

Tijdschrift voor de sector **Informele Zorg** Hoogeveen

iZ
magazine

Jaargang 4, december 2015



Terugblik Dag van de Mantelzorg | Vinden, verbinden en versterken

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 & dementheek

Toon Hermanshuis
Hoofdstraat 1, Hoogeveen
t : 02 21965713
e : info@dementheek-
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 zomerpauze 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:

De jaarlijkse mantelzorgdag in het Alfa College was weer een succes. Trots en enthousiast namen mantelzorgers deel aan de workshops. Hier is zorgvuldig een nestkastje in elkaar gezet. De vogels in haar tuin kunnen zich verheugen op een voorjaar in een eersteklas kraamkamer.

© IZ Magazine 2015

Informatie	2
Voorwoord	3
Kort Nieuws	3
Alzheimercafé Hoogeveen	3
Terugblik Dag van de Mantelzorgdag	4
Vinden, verbinden en versterken	6
Jonge mantelzorgers test	6
Activiteiten voor mantelzorgers	6
Nieuwsbrief CPM	7
Puzzel	7
Uitnodiging Kerstbijeenkomst	8

Voorwoord

In dit nummer schenkt de redactie in beeld aandacht aan de Dag van de Mantelzorg, die door ca. 100 mantelzorgers bezocht werd. Ook voor jonge mantelzorgers waren activiteiten georganiseerd en dit brengen we evenzeer in beeld.

De gemeente Hoogeveen heeft de beleidsnotitie 'Vinden, Verbinden, Versterken' gereed. Deze is besproken en wordt spoedig besloten in de gemeenteraad. In een korte samenvatting geven we de kernpunten weer. In een volgende editie wordt aan deze notitie meer aandacht besteed.

De feestdagen staan voor de deur. U kunt naar een kerstbijeenkomst in de Spaarbankhoeve en het IZ-magazine sluit af met het gedicht 'De vicieuze cirkel'.

IZ Magazine

Inhoud

++ Kort Nieuws ++



Vergoedingen

Als mantelzorger kunt u aanspraak maken op een aantal vergoedingen. Zo zijn er vergoedingen voor reizen en parkeren en is er extra kinderbijslag voor gehandicapte kinderen. Hieronder staat een aantal mogelijkheden (niet compleet) op een rij:

Vergoeding reiskosten

Er bestaat geen algemene regeling voor de vergoeding van reiskosten voor mantelzorgers. Wel vergoeden sommige gemeenten reiskosten voor mantelzorgers die een bijstandsuitkering hebben. Informeer hiernaar bij uw gemeente.

Woont u samen met degene die u verzorgt? En is deze persoon voor langere tijd opgenomen in een instelling? Dan kunt u de reiskosten voor het ziekenbezoek onder bepaalde voorwaarden aftrekken van de belasting. Deze kosten vallen dan onder specifieke zorgkosten. Lees meer over de voorwaarden op de website van de Belastingdienst.

Openbaar vervoer

Kan degene die u verzorgt door een handicap niet zelfstandig reizen met het openbaar vervoer? Dan kan hij voor u een gratis OV-begeleiderskaart aanvragen bij Argonaut. U reist dan gratis mee. De OV-begeleiderskaart is geldig in treinen, metro's, trams, bussen en Regiotaxi. Lees meer over de kaart op de website ovbegeleiderskaart.nl.

Elke gemeente bepaalt zelf welke regelingen zij inzet en welke criteria zij han-

teert. Ga hiervoor naar het Zorgloket Hoogeveen.

Bekijk daarnaast de mogelijkheden voor belastingaftrek van hoge zorgkosten.



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.

7 januari

De vakantiebeurs in het Alzheimercafé

4 februari

Hoe kom ik de dag door? Invulling dagbesteding

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, Petra Beugelink, petrabeugelink@nncz.nl



2



3

Een terugblik ... Dag van de Mantelzorg

Activiteit Jonge Mantelzorgers



"Ontroerend mooi. goede ontmoetingen gehad met medemantelzorgers"



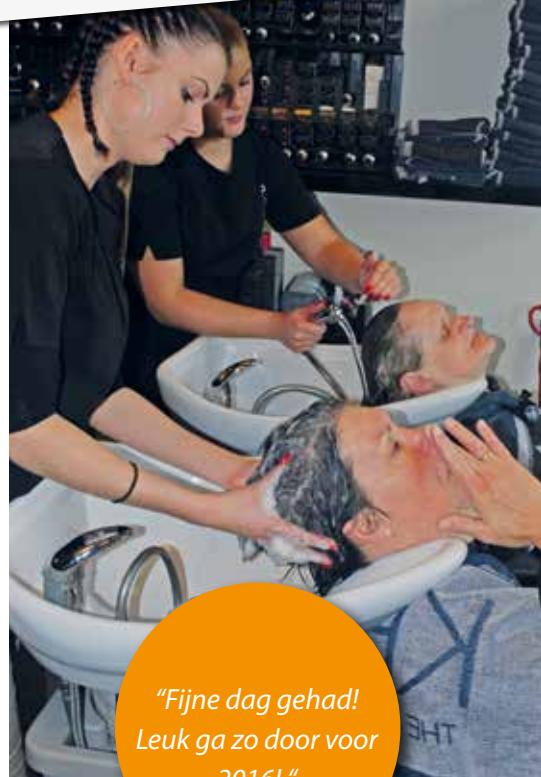
"Ik heb genoten, vooral van de theaterdames. Heel herkenbaar. Bedankt."



"Het was weer super. Alles goed voor elkaar en heel gezellig. Arm-breien erin houden."



Rondom de week van de mantelzorg waren er ook activiteiten voor jonge mantelzorgers. De 12- groep had een leuke middag met een graffiti workshop. De 12+ groep ging zwemmen in Center Parcs in Dalen.



Fotografie: Martin van ter Beek, Gita Lopulissa

"Fijne dag gehad! Leuk ga zo door voor 2016!"



"Een hele goede dag, een echte verwendag. Heel hartelijk bedankt"



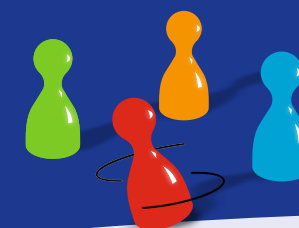
"Het was zo fijn. Even er echt uit."



"Heel veel dank voor de fijne leerzame dag"



Stralende gezichten, leuke gesprekken en veel plezier was het resultaat!



Het gemeentebestuur van Hoogeven heeft een standpunt ingenomen voor haar beleid 'Informele Zorg'. De gemeenteraad heeft het beleidsvoorstel nu in behandeling. Drie V's moeten daarna worden uitgewerkt, door een werkgroep waarin mantelzorgers een flinke stem hebben via deelname door bestuursleden van het Contactpunt Mantelzorg (CPM).

• **Vinden**, oftewel opsporen van nog niet als mantelzorgers bekende inwoners; dan kunnen zoveel mogelijk rechthebbenden gebruik maken van ondersteuning.

• **Verbinden**, organiseren dat mantelzorgers ook elkaar iets te bieden hebben, zoals ervaring delen, emotionele steun onder lotgenoten.

• **Versterken**, dat wil zeggen nieuwe energie (helpen) opbouwen voor de mantelzorger met diens zware taak.

Want dat is de groep waarop de gemeente zich in het bijzonder richt: de zwaar belaste mantelzorgers. Het aanbod kent drie kernbegrippen: Mantelzorgondersteuning, Respijtzorg en Mantelzorgwaardering. De hierboven genoemde werkgroep zal zoveel mogelijk variatie in het aanbod hiervoor moeten bedenken. En wel zodanig dat daarvan gebruik kan worden gemaakt op individuele basis en in groepsverband.

In een eerste bespreking was er veel waardering van de leden van de gemeenteraad voor het voorstel van burgemeester en wethouders. Toch waren er ook nog wel wat zorgen: Is er voldoende geld beschikbaar om dit beleid vol te houden? Ook als de vraag groter is dan wordt verwacht? Is aanbod in natura voldoende, of moet er ook geldelijke steun zijn?

De raad zag ook bij uitstek een opdracht voor de gemeente: De infor-

matieverstrekking aan mantelzorgers en zorgvragers dient van de allerhoogste kwaliteit te zijn. Opdat niemand zal kunnen zeggen dat hij niets wist van het aanbod dat voor hem of haar beschikbaar is.

Besluitvorming in de raad vindt plaats na verschijningsdatum van dit nummer van IZ. We houden u er echter van op de hoogte. Evenals van de vorderingen van de werkgroep die het beleid concreet moet gaan maken.

Agenda SWW-activiteiten Mantelzorg

8 december

contactochtend mantelzorger & partner

10.00-13.00 uur

(opgave verplicht:

Jannes, locatie de Vecht 0528-200270)

27 januari 2016

JMZ activiteit 8-12 jaar regionaal

(nadere info volgt,

opgave: h.huizing@sww.nl)

29 januari 2016

JMZ activiteit 12+ regionaal

(nadere info volgt,

opgave: h.huizing@sww.nl)

9 februari 2016

contactochtend mantelzorger & partner

10.00-13.00 uur

(opgave verplicht:

Jannes, locatie de Vecht 0528-200270)

Ben of ken jij een jonge mantelzorger?

Veel jongeren zorgen voor een ander. Maar hoe weet je of je mantelzorger bent? Doe de Jonge mantelzorgtest en ontdek het.

Doe de test!

Ga op internet naar <http://www.surveygizmo.eu/s3/90005207/jonge-mantelzorgers> en doe de test!



Ben je geen jonge mantelzorger? Dan ken je misschien wel iemand in je omgeving die jonge mantelzorger is. 1 op de 4 jongeren t/m 23 jaar zorgt namelijk voor een langdurig ziek familielid.

Mezzo heeft tips voor zowel jonge mantelzorgers als jongeren die jonge mantelzorgers kennen.

“Mantelzorgers zijn van enorm groot belang voor Hoogeveen”

Wethouder Jan Steenbergen kondigt verbeteringen aan in ondersteuning mantelzorg.

“Het was weer super dit jaar. Een echte verwendag. Goede ontmoeting gehad met mede-mantelzorgers! Goed verzorgd. Volgend jaar weer! Het was fijn. Dag zonder zorgen.” Dat zijn enkele reacties van bezoekers van de Dag van de Mantelzorg, vrijdag 13 november jongstleden bij het Alfa-college in Hoogeven, waar de opening werd verricht door mevrouw J. van Ommen, opleidingsmanager van de locatie Hoogeveen. De dag bevatte een aantal workshops en was gecoördineerd door het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen in nauwe samenwerking met het Alfa-college en de Stichting Welzijnswerk (SWW) en tevens met medewerking van Salawaku.. Na de middag was er weer een zorgmarkt waar diverse zorgaanbieders zich presenteerden. Na afloop werd er een publieksprijs uitgereikt voor de beste zorg-stand. Deze werd gekozen doormiddel van stickers die men bij de beste zorgaanbieder kon plaatsen. Hierbij werd evenals vorig jaar “De Westerkim” gekozen.

Ondersteuning voor zwaarbelaste mantelzorgers

Wethouder Jan Steenbergen sprak de mantelzorgers toe en gaf aan dat in de komende periode bij de Gemeente Hoogeven de prioriteit zal komen te liggen bij zwaar belaste mantelzorgers. “Er zijn in Hoogeveen ongeveer 1500 zwaarbelaste mantelzorgers. Deze overbelasting sluipt er vaak langzaam maar zeker in. Daarom is een vroegtijdige opsporing en ondersteuning ontzettend belangrijk” aldus Jan Steenbergen. Tevens zal de gemeente ook investeren in nieuwe vormen van “Respijtzorg” Kortom, de gemeente zal de komende jaren fors investeren in het ondersteunen van de mantelzorg.

Mantelzorgers zorgen langdurig en intensief voor een hulpbehoevende, chronisch zieke of gehandicapte partner, ouder, kind of vriend. De Dag van de Mantelzorg is een landelijke dag waarbij mantelzorgers zelf in het zonnetje worden gezet. In Hoogeveen waren bij deze dag ruim 100 mensen aanwezig. Bij de gevarieerde workshops die voor de mantelzorgers waren georganiseerd was voldoende keuze. Het optreden van theater “Aan De Lijn” verzorgde doormiddel van enkele praktijkgerichte voorbeelden voor een ontspannen slot van de middag.

KERST - puzzel

De 14 woorden die u in het diagram moet invullen beginnen alle met KERST. Per regel moet er nog een woord worden aangevuld, en de letters van dit woord staan doorelkaar gehusseld erachter. Zoals:

KERST DELI
KERST DREIN
KERST COR CENT

U vult dan natuurlijk in: LIED, DINER, CONCERT.

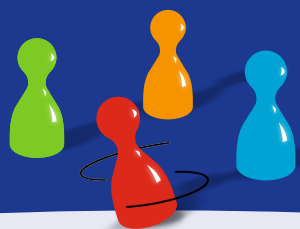
KERST SEFET
KERST PROPRAT
KERST VANATIEK
KERST EETGALA
KERST KANJERS
KERST COBADSHOP
KERST AU DECA
KERST CENTAAT
KERST JOKLEK
KERST HEGSNECK
KERST ROBOD
KERST SOEPKAART
KERST LIEVE GENA
KERST VINGIER

Om u een beetje te helpen volgen hier nog de 14 omschrijvingen van de toegevoegde woorden, in alfabetische volgorde: Bericht, Blijde boodschap, Cijferlijst, Feest, Gift, Horloge, Koekje, Rusttijd, Speech, Surprise, Uitstallkast, Viering, Voedsel, Zangstuk.

Op de streepjes, van boven naar beneden gelezen, ontstaat de naam van de locatie waar de KERST-bijeenkomst 2015 voor de mantelzorgers wordt gehouden.

Stuur de 14 woorden en de naam van de locatie vóór 1 januari 2016 op 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 van de novemberpuzzel was: Dag van de Mantelzorg: Laat je zien. Als winnaar van de puzzel kwam de familie S. Sungmann te Hoogeveen uit de bus.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

14e jaargang - december 2015 - volgnummer 112

De vicieuze cirkel

Als ik blijf kijken

zoals ik altijd heb gekeken

blijf ik denken

wat ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken

zoals ik altijd heb gedacht

blijf ik geloven

wat ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven

zoals ik altijd heb geloofd

blijf ik doen

wat ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen

zoals ik altijd heb gedaan

blijft mij overkomen

wat mij altijd overkomt

Maar als ik mijn ogen sluit

mij in evenwicht weet van binnen

dan kom ik deze cirkel uit

en kan ik steeds opnieuw beginnen

Uit: 'Een warme jas.'



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.

CONTACTAVOND Kerstbijeenkomst

Kerstverhalen

Dag van de Mantelzorg in beeld



Wanneer Donderdag 17 december

Aanvang 20.00 uur

Waar Spaarbankhoeve

Programma 2016

28 januari

24 maart

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