

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iz
magazine

Jaargang 5, december 2018



**Merry
Christmas**

Terugblik Dag van de Mantelzorg | Integrale ouderenzorg

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

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

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiel 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



2

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

Hoogeveenvervoert

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



Bloemschikken is ieder jaar weer een van de populairste workshops tijdens de Dag van de Mantelzorg.

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.

Informatie _____ 2
 Voorwoord _____ 3
 Kort Nieuws _____ 3
 Gezond mantelzorgen _____ 4
 Mantelzorg Vitaal _____ 4
 Agenda _____ 4
 De Kookworkshop _____ 5
 Uitje Scala _____ 5
 Een terugblik
 Dag van de Mantelzorg _____ 6
 Komt een team bij de dokter _____ 8
 Omgaan met levend verlies _____ 9
 Lekker smaken _____ 4
 Nieuwsbrief CPM _____ 11
 Agenda CPM _____ 12

Voorwoord

Het laatste IZ magazine van 2018 ligt voor u. Een nummer van 12 pagina's voor in de maand december. Leesvoer met o.a. nieuws over Mantelzorg-Vitaal, een interview over de integrale ouderenzorg in Hoogeveen en de nieuwsbrief van het Contactpunt Mantelzorg. Wij kijken terug op een mooie Week én Dag van de Mantelzorg in november. Heeft u ook genoten van één van de activiteiten? Bij dit nummer vindt u ook een informatieflyer van Mantelzorg-Vitaal. Hierin zijn opgenomen de ontspanningsactiviteiten voor de eerste maanden van 2019. Als u wilt deelnemen aan een van deze activiteiten, vult u dan tijdig het formulier in. Tot slot wensen wij u veel leesplezier en uiteraard hele fijne feestdagen en een goed nieuwjaar.

Redactie
IZ magazine

++ Kort Nieuws ++
informele zorg Hoogeveen



Eenzaamheid groot
onder mantelzorgers van mensen met dementie

Mantelzorgers van mensen met dementie ervaren bijna twee keer zo vaak eenzaamheid in vergelijking met de doorsnee Nederlander. Dit blijkt uit de Dementiemonitor 2018 van Alzheimer Nederland.

Overige feiten

- 1 op de 8 mantelzorgers van mensen met dementie voelen zich zeer zwaar- of overbelast
- Meer dan driekwart van de mantelzorgers ervaart voldoening bij het verrichten van zorgtaken
- In de meeste gevallen vragen mantelzorgers wel hulp aan familie, maar zijn zij veel minder bereid om hulp te vragen aan vrienden en burens
- Mantelzorgers krijgen weinig spontaan (ongevraagd) hulp van vrienden, burens of andere mensen uit hun omgeving
- Casemanagement dementie is de meest gebruikte vorm van ondersteuning, namelijk 81% van de mantelzorgers met een thuiswonende naaste met dementie heeft een casemanager. Bij de groep die niet in beeld is bij professionele zorgverleners ligt dit percentage echter stukken lager.

Ook gaf bijna de helft van de ondervraagde mantelzorgers aan dat de zorg voor hun naaste vooral op hen neer komt. En dat familieleden of vrienden geen wezenlijk aandeel in de zorg hebben. Ongeveer 1 op de vijf mantelzorgers geeft zelfs aan geen ondersteuning van hun informele netwerk te ontvangen wanneer zij dat wel nodig hebben.

Belang sociaal netwerk en respijt

Het tijdelijk overnemen van de zorg geeft de mantelzorgers lucht en de kans om zijn of haar sociale contacten in stand te houden. Mantelzorgers bij wie het aantal sociale contactmomenten is afgenomen, lijken vaker betrokken te zijn bij ontspoorde zorg. Het is daarom van groot belang dat wordt geïnvesteerd in voldoende respijtmogelijkheden.

Door te investeren in zijn of haar sociaal netwerk, zal de mantelzorgers zich minder eenzaam voelen en is het risico op ontspoorde zorg lager.

Op de website van Alzheimer Nederland vindt u de belangrijkste resultaten uit het onderzoek via een infographic duidelijk in beeld gebracht. Kijk op <https://www.alzheimer-nederland.nl/nieuws/sociaal-isolement-mantelzorgers-van-mensen-met-dementie>



3

Agenda activiteiten Informele Zorg



 **10 januari 2019** 10.30 – 15.00 uur
STAP en HAP

Aanmelden voor 3 januari 2019 bij rianstaudt49@outlook.com of k.knipscheer@hetnet.nl. Maximaal 16 deelnemers. Deelname is gratis.

 **14 januari** 14.30-16.30 uur
Koffiemiddag mantelzorgers

Koffiemiddag mantelzorgers. Opgave verplicht bij Kaate Volkers, k.volkers@swwh.nl Jannes, locatie Grote Beer, Krakeel.

 **22 januari** 10.00-11.30 uur
Koffieochtend mantelzorgers


Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt, i.vanhasselt@swwh.nl Jannes, locatie de Vecht. Men kan nadien blijven eten, op eigen gelegenheid

 **31 januari** 13.30-15.30 uur
Koffiemiddag mantelzorgers

Opgave verplicht bij Ilja van Hasselt, i.vanhasselt@swwh.nl. Men kan om 12.00 uur mee eten in de Westerkim, opgave voor eten verplicht, is ook kosteloos.

 **7 februari** 20.00-21.30 uur
Alzheimercafé

Thema: Samen Dementie vriendelijk Buurtgebouw Het Oor

 **7 maart 2019** 10.30 – 15.00 uur
STAP en HAP

Aanmelden voor 28 januari 2019 bij rianstaudt49@outlook.com of k.knipscheer@hetnet.nl. Maximaal 16 deelnemers. Deelname is gratis.

Mantelzorg-Vitaal in 2019

Mantelzorg-Vitaal is zeer succesvol. Van het aanbod wordt gretig gebruik gemaakt door mantelzorgers binnen de gemeente Hoogeveen. Om dit ook in de toekomst mogelijk te blijven maken, verandert er in 2019 wel een aantal zaken. Deze zetten wij voor u op een rijtje:

- De bekende flyer van Mantelzorg-Vitaal gaat 2x per jaar verschijnen. De eerste editie treft u aan bij dit IZ-magazine en bevat diverse ontspanningsactiviteiten voor de eerste maanden van 2019. Halverwege 2019 verschijnt een tweede flyer met het aanbod voor later in het jaar.
- Via IZ-magazine worden tussentijds extra activiteiten aangeboden. IZ-magazine verschijnt in 2019 maximaal 6 keer. Houdt u het dus goed in de gaten!
- We zijn bezig met het ontwikkelen van activiteiten in samenwerking met andere (zorg)partijen en we gaan ook in verschillende wijken kleinschalige activiteiten organiseren. Uiteraard houden wij u op de hoogte van het aanbod wat hieruit komt.
- Tenslotte gaan wij verschillende positieve gezondheids-trainingen in groepsverband aanbieden. Ook daar hoort u meer van! Blijf IZ-magazine dus goed lezen!

 **13 maart 2019** 9.45 – 16.00 uur
TRAP en HAP

Een gevarieerde dag fietstocht door de natuur in de regio van Hoogeveen. We rijden in alle rust en pauzeren op natuurvriendelijke plek(ken). Tijdens de fietstocht wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. De afstand is ca. 50 kilometer. **Aanmelden voor 1 maart 2019** bij Roel Hepping 0528 230562, roja.hepping@ziggo.nl of Edo Staudt 06 10928031, staudt.e@outlook.com Maximaal 16 deelnemers. Deelname is gratis.

De Kookworkshop



Buiten op het terras van The Kitchen maakten we kennis met elkaar. Twee mannen en acht vrouwen. Even later gingen we naar binnen, waar we hartelijk werden ontvangen en met een drankje naar keuze ontvingen. Het werd spannend toen we het menu zagen. Moesten wij dat maken? We werden in drie groepen verdeeld voor het voorgerecht, hoofdgerecht en dessert. Onder

begeleiding van de jonge enthousiaste kok begonnen we te snijden, hakken, roeren, afwegen, koken en braden. Met rode konen was iedereen druk bezig. Het resultaat zag er geweldig uit. Zou het ook goed smaken? Op prachtige grote borden werd gerecht na gerecht

uitgeserveerd. Het zag er feestelijk uit en het smaakte heerlijk. Wat een leuke avond!

Deze kookworkshop werd gedaan door een groep ex-mantelzorgers. Zij hebben met elkaar inmiddels twee leuke activiteiten gedaan en functioneren als groep zelfstandig. Zij bedenken zelf een activiteit en iedereen is vrij om deel te nemen.

Bent u ook ex-mantelzorger en vindt u het gezellig eens aan een activiteit deel te nemen? Laat het weten aan Frederike Lunenberg of Kaate Volkers bij Stichting Welzijnswerk via tel. 0528 278 855. Zij zorgen dat u met de groep in contact komt.



Uitje SCALA

Tijdens de Week van de Mantelzorg was er natuurlijk ook aandacht voor de jonge mantelzorgers.

Op 10 november zijn we met een aantal jongeren/jonge mantelzorgers naar SCALA (Centrum voor de Kunsten) geweest.

De heren die alles rondom de hiphopschool regelen bij SCALA hebben ervoor gezorgd dat het groepje jongeren dat aanwezig was een fantastische middag heeft gehad.

Iedere jongere kon deze middag zijn eigen talenten ontdekken en doen wat hem of haar leuk leek om te doen. Er was van alles te doen, zoals graffiti spuiten, leren vloggen, dj-en, gamen, green room en een eigen liedje zingen en opnemen.

Ondertussen kregen de jongeren lekker iets te eten en drinken en er was erg veel gezelligheid. Met graffiti gespoten schilderijen, een MP3 met een eigen liedje en een buik vol konden we na vijven huiswaarts.

Een middag om volgend jaar zeker te herhalen, met dank aan de heren van de hiphopschool en de jongerenwerkers van SWW.



Vind je het leuk om de heren van de hiphopschool (Urban Arts) te volgen op YouTube? Zoek dan op YoungTV.



Dag van de Mantelzorg

Een terugblik ...



“Wat een heerlijk ontspannen dagje weer”



Kennismaken met Tai Chi Tao / Qi Gong



“En zo goed verzorgd door de studenten van het Alfa-college”



Wethouder Slomp krommelt zijn partijtje mee!

Komt een team bij de dokter...

Het percentage ouderen in de samenleving neemt enorm toe en deze ouderen worden ook steeds ouder: dubbele vergrijzing wordt het genoemd. Neem daarbij ook het gegeven dat het overheidsbeleid voorschrijft dat die ouderen ook zo lang en zo zelfstandig mogelijk 'thuis' moeten blijven wonen, en je kunt verwachten dat zich daar problemen bij zullen voordoen.



Dat vonden ook de gemeente Hoogeveen en de Drentse huisartsen en daarom werd er een beleidsgroep gevormd. Deze bestaat uit vertegenwoordigers van organisaties op de terreinen zorg en welzijn die zich achter het idee van **Integrale Ouderenzorg** hadden geschaard. Daarin ontstond de opdracht aan de Stichting Welzijnswerk (SWW) en Huisartsenzorg Drenthe (HZD) om een praktische uitwerking te bedenken voor een **integrale zorgaanpak** voor de oudere burger.

En dus togen twee projectleiders – Marja van den Berg van SWW en Heidi Strijker van HZD – op tournee langs de Hoogeveense huisartsenpraktijken om hun ideeën te toetsen aan de wensen van die praktijken en om medewerking van de artsen en praktijkondersteuners te verkrijgen. Centraal in die ideeën staat een zogenaamd kernteam dat per praktijk zou worden gevormd, bestaande uit de huisarts, een wijkverpleegkundige, de praktijkondersteuner, een maatschap-

pelijk werker, een Wmo-consulent van de gemeente en een specialist ouderengeneeskunde. Rondom de kernteams is ook een groter team actief met daarin bijvoorbeeld een huisarts, een mantelzorgconsulent, een opbouwwerker, de wijkagent of een fysiotherapeut.

“betreffende oudere thuis bezoeken om problemen te bespreken”

Elk van deze personen kan kwetsbare ouderen ter bespreking inbrengen in het teamoverleg. Daar wordt afgesproken welk teamlid (welke functie) het meest geschikt is de betreffende oudere thuis te bezoeken om problemen te bespreken die het functioneren en zelfstandig wonen in de weg staan als ook mogelijkheden om die problemen op te lossen.

Bij één praktijk – gezondheidscentrum De Weide – werd deze constructie in een proefperiode opgezet en getest. Het resultaat was zo bevredigend dat besloten werd tot een 'uitrol' over de andere praktijken. En inmiddels doen ook de huisartsenpraktijken in de dorpen van de gemeente Hoogeveen enthousiast mee.

Natuurlijk gaat zoiets niet zonder vallen en opstaan. Immers, mensen uit verschillende beroepen moeten elkaar als persoon en als beroepsuitoefenaar leren kennen en begrijpen. Maar met goede wil, vertrouwen en erkenning van elkaars kennis en kunde kun je hier ver in komen en zal de integrale samenwerking voor alle betrokkenen van meerwaarde zijn.

Werkers in de medische en de sociale sector hebben alle hun beroepsgeheim. Uitwisseling van gegevens wordt in de teams dan ook, uitsluitend na toestemming van betrokkenen, beperkt tot het strikt noodzakelijke, zodat de privacy van de besproken oudere gerespecteerd en gegarandeerd blijft binnen het team.

De opzet was aanvankelijk een wekelijks teamoverleg. Maar omdat professionals elkaar weten te vinden en de werkdruk hoog is, vindt het overleg nu tweewekelijks plaats. Bovendien is er een goed afgesloten digitaal communicatiesysteem beschikbaar waarin onderling contact mogelijk is.

Zijn er al eerste vruchten te plukken?

Jazeker, meldt Marja van den Berg: Ouderen worden nu niet meer bena-



“ouderen (nieuwe) sociale contacten bezorgen door middel van dagontmoetingsgroepen”

derd door beroepskrachten van verschillende instanties. Alle teamleden streven ernaar te gaan werken met één en dezelfde vragenlijst voor gegevensverzameling. Het vertrouwen tussen werkers aan de basis en gespecialiseerde werkers is gegroeid. En er zijn inmiddels verschillende dagontmoetingsgroepen uit voortgekomen, die ouderen weer (nieuwe) sociale contacten bezorgen. Ook is gebleken dat niet-professionals, zoals mantelzorgers, heel goed kwetsbare ouderen ter bespreking kunnen aandragen. In een van de volgende edities van IZ zullen we kijken of hieruit winst voor de mantelzorgervalt te behalen.

Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel Omgaan met levend verlies

Op 24 januari 2019 is er een Vrijwilligerscollege over omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel, omgaan met levend verlies. Het college is gratis bij te wonen door vrijwilligers en mantelzorgers in Hoogeveen. Wel vragen we u zich aan te melden voor deze avond.

De persoon die is getroffen door niet aangeboren hersenletsel (NAH) is nog in leven maar hij/zij en zijn/haar netwerk worden dagelijks geconfronteerd met (nieuwe) beperkingen en verliezen. In dat kader wordt wel gesproken van 'levend verlies'. Levend verlies kan intenser gaan voelen in de tijd en toenemen aan intensiteit. Dit verschilt met rouw bij overlijden.

De buitenwereld realiseert zich vaak niet dat herstel en revalidatie levenslang zijn en dat er voortdurend nieuwe verlieservaringen zijn. Naarmate de tijd verstrijkt, heeft de buitenwereld veelal steeds minder begrip voor de situatie. Verlies na NAH wordt vaak maatschappelijk niet herkend en erkend als verlies. Noodzakelijke steun uit de omgeving, die juist zo nodig is bij verlies, wordt niet gegeven. De omgeving is gericht op herstel en het praktisch leren omgaan met de veranderingen. Zij zijn niet of onvoldoende op de hoogte van de impact van het verlies.

Het college geeft inzicht in de verliezen die gepaard gaan met NAH en het realiteitsbesef dat Niet Aangeboren Hersenletsel een levenslang proces is van verlies en herstel. Een aantal theoretische concepten zullen worden besproken en worden geïllustreerd met ervaringen van een mantelzorgster.

Vrijwilligers en mantelzorgers krijgen handvaten op welke wijze zij de dagelijkse praktijk kunnen interpreteren en hieraan een bijdrage kunnen leveren.

Daarbij zal tevens aandacht worden besteed aan zelfzorg.

“Levenslang herstel en revalidatie”

Het VrijwilligersCollege wordt gegeven door Rennie Fopma. Zij is gedragswetenschapper/GZ-psycholoog bij de Noorderbrug. Tevens is zij verlies- en rouwbegeleidster. Mantelzorgster Anita vertelt hoe zij de theorie omzet in de dagelijkse praktijk.

Aanmelden

Het Vrijwilligerscollege is gratis bij te wonen, maar aanmelden is noodzakelijk. Dat kan via de website www.vrijwilligersHoogeveen.nl/colleges, telefonisch via 0528-278855 (receptie SWW) of via vc@vrijwilligershoogeveen.nl. Het college vindt plaats op donderdag 24 januari 2019 in De Zuidebreedte, Boekenbergstraat 12 te Hoogeveen. Het college is van 19.30 tot 21.00 uur.





Lekkere smaakmakers voor de feestdagen

Ben je op zoek naar een makkelijk en snel te maken voorgerechtje of amuse voor de feestdagen? Dan zijn deze zalmrolletjes met rucola en roomkaas een goed idee: heel simpel en prima ruim van te voren te maken. Hou je meer van kip? Dan hebben wij een lekker cocktailtje voor je, ook snel te maken en heel smakelijk!



Zalmrolletjes met rucola

(klaar in 15 min.)

Ingrediënten

- 2 plakken gerookte zalm
- roomkaas met kruiden
- 2 handjes rucola
- takje verse dille
- snufje zwarte peper

Hoe maak je het?

Smear de zalm in met roomkaas. Leg daarna een handje rucola op de zalm. Voeg zwarte peper en dille naar smaak toe. Rol de zalm op en snijd de opgerolde zalm in stukken zodat je een paar rolletjes hebt. Serveer op een bedje van rucola.

Kipcocktail

(voor 2 personen, klaar in 15 min.)

Ingrediënten

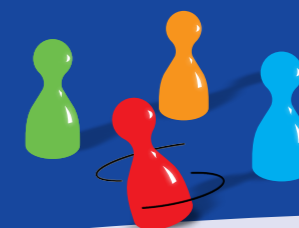
- 50 à 75 gram gerookte kip
- 1/4 appel
- flinke hand ijsbergsla
- 1/4 ui
- 2 eetlepels mayonaise
- klein scheutje citroensap
- 1/4 theelepel paprikapoeder
- evt. een stukje komkommer
- pijnboompitten naar smaak (evt. geroosterd)

Hoe maak je het?

Snijd de gerookte kip, de appel, ui, sla en eventueel de komkommer in kleine stukjes. Besprenkel de appel met de citroensap zodat die niet verkleurt. Voeg alle ingrediënten bij elkaar, voeg de mayonaise toe (ook lekker is 1 el mayonaise en 1 el crème fraîche) en meng goed. Breng op smaak met peper en paprika-poeder. Serveer het cocktailtje in 2 kleine glaasjes en strooi er wat pijnboompitjes overheen.

Deze recepten zijn van Lekker & Simpel, www.lekkersimpel.com

Nieuwsbrief



CPM

hoogeveen

Dag van de Mantelzorg 2018

Op vrijdag 9 november vond in het Alfa-college in Hoogeveen de Dag van de Mantelzorg plaats. Met als thema: "Verras de mantelzorg".

Voor ruim 130 mantelzorgers meldde Voorzitter Edo Staudt van het Contactpunt Mantelzorg bij aanvang in het Alfa-college trots dat de Dag van de Mantelzorg dit jaar al voor de negentiende keer is georganiseerd. Hij hoopt er in 2019 met hulp van onze mantelzorgers een bijzondere 20e editie van te maken.

De ochtend werd geopend door Jeanette van Ommen, manager 'Zorg en Welzijn' van het Alfa-college. Ze begon met de opmerking hoe mooi het is dat studenten in een vroeg stadium kennis kunnen nemen van mantelzorgers. Na de opening werden de mantelzorgers door workshopleiders begeleid naar een andere ruimte waar men verschillende vaardigheden kon opdoen bij een veelvoud aan workshops, van schoonheidsverzorging tot Staphorster Stipwerk. Vervolgens verzorgden de studenten van het Alfa-college een heerlijke lunch met soep vooraf.

Na de lunch werden de mantelzorgers door Gita Lopulissa ingelicht over de globale consequenties van de verbouwing van het Alfa-college. Daarna werd iedereen uitgenodigd met haar mee te gaan voor een voorlichting over 'Alfa in ontwikkeling'.



Jeanette van Ommen

"Mantelzorgers! we zijn zuinig op u! We hebben u nodig!" Dit was de hartenkreet van wethouder Erwin Slomp, bij het openen van het middagprogramma. Hij sprak zijn grote waardering uit voor alle mantelzorgers in Hoogeveen. "Met alle financiële en structurele tekorten die er zijn bij het sociaal domein moeten we er niet aan denken dat er geen mantelzorgers zouden zijn. Hoewel het thema van de dag is: 'Verras de mantelzorg', willen wij als gemeente juist niet worden verrast. We weten dat er ruim 1500 zwaar- en overbelaste mantelzorgers zijn en wij willen voorkomen dat mantelzorgers ziek worden. Daarom willen we als gemeente vroegtijdig ondersteuning bieden. Overbelasting is niet goed voor diegene die verzorgd wordt, niet goed voor de samenleving en vooral niet goed voor uzelf. Maak daarom gebruik van de faciliteiten en zoek ontspanning die de gemeente u te bieden heeft door middel van bijvoorbeeld het programma Mantelzorg-Vitaal." Hij wenste de mantelzorgers nog een fijne middag toe.



Wethouder Erwin Slomp

"Mantelzorgers! we zijn zuinig op u! We hebben u nodig!"

zijn en wij willen voorkomen dat mantelzorgers ziek worden. Daarom willen we als gemeente vroegtijdig ondersteuning bieden.

Overbelasting is niet goed voor diegene die verzorgd wordt, niet goed voor de samenleving en vooral niet goed voor uzelf. Maak daarom gebruik van de faciliteiten en zoek ontspanning die de gemeente u te bieden heeft door middel van bijvoorbeeld het programma Mantelzorg-Vitaal." Hij wenste de mantelzorgers nog een fijne middag toe.

De rest van de middag werd verzorgd door Henk Busscher van Busscherdrums uit Klazienaveen met een Djembé sessie. Hij kwam binnen met voor iedereen een drum. Met zijn enthousiaste manier van lesgeven in het drummen zorgde hij dat iedereen na afloop wist dat ze handen hadden.

Voor de mantelzorgers een geslaagde dag die werd afgesloten met een hapje en een drankje.

*
 Lach
 Ontspan
 Vraag hulp
 Heb lief
 Plezier iemand
 Vertrouw op anderen
 Praat over je gevoelens
 Maak een lange wandeling
 Ga de natuur in
 Kies een ster en geef hem een naam
 Lees een mooi boek | Kom je beloftes na
 Maak jezelf mooi | Bekijk vakantiefoto's
 Toon je tevredenheid | Schrijf in je dagboek
 Maak een schilderij | Glimlach naar een kind
 Help een hulpbehoevende | Zing onder de douche
 Vervul één van je wensen
 Wees nog één keer kind | Luister naar de radio
 Maak een familiealbum | Neem een uitgebreid bad
 Telefoon met je vrienden | Verander iets in je leven
 Maak je een dag geen zorgen | Laat iemand je helpen
 Trakteer jezelf als een vriend | Accepteer een compliment
 Kijk met aandacht naar een bloem | Verspil zomaar wat tijd
 Leer iets wat je altijd hebt gewild
 Maak een lijst van de goede dingen in je leven | Heet iemand welkom
 Ga naar de bibliotheek en luister naar de stilte
 Ga naar de strandtent | Luister naar je favoriete muziek
 Vertel aan je vrienden wat je aan ze waardeert
 Denk aan wat je hebt
 Plan een reisje
 Haal diep adem
 Breek met een gewoonte
 Geef jezelf een cadeautje
 Besef dat je niet alleen bent



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
16e jaargang - december 2018 - volgnummer 130

Denk / Werk mee aan 20e Dag van de Mantelzorg in 2019

In november 2019 wordt de Dag van de Mantelzorg in Hoogeveen voor de 20e keer georganiseerd.

De werkgroep wil er samen met enthousiaste mantelzorgers een bijzondere Dag van de Mantelzorg van maken. Tijdens de afgelopen Dag van de Mantelzorg op 9 november jl. hebben wij hier aandacht aan geschonken en de aanwezigen gevraagd of er mantelzorgers zijn die een bijdrage willen leveren of in ieder geval willen meedenken.

En... zo'n 20 mantelzorgers hebben zich hiervoor aangemeld. Dat is een hele mooie start!

Bruist u van de goede ideeën en heeft u ook belangstelling om mee te denken? Meld u zich dan aan bij Edo Staudt, voorzitter CPM: staudt.e@outlook.com of tel 06 10928031.



Like CPM op Facebook

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen heeft sinds kort een pagina op Facebook. Op deze pagina zullen wij activiteiten (o.a. contactavonden) en lokaal nieuws plaatsen of delen. Natuurlijk is uitgebreider nieuws te vinden op de onze website www.mantelzorghoogeveen.nl

Wilt u op de hoogte zijn en blijven van het CPM? Like dan onze pagina.

PS Ook Mantelzorg-Vitaal vindt u op Facebook.
Geef u deze pagina ook een Like?

Contactavond Kerstbijeenkomst



Kerstintro + ontsteken kaarsen

Singer songwriter Andries Middelbos

Dag v/d Mantelzorg 2018 in beeld

Wanneer Donderdag 20 december

Aanvang 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur en ontvangst met koffie/thee

Waar Spaarbankhoeve

Contactavonden (t/m juli 2019)

24 januari	Contactavond
21 maart	Contactavond
23 mei	Contactavond
4 juli	Contactavond

Waar Jannes, locatie Wolfsbos

Aanvang 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur

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.

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
Fenny Dijkhuizen	lid	06 80090343