

Mantelzorg Actueel

voor mantelzorgers in de gemeente Emmen



Lente 2016



Colofon:

Redactieleden:

Titia van der Berg - Luitjens (Contactpunt Mantelzorg Emmen)

Ariane Lobbes (Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek e.o.)

Lenny Jansen (gebiedsadviseur Welzijngroep Sedna)

Dick Wierenga (werkgroep jonge mantelzorgers)

Jeannette Kamphuis (lay-out)

De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:

www.emmen.nl

www.emmermeer.nl

www.welzijngroepsedna.nl

www.mantelzorgschoonebeek.nl

www.mantelzorgemmen.nl



Inhoudsopgave:

- 3. Voorwoord
- 4. Informatie Gemeente Emmen
- 6. Geef je leven Glans
- 8. De Vitale mantelzorger
- 9. Programma Zorg Verandert
- 11. Vrijwillige huishulp
- 12. Inloophuis Sigrid's Garden
- 13. De Kunstbeweging
- 14. Mantelzorg op de Bedrijventerreinen
- 16. Nieuwe regio-adviseur Mezzo
- 17. Versterking Contactpunten
- 19. Mantelzorg Emmen-breed
- 20. Jonge mantelzorgers
- 23. Contactpunt mantelzorg de Monden
- 24. Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek
- 27. Contactpunt Mantelzorg Emmen-Noord
- 28. Contactpunt Mantelzorg Emmen-Oost
- 29. Contactpunt Emmen-Zuid
- 30. Contactpunt Mantelzorg Barger-Compascuum, Zwartemeer & Klazienaveen
- 32. Belangrijke informatie



Voorwoord:

Een nieuwe Mantelzorg Actueel voor u. Deze keer weer gevuld met informatie van de verschillende contactpunten. Al lezende zult u ontdekken dat de gebiedswerkers van Sedna en de vrijwilligers van de contactpunten niet hebben stilgezeten. Er zijn in de afgelopen maanden een aantal contactpunten mantelzorg bijgekomen zodat we nu kunnen spreken van een dekkend netwerk. In de hele gemeente Emmen is nu per gebied een contactpunt. De contactgegevens kunt u elders in het blad vinden. Er staan reeds verscheidene activiteiten gepland en wij hopen dat u de weg naar het contactpunt bij u in de buurt spoedig zult vinden.

Verder in dit blad vindt u veel informatie over diverse mogelijkheden van zorg. Wij hopen daarmee tegemoet te komen aan de vraag van veel mantelzorgers om steeds goed geïnformeerd te worden.

Het succesvolle project "jonge helden" voor jonge mantelzorgers wordt ook dit jaar weer op een aantal VO-scholen uitgevoerd.

Voor de jongste mantelzorgers is er dit voorjaar een speciaal project in het kader van Emmen Culturele Drentse Gemeente "Van Goede grond".



De gemeente Emmen informeert u in dit blad over het mantelzorgcompliment; zowel voor nieuwe mantelzorgers als zij die het al zijn belangrijke informatie.

Mocht u zelf ideeën hebben voor het blad Actueel, komt u iets belangrijks tegen of weet u een boeiend verhaal of anekdote, laat het ons weten.

De redactie.





Gemeente Emmen en mantelzorg

De gemeente Emmen heeft veel waardering voor mantelzorgers. Daarom willen we mantelzorgers ondersteunen en waarderen. We vinden het belangrijk dat de mantelzorger niet overbelast raakt en weet waar hij of zij moet zijn voor mantelzorgondersteuning.

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgondersteuning wordt in de gemeente Emmen uitgevoerd door welzijnorganisatie Sedna. Mantelzorgers met een ondersteuningsvraag kunnen bij Sedna aankloppen. Ook zijn medewerkers van Sedna zelf attent op mantelzorgsituaties.

Overbelasting van mantelzorgers willen we proberen te voorkomen. Al horen we wel dat de mantelzorger vaak pas aan de bel trekt wanneer het eigenlijk al te laat is. Er wordt in eerste instantie veel binnenshuis opgelost. Maar dit zelf oplossen moet niet tot overbelasting leiden. Op tijd aan de bel trekken is dus belangrijk. Sedna, maar ook de WMO-adviseurs van de gemeente, signaleren wanneer de mantelzorgsituatie uit kan draaien op overbelasting.

Mantelzorgcompliment

De gemeente Emmen waardeert mantelzorgers met het mantelzorgcompliment. De mensen die reeds een toekenning hebben gekregen in 2015 (die al een beoordeling hebben gehad) ontvangen het mantelzorgcompliment voor 2016 automatisch. Hierbij moet wel gezegd worden dat er in de brief opgenomen wordt dat bij wijziging dit kan worden doorgegeven en dat er een controle plaats kan vinden. Qua uitvoering zal dit veel werk besparen voor de afdeling MZZ. Nieuwe voordrachten kunnen worden voorgedragen door formele en informele hulpverleners uit het netwerk van de zorgvrager. Wanneer er sprake is van mantelzorg dan krijgt de mantelzorger een bedrag van €250,-.

Contactpunten mantelzorg

Als gemeente ondersteunen we ook de contactpunten mantelzorg die onder andere

zorgen voor lotgenotencontact. In 2016 is het de bedoeling dat er in steeds meer kernen in de gemeente Emmen activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd worden. De week van de mantelzorg, bij velen bekend, wordt vanuit de gemeente Emmen ondersteund. In deze week in november worden allerlei activiteiten georganiseerd voor alle categorieën mantelzorgers, waaronder jonge en werkende mantelzorgers.

Laat je zien! week van de mantelzorg

Respijtzorg

Ook worden gespecialiseerde zorgvrijwilligers opgeleid door Sedna om in te zetten voor respijtzorg. De mantelzorger kan dan een tijdje ontlast worden en de zorg overlaten aan een zorgvrijwilliger.

Projecten

Binnen de gemeente Emmen worden projecten gesubsidieerd voor mantelzorgers. Voorbeelden zijn de cursus 'vitale mantelzorger' en het project 'Jonge Helden'. De cursus "vitale mantelzorger" is opgezet door Sedna en Lampe Vitaal. Begin 2016 is de cursus van start gegaan. Het doel van de cursus is om (over)belaste mantelzorgers handvatten te geven om met de mantelzorgsituatie om te gaan. Het project "Jonge Helden" wordt gegeven op middelbare scholen. Dit is een project waar d.m.v. workshops en theater jongeren attent worden gemaakt op mantelzorg en waarin op interactieve wijze wordt ingespeeld op de eigen situatie.

Vragen?

Heeft u vragen over mantelzorg dan kunt u altijd terecht bij Sedna of u kunt via het zorgloket van de gemeente Emmen uw vraag stellen. Zij zullen proberen u zo goed mogelijk te helpen.





Geef uw leven een beetje meer Glans

Veel mensen hebben hun leven goed op orde. Toch lijkt het soms alsof de glans hier en daar een beetje verdwijnt. Dat kan te maken hebben met allerlei veranderingen, bijvoorbeeld wel of niet gedwongen stoppen met werken, het verlies van een partner of van een familielid. Veel mensen kunnen daarom behoefte hebben aan meer mogelijkheden om het dagelijkse leven prettiger in te vullen, zoals het ontwikkelen van nieuwe bezigheden of het uitbreiden van de vrienden en/of kennissenkring.

De cursus 'Geef uw leven meer GLANS' is speciaal ontwikkeld voor deze mensen. Met deze cursus bieden we u ondersteuning in het zoeken naar nieuwe mogelijkheden om uw tijd prettiger in te vullen en in het aan leren van vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van uw eigen leven.

Voor wie is de cursus bedoeld

Wanneer u verder één of meerdere vragen van de volgende stellingen met 'ja' beantwoordt, dan is de cursus 'Geef uw leven een beetje meer GLANS' heel geschikt voor u.

- Ik mis soms mensen en gezelligheid om mij heen ja/nee
- Mijn kennissenkring kan wel wat uitgebreider ja/nee
- Ik vind dat ik te weinig leuke bezigheden heb ja/nee
- Ik wil wel iets ondernemen, maar ik stel het steeds uit ja/nee

Wat kunt u verwachten

Tijdens de bijeenkomsten komen onderwerpen aan de orde die te maken hebben met manieren waarop u het leven wat meer glans kunt geven. Als rode draad door de cursus loopt het gebruik van de zogenaamde GLANS- schijf van vijf, waarbij elke letter van het woord GLANS een schijfje inneemt. De glansschijf is vergelijkbaar met de voedingsschijf.

Alleen gaat het niet over gezonde voeding, maar over andere belangrijke 'voedingsmiddelen' die mensen nodig hebben om prettig te leven.

Gezondheid en Gemak - Lichamelijke activiteit en Leuke bezigheden - Affectie - Netwerken - Sterke Punten

Concrete onderwerpen zijn:

- Positief zijn en blijven
- Initiatief nemen en zelfvertrouwen opbouwen
- Samen met anderen zijn en vriendschap
- Doelen stellen en bereiken
- Persoonlijke sterke punten ontdekken en uitbouwen
- De positieve kanten van het alleen zijn, dan wel samen zijn ervaren

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Een pauze is inbegrepen, waarin voor koffie/thee wordt gezorgd. De groepen zullen uit ongeveer 10 personen bestaan en worden begeleid door twee ervaren docenten. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen. Bij de cursus hoort een mooi uit gevoerde werkmap.

Kosten

Als tegemoetkoming voor onkosten vragen we € 25,--

Meer informatie en/of aanmelden:

Via het gebiedsteam van Sedna in uw buurt of rechtstreeks bij de Glansdocenten van Sedna:

Annie Levelink

06-23345178

Fennie Groothuis

06-15118054



Cursus de Vitale Mantelzorger

In februari zijn **Welzijnsgroep Sedna** en **Fysiotherapie Lampe** in Emmen gestart met de Cursus de Vitale Mantelzorger.

Tijdens de cursus staat de mantelzorger **zelf** als persoon centraal. Soms ben je als mantelzorger van jezelf verwijderd geraakt omdat de aandacht automatisch uitgaat naar de ander. Om het vol te kunnen blijven houden zijn veel mantelzorgers in de 'doe modus' geraakt en nemen geen tijd om stil te staan bij zichzelf; te reflecteren. Juist deze reflectie is zo belangrijk omdat mantelzorg zo vaak als vanzelfsprekend wordt verleend.

In de cursus geven we handreikingen om weer in verbinding te komen met wensen en ook grenzen van jezelf. In de cursus gaan we door middel van lichaamsgerichte oefeningen aan de slag met herkennen en reguleren van spanning. Oefeningen die ook thuis herhaald kunnen worden en hierdoor bijdragen aan meer ontspanning en vitaliteit.

In de cursus nodigen we uit tot het benoemen en uiten van eigen wensen en behoeften. Je gaat stilstaan bij wie jezelf bent. Wat heb jij nodig om het vol te kunnen blijven houden en hoe kun je daarin stappen maken.

Dit doen we aan de hand van 4 thema's:

Lichaam: gaat over de fysieke gezondheid en de balans tussen spanning en ontspanning

Hoofd: gaat over de persoonlijke ontwikkeling en het begrijpen, van de zorgsituatie

Hart: gaat over sociale relaties, over samen of juist alleen dingen doen

Ziel: gaat over de betekenis die je geeft of ontleent aan mantelzorg

In de cursus wordt er informatie gegeven en we doen veel praktische oefeningen die bijdragen aan het verbeteren van jouw vitaliteit en ontspanning. Je wordt uitgedaagd om de aangereikte handvatten toe te passen om met vitaliteit voor jezelf en de ander te zorgen.

De cursus wordt in 5 keer gegeven in het **Sedna Hoofdkantoor Parallelweg 36 te Emmen** onder begeleiding van medewerkers van Lampe Vitaal en welzijnsorganisatie Sedna.

Voorafgaand aan de cursus heeft er een persoonlijk intake gesprek plaatsgevonden waarin de mantelzorgsituatie is besproken.

In het Najaar 2016 wordt er een nieuwe cursus gestart. U kunt zich hiervoor aanmelden

per mail: a.lammersen@welzijngroepsedna.nl of telefonisch bij

Annet Lammersen: 06-

23401699

Programma Zorg Verandert

Naar passende oplossingen voor

Per 1 januari 2015 is de



**Zorg
Verandert**

úw leven

*Naar passende
oplossingen langdurige
voor úw leven*

zorg in Nederland veranderd. Gemeenten en verzekeraars hebben voortaan meer taken in zorg en ondersteuning. Dat roept veel vragen op. Want hoe gaat het nu verder? Krijgt u en/of uw mantelzorger nog de zorg of ondersteuning die nodig is? Wat kunt u zelf of samen met uw partner, vrienden of burens doen? En wat als het thuis echt niet meer gaat?

Programma Zorg Verandert is er voor iedereen die zorg of ondersteuning nodig heeft én voor hun omgeving, zoals mantelzorgers en vrijwilligers. We brengen u verder in het vinden van passende oplossingen in het regelen van zorg en ondersteuning. We informeren over de wijzigingen en samen zoeken we naar kansen en oplossingen voor de nieuwe situatie. Dat doen we dichtbij, praktisch en op verschillende manieren. Zo bieden wij informatieve (thema) bijeenkomsten waarbij met name de wet- en regelgeving centraal staat en de kanteling in de zorg aan bod komt. Daarnaast bieden wij dialoogbijeenkomsten aan met en voor de burger in buurt en wijk en organiseren wij o.a. de workshop 'het kan, start met uw persoonlijk plan'. Een workshop ter voorbereiding op het keukentafelgesprek met de gemeente die mensen laat nadenken over hun situatie en wat voor hún belangrijk is in het leven en hoe ze meer regie kunnen uitoefenen.

Rian Scholtens is ambassadrice en trainster van Zorg Verandert en met name actief in de regio Emmen;

"Wij hebben in de gemeente Emmen al diverse bijeenkomsten en dialogen georganiseerd en zullen het komende jaar nog meer organiseren samen met bestaande organisaties en instellingen. Wat opvalt is dat mensen nog niet altijd beseffen wat de kanteling in de zorg inhoudt. Namelijk dat mensen meer zélf verantwoordelijk worden over hun leven en zorg en eerst in hun eigen omgeving kijken naar mogelijkheden, voordat professionele zorg/begeleiding om de hoek komt kijken. Eigen regie, uiteraard wel binnen de mogelijkheden die iemand heeft, daar draait het steeds meer om. Het is een veranderingsproces waar tijd over heen gaat. Een andere manier van kijken, denken en handelen waar het programma Zorg Verandert burgers bewust van maakt. Mensen hebben over het algemeen nog vaak moeite met 'hulp vragen'. We zien dit vooral ook bij oudere mensen en mantelzorgers die soms te laat aan de bel trekken. Dit terwijl er vaak mensen in de omgeving zijn die zouden kunnen ondersteunen, mits ze gevraagd worden. In de dialogen met mensen zien we vaak ontstaan dat mensen elkaar willen en gaan helpen.

Erg mooi om te zien naast het feit dat er natuurlijk altijd professionele zorg blijft bestaan voor mensen die dit nodig zijn.

Er vindt een verschuiving plaats van 'zorgen voor' waarbij de cliënt/patiënt centraal staat naar 'zorgen dat' waarbij een volwaardig burger met of zonder beperking centraal staat."

Op www.zorgverandert.nl vindt u meer informatie, tips en geplande bijeenkomsten. Ook brengen we in kaart hoe de veranderingen verlopen en of mensen niet in de problemen komen. Signalen kunnen gemeld worden via ons signaalpunt op de site. Ons doel? Dat u zelf mogelijkheden ziet, of gaat zien voor uw eigen situatie. En dat u zoveel mogelijk de regie heeft over de zorg of ondersteuning die u nodig heeft en die bij u past. Zodat u uw leven zoveel mogelijk kunt leiden zoals ú wilt.

Zorg Verandert wordt, met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), uitgevoerd in een samenwerkingsverband van: penvoerder Ieder(in), LPGGz, PCOB, Unie KBO, LOC, LSR, Mezzo, MEE, Koepel Wmo-raden, Zorgbelang Nederland en Per Saldo.

Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Rian Scholtens, ambassadrice en trainster van het programma Zorg Verandert op T. 06-29349020





Vrijwillige Thuis Hulp + ter ondersteuning van de Mantelzorgers.

Stel, u zorgt voor uw zieke partner, en bent daar dagelijks mee bezig, dan kan het heel fijn en zeker goed zijn, als u zelf ook af en toe eens iets voor uzelf kunt doen ter ontspanning. Bijvoorbeeld een middagje fietsen, naar het theater, een keer in de week naar de kaartclub, naar de kapper, of winkelen met een kennis.

U zou daarvoor een beroep kunnen doen op een "Zorgvrijwilliger", wetende dat u de zorg voor uw partner dan in goede handen zou leggen.

De Gemeente Emmen heeft extra middelen beschikbaar gesteld, voor de ondersteuning van Mantelzorgers en van chronisch zieke ouderen, Respijtmiddelen.

Het is de bedoeling, dat Welzijnsorganisatie Sedna in 2016, dertig vrijwilligers werft, die zich in willen zetten ter ondersteuning van mantelzorgers.

Er hebben zich al meer dan 12 mensen opgegeven dit te willen doen.

Mensen die heel hun hart verbonden hebben aan de zorg.

Mensen met veel ervaring en deskundigheid in de zorg.

Sommigen van hen waren eerder in de zorg werkzaam, anderen zijn zelf mantelzorger (geweest).

De meeste aanvragen komen bij ons, via de Wijkverpleegkundige, de Psychogeriater, de Huisarts of het Maatschappelijk werk.

Maar U kunt zich ook zelf aanmelden.

Dat kunt u doen bij Welzijngroep Sedna.

Ank Masselink coördineert de Vrijwillige Thuis Hulp +.

Zij is bereikbaar op nummer: 06-15630720.



Inloophuis Sigrids Garden

Samen sta je sterker!
... als de diagnose kanker is



Sigrid's Garden
Weerdingerstraat 252C
7811 CL Emmen
T 0591 648696

Sigrids Garden is een ontmoetingscentrum voor mensen met kanker, hun naasten en/of

nabestaanden, opgericht 10 oktober 2008. De wereld staat stil na de diagnose "kanker". De medische wereld bestrijdt de ziekte met alle middelen en thuis is er de liefdevolle zorg door mantelzorgers. Zij kiezen er niet voor om te gaan zorgen: het overkomt hen, omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft.

Sigrids Garden is er óók voor de mantelzorgers rondom de patiënt en hun naasten. Zij hebben vaak behoefte om ervaringen en emoties te delen en dat niet alleen, even uit de cirkel van zorg kunnen stappen om weer nieuwe energie op te doen in een ontspannen omgeving blijkt een behoefte. Daarvoor is in Sigrids Garden alle tijd en gelegenheid.

Iedere dag zijn er verschillende activiteiten. De nadruk ligt daarbij vooral op ontspanning en creativiteit. Themagesprekken rond de koffietafel, creatieve workshops, schilderen, boetseren, yoga, muziek enz.

De ervaring leerde ons dat "de drempel" die menigene van te voren voelt, na één bezoekje er achteraf helemaal niet blijkt te zijn....u kunt spontaan binnenlopen, sfeer proeven, niets moet, alles mag.

Het is de mantelzorger die bepaalt waar de behoefte ligt. De deur staat altijd open voor een kopje koffie, of moment van rust. Er is alle tijd voor een gast die behoefte heeft aan een (privé)gesprek. Wij bieden een plek, waar iedereen die geconfronteerd wordt/werd met de zorg voor een naaste, terecht kan voor een luisterend oor en/of steun.

Er zijn altijd opgeleide vrijwilligers aanwezig. We werken nauw samen met Behouden Huys, van waaruit 2-3 keer per maand psychosociale begeleiding wordt geboden in Sigrid's Garden, waarvan een mantelzorger uiteraard ook gebruik kan maken. Toegang tot het Inloophuis is gratis. Voor het bijwonen van bijeenkomsten wordt géén vergoeding gevraagd. Voor deelname aan activiteiten slechts een kleine financiële bijdrage. Uitgebreide informatie over o.a. de activiteiten, openingstijden of achtergrondverhaal vindt u op: www.sigrids-garden.nl

Het voorjaar komt er straks aan en dan is het weer tijd voor de Kunstbende

De Drentse voorronde is in Emmen!

Datum: 28 mei 2016

Locatie: Atlas theater Emmen

Wie: jongeren van 13-18 jaar

Gratis deelname & gratis coaching traject voor wie wil

Inschrijven kan vanaf nu op <https://www.kunstbende.nl/>



Ik zit namens De Kunstbeweging in de organisatie en wil zoals elk jaar jongeren enthousiast maken om mee te doen.

Dit jaar wordt het een bijzondere jaargang want het is in het gloednieuwe Emmense Atlas theater!

Wil je dit filmpje misschien een keer in je lessen laten zien (3.11 min)

Vooraf aan klassen waar creatieve leerlingen en dus potentiële deelnemers in zitten.

https://www.youtube.com/watch?v=qZbUqQyh_30&feature=youtu.be

Bibian

Ps Als er vanuit leerlingen specifieke vragen over de Kunstbende zijn mag je ze regelrecht naar mij doorverwijzen.

Met vriendelijke groet,

Bibian Welbergen

Adviseur Cultuureducatie VO

T 0591-230001

M 06- 40926393

De Kunstbeweging

Noorderplein 101

7811 MG Emmen



Op de hoogte blijven?

Like en volg De Kunstbeweging op:

www.facebook.com/DeKunstbeweging

www.twitter.com/dekunstbeweging

www.dekunstbeweging.nl



Mantelzorg op de bedrijventerreinen

Maart 2016

Hierbij weer een bijdrage aan Mantelzorg Actueel vanaf de bedrijventerreinen in Emmen. De Vereniging Parkmanagement Bedrijventerreinen Emmen (VPB Emmen) heeft mantelzorg sinds 2011 op de agenda staan en het blijft een item. In gesprekken met onze leden merkten we echter dat er meer speelt dan alleen mantelzorg.

Ondernemers zijn bezig om te kijken hoe men haar personeel inzetbaar kan houden tot aan de pensioengerechtigde leeftijd. Kortom Duurzame Inzetbaarheid Personeel. Van de 300 bedrijven die bij de VPB zijn aangesloten is 80% een MKB (Midden en Klein Bedrijf), hier zijn vaak rond de 20 personen werkzaam. Deze bedrijven hebben geen eigen afdeling personeelszaken maar moeten zich wel aan alle veranderende wet- en regelgeving houden. Daarnaast is het financieel en operationeel extra zwaar als er een personeelslid uitvalt, de werkdruk op de overige personeelsleden wordt direct vergroot.

Met de vraag vanuit de leden én de wetenschap dat de merendeel van onze leden onder de doelgroep MKB valt zijn we in 2015 gestart met het project Duurzame Inzetbaarheid Personeel. Tijdens dit project zijn 22 bedrijven bezocht en geïnterviewd. Het interview werd niet alleen afgenomen van de leidinggevenden, maar ook van de man van de werkvloer. Uit de uitkomst bleek dat de werkgevers zeker bereid zijn om werkende mantelzorgers te helpen, alleen dat men er geen beleid voor heeft. En geen beleid werkt willekeur en onduidelijkheid bij zowel werknemers als werkgevers in de hand.

De 22 bedrijven hebben allen een Plan van Aanpak op maat gekregen en zijn er mee aan de slag gegaan. Enkele vragen die ze meekregen waren, "Hoe is de leeftijdsopbouw binnen uw organisatie", "Heeft uw bedrijf beleid ten aanzien van de werk - privé balans", "zijn er protocollen" etc.. Kortom een breed scala aan zaken waar de werkgever mee aan de slag moest gaan. En dat heeft men gedaan!

Op het moment dat ik dit schrijf worden de 22 bedrijven weer bezocht om te kijken hoe het er gaat en of men uit de voeten kan met de aanbevelingen. Ik moet zeggen, we zijn heel positief!

Om de bedrijven blijvend te ondersteunen heeft de VPB haar werkgroep Werk & Mantelzorg omgedoopt naar de werkgroep Duurzame Inzetbaarheid Personeel (zie foto). Met deze werkgroep willen we onze leden op de hoogte houden van de trends ontwikkeling en verandering op het gebied van Werk en Privé, Mantelzorg, etc. Er zijn voor 2016 vele plannen en ik hoop u daar in een volgende uitgave meer over te kunnen vertellen.

Kortom, Mantelzorg en de Werk Privé balans is ook onder werkgevers een hot item! Met hartelijke groet,

Liesbeth Horstmann

Projectleider VPB Emmen

tel: 0591-65 34 54

e-mail: l.horstmann@vpb-emmen.nl

web: www.vpb-emmen.nl



Onderschrift foto; v.l.n.r. Liesbeth Horstmann (VPB Emmen), Johan van der Kooi (Sedna), Debbie Ruiter (Lampe Vitaal), Jan Blokzijl (Zilveren Kruis Achmea), Hans Berkhof (Univé). Niet op de foto Heidi de Jong (Jong&Veer Mantelzorg in bedrijf)

Nieuwe regio-adviseur van Mezzo



10 november 2015 zal ik niet gauw vergeten. Het was één van mijn eerste werkdagen voor Mezzo. Het Contactpunt Mantelzorg in Emmen had mij, op de landelijke dag van de mantelzorg, uitgenodigd deel te nemen aan een discussiemiddag met mantelzorgers. Het was mijn eerste bijeenkomst in mijn nieuwe baan als regio-adviseur. Naast de wethouder van Emmen waren er mantelzorgers. Het was bijzonder om van henzelf te horen hoe het is om mantelzorger te zijn, waar je tegenaan loopt en wat de behoeftes en wensen zijn. Dit is nou precies waar Mezzo

voor staat: als landelijke vereniging opkomen voor iedereen die zorgt voor een ander, als familielid, buur, vriend of 'gewoon' uit solidariteit. En in Emmen had ik al gelijk de eerste contacten met de Drentse mantelzorgers. Erg boeiend en zeer leerzaam! Ook de mantelzorgmarkt op zaterdag 14 november in Assen met een live uitzending van Himmeltied was bijzonder interessant. Een mooiere inwerktijd had ik me niet kunnen wensen. Wat zijn ze in Drenthe goed bezig! Dit smaakt naar meer!! Ik hoop van harte dat we elkaar binnenkort zullen ontmoeten.

Toke Bijsterbosch.

Regio-adviseur Mezzo

06 275 17 202

t.bijsterbosch@mezzo.nl

**Ook mantelzorgers hebben tijd nodig
te flierefluiten**



om

Versterking Contactpunten:

In 2016 trekken de contactpunten een extra jasje aan ! Naast de inspanningen rond lotgenotencontact en ontmoeting, het uitgeven van de nieuwsbrief, de jongeren activiteiten en de week van de mantelzorg, hebben we subsidie aangevraagd en gekregen bij de gemeente voor een drietal nieuwe initiatieven.

Samenwerken

Het eerste initiatief gaat om samenwerking van informele partijen rond mantelzorg in de 6 gebieden die binnen de gemeente worden gehanteerd, namelijk; de Velden, de Blokken, de Monden en Emmen Zuid, Oost en Noord. Met informele zorg worden vrijwilligersorganisaties bedoeld die hun activiteiten en inspanningen hebben liggen in de zorg; zoals het contactpunt, maar ook de Zonnebloem, Leger des Heils, Humanitas. In verschillende gebieden zijn platforms ontstaan waar professionals en vrijwilligers samenkomen en met elkaar zaken uitwisselen die van belang zijn voor het gebied. De contactpunten willen zoveel mogelijk andere vrijwilligersorganisaties stil staan bij mantelzorg en wat daar in deze tijd voor nodig is deze mensen te ondersteunen. Daarom wordt in 2016 in elk gebied 2 bijeenkomsten georganiseerd, namelijk

- *Het organiseren van een bijeenkomst in elk gebied voor alle informele partijen rond mantelzorg. Doel van de bijeenkomst is*
 - *uitwisseling van elkaars expertise*
 - *komen tot samenwerking*
 - *zorgen voor informatie van en naar de informatiepunten in het gebied*
 - *bijdrage leveren aan het invullen van de sociale kaart in het gebied.*
- *Het organiseren van een netwerkcafé in elk gebied voor in(formele) partijen over mantelzorg, waarin zowel de partijen uit de schillen van het sociaal team als informele partijen worden uitgenodigd. Doel van de bijeenkomst is:*
 - *Mantelzorg op de kaart van het gebied zetten*
 - *Mogelijkheden van respijtzorg bespreken*
 - *Mantelzorgers aan het woord laten*
 - *Netwerken*

Op 23 februari heeft de eerste bijeenkomst plaats gevonden voor het gebied Emmen Noord in de Meerstede.

Jeugd

Het tweede initiatief richt zich vooral op de jeugd. Jongeren maken veel gebruik van digitale verworvenheden en het lijkt ons goed om daar meer bij aan te sluiten. Daarom wordt in samenwerking met het CJ&G en onze werkgroep Jonge mantelzorgers gezocht naar meer mogelijkheden om jonge mantelzorgers in Emmen te bereiken . We denken daarbij aan digitale werk -en spel vormen.

- We zouden hierbij ook expliciet willen werken met de jongeren die we nu kennen en met hen in een workshop een app en digitale speurtocht willen uitzetten.



Ondersteuning mantelzorgers op digitale wijze

Een zorgnetwerk op de I-pad,

Het derde initiatief richt zich op het gebruiken en uitproberen van een digitaal zorgnetwerk via I-pads. Zorgdelen en elkaar vragen stellen of mededelingen doorgeven over de zorgsituatie waar men in zit kan de samenwerking met bijv. de huisarts, de wijkverpleegkundige, maar ook de familie die verder weg woont bevorderen. Het scheelt ook een hoop tijd als je vanuit de keukentafel je vraag kunt stellen in plaats van te bellen of een afspraak te moeten maken. Mantelzorgers kunnen ook veel aan elkaar hebben.

Mantelzorgers hebben met veel verschillende mensen te maken naast familie, vrienden, burens ook met hulpverleners in de eerste en tweede lijn en vrijwilligers. Graag zouden we een kleine groep van 10 mantelzorgers uitnodigen om te leren omgaan met een persoonlijk digitaal zorgnetwerk. Veronderstelling is hierbij dat

- *het zou kunnen zijn dat het meer recht doet aan het fenomeen "partner in de zorg" wat mantelzorgers in feite zouden moeten kunnen zijn.*
- *Ook draagt dit mogelijk bij aan hun zelfredzaamheid.*
- *Ervaring opdoen en evalueren hiervan kan leiden tot het verspreiden van deze mogelijkheid via Informatiepunten aan alle burgers met zorg voor een naaste.*

Vraag en aanbod

Daarnaast zouden we graag mantelzorgers aan elkaar willen koppelen samen met de persoon voor wie ze zorgen om op basis van interesse iets ontspannens te kunnen gaan doen.

- *Site maken met een profiel waarin mensen kenbaar maken wie ze zijn en welk contact ze zoeken. Deze site moet worden onderhouden door bijv. medewerkers van een Info punt en in overleg met een contactpunt aan elkaar gekoppeld.*

We hebben er veel plezier in om deze nieuwe zaken aan te pakken en we vinden het geweldig dat de gemeente ons steunt door hiervoor subsidie beschikbaar te stellen. Mocht u ideeën hebben over één van deze onderwerpen of graag mee willen doen in het uitvoeren van deze plannen dan horen we het graag! We kunnen alle hulp gebruiken.

Jolanda Branderburg

Interkerkelijk contactpunt Mantelzorg Emmen.

Mantelzorg Emmen breed.

Dit is een kreet die al enige tijd speelt in Emmen. Toch heeft het even geduurd voor het zover is.

De afgelopen maanden is er hard gewerkt aan het realiseren van deze uitspraak. Het is nu zover dat we in alle 6 gebieden van Emmen een aanspreekpunt Mantelzorg hebben.

Voor Emmen is er 1 contactpunt Mantelzorg met daaraan verbonden de gebieden

Emmen Noord, Emmen Oost en Emmen Zuid.

Een contactpunt bestaat uit vrijwilligers en heeft tot taak het organiseren van lotgenotencontact, verzorgen van informatie en ontmoeting.

Elk gebied heeft een eigen bestuur die de activiteiten in eigen gebied verzorgd.

Van deze besturen wordt 1 lid toegevoegd aan het bestuur van Emmen (breed)

Het blad Mantelzorg actueel, de week van de Mantelzorg en het jongeren werk wordt gezamenlijk uitgevoerd door het uitgebreide bestuur, en de contactpunten van Schoonebeek, Barger-Compascuum en de Monden.

Het lijkt een ingewikkeld verhaal maar het komt er op neer dat Mantelzorgers in eigen buurt een contactpunt kunnen vinden voor ontmoeting ,informatie en lotgenotencontact.

We hopen dat deze plaatsen zullen uitgroeien tot echte ontmoeting en ondersteuning.

Kijk in eigen gebied wat voor activiteiten worden aangeboden en meld U daar aan.

Verder in dit blad vind u de programma,s

Ook voor het Mantelzorgcompliment kunt U daar terecht.

Nely Molengraaf Groeneveld,
voorzitter contactpunt Emmen.



Jonge Mantelzorgers:

Op 20 januari j.l. was er een gezellige bijeenkomst voor jonge mantelzorgers bij het Chinees-Indisch Specialiteiten Restaurant Da-Xin.

Er waren ruim 25 jongelui die zich te goed deden aan een heerlijk buffet.

Ondertussen werd hun gevraagd na te denken over nieuwe plannen voor jonge mantelzorgers: wat zijn leuke ontspanningsactiviteiten, waar hebben jullie nog meer behoefte aan e.d.

Een aantal jongeren heeft zich opgegeven voor een werkgroepje die een app gaat ontwikkelen, speciaal voor jonge mantelzorgers. Dit samen met Angelique Smid van Sedna.

Voor de jongste mantelzorgers was er in de afgelopen periode een tekencursus onder leiding van een tekentherapeut: Nelleke v/d Berg. De opkomst hiervoor was altijd klein maar inhoudelijk heeft het veel opgeleverd.



Dit voorjaar willen we deze tekencursus uitbreiden naar een grote groep jonge mantelzorgers op de Hesselandenschool, de school op het AZC. Hiervoor hebben we subsidie aangevraagd bij de Gemeente Emmen in het kader van Emmen Culturele Drentse Gemeente "Van Goede grond". Ondertussen is de aanvraag toegekend en kunnen we in het voorjaar starten.

In het volgende nummer van Actueel doen we verslag van dit project.

De kracht van dit kunstproject

- Tekenen helpt om je ellende een plek te geven.
 - Door kunstzinnig bezig te zijn leren deze kinderen zich te uiten, krijgen meer zelfvertrouwen en kunnen even al hun narigheid en zorgen vergeten. Het brengt vrolijkheid en ontspanning en geeft uiting aan de fantasie.
 - Door te schilderen en tekenen creëer je, je eigen plek, het geef je de mogelijkheid om je eigen verhaal te vertellen in beeld, kleur en vorm.
 - Het geeft je weer kracht en vaste grond onder de voeten.
 - Het geeft je handvaten om vervelende ervaringen te verwerken.
 - Tekenen en schilderen is ontspannen op een creatieve manier.
 - Tekenen is een gesprek met jezelf op papier.
 - Het leert je je eigen kwaliteiten en talenten ontdekken.
 - Samen kunstzinnig bezig zijn vergroot de sociale ontwikkeling
 - We leven in een beeldcultuur. Beelden wekken een overvloed van gedachten en emoties op, het is daarom belangrijk om deze een plek te kunnen geven.
 - Kunstzinnig bezig zijn doorbreekt de vele cultuur en taal barrières.
- Volg Emmen Drentse Culturele Gemeente op Twitter @vangoedegrond of Facebook!

Jonge mantelzorgers. Interview met ds. Will Gerbers, luthers gevangenispredikant te Lingen (Dld).

Het project "Jonge Helden" heeft op een aantal VO-scholen het begrip mantelzorg op de kaart gezet. In de vorm van workshops en theatervoorstellingen is er aandacht besteed aan dit begrip. Vele jongeren weten nu wat het betekent om leerling te zijn en tevens thuis de rol van mantelzorger te vervullen, wat dit met hun klasgenoten doet en hoe ze zich er door heen slaan.

Dit jaar zal het project "Jonge Helden" ook op een aantal VO-Scholen worden uitgevoerd. Op dit moment zijn er gesprekken met de betrokken scholen over tijdstip en plaats van uitvoering. U

Het begrip "mantelzorger" is nog niet zo oud maar wat het is en wat het betekent voor de persoon is er altijd al geweest. In het volgende interview komt dat goed tot uitdrukking:

Interview met ds. Will Gerbers, luthers gevangenispredikant te Lingen (Dld).

Al op 8-jarige leeftijd begint haar leven als jonge mantelzorger: haar ouders hadden een landbouwbedrijf gehad en in die tijd werd er nog niet zo nauw gekeken naar het gebruik van beschermingskleding bij chemische middelen. De overalls met landbouwgif werden met de hand gewassen. Haar moeder kreeg daardoor een exaceem aan de handen en armen. Deze werden ingezwachteld. Een allergie test bestond nog niet. Haar moeder kon hierdoor niet meer het huishoudelijk werk doen en dit kwam op de schouders van Will terecht. Haar jongere broertje vond huishoudelijk werk vrouwen werk en onttrok zich zoveel mogelijk aan die werkjes.

Will zat nog op de basisschool toen ze mantelzorger werd, ook al kende men toen die term nog niet.

Moeder werd voor 6 weken opgenomen in het ziekenhuis en ze vroegen "gezinshulp aan".

"De gezinshulp zei toen: je bent een meisje, je moet je handen maar laten wapperen. Vanaf dat moment heb ik nooit meer hulp gevraagd".

"Ik heb in mijn tweede jaar op de Mulo verteld van mijn thuissituatie, aan de directie; behoudens een vriendin die bij mij in de klas zat wist niemand van iets. Toen mijn vader aan het begin van mijn derde schooljaar overleed waren de belangrijkste mensen op mijn school op de hoogte. Ik weet niet wat er was gebeurd als toen niemand van iets had geweten..."

Er werd toen afgesproken dat zij het de leraar zou melden als ze haar huiswerk niet had afgekregen. Maar.... Uiteindelijk moesten wel alle opdrachten gemaakt worden. Dit gold ook op het VWO: ze kreeg dan wel een huiswerkvrijbriefje voor die les maar ook nu moest het op een later tijdstip alsnog gemaakt worden.

Dit betekende voor haar dat zij elke dag na school direct naar huis fietste en eerst het huishoudelijke werk deed en daarna haar huiswerk. Ze woonde in Schoonoord en tijdens de fietstocht naar school in Emmen en terug naar huis kon zij haar hoofd leegmaken en snel omschakelen van leerling naar "huisvrouw" en andersom. De mede

leerlingen hebben het nooit gemerkt. Gelukkig heb ik een goed stel hersens en daardoor is het mij gelukt.

Moeder dacht wel mee / adviseerde ,maar kon niets doen.

"Je rolt er in, sluipender wijs, ervaart het als normaal, normaal dat de dochter helpt in het huishouden; je voelt je eenzaam, niemand wist ervan, je had geen tijd om tv te kijken en kon er dan ook niet over meepraten op school. Ik vluchtte in de muziek en het fietsen".

Mijn fietsen: dat was de tijd die ik helemaal voor mezelf had. Al moest ik me wel eens afvragen: wat eten we vanavond en moet ik nog boodschappen doen. Maar die tijd was "Quality time" voor mezelf, niemand die eisen aan me stelde, geen duwen , geen trekken, niets moeten. Mogen genieten, van de natuur, de fluitende vogeltjes, de vlinders, de reeën... Daar geniet ik tot op heden van, en tot op heden weet ik die tijd te waarderen...

"De emotionele belasting is het ergste. Het gevoel de enige te zijn. 15 jaar geleden is mijn moeder overleden en toen stortte ik in. Het heeft meer dan een jaar geduurd voordat ik daar weer overheen was".

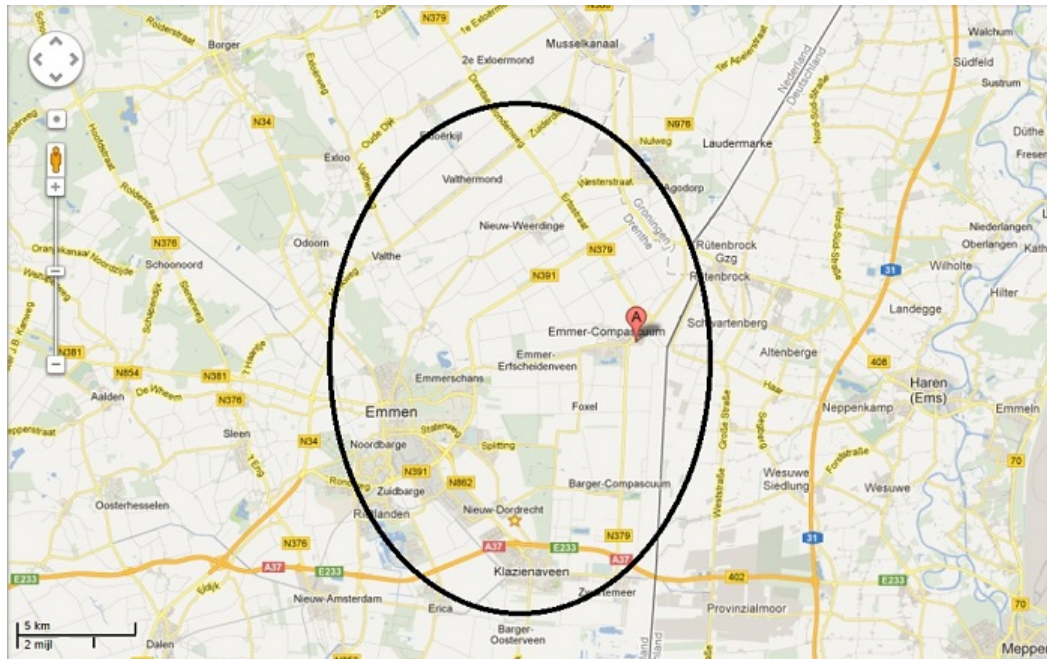
"Hoe redden JMZ het nu met veel meer afleiding zoals smartfone, twitter, facebook , e.d. ??????"

Dick Wierenga



Jonge Helden

Contactpunt Mantelzorg De Monden:



Wij zijn een nieuwe afdeling. Contact Punt Mantelzorg De Monden genaamd.(Emmer-Compascuum, Emmer-Erfscheidenveen, Foxel, Scholtenskanaal, Nieuw Weerdinge, Roswinkel en Weerdinge). We zijn gestart met 5 actieve dames.

Er zijn een aantal activiteiten gepland.

19 maart staat er een Zorgmarkt gepland hier staan wij ook .En kunt u kennis met ons maken.

21 april creatieve lenteactiviteit te Roswinkel

19 mei een gezellige kookactiviteit

29 juni een wandeling voor mantelzorg gezinnen met daarna tijd voor een gezellig babbeltje onder het genot van een kop koffie of thee

20 juli kindermiddag (basisschool leeftijd)

30 augustus picknick (onder voorbehoud i.v.m weer)

22 september lezing en informatie Hospice Emmen

28 oktober Halloween knutsel en frutsel

15 november snertbuffet+ wandeling

13 december kerstbakje maken

Contactpersoon en voorzitter

Hilly Pieters

Jan Jolingstraat 14

7831 EK Nieuw Weerdinge

tel. 0625324427



Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek

Zo is het begonnen ongeveer 20 jaar geleden. Onze oprichtster en voorzitter Ank Lieben, heeft veel voor de Mantelzorg gedaan, in Schoonebeek en omstreken. Onder haar leiding werd de Initiatief Groep Ondersteuning Mantelzorg (I.G.O.M.) opgericht en ontstonden de Lotgenotengroepen van en voor de mantelzorgers, die druk werden bezocht.

2004

De I.G.O.M. werd omgedoopt tot C.P.M. (ContactPunt Mantelzorg). Ank Lieben bedacht "Het Scholenproject".

Dit project had als titel

"Weet jij wat Mantelzorg is?" Hieraan deden 6 basisscholen in Schoonebeek, Weiteveen en Zandpol mee.

Doel van dit project

Groep 7 en 8 van de basisscholen vertrouwd te maken met Mantelzorg. "De zorg die gegeven wordt aan hem of haar die niet of slechts gedeeltelijk voor zichzelf kunnen zorgen."

De achterliggende gedachte

Ook jonge kinderen kunnen ermee geconfronteerd worden in het gezin en kunnen er problemen mee hebben. Hun leven is dan veelal anders dan dat van hun vriendjes. Dit bespreekbaar maken in de groep, kan soms heel goed helpen.

Gevolgd werkwijze

Basisscholen werden benaderd met de vraag of er aandacht geschonken mocht worden aan Mantelzorg, door middel van een "les" door ons contactpunt of door hun eigen leerkracht.

De scholen kregen van te voren informatie. Ank Lieben, Jannie Kamps en haar man (rolstoel patiënt), hebben het Scholenproject uitgevoerd, met heel veel plezier, het was een geweldige ervaring, om met kinderen in gesprek te gaan. Door een demonstratie oftewel een toneelstukje, een spel en een kleurplaat, werd duidelijk gemaakt wat Mantelzorg is.

Conclusie

Ook bij basisscholen is het goed, hierover te praten. Te wijzen op mogelijkheden en steun. Ook leerkrachten attent te maken op eventuele moeilijkheden bij kinderen in de thuissituatie, als ze moeten meehelpen en misschien te veel moeten meedragen. Houd de ogen en oren open voor Jonge Mantelzorger.

Hoe nu verder?

Allereerst: naar aanleiding van lessen en tekeningen en uitspraken, contact zoeken met de groep die Jonge Mantelzorgers ondersteunt, zodat zij iets kunnen doen voor deze nog zo jonge groep.

Ten tweede: onze resultaten beschikbaar stellen aan andere Contactpunten. Het Scholenproject was een groot succes. Alle scholen die meegedaan hebben vroegen ons om herhaling.

Ook hadden we besloten, in samenwerking met het Steunpunt Emmen een quiz te organiseren, daarin zouden beleidsmakers, professionele zorgverleners, politiek en subsidiegevers door Mantelzorgers zelf bevraagd worden op hun kennis van wat Mantelzorg kan inhouden.

300 enquêteformulieren zijn verstuurd naar ons bekende Mantelzorgers. 125 formulieren mochten we terug ontvangen met veel informatie erbij geschreven.

We hielden een quiz op de Weiart in Emmen. Om precies te zijn in de Baseel. In en om de Baseel hebben we de tekeningen, kleurplaten en verhaaltjes van de kinderen van het scholenproject opgehangen.

Alle aanwezigen vonden het een leerzame bijeenkomst en zo kreeg Mantelzorg steeds meer bekendheid. Dankzij onze initiatiefneemster Ank Lieben.

2005

Ons Contactpunt is inmiddels een Stichting geworden. Eventuele donaties, NAM heeft dat al gedaan, kunnen dan binnen onze Stichting blijven.

Ank Lieben kreeg terecht een lintje voor haar geweldige inzet voor de Mantelzorg.

Jannie Kamps bestuurslid

Stichting Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek



CPM Schoonebeek e.o.

Jaarplanning.

24 mei : infoavond "Langer veilig thuiswonen" - locatie 't Schienvat Erica

7 september: informatie Glanscursus - locatie Zuiderkerk Nieuw Amsterdam

7 - 13 november : Week van de Mantelzorg

Deze activiteiten bestemd voor het gehele CPM

8 maart : paastukken maken - locatie 't Aole Gemientehuus Schoonebeek

10 december : kerststukken maken - locatie Dorpshoeve Nieuw Schoonebeek

Deze activiteiten alleen bestemd voor Schoonebeek, Weiteveen en Nieuw Schoonebeek

17 maart : paastukken maken - locatie Oldesheem Nieuw Amsterdam

Medio december : kerststukken maken - locatie Zuiderkerk Nieuw Amsterdam

Deze activiteiten alleen bestemd voor Veenoord, Zandpol, Nieuw Amsterdam en Erica.



Contactpunt Mantelzorg Emmen - Noord, inloopactiviteiten

Programma voor het jaar 2016 van Emmen Noord.

20 april	gesprek en informatie over mantelzorg en depressie.
25 mei	uitstapje door Midden Drenthe met de bus van Noorden reizen. Instapplaats voor de Meerstede in Emmermeer om 13 uur.
21 september	gesprek over een zorgnetwerk in Emmen.
19 oktober	creatief bezig.
7-13 November	Week van de Mantelzorg.
21 december	creatieve voorbereiding op de Kerstdagen.

Voor deze activiteiten zijn er ook "Samen Uit" bijeenkomsten.

Hiervoor aanmelden 2 dagen tevoren bij Titia v.d.Berg, Tel: 0591-617668

De inloopmiddagen beginnen om 14.00 uur en worden gehouden in de Meerstede in Emmermeer.



Contactpunt Mantelzorg Emmen-Oost.

In januari 2016 is er een contactpunt Mantelzorg in het gebied Oost gerealiseerd. Het gaat dan om de wijken Angelslo en Emmerhout en de dorpen Emmerschans en Bargoosterveld. Het contactpunt Mantelzorg is verbonden met de informatiepunten van Emmen-Oost en het steunpunt Mantelzorg van Sedna. Ook is er een onderlinge samenwerking tussen de verschillende contactpunten Mantelzorg in andere gebieden. In september vorig jaar is er eerst een mantelzorgcafé in Emmerhout bewonersbedrijf gehouden. Vanuit het mantelzorgcafé is er een initiatiefgroepje mantelzorg ontstaan. Met veel enthousiasme heeft deze initiatiefgroep vervolgens in december een feestelijke bijeenkomst (maaltijd) georganiseerd. Daar hebben ongeveer 40 mensen genoten van een heerlijke maaltijd. Tijdens deze middag zijn er suggesties gedaan voor het jaarprogramma 2016.

Het programma ziet er als volgt uit (onder voorbehoud):

7 april	Bingo,
(nog geen datum)	Jeu De Boule ,
2 juni	huifkar Bargerveen,
7 juli	Wandelen,
4 augustus	Oud Hollandse spelletjes,
1 september	Kennis café,
6 oktober	Knutselen/creatief ,
3 november	Muziek,
8 december	kerststukje maken.

Het programma is van 14.00 tot 16.00 uur in het bewonersbedrijf Emmerhout.

Aanmelden voor de activiteiten kan via mantelzorgemmenoost@gmail.com Of bellen naar de wijkwijzer Emmerhout 0591-675 958.



Namens de initiatiefgroep contactpunt Mantelzorg Emmen-Oost.

Contactpunt Mantelzorg Emmen-Zuid:

Wist u dat er in Emmen Zuid (Bargeres, Rietlanden, Delftlanden, Parc Sandur, Noordbargere, Zuidbargere en Wilhelmsoord) nu ook een contactpunt mantelzorg is? Deze bevindt zich bij het Infopunt Bargeres in woonwijkcentrum de Holtingerhof aan de Holtingerbrink 62 in Bargeres. Hier kunt u terecht voor al uw vragen over mantelzorg en het aanvragen van een mantelzorgcompliment. In de meeste gevallen kan het contactpunt u zelf verder helpen of ze verwijzen u door naar de juiste instantie of het mantelzorgsteunpunt. Het contactpunt organiseert tevens bijeenkomsten voor lotgenoten, themabijeenkomsten en werkt mee aan de organisatie van de "week van de mantelzorg" in Emmen.

Voor dit jaar staan er al wat leuke bijeenkomsten op het programma.:

We starten op donderdag 21 april met een gezellige wandeling die wordt afgesloten met een heerlijke maaltijd. Om 14.30 uur verzamelen we bij het Brinkenhoe in de Bargeres onder het genot van een kop koffie met wat lekkers. Om 15.00 uur start de wandeling en om 16.30 wordt deze afgesloten met een maaltijd bij de Holtingerhof.

Wilt u meedoen met deze activiteit? Geef u dan vóór 8 april op via mantelzorg@bargeres.com of via telefoonnummer 06-34496708. Vermeld hierbij uw naam, leeftijd, adres, telefoonnummer, emailadres en eventuele allergieën/voorkeuren m.b.t. de maaltijd.

In juni gaan we een dagje buiten doorbrengen met een gezellige picknick met daarnaast leuke buitenactiviteiten.

Omdat mantelzorgers het erg druk hebben en behoorlijk belast worden, willen we de mantelzorgers eens lekker in de watten leggen tijdens een "verwendag" eind augustus. Denkt u hierbij aan verschillende soorten massages. Tevens wordt er op deze dag een ontspanningscursus aangeboden zodat de mantelzorger zelf ook weet hoe die zich af en eens even helemaal kan ontspannen.

We willen het jaar afsluiten met een creatieve kerstworkshop. We hopen dat er tijdens het "knutselen" mooie gesprekken ontstaan tussen lotgenoten. De mantelzorgers zullen uiteraard iets moois voor zichzelf naar huis gaan.

Tijdens deze bijeenkomsten hopen we als contactpunt ook de mantelzorgers van Emmen Zuid beter te leren kennen, zodat we weten waar de behoeften liggen tijdens deze lotgenootdagen en we hier nog beter op in kunnen spelen.

Voor vragen kunt u contact met ons opnemen via e-mailadres mantelzorg@bargeres.com. Telefonisch zijn wij te bereiken op nummer 06-34496708.

U mag natuurlijk ook langskomen bij het Infopunt Bargeres. Openingstijden zijn maandag, woensdag en donderdag van 09.00 uur tot 12.00 uur & dinsdag en vrijdag van 13.00 uur tot 16.00 uur.

Elza Omvlee, Danitsja Slomp, Coby Broersen, Nicole Hendriks (coördinator Infopunt)
Overzicht bijeenkomsten Mantelzorg 2016.



toe

de
met

Barger-Compascuum van 9.30 uur - 11.30 uur

15 maart voorjaar !!! (crea)

12 april

10 mei

21 juni gezamenlijke fiets/puzzeltocht + start

9.30uur o v

13 September Herfst

11 Oktober

08 November verwendag MZ Collink

15 December gezamenlijke Kerstmiddag 14.00
uur - 16.00uur Collink



Overzicht bijeenkomsten Mantelzorg 2016

Zwartemeer van 19.00 uur - 21.00 uur

04 april Stichting Knip

02 mei Unive

21 juni gezamenlijke/ fietspuzzeltocht start

9.30 uur o.v.

05 september Herfst

03 oktober ?

08 november verwendag MZ Collink

15 december gezamenlijke Kerstmiddag 14.00
- 16.00 uur (Collink)



Overzicht bijeenkomsten Mantelzorg 2016.

Klazienaveen 9.30 uur - 11.30 uur.

22 maart voorjaar /crea

19 april Stichting Knip

17 mei mandella kleuren

21 Juni gezamenlijke fiets/puzzeltocht start

9.30 uur o.v.

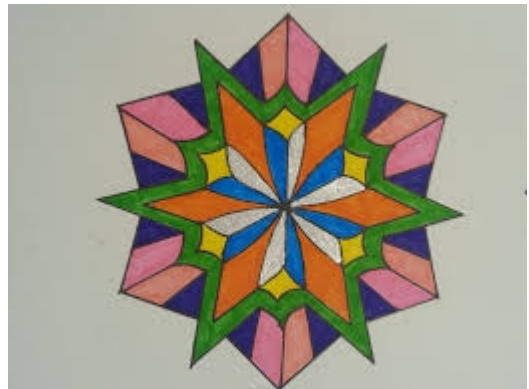
20 september herfst

18 oktober ?

08 november verwendag Mantelzorg Collink

15 december Gezamenlijke kerstmiddag 14.00

uur - 16.00 uur





Belangrijke informatie voor mantelzorgers

Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek

(Schoonebeek, Nieuw-Amsterdam en Veenoord, Erica, Zandpol, Weiteveen, Nieuw-Schoonebeek)

Contactpersoon:

Hester Elijzen

Tel: 0591-555366

E-mail: hesterelijzen@gmail.com

Contactpunt Mantelzorg Barger compascuum

(Barger-Compascuum en Klazienaveen)

Contactpersoon:

Catrien Haan

Tel: 0591-349218

E-mail: wicahaan@home.nl

Stichting Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen:

Contactpersoon:

Titia van den Berg

Tel: 0591-617668

E-mail: info@mantelzorgemmen.nl

Het doel van de contactpunten is, om in de eigen buurt of wijk mantelzorgers te ondersteunen en hen met elkaar in contact te brengen.

Het Zorgloket (Raadhuisplein 1 - Gemeentehuis, Emmen)

Tel. 14 0591

E-mail: zorgloket@emmen.nl

Sedna Mantelzorgondersteuning

Emmen Noord

Bargermeer/Meerveld, Emmen Centrum, Emmermeer, Westenesch.

Tel: 0591-642932

emmennoord@welzijngroepsedna.nl

Emmen Oost

Angelslo, Barger-Oosterveld, Emmerhout en Emmerschans.

Tel: 0591-629300

emmenoost@welzijngroepsedna.nl

De Velden

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

Tel: 0591-551237

develden@welzijngroepsedna.nl

Emmen Zuid

Bargeres, Delftlanden, Noordbarge, Parc Sandur, Rietlanden, Wilhelmsoord en Zuidbarge.

Tel: 0591-632937

emmenzuid@welzijngroepsedna.nl

De Blokken

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

Tel: 0591-311611

deblokken@welzijngroepsedna.nl

De Monden

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

Tel: 0591-351145

demonden@welzijngroepsedna.nl

Al uw vragen en opmerkingen kunt u sturen naar: de.wierenga@ziggo.nl

