

Nieuwsbrief

De Nieuwsbrief is een uitgave van het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen
10e jaargang - volgnummer 80 – november-december 2011



Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen

Organiseert

CONTACTAVOND

KERSTBIJEENKOMST



Fotopresentatie Dag van de Mantelzorg
Kerstspreekjes
Gezellig samenzijn

Wanneer Donderdag 15 december
Aanvang 20.00 uur
Waar Spaarbankhoeve, Hoogeveen

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

Inhoud Nieuwsbrief

- Nieuwsbrief NIEUW
- Dag van de Mantelzorg
- Mont Ventoux
- Mezzo-nieuws
- WIJSMEDEWEG
- Alzheimercafé
- Therme zorgprijs
- Functies en beroepen
- Jonge mantelzorgers
- Adressen

Contactavonden Voorjaar 2012:

23 februari
19 april
21 juni

Nieuwsbrief NIEUW

Het CPM en SWW hebben nauwere samenwerking gezocht in de uitgave van de Nieuwsbrief. De Nieuwsbrief is en wordt uitgebreid en voorziet Mantelzorgers en betrokkenen bij het brede terrein van Informele Zorg in Hoogeveen van meer informatie.

Met ingang van het nieuwe jaar zal het blad een nieuwe naam en jasje krijgen.

Functies en beroepen in de Informele Zorg krijgen onze aandacht en alle typen zorgers krijgen een podium voor hun ervaringen. De redactie hoort graag wat u als lezer van de nieuwe opzet vindt.

Veel plezier bij het lezen gewenst.

Johan Bosman,
directeur/bestuurder SWW
Edo Staudt,
voorzitter CPM

ef

elzorg Hoog

Dag van de Mantelzorg 2011

Dat Mantelzorg dag leeft in Hogeveen bleek deze dag wel. Meer dan 150 personen hadden de moeite genomen, om naar het Alfa-college te komen. Waar onder de raadsleden Hetty Bouius en Jan Ballast, wethouder Klaas Smid en beleidsmedewerker Henk Fokkens. Om ongeveer 10.00 opende voorzitter Edo Staudt de bijeenkomst.

Edo benadrukte de nauwe samenwerking met Stichting Zorgpalet, Stichting Salawaku, GGZ-Drenthe/Indigo, Stichting Welzijnswerk en het Alfa College. Samen vormen we de werkgroep Dag van de Mantelzorg onder coördinatie van het Contactpunt Mantelzorg. Daarna gaf hij het woord aan de directeur van het Alfa College, locatie Hogeveen, de heer E. Bosch. Hij gaf aan trotse gastheer te zijn voor de mantelzorgers en was er zich van bewust dat een mantelzorger eerst veel moet regelen alvorens deze dag bezocht kan worden. Toch is het goed dat ook een mantelzorger eens een dag vrij kan nemen. In zijn openingswoord haalde hij drie belangrijke punten aan. Ontmoeten, Overgeven en Verlichten. Daarna zorgde Jolanda Nijmeijer er voor dat alle deelnemers bij de juiste workshops terecht kwamen. Er was keuze uit 14 workshops.

Ik bezocht de volgende workshops:

Zelfverdediging

Het kostte de beveiligers nog al wat moeite om de juiste locatie in de school te vinden. Eigenlijk wou ik al weer weg gaan om een andere workshop te bezoeken. Maar gelukkig wist Gerrie Zijlstra toch nog een leeg lokaal te vinden. Het optreden van de beveiligers sprak mij wel aan. In een opleiding komt vooral naar voren dat hun eigen veiligheid altijd voorop moet staan. Ook wordt veel aandacht besteedt aan de conditie en zelfverdediging. Treedt altijd als team op, nooit alleen. Als een verdachte moet worden aan gehouden, zorg ervoor dat een collega altijd rugdekking geeft. Zij lieten ook zien hoe een verdachte moet worden aangehouden. Een beveiligers moet er altijd voor zorgen dat hij zijn eigen gezicht beschermt.

Tijdens de opleiding wordt veel aandacht besteed aan rechts- en wetkennis. Het mooiste vinden de beveiligers wel, dat zij

bij oefeningen van de ME mogen optreden als reijugend. Het gaat er dan soms wel best hard aan toe. Daarna is het van zelf sprekend dat zij een opleiding EHBO, BHV hebben gevolgd.

Molukse lekkernij maken

De deelnemers mochten hier een Pangsit Goreng maken. Met bewondering heb ik geluisterd naar de workshopleidster Esther. De passie voor koken spatte van haar af. Ook de mannen hadden belangstelling voor het koken.

Het recept is als volgt:

1 kg gemalen kipfilet. 2 uien. 6 teentjes knoflook (voor degene die niet zoveel knoflook willen gebruiken halveren.) 1 theelepel koenjit . 1 theelepel djinten. 2 kippenbouillonblokjes. Witte peper naar smaak. Alles fijnmalen met de keukenmachine.

Daat alles mengen met de gemalen kipfilet en een deel in een kommetje doen. De rest plaats je in de koelkast. Je werkt met twee dessertlepels. Een volle dessertlepel druk je op het puntje van de loempiavel, je rolt hem op en dan leg je er een knoop in. Pangsit kun je in de vriezer bewaren. In bevroren toestand kan het ook gebakken worden. Let op!!! De olie mag niet te warm zijn, anders is je pangsit snel bruin (de binnenkant kan nog bevroren zijn). Loempiavel in

vieren delen en onder een natte theedoek houden. Loempiavellen van elkaar afhaken en wel meteen onder een natte theedoek plaatsen, anders droog het uit.

Bloemschikken

Hier hadden de 16 dames het alleen recht. Onder leiding van Ietje Aalderink en Hennie van Dijk werden

hier de mooiste creaties gemaakt.

Molukse dans JOSPAN

Het was even zoeken voor ik het lokaal had gevonden. Maar gelukkig zorgde de school voor een gids. Hier waren meer dan 20 deelnemers bezig met zingen en dansen. Dat was genieten voor de deelnemers. Onder leiding van Jacob Loupatty werd een prachtig lied ingestudeerd. Bij de dans onder leiding van Mima Maelissa gingen de heupen helemaal los. Mima deed de dans uitstekend voor en alle deelnemers gingen de vloer op. Dit alles onder muzikale leiding van de pianist Marthin Unitli.



Lunch

Om 12.30 uur was er tijd voor de lunch. De leerlingen hadden weer een uitstekende de lunch klaar gemaakt.

Het smaakte de mantelzorgers uitstekend. Tijdens de lunch werden 8 kaarten verloot voor het concert van Marco Borsato op 28 november in Den Haag.

Stands

In de hal was een aantal stands opgesteld van zorgaanbieders. Het was een markt voor ontmoeten en shoppen. Zo konden de bezoekers zien welke zorgaanbieders er zo al zijn. Ook het Rode Kruis en Hospice Hoogeveen waren aanwezig. De mantelzorgers konden een sticker plakken bij hun favoriet voor de publieksprijs. De prijs, een dinerbon voor 2 personen te besteden in het Restaurant van de School, ging



naar het Hospice Hoogeveen.

Aanvang middagprogramma 14.00 uur

Het was voor de eerste keer dat burgemeester Karel Loohuis het woord voerde bij de mantelzorgers in Hoogeveen.

Voor hem en zijn gezin is mantelzorg niet onbekend. Zij zijn mantelzorgers voor hun eigen dochter. Wel gaf hij toe dat de zorg steeds duurder wordt. Dit baart veel zorgen voor de toekomst. Het is dan ook noodzakelijk dat de kosten in de hand worden gehouden. De overheid draagt meer en meer de verantwoordelijkheid over naar de gemeenten, maar deze ontvangen wel minder middelen voor de nieuwe taken. De uitvoering van haar taken is bij de SWW neergelegd. In de nabije toekomst zal een groter beroep op vrijwilligers gedaan worden. Gelukkig zijn er nog veel vrijwilligers die mantelzorgers extra hulp willen geven. Maar een mantelzorger stelt de vraag om hulp niet zo snel. Zorg als mantelzorger dat je ook voor jezelf op komt.

Mantelzorg en Actualiteit

Onder leiding van IJsbrand van der Krieke, consultant van Mezzo, werd er gediscussieerd over "Mantelzorg en Actualiteit". Hij vertelde dat er verschillende soorten van zorgaanbieding zijn, o.a. het PGB. De meningen hierover liepen nogal uiteen. De een krijgt

een krijgt te weinig en de andere soms te veel. Ook hebben de zorginstaties vaak te weinig begrip voor de thuissituaties. Zij hebben vaak meer oog voor de protocollen en vergeten nog wel eens dat zij met mensen te maken hebben. Ook is het mogelijk dat een mantelzorger er eens een paar dagen tussen uit gaat, via Respijtzorg.

Debatcorner onder leiding van Bart Jonker

Hier was maar een kleine groep aanwezig. De vraag was wie van de ouderen heeft internet en kan er mee omgaan. Te gemakkelijk wordt door de overheid verwezen naar diverse sites. En bezit je geen computer wat dan ??? Ook de overheid vergeet dit wel eens. Bart vertelde dat bij ziekte van een partner of ouder de mogelijk bestaat om verlof te nemen. Hier bestaan duidelijke regels voor.

Afsluiting

Die bestond uit voordracht van een gedicht door Ria Westerhuis in de streektaal van De Reest: Een dag uit het leven van een mantelzorger.

Daarna werd door de deelnemers aan de workshop Molukse dans JOPAN onder leiding van Jacob Loupatty een lied gezongen. Ook werd een aantal "harde" werkers in het zonnetje gezet.



In zijn slotwoord bedankte voorzitter Edo Staudt iedereen die had mee gewerkt aan het succes van deze dag. En dat waren er velen.

Vooral de leerlingen van de school. Ik sluit mij hier graag bij aan. En denk dat ik namens alle mantelzorgers stel dat het een zeer geslaagde dag was.





Collectief verzekerd via Mezzo

Met zorgverzekeraar Menzis heeft Mezzo dit jaar weer een afspraak voor een collectieve verzekering. Mezzo-leden, medewerkers en vrijwilligers van lid-organisaties en mantelzorgers kunnen hier gebruik van maken. U dus ook. Men ontvangt een korting van 5 % op de basisverzekering en 7 % op de aanvullende en tandartsverzekeringen.

Mantelzorgersarrangementen

In drie van de vier aanvullende pakketten geeft Menzis mantelzorgers een vergoeding voor Mantelzorg-arrangementen en verzorgt Menzis de vervangende zorg die nodig is. Ook vergoedt Menzis mantelzorg-cursussen.

Folder in magazine

Omdat deze collectieve verzekeringen extra aantrekkelijk zijn voor mantelzorgers, is in het magazine De Mantelzorger Special voor de Dag van de Mantelzorg een folder toegevoegd. Voor mantelzorgers die geen lid van Mezzo zijn, vergoedt Menzis eenmalig het jaarlidmaatschap t.w.v. 10 euro.

Kan belastingstelsel meer rekening houden met mantelzorg?

Een commissie gaat herziening van het belastingstelsel onderzoeken. Ondermeer of er meer rekening gehouden kan worden met mantelzorg en vrijwilligers-werk. Staatssecretaris Weekers stemde hier op 11 oktober mee in.

Hiervoor was een motie in de Tweede Kamer ingediend die door de meerderheid werd ondersteund. De huidige belastingwetgeving kan nadelige gevolgen hebben wanneer één van de partners door mantelzorg niet kan werken. Terwijl de mantelzorger werk doet dat een behoorlijke maatschappelijke besparing oplevert. Zo beschrijft Mezzo in haar rekening.

Mezzo is verheugd dat aan dit thema aandacht wordt besteed.

Pgb-overschrijding in 2015 valt lager uit

De overschrijding van 900 miljoen euro bij het pgb die staatssecretaris Veldhuijzen van Zanten (Volksgezondheid) voorzag voor 2015 valt lager uit. De bewindsvrouw meldt de Tweede Kamer dat nu wordt uitgegaan van een overschrijding van 700 miljoen euro. Ze baseert zich daarbij op cijfers tot en met afgelopen

zomer die laten zien dat er, wellicht door alle ophef, minder vraag is naar het pgb waarmee mensen zorg op maat kunnen regelen.

De cijfers komen overeen met ramingen van het Centraal Planbureau dat eerder aangaf dat de voorgenomen aanpassingen van de pgb-regeling zo'n 250 miljoen euro minder zouden opleveren dan de geplande 900 miljoen.

Het pgb is populair. Er maken nu zo'n 130.000 mensen gebruik van en dit jaar wordt er 2,4 miljard euro aan uitgegeven. Veldhuijzen van Zanten kondigde plannen aan om te voorkomen dat de stijgende vraag er in 2015 toe zou leiden dat er meer geld voor nodig is dan de 2,9 miljard euro die dan beschikbaar is. Het herzieningsplan van de bewindsvrouw zorgde afgelopen maanden voor veel onrust en protest onder mensen met een pgb.

Stichting Welzijnswerk start met ondersteuning van jonge mantelzorgers

Is er bij jou thuis iemand al lang ziek, gehandicapt, verslaafd of in de war? Bijvoorbeeld

... jouw zus heeft een spierziekte
 ... jouw vader is verslaafd aan bier
 ... jouw broer heeft kanker
 ... jouw moeder is vaak somber
 ... jouw broertje kan nooit rustig zijn
 Dan ben jij een jonge mantelzorger!

Als jonge mantelzorger heb je vaak taken en verantwoordelijkheden die heel anders zijn dan die van niet-zorgende leeftijdsgenoten.

Heel vaak ondervinden jonge mantelzorgers daarbij geen problemen. Maar er is ook een groep waarbij het minder goed gaat. Zij geven aan dat de combinatie met school of werk kan leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen of schoolverzuim.

De jonge mantelzorgers en hun ouders of andere direct betrokkenen weten vaak niet wie hen behulpzaam kunnen zijn. Zij kunnen natuurlijk altijd aankloppen bij docenten, huisartsen, schoolmaatschappelijk werkers, jongerenwerkers en andere hulpverleners.

Maar nu is er SWW, die individuele begeleiding kan bieden en jonge mantelzorgers met elkaar in contact brengt. Ben jij zo'n jonge mantelzorger of een betrokken familielid? Dan zijn Peter Bruintjes (mantelzorgconsulent) en Bart Pijper (weerbaarheidstrainer/jongerenwerker) bij SWW voor jullie beschikbaar. Telefoon 0528 278855.



Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde voor de samenleving. Zij zetten zich langdurig, intensief en onbetaald in voor een ander. Door hun inzet wordt minder een beroep gedaan op de formele zorg. Maar er zijn grenzen aan de inzet van mantelzorg, want de mantelzorg staat zwaar onder druk.

Mezzo maakte zichtbaar welke rekeningen de mantelzorg gepresenteerd krijgt. Het schema hieronder zegt al veel.

Immers, er ontstaat een verliessituatie voor zorgvragers, mantelzorgers en uiteindelijk de overheid. Meer (financieel) overbelaste mantelzorgers en een groter beroep op uitkeringen liggen op de loer. Dit als gevolg van meer mantelzorg leveren, meer en langer doorwerken en verslechterende inkomenspositie. Door de voorgestelde maatregelen kunnen meer mensen die zorg nodig hebben en hun mantelzorgers in de financiële problemen komen.

In volgende edities gaan wij op de afzonderlijke posten nader in. Nu eerst een toelichting op de totale becijfering.

Van de 3,5 miljoen mantelzorgers verlenen maar liefst 1,1 miljoen mensen langdurig en intensief (> 8 uur per week en > drie maanden) mantelzorg. Het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) schat de economische waarde van mantelzorg tussen de 4 en 7 miljard euro. Mantelzorgers zelf krijgen te maken met financiële gevolgen door een cumulatie van negatieve inkomenseffecten.

Rekening mantelzorgers		september 2011
Posten	Effecten	
1. Werk en mantelzorg	€	Minder werken of stoppen met werken: minder of geen inkomsten
	€	Sociale verzekeringspositie onder druk
	€	Geen pensioenopbouw
2. Belasting en mantelzorg	€	Fiscale benadeling indien één van de twee partners niet kan werken door mantelzorg
3. Sociale zekerheid	€	Sollicitatieplicht WW aangescherpt: mogelijke korting uitkering
	€	WWB: indien ouders of kind voor elkaar zorgen en zij niet aan de strenge voorwaarden voor uitzondering huishoudinkomenstoets voldoen: zeer sterke inkomensdaling
	€	Aanscherping Wajong en Wsw: meer mensen in WWB (daling inkomen)
4. Persoonsgebonden budget (pgb)	€	Groter beroep op mantelzorg
	€	Combinatie werk en mantelzorg soms lastig door ontbreken passende zorg in natura, waardoor inkomensverlies
5. Toename kosten	€	Zorgvrager én mantelzorg: hogere premies, minder verstrekkingen uit basispakket, hoger Eigen Risico, hogere en meer eigen bijdragen, minder respijtzorg, IQ maatregel.
	€	In de Wmo groter beroep op eigen verantwoordelijkheid en op mantelzorg. Maar mantelzorg kan geen direct beroep doen op compensatieplicht (meer kosten).
6. Wonen en mantelzorg	€	Bij extramuralisering groter beroep op mantelzorg
	€	Meer woningaanpassingen nodig (ook om mantelzorg vol te kunnen houden); steeds groter beroep op zorgvrager/mantelzorg om dat zelf te betalen
7. Vergoedingsregeling beperkt	€	Verlaging: zorgtoeslag, WTCC, huurtoeslag, bijstandsgrens
8. Criteria mantelzorgers aangescherpt	€	Strengere toegang AWBZ-voorzieningen. In wet- en regelgeving nog steeds als eis gesteld om beroep te kunnen doen op voorzieningen
TOTAAL		<u>VERLIES</u>

Het aantal overbelaste mantelzorgers is de afgelopen jaren gestegen van 300.000 in 2001 tot 450.000 in 2008.

Financiële zekerheid is één van de factoren die een verdere belasting van mantelzorgers kan voorkomen.

Wat is nodig? Een samenhangend geheel in landelijke wet- en regelgeving die recht doet aan de inzet van mantelzorgers en rekening houdt met de effecten voor de (kwetsbare) burgers en hun Mantelzorgers.





Workshop
Haarverzo



Workshop 5
Nestkastjes maken







Gespreksgroep NAH voor mantelzorgers

Een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is een handicap die vaak een naaste tot mantelzorgers maakt. Een veel voorkomende oorzaak van NAH is een beroerte. Die ontstaat in de bloedvaten van de hersenen. Zo'n beroerte wordt ook wel CVA genoemd. Een andere vaak voorkomende oorzaak is een hersenknelling. Meestal is die het gevolg van een verkeersongeluk of een tumor.

Veel mensen ondervinden zichtbare en "onzichtbare" gevolgen van hersenletsel. Die kunnen grote consequenties hebben voor activiteiten in het dagelijks leven. Voor degene die dan de zorg op zich krijgt kan een gespreksgroep heel waardevol zijn. De mantelzorgers staan centraal in het gesprek in de groep, waarin men elkaar steunt en voort helpt.

Mantelzorgers zeggen na deelname :

- beter grenzen te kunnen aangeven en voor zichzelf op te komen
- in te zien dat je jezelf niet altijd hoeft weg te cijferen
- bij elkaar steun, herkenning en erkenning te ervaren
- aan de hand van thema's inzicht te hebben gekregen hoe ze in de eigen zorgsituatie staan en nu kunnen aangeven wat ze hierin nodig hebben.

Mantelzorgondersteuning SWW organiseert regelmatig een gespreksgroep NAH voor mantelzorgers. In januari 2012 wordt weer een nieuwe groep gestart. Opgave hiervoor is nog mogelijk. Mocht de groep vol zijn dan komt men op de lijst voor de volgende groep. Het programma omvat 7 bijeenkomsten, elk met een duur van 2 uur, verspreid over de periode van een half jaar. De gespreksgroep bestaat uit maximaal 10 personen. Deelname voor mantelzorgers is gratis. Mantelzorgers in de gemeente Hoogeveen en Zuid-West Drenthe kunnen eraan meedoen.

De cursus wordt gegeven door mantelzorgconsulent Diet Dijkstra. Voor meer informatie over de gespreksgroep of aanmelding kan men contact opnemen met mantelzorgondersteuning SWW Hoogeveen. Telefoon 0528-278855, e-mail: d.dijkstra@welzijnswerk-hoogeveen.nl



De mantelzorgers gaan digitaal

Op de Dag van de Mantelzorg - 10 november j.l. - heeft een kleine groep mantelzorgers gepraat over het gebruik van de computer. De groep bestond voornamelijk uit ouderen. Juist van ouderen wordt aangenomen dat ze weinig kennis hebben van 'computeren'. Laten we eerst vaststellen dat dit niet meer klopt met de werkelijkheid. Een recent onderzoek heeft aangetoond dat onder de 70-plussers die op internet zitten, 20% actief is op Hyves en bijna 15% actief op Facebook.

E-mail blijft het populairste communicatiemiddel onder senioren. Bijna 98% van de 70-plussers communiceert via e-mail. Ruim 19% gebruikt chatfuncties, zoals Windows Live Messenger.

Nog mooier is videochat – beeld en gesprek – dat kan helpen in iets als contact met de kleinkinderen. Uit de discussie bleek dat ook oudere mantelzorgers gebruik maken van internet, onder meer voor het contact met de familie maar tevens voor informatie over ziekte. Maar internet biedt ook heel gerichte informatie voor de mantelzorgers.

Kijk maar eens op onderstaande internetadressen.

ContactDays is een website die langdurig zieken, familie en vrienden helpt om met elkaar in contact te komen en te blijven, met mogelijkheid in te tekenen op een rooster en berichten achter te laten. Zie —> www.contactdays.nl

ShareCare Zorgsite voor plannen van bezoek, doorgeven van informatie en afstemmen van zorgtaken. Zie —> www.sharecare.nl

Iemand zoals ik is een site voor en door mensen met een chronische aandoening en hun omgeving. Bijna 850 deelnemers; > 30 aandoeningen worden besproken. Zie —> www.iemandzoalsik.nl

Drimpy is een sociaal netwerk om zelf alle gegevens over je gezondheid op één plek en te beheren. Je kunt deze informatie delen met medici, medepatiënten en familie/vrienden. Zie —> www.drimpy.nl

Wieziet, een handige site om te communiceren over bijvoorbeeld een ouder die verzorging nodig heeft, een kind in het ziekenhuis of hulpbehoevende vriend of buurman. Zie —> www.wieziet.nl

Ervaringen met deze sites, of suggesties en tips voor het gebruik ervan stellen we zeer op prijs en zullen we in een volgende editie opnemen.



Om de strijd tegen kanker te steunen beklimmen mensen al enkele jaren de Mont Ventoux in het zuiden van Frankrijk, een gruwelijke berg van 1900 meter. Zij doen dat per fiets of te voet en laten zich sponsoren voor hun prestatie. Velen van hen zijn (ex)patiënten. Afke de Vries-Miedema was dit jaar een van de dapperen. Zij doet ons verslag van haar tocht.

Mont Ventoux en actie kankeronderzoek

Er deden totaal 530 mensen mee aan de beklimming van de Mont Ventoux, de meesten fietsten, er waren zo'n 20 hardlopers en ongeveer 80 wandelaars. Op vrijdag 2 september 2011 werd van alle deelnemers in het T-shirt en het fietsbroekje dat we kregen een foto gemaakt. Dat was een hele klus.

Zaterdag 3 september 2011 was de dag van de beklimming. Ontbijten, goed drinken, het tenue en de bergschoenen aan en met de bus naar het startpunt in Bedouin, anderhalf uur rijden vanaf ons logeeraadres.

mensen hielden. TV Drenthe maakte opnames.

De hardlopers startten op een later tijdstip. Zo ook de fietsers en hun vertrekpunt was op twee andere locaties.

In het begin, de eerste 5 km liep ik een redelijk tempo. De volgende etappe van 6 km vond ik zwaar vanwege de stijging en liep ik wat langzamer. Daarna kwam er nog een stuk van 4 en 6 km. Onderweg werd ik bewonderend toegesproken: Goed hoor, super, je kan het, volhouden, enz. De hardlopers, die later gestart waren en me inhaalden, pakten me geregeld bij de arm met dezelfde bewoordingen.



We kregen daar een toespraak van de voorzitter. Hij ging in op het doel van de tocht, memoreerde de mensen die ons ontvallen waren door kanker en vroeg een minuut stilte. Het greep me ontzettend aan en ik moest huilen. Later zag ik dat er meer

Ik vond het erg zwaar. Het stijgingspercentage was hoog. Voordat ik de laatste 6 km wilde gaan lopen, wilde ik eerst even uitrusten en eten. Dat laatste lukte me niet, ik kon geen hap door mijn keel krijgen.



Het was gaan regenen en de fietsers die terugkwamen werden in een goud-zilveren folie gewikkeld. Ze waren zo koud! Toen ik wilde vertrekken voor de laatste kilometers, werd ik tegengehouden door de mensen van de organisatie. Niemand mocht meer naar boven. De mensen kwamen met onderkoelingsverschijnselen terug en de organisatie vond het niet verantwoord.

mensen. Alle goudfolies waren uitgedeeld, één persoon moest aan het infuus vanwege ernstige onderkoelingsverschijnselen. Het was een goede beslissing van de organisatie. Ik vond het een geweldige en indrukwekkende dag.

Hierbij wil ik graag de mensen bedanken die mij gesponsord hebben.

Afke de Vries-Miedema



....de fietsers die terugkwamen werden in een goud-zilveren folie gewikkeld.

Ze waren zo koud!

Ik baalde wel, want hoewel het zwaar geweest zou zijn, ik zou het halen. Iedereen, die boven geweest was, had een medaille. Daar geef ik niets om, maar nu had ik hem wel willen hebben. Iedereen die meegedaan had, kreeg na afloop een oorkonde.

Het was een mooie en zware dag. Ik vond dat ik het sponsorgeld wel verdiend had. Dat ik het niet mocht afmaken, voelde niet goed, terwijl ik me ook realiseerde dat het vanuit de organisatie een juiste beslissing was. 's Avonds werd er op een eervolle manier aandacht geschonken aan de mensen die niet verder mochten.

Ook zij hadden een enorme prestatie verricht, werd gezegd en die mensen hadden toen ook hun medaille gekregen.

Later zag ik foto's van modderstromen, val lende keien, hagelbuien en onderkoelde mensen.

MONT VENTOUX

Dichten is fietsen op de Mont Ventoux waar Tommy Simpson toen is overleden. Onder zo tragische omstandigheden werd hier de wereldkampioen doodmoe.

Op deze col zijn velen losgereden, eerste categorie, sindsdien tabu. Hij ruikt naar dennegeur, Sunsilk Shampoo, die je wel nodig hebt, eenmaal beneden.

Alles is onuitsprekelijk vermoeiend; de Mont Ventoux opfietsen wel heel erg, waarvoor ook geldt: bezint eer gij begint.

Toch haal ik, ook al is de hitte schroeïend, de top van deze kaalgeslagen berg; ijdelheid en het najagen van wind.

Jan Kal – Fietsen op de Mont Ventoux --



In de sector Informele Zorg kennen we diverse functies en beroepen. Mensen die daarin in onze regio werkzaam zijn zullen we in de komende tijd aan u voorstellen. Deze keer is de beurt aan Jolanda Nijmeijer, coördinator vrijwilligers en mantelzorg bij de Stichting Zorgpalet.

Vanaf november 2001 ben ik - Jolanda Nijmeijer - als activiteitenbegeleidster gaan werken op een somatische afdeling binnen Weidesteyn. Het Advies- en Behandelcentrum Weidesteyn vormt samen met woonzorgcentrum Olden Kinholt en het Tonckenshuys in Zuidwolde de Stichting Zorgpalet.

Toen de nieuwe functie als coördinator vrijwilligers en mantelzorgers ontstond, heb ik hierop gesolliciteerd. Vanaf januari 2010 ben ik invulling gaan geven aan deze functie, voor de drie locaties. Als coördinator hou ik me voornamelijk bezig met de mensen die zich vrijwillig inzetten. Achter de schermen ben ik veelal bezig met de juiste zorg en randvoorwaarde voor vrijwilligers en mantelzorgers.

Wat betreft het vrijwilligerswerk probeer ik potentiële vrijwilligers te werven om zo vraag en aanbod goed op elkaar af te kunnen stemmen. Een goede match is belangrijk. Op dit moment hebben wij een bestand van maar liefst 500 vrijwilligers. Dat is een aantal waar we heel tevreden mee zijn. Maar om nog meer in te spelen op de wens van de cliënt, probeer ik altijd om nóg meer vrijwilligers te werven. Want vrijwilligers kunnen net dat extra bieden, waar een professional niet altijd de mogelijkheid voor heeft.

Zorgpalet heeft ook zeker oog voor zijn/haar mantelzorgers, want het voortzetten van de relatie is erg belangrijk. Met een werkgroep 'Samenspel' hebben wij het afgelopen jaar gekeken hoe wij mantelzorgers meer kunnen betrekken bij het sociale netwerk van zijn/haar naaste. Verder hebben we onderzocht aan welke ondersteuning zij behoefte hebben. Hieruit is onder andere een folder Mantelzorger, een welzijnsmap en een vragenlijst gerealiseerd. Tevens zijn er adviezen voor de afdelingen gekomen om uiteindelijk een beter samenspel te creëren.

Daarnaast is het ook belangrijk dat de mantelzorger voldoende en naar wens wordt ondersteund.

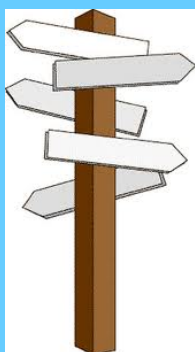
Door extra informatie, aandacht en waardering wordt de draagkracht van de mantelzorger in stand gehouden of vergroot en de draaglast verminderd.

Hier proberen wij ook aandacht aan te schenken in de vorm van informatie-avonden en huiskamerbijeenkomsten en door deel te nemen aan de organisatie van de Dag van de Mantelzorg.



Ik ben blij met de inzet en betrokkenheid van de vele vrijwilligers en mantelzorgers!



WIJSMEDEWEG**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.welzijnswerk-hoogeveen.nl
www.zorgbelang-drenthe.nl
www.opkracht.nl
www.nationaalmantelzorgpanel.nl
www.familievan.nl
www.survivalkid.nl
www.contactdays.nl
www.sharecare.nl
www.iemandzoalsik.nl
www.drumpy.nl
www.wieziet.nl

**Alzheimercafe Hoogeveen**

Programma 2011

1 december Voeding en dementie
 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



Tineke van der Vinne
genomineerd,
... echter

....Tineke Kapenga uit de provincie Groningen heeft de Therme Zorgprijs 2011 gewonnen. De prijs is bedoeld om mantelzorg positief onder de aandacht te brengen.

Meer info kijk op:

- www.mezzo.nl
- www.telegraaf.nl/vrouw/zorgprijs/

**Adressen****Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen**

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

Professionele Mantelzorgondersteuning en Vrijwillige Thuishulp: SWW

Het Haagje 119 – Hoogeveen
 Telefoon 0528 – 278855

Zorgloket Hoogeveen

Dr. G. Amhoffsweg 1 – Hoogeveen
 T : 0528 231313, E: zorgloket@hoogeveen.nl
 I: www.zorgloket.hoogeveen.nl

Mezzo: Groningen, Friesland, Drenthe, Flevoland

IJbrand van der Kriek
 M: 06 27517202 E: ij.vanderkriek@mezzo.nl
 John F. Kennedylaan 99 - Bunnik
 T: 030 – 6592222, E: info@mezzo.nl
 I: www.mezzo.nl

Stichting Handen in Huis

Postbus 110, 3980 CC Bunnik,
 T: 030 - 659 09 70, E: info@handeninhuus.nl
 I: www.handeninhuus.nl

WMO-raad Hoogeveen

Postbus 176, 7900AD Hoogeveen
 E: wmoraadhoogeveen@gmail.com
 I: www.wmoraadhoogeveen.nl

Bestuur CPM Hoogeveen e.o.

Het Contactpunt Mantelzorg Hoogeveen e.o. is een stichting en 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.

Bestuur CPM Hoogeveen

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 Kaman	Lid	0528 361362

Contactpunt
Mantelzorg
Hoogeveen

