Actief Samenleven helpt u daarbij!

U vertelt ons over uw hartenwens en wij gaan proberen deze wens in vervulling te laten gaan. In samenwerking met SWW Hoogeveen en een aantal thuis-

zorgorganisaties horen we graag wat uw wens is. Stichting Actief Samenleven heeft passie voor de medemens en maakt uw wens graag mogelijk.

Wanneer?

Tijdens de Ouderen4daagse 2016 op 7, 8 en 9 oktober 2016 zullen voor zo ver mogelijk alle wensen in vervulling gaan. De derde editie van de Ouderen4daagse zal op maandagmiddag, 10 oktober worden afgesloten met een gezellige middag bij het Alfa College in Hoogeveen, voor u als deelnemer en voor de vrijwilligers die helpen wensen mogelijk te maken.

Picknick Priktafeltje voor Stichting Actief Samenleven



Heb jij deze handige en leuke Picknick Priktafel al besteld? Dit kan via e-mail: steenbergerpark@gmail.com of tijdens de picknick (zie pag. 4) **OP=OP.**

Bestel nu
€ 7,50



Uw wens doorgeven: vertel uw zorgmedewerker of vrijwilliger over uw lang gekoesterde wens en vraag of die uw wens aan wil melden bij www.actiefsamenleven.nl. Dit kan in het menu via de knop evenementen, Ouderen4Daagse. Hier kan de wens, voorzien van een motivatie, aan de Stichting worden verzonden.

Respijtweekend 17-19 juni '16



Het eerste respijtweekend dit jaar is weer achter de rug. Met een groep van 15 mantelzorgers gingen we naar Freshiem in Steenwijk. Even alles loslaten, even geen zorg voor de ander maar zelf verzorgd worden op een heerlijke locatie in de bossen.



10

Op vrijdag hebben we elkaar beter leren kennen, samen genoten van een heerlijk buffet en tijdens het avondprogramma kwam verhalenverteller Jan Wiersma. Hij heeft ons mooie verhalen verteld, een manier om even helemaal te ontspannen en nergens anders aan te denken.

De excursie op zaterdag ging dit weekend naar Staphorst. We kregen een rondleiding van een echte kenner en een dame in Staphorster klederdracht. Onderweg een tipse kladden met sauze mangels mee, oftewel een puntzak met doppinda's. Na een bezoek aan de stofwinkel en vele verhalen over Staphorst konden we even rondkijken in Staphorst. Aansluitend hebben we een workshop Staphorster Stipwerk gevolgd, waarbij we hebben leren stippen op traditionele Staphorster wijze. Na een heerlijk diner bij Restaurant Stien, een aanrader overigens, zijn we

weer naar Steenwijk vertrokken waar we heerlijk de avond hebben uitgezeten.

Op zondag kwam er een eind aan ons weekend, in de evaluatie werd wederom duidelijk hoe belangrijk dit weekend is geweest voor de mantelzorgers! Wat hebben we genoten.





Contactavond 26 mei

“We willen meer bekendheid geven aan de mantelzorgers”

Dit zei Wethouder Erik Giethoorn van de gemeente Hoogeveen. Vooral het vinden van mantelzorgers is voor de gemeente niet alleen een speerpunt, maar ook een hele opgave. Om mantelzorgers tijdig en goed te kunnen ondersteunen, is het zaak ze te vinden. Bij de ouderenteams van de huisartsen worden twee mantelzorgconsulenten toegevoegd, zodat eerstelijns werkers kunnen ervaren wat mantelzorgondersteuning te bieden heeft. Ook via het WMO-team van de gemeente en via wijkteams wordt meer ingestoken op aandacht voor de mantelzorg. Bij SWW is uitbreiding gegeven aan de mantelzorgondersteuning (coördinator en twee consulenten).

Het mantelzorgcompliment in de huidige vorm verdwijnt. De hiervoor beschikbare middelen worden omgezet in nog uitgebreidere mantelzorgondersteuning en een scala van respijtactiviteiten onder de naam **Mantelzorg Vitaal**.

Naast de reeds bekende respijtweekenden komen er dagarrangementen, cursussen, activiteiten op het gebied van cultuur, natuur en sport. Samen met aanbieders wordt gewerkt aan passende activiteiten voor specifieke groepen mantelzorgers, al dan niet met hun zorgvrager. Denk aan mantelzorgers met een dementerende partner, gezinnen met kinderen met autisme etc.

Na de pauze beantwoordt Arthur Overgoor van de gemeente Hoogeveen vragen over allerlei onderwerpen: *waar kan de mantelzorg informatie vinden over mogelijkheden rond ondersteuning en respijt? Waarom is het taalgebruik bij het keukentafelgesprek en in de correspondentie zo onduidelijk: het is niet duidelijk wat met de diverse begrippen wordt bedoeld. Hoe komt het dat de gemeente Hoogeveen geld over heeft m.b.t. de Wmo?*

Het was een boeiende en informatieve avond.



Waarom komen mantelzorgers naar de Contactavonden?

Kurt Dekker, Hoogeveen

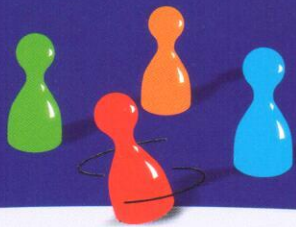
“Naast de informatie die ik er krijg, is voor mij het contact met gelijkgestemden een belangrijk aspect. De avonden geven afleiding. Naast informatie die voor mij direct van belang is, vul ik mijn ‘boodschappenwagentje’ altijd wel met iets waar ik zelf nog niet aan had gedacht. Het zijn voor mij de krenten uit de pap, die ik kan meenemen in de zorg die ik heb.”

Anny Bijl, ex-mantelzorgster Hoogeveen

“Als ex-mantelzorgster krijg ik informatie waar ik altijd nog wel iets aan heb. Als mantelzorgster heb je het heel druk met het geven van zorg. Als de mantelzorgtaken zijn afgelopen, val je gemakkelijk in een gat. Juist de ontmoeting met al die lieve mensen uit je mantelzorgtijd doen me nog zo goed. Het voelt als goede vrienden, wiens knuffel voor mij onontbeerlijk zijn. Ik ga nog altijd met plezier naar de contactavonden.”

Freek Schonewille, Alteveer

“Via een gespreksgroep bij SWW Hoogeveen ben ik terecht gekomen op de contactavonden van het CPM Hoogeveen. Op de contactavonden, maar ook via het IZ Magazine krijg ik veel informatie waar ik iets aan heb. Soms spreekt een onderwerp je minder aan, maar dan is er altijd nog de ontmoeting met gelijkgezinden, met lotgenoten. Dat voelt goed. Ook de jaarlijkse excursie in juli is een mooie en ontspannen afleiding.”



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

14e jaargang - juni 2016 - volgnummer 117

Humor

Mantelzorg en humor vormen een moeizame combinatie. Ziekte, overbelasting, de zwaarte van het bestaan drukken vaak zo terneer dat er weinig ruimte is voor lichtheid. Toch zeggen mantelzorgers bij enig doorvragen dat ze snakken naar lichtheid, naar lachen, naar humor. Voor sommigen is het dagelijkse kost. Zij kunnen niet zonder. Anderen moeten nadenken voordat ze weten wanneer ze voor het laatst hebben gelachen. De helende kracht van lachen wordt erkend. Maar op het gebruik van humor bij de zorg voor ernstig zieken of dementerende rust vaak een taboe. Het zou getuigen van een gebrek aan respect: je kunt toch geen grappen maken over de ellende van een ander? Kun je humor ook respectvol inzetten in de zorg? Heeft lachen een gunstig effect op je zorgvragen en zo ja, hoe maak je onderscheid tussen lachen en uitlachen? Lachen met de ander (niet om de ander) geeft energie en relativeert. Het is ook een fijne manier om contact te hebben met je zorgdrager. Zeker als hij of zij dement is, kan contact moeilijk zijn en is het prachtig als je een hulpmiddel bij de hand hebt waarmee dat toch lukt.

Uit: Een warme jas

*Als het tegenslagen regent,
gebruik dan je glimlach als paraplu*

PUZZEL

Door omstandigheden geen puzzel deze keer, wel een winnaar van de puzzel uit het mei-nummer: Mevrouw Hettie Kleine uit Hoogeveen. De oplossing was 'maatjesproject'

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.

UITNODIGING

CONTACTAVOND

**Excursie Zuidwolde
Museum De Wemme / Tin-Art**



Een bezoek aan het Cultuurhistorisch streek- en handkarrenmuseum De Wemme is een bezoek meer dan waard. Een rondleiding zal het plezier alleen maar verhogen. En om het programma compleet te maken krijgen we een demonstratie tingieten bij de naastgelegen tingieterij Tin-Art.

Als u zelfstandig rijdt, dient u uiterlijk om 19.15 uur ter plekke te zijn.

Adres: Burg. Tonckensstraat 49, Zuidwolde

Wanneer Donderdag 7 juli 2016

Aanvang 18.45 uur uiterlijk
(gezamenlijk per auto)

Waar Centraal Bureau SWW,
Het Haagje 119, Hoogeveen
(achterzijde parkeerplaats)

Programma 2016

29 september Thema: Keukentafelgesprek

11 november Dag van de Mantelzorg Hoogeveen

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	0528 354321
Roel Hepping	lid	0528 230562