

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

**i**  
**iz**  
**magazine**

Jaargang 5, oktober 2018



Gezond mantelzorgen | Mantelzorgers ervaren druk

**Centraal Meldpunt Hoogeveen**

**Vrijwillige Thuishulp**

bereikbaar bij:  
Wmo-team Hoogeveen  
Dekkerplein 1, Hoogeveen  
t : 0528 140 528  
e: informezorgenwelzijn@dewoldenhoogeveen.nl

**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 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**

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

**Inloopuur De Haven**

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen  
t : 06 394 01 404  
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

**Hoogeveenvervoer**

Sociaal vervoer  
t : 0528 745615 rit aanvragen  
op werkdagen tussen 13-17 uur  
e: info@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 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 ondersteuning (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

**Dagontmoeting 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.mezzo.nl
- www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
- www.wmoraadhoogeveen.nl
- www.handeninhuis.nl
- www.meedrenthe.nl
- www.zorgbelang-drenthe.nl
- www.nationaalmantelzorgpanel.nl
- www.familievan.nl
- www.survivalkid.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.

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:**

Prent Vormgeving, Echten

**Oplage:**

1600 exemplaren



Gezond mantelzorgen is voorkomen dat je zelf klachten krijgt, ofwel: preventief investeren in je eigen lichaam.

**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.

Inhoud

Informatie \_\_\_\_\_ 2  
 Voorwoord \_\_\_\_\_ 3  
 Kort Nieuws \_\_\_\_\_ 3  
 Gezond mantelzorgen \_\_\_\_\_ 4  
 Agenda \_\_\_\_\_ 4  
 Jonge mantelzorgers \_\_\_\_\_ 5  
 Meten van ervaren druk bij mantelzorgers \_\_\_\_\_ 6  
 Nieuwsbrief CPM \_\_\_\_\_ 7  
 Agenda CPM \_\_\_\_\_ 8

**++ Kort Nieuws ++**  
informele zorg Hoogeveen

**Flyer Dag en Week van de Mantelzorg**



Heeft u de flyer van de Dag en de Week van de Mantelzorg al gezien? Deze gaat als bijlage bij dit magazine. Het kostte moeite het complete aanbod op de twee zijden van de flyer kwijt te kunnen, maar het is gelukt! Aan de ene kant vindt u alles wat u wilt weten over de Dag van de Mantelzorg op 9 november. Aan de andere zijde treft u alle activiteiten aan, waaruit u een keuze kunt maken, in de Week van de Mantelzorg.

Het aanmeldformulier kunt u invullen voor tegelijk de Dag én de Week-activiteiten, beide zijden dus! **Meld u zich aan vóór 20 oktober a.s.?** De organisatie kijkt ernaar uit ook dit jaar weer vele mantelzorgers te ontmoeten op 9 november of bij een activiteit van Mantelzorg-Vitaal in de week voorafgaand.

**Prinsjesdag 2018: aandacht voor mantelzorg in programma Langer Thuis**



Koning Willem Alexander sprak in een overwegend positieve Troonrede op Prinsjesdag over initiatieven om eenzaamheid onder ouderen tegen te gaan en kwetsbare groepen meer vaste grond onder de voeten te geven. Ook stelde hij de vraag 'leven we wel voldoende met elkaar en niet te veel naast elkaar?'

In het Programma Langer Thuis van VWS wordt gewerkt aan een bewustwordingscampagne mantelzorg en het stimuleren van mantelzorgondersteuning en respijtzorg. De (over)belasting van mantelzorgers wordt gemeten.

Op www.mezzo.nl leest u uitgebreide informatie over verschillende ontwikkelingen uit de Miljoenennota die de (financiële) situatie van mantelzorgers raken.

Mezzo verdiepte zich in de Miljoenennota en de begroting van VWS die geen verrassingen kent en zet de belangrijkste punten voor mantelzorgers op een rij.

**Voorwoord**

Het vierde IZ-magazine van 2018 ligt voor u. Met daarbij een flyer voor de Dag van de Mantelzorg en de Week van de Mantelzorg. In Hoogeveen vindt de Dag van de Mantelzorg plaats op vrijdag 9 november. Het landelijke thema van 2018 is 'Verras de mantelzorgers'. Gaat u zich ook voor een verrassende activiteit inschrijven? Doe het wel op tijd!

Ook in dit nummer van IZ hopen wij u te verrassen met interessant leesvoer. Zo gaat het o.a. over 'gezond mantelzorgen' en vertellen wij u meer over EDIZ, een vragenlijst die in beeld brengt in hoeverre mantelzorgers druk ervaren bij het 'zorgen'. Ook leest u meer over de plannen om jonge mantelzorgers te ondersteunen en tot slot de informatieve nieuwsbrief van het Contactpunt Mantelzorg. Wij wensen u veel leesplezier en zien u graag bij een van de komende activiteiten in de Week van de Mantelzorg!

Redactie  
IZ magazine



## Agenda activiteiten Informele Zorg

### Gezond mantelzorgen

Donderdagmiddag, even na drieën, komen ze de fitnesszaal van Move2be uit. Na een laatste rondje rekken en strekken hebben ze hun ligmatjes opgehangen. Acht mantelzorgers die besloten hebben om de conditie te onderhouden die nodig is voor hun zware mantelzorgtaken. Want wat is er belangrijker dan zelf lichamelijk en geestelijk fit blijven als je langdurig voor iemand zorgt? Mantelzorg-Vitaal biedt nu een programma van acht weken dat de mogelijkheid biedt om te ervaren hoe zinvol het bijhouden of bijspijkeren van je fitheid is.

Het programma heeft het karakter van 'stoom afblazen, inspanssen en weer stoom afblazen. Maar het is niet zo dat fysiotherapeute Stephanie Jonkman de deelnemers flink afbeult hoor. Begonnen wordt met een half uurtje ervaringen uitwisselen, elkaar steunen, zaken van je afpraten, onder leiding van mantelzorgconsulente Kaate Volkers van SWW. Daarna neemt Stephanie het over en wordt er via oefeningen aandacht besteed aan vormen van lichamelijke inspanning die samenhangen met allerlei mantelzorgtaken. Het laat-


### 4 “Voorkomen dat we zelf klachten krijgen”

ste half uur van de bijeenkomst wordt er teruggekomen op zaken die eerder's middags aan de orde zijn geweest. Gedurende de acht weken die het programma duurt, gaat dit aan de hand van een zestal thema's.

De deelnemers vertellen dat ze verwachten echt fitter te worden. "Investeren in ons eigen lichaam," noemt iemand het. Ook preventief wordt er gedacht: Voorkomen dat we zelf klachten krijgen.

Mantelzorgers moeten heel vaak erg op de tijd letten. 'Oh, ik moet weg hoor, snel naar huis, want daar wordt op me gewacht.' Voor de meeste deelnemers geldt dat ook na de training van Stephanie. Naast het 'jezelf wegcijferen', wat nogal normaal is voor mantelzorgers, wordt er nu aandacht besteed aan 'goed op jezelf letten', om de boel in balans te houden.

 **18 oktober** 13.30-15.30 uur  
**Koffiemiddag mantelzorgers.**  
Opgave verplicht bij IJla van Hasselt, [i.vanhasselt@swwh.nl](mailto:i.vanhasselt@swwh.nl)  
Men kan om 12.00 uur mee eten in de Westerkim, opgave voor eten verplicht, is ook kosteloos.

 **23 oktober** 10.00-11.30 uur  
**Koffieochtend mantelzorgers.**  
Opgave verplicht bij IJla van Hasselt, [i.vanhasselt@swwh.nl](mailto:i.vanhasselt@swwh.nl) Jannes, locatie de Vecht. Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid

 **1 november** 20.00-21.30 uur  
**Alzheimercafé**  
"Ik ben niet kwijt", Sjef van Bommel  
Buurtgebouw Het Oor

 **5 t/m 12 november**  
**Week van de Mantelzorg**

 **9 november**  
**Dag van de Mantelzorg Alfa-college**

 **15 november** 10.30 – 15.00 uur  
**STAP en HAP**  
Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. Tijdens de wandeling wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. De lengte van de wandeling is ca. 8 – 10 km.  
**Aanmelden voor 8 november 2018 bij** [rianstaudt@hetnet.nl](mailto:rianstaudt@hetnet.nl) of [k.knipscheer@hetnet.nl](mailto:k.knipscheer@hetnet.nl), maximaal 16 deelnemers.

 **6 december** 20.00-21.30 uur  
**Als het thuis niet meer gaat**  
Buurtgebouw Het Oor

Een enthousiaste deelnemer noemt het wekelijkse anderhalf uurtje heel ontspannend. Het voornemen groeit om na de acht weken zoiets te blijven doen. Men hoopt op een Mantelzorg-Vitaal aanbod met iets als een abonnement op Move2be. Nou, er wordt ergens aan gewerkt, verklaapt Stephanie....

## Jonge mantelzorgers

*Als je opgroeit in een gezin waarin er veel zorgen zijn dan is dat gewoon zo. We willen in Nederland en specifiek in de gemeente Hoogeveen wel ons best doen om zorg te dragen voor de kinderen die opgroeien met zorgen thuis. Deze kinderen worden ook wel jonge mantelzorgers genoemd. Kinderen die opgroeien met een vader/moeder/broer/zus die langdurig of chronisch ziek is of een lichamelijke beperking heeft.*

Volgens het Trimbos Instituut hebben kinderen van ouders met psychiatrische problemen 1,5% meer kans op het ontwikkelen van een psychiatrische stoornis. Uit dit onderzoek blijkt tevens dat jongeren tussen de 10 en 20 jaar met een chronisch zieke ouder een kwetsbare groep vormen. Door hun mantelzorgtaken hebben ze te weinig tijd voor ontspanning en schooltaken. Hierdoor ervaren zij stress die tot ontwikkelingsproblemen kan leiden. Ook het hebben van een broer of zus met een

**“Delen met elkaar en ontdekken dat ze niet de enige zijn”**



Resultaat van de bakworkshop

beperking kan een zware wissel trekken op deze kinderen. Eén van de preventiemaatregelen die we daarom organiseren zijn uitjes met de jonge mantelzorgers, gemiddeld 5x per jaar. Even ontspannen en niet hoeven zorgen. Afgelopen voorjaar hebben de jonge mantelzorgers bijvoorbeeld een chocolade- en bakworkshop gevolgd bij Bakkerij Plaizier aan de Schutstraat. Maar met bowlen, een bezoek aan Wildlands en een kookworkshop hebben we ook al veel jonge mantelzorgers een leuke activiteit bezorgd!

We stellen onszelf de kritische vraag: is dit afdoende? Ons eerste antwoord hierop is nee. Natuurlijk zijn de uitjes hartstikke leuk en bieden ze ontspanning. Kinderen leren andere kinderen kennen, delen met elkaar en ontdekken dat ze niet de enige zijn, dit zal zeker helpen.

Volgend jaar willen we toch kijken of we óók op het educatieve vlak meer aan kunnen gaan bieden. Naast de activiteiten willen we ook zorgen voor meer contact tussen de kinderen onderling en met ons als welzijnswerkers. We zijn bezig met het ontwikkelen van een werkwijze en/of aanbod. Zodra hier meer over bekend is, informeren wij u.

Het aanbod van Mantelzorg-Vitaal voor volwassenen zal dan tevens uitgebreid worden met activiteiten voor kinderen. Kinderen kunnen zich aanmelden vanaf groep 3 van het basisonderwijs. De activiteiten voor de jonge mantelzorgers lopen door tot en met 21 jaar. Een activiteit wordt georganiseerd voor verschillende leeftijdsgroepen.

Kent u zelf een jonge mantelzorger en zou hij of zij wel een keer mee willen met een uitje? Laat het ons dan weten. Dat kan via een e-mail naar [jongemantelzorgers@swwh.nl](mailto:jongemantelzorgers@swwh.nl) of [i.vanhasselt@swwh.nl](mailto:i.vanhasselt@swwh.nl)

*IJla van Hasselt  
Mantelzorgconsulent SWW*



Een activiteit die zeer in de smaak viel was klimmen!



## Meten van ervaren druk bij mantelzorgers

In het afgelopen jaar is er meer tijd geïnvesteerd om een beter inzicht te krijgen in het type mantelzorgers die geregistreerd staan bij SWW. Zorgt u voor een partner met CVA, voor een verstandelijk gehandicapt kind, voor een dementerende ouder of voor uw buurman? Waaruit bestaan uw taken? Hiervoor wordt tijdens het huisbezoek een intake-formulier ingevuld met de persoonlijke gegevens van de mantelzorgers. Inzicht in de verschillende groepen mantelzorgers geeft mogelijkheden om bijvoorbeeld activiteiten meer op maat aan te bieden.

Daarnaast vraagt de mantelzorgconsulent om een vragenlijst in te vullen die de ervaren druk bij u als mantelzorgers meet. In veel gevallen kunt u hierover ook worden gebeld. De zogenaamde Ediz-pluslijst (Ervaren Druk bij Informele Zorg) met vijftien vragen met steeds drie keuze-antwoorden kan in minder dan vijf minuten worden ingevuld. Na omrekening van de antwoorden in een puntensysteem kan worden afgelezen hoe de mantel-

zorgers zich voelt: geen belasting, lichte belasting, matige belasting, of ernstige belasting.

De vragenlijst kan breed ingezet worden en laat een momentopname zien. Maar bij regelmatig invullen ontstaat een overzicht op de lange termijn. Interventies kunnen op die manier worden aangepast.

**“Wat de een als druk ervaart hoeft voor een ander niet te gelden”**

### Hoe het werkt?

Een antwoord is nooit goed of fout, er wordt gevraagd naar uw eigen beleving. Wat de een als druk ervaart hoeft voor een ander niet te gelden. Hiermee is de uitkomst van de vragenlijst heel persoonlijk. Wellicht is de uitkomst voor u een indicatie om tijdig hulp en/of ondersteuning te vragen!

In 5 vragen wordt bekeken of het verlenen van mantelzorg van invloed is geweest op uw andere verplichtingen of uw vrije tijd in de afgelopen periode. De vragen kunnen worden beantwoord met “ja, viel wel mee, nee”. Het gaat om vragen als:

- Hebt u uw werk of andere bezigheden minder zorgvuldig gedaan dan u

gewend bent omdat u het zo druk had met helpen?

- Was u in uw vrije tijd te moe om iets te ondernemen in die periode?

Dan volgen een aantal vragen die registreren hoe u de mantelzorg in de afgelopen 12 maanden hebt ervaren toen de druk het grootst was. De keuze antwoorden zijn “mee eens, niet mee eens/niet mee oneens, mee oneens”. Ook nu slechts een paar voorbeeldvragen:

- Ik voelde me over het geheel genomen erg onder druk staan door de situatie van degene voor wie ik zorg.
- Mijn zelfstandigheid kwam in de knel.
- Ik moest altijd maar klaar staan voor degene voor wie ik zorgde.
- Door mijn betrokkenheid bij degene voor wie ik zorgde kreeg ik conflicten thuis en/of op mijn werk.

Als laatste wordt gevraagd of uw gezondheid voor- of achteruit is gegaan of gelijk is gebleven.

### Wilt u weten hoe uw situatie is?

Vul de lijst voor uzelf in en trek uw conclusie. Nog mooier is het om de lijst in te vullen en in te leveren bij de receptie van SWW. U kunt daar een origineel formulier halen of we sturen het u graag toe.

# Nieuwsbrief



**CPM**  
hoogeveen



## Contactavond donderdag 5 juli 2018

Onwaarschijnlijk veel nostalgisch erfgoed heeft Jans Brands verzameld. Eeuwenoude boeken zijn aan onze mantelzorgers voorbijgegaan. Jans werd in 1932 geboren in Nieuw Dordrecht en breidde zijn collectie in 65 jaar uit tot een hoeveelheid oude materialen waar men meerdere dagen voor nodig heeft, wil men alles in detail in zich opnemen.

Een 16-tal mantelzorgers werd in 2 groepen verdeeld. Door Frans Redder (l) en Roelof Snijder (r) werden de groepen onafhankelijk van elkaar meegenomen door het museum.

Over sommige boeken of bezienswaardigheden konden de heren, wegens de historische waarde wel meer dan een kwartier vertellen. En dan te bedenken dat er ca. 70.000 items te zien waren waarbij zelfs voor de wetenschappers, historici en studenten veel te leren valt.

Voor de meeste mantelzorgers waren er voorwerpen van vroeger die zeer herkenbaar waren. Van archeologie, begravenissen, gewichten, munten en penningen tot aan oude schoolspullen en kinderspeelgoed. Je kan het niet bedenken of deze collectie heeft hier wel materiaal van liggen.

Het was voor de mantelzorgers zo interessant dat dit voor velen een vervolg zou mogen hebben. Kortom, een paar geslaagde uurtjes.



## Werkconferentie “Mantelzorg Onze / Uw zorg” – VERVOLG

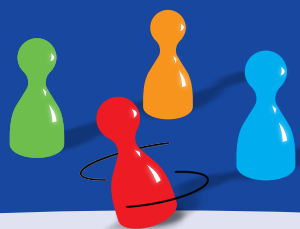
Op 28 februari 2018 organiseerde het CPM de werkconferentie “Mantelzorg onze/uw zorg” met als doel dat mantelzorgers, zorgaanbieders en politici zich samen buigen over actuele dagelijkse thema's als: zelfredzaamheid van mantelzorgers, participatie van mantelzorgers in de samenleving, knelpunten die mantelzorgers tegen komen en lotgenotencontact. In 7 werkgroepen werd gesproken over één van de thema's. De gesprekken zijn vastgelegd in rapportages. Deze rapportages zijn in het bestuur van het CPM intensief besproken en we hebben gekozen om enkele thema's met de deelnemers nader te bespreken. Dus: samen nader oriënteren op het thema en een verdiepingsslag maken.

Het bestuur van het CPM zal in de loop van de herfst een aantal deelnemers uitnodigen voor dit vervolg van de werkconferentie. We hopen dat u ook dan met een evenzo groot enthousiasme bereid bent aan de uitnodiging gehoor te geven.

## Kennismaking met wethouder Erwin Slomp

Het bestuur van het CPM heeft het initiatief genomen om kennis te maken met wethouder Erwin Slomp. Slomp heeft o.a. de Wmo (en dus ook informele zorg) in zijn takenpakket. Het gesprek vond plaats op 14 september j.l. Tijdens het gesprek hebben we gesproken over de activiteiten van het CPM, de voorlichtingsronde bij de kerken in Hoogeveen, onderzoek bij jonge mantelzorgers en mantelzorg en werk. Vooral dit laatste thema met in het bijzonder het realiseren van het vignet 'mantelzorgvriendelijke gemeente' spreekt de wethouder zeer aan.

Tot ons genoegen is wethouder Slomp bereid om kennis te maken met mantelzorgers op één van onze contactavonden. Tevens zal hij 's middags aanwezig zijn op 9 november op de Dag van de Mantelzorg. Het was een goed gesprek en een waardevolle kennismaking.



Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

16e jaargang - oktober 2018 - volgnummer 129

## Oproep Workshop Schrijven, dichten

*Zo af en toe horen we van mantelzorgers dat ze hun zorgen en last van zich af schrijven. Of ze proberen juist de positieve dingen onder woorden te brengen. De een houdt een dagboek bij en schrijft dagelijks over zijn wel en wee, de ander slaat aan het dichten of wil de ervaringen in een verhaal vatten dat net iets meer moet zijn dan het dagboek dat uitsluitend voor jezelf bestemd is.*

Schrijven of dichten is een heel goed middel om juist je pijn en leed te verwerken. Even weer door de pijn heen, maar dan is er het herstel. Bewezen is dat de kracht van het schrijven heel groot is. Het ontwikkelt je zelfinzicht maar het bevordert ook dat je je hoofd leeg maakt en stabiel in het leven komt te staan.

### Zeven manieren waarop je kunt schrijven:\*

1. schrijf over je dankbaarheid
2. schrijf je problemen van je af
3. schrijf om mensen te vergeven
4. schrijf om meer inzicht in je gedachten te krijgen
5. schrijf om je leven op orde te krijgen
6. schrijf om je gevoelens een plaats te geven
7. schrijf om jezelf te inspireren

U herkent vast wel een of twee manieren die voor u van toepassing zijn.

Wilt u iets meer dan het heel persoonlijke dagboekniveau (waar overigens niets mis mee is)? Bij voldoende belangstelling wil het CPM een workshop 'Verhalen schrijven en gedichten maken' organiseren. Niet om u te vormen tot een Cees Nootenboom of een Piet Paaltjens, tot een Saskia Noort of een Judith Herzberg. Wél om u een steun in de rug te geven en om u te stimuleren. Wie weet maakt het CPM van uw verhalen en gedichten nog eens een mooie bloemlezing.

### 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.



Een mailtje of telefoontje naar Else Nobel is voldoende om uw interesse kenbaar te maken.

E-mail: [else.nobel@kpnplanet.nl](mailto:else.nobel@kpnplanet.nl), tel 0528 354321

\* Bron: Lees meer op: [https://sochicken.nl/schrijf\\_jezelf\\_gelukkiger\\_7\\_manieren](https://sochicken.nl/schrijf_jezelf_gelukkiger_7_manieren)

## Uitspraken van mantelzorgers

*Vergeet de zin: 'Ik heb geen keus'.  
Er zijn altijd keuzes te maken.*

*Leg je niet vast voor lange tijd.  
Spreek af om bepaalde taken een maand  
tot een half jaar te doen en daarna verder zien.*

*Behoed jezelf voor keuzes in tijden van emoties.*

*Kiezen voor jezelf is niet het einde van de liefde.  
Het is een voorwaarde om liefde te laten bloeien.*

## Programma CPM

- |             |  |
|-------------|--|
| 9 november  | <b>Dag van de Mantelzorg Hoogeveen</b><br>Voor het programma zie bijgaande flyer |
| 21 december | <b>Kerstbijeenkomst</b><br>Nadere info volgt in IZ van december                  |
| 24 januari  | <b>Contactavond</b><br>Thema: sociaal domein                                     |

### Bestuursleden

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