

Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen en verschijnt ca. negen keer per jaar.
9e jaargang - volgnummer 72 – september 2010



EXTRA EDITIE DAG VAN DE MANTELZORG 2010

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

DAG van de MANTELZORG

Wanneer Woensdag 10 november
Aanvang 10.00 uur
Waar Alfa-college te Hoogeveen

Vanaf 09.30 uur bent u welokm.
Eindtijd: 16.00 uur

Programma van de Dag van de Mantelzorg

Workshops (keuze uit 16)
Lunch met o.a. molukse hapjes
Optreden van:
HenkJan
Rene Karst
Afsluiten met hapje en drankje

Informatie over de Dag van de Mantelzorg

- Volledige programma zie → **blz. 4**
- Opgave zie → **extra blad** → **opgaveformulier**
- **Opgaveformulier inleveren uiterlijk 3 november** bij SWW, het Haagje 119 te Hoogeveen

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

E contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl ← NIEUW !!!
W www.mantelzorghoogeveen.nl

Inhoud Nieuwsbrief:

- Verslag contactavond 30 september
- De mens achter de mantelzorg
- Programma Dag van de Mantelzorg 10 november
- Opgaveformulier
- Parkeerkaart

Agenda:

Contactavonden 2010

10 november
Dag van de Mantelzorg

25 november
Thema-avond

16 december
Kerstbijeenkomst

Contactavonden 2011

27 januari
Thema-avond

31 maart
Thema/info-avond

26 mei
Thema-avond

30 juni
Afsluitingsactiviteit
van het seizoen

Contactavond 30 september "Weidesteyn" Hoogeveen.

Door Evert Everts

Om 19.30 uur gingen de deuren open van de grote zaal in het verzorginghuis Weidesteyn.

In de hal stond de koffie en thee al op de bezoekers te wachten. Tegen 20.00 uur waren de meeste stoelen bezet en kon voorzitter Edo Staudt namens Contactpunt Mantelzorg, alsmede Zorgpalet en Salawaku ruim 70 personen verwelkomen.



Daarna kreeg Jolanda Nijmeier het woord namens Stichting Zorgpalet. Daartoe behoren het Advies-en Behandelcentrum Weidesteyn en Woonzorg-centrum Olde Kinholt, beide te Hoogeveen en het Tonckenshuys te Zuidwolde. Er zijn ongeveer 500 vrijwilligers om te zorgen voor ontspanning voor de bewoners van de drie huizen. Zij is dan ook trots dat er zoveel vrijwilligers steeds bereid zijn om te helpen.



Op zoek naar 'the coatcarer'!

Theater Groep Duo Ondersteboven liet ons een unieke voorstelling zien over de mantelzorg.

Shelly en Kelly zijn twee ambitieuze scouts en probeerden mantelzorgers te vinden voor hun gelijke show. Maar in de tussentijd vinden Shelly en Kelly vooral zichzelf gelikt. Dat was niet handig. Want zij deden deze show voor de eerste keer. Er ging dan ook

nogal eens wat mis. Maar dat vonden wij als toeschouwers niet erg.

De eerste ronde. De bordjes gingen omhoog voor de eerste ronde. De fam Brinkman... Wie moet voor moeder zorgen was de vraag. Ieder zat te wachten wie er ging zorgen voor de kaas en jam. Moeder zat rusting af te wachten en eigenlijk deed niemand iets. Ook in de dagelijkse praktijk komt dit nog vaak voor. Steeds maar op zoek naar the "coatcarer". Langzaam komt die in beweging.

De tweede ronde. Er is een brief van Zorgpalet. Daar staat in dat de mantelzorgers deel gaan uit maken van het reguliere rooster om moeder te gaan verzorgen in Weidesteyn. Niemand heeft er zin in of tijd voor, men komt er niet uit.

Daarom legt het duo ons vier stellingen voor.

- 1 Vrouwen moeten minder gaan werken om de ouders te kunnen verzorgen
- 2 Mantelzorgers moeten altijd beschikbaar zijn om hun ouders te verzorgen
- 3 Ik ga elke dag leuke dingen doen met mijn ouders.
- 4 Ik vindt dat ik elke avond mijn ouders in het verpleeghuis naar bed moet brengen.

Stellingen waarmee een mantelzorger nog al eens wordt geconfronteerd.



De derde ronde. Weer is de vraag wie moeder gaat verzorgen. Moet er een geurtje zijn of is schoonmaken met groene zeep ook mogelijk. De zusters maken weer ruzie onderling, wie het werk deze keer moet gaan doen. Zo zal het ook met de mantelzorgers wel eens gebeuren.

Nominatie.

4 mantelzorgers werden gevraagd op het podium te komen. Welke mantelzorger kan het snelste water in een spuit overbrengen. De verschillen waren nogal groot. De ene was veel vlugger klaar dan de andere. Maar dat is geen probleem in de zorg als het werk maar klaar komt. Tegen 22.00 uur was de voorstelling af gelopen en bedankte Edo Staudt het duo Onderste Boven uit Amersfoort voor hun optreden. En konden wij terug zien op een leuke en gezellige avond.



Door Evert Everts

Wat voor je medemens doen en zelf mantelzorger zijn, dat is voor Jan Pol vanzelfsprekend. Bij de fam. Pol aan de Dotterbloem in Hoogeveen wordt dat al snel duidelijk. Jan is in 1936 geboren aan Krakeel in Hollandscheveld in de moeilijke tijd voor de oorlog. Doorleren na de lagere school was er in die tijd niet bij. Hij vond werk bij blikfabriek Thomassen en Drijver. De hele dag door aan de lopende band blikjes maken. Dat werk stond hem steeds meer tegen. Moest hij dit zijn hele leven gaan doen? Op z'n dertigste besloot hij om wat anders te gaan doen. Timmerman in de bouw leek hem wel wat, maar zonder opleiding kwam je niet aan de slag. In de jaren zestig van de vorige eeuw was het mogelijk om op latere leeftijd van werk te kunnen veranderen. Dat heette toen omscholing. Aan de school in Emmen, dus dagelijks reizen. Na voltooiing van de opleiding kon hij direct aan de slag bij bouwbedrijf Blokzijl in Hoogeveen. De eerste 20 jaar als timmerman waren dat meest klusjes in de omgeving van Hoogeveen, o.a. deed hij het onderhoud aan de Hervormde Scholen in Hoogeveen. Werk wat hem prima beviel.

Promotie

Toen Jan door zijn werkgever gevraagd werd of hij geen uitvoerder wilde worden, was dat een mooie promotie maar je krijgt dan wel veel anders aan je hoofd. Maar spoedig bleek dat dit hem wel lag. Vooral omdat bouwbedrijf Blokzijl niet zo groot was en de lijnen kort waren. Zo heeft Jan nog leiding mogen geven bij de bouw van Lichtwerk nu Fokker. Toen was dhr. de Vries directeur van Lichtwerk. Omdat deze last had van hoogtevrees kwam hij nooit kijken bij de bouw terwijl hij toch moeiteloos in een vliegtuig stapte.

Jan is getrouwd met Hillie Pol, ook geboren is aan Krakeel maar aan de ander kant van de weg in wat Noordseschut heet. Zij kregen 2 dochters en een zoon die inmiddels ook allemaal al getrouwd zijn. Inmiddels zijn zij Oma en Opa van 9 kleinkinderen.

Ziekte

23 jaar geleden ontstond er een hele ander situatie in het gezin Pol. Hillie was toen nogal snel moe. Volgens de huisarts had ze het gewoon te druk en moest maar wat rustiger aan doen. Jan vertrouwde het niet en nam hij contact op met Ziekenhuis Bethesda. Er kon een afspraak over 3 maanden worden gemaakt, maar na lang aandringen kon het toch eerder. Na de eerste onderzoeken werd Hillie doorgestuurd naar het ziekenhuis in Groningen, waar al snel de diagnose Multiple Sclerose afgekort M S werd gesteld. Op dat moment veranderde hun leven totaal. Na terugkeer

van Hillie uit het ziekenhuis kwam de vraag: hoe nu verder? Jan bouwde toen zelf een nieuw huis aan de Botterbloem dat helemaal werd ingericht om Hillie thuis te kunnen verzorgen. Na eerst van een andere thuiszorginstelling komen nu de medewerkers van de Zorgzaak. De ene dag wassen en de andere dag douchen en de darmen doorspoelen. Na 8 jaar dezelfde huishoudelijke hulp stopte deze ermee. Zij krijgen nu nog 3 morgens in de week hulp, die helpt het huis schoon te maken en de was te doen. Voor het eten zorgt Jan meestal zelf. De laatste tijd bracht nieuwe zorgen omdat ook bij een dochter MS is geconstateerd.

Mantelzorger

Mantelzorg betekent heel veel voor het gezin Pol; zij waren o.a. oprichter van de commissie van de Hervormde Kerk in Hoogeveen die er voor zorgt dat mensen met een handicap of ziekte een week op vakantie konden naar Huize Roosevelthuis in Doorn. Nu werken alle kerken van Hoogeveen hieraan mee. Ook heeft Jan ervoor gezorgd dat er een Drentheweek kwam. Vele jaren heeft het gezin Pol dit werk mogen doen: Dankbaar werk, zegt Jan. Maar als je vijftig word moet je stoppen. Het is zwaar werk, maar al lijkt het raar, ook heel leuk. Vooral de medewerking van vele vrijwilligers vindt hij geweldig : soms gaat er zelfs een dokter of dominee mee.

Vrije tijd

Aan sport heeft Jan nooit gedaan , wel vissen maar de laatste tijd steeds minder. In de tuin werken ligt hem wel, zo had hij vele jaren een volkstuin bij Ons Domein. Maar ook bij huis heb ik de mooie tuin mogen bekijken. Zowel de groente als de bloemen staan er prachtig bij.

Contactavonden

Sinds 2 jaar bezoekt Jan deze avonden. Hij kan dan een beroep doen op een mantelzorger die op deze avond voor zijn vrouw zorgt. Want er moet wel altijd iemand bij zijn vrouw zijn. Jan mag er graag naar toe gaan, spreekt er andere mensen en veel onderwerpen spreken hem aan. Ook voor Jan geldt dat mantelzorg hem erg aan het hart ligt.

Bestuur CPM Hoogeveen

Naam	Functie	Telefoon
Edo Staudt	Voorzitter/ penningen	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
Hoogeveen**



CPM
hoogeveen

DAG VAN DE MANTELZORG 2010

PROGRAMMA

Dag in dag uit zorgen voor een ander is zwaar, soms té zwaar. Veel mantelzorgers hebben vaak het gevoel er alleen voor te staan. Het blijkt lastig om ondersteuning te vragen van familieleden, organisaties, professionals of burens. Daarom organiseert het Contactpunt Mantelzorg in nauwe samenwerking met haar partners jaarlijks de Dag van de Mantelzorg. .

Dagprogramma

Vanaf 09.30 uur staan we voor u klaar met koffie en/of thee en om 10.00 uur wordt de Dag van de Mantelzorg officieel ingeluid. 's Morgens zijn er workshops, een heerlijk lunch en 's middags treden Henkjan en Rene Karst voor u op en sluiten af met gezellig samenzijn met hapje en drankje.

Deelname aan de Dag van de Mantelzorg en opgave workshops:

Maak hiervoor gebruik van het Opgaveformulier. Geef duidelijk uw voorkeuren voor workshops. De indeling geschiedt na opgave door het CPM. De workshopindeling hangen in de ruimte in het Alfa-college waar u ontvangen wordt met koffie / thee en?

IETS OVER WORKSHOPSen maak uw keuze.....

Schoonheidsverzorging:

Even heerlijke verwend worden door studenten en 'herboren' wakker worden. Slechts 2 x 2 plaatsen

Haarverzorging:

Even geknipt en gekapt te worden. Slechts 2 x 4 plaatsen

Zelf crèmes / zalfjes maken:

Ontdek hoe je zelf op *eenvoudige* wijze je eigen crème / zalf kunt maken.

Pech-onderweg:

De *fijne kneepjes* leren om bij 'pech-onderweg' de auto weer-op-de-weg te krijgen.

APK voor de computer:

Ook zo'n last van een trage computer?? Hier krijg je snel inzicht hoe je de traagheid te lijf kunt gaan.

Werken met kralen:

Zelf je *design* armband of halsketting maken en toon die trost na afloop.

Nestkastje maken:

Een nestkastje maken voor de tuinvogels in je tuin en *geniet* van nestelen en het uitvliegen van de 'jonkies'.

Schilderen met acryl:

De kans van je leven om met acryl je *eigen kunstwerk* te maken.

Kadoplezier met papier:

Een heel *bijzonder* kunstkaartje en een enveloppe maken te gebruiken als geschenk.

Graveren van glazen:

op eenvoudige wijze leer je hoe *prachtig* een glas gegraveerd kan worden met je eigen ontwerp.

Bloemschikken:

met veel fantasie en *diverse nieuwe* materialen maak je een prachtig bloemstuk om je trots op te zijn.

Wijnproeverij:

leer de eerste beginselen van het proeven en ruiken van wijn.... En ontdek waar de wijn weg komt..

Line dance:

Beoefen samen *de eerste* stappen van deze line dance en kom in beweging.

Zelfverdediging:

Op eenvoudige wijze leert het zich *weren tegen* een aanval van een of meer tegenstanders.

Molukse dans:

Maak kennis met de *gracieuze* Molukse dansen meet haar eenvoudige en rustige dans/looppassen.

Boeken over (oud) Hoogeveen:

Albert Metselaar vertelt u over en toont u boeken die ook over Hoogeveen geschreven zijn. Soms over zeer *bijzondere* exemplaren.

Opgaveformulier Dag van de Mantelzorg 2010			
Ik geef mij op voor de Dag van de Mantelzorg op 10 november			
Naam			
Adres			
PC / Woonplaats			
Telefoon			
Opgave workshops: CPM deelt de workshops in en houdt zoveel mogelijk rekening met uw keuzes. We garanderen niet dat uw keuze 1 gehonoreerd wordt. Maximaal 3 keuzes aangeven: (1= keuze 1, 2 = keuze 2, 3 keuze = 3)			
Uw keuze		Uw keuze	
1	Schoonheidsverzorging	9	Kadoplezier met papier
2	Haarverzorging	10	Graveren van glas
3	Zelf crèmes/zalfjes maken	11	Bloemschikken
4	Pech onderweg	12	Wijnproeverij
5	Apk voor de computer	13	Line dance
6	Werken met kralen	14	. Zelfverdediging
7	Nestkastjes maken	15	. Molukse dans
8	Schilderen met acryl	16	. Historische boeken (oud) Hoogeveen
Vervangende Zorg		Ja	Nee
Ik meld mij aan voor vervangende zorg. Bericht dit zo spoedig mogelijk.			
Vervoer: Ik geef mij op voor vervoer naar en van Alfa-college		Ja	Nee
Dieet wens:			

Inleveren **uiterlijk dinsdag 3 november** bij:

**Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen**

Parkeren bij het Alfa-college

Voor deelnemers aan de Dag van de Mantelzorg 2010 te Hoogeveen is op het binnenplein van het Alfa-college parkeerruimte gereserveerd.

**Speciaal voor u staan verkeers- en beveiligings-mensen klaar om u de weg te wijzen.
Volg de aanwijzingen nauwkeurig op.**

Om herkenbaar te zijn dient u deze parkeerkaart op uw voorruit te plaatsen.

**Het adres van het Alfa-college is:
Voltastraat 33 te Hoogeveen.**

Organisatie Dag van de Mantelzorg 2010

Opgavestrook

Dag van de Mantelzorg 2010

**Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
p/a SWW- gebouw**

Het Haagje 119

7902 LE Hoogeveen



Dag van de Mantelzorg

10 november 2010

**Parkeren binnenplein
Alfa-college**