

*kom de mantelzorgers
effe verwennen...*



Nuttige adressen

Centraal Meldpunt Hoogeveen

Vrijwillige Thuishulp

bereikbaar bij:
WMO-team 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

Inlooppuur De Haven

Van Echtenstraat 37, Hoogeveen
t : 06 394 01 404
e: info@inlooppuurdehaven.nl
Elke 1e en 3e maandag van de maand van 19.00 tot 20.00 uur.

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

Hoogeveenvervoert

Sociaal vervoer
t : 0528 745615 rit aanvragen
op werkdagen tussen 13-17 uur
e: ritaanvragen@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

Wijs me de weg

Handige websites en adressen

www.mezzo.nl
www.mantelzorgerbenjenietalleen.nl
www.wmoraadhoogeveen.nl
www.handenhuis.nl
www.meedrenthe.nl
www.zorgbelang-drenthe.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

Jannes van der Sleedenhuis
locatie Wolfsbos
Valkenlaan 5, Hoogeveen
e: info@dementheek-hoogeveen.nl

Kaum Ama Ama

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

Mantelzorg-Vitaal

e: info@mantelzorg-vitaal.nl

Hoogeveen Helpt

Samenwerkende vrijwilligersorganisaties
i : www.hoogeveenhelpt.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:

1300 exemplaren



Op de voorpagina:

Tijdens de Dag van de Mantelzorg werden de deelnemers goed in de watten gelegd op het Alfa-college.

© IZ Magazine 2016



2

Informatie _____	2
Voorwoord _____	3
Kort Nieuws _____	3
Agenda Informele Zorg _____	4
Loket geldzaken _____	4
Toon Hermans Huis Drenthe verhuisd _____	5
Lang Leve Thuis _____	5
Jonge Mantelzorgers in beeld _____	6
JMZ Hoogeveen _____	7
Terugblik Dag van de Mantelzorg _____	8
Mantelzorg Vitaal _____	10
Nieuwsbrief CPM _____	11
Uitnodiging contactavond _____	12

++ Kort Nieuws ++



TIPS om zorg(en) te delen

Zorgen voor een ander geeft voldoening, maar kan ook belastend zijn. Voorkom dat u overbelast raakt en deel de zorg én uw zorgen tijdig met anderen. Zo zorgt u goed voor uzelf en houdt u het langer vol.

Familie, vrienden en burens

Hulp vragen bij de zorg is niet makkelijk. Bijvoorbeeld omdat u de zorgtaken zelf wilt doen of omdat uw naaste niet door iemand anders verzorgd wil worden. Toch kunnen familie, vrienden en burens u helpen door een luisterend oor te bieden of te helpen bij kleine praktische dingen. Vraag eens iemand die u goed kent voor het doen van een boodschap. U zult merken dat mensen blij zijn iets voor u te kunnen betekenen.

Lokale organisatie voor mantelzorgondersteuning

Soms is het lastig om voldoende tijd en aandacht te houden voor andere dingen die voor u belangrijk zijn. U kunt steun ervaren door uw verhaal te delen met een mantelzorgconsulent of andere mantelzorgers in een lotgenotengroep of mantelzorgcafé. Zoek de ondersteuningsmogelijkheden bij u in de buurt.

Vrijwilligers

Mantelzorgmaatjes zijn vrijwilligers die er zijn om naar uw verhaal te luisteren. Zij steunen u en doen samen met u iets leuks zodat u weer kunt opladen, afhankelijk van uw wensen en behoefte. Ook zijn er vrijwilligers die de zorg voor uw naaste tijdelijk overnemen, zodat u tijd voor uzelf heeft.

Zorgprofessional

U bent een expert als het aan komt op de zorg voor uw naaste en daarom is goede samenwerking met professionele zorgverleners nodig. Geef aan wat voor u belangrijk is en maak goede afspraken. Ook u kunt ondersteuning nodig hebben. Vraag professionals om hulp als de zorg u te veel wordt.

Werkgever

40% van de werknemers met mantelzorgtaken voelt zich zwaar tot overbelast. Er zijn verschillende wettelijke regelingen, zoals calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof en deeltijd werken, om u te ontlasten. Bespreek de mogelijkheden met uw werkgever en kijk op www.werkenmantelzorg.nl.

Huisarts en praktijkondersteuner

Een huisarts is er voor uw naaste, maar ook u kunt er terecht voor vragen over de ziekte of beperking van uw naaste. Vaak zijn er praktijkondersteuners of gespecialiseerde praktijkverpleegkundigen aanwezig. Zij kunnen u extra informatie of instructies geven over bijvoorbeeld medicijngebruik, de verzorging en begeleiding.

Vragen of behoefte aan een luisterend oor

U kunt contact opnemen met Stichting Welzijnswerk Hoogeveen, Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen of de Mantelzorglijn van Mezzo: e-mail mantelzorglijn@mezzo.nl

Voorwoord

In het laatste IZ magazine van 2016 blikken wij uitgebreid terug op de 10e editie van de Dag van de Mantelzorg in Hoogeveen. Verder blikken wij vooruit op de activiteiten voor Jonge Mantelzorgers in het komende jaar. Ook leest u een interessant artikel over een afstudeeronderzoek naar de ervaringen van en met jonge mantelzorgers, hun ondersteuningsbehoeften en verbeterpunten in het leven. Wij wensen u tot slot Prettige Feestdagen en een Gelukkig en Gezond Nieuwjaar.

Redactie
IZ magazine

Agenda activiteiten Informele Zorg

5 januari 20.00 – 21.30 uur
Alzheimercafé Hoogeveen
Muziek: "herinnert u zich deze nog?"
Buurtgebouw Het Oor,
Van Goghlaan 7 te Hoogeveen

12 januari 13.30 uur
Contactmiddag met partner
Westerkim, i.vanhasselt@swwh.nl
Mogelijkheid om vooraf te blijven eten

17 januari 10.00 – 13.00 uur
Contactochtend met partner
opgave verplicht, 0528-200270 of
i.vanhasselt@swwh.nl
Jannes, locatie De Vecht

26 januari 20.00 – 22.00 uur
Contactavond CPM Hoogeveen
Jannes, locatie Wolfsbos

2 februari 20.00 – 21.30 uur
Alzheimercafé Hoogeveen
Dementie uitgelicht door geriater
Buurtgebouw Het Oor

16 februari 13.30 uur
Contactmiddag met partner
Westerkim, i.vanhasselt@swwh.nl
Mogelijkheid om vooraf te blijven eten

2 maart 20.00 – 21.30 uur
Alzheimercafé Hoogeveen
"reis door de wereld van dementie",
Stella Braam, Buurtgebouw Het Oor

7 maart 10.00 – 13.00 uur
Contactochtend met partner
opgave verplicht bij 0528-200270
of i.vanhasselt@swwh.nl
Jannes, locatie De Vecht

23 maart 20.00 – 22.00 uur
Contactavond CPM Hoogeveen
Jannes, locatie Wolfsbos



Loket geldzaken

Heeft u hulp nodig bij uw administratie? Heeft u schulden en u weet niet meer hoe het verder moet? U bent welkom bij Loket Geldzaken voor advies en hulp. Loket Geldzaken werkt met vrijwilligers en kan deze hulp gratis aanbieden aan alle inwoners van de gemeente Hoogeveen.

Voor het Loket Geldzaken heeft een aantal organisaties de handen ineen geslagen. Dit zijn: Administratievoormekaar, Humanitas Thuisadministratie, Leger des Heils, Schuldhulpmaatje Hoogeveen en de SWW. Daardoor kan het Loket beschikken over veel kennis en ervaring op financieel administratief gebied en kunnen wij iedere werkdag geopend zijn.

Loket Geldzaken is bereikbaar

Elke werkdag van 9.00 – 12.00 uur

aan Het Haagje 119, Hoogeveen

Elke woensdag van 09.00-12.00 uur

in Het Anker, Otto Zomerweg 1,
Hollandscheveld

U kunt zonder afspraak bij een van onze vrijwilligers terecht.

Tel: 0528 745 619 (met voicemail indien bezet en buiten openingstijden)
E-mail: info@loketgeldzaken.nl

Op de website HoogeveenHelpt.nl vindt u regelingen en informatie over inkomensondersteuning, praktische en sociale ondersteuning door vrijwilligersorganisaties. Hoogeveenhelpt is een website van de samenwerkende vrijwilligersorganisaties in Hoogeveen.

Informatie, advies en praktische ondersteuning bij:

- Lezen en uitleggen van brieven
- Huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget
- Gemeentelijke regelingen, zoals minimaregeling, kwijschelding etc.
- Uitkering (instanties)
- Contracten (werkgevers)
- DigiD
- Belastingen
- Aanvragen van Pensioen of AOW



- Helpen bij betalingsregelingen
- Budgetteren
- Sociale Verzekeringsbank (SVB)
- Persoonsgebonden budget (PGB)
- Contact met woningcorporaties, zorgverzekeraars etc.

Het Toon Hermans Huis Drenthe verhuisd



Na een drukke periode van inpakken, schoonmaken en verhuizen is het nieuwe Toon Hermans Huis Drenthe weer open in het Klooster te Hoogeveen. Het huis is ook toegankelijk voor mindervaliden.

Heeft u zelf of van dichtbij meegeemaakt hoe kanker je hele leven overhoop gooit en hoe er iedere dag weer nieuwe vragen op je af komen? Kom dan eens langs bij het Toon Hermans Huis Drenthe. Hier kunt u terecht met uw verhaal en uw vragen; hier kunt u, als u dat wilt, mensen ontmoeten die

ongeveer hetzelfde als u meemaken. Maar u kunt ook gewoon eens even binnenlopen voor een kopje thee of koffie, of voor zomaar een praatje met iemand die weet en begrijpt waar u het over heeft.

Mocht u behoefte hebben aan een gesprek, u bent van harte welkom. Dit kan buiten onze openingstijden en ook op woensdagavond door een mail te sturen naar info@toonhermanshuisdrenthe.nl.

De openingstijden zijn:

Dinsdag	13.30 – 16.30 uur
	Vrije inloop en creatief atelier
Donderdag	13.30 – 16.30 uur
	Vrije inloop
Woensdag	19.00 – 21.00 uur
	Workshops

Toon Hermans Huis Drenthe
Klooster Hoogeveen
Brinkstraat 5, 7902 AC Hoogeveen
Ons telefoonnummer: 0528-820 236
E: info@toonhermanshuisdrenthe.nl



Lang Leve Thuis

Lang Leve Thuis is een organisatie die zorg en service biedt aan zorgvragers ter ontlasting van de mantelzorgers.

Dit doen wij door het aanbieden van:

- Kortdurend verblijf maximaal 6 weken.
- Individuele begeleiding thuis
- Service aan huis
- Mantelzorgondersteuning

Voor wie?

Chronische zieken of mensen met een aandoening kunnen gebruik maken van onze Lang Leve Thuis locatie in Zuidwolde. Hierdoor kunnen hun mantelzorgers de verzorging voor een aantal dagen of weken overdragen. De medische zorg blijft in handen van de eigen huisarts en thuiszorgorganisatie van de gast. Is dit niet mogelijk dan zetten wij ons eigen zorgteam in. Wij werken in

nauw overleg met verschillende thuiszorgorganisaties, huisartsen, ziekenhuis en andere betrokkenen. De overige verzorging gebeurt door een team van speciaal geschoolde vrijwilligers, onder leiding van twee coördinatoren.

Locatie

In Zuidwolde hebben we een prachtige locatie gevonden. De voormalige groepsaccommodatie De Bosrand wordt op dit moment verbouwd en aangepast aan onze wensen. Het huis ligt in een prachtige, bosrijke omgeving en toch dicht bij de dorpskern. Het beschikt over 8 gastenkamers, een sfeervolle serre en een gezellige eet-

hoek. Bovendien is er een mooie tuin met een ruim terras.

Informatie en contact

Uitgebreide informatie, o.a. over de kosten, vindt u op onze website www.langlevethuis.nl.

Met ingang van 15 januari 2017 gaan wij van start en kunt u zorgvragers aanmelden via onze zorgcoördinator Gerriet Reinders. Zij is bereikbaar op tel 06-19173889 of via e-mail: coördinator@langlevethuis.nl.

Het bezoeken van de locatie met zorgvragers en mantelzorger is mogelijk vanaf 2 januari 2017.

Jonge mantelzorgers in beeld



Een nuttige bijdrage leveren specifiek voor jongeren. Dat was zo ongeveer het criterium dat Stephanie Kleingeld voor ogen stond bij het afstuderen in de Algemeen Pedagogische Wetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Een concreet onderwerp voor een onderzoek en afsluitende scriptie had ze echter nog niet paraat. Tot ze contact kreeg met Zorgbelang Drenthe. Daar had men wel enige ideeën voor nuttig onderzoek en ook de nodige veldcontacten om daarmee verder te komen. In goed overleg werd de doelgroep jonge mantelzorgers in de middelbare-schoolleeftijd bepaald.

Stephanie kon aan de slag. Via de relaties van Zorgbelang benaderde zij een aantal scholen voor voortgezet onderwijs in Drenthe voor een eerste oriëntatie. Twee scholen hadden belangstelling. Het Roelof van Echten-college in Hoogeveen kwam daaruit te voorschijn als meest kansrijke; het leerlingenbestand was groot en divers genoeg en medewerking van docenten was verzekerd.

Omdat ze de enige onderzoeker was onder heel veel scholieren, moest het onderzoek langs digitale weg worden uitgevoerd. Met Zorgbelang en de universiteit werd zorgvuldig een vragenlijst ontworpen en uitgezet onder zo'n 3000 leerlingen. Gevraagd werd naar ervaringen van en met jonge mantelzorgers, ondersteuningsbehoeften en verbeterpunten in het leven van een jonge mantelzorger.

De vragenlijst werd door 250 jongeren ingevuld, 30 van hen waren daadwerkelijk mantelzorger.

Naar die laatste ging natuurlijk de meeste aandacht uit, maar ook de antwoorden van niet-mantelzorgers waren van belang. Hen werd gevraagd of zij medescholieren kenden die mantelzorger zijn of waren en of zij daar over praatte. Dat kon immers een licht werpen op de mate waarin jonge mantelzorgers in een isolement verkeren. Het

antwoord daarop was verrassend: Er wordt wel degelijk door leeftijdgenoten met jonge mantelzorgers gepraat over hun situatie, hun moeilijkheden en hun zorgen. Dit is verrassend, want in het geringe aantal wetenschappelijke artikelen dat over deze doelgroep is verschenen, is sprake van veel meer isolement.

De antwoorden van jonge mantelzorgers zelf komen veel meer overeen met wat in die artikelen wordt gesteld: Het merendeel van hen zegt de situatie thuis en voor zichzelf onder controle te hebben en geen behoefte te hebben aan extra ondersteuning of verbeteringen. Toch is er wel degelijk een deel dat de zorgsituatie als 'zwaar' ervaart en meer steun zou toejuichen. Vrijwel alle invullers van de vragenlijst vinden het belangrijk dat er meer

bekendheid, bewustwording en begrip komt voor jonge mantelzorgers; dat geldt voor zowel binnen als buiten de school.

Stephanie erkent dat zij met dit onderzoek slechts aan de oppervlakte van het fenomeen 'jonge mantelzorger' heeft kunnen opereren. Nader onderzoek onder bijvoorbeeld genoemde 30 daadwerkelijke mantelzorgers acht zij zeker zinvol, om meer in te zoomen op nut en noodzaak

“CPM Hoogeveen zal een verdiepende onderzoeksvraag neerleggen bij de universiteit”

van extra ondersteuning en verbeterpunten. Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen zal daarom een verdiepende onderzoeksvraag neerleggen bij de universiteit, in de hoop dat een aanstaande master-student hierin een uitdaging ziet.

Een aardige bijkomstigheid is gelegen in het feit dat de uitkomsten van Stephanie's onderzoek kunnen aansluiten bij het project dat vorig schooljaar op OSG De Groene Driehoek heeft plaatsgevonden. Daarin hebben leerlingen zich gebogen over mogelijke oplossingen voor knelpunten die (jonge) mantelzorgers in de dagelijkse praktijk ervaren. Vanuit dit project is een zogenaamde app bedacht, een programmaatje op smartphone of tablet dat als hulpmiddel dient voor de mantelzorger. CPM Hoogeveen zal pogen dit hulpmiddel te laten testen door de jonge mantelzorgers die in het onderzoek van Stephanie betrokken zijn en door lotgenoten in Groningen en Drenthe die zij in haar onderzoek is tegengekomen.

Jonge Mantelzorgers



Wist u dat er in Hoogeveen speciale aandacht is voor onze JMZ?

JMZ is de term die wij gebruiken om de jonge Mantelzorgers te benadere-
ren, voor een heleboel mensen al een bekende term maar voor een heleboel mensen ook zeker nog niet.

Kinderen die opgroeien in een huis waarin iemand gehandicapt, ziek, verslaafd of depressief is, zijn Jonge mantelzorgers.

Wij willen deze kinderen graag af en toe uit de zorgsituatie halen en daarom bieden wij vanuit SWW het hele jaar door activiteiten aan speciaal voor deze kinderen. Maandelijks bieden wij de mogelijkheid om bij elkaar te komen: de ene maand organiseren we een activiteit waarin ontspanning centraal staat. De andere maand staat ontmoeting meer centraal. Speciaal daarvoor starten we vanaf 13 december 2016 met het JMZ-Point in de Meteor in Krakeel.

Het JMZ-Point is open van 15.00 tot 17.00 en we nodigen alle JMZ-ers van harte uit om hier heen te komen, dit mag samen met een vriendje of vriendinnetje. In het JMZ-Point ligt de nadruk op chillen, ontmoeten en er is iemand aanwezig voor vragen en/of een praatje. Opgave voor het JMZ point hoeft niet, voel je vrij om te komen, voor een gezonde snack en wat te drinken wordt gezorgd. Ook zijn er spelletjes, is er wat te knutselen of juist even lekker niks doen, mag ook.

Wil je meer informatie over de activiteiten of het JMZ-Point; bel, app of mail dan met:

Ilja van Hasselt, Mantelzorgconsulent
Stichting Welzijnswerk: 06-10928 923/
i.vanhasselt@swwh.nl



25 november 2016, bowlen voor 12-

Jonge Mantelzorgers ACTIVITEITEN

18 januari 2017 12 -

Cowboys en indianen

Ben jij klaar voor het grote avontuur in het Wilde Westen?

8 maart 2017 12 -

Theatervoorstelling:

Mayday Mayday

Twee lotgenoten worden de dikste vrienden

13 mei 2017 12 -

Attractiepark Drouwenerzand

Voor elke durfal, groot en klein!

25 november 2016 12 +

Bowlen

Gooi jij een strike?

20 januari 2017 12 +

Zwemmen

In subtropisch zwembad Aqua Mundo op de Huttenheugte in Dalen

8 maart 2017 12 +

Theatervoorstelling:

Mayday Mayday

Twee lotgenoten worden de dikste vrienden

12 mei 2017 12 +

Pitch&Putt Golf

"Hole in one!"

**Voor meer informatie
of aanmelden:
jongemantelzorgers@swwh.nl**



7



Een terugblik ... Dag van de Mantelzorg



Er werden creatieve workshops gegeven



Een mooi en enthousiast optreden van de trevird's





Mantelzorg-Vitaal

Activiteiten
2017

De gemeente Hoogeveen waardeert uw inzet enorm en hiervoor is Mantelzorg-Vitaal van start gegaan. Mantelzorg-Vitaal biedt een ruim aanbod aan activiteiten aan voor u als mantelzorg-er. De activiteiten zijn gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie. Wij werken samen met diverse partners die verschillende doelgroepen vertegenwoordigen om een zo passend mogelijk aanbod te bieden. De keuze is aan u! Daarnaast kunt u natuurlijk gebruik blijven maken van het ondersteuningsaanbod van de mantelzorgconsulenten van SWW, denk hierbij aan emotionele ondersteuning, praktische ondersteuning, lotgenotencontact etc.

REACTIE DEELNEMER MANTELZORG-VITAAL:

“ontspanning,
nieuwe energie,
nieuwe kijk op het
leven”

Op dit moment werken we hard aan het programma voor 2017. We gaan per periode diverse activiteiten aanbieden waaruit u een keuze kunt maken. De eerste periode loopt van januari t/m maart 2017. In het volgende IZ magazine ontvangt u het programma en een opgaveformulier. Daarnaast staat vanaf 15 januari het aanbod ook vermeld op de website: www.mantelzorg-vitaal.nl We gaan u per periode een ontspannen avond met muziek en/of theater aanbieden. Hier kunnen alle mantelzorgers gebruik van maken. Daarnaast

REACTIE DEELNEMER MANTELZORG-VITAAL:

“het is ontspanning
en er even uit zijn”

mag u per periode een activiteit kiezen die bij u past. De aanmeldingen kunnen nu nog gedaan worden via de e-mail en via een opgaveformulier. Wij werken toe naar het doen van de aanmeldingen via de website.

Mantelzorg-Vitaal weekenden / 2 daagse 2017

Om er even helemaal uit te zijn, bieden wij u de gelegenheid om mee te gaan met een weekend of een 2 daagse. U wordt heerlijk verzorgd, bent er even helemaal uit en hebt een eigen kamer in een mooie accommodatie. Samen genieten van de rust, ontspanning en gezelligheid. Voor het regelen van de zorg thuis kunt u een beroep doen op

Voor Mantelzorg-Vitaal hebben zich 234 mantelzorgers aangemeld. 153 hiervan waren nog niet bekend als mantelzorgers. Alle mantelzorgers hebben gebruik kunnen maken van twee activiteiten zoals fitness, een dagarrangement, filmarrangement, lunchbijeenkomst, Mindfulness etc.

REACTIE DEELNEMER MANTELZORG-VITAAL:

“tijd voor mezelf en
nieuwe contacten”

Na elke activiteit hebben wij de deelnemers gevraagd een evaluatieformulier in te vullen. De suggesties die hierop gedaan zijn gebruiken wij bij de samenstelling van het aanbod voor 2017.

Mantelzorg-Vitaal weekenden / 2 daagse 2017

19-21 mei

Regionaal weekend

*(Hoogeveen, Meppel, Westerveld,
De Wolden 4 plaatsen per gemeente)*

23-25 juni

Weekend

(14 plaatsen)

14-15 juli

2 daagse

(14 plaatsen)

22-24 sept

Weekend

(14 plaatsen)

13-14 okt

2 daagse

(14 plaatsen)

Mantelzorg-Vitaal 2017

3 x per jaar

*een ontspannen avond
met muziek, theater of toneel*

3 x per jaar

een activiteit naar keuze

EXTRA:

6 t/m 10 November

Week van de mantelzorg

Weekend of 2 daagse

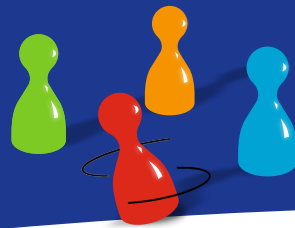
om even helemaal weg te zijn!

“Mantelzorg doe je samen!”

één van de mantelzorgconsulenten van SWW. Zij denken met u mee om hiervoor een geschikte oplossing te vinden. Voor de weekenden en 2 daagse kunt u zich nu al aanmelden via: info@mantelzorg-vitaal.nl (u ontvangt een bevestiging via de mail na uw aanmelding)



10



Mantelzorgers voor de tiende keer in Hoogeveen verwend in het Alfa-college



De Dag van de Mantelzorg werd in de ochtend geopend door Jan Berend van der Wijk, regiodirecteur van het Alfa-college. Hij gaf aan dat dit prachtige leerervaringen zijn voor de studenten, die nu ook even mantelzorgers mogen zijn voor de mantelzorgers.

Rond de middag kwamen de mantelzorgers enthousiast en trots terug met hetgeen ze hadden gemaakt in de workshops. Daarna werd een lunch opgediend door de studenten van het Alfa-college.

Wethouder Jan Steenbergen opende het middagprogramma waarbij hij aangaf dat "de gemeente zal blijven zoeken naar mantelzorgers in het algemeen en jonge mantelzorgers in het bijzonder, met als speerpunt het signaleren van de zwaarbelaste, soms overbelaste mantelzorgers".

Na een druk bezochte zorgmarkt werd de dag afgesloten met het optreden van de Trevira's die kriskras al zingende door de zaal liepen en de aanwezigen meesleepten met de voor hen bekende liederen. Ze besloten de dag met de polonaise.

Na afloop werd de publieksprijs uitgereikt aan het Hospice (Willem de Boerhuis), gekozen uit een 15-tal zorgaanbieders. Ter gelegenheid van het 10e jaar Dag van de Mantelzorg Hoogeveen ontvingen aanwezigen na afloop een dopper-waterfles met het CPM-logo.

Deze dag werd georganiseerd door het Alfa-college, Stichting Welzijnswerk, Kaum Ama Ama en Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen.



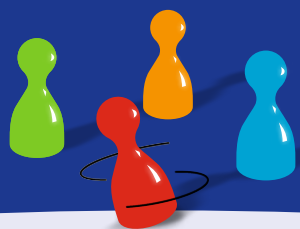
licht-puzzel

Deze keer moet u 26 woorden van 8 of 10 letters vinden die voldoen aan de omschrijving naast het diagram.

- . _ _ . U allen bekende, 10 jarige, hulporganisatie in Hoogeveen e.o.
- . _ _ . Donor
- . _ _ . Wezenlijk
- . _ _ . Arme
- _ _ . Veldarbeid
- _ _ . Tropisch vogeltje
- _ _ . Omgekrulde hoek van een bladzijde
- _ _ . Verkikkerd
- . _ _ . Leger
- . _ _ . Imker
- . _ _ . Orgie, drinkgelag
- . _ _ . Overgrootmoeder van onze koning
- . _ _ . Medeleerling
- . _ _ . Deel van een nachttrein
- . _ _ . Zoo
- _ _ . Capabel, bekwaam
- _ _ . Bezit
- _ _ . Balie in een hotel
- _ _ . Stad in Twente
- _ _ . Man en vrouw
- _ _ . Groot, log en dikhuidig waterzoogdier
- _ _ . Draaiboek van een film
- . _ _ . Bekleding van b.v. meubels
- . _ _ . Niettemin, toch
- . _ _ . Snert
- . _ _ . Rolschaatsplank

Hebt u (bijna) alles goed ingevuld, dan kunt u in de 2 streepjeskolommen van boven naar beneden een spreuk lezen (en dan weet u ook meteen waarom deze opgave LICHT-PUZZEL heet). Deze spreuk kunt u t/m 2 januari 2017 mailen aan: redactie@izmagazine.nl of sturen naar Redactie IZ Magazine, p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen. Uit de goede inzendingen trekken wij een winnaar die een verrassing tegemoet kan zien.

De oplossing van de puzzel in oktober was: behulpzaam en barmhartig. Als winnaar van de puzzel kwam Jacqueline Heres uit Hoogeveen uit de bus.



CPM
hoogeveen

Nieuwsbrief

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

14e jaargang - december 2016 - volgnummer 119

Adressenbestand

Mantelzorgers die in het adressenbestand van het Contactpunt Mantelzorg staan, ontvangen in januari een brief van ons. Hierin vragen we nadere informatie, zoals uw telefoonnummer (vast en/of mobiel), uw e-mailadres, (ex)mantelzorg. Hiermee kunnen wij ons adressenbestand actualiseren. Bij voorbaat dank voor de medewerking.

Aankondiging onderzoek beste zorgverzekeraar

In november zijn de laatste zorgpremies voor 2017 gepubliceerd. Bent u benieuwd wat de beste zorgverzekering voor mantelzorgers is? De Consumentenbond onderzoekt het in opdracht van Mezzo. Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen volgt deze informatie op de voet en zal dit – zodra dit bekend is – publiceren op de website www.mantelzorghoogeveen.nl. Houd de website in de gaten voor de uitkomsten.

Natuuractiviteit van Mantelzorg-Vitaal leverde diverse natuurschatten 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
Contactavond
Kerstbijeenkomst
Kerstverhalen - Jan Germs vertelt
(Jan Germs is directeur Huus van de Taol)

Dag v/d Mantelzorg 2016 in beeld

Wanneer Dinsdag 20 december 2016
(herziene datum!!!!)

Aanvang 20.00 uur
vanaf 19.30 uur ontvangst met koffie

Waar Spaarbankhoeve

Programma 2017
26 januari | 23 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