

[www.sociaalwerkdekop.nl](http://www.sociaalwerkdekop.nl)  
[info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl)  
f MantelzorgnetwerkSteenwijkerland  
t MantelzorgSTW

Sociaal Werk De Kop  
Stationsplein 10  
8331 GM Steenwijk  
t (0521) 745 080

# Nieuwsbrief Mantelzorg Sociaal Werk De Kop November/december 2018

## In deze niewsbrief

- Agenda • Dag van de Mantelzorg • Kidsfestival 'De Uitdaging' • Programma bijeenkomsten Hersenletseltrefpunt, Diabetescafé, Longpunt, Parkinsoncafé & Alzheimercafé
- Ontmoetingsmomenten



**Welkom!**

## 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.



## Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar vindt op 10 november de Dag van de Mantelzorg plaats. Dit jaar zetten we alle mantelzorgers op **vrijdagmiddag 9 november van 14.30 tot 17.00 uur** in het zonnetje!

### Programma

De middag staat in het teken van ontmoeten en bijpraten, van informatie halen en brengen, ontspanning en gezelligheid. De organisatie is in handen van de nieuwe welzijnsorganisatie Sociaal Werk De Kop. Hier is het Mantelzorgnetwerk sinds 1 januari 2018 onderdeel van. De netwerkpartners vormen deze middag samen een grote en diverse zorginfomarkt. Zij gaan graag het gesprek met u aan. Verder hebben we een 'wellnessbrigade' en natuurlijk is er een hapje en een drankje.

### Voor wie?

Deze middag is voor mantelzorgers, maar ook voor andere belangstellenden. Iedereen is van harte welkom, we hopen u daar te zien!

**Start:** 14.30 uur, openingswoord door wethouder Trijn Jongman

**Locatie:** Rabo Theater De Meenthe, Stationsplein 1, Steenwijk

**Kosten:** Gratis

*Deze middag wordt mede mogelijk gemaakt door netwerkpartners, patiëntenverenigingen, studenten en de wellnessbrigade. Onze dank aan iedereen die een bijdrage levert aan deze middag!*

Beste mantelzorgers en andere belangstellenden,

We zitten alweer in de laatste maanden van het jaar en dat betekent ook dat de Dag van de Mantelzorg binnenkort op de agenda staat! Dit jaar zetten we alle mantelzorgers van Steenwijkerland op vrijdagmiddag 9 november in het zonnetje. We kijken er naar uit om velen van u daar te ontmoeten en vooral ook om te horen waar u als mantelzorger behoefte aan heeft. Heeft u tips of ideeën met betrekking tot ondersteuning of andere zaken waar u mee zit of tegen aanloopt als mantelzorger? Dan horen we dit graag van u. Aanmelden als mantelzorger kan doorlopend via onze website [www.sociaalwerkdekop.nl](http://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](mailto: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 november:

- **9 november** - Dag van de Mantelzorg in Rabo Theater De Meenthe in Steenwijk
- **13 november** - Alzheimercafé in Steenwijk
- **14 november** - Diabetescafé in Steenwijk
- **14 november** - Lotgenotengroep in Steenwijk
- **21 november** - Alzheimercafé in Vollenhove
- **22 november** - Alzheimercafé in Oldemarkt
- **27 november** - Longpunt in Steenwijk
- **29 november** - Parkinsoncafé in Oldemarkt

### Agenda december:

- **1 december** - Kidsfestival voor jonge mantelzorgers in Steenwijk
- **11 december** - Alzheimercafé in Steenwijk
- **12 december** - Lotgenotengroep in Steenwijk
- **13 december** - Hersenletseltrefpunt in Steenwijk
- **19 december** - Parkinsoncafé in Steenwijk

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

## Kidsfestival 'De Uitdaging'



Ook dit jaar organiseert Stichting de Steenwijkerlandse Uitdaging - in samenwerking met diverse organisaties waaronder Sociaal Werk De Kop - weer het Kidsfestival. Alle jonge mantelzorgers in de leeftijd van 5 tot en met 12 jaar zijn van harte welkom. Het kidsfestival is een leuke en gezellige middag met allerlei activiteiten rond sport & spel, cultuur en creativiteit. We sluiten de middag samen af met een lekkere maaltijd.

Naast jonge mantelzorgers zijn er meer kinderen aanwezig op het festival die het ook verdienen om eens in het zonnetje gezet te worden. De kinderen laten genieten van een fantastische en onbezorgde middag staat voorop tijdens het festival!

**Wanneer:** zaterdag 1 december van 14.00 tot 17.00 uur  
**Locatie:** Rabo Theater De Meenthe, Stationsplein 1, Steenwijk  
**Kosten:** Gratis

### Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie of om je aan te melden kun je bellen of mailen via (0521) 745 080 of [mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl](mailto:mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl). Of bel, mail of app met mij via (06) 302 963 92 of [j.jonkers@sociaalwerkdekop.nl](mailto:j.jonkers@sociaalwerkdekop.nl).


**Aanmelden kan tot en met 26 november.** Wees er snel bij, want vol = vol.

Wil je gewoon eens je verhaal kwijt? Ook dan kun je altijd contact met mij opnemen!

Groetjes,  
Jelma Jonkers, consulent Jonge Mantelzorgers



Volg ons ook op Instagram:

 [@jmz\\_steenwijkerland](https://www.instagram.com/jmz_steenwijkerland)

# Programma bijeenkomsten • november en december

Hersenletselretpunt, Diabetescafé, Longpunt, Parkinsoncafé & Alzheimercafé

## Hersenletselretpunt Steenwijkerland

Hersenletselretpunt 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:** donderdag 13 december van 14.00 tot 16.00 uur  
**Locatie:** Zorggroep Oude en Nieuwe Land, Weerribbenzaal, Mr Z ter Stegestraat 9, Steenwijk  
**Meer info:** mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080  
**Kosten:** Gratis

### Programma

Tijdens de laatste bijeenkomst van dit jaar hebben we het over de decembermaand. Hoe beleef je de feestdagen met Niet Aangeboren Hersenletsel?

## Diabetescafé Steenwijkerland



Diabetescafé Steenwijkerland wordt georganiseerd voor mensen die diabetes hebben, mantelzorgers, naasten en verdere belangstellenden. Doel van de bijeenkomsten is lotgenotencontact, een stukje gezelligheid en informatie uitwisselen. U bent van harte welkom!

**Wanneer:** woensdag 14 november van 19.30 tot 21.30 uur  
**Locatie:** Wijkcentrum De Gagels, Burg Voetelinkstraat 56, Steenwijk  
**Meer info:** mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080  
**Kosten:** Gratis

### Programma

U kunt spelenderwijs uw suikerspiegel leren beheersen en beter leren omgaan met wisselingen door het spelen van SugarVita. SugarVita is een digitaal spel en laat de impact van eten, bewegen en medicatie op uw persoonlijke glucosewaarde zien en helpt u zo om betere keuzes te maken in voeding, beweging en medicatie. Stef Smits van Diabetes Vereniging Nederland begeleidt het spel.

## Longpunt Steenwijkerland

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 is Sociaal Werk De Kop bij de Longpunten betrokken.



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

**Wanneer:** dinsdag 27 november van 14.00 tot 16.00 uur  
**Locatie:** Kerkelijk centrum de Klincke, Kerkstraat 16, Steenwijk  
**Meer info:** contact@drenthe.longfonds.nl of kijk op [www.drenthe.longfonds.nl](http://www.drenthe.longfonds.nl)  
**Kosten:** Gratis

### Programma

'Met je longziekte de winter door; tips en trucs voor het dagelijks leven'. De wijkverpleegkundige van Zorggroep Oude en Nieuwe Land gaat hier deze middag uitgebreid met u op in. Tijdens de middag is er alle gelegenheid om in gesprek te gaan met de zorgverleners en om samen ervaringen uit te wisselen.

## Parkinsoncafé Meppel/Steenwijkerland

Het Parkinsoncafé is een ontmoetingsplek voor iedereen die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorger en zorgverlener. 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](mailto:parkinsoncafemeppelsteenwijkld@gmail.com) of te bellen naar (06) 224 535 04.

### Oldemarkt, donderdagmiddag 29 november

Filmmiddag, we kijken een film over Parkinson. Daarna is er gelegenheid om samen over de film na te praten.

**Wanneer:** donderdag 29 november van 14.30 tot 16.00 uur (inloop vanaf 14.15 uur)

**Locatie:** Hof van Holland, Hoofdstraat 2, Oldemarkt

**Kosten:** Gratis

### Steenwijk, woensdagavond 19 december

Uroloog Mart Witte van Isala klinieken vertelt over plasklachten bij Parkinson. Er is voldoende ruimte voor het stellen van vragen.

**Wanneer:** woensdag 19 december van 19.30 tot 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

**Locatie:** Zonnekamp, Oyershoeve 1, Steenwijk

**Kosten:** Gratis

## 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 diverse plaatsen, namelijk in Giethoorn, Oldemarkt, Steenwijk, Steenwijkerwold, Vollenhove, Sint Jansklooster en Kuinre.



### Locaties Oldemarkt, Steenwijk, Steenwijkerwold, Sint Jansklooster en Vollenhove:

U bent welkom vanaf 19.00 uur, de koffie staat klaar. Aanvang programma 19.30 uur. We sluiten af met een hapje en een drankje.

**Locaties Giethoorn en Kuinre:** U bent welkom vanaf 14.00 uur, de koffie staat klaar. Het programma is van 14.30 tot 16.00 uur. We sluiten af met een hapje en een drankje.

### Steenwijk • Dinsdag 13 november

Woonzorgcentrum Nijenstede, Joh. Bogermanstraat 1. Rita van Klinken, wmo consulent van de gemeente, vertelt wat de afdeling wmo van de gemeente kan betekenen als er sprake is van geheugenproblematiek.

### Vollenhove • Woensdag 21 november

Verzorgingshuis Nieuw Clarenberg, Groenestraat 38. Annalien Kooij en Bianca Smit van Zorggroep Noorderboog vertellen u alles over de Dementheek van Steenwijkerland.

### Oldemarkt • Donderdag 22 november

De Landerijen (voormalig dienstencentrum Oldemarkt), De Weeren 1. Margreet Rink, wmo consulent van de gemeente, vertelt wat de afdeling wmo van de gemeente kan betekenen als er sprake is van geheugenproblematiek.

### Steenwijk • Dinsdag 11 december

Woonzorgcentrum Nijenstede, Joh. Bogermanstraat 1. Een creatieve Alzheimercafé avond! Tiny en Ans maken met ons een kerststukje. Daarnaast is er voldoende tijd om ervaringen uit te wisselen over hoe de decembermaand verloopt als er sprake is van geheugenproblemen.

# Ontmoetingsmomenten

Sociaal Werk De Kop organiseert - samen met andere partijen in Steenwijkerland - maandelijks vaste ontmoetingsmomenten waar u met vragen over (mantel)zorg terecht kunt en/of andere mantelzorgers kunt ontmoeten.

## Lotgenotengroep GGZ mantelzorg

Heeft u een partner met GGZ problematiek? Psychische problemen zijn niet altijd zichtbaar, maar kunnen heel bepalend zijn in een relatie. Vindt u het fijn om eens te praten met iemand die dezelfde situatie meemaakt? Kom dan naar de Lotgenotengroep GGZ mantelzorg. De Lotgenotengroep is één keer per vier weken op de woensdagochtend. Koffie en thee staat voor u klaar. Dit jaar organiseren we nog Lotgenotengroepen op 14 november en 12 december.

**Tijd:** van 10.00 tot 11.30 uur  
**Locatie:** Golfstaete, Stationsplein 10, Steenwijk  
**Meer info of aanmelden:** mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080  
**Kosten:** Gratis



## Zorg & Boodschappen

"Ik maak me zorgen over mijn oude buurman, hoe regel ik dat iemand van een zorginstantie een keer bij hem komt kijken?" "Hoe vraag ik een alarmknop voor om mijn hals of pols aan, voor als ik een keer val als ik alleen thuis ben?" "Wat zijn de kosten van allerlei vormen van zorg of voorzieningen"? Het is niet altijd makkelijk om een antwoord te vinden op zorgvragen. Daarom is het initiatief Zorg & Boodschappen ontstaan.

In onderstaande supermarkten is (twee)wekelijks in de ochtend o.a. een wijkverpleegkundige aanwezig om uw vragen op het gebied van zorg, mantelzorg, welzijn, langer thuis blijven wonen etc. te beantwoorden. Gewoon aan de koffietafel, onder het genot van een bakje koffie of thee. U kunt ook langskomen voor gewoon een gezellig praatje.

**Spar Supermarkt Gerard en Jannie Hof**  
Gelderingen 12, Steenwijkerwold  
ledere maandag van 10.00 tot 11.30 uur

**Albert Heijn van Etten**  
't Schar 4, Steenwijk  
ledere dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur

**Coop Hobma**  
Molenstraat 27, Sint Jansklooster  
ledere dinsdag van 10.00 tot 11.30 uur

**Coop Koetsier**  
Hoofdstraat 5, Oldemarkt  
ledere woensdag van 10.00 tot 11.30 uur

**Coop Veenstra**  
Boffersweidje 35, Blokzijl  
Op woensdag in de even weken  
van 10.00 tot 11.30 uur  
(komende data: 14 en 28 november)

**Coop Steenwijk**  
Scholestraat 28, Steenwijk  
ledere donderdag van 10.00 tot 11.30 uur

**Botter (bij de Superrr)**  
Burchtstraat 5, Kuinre  
ledere donderdag van 10.00 tot 11.00 uur

## Struinen & Ontmoeten in de kringloopwinkel

De buurtwerkers van Sociaal Werk De Kop zijn in de even weken op woensdag te vinden in het eethuisje van de kringloopwinkel in Steenwijk. Kom langs voor een gezellige ontmoeting en een praatje of als u vragen heeft over (mantel)zorg. De komende data zijn: 14 en 28 november.

**Tijd:** van 11.00 tot 15.00 uur  
**Locatie:** Boterweg 5, Steenwijk



## Gaat u mee Koplopen?

Iedere donderdagmiddag gaan we in Steenwijk Koplopen. Koplopen is samen wandelen en ondertussen een gezellig praatje maken met elkaar. We verzamelen om 13.30 uur bij de ingang van Golfstaete (Stationsplein 10, Steenwijk). Rond 15.00 uur sluiten we af met een kop koffie of thee.

Bij slecht weer houden we het bij koffie drinken en bijpraten. Aanmelden is niet verplicht, maar wel handig. Dan wachten we namelijk tot iedereen er is.

Voor meer informatie of aanmelden kunt u mailen of bellen: mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

