

MANTELZORG ACTUEEL VOORJAAR 2018

Sedna is op zoek naar huishulpvrijwilligers!

Wilt u écht iets voor een ander kunnen betekenen? Heeft u hart voor de zorg? En bent u minimaal één dagdeel per week beschikbaar? Voor het project Vrijwillige Huishulp+ is welzijnsorganisatie Sedna op zoek naar huishulpvrijwilligers. Vrijwillige Huishulp+ is er voor alle mantelzorgers van de gemeente Emmen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken bij de zorg voor hun naaste. Als huishulpvrijwilliger verlicht u deze zorg voor de mantelzorger.

Thuisvrijwilliger worden: iets voor u?

De belangrijkste taak die u als huishulpvrijwilliger zult hebben, is om de mantelzorger wat ruimte te bieden. Omdat u de zorgvrager gezelschap houdt, kan de mantelzorger even een pauze nemen van zijn of haar zorgtaken. Als huishulpvrijwilliger hoeft u geen medische handelingen te verrichten of huishoudelijk werk te doen. Het kan wel voorkomen dat u tijdens de afwezigheid van de mantelzorger (licht) verzorgende taken moet uitvoeren.

Bijeenkomsten, trainingen en ondersteuning

Bij uw werkzaamheden als huishulpvrijwilliger wordt u optimaal ondersteund door thuiszorgorganisaties en het buurtwerk van Sedna. Via Sedna kunt u interessante trainingen volgen of deelnemen aan themabijeenkomsten, gericht op uw werk als huishulpvrijwilliger. Ook worden er bijeenkomsten georganiseerd waarbij u ervaringen kunt uitwisselen met andere vrijwilligers en waarbij gezelligheid centraal staat.

Werken vanuit een gebiedsteam

De medewerkers van Sedna werken in de gemeente Emmen vanuit 6 gebiedsteams. Afhankelijk van uw woonplaats wordt u gekoppeld aan één van deze teams. Elk team heeft een vaste contactpersoon voor de huishulpvrijwilligers. Zo heeft u altijd iemand om op terug te vallen. Het kan voorkomen dat u in meerdere gebieden wordt ingezet. Dit wordt altijd in overleg met u bepaald, net als uw werktijden. Voor deze vorm van vrijwilligerswerk ontvangt u ook een onkostenvergoeding.

Aan de slag als huishulpvrijwilliger

Heeft u interesse om als huishulpvrijwilliger uw steentje bij te dragen? Of wilt u liever eerst wat meer informatie opvragen? Stuur dan een mailtje naar info@welzijngroepsedna.nl of bel naar (0591) 680 800. Wij kijken uit naar uw reactie!

Bent u mantelzorger en wilt u ondersteuning ontvangen?

Ook als u mantelzorger bent en ondersteuning wilt ontvangen van onze huishulpvrijwilligers kunt u contact opnemen met Sedna. Dit kan via bovenstaand e-mailadres en telefoonnummer. Wij helpen u graag.



VOOR MANTELZORGERS IN DE GEMEENTE EMMEN

Inhoudsopgave

Voorwoord 3

Inleiding 3

Gemeente Emmen 4

VPB 4

Mantelzorgvriendelijke werkgever aan het woord..... 5

Verslag Week van de Mantelzorg..... 6

Verslag activiteiten voor de jonge mantelzorgers 10

CPM Bargercompascuum 11

CPM Emmen Noord..... 12

CPM Emmen Oost..... 13

CPM Emmen Zuid 14

CPM De Monden 15

CPM Schoonebeek..... 16

Cursus de “Vitale Mantelzorger”: een deelnemer aan het woord 16

Gedicht: Weinig-Veel..... 17

Sedna..... 17

Recept: Spaghetti Puttanesca..... 19

Colofon

Redactieleden:

Titia van der Berg - Luitjens (Contactpunt Mantelzorg Emmen)

Dick Wierenga (werkgroep jonge mantelzorgers)

Elza Omvlee (Contactpunt Mantelzorg Emmen-Zuid)

Vincent Bergstra (Sedna)

Thea van Oostrum

De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:

www.emmen.nl

www.emmermeer.nl

www.welzijngroepsedna.nl

www.mantelzorgschoonebeek.nl

www.mantelzorgemmen.nl

Foto’s

De foto’s van de Week van de Mantelzorg zijn onder andere gemaakt door Bianca Verhoef in opdracht van de gemeente Emmen.

Voorwoord

Beste lezer,

Op het moment dat ik dit schrijf, stop ik bijna als wethouder. Op 1 maart start ik met mijn nieuwe functie bij Publiek Vervoer, waar Wmo- en leerlingenvervoer onder valt. Nu mijn vertrek dichterbij komt, bereid ik me voor op een goede overdracht. Zodat ik het stokje kan overdragen aan een andere wethouder.

Wij blijven u steunen

Dat het voor mij mogelijk is mijn werk over te dragen, is heel prettig. En tegelijkertijd realiseer ik mij dat dit voor u als mantelzorger vaak niet mogelijk is. Dagelijks staat u uw partner of gezinslid bij, met extra ondersteuning en zorg. We weten dat dit veel van u vraagt en daarom is het belangrijk dat wij u vanuit de gemeente blijven steunen.

Hoe houd je mantelzorg vol?

Het is belangrijk dat u af en toe iemand anders vraagt de ondersteuning over te nemen. Zodat u iets voor uzelf kunt blijven doen. Het is belangrijk dat u af en toe uitrust of leuke dingen doet, om de mantelzorg vol te houden. En als dat niet voldoende lukt: wist u dat u bij de gemeente ook vervangende mantelzorg kunt aanvragen? Dit maakt het mogelijk om eens een ‘dagje weg’ te kunnen of even tot rust te komen.

Mantelzorgcompliment

Misschien komt u ook in aanmerking voor het mantelzorgcompliment. U leest meer hierover in deze Mantelzorg Actueel. U kunt alle informatie terug vinden op onze website gemeente.emmen.nl/mantelzorg.

Jan Bos
Wethouder Zorg, Welzijn en Bedrijfsvoering.

Inleiding

Het begin van het nieuwe jaar vraagt om een nieuwe Mantelzorg Actueel. Hierin vindt u impressies van de Week van de Mantelzorg, opgesierd met vele foto’s. Ook vindt u hierin per contactpunt het programma voor dit nieuwe jaar. Zoals u kunt lezen worden er binnen de werkgebieden van de contactpunten nu op verschillende plaatsen activiteiten georganiseerd. Wilt u meer duidelijkheid of heeft u vragen? Neem dan contact op met uw contactpunt. De gegevens van elk contactpunt staan in dit blad vermeld.

Verder vindt u in dit blad informatie van de gemeente Emmen en van welzijnsgroep Sedna. Mist u iets aan informatie of heeft u ideeën om het blad nog aantrekkelijker te maken? Geef dit dan door bij één van de contactpunten.

De redactie wenst u veel leesplezier.

Mantelzorg - informatie van de gemeente Emmen

Heeft u in 2017 het mantelzorgcompliment gekregen en bent u nog steeds mantelzorger? Dan hoeft u de komende jaren niet opnieuw voorgedragen worden. Bent u mantelzorger en heeft u vorig jaar geen mantelzorgcompliment ontvangen? Dan kunt u voor 2018 voorgedragen worden.

Wat is een mantelzorgcompliment?

We kennen allemaal wel iemand die een familielid of partner helpt. Dit gebeurt uit liefde en is meestal onbetaald en langdurig. Als gemeente willen we laten zien dat we dat belangrijk vinden en dat we dit waarderen en stimuleren. Het mantelzorgcompliment is een blijk van waardering in de vorm van geld. Het bedrag voor 2018 is vastgesteld op 200 euro.

Hoe werkt het?

Een nieuwe mantelzorger kan alleen in aanmerking komen voor het compliment als iemand anders hem of haar voordraagt. Professionals of vrijwilligers uit het zorgnetwerk van de zorgvrager kunnen een mantelzorger voordragen. Bijvoorbeeld iemand van het contactpunt mantelzorg, welzijnsgroep Sedna, een thuiszorgmedewerker, de huishoudelijke hulp of een fysiotherapeut. De zorgvrager kan zijn of haar mantelzorger dus niet voordragen.

Meer informatie is te vinden op de website van de gemeente Emmen: gemeente.emmen.nl/mantelzorg.

Vereniging Parkmanagement Bedrijventerreinen Emmen

Buzz on Tour bij Hotel van der Valk

Tijdens de openingsdag van de Week van de Mantelzorg was ook Vereniging Parkmanagement Bedrijventerreinen Emmen (VPB) vertegenwoordigd. Een belangrijke bijdrage door VPB aan deze dag was de aanwezigheid van Buzz on Tour.



Mantelzorgers konden een bezoekje brengen aan deze Buzz on Tour. Met name voor de werkende mantelzorgers kan dit heel interessant zijn. Het doel van Buzz on Tour is het bespreekbaar maken van het combineren van werk met mantelzorg en het bereiken van een goede afstemming tussen de werkgever en de mantelzorg verlenende werknemer.

Onder leiding van professionals werden verhalen en tips uitgewisseld over de combinatie van werk en mantelzorg. Er werd gesproken over de behoefte van de werkende mantelzorger en hoe dit te communiceren naar werkgever en collega's. Hoe kan de werkgever hier mee omgaan? En welke oplossingen zijn er denkbaar om werk en mantelzorg zo goed mogelijk te combineren?



Mantelzorgvriendelijke werkgever aan het woord

In deze editie: interview met Inge Dokter van Dokter Schoonmaak



Wat heeft gemaakt dat u als werkgever mantelzorgvriendelijk wilt zijn?

Uit nieuwsgierigheid hebben wij meegedaan aan een onderzoek naar mantelzorg binnen bedrijven in Emmen. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat binnen ons bedrijf ongeveer 5% van onze medewerkers mantelzorgtaken uitvoerde. We wisten niet dat er zoveel mantelzorgers bij ons werken. Als bedrijf hebben we toen besloten om hier wat mee te doen. Daarom zijn we destijds onder begeleiding begonnen met het opzetten van een mantelzorgvriendelijk beleid.

Welke inspanning moet een werkgever leveren om als mantelzorgvriendelijk te kunnen worden aangemerkt?

De werkgever moet in kaart brengen welke medewerkers mantelzorgtaken uitvoeren en vervolgens een mantelzorgvriendelijk beleid vormgeven.

Kunt u een praktijkvoorbeeld noemen waaruit duidelijk wordt dat u mantelzorgvriendelijk handelt?

Wanneer medewerkers door mantelzorgtaken en hun verplichtingen naar ons als werkgever in de knel komen te zitten, gaan wij het gesprek aan om te kijken hoe wij de problemen kunnen oplossen. Binnen ons bedrijf kunnen wij in de meeste gevallen volstaan met eenvoudige oplossingen. Het gaat dan bijvoorbeeld om het aanpassen van het begin en einde van werktijden, zodat deze beter aansluiten op thuissituatie.

Er wordt weleens geroepen dat collega's het niet van elkaar accepteren wanneer er uitzonderingen worden gemaakt. Hoe ervaart u dit?

Wij hebben tot nu toe geen enkele negatieve ervaring. De oplossingen die wij samen met onze medewerkers zoeken, worden door andere medewerkers niet als een uitzondering ervaren en brengen onze mantelzorgers ook niet in een uitzonderingspositie.

Is er nog iets anders wat u over dit onderwerp zou willen zeggen?

Zorg dat mantelzorg onder de aandacht blijft bij leiding (MT) en personeel, laat af en toe ook zien hoe goed een oplossing werkt en houd het eenvoudig.



Verslag Week van de Mantelzorg 2017

Opening van de week van de Mantelzorg

Met de Week van de Mantelzorg wil de gemeente Emmen haar mantelzorgers in het zonnetje zetten en bedanken voor hun inzet. De mantelzorgers werden namens de contactpunten mantelzorg welkom geheten door Dick Wierenga. De Week van de Mantelzorg werd geopend door Jan Bos, wethouder Zorg, Welzijn en Bedrijfsvoering. Het cabaret duo Jong Belegen met Marjan Wilt en Joyce Turek verzorgde het ochtendprogramma. Vervolgens vertelde Wilma van Noorloos de aanwezigen over de gratis cursus De Vitale Mantelzorger, aangeboden door welzijnsorganisatie Sedna en Lampe Vitaal. Alle mantelzorgers ontvingen een voucher en konden genieten van een heerlijke, uitgebreide lunch.



Themamiddag: Wordt de mantelzorger (h)erkend?

Na een leuke, ontspannen cabaretvoorstelling en een heerlijke lunch ging het gezelschap in gesprek over erkenning van mantelzorgers. Ruim 60 mensen waren aanwezig bij de inleiding van huisarts Taco Eisinga uit Erica. Vanuit zijn eigen ervaring schetste hij een beeld over de gewenste communicatie tussen mensen en hun professionele zorg. Op geheel eigen wijze gaf hij aan wat de mogelijkheden zijn en hoe hij daar zelf aan werkt.

De aanwezige mantelzorgers werden vervolgens in groepen verdeeld om met elkaar te discussiëren over de tips die zij professionals willen meegeven. In de gesprekken werden de volgende aandachtspunten besproken:

- Welke aandacht heb je zelf nodig? Voel je je serieus genomen? En ben je wel mondig genoeg?
- Wat verwacht je van een contactpunt? Wat is je ervaring met bijvoorbeeld thuiszorg, WMO en het ziekenhuis?
- Welke tips wil je meegeven aan de professionals?

Samengevat zijn de volgende tips naar voren gekomen:

- Bij nascholing van artsen is het belangrijk om aandacht te vragen voor mantelzorgers.
- Het is van belang om goed te communiceren met de familie van de mantelzorgers. Denk aan het spinnenweb en hanteer korte lijnen.
- Het spreekt gemakkelijker in de eigen huiskamer dan in de spreekkamer.
- Het is belangrijk om duidelijk aan te geven wat de mogelijkheden zijn.
- Niet te veel verschillende mensen over de vloer.
- Je moet mondig zijn om door te dringen bij de professionals.
- Er is 1 aanspreekpunt die zaken coördineert (case manager)
- Geef de Mantelzorger het gevoel serieus te worden genomen.

Deze samenvatting werd meegegeven aan de huisarts Taco Eisinga. Het was een zinvolle gespreksmiddag waar iedereen aan mee deed, met nog een goede tip: bij koffieochtenden met een thema niet te grote groepen.

Nely Molengraaf



Algemeen

Theatervoorstellingen

De deelnemers aan de Week van de Mantelzorg konden kiezen uit 3 voorstellingen in het Atlas Theater. Op donderdag 9 november was er de cabaretvoorstelling van Patrick Nederkoorn, op vrijdag 10 november muziek met Ernst Daniël Smid en op zaterdag 11 november was er een toneelvoorstelling van 't Oal Volk. Het aantal deelnemers per voorstelling varieerde. Voor de

muziekavond met Ernst Daniël Smid en de toneelvoorstelling van 't Oal Volk waren al snel geen kaarten meer beschikbaar. De cabaretvoorstelling van Patrick Nederkoorn had iets minder belangstelling. De reacties van de bezoekers waren wisselend, maar de meesten vonden het een geslaagde avond.



Creatieve workshop

Nieuw in het programma voor de Week van de Mantelzorg was een creatieve workshop bij Atelier Abel. Dat bleek een erg leuke activiteit te zijn. De ontvangst door gastvrouw Elsbeth, een omgeving die één en al creativiteit uitstraalt, koffie, thee en een mooi opgemaakte tafel vol lekkers zijn al ingrediënten om er een geslaagde ochtend van te maken.

Onder leiding van Elsbeth gingen de mantelzorgers aan de slag. Met relatief weinig materiaal, wat behang en wat verf, werd een blanco papier omgetoverd tot een mooie poëzie poster. Er werd gezellig gekletst, maar er was ook ruimte voor

emoties en voor gesprekken die meer de diepte in gingen. Het was een fijne workshop en de mantelzorgers hopen dat deze activiteit volgend jaar weer in het programma zit.



Fotoverslag: dagbezoek aan Wildlands

In de Week van de Mantelzorg vond ook een bezoek plaats aan Wildlands. Bij de entree van Wildlands werden de mantelzorgers welkom geheten. Na een kopje koffie of thee kon de ontdekkingsreis in Wildlands beginnen. Tussendoor werd er een heerlijke lunch geserveerd. Na de lunch gingen de mantelzorgers opnieuw op pad om het park te verkennen.



Nachtsafari Wildlands



Op zaterdagavond 11 november vond er speciaal voor de werkende mantelzorgers weer een nachtsafari plaats. De mantelzorgers werden opgewacht door een lid van de werkgroep die de safari heeft georganiseerd. Het gezelschap werd begeleid naar Jungola, waar zij werden getrakteerd op een heerlijk stamppotbuffet en ijsdessert. Hierna werd de groep opgesplitst in tweeën.

Uitgefloten door de fluitkikkers in Jungola startte de avondexpeditie. Onder deskundige leiding

van een gids en een dierenverzorger werd er een bezoek gebracht aan de nachtverblijven van de olifanten en de nijlpaarden. Het nachtverblijf van de dieren op de savanne was helaas niet toegankelijk. Er werd ook een bezoekje gebracht aan de dieetkeuken. Hier wordt het eten voor de verschillende dieren samengesteld.

De mantelzorgers vonden het erg leuk om in Wildlands achter de schermen te kijken en om allerlei vragen te kunnen stellen.

Voor de jonge mantelzorger (vanaf 13 jaar)

Voor de jonge mantelzorgers vanaf 13 jaar werd de activiteit paintball georganiseerd. Voor het paintballen hadden zich ruim 20 jongeren opgegeven. Bij ontvangst konden de jongeren een blik werpen in de hal, wat hen meteen erg enthousiast maakte. Maar eerst de nodige instructies: eventueel een overall aan, een helm op met gezichtsbescherming en uitleg over het pistool. Er werd niet met echte verf geschoten, maar met kleine kunststof balletjes waarmee je de tegenstander kon raken. De groep werd in tweeën verdeeld, waarna het spektakel kon beginnen. In de speelruimte waren veel klim- en klauter- toestellen opgebouwd.

Er waren veel verstopplekken, maar de jonge mantelzorgers moesten natuurlijk ook hun tegenstander uitschakelen. Iedereen was erg enthousiast en het ging er soms hard aan toe. In de pauze een versnapering en dan weer aan de slag. Het was een erg geslaagde avond.



Voor de jonge mantelzorger (10 tot 13 jaar)

Op zaterdag 11 november was er voor de jonge mantelzorgers van 10 tot 13 jaar een workshop bij Toolbox. Er hadden zich helaas maar 5 jongeren opgegeven.

De workshop begon met een lunch. Vervolgens werd onder leiding van Jacqueline Zwiebel van Kreakracht hard gewerkt aan het maken van bijvoorbeeld een robot. De kinderen kregen een motortje, waarmee ze hun eigen creatie mochten maken. De één knutselde een tekenpen in elkaar, die door middel van prachtige rondjes een mooie abstracte tekening maakte.

De ander maakte bijvoorbeeld een robot die kon dansen. Wethouder Klein kwam ook even een kijkje nemen. Hij was erg enthousiast en heeft de jongeren meeg geholpen. Een leuke middag met vele uitdagende opdrachten om nog eens te doen! Bij Kreakracht zijn vele soorten workshops te volgen, allemaal op het gebied van techniek.



Voor de jonge mantelzorger (6 tot en met 9 jaar)

Op zaterdagmiddag 11 november was er voor de jongste mantelzorgers een spelmiddag bij Ballorig. Ook hier waren er helaas weinig aanmeldingen. De kinderen die er wel waren hadden een geweldige middag! Met klimmen en klauteren, afgewisseld met wat versnaperingen, was de middag zo voorbij.



CPM Bargercompascuum

Verslag activiteiten Week van de Mantelzorg

Verwendag Mantelzorg in De Collink in Barger-Compascuum op 7 november 2017

Op de verwendag Mantelzorg begon de morgen met een warm welkom met koffie en thee en de verdeling van de activiteiten. Al gauw had iedereen zijn plekje gevonden. De één naar de kapper, de ander naar de masseur. Er waren veel blije gezichten. Een deelnemer werd helaas weggeroepen. Om één uur werd de dag afgesloten met een heerlijke lunch. Na de lunch ging iedereen tevreden huiswaarts. Het was een geweldige dag, waarop de mantelzorgers konden genieten van wat welverdiende ontspanning.



Activiteiten 2018

Op 19 december 2017 werd het jaar afgesloten met een gezamenlijke kerstviering in De Collink met een warm en koud buffet. Het geheel werd omlijst door de mondharmonieagroep die tevens een kerstspel opvoerde. De stemming zat er goed in. Nu op naar het nieuwe jaar!

Voor 2018 staan de volgende activiteiten gepland (tenzij anders vermeld):

Barger-Compascuum

(9.30 - 11.30 uur, De Collink, Postweg 125)

- 16 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst
- 13 februari: Maniculati (dhr. Botter)
- 13 maart: Creatief met Angela
- 10 april: Buurtzorg
- 8 mei: Wat er ter tafel komt
- 19 juni: Wij luiden de vakantie in, gezamenlijk in De Collink
- 11 september: Herfst creatief
- 9 oktober: Univé mantelzorgconsulente
- 6 november: Verwendag mantelzorgers, gezamenlijk in de Collink
- 18 december: Kerstviering, gezamenlijk in De Collink

Klazienaveen

(9.30 - 11.30 uur, zaal RK kerk, Stellingstraat ZZ 4)

- 23 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst
- 20 februari: Maniculati (dhr. Botter)
- 20 maart: Creatief met Angela
- 17 april: Buurtzorg
- 15 mei: Wat er ter tafel komt
- 19 juni: Wij luiden de vakantie in, gezamenlijk in De Collink
- 18 september: Herfst creatief
- 16 oktober: Univé mantelzorgconsulente
- 6 november: Verwendag mantelzorgers, gezamenlijk in de Collink
- 18 december: Kerstviering, gezamenlijk in De Collink

Zwartemeer

(19.00 - 22.00 uur, zaal RK kerk, De Hoven 8)

- 8 januari: Nieuwjaarsbijeenkomst
- 5 februari: Maniculati (dhr. Botter)
- 5 maart: Creatief met Angela
- 2 april: Buurtzorg
- 7 mei: Wat er ter tafel komt
- 19 juni: Wij luiden de vakantie in, gezamenlijk in De Collink
- 3 september: Herfst creatief
- 1 oktober: Univé mantelzorgconsulente
- 6 november: Verwendag mantelzorgers, gezamenlijk in de Collink
- 18 december: Kerstviering, gezamenlijk in De Collink

Contact: Catrien Haan, T (0591) 349 218

Verslag activiteiten Week van de Mantelzorg

Lunch en filmmiddag op woensdag 8 november in de Meerstede

Tijdens de lunch en filmmiddag waren er 42 mensen aanwezig. De groep mantelzorgers in Emmen-Noord wordt een hechte groep die, naast de deelname aan de activiteit tijdens de Week van de Mantelzorg, graag iedere maand samenkomt om de ervaringen als mantelzorger te delen. De middag tijdens de Week van de Mantelzorg begon met een heerlijke lunch. Om 14.00 uur begon de natuurfilm van de Nighthawk "In het land van de Drentse Aa". Een film van Drentse bodem, gemaakt door eigen Drentse mensen Henk Bos en Jannetta Veenhoven. Petje af voor wat ze presteren! Een film die iedere keer weer de moeite waard is.

Namens bestuur en werkgroep,
Titia van den Berg

Activiteiten 2018

Iedere derde woensdag van de maand van 14.00 uur tot 16.00 uur komen de mantelzorgers bijeen. Nieuwe mantelzorgers zijn ook het komende jaar welkom bij deze bijeenkomsten. Daarnaast wordt een sportprogramma gepresenteerd in de nieuwe sporthal "Meersport" aan de Middenhaag in het winkelcentrum Emmermeer. Vanaf 16 januari van 15.30 uur tot 17.00 uur kan er in deze sporthal dynamic tennis beoefend worden. Ook worden er andere oefeningen gedaan. Iedere dinsdagmiddag zijn bekwame mensen aanwezig om de mantelzorgers hierbij te ondersteunen.



Activiteiten op de woensdagmiddag:

- 17 januari: Creatief met Tiny in de Meerstede
- 21 februari: Bingo in Bargermeer
- 21 maart: Paasstukje maken met Tiny in de Meerstede
- 18 april: Themamiddag in de zaal naast de Holdert
- 16 mei: Bustour. Vertrek om 13.00 uur bij de Meerstede
- 19 september: Creatief met Tiny in de Meerstede
- 17 oktober: Themamiddag in Bargermeer
- 7 november: Week van de Mantelzorg
- 19 december: Creatief met kerst

Namens bestuur en werkgroep,
Titia van den Berg

Contact werkgroepleden:

Mw. Titia Luitjens
Bestuurslid CPM Emmen
T (06) 404 052 59

Mw. Sellers
Werkgroeplid

Mw. Heintje Wolbers
Werkgroeplid

Mw. Gea Hulsman
Werkgroeplid

Mw. Joke Frieling
Contactpersoon Bargermeer

Mw. Catrien Haan
Contactpersoon Emmen-Centrum

Verslag activiteiten Week van de Mantelzorg

Iedereen in de relaxmodus!

Een heerlijke middag donderdag 9 november in Bewonersbedrijf 'Op Eigen Houtje' in Emmerhout. De aanwezigen konden aanschuiven bij een overheerlijke lunch met verschillende soorten broodjes, verzorgd door No Nonsense. Aansluitend genoot men van ontspannende activiteiten.



Pedicure Saytjai was van de partij om de voeten te verzorgen, nagelstyliste Anne-Marie voorzag de mantelzorgers van mooie bijgewerkte nagels, visagiste Sharon gaf de mensen advies over make-up en gaf enkelen een make-over, schoonheidsspecialiste Yvonne werkte de wenkbrauwen bij en had lekkere gezichtscrèmes, Kapsalon DUO was aanwezig om de haren te knippen en een

Activiteiten 2018

Het programma voor 2018 voor Emmen-Oost is:

- 4 januari: Creatieve middag met Modpods
- 1 februari: Bingo
- 1 maart: Creatieve middag
- 5 april: Bloemschikken lente
- 3 mei: Themamiddag 'ontspanning'
- 7 juni: Uitstapje
- 6 september: Bingo
- 4 oktober: Creatieve middag
- november: Week van de Mantelzorg
- 6 december: Bloemschikken kerst

Contact
José Super
E j.super@welzijngroepsedna.nl
T (06) 406 263 16



heerlijke ontspannende massage werd gegeven door Diny. De hele middag stond in het teken van wellness. Rond 16.00 uur was de middag afgelopen en gingen de mantelzorgers voldaan naar huis. Op naar de Week van de Mantelzorg in 2018!



In de Week van de Mantelzorg proberen we altijd iets extra leuks voor onze groep te organiseren en dat is deze keer, gezien de reacties van onze deelnemers, prima gelukt.

In het paviljoen van de oude dierentuin genoten we van een multiculturele middag. In kleurige kleding zongen Dolor, Shanta en Jane Filipijnse en Syrische liedjes (en nog een paar Engelse meezingers). We konden kijken naar hun volksdansen en ondertussen smullen van de Syrische en Filipijnse hapjes, klaargemaakt door Jane en Jinette.

De djembé workshop van Mustafa werd met enthousiasme gevolgd. Er zit veel trommeltalent onder de mantelzorgers van Emmen Zuid! De toehoorders konden niet anders dan meedansen en bewegen op de gemaakte muziek.



Het was prettig om op een ontspannen en vrolijke manier kennis te maken met andere culturen.

Elza, Danitsja en Carolien



Activiteiten 2018

Emmen-Zuid heeft geen vastgesteld jaarrond programma. De precieze datum van een bijeenkomst wordt altijd een maand van tevoren vastgesteld. De bijeenkomsten zijn meestal halverwege de maand.

Onder voorbehoud:

Februari:	Etagère maken
Maart:	Paasbingo
April:	Mandela's ontwerpen
Mei:	Modeshow Drentse klederdracht

September:	Creatief
Oktober:	Themamiddag
November:	Week van de Mantelzorg
December:	Creatief met kerst

Contact

Elza Omvlee
T (0591) 673 340

Opening, 6 november

VOp 6 november, in de Week van de Mantelzorg, was het zover. We waren uitgenodigd om naar Hotel Emmen te komen. Daar werden wij hartelijk ontvangen met koffie en thee.

Na de opening door de wethouder van Zorg en Welzijn van Emmen kregen wij een grandioos optreden van het cabaret duo Jong Belegen. Het ging over vroeger tot op heden. Wat hebben wij daarvan genoten, al was het soms ook confronterend. Daarna was er een heerlijke, goedverzorgde lunch.

Klooster in Ter Apel, 7 november

In het kader van de Week van de Mantelzorg zijn een tiental mantelzorgers naar het Klooster in Ter Apel geweest op dinsdag 7 november. Na een kopje koffie of thee met een heerlijk plakje cake kregen de mantelzorgers een rondleiding door het klooster. De begeleidende gids vertelde over de historie van het klooster. Het was een duidelijke en zeer leerzame rondleiding. Na nog genoten te hebben van een hapje en drankje ging iedereen weer naar huis. Het was een leerzame en mooie middag, zeker voor herhaling vatbaar.

Creatieve middag, 9 november

Donderdag 9 november was er een workshop bloemstuk maken in het Dorpshuis in Weerdinge. We waren met 14 mantelzorgers en hebben allemaal een mooi stuk gemaakt. Daarna was er een lekker drankje en ook nog een bitterbal. Het was een leuke middag!

Bingo, 10 november

Vrijdag 10 november was er in de Deelee in Emmer-Compascuum een bingo. Er waren 10 rondes met prachtige prijzen. De super ronde was ook echt super: drie manden vol met boodschappen. De hoofdprijs was geweldig: een wasmand gevuld met boodschappen ter waarde van €70,-. We kregen koffie met een lekkere plak cake en daarna nog wat te drinken met een warm hapje. Het was een zeer geslaagde middag.



Activiteiten 2018

Het programma van CPM De Monden was bij de redactie helaas niet bekend op het moment dat deze Mantelzorg Actueel naar de drukker werd gestuurd.

Contact

E contactpuntmantelzorgdemonden@gmail.com

Gezellige middag op dinsdag 7 november bij Zalencentrum d'Aol Meul in Veenoord

Wij werden om 13.00 uur ontvangen met koffie, thee en lekkernijen. Als gasten waren de film-makers Henk Bos en Janette Veenhoven uitgenodigd. Zij gaven uitleg over hun werkzaamheden. Vanaf 13.30 uur bekeken wij de natuurfilm "De Groene Horizon". Een adembenemende film over de Drentsche Aa. De film was mooi in elkaar gezet. In de pauze was er tijd voor een hapje en een drankje en konden wij even bijkletsen met de andere mantelzorgers. Het was een geslaagde middag.

Gezellige dag op zaterdag 11 november in t' Aole Gemientehoes in Schoonebeek

De dag begon om 9.30 uur. Bij binnenkomst was er koffie en thee met koek. We werden getraakteerd op de cabaretvoorstelling met de titel "Zingen bij de afwas" door Marc Vrolijk. In de voorstelling ging hij op een humoristische manier terug naar de jaren 70. De voorstelling bestond naast hilarische anekdotes ook uit zang. De aanwezigen werden betrokken bij de voorstelling en zongen uit volle borst mee. De middag werd afgesloten met een heerlijk Chinees buffet. De reacties van de mantelzorgers waren zeer positief. We kijken terug op een zeer geslaagde dag!

Activiteiten 2018

Januari:	Nieuwjaarsmorgen /middag mantelzorgers Erica
Maart:	Paasstukjes maken (per wijkteam)
Mei:	Gezamenlijke informatieavond
Juli:	Zomer activiteit (per wijkteam)
September:	Gezamenlijke informatieavond
November:	Week van de Mantelzorg
December:	Kerststukjes maken (per wijkteam)

Contact

Hester Elijzen
E hesterelijzen@gmail.com
T (0591) 555 366

Kina Stokebrook
E j.stokebrook@home.nl
T (0591) 630 450

Cursus de "Vitale Mantelzorger": een deelnemer aan het woord

Als ervaringsdeskundigen werd ons gevraagd om iets te schrijven over hoe wij de cursus hebben ervaren. Ik probeer mijn ervaringen toe te vertrouwen aan een stukje papier.

Als mantelzorger kom je bijna niet in contact met een medemantelzorger, tenzij je al in een gesprek benoemt dat je mantelzorger bent. Ook is de mantelzorger zich er niet altijd van bewust mantelzorger te zijn, tenzij het benoemt wordt door een professionele hulpverlener. En dan nog weet je niet altijd wat er bij een gemeente onder het woord "mantelzorger" valt en wat er voor de "zorger" te doen is. En waar de "zorger" zelf voor open staat. Mij kwam op de Mantelzorg Dag van de gemeente Emmen ten gehore dat er een cursus werd gegeven voor de "fitte mantelzorger". Omdat ik een week had van "erge drukte", heb ik me gewoon aangemeld. En zo kwam Wilma bij mij thuis om een gesprekje te hebben over wat ik als mantelzorger op mijn bordje krijg elke dag.

Vanaf Koningsdag 2017 is mijn oudste zoon, die al heel lang op zichzelf woonde, bij mij in huis. Ontbijt maken, hem van ziekenhuis naar ziekenhuis rijden omdat hij zelf nog niet kan en mag rijden, zijn lunch maken, zijn warme maaltijd bereiden, zijn kleding wassen, zijn koffie en thee zetten, zijn huis, zijn post, zijn planten, zijn boodschappen doen. Bijna alles doe ik, behalve zijn wond, douchen en zijn toiletgang. Gelukkig zijn de complicaties verdwenen en genezen de wonden zodanig dat hij niet meer zo vermoeid is en al wat meer zelf koffie, thee en drinken pakt. Mijn leven is behoorlijk veranderd doordat hij brandwonden kreeg en er elke dag wijkverpleging over de vloer komt. Bovendien is er neuropathie vast gesteld, wat betekent dat hij onmogelijk in zijn eigen huis kon blijven.

Wat heeft deze cursus mij opgeleverd? Ik kan van mede-mantelzorgers horen hoe zij het doen, wat zij ervaren, hoe zij het verwerken. Ik vond de combinatie lichaam (fysio) en geest erg fijn. Dus oefeningen doen voor het lijf, ter ontspanning en voor de geest. Dat zegt dat ik daarin niet alleen ben. Er was hierbij een heel duidelijke uitleg. Fijn dat er een avond heel even tijd voor mij was en dat er gevraagd werd naar mijn gevoel. Heerlijk, echt een verademing.

WEINIG-VEEL

Het kost niet zoveel, iemand een glimlach te schenken of je hand op te steken voor een vriendelijke groet. Zoiets kan opeens de zon laten schijnen, in het hart van de mens die je op dat moment ontmoet.

Het kost niet zoveel, om je hart wat te openen voor de mens om je heen, in haar vreugd en verdriet. Wees blij dat je zo wat kan doen voor een ander, of is die ander je naaste soms niet?

Het kost toch zo weinig om een ander te geven, iets, wat jezelf toch zo heel graag ontvangt. Liefde, alleen maar door dat weg te schenken, krijg je terug, meer dan je verlangt.

Het kost niet zoveel, een hand uit te steken om een ander behulpzaam te zijn. Een dankbare blik is de beloning, al was de moeite voor jou maar slechts klein.



Het kost maar heel weinig, je arm om een schouder, of alleen maar zachte druk van je hand. 't Is voor de ander, of zij even in een klein stukje paradijs is beland.

O, die vriendelijke glimlach, dat eventjes groeten, die arm om de schouder, de hulp die je bood. Het kost allemaal bij elkaar toch zo weinig, maar in wezen, voor die ander, is het ontzaglijk groot.

(Auteur onbekend)



Welzijnsgroep Sedna: Steunpunt Mantelzorg Emmen

De gemeente Emmen is ingedeeld in 6 werkgebieden: de Blokken, de Velden, de Monden, Emmen Noord, Emmen Zuid en Emmen Oost. In elk van die gebieden heeft de welzijnsorganisatie Sedna een team met medewerkers. Dit zijn Buurtmaatschappelijk werkers, Buurtwerkers, Jongerencoaches en Schoolmaatschappelijk werkers. Op vaste tijden houden zij spreekuren in hun werkgebied. Op het kaartje ziet u de gebiedsindeling en hieronder kunt u zien waar en op welke tijden de spreekuren zijn.

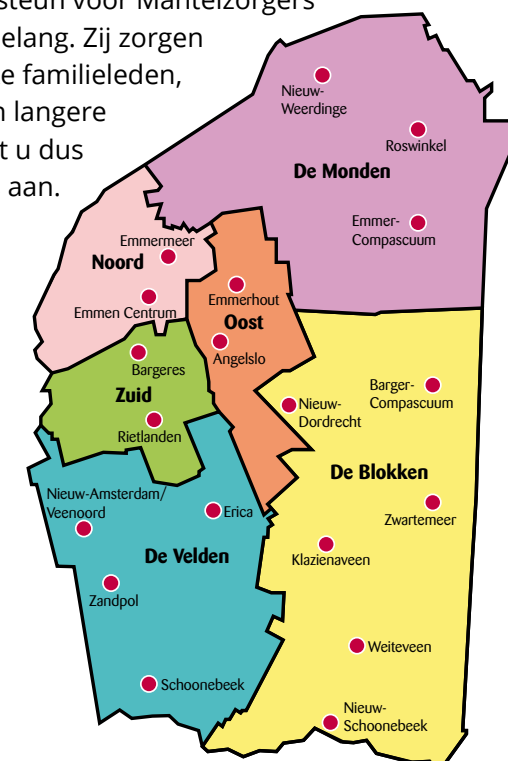
Tussen de spreekuren door kunt u ook gewoon binnenlopen en kijken of er iemand beschikbaar is voor informatie of het maken van een afspraak. U kunt ook bellen voor een huisbezoek. Eén van de teamleden komt dan bij u thuis.

Mantelzorgers kunnen bij Sedna terecht voor:

- Een luisterend oor
- Informatie en advies

- Hulp bij dingen die geregeld moeten worden
- Respijtactiviteiten
- Individuele begeleiding
- Vrijwillige inzet
- 'Lotgenoten' contact
- Aanvragen Mantelzorgcompliment

Aandacht en steun voor Mantelzorgers is van groot belang. Zij zorgen voor hun zieke familieleden, vaak voor een langere periode. Klopt u dus gerust bij ons aan.



Emmen Noord

Bargermeer/Meerveld, Emmen Centrum, Emmermeer, Westenesch.

Inloopspreekuren:

Maandag van 13.30 uur tot 15.00 uur
Donderdag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Bezoekadres:

De Meerstede
Nijkampenweg 73, Emmen (Emmermeer)

Tel.: (0591) 642 932

E-mail: emmennoord@welzijngroepsedna.nl

Emmen Oost

Angelslo, Barger-Oosterveld, Emmerhout en Emmerschans.

Inloopspreekuur:

Maandag van 13.00 uur tot 14.30 uur

Bezoekadres:

Wijkwijzer Emmerhout
Houtweg 293, Emmen
Tel.: (0591) 675 958

Inloopspreekuur:

Woensdag van 9.30 uur tot 11.00 uur

Bezoekadres:

De Cluft, Angelslo
Statenweg 109, Emmen

Tel.: (0591) 629 300

E-mail: emmenoost@welzijngroepsedna.nl

De Monden

Emmer-Compascuum, Emmer-Erfscheidenveen, Foxel Scholtenskanaal, Nieuw-Weerdinge, Roswinkel en Weerdinge.

Inloopspreekuren Emmer-Compascuum:

Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Bezoekadres:

De Dee
Spoel 151E, Emmer-Compascuum

Tel.: (0591) 352 255

Inloopspreekuur Nieuw-Weerdinge:

Maandag 13.00 - 16.30 uur.

Bezoekadres:

De Badde
Eerste Kruisdiep OZ 9
Nieuw-Weerdinge

Tel.: (06) 275 334 52

E-mail: demonden@welzijngroepsedna.nl

De Velden

Amsterdamse Veld, Erica, Nieuw-Amsterdam/Veenoord, Schoonebeek en Zandpol

Inloopspreekuren:

Maandag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Bezoekadres:

Vaart ZZ 35, Nieuw-Amsterdam

Tel.: (0524) 551 237

Inloopspreekuur Schoonebeek:

Donderdag van 9.00 - 11.00 uur.

Bezoekadres:

't Oale Gemientehoes
Kerkeind 1, Schoonebeek.

Tel.: (0591) 685 340

E-mail: develden@welzijngroepsedna.nl

Emmen Zuid

Bargeres, Delftlanden, Noordbargo, Parc Sandur, Rietlanden, Wilhelmsoord en Zuidbargo.

Inloopspreekuren Bargeres:

Maandag van 13.00 uur tot 14.30 uur
Donderdag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Bezoekadres:

't Brinkenhoes
Mantingerbrink 140, Emmen (Bargeres)

Tel.: (0591) 632 937

Inloopspreekuur Rietlanden

Dinsdag 13.30 tot 15.00 uur

Bezoekadres:

Woonzorgcentrum Valkenhof
Boomvalk 80, Rietlanden

Tel.: (06) 100 432 43

E-mail: emmenzuid@welzijngroepsedna.nl

De Blokken

Barger-Compascuum, Barger-Oosterveen, Klazienaveen, Klazienaveen-Noord, Nieuw-Dordrecht, Nieuw-Schoonebeek, Oranjedorp, Weiteveen en Zwartemeer.

Inloopspreekuren:

Op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur

Bezoekadres:

Welzijn- en Gezondheidscentrum de Blokken
Van Echtenskanaal NZ 161
7891 AJ Klazienaveen

Tel.: (0591) 745 210

E-mail: deblokken@welzijngroepsedna.nl

Recept: Spaghetti Puttanesca

Soms heb je weinig tijd, maar wil je toch wat lekkers op tafel zetten. Eén van mijn "succesnummers" is dan spaghetti alla puttanesca. Ik maak altijd heel veel saus (verdubbel of verdriedubbel de ingrediënten) en vries overgebleven porties in. Altijd handig.

Op internet vond ik de blog van Tjerk die schreef dat het recept waarschijnlijk komt van het Italiaanse eiland Ischia. Een restauranteigenaar zou vlak voor sluitingstijd tegen late bezoekers hebben gezegd dat hij niets meer in huis had. De bezoekers hadden trek en riepen "Facci una puttana qualsiasi", wat zoiets betekent als: "Wat voor troep je ook hebt, zet het maar op tafel". Nou, hij had spaghetti, tomaten, olijven en kappertjes in huis en klaargemaakt bleek het een ontzettend lekker gerecht te zijn geworden. Succes verzekerd en makkelijk te maken!

Benodigheden

- 2 teentjes knoflook
- 1 rode ui
- 1 Spaanse peper of hot chili peper
- 10 ansjovisfiletjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 blik (400 gram) tomaten, heel of in blokjes
- eventueel een blikje tonijn of zalm toevoegen is ook erg lekker
- kappertjes
- olijven
- oregano
- basilicum
- Parmezaanse kaas

Als je niet van een beetje scherp houdt kun je de hot chili peper (gewone rode peper kan ook) weglaten. Verse oregano is het lekkerst maar anders wat gedroogde oregano. Een beetje, geen eetlepel!

Bereiding

Fruit de ui, knoflook, peper en ansjovis in olie. Als het lichtbruin kleurt, voeg dan de tomatenpuree



toe (plus eventueel de tonijn/zalm) en vervolgens de tomaten uit blik. Voeg de kappertjes, olijven en oregano toe en laat het geheel 30 minuten pruttelen. Kook de pasta gaar. Meng de saus met de pasta en bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas en basilicum.

Elza Omvlee