



**In deze
nieuwsbrief**

- Agenda najaar 2018
- Mantelwandelen
- Longpunt Steenwijkerland
- Dag van de Mantelzorg
- Tapas voor zorgmama's en -papa's in Steenwijk

**Nieuwsbrief
Mantelzorg
Sociaal Werk De Kop
Najaar 2018**



Nieuwsbrief

Een aantal keer per jaar verschijnt vanuit Sociaal Werk De Kop de nieuwsbrief Mantelzorg.

Wilt u de nieuwsbrief ook ontvangen en is uw mailadres nog niet bekend bij ons?

Geef dan uw mailadres door via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl. Ook als u gaat verhuizen of als uw situatie is veranderd horen wij graag van u.

Welkom!

Beste mantelzorgers en andere belangstellenden,

De zomerperiode loopt langzamerhand ten einde en we staan alweer bijna voor een nieuw seizoen. In september starten we altijd met een gezamenlijk opening van het Alzheimercaféseizoen. Dit zal dit jaar op donderdagavond 20 september zijn. Graag attendeer ik u ook alvast op 9 november. Dan zetten we alle mantelzorgers van Steenwijkerland weer graag in het zonnetje, in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Dit jaar samen met alle nieuwe collega's van Sociaal Werk De Kop. Heeft u tips of ideeën met betrekking tot ondersteuning of andere zaken waar u mee zit of tegenaan loopt als mantelzorgers? Dan horen we dit graag van u. Aanmelden als mantelzorgers kan doorlopend via onze website www.sociaalwerkdekop.nl of door te bellen naar telefoonnummer (0521) 745 080. Heeft u vragen aan mij? Stel ze dan door te mailen naar p.bierma@sociaalwerkdekop.nl of door te bellen naar (06) 302 970 34.

Hartelijke groet en graag tot ziens!

Paula Bierma,
buurtwerker Sociaal Werk De Kop en
Coördinator Mantelzorgnetwerk
Steenwijkerland.



Agenda september:

- **11 september** - Mantelwandelen in Tuk
- **14 september** - Jonge mantelzorgers 13+ in Steenwijk
- **20 september** - Hersenletseltrefpunt in de Korf in Steenwijk
- **20 september** - Alzheimercafé startavond in theater De Meenthe in Steenwijk
- **25 september** - Longpunt in Steenwijk
- **27 september** - Parkinsoncafé in Meppel

Agenda oktober:

- **3 oktober** - Open over kanker in Steenwijk
- **6 oktober** - Tapa's voor zorgmama's en -papa's in Steenwijk
- **9 oktober** - Alzheimercafé in Nijenstede in Steenwijk
- **15 oktober** - Alzheimercafé in Hoogthij, Steenwijkerwold
- **16 oktober** - Alzheimercafé in De Botter in Kuinre
- **17 oktober** - Parkinsoncafé in Meppel
- **23 oktober** - Alzheimercafé in de Buuzepolle in Giethoorn
- **27 oktober** - Jonge mantelzorgers in Steenwijk

Alle activiteiten zijn gratis! Meer informatie vindt u verderop in deze nieuwsbrief of op de website.

Jonge mantelzorgers

Het is alweer een tijdje geleden dat we samen gevaren hebben, maar wat was het leuk! Voor komend seizoen hebben wij ook alweer wat ideeën, maar we willen ook graag van jullie weten waar jullie behoefte aan hebben. Dit geldt met name voor de leeftijdscategorie van 13 t/m 18 jaar. We hebben op vrijdagavond 14 september een gezellige avond gepland voor deze leeftijd. Onder het genot van een hapje en een drankje willen we met jullie in overleg over jullie verwachtingen voor het komende seizoen, maar ook over jullie behoeftes. We kunnen ons heel goed voorstellen dat jullie er gewoon eens lekker uit willen, maar met elkaar in gesprek gaan en ontdekken dat er meer jongeren zoals jij zijn, kan ook heel veel herkenning opleveren. We nodigen jullie nog persoonlijk hiervoor uit.

Natuurlijk hebben we ook al een datum waarop we met de hele groep iets gaan ondernemen, namelijk zaterdag 27 oktober aanstaande. We weten nog niet precies hoe of wat, maar dat het sportief zal zijn, is wel al duidelijk. Een uitnodiging hiervoor volgt in september!

Hebben jullie nog vragen over bovenstaande? Of wil je gewoon eens je verhaal kwijt? Dan kun je mij altijd bellen, mailen of appen. Mijn telefoonnummer is (06) 302 963 92, maar mailen kan ook via j.jonkers@sociaalwerkdekop.nl.

Groetjes,
Jelma Jonkers
Coördinator Jonge Mantelzorgers



Mantelwandelen

Dinsdagochtend 11 september gaan we mantelwandelen in Tuk. Deze activiteit is weer even terug van weggeweest! We verzamelen om 10:15 uur op de parkeerplaats voorbij het tunneltje in Tuk, nabij Tuk's theehuis. Rond 11:45 uur sluiten we af. Bij ongeschikt wandelweer houden we het bij koffiedrinken en bijpraten!

Aanmelden is niet per se nodig, maar wel handig, want dan wachten we tot iedereen er is. Wandelt u mee? Let's walk and talk!

Meer informatie en opgave:

mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl
of bel naar (0521) 745 080.

Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland

Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland wordt georganiseerd voor mensen die getroffen zijn door "Niet Aangeboren Hersenletsel" (NAH) en met de gevolgen daarvan moeten omgaan. Doel van de bijeenkomsten is lotgenotencontact, een stukje gezelligheid en informatie uitwisselen.

Wanneer: 4x per seizoen, op donderdagmiddag, van 14:00 tot 16:00 uur

Locatie: Wijkcentrum De Korf,
Gasthuislaan 84, Steenwijk

Meer info: mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of via (0521) 745 080

Kosten: Geen

Programma 20 september

We starten met een bijeenkomst in De Korf, waar we met elkaar praten over hoe iedereen de zomer heeft beleefd. Tegelijkertijd horen we dan ook graag de wensen en behoeftes voor het nieuwe seizoen.



Longpunt Steenwijker- land

Het Longfonds organiseert in heel Nederland Longpunten: ontmoetingsplekken voor longpatiënten, hun mantelzorgers en naasten, artsen en zorgverleners. Meestal draait de ontmoeting om een onderwerp waarover een kenner vertelt. Er is alle ruimte om ervaringen uit te wisselen. In Steenwijkerland zijn we hier vanuit Sociaal Werk De Kop bij betrokken, zie hieronder het programma van september. In het seizoen 2018-2019 is er 4x een Longpunt in Steenwijk.

Dinsdag 25 september:

Help ik moet bewegen! Wat kan ik, wat mag ik, bij wie kan ik terecht. Marloes Kok is fysiotherapeute in het Isala Diaconessenhuis. Zij komt over haar werk vertellen en er is volop ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

Wanneer: Dinsdagmiddag
25 september van
14:00 tot 16:00 uur

Locatie: Kerkelijk centrum
de Klincke,
Kerkstraat 16,
Steenwijk

Meer info: Via contact@drenthe.longfonds.nl.
Zie ook
drenthe.longfonds.nl.

Kosten: Geen

NB: Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Mantelzorg, hoe ga je het gesprek aan in de familiekring?

“Zeg pap, als je ziek zou worden, wil je dan bij mij komen wonen of wil je naar een verzorgingstehuis?” Het is een vraag die waarschijnlijk niet snel ter sprake komt tijdens een familiebezoek. Toch is het belangrijk dat je met familie praat over wensen rondom ziekte en ouderdom, vindt mantelzorgorganisatie Mezzo.

Via deze link kunt u meer informatie vinden:
www.mezzo.nl/pagina/uitleg-campagne-je-ouders-woorden-ouder-en-nu

Hieronder een korte samenvatting:

Broers en zussen

Het is niet alleen belangrijk om met je ouders te praten, maar ook met broers en zussen. “Woont één van de kinderen honderd kilometer verderop, dan is het goed om het daar eens over te hebben. Hoe zou dat eventueel gaan als vader of moeder ziek wordt en wie van de kinderen kan dan wat doen? Taken verdelen hoeft nog niet direct, maar bespreek de opties.” Zo kan voorkomen worden dat één van de kinderen het gevoel krijgt alles alleen te moeten doen, puur omdat hij of zij het dichtstbij woont.

Tips om het gesprek aan te gaan:

- Pak een natuurlijk moment, bijvoorbeeld als iemand in de naaste omgeving ziek is geworden. Dat kan een goede aanleiding zijn om een gesprek met je eigen familie te plannen.
- Doe het samen met familieleden of andere naasten.
- Gebruik tastbare tools, zoals bijvoorbeeld de gesprekstoel voor families waarmee zo'n gesprek een stuk praktischer is in te richten.
- Het hoeft zeker niet formeel of met handtekeningen onder een contract. Het gaat erom dat verwachtingen worden uitgesproken.

Parkinsoncafé Meppel/Steenwijkerland

Het Parkinsoncafé is een ontmoetingsplek voor iedereen die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorgverlener. Het Parkinsoncafé biedt de gelegenheid om te ontspannen en in een positieve sfeer met mensen te praten die uw ervaringen en gevoelens kunnen begrijpen. Het belangrijkste doel is het onderlinge contact. Meer informatie over het Parkinsoncafé is te verkrijgen via Leny Kaastra door te mailen naar parkinsoncafemeppelsteenwijkld@gmail.com of te bellen naar (06) 224 535 04.

Dansen op recept - Meppel, donderdagmiddag 27 september

Dansen op recept met Trudi Nolte en Carla Alderink, directeur van de Parkinson Vereniging.

Wanneer: Donderdagmiddag 27 september van 14:30-16:00 uur (inloop vanaf 14:15 uur)

Locatie: Reestoord, Zuiderlaan 134, Meppel

Kosten: Geen

Alternatieve therapieën - Meppel, woensdagavond 17 oktober

Wanneer: Woensdagavond 17 oktober, van 19:30-21:00 uur (inloop vanaf 19:00 uur)

Locatie: Hal van het Isala Diaconessenziekenhuis, Hoogeveenseweg 38, Meppel

Kosten: Geen



Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar vindt op 10 november de Dag van de Mantelzorg plaats. Ook dit jaar besteden we hier volop aandacht aan. Net als voorgaande jaren organiseren we een middag vol ontspanning en informatie in De Meenthe in Steenwijk. **Dit jaar doen we dat op vrijdagmiddag 9 november van 14:30 tot 17:00 uur.**

Natuurlijk in het bijzonder voor alle mantelzorgers maar uiteraard is iedereen van harte welkom. Alvast voor in de agenda, meer informatie volgt! Een mantelzorgverlener zorgt minimaal 8 uur per week, langer dan 3 maanden voor een naaste die in Steenwijkerland woont. Bent u ook mantelzorgverlener en staat u nog niet ingeschreven of wilt u meer informatie hierover? Dan kunt u contact zoeken via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of via (0521) 745 080.

Open over kanker

Op woensdagmiddag 3 oktober organiseren we weer een lotgenotenmiddag voor mensen die getroffen zijn door kanker. Ook mantelzorgers en naasten zijn van harte welkom. Ruimte om te praten en ervaringen te delen met anderen die aan een half woord genoeg hebben is prettig. Het is niet nodig om kanker achter gesloten deuren te verwerken!

Wilt u meer weten of heeft u vragen? Dan kunt u ook contact zoeken met Femke de Boer via (0521) 362 352 of (06) 235 800 76. Deze middag komt Alida Boersma, om samen op een creatieve en luchtige manier de kleine momenten van geluk en tevredenheid te blijven zien en vinden.

Wanneer: Woensdag 3 oktober
van 13:30 tot 15:30 uur

Locatie: Zorggroep Oude en Nieuwe Land,
Mr Z ter Stegestraat 9 in Steenwijk
(Weerribbenzaal).

**Meer info/
aanmelden:** mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl
of via (0521) 745 080

Kosten: Geen



Alzheimercafé Steenwijkerland

Het Alzheimercafé in Steenwijkerland is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De Alzheimercafé's worden gehouden op 5 plaatsen, namelijk in Giethoorn, Oldemarkt, Steenwijk, Steenwijkerwold en Vollenhove. Vanaf komend seizoen zullen we ook in Kuinre en in Sint Jansklooster het Alzheimercafé starten.

Let op: we starten donderdag 20 september met een gezamenlijke opening in het Vestzaktheater in theater De Meenthe. U bent vanaf 19:00 uur van harte welkom en de toegang is gratis!

Wist u dat 1 op de 5 mensen met dementie te maken krijgt? Een hele grote groep van onze ingeschreven mantelzorgers zorgen voor een naaste met geheugenproblematiek en alles wat erbij komt kijken. Zelf de regie houden en meedoen met de maatschappij is ook voor mensen met dementie belangrijk. Dat vraagt om begrip en hulp van iedereen. Daarom is het thema van deze startavond: **Samen dementievriendelijk, hoe staan we ervoor in Steenwijkerland?** Ook dit jaar is er van 19:00 tot 19:30 uur volop informatie te halen op de zorgmarkt in de foyer. Voor de locaties Oldemarkt, Steenwijk, Steenwijkerwold en Sint Jansklooster en Vollenhove geldt: u bent welkom vanaf 19:00 uur, de koffie staat klaar. De aanvang van het programma is om 19:30 uur. We sluiten af met een hapje en een drankje. In Giethoorn en Kuinre is het café in de middag en bent u welkom vanaf 14:00 uur. Het programma is dan van 14:30 tot 16:00 uur.

Agenda Alzheimercafé najaar

Steenwijk

Woonzorgcentrum Nijenstede,
Joh. Bogermanstraat 1, Steenwijk.

Dinsdag 9 oktober

Eenzaamheid, hoe kunnen we hier samen wat aan doen?

Steenwijkerwold

Hoogthij, Oldemarktseweg 117, Steenwijkerwold.

Maandag 15 oktober

Vanavond komt Rita Klinken, wmo consulent in het Alzheimercafé vertellen wat de afdeling wmo van de gemeente kan betekenen als er sprake is van geheugenproblematiek.

Kuinre

De Botter, Burchtstraat 3, Kuinre.

Van 14:30 tot 16:00 uur.

Dinsdag 16 oktober

Voor het eerst een Alzheimercafé in Kuinre:

Nut en Noodzaak van een Alzheimercafé!

Giethoorn

De Buuzepolle, Sportlaan 20, Giethoorn

Dinsdagmiddag 23 oktober

Filmmiddag, er wordt een film vertoond over dementie en we praten er samen over na.

Nieuws uit Vollenhove

Nu kan het: nieuws uit Vollenhove! In de vorige nieuwsbrief heb ik me aan jullie voorgesteld. En langzamerhand leer ik steeds meer mantelzorgers kennen. Het zijn bijzondere gesprekken waarin het mij iedere keer duidelijk wordt hoe sterk een mens kan zijn. Het is zwaar om dag en nacht klaar te staan voor je man, vrouw of kind. Er wordt veel van je gevraagd, soms tot het punt waarop je het zelf bijna niet meer volhoudt. Het is ook lastig om jouw ervaringen te delen, want jij bent niet de persoon die ziek is. De vraag 'Wat maakt dat je het volhoudt?' geeft mooie antwoorden.

Het zijn vaak de kleine momenten met een dierbare die daarvoor zorgen. Probeer de vraag eens aan jezelf te stellen. Misschien levert dit verrassende antwoorden op.

Mocht je behoefte hebben aan een gesprek dan mag je altijd contact opnemen via a.vos@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

Hartelijke groet,
Aline Vos



Tapas voor zorgmama's en -papa's in Steenwijk

Zaterdagmiddag 6 oktober staat er weer een tapasmiddag op het programma voor zorgouders. Ouders van kinderen met meer dan de gebruikelijke zorg herkennen zich vaak niet in de term mantelzorger. Vanzelfsprekend, want we zijn tenslotte in de eerste plaats gewoon vader of moeder! Naast de dagelijkse zorg voor de kinderen, komt er vaak heel veel regelwerk bij kijken om alles in goede banen te leiden. Passend onderwijs, ziekenhuisbezoeken, diverse behandelingen, indicaties, keukentafelgesprekken, PGB, noem maar op. We organiseren deze middag om eens even gezellig te kunnen kletsen als ouders onder elkaar.

Waar: De Buze, Oostwijkstraat 110, Steenwijk.

Wanneer: Zaterdag 6 oktober van 15:00 tot 17:00 uur.

Kosten: Geen

Opgave: mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080, uiterlijk 1 oktober.



www.sociaalwerkdekop.nl
info@sociaalwerkdekop.nl
 MantelzorgnetwerkSteenwijkerland
 MantelzorgSTW

Sociaal Werk De Kop
Stationsplein 10
8331 GM Steenwijk

t (0521) 745 080



sociaal werk de kop
Onderdeel van **Tintengroep**