

# Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen en verschijnt ca. negen keer per jaar.  
9e jaargang - volgnummer 73 – december 2010



## Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

Organiseert

# CONTACTAVOND

## KERSTBIJEENKOMST



Fotopresentatie Dag van de Mantelzorg  
Kerstverhaal  
Gezellig samenzijn

**Wanneer** Donderdag 16 december  
**Aanvang** 20.00 uur  
**Waar** Spaarbankhoeve, Hoogeveen

**Vanaf 19.30 uur hopen wij u allen te begroeten.**  
**Eindtijd: 22.00 uur**

Stichting "Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o."  
p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen  
T 0528 27 88 55

E [contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl](mailto:contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl) ← NIEUW !!!  
W [www.mantelzorghoogeveen.nl](http://www.mantelzorghoogeveen.nl)

### Inhoud Nieuwsbrief:

- Dag van de mantelzorg 2010, een verslag en foto's

### Agenda:

#### Contactavonden 2011

27 januari  
Thema-avond

31 maart  
Thema/info-avond

26 mei  
Thema-avond

30 juni  
Afsluitingsactiviteit  
van het seizoen

*gelezen....*

In stilte alleen  
In stilte niets om mijn heen  
In stilte alles even uit  
In stilte even geen geluid  
In stilte los van de dag  
In stilte de rust van de nacht  
In stilte van bijzondere kracht  
In stilte de dag weer opent  
In stilte vrede op aarde hopen  
In stilte van een drukke dag  
In stilte van de geest en kracht  
Kindje Jezus op aarde bracht  
In die.. stille stille nacht

*Beppie Onstenk*

## **Dag van de Mantelzorg 10 November 2010**

*Door Evert Everts*

Misschien moet volgend jaar wel worden uitgekeken naar een grotere locatie zoveel mantelzorgers hadden zich verzameld in de kantine van het Alfa-college aan de Voltastraat in Hoogeveen. Voorzitter Edo Staudt was dan ook zeer verheugd dat er 130 mantelzorgers present waren. Namens Contactpunt Mantelzorg, Stichting Zorgpalet, Salawaku, GGZ/Indigo en het Alfa-college heette hij iedereen van harte welkom.

Vervolgens sprak dhr. E. Bosch, sedert kort directeur Alfa-college, een welkomstwoord, waarin hij inging op een herkomst van het woord mantelzorg: iemand helpen, hem of haar een warme deken om doen.

Na de opening werden de deelnemers onder de diverse workshops verdeeld.

### **Nestkastje maken. Schilderen met acryl.**

Jan Mager van het IVN Natuur – en Milieueducatie legde uit hoe moest worden begonnen: eerst kijken welk materiaal er nodig om een nestkastje te kunnen maken. Dan beginnen met de bodem en daarna het kastje verder opbouwen. Omdat mijn vrouw ook graag een nestkastje wilde hebben en ik mij met het verslag bezig hield hebben de deelnemers voor mij ook een kastje gebouwd daar voor mijn dank.

Schilderen met acryl doet een appel op de creativiteit van de deelnemers zelf. In het bijzonder het lef hebben om een wit vlak van kleuren te voorzien. Karen Mulder wist precies uit te leggen hoe je te werk moest gaan om bijvoorbeeld een roos te schilderen.

### **Pech onderweg.**

Bij Pech onderweg was de hamvraag 'wat is een APK keuring voor een auto. Het is een moment opname om te kijken of de auto nog aan de veiligheidsregels voldoet. Het is geslist geen grote beurt legde de docent uit wat veel mensen denken. Vraag deelnemers: 'hoe het kan dat de verversingstermijn van de olie veel langer is dan vroeger?', antwoord: 'de materialen van de motor en de olie zijn veel beter dan vroeger'.

Docent Andre Boerema vertelde dat het op dit moment erg moeilijk is om stage plaatsen bij de garage bedrijven te vinden voor de leerlingen.

### **Haarverzorging.**

Hier waren de deelnemers allemaal dames. Men heeft twee soorten opleidingen. Men kan hier 4 dagen werken en 1 dag naar school of 4 dagen naar school en 1 dag werken.

Zo volgde Gezina eerst een opleiding kraamverzorging om op 24 jarige leeftijd over te stappen naar de kappersopleiding. Zij vindt dit vak mooier en kan zij haar creativiteit beter kwijt, ook bij de kappers is het vinden van een stageplaats een grote zorg.

## **Bloemenschikken. Graveren van glazen. Boeken over (oud) Hoogeveen**

Bij het graveren van glazen is het wel nodig een vaste hand te hebben anders wordt het niks. Een tekening breng in de binnenzijde tegen het glas aan en aan de buitenkant graveert je de figuren en teksten in het glas. Zo ontstaan vele mooie creaties.

Bij het bloemenschikken waren vooral de dames actief. Ook hier werden prachtige bloemstukken gemaakt. Men vond het heel leuk maar een volgende keer graag wat meer groen.

Albert Metselaar heeft veel boeken geschreven over Hoogeveen ook kan hij er prachtig en met veel passie over vertellen. Ieder kreeg een boek mee.

### **APK voor de Computer .**

Ook een computer heeft onderhoud nodig. Tijdens het voortdurend werken of verwijderen van de bestanden op de computer blijven er soms plekjes open op de harde schijf. Bij het installeren van een nieuw programma zoekt de computer naar ruimte op de harde schijf. Indien het verspreid geplaatst op de harde schijf dan neemt de werksnelheid af. Om dit te voorkomen is het belangrijk om af en toe de harde schijf te defragmenteren, zodat alle bestanden weer netjes geordend op de schijf komen te staan en.....de computer weer sneller kan werken.

### **Lunch.**

Zo tegen 12 uur stoppen de workshops en gingen de deelnemers naar de kantine hier stond een heerlijke maaltijd klaar die bereidtd zorgvuldig bereid was door de studenten van het Alfa-college (sector Horeca).

## **Middagprogramma**

### **Wethouder Klaas Smid.**

Namens de gemeente Hoogeveen voerde wethouder Klaas Smid in het middag programma het woord. Hij is verantwoordelijk voor de WMO, Zorg en Welzijn.

Ook de Gemeente Hoogeveen ontkomt niet aan de bezuinigen. Het is geen leuk verhaal maar wel de bittere werkelijkheid. Zo staat er veel te gebeuren de komende jaren bij de zorg. De Gemeente krijgt nog meer taken van de overheid doorgeschoven zonder de bijbehorende budgetten. Zo moet op een omzet van 30 miljoen voor de zorg, 800.000 euro worden bezuinigd.

De SWW heeft de opdracht gekregen de acht basisfuncties van het mantelzorgbeleid in het komend jaar gestalte te geven. Het is niet uitgesloten dat er ruimer een beroep op de vrijwilligers moet worden gedaan. Toch wil de Gemeente Hoogeveen de mantelzorgers zoveel mogelijk ontzien want die zijn wel het sociale kapitaal van de samenleving.

**-vervolg op pagina 4 –**



## Optreden Henkjan en Rene Karst

Verleden jaar kwam Henkjan voor het eerst voor ons optreden. Het was te zien dat hij nu wat meer ervaring had opgedaan. Hij wist de zaal snel los te krijgen en zo zong iedereen al vrij snel mee.

Na het optreden van Henkjan verzorgde Rene Karst en zorgvuldig opgebouwd zangprogramma voor de afsluiting van deze zorgvuldig georganiseerde Dag van de Mantelzorg. Tegen half vier zongen zij samen het slot lied.

### Slotwoord.

In het slotwoord van Edo Staudt bedankte hij iedereen die er voor hadden gezorgd dat het een geslaagde dag werd in het bijzonder de workshopleiders en de studenten van het Alfa-college.

Tenslotte vroeg Edo een briefje in te vullen wat men van deze dag vond en het briefje op het plakbord te plakken en wenste iedereen wel thuis.

### Verontschuldiging.

In de laatste Nieuwsbrief was een contactavond op 25 november aangekondigd. Het bestuur CPM zag geen kans dit te organiseren. Het heeft ons ontbroken u hiervan op de hoogte te stellen.

Onze verontschuldigen hiervoor.

### Juiste naam, adres of postcode???

Het kan zijn dat uw naam, adres of postcode niet correct op het etiket staat wilt u dit dan bij secretaris Bert Veninga melden?

### Respijtzorg

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken even helemaal aan een ander over te laten. De bedoeling is dat de mantelzorgers even vrijaf van de zorg heeft.

Het Contactpunt gaat de komende tijd aandacht besteden aan dit thema.

Zij wil hierover met belangstellende mantelzorgers en mantelzorgers met ervaring respijtzorg in gesprek gaan.

Het voornemen is na te gaan welke respijtmogelijkheden in Hogeveen en omgeving aanwezig zijn. Bij voorkeur deze bezoeken en waarderen of ze aan te bevelen zijn voor mantelzorgers.

→ dus **mantelzorgproof** zijn.

Hebt u belangstelling en tijd, neemt u dan contact op met voorzitter van het Contactpunt mantelzorg Hogeveen Edo Staudt.

### Gratis kaartjes 'Grootkoor Drenthe' in Tamboer

Op maandag 20 december geeft het Grootkoor Drenthe een concert in De Tamboer te Hogeveen. Het koor bestaat momenteel uit ruim 150 stemmen. De leden van dit Grootkoor zijn afkomstig uit de gehele provincie.

Het CPM heeft twee kaarten ontvangen van de sponsor Univé-VGZ-Trias van de kerstconcerten. Tijdens de contactavond op 16 december verloten we deze twee kaarten onder de belangstellenden.

### Mantelzorg en werk

Nederland telt 2,4 miljoen mantelzorgers. De grootste groep is tussen 35 en 65 jaar. Dat betekent dat op dit moment al 1 op de 8 werknemers ook mantelzorgers is.

En dat worden er steeds meer door:

- De vergrijzing
- De personeeltekorten in de professionele zorg
- Omdat steeds meer zieke en oudere mensen thuis willen blijven wonen

Werkende mantelzorgers combineren hun baan met de zorg voor een chronisch zieke partner, een kind met handicap of een hulpbehoevende ouder. 40% van hen voelt zich matig of zwaar belast. Eén op de tien moet zelfs stoppen met werken of gaat (tijdelijk) minder werken.

Wilt u meer weten over mantelzorg en werk, voelt u zich aangesproken, herkent u dit en is dit mogelijk aanleiding om over het mantelzorgers zijn en een baan eens in gesprek te gaan., het Contactpunt Mantelzorg kan u hierbij behulpzaam zijn. Neem gerust met een van de bestuursleden contact op.

### Agenda Alzheimercafe

Programma periode januari – maart 2011

- 6 januari Muziek en bewegen
- 3 februari Dementie en stemmingsproblemen
- 3 maart Respijtzorg – informatie over het ontlasten van de mantelzorgers

**Waar:** Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7 te Hogeveen

**Hoe laat:** zal open vanaf 19.30 uur; einde 22.00 uur

### Bestuur CPM Hogeveen

Naam	Functie	Telefoon
Edo Staudt	Voorzitter/pm	0593 552508
Bert Veninga	Secretaris	0528 240308
Ilse Lenten	Lid	0528 274470
Edda Schaafsma	Lid	0528 273199
Henk Roerdinkholder	Lid	0528 277125
Pauline Kops	Lid	0528 351524

**Contactpunt  
Mantelzorg  
Hogeveen**



**CPM**  
hogeveen