

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

i
iz
magazine

Jaargang 4, november 2015



Dag van de Mantelzorg 'Laat je zien' | Jonge mantelzorgers

Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
Zorgloket Hoogeveen
Dekkerplein 1, Hoogeveen
t : 0528 140 528
e: zorgloket@hoogeveen.nl
i : www.hoogeveen.nl/zorgloket

Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

p/a Spekdiek 4, 9438 TD Garminge
e: contactpunt@mantelzorghoogeveen.nl
i : www.mantelzorghoogeveen.nl

Hospice Willem de Boer huis Hoogeveen

Duymaer van Twistweg 2, 7909 CB Hoogeveen
t : 0528 373 599
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.

Kaum Ama Ama

e: kaumama-ama@hotmail.com
i : www.kaum-ama-ama.nl

Rode Kruis, afdeling Hoogeveen

e: fg.post-drent@home.nl

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

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 Thuishulp
Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen
t : 0528 278 855
e: info@swwh.nl
i : www.swwh.nl

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mantelzorghoogeveen.nl
www.mantelzorgnet.nl
www.hoogeveen.nl/zorgloket
www.mezzo.nl
www.respijtwijzer.nl
www.mantelzorgbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handeninhuus.nl
www.meedrenthe.nl
www.swwh.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl

Stichting Diaconaal Platform Hoogeveen

De Pulle 9, 7908 RL Hoogeveen
e: info@diaconaalplatformhoogeveen.nl
i : www.diaconaalplatformhoogeveen.nl

Ontmoetingscentrum & dementie

Toon Hermanshuis
Hoofdstraat 1, Hoogeveen
t : 02 21965713
e: info@dementieek-
hoogeveen.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.

Wij beogen de publicatie van 8 edities per jaar, met een zomerpaauze in de maanden juli en augustus.

Redactieadres

redactie@izmagazine.nl

Druk:

Drukkerij Hagen, Hoogeveen

Ontwerp/Opmaak:

Prent Vormgeving, Hoogeveen

Oplage:

1050 exemplaren

Op de voorpagina:

Een jonge mantelzorger (11 jaar) mag graag met haar broertje voetballen.

© IZ Magazine 2015

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	3
Column Humanitas	4
Jonge mantelzorgers	5
Activiteiten voor mantelzorgers	6
Nieuwsbrief CPM	7
Puzzel	7
Uitnodiging Dag van de Mantelzorg	8

Voorwoord

De herfst heeft zich aangekondigd: prachtige herfsttinten, vele paddenstoelen en de vogels bereiden zich voor op de vlucht naar hun winterverblijf.

De aandacht voor mantelzorg neemt sterk toe. Gemeente Hoogeveen heeft de notitie Informele Zorg "Vinden, Versterken en Verbinden" gereed en gaat nu de inspraak in. In de notitie wordt bijzondere aandacht geschonken aan respijt en het ontwikkelen van respijtaanbod dat aansluit op de vraag van de (individuele) mantelzorger.

In de column van Humanitas wordt de Sinterklaasactie nader belicht.

Deze editie schenkt veel aandacht aan jonge mantelzorgers: ervaring en aanbod van activiteiten.

November is de maand waar de mantelzorger in het zonnetje wordt gezet. Het landelijk thema is "Laat je zien". In Hoogeveen wordt op 13 november de Dag van de Mantelzorg georganiseerd.

Voor opgave is een inlegvel in deze editie toegevoegd.

IZ Magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++



Mantelzorgen?... Nee hoor, gewoon Liefde!

Ik zorgde jarenlang voor mijn man die in mei 2013 is overleden. Ook komt er in ons gezin met drie kinderen (15, 18 en 21 jaar oud) ADHD en een stoornis in het autistisch spectrum voor.

Daar zit je dan, als 38 jarige met het vooruitzicht veel te jong de liefde van je leven te verliezen, veel te jong weduwe te worden. Net bezig met trajecten bij het Riagg voor de kinderen. En nou dit... drie kinderen die veel te vroeg hun vader gaan verliezen. En die vader... zet zijn schouders eronder, voelt zich niet ziek en wil niet ziek zijn. En ik, ben ik nu mantelzorger, voel ik me mantelzorger? Nee, want ondanks de vele chemokuren en ziekenhuisbezoeken pakken we de draad van ons leven op.

Heet dit mantelzorg? Nee toch!

Wonder boven wonder heeft mijn man nauwelijks last van bijwerkingen van de zware chemokuren, blijft zich goed voelen. En we leven volop, sporten, werken, genieten. Maar de zorgen zijn nooit uit onze hoofden en de agenda's vol van de afspraken. Heet dit mantelzorg, nee toch! In de tussentijd gaan ook de trajecten door bij het Riagg, dat we nog tijd hebben om te werken en een stichting (Stichting Beeldgestuurde Behandelingen van Kanker) op poten te zetten.... Maar mantelzorgen, nee dat doe ik toch niet?

Een aantal jaren na de diagnose, vele behandelingen in het buitenland verder komt dan toch de tegenslag. De conditie van die ijzersterke man wordt minder, hij kan steeds minder

en ik moet steeds meer. Hij kan zichzelf nog verzorgen, staat regelmatig in de keuken en heeft nog plezier (kop in het zand steken hebben wij dit ook wel-

...vervolg op pagina 4



alzheimer nederland

Alzheimercafé Hoogeveen

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

5 november

Levensvragen

13 december

Toneelvoorstelling

Hoe laat?

De zaal is open vanaf 19.30 uur. Het programma eindigt om 22.00 uur

Waar?

Buurtgebouw "het Oor", van Goghlaan 7, Hoogeveen

Info

werkgroep Alzheimercafé Hoogeveen, Cora Hoorn, 0522 - 442098



2



3

...vervolg pagina 3

eens genoemd) en werkt nog waar hij kan. Eind 2012 gaat het toch wel snel bergafwaarts en is het duidelijk, de kanker krijgt vat op hem, vijf jaar later dan verwacht maar nog steeds veel te vroeg.

De laatste maanden breken aan. Het werken gaat niet meer en de hulpmiddelen doen hun intrede in de woonkamer. Zelf werk ik ook nog slechts een paar uurtjes in de ochtenden, want ja er moet gemantelzorgd worden. Met alle liefde die we in ons hebben begeleiden en verzorgen we mijn man en vader naar zijn einde, 48 jaren jong. Mantelzorgen.... ja dit lijkt er wel op. Met de tips van de thuiszorg lukt het om de verzorging volledig zelf te doen. Enorm zwaar maar een zeer waardevolle periode waarin het afscheid met rasse schreden dichtbij komt. Mantelzorgen?...nee hoor gewoon Liefde!

En de kinderen, rijden naar de thuiszorgwinkel, doen boodschappen en blijven bij papa als ik snel naar de apotheek ren. Pubers zijn het met een gevoel van verantwoordelijkheid en onvoorwaardelijke liefde voor hun vader. Veel te vroeg worden ze geconfronteerd met dat wat men mantelzorg noemt. Eigenlijk ben ik al die jaren mantelzorger geweest voor mijn gezin alleen voelt het niet zo of toch wel.... ben ik daarom vaak zo moe!

Wat contacten met de instanties betreft, hier kan ik alleen maar positief over zijn maar heb er dan ook erg weinig mee te maken gehad. We hadden de regie en uitvoering in eigen hand.



4

Vertraging bij facturering eigen bijdrage Wmo

Krijgt de persoon die u verzorgt hulp of zorg thuis op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? Dan is hij daarvoor een eigen bijdrage verschuldigd. Deze bijdrage wordt berekend en geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Het CAK doet dit aan de hand van gegevens die de gemeente en zorgaanbieder aanleveren. Helaas is een deel van deze gegevens te laat aan het CAK aangeleverd. Hierdoor kunt u in de komende periode een vertraagde factuur van het CAK ontvangen met eigen bijdragen voor meerdere perioden.

Het is verstandig om hiervoor een bedrag te reserveren. U kunt een inschatting van de hoogte van de eigen bijdrage maken door middel van het rekenprogramma op de website van het CAK.

Als u de eenmalig hogere factuur niet in één keer kunnen betalen, kunt u een betalingsregeling treffen met het CAK. Neem contact met hen op na ontvangst van de factuur via 0800 1925. Voor overige vragen bel de Mezzo Mantelzorglijn.

informatie

humanitas

column

Sinterklaas

De dagen worden korter en het slechte weer staat weer voor de deur. Dit betekent ook dat de feestdagen alweer voor de deur staan. Zelf vind ik dit een gezellige tijd maar kan me voorstellen dat dit niet voor iedereen geldt. Het zijn immers ook de duurste maanden van het jaar.

Als eerste komt Sinterklaas 14 november aan in ons land (Meppel). Echter worden we hier al sinds juni van op de hoogte gesteld door een groep die Zwarte Piet wil verbieden. Aan de hele discussie lijkt geen einde te komen en alle compromissen (clown-, geel-, blauw-, roze- pieten) lijken geen effect te hebben. Soms vraag ik me af waar deze discussie gaat eindigen en of de aankomende generatie Sinterklaas straks wel kent.

Als kind vond ik het geweldig! Wat had de goedheiligman dat jaar voor mij meegebracht? Nu ik volwassen ben en naar het journaal kijk, klapperen mijn oren: Zwarte Piet discriminatie of een slaaf? Wat het echte verhaal van Sinterklaas is weet ik niet, via Google komen verschillende verhalen naar voren. Wel weet ik dat ik Zwarte Piet nooit heb gezien als slaaf of iets dergelijks. Het was een hulpje waar Sinterklaas erg goed voor zorgde. Als er niet zoveel Zwarte Pieten waren hoe moesten dan alle kindjes Nederland op 5 december pakjesavond vieren? Sinterklaas kan toch niet bij iedereen op één avond langs gaan om cadeautjes langs te brengen?

Maar anno 2015 is het niet zo normaal dat Sinterklaas of Zwarte Piet langs komt om cadeautjes te brengen. De crisis heeft een grote groep Nederlanders hard geraakt, zo erg dat sommige mensen zonder de voedselbank niet eens te eten hebben. Maar de speelgoedwinkels trekken zich hier niks van aan, in september liggen de dikke speelgoedboeken al in de bus en beginnen kinderen al met het maken van verlanglijstjes. Humanitas maakt zich hier wel zorgen om, de commercie is zo aanwezig dat je in de klas niet kun aankomen dat je alleen een speelgoed autootje hebt gekregen, alles moet groter, groter grootst. Maar als je in de klas moet vertellen dat je niks hebt gekregen van Sinterklaas.....

Helaas kan Humanitas niets doen aan deze commercie, maar we kunnen er wel voor zorgen dat de minima gezinnen in de gemeente Hoogeveen sinterklaas kunnen vieren. We organiseren daarom ook dit jaar weer de Sinterklaas actie. Minima gezinnen met kinderen tot 12 jaar kunnen zich opgeven voor 6 november 2015 via sinterklaasactie-humanitas@outlook.com : graag vermelden: uw gegevens, adres, naam en leeftijd van uw kind(eren). Dan zorgen wij ervoor dat uw gezin sinterklaas kan vieren.

Alinda van der Haar

Jonge mantelzorgers

Wat doet een jonge mantelzorger zoal? Mantelzorgconsulent Heidi Huijzing ging in gesprek met Rachel Wolters, een jongedame van 11 jaar.

Voor wie zorg jij? Vertel eens iets over jouw situatie

Ik zorg voor mijn broer Jano, hij is 15 jaar. Mijn broer heeft voor zijn geboorte een hersenbloeding gehad. Hierdoor werken zijn hersenen niet goed, heeft hij kenmerken van autisme, PDD-nos en ADHD. Moeder Taby vult aan: hersenen werken wel goed, maar het verwerkingssysteem is trager. Rachel vervolgt: Hij heeft moeite met grenzen. Bijvoorbeeld als mijn moeder zegt dat we geen lekkers mogen omdat we zo gaan eten dan pakt hij toch wat als zij weg is. Als ik er dan wat van zeg, wordt hij erg boos op mij. Als hij boos wordt kan hij gaan slaan, schoppen of gooien, hij is veel sterker dan ik. Ik ga dan gauw naar de buurvrouw.

“ik kan niet altijd een vriendinnetje vragen om te logeren of mee te eten”

Wat doe jij voor je broer?

Op hem letten, samen met hem voetballen. Hij heeft dan niet zo'n zin, maar toch gaat hij wel met mij mee. Mijn broer houdt zich wel aan zijn belofte, als hij gezegd heeft dat hij iets doet dan doet hij het ook. De moeder van Rachel merkt op dat Rachel van jongs

af aan geleerd heeft om haar spel aan te passen aan dat van Jano.

Hoeveel tijd in de week ben je er mee bezig?

Eigenlijk wel elke dag als hij thuis is. Mijn broer vindt het vervelend als ik vragen stel en hij vind snel dat ik zeur.

Hoe vind je het om JMZ te zijn?

Soms is het wel leuk, je leert wel meer dingen erover. Als ik nou iemand op straat zie dan zie ik wel sneller dat iemand beperkt is. Anderen zien dat niet zo snel.

Is het wel eens moeilijk? Zo ja, waarom?

Hij is veel sterker en als hij dan boos is en mij gaat slaan dan doet dat wel heel veel pijn. Hij heeft weinig grenzen, hij ziet niet gauw dat ik verdrietig ben. Hij zegt soms kwetsende dingen en het maakt hem dan niet uit dat ik erom moet huilen. Naar een pretpark gaan kan niet met

mijn broer, ook een weekendje weg kan niet omdat er dan vaak ruzie is tussen ons. Ik kan niet altijd een vriendinnetje hier vragen om te logeren of mee te eten, mijn broer kan hier niet zo goed mee omgaan. Mijn broer wil dan bijvoorbeeld ook graag mee doen, mijn vriendinnetjes vinden dat niet zo leuk.



Ook vind hij het vervelend dat ik en mijn vriendin dan zoveel praten. Mijn vriendin heeft ook zo'n broer, zij kan eigenlijk ook nooit logeren.

JMZ activiteiten, wat vindt jij daar van?

Ik vind het heel leuk om daar naar toe te gaan. Ik ga nu ongeveer twee jaar mee. We zijn naar Walibi geweest en laser-gamen vond ik ook heel leuk. De fotoshoot vond ik ook heel leuk. We begrijpen elkaar het meest omdat we allemaal een beetje hetzelfde hebben. Via school heb ik ook nog vriendinnetjes leren kennen die ook mantelzorger zijn.

Wat is jouw grootste wens?

Andre van Duin ontmoeten. Ik ben fan van hem, ik had hem op tv gezien en ik kende hem niet maar ik vond hem wel heel grappig. En ik wil ook graag actrice worden.

Taby: “We zijn heel blij met Jano, het is echt een leuke knul! Hij wil niemand opzettelijk pijn doen. We hebben leren omgaan met zijn beperking en ik vind dat Rachel dat heel goed doet.” Ook met Jano is gesproken over het interview en hij zou het wel leuk vinden als hij er wat meer bekendheid door krijgt.



5

informatie

Activiteiten voor mantelzorgers (jong en oud)



Spetterende activiteiten voor jonge mantelzorgers!

Groei jij op in een zorgsituatie? Is jouw vader/moeder/broer/zus of familielid langdurig ziek of heeft hij/zij een beperking (bv. PDD-NOS of autisme)? Dan ben jij een jonge mantelzorger! Stichting Welzijnswerk Hoogeveen organiseert spetterende activiteiten speciaal voor jou!

Voor de kinderen van de basisschool gaan wij een gezellige middag organiseren met allerlei activiteiten. We gaan ook zwemmen in Centerparcs Huttenheugte in Dalen. Deelname is gratis en als verrassing krijgt iedere deelnemer een cadeautje!

Aanmelden

Mail naar w.riemersma@swwh.nl met naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer. Wil je meer weten, neem dan even contact op met Welmoed Riemersma of Heidi Huizing via telefoonnummer 0528-278855.

Gezellige middag met workshop graffiti onder voorbehoud

Wie 8+
Waar SWW Het Haagje 119 Hoogeveen
Wanneer woensdag 25 november
Tijd 14:30 tot 18:00 uur
Kosten gratis

Zwemmen

Wie 12+
Waar Centerparcs de Huttenheugte in Dalen
Wanneer vrijdag 27 november
Tijd 16:00 tot 21:00 uur
Kosten gratis

Contactochtend mantelzorger & partner

Om er even uit te zijn!

SWW organiseert samen met het Jannes van der Sleedenhuis, locatie De Vecht, een contact ochtend voor mantelzorgers en hun partner.

Zo bent u er even uit en kunt u ook andere mantelzorgers ontmoeten. Mocht er voor uw partner zorg en/of opvang nodig zijn, dan kunt u gebruikmaken van de buurtkamer. U kunt even op adem komen en toch samen zijn. Als afsluiting is er een driegangendiner in het restaurant.

Locatie Woonzorgcentrum De Vecht
Tijd 10.00 – 13.00 uur
Kosten €10,00 p.p. (incl. koffie/thee/diner)
Vervoer thuis ophalen & brengen is mogelijk, graag melden bij opgave.

Tijdens de ochtend is er begeleiding vanuit het Jannes en SWW aanwezig. Ook is er een informatief of creatief programma.

Data

8 december 2015
9 februari 2016
12 april 2016
14 juni 2016

Meer informatie

Stichting Welzijnswerk Hoogeveen
Heidi Huizing, mantelzorgconsulent
0528 278 855
www.swwh.nl

Verplichte opgave via

Jannes van de Sleeden
Locatie De Vecht
Alice Meijer, vrijwilligerscoördinator
0528 200270

Vrijwilligerscollege

Lezing over: Niet aangeboren hersenletsel

Hoe het ook is ontstaan, je hebt te maken met iemand in jouw omgeving, die totaal veranderd is. Hoe ga je daarmee om en wat zijn de consequenties voor het gezin?

Moet je de getroffen alles uit handen nemen of laat je hem/haar gewoon nog doen wat ze wel kunnen? Er zijn zichtbare veranderingen maar ook onzichtbare. Hoe interpreteer je gewijzigd gedrag? Is het onwil of luiheid. Hersenletsel is niet een excuus maar een feit.

Deze lezing wordt verzorgd door Martine Buist, gedragsdeskundige van de Noorderbrug.

De lezing is gratis, alleen voor koffie en thee vragen wij een bijdrage van € 0,50 per kopje.

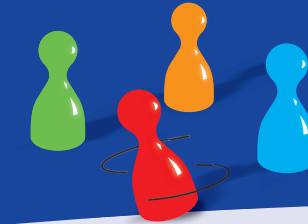
Locatie De Zuiderbreedte
Datum 12 nov. 2015
Tijd 19.30-21.00 uur



vrijwilligersHoogeveen

Lezing over: Niet aangeboren hersenletsel

Nieuwsbrief



CPM
hoogeveen

De (zorg) boer op

Op onze contactavond van donderdag 24 september opende Else Nobel met een welkomstwoord en vroeg extra aandacht voor de Dag van de Mantelzorg op 13 november. Tevens deed ze verslag van het respijtweekend waar wethouder Giethoorn kennismakte met de extra belaste mantelzorgers, die daar even heerlijk konden ontspannen.

Jessie Goodijk van Zorgkwekerij "Blinkende Wilg" vertelde over hoe het op de kwekerij toegaat. "Iedere deelnemer willen we hier een passende dagbesteding geven. Die is gericht op het ontplooiën van de deelnemers in een groene omgeving." Ze liet beeldend zien hoe de deelnemers met plezier bomen snoeien, dieren verzorgen en werken in kas en keuken. De groepen varieerden sterk in leeftijd, interesses en lichamelijke of psychische conditie.

Grietje Nijmeijer belichtte de zorgboerderij "Achter het bos". Dit bleek een totaal andere discipline, waar voor een paar ouderen juist rust wordt geboden. "Bij ons is het juist niet verplicht te werken, maar gaat het erom mensen een fijne oude dag te bezorgen."

Met een fotosessie liet zij zien hoe de zorgboerderij er uitziet. Er mag veel, er hoeft niets! Knutselen, spelletjes, soms wordt geholpen in de keuken of eventueel in de tuin of de boomgaard. "Hier voelen ze zich rustig en thuis. Dat is anders dan in een groot verzorgingstehuis. Maar als het om gezondheidsredenen thuis niet meer kan, is het bij ons uiteraard ook niet meer mogelijk."

Op vragen uit de zaal over hoeveel ouderen het gaat en of ze bij ziekte niet kwetsbaar is, vertelde Grietje dat de meesten vanuit Icare worden toegewezen en dat ze er maximaal vier kan ontvangen. "Ik ben gelukkig nog niet ziek geweest, maar als dat gebeurt, dan kan ik een vrijwilliger vragen. Anders zou ik nee moeten verkopen."



Puzzel 131115

Deze keer worden er 18 woorden van 8 of 10 letters gevraagd. De beginletters van al deze woorden zijn verschillend. En de "streepjescode" is verrassend!

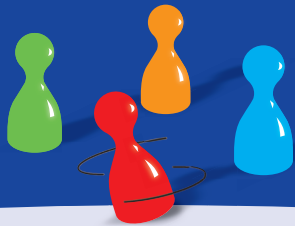
. . . _	Klassiek model auto
. . _	Houten blaasinstrument
. . _	Richtingsbord
. . _	Vervanger
. . _ _ .	Stankafsluiter
. . _ _ .	Verdekte opstelling
. . _ _ .	Lunch
. . _ _ .	Domina
. . _ _ .	Turnkledingstuk
. . _ _ .	Afwasmachine
. . _ _ .	Schafttijd
. . _ _ .	Gevoel van afkeer
. . _ _ .	Imker
. . _ _ .	Inzamelaar van giften
. . _	Idem
. . _	Schuitrompet
. . _	Bordspel
. . _	Bezitter

De lettergrepen die u moet gebruiken zijn:

an – bo – broek – bij – col – dag – de – de – der – der – di – ei – en – ge – go – gym – hals – hin – hou – in – je – kan – kla – laag – lec – ler – lunch – maal – mer – mid – naar – ne – nen – net – old – pa – pau – pre – ri – ser – stra – tant – te – te – thie – ti – ti – trom – vaat – val – was – weg – wij – ze – zelf – zer – zwa

Op de streepjeskolommen vindt u een verwijzing naar een voor u allen zeer belangrijk evenement met het thema van deze happening in november 2015. En dit is ook meteen de oplossing deze keer. Opsturen vóór 25 november naar Redactie IZ Magazine, p/a Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen. Uit de goede oplossingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien.

*De oplossing uit het septembernummer was:
Geduld overwint veel.*



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

14e jaargang - november 2015 - volgnummer 111

“Laat je zien” en vertel dat je mantelzorg bent

Laat je zien! Dit is het thema van de Dag van de Mantelzorg 2015. “Laat je zien!” staat voor de persoon achter de mantelzorg,



dat je gezien mag worden in deze specifieke rol die je vervult, dat je daarvoor erkenning krijgt en dat de omgeving jou als mantelzorg waardert. “De omgeving”, dat zijn andere familieleden, vrienden, maar ook de gemeente of het wijkteam. Je kunt hen om steun en hulp vragen als dat nodig is. Jij mag er zijn, dus laat jezelf zien.

Ook voor de partners waarmee je te maken hebt, is het fijn als jij je laat zien. Bij de huisarts, bij de gemeente, in het ziekenhuis, bij het steunpunt Mantelzorg, etcetera. Maar ook de gemeente kan zich laten zien, of het wijkteam, of

5 tips van mantelzorgers voor mantelzorgers

- 1 Zorg dat je goed geïnformeerd bent: vraag advies en tips bij professionals en bij andere mantelzorgers.
- 2 Praat over je gedachten en emoties, blaas stoom af bij je naasten. Dat kan enorm opluchten.
- 3 Accepteer, maar vraag ook tijdig om hulp, zodat je er niet alleen voor staat. Trek tijdig aan de bel.
- 4 Zorg ook goed voor jezelf.
- 5 Bezoek activiteiten voor mantelzorgers in jouw omgeving als alzheimercafé, contactavonden CPM.

Hier kun je ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. Je kunt lekker van je af praten, maar het levert ook nieuwe inzichten én informatie op.

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.

UITNODIGING Dag van de Mantelzorg

Wij willen u graag verwelkomen op de Dag van de Mantelzorg. Meld u snel aan want het aantal plaatsen is beperkt!

Er wordt deze dag goed voor ú gezorgd!

In de ochtend kunt u een workshop naar keuze volgen. Deze wordt gevolgd door een lekkere lunch. Het middagprogramma start met de zorgmarkt en tot slot is het tijd voor een flinke dosis humor van van de theatergroep “Aan De Lijn” uit Deventer.



**VOL
=
VOL**

**Meld u aan
vóór
4 november**

**Met o.a.
theater
'Aan de lijn'**

Wanneer Vrijdag 13 november

Aanvang 10.00 uur

Waar Alfa-college,
Voltastraat 33 te Hoogeveen
(U kunt parkeren op het binnenplein)

Programma 2015

17 december Kerstbijeenkomst

Bestuursleden

Edo Staudt	voorzitter/pm	06 10928031
Bert Veninga	secretaris	0528 240308
Henk Kaman	lid	0528 361362
Else Nobel	lid	0528 354321
Roel Hepping	lid	0528 230562