

Mantelzorg Actueel

Voor mantelzorgers in de gemeente Emmen



Juni 2012

Met onder andere:

- vakantiemogelijkheden
- extra aandacht voor jonge mantelzorgers
- vooruitblik Week van de Mantelzorg 2012

Inhoud

Inleiding door en kennismaking met Henk van der Molen	4
Het mantelzorgcompliment.....	5
Vakantiewebsites.....	7
Aanbieders aangepaste vakanties	7
Ouderwetse chocolade-havermouttruffels: smullen!	9
Netwerk Dementie Drenthe	9
Woordzoeker	10
Paasbloemstukken maken in Barger compascuum en Klazienaveen	10
Contactpunten Mantelzorg	12
Foto-impressie bloemschikken Pasen in Schoonebeek.....	13
Vooruitblik: De week van de mantelzorg in november 2012.....	14
Jonge Mantelzorgers en Contactpunten Mantelzorg	15
Glanscursus voor 55+ vrouwen op 23 mei en 2 oktober 2012.....	16
'Het Nieuwe Zorgen' thema-avond 21 maart jl.....	17
Agenda's.....	18

Colofon

Redactieleden

Titia van den Berg (CPM Emmen)
Hester Eljzen (CPM Schoonebeek en omstreken)
Gerrie Vrieswijk (vrijwilligersservicepunt Sedna)
Margreet de Leeuw (hoofdredacteur en coördinator)

Contact

Wilt u Mantelzorg Actueel digitaal ontvangen, reageren naar aanleiding van de inhoud, of heeft u een goed idee? Stuur dan een mailtje naar: mantelzorgactueel@welzijngroepsedna.nl

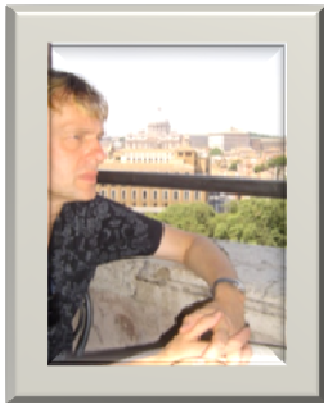
De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:

- www.emmen.nl
- www.welzijngroepsedna.nl
- www.emmermeer.nl
- www.mantelzorgschoonebeek.nl

- www.mantelzorgemmen.nl

Inleiding door en kennismaking met Henk van der Molen

Mijn naam is Henk van der Molen, algeheel coördinator Mantelzorg van Sedna sinds eind vorig jaar. Ik kom uit Friesland (Leeuwarden), waar ik o.a. overkoepelend begeleider ben geweest van een culturele instelling met een breed activiteiten aanbod voor jong tot oud (buurthuis). De ± 140 medewerkers - vrijwilligers en professionals - die de voorwaarden creëerden, maakten hier deel van



uit. In mijn huidige functie steun ik ondermeer op die ervaring. Het beroep was erg breed: ik was verantwoordelijk voor eigenlijk alles om het buurthuis draaiende te houden. Met de vele groepen die er kwamen had ik contact, hield me inhoudelijk en uitvoerend bezig met het beleid, gaf advies aan het bestuur. Ook de verantwoordelijkheid voor de financiën lagen bij mij op het bordje. Het mooiste van alles is wel dat ik veel van mezelf kwijt kon; ik genoot enorm als ik zag dat initiatieven van de medewerkers en mij gingen lopen, dat projecten als De Spelweek en Het Kindertoneel bleven draaien – en dat nu nog doen - dan wist ik dat er in een behoefte was voorzien en dat de juiste mensen op de juiste plek waren beland.

Voor de taak bij Sedna heb ik tien uur gekregen, een beetje krap, dat wel. De andere uren van de week werk ik als buurtwerker in de omgeving van Emmen (De Monden). Als coördinator probeer ik vooral lijnen bij elkaar te brengen en heb ik contact met vele groepen die een taak hebben inzake mantelzorg. Zo zijn er de aandachtsfunctionarissen van Sedna, Werkgroep Jonge Mantelzorgers, Werkgroep Dementie, de afdeling Publiciteit van Sedna. Regelmatig heb ik overleg met externe contacten zoals Het Zorgloket, Samsam, de contactpunten Mantelzorg (CPM's) en de klankbordgroep Mantelzorg. Ook houd ik mij, samen met vrijwilligers en collega's, bezig met het project Jongeren en Mantelzorg. Twee doelen die we ons dit jaar hebben gesteld zijn: een goede informatievoorziening en bewustwording van mantelzorgerschap van leerlingen op scholen in de gemeente Emmen.

Ik wil een bijdrage leveren zodat alle groepen die zich met mantelzorg bezighouden zich verbinden en samenwerken waar dat belangrijk is. En het overzicht – daarmee samenhangend de doelen - duidelijker en inzichtelijker te maken voor alle betrokkenen.

Hiervoor is Mantelzorg Actueel een prachtig medium. Het blad geeft een mooi overzicht van activiteiten, en het ondersteuningaanbod voor mantelzorgers; zo kunnen we hen met elkaar in contact brengen om vragen te beantwoorden, zorgen en ideeën te delen, hen prikkelen om ontspannen leuke dingen te doen zodat zij hun lasten even kunnen vergeten. Van harte hoop ik dat dit tijdschrift een

stimulans is voor de mantelzorger om goed voor jezelf op te komen, je bewust te worden van wat je nodig hebt. Het zou geweldig zijn als steeds meer mensen ontdekken welke mogelijkheden er zijn om even tot rust te komen door bijvoorbeeld vervangende hulp te regelen (respijtzorg). Vrijwillige Thuishulp is namelijk één van de gratis diensten die Sedna levert. In dit blad vindt u ook een aantal mogelijkheden voor vakanties met een zieke of gehandicapte partner, een ziek of gehandicapt familie- of gezinslid. Neem er kennis van en onderneem actie!

Zelf ben ik mantelzorger. Mijn moeder van 93 help ik met haar administratie, contacten met instanties en soms breng ik haar naar een arts of het ziekenhuis. Naast het werk en het co-ouderschap van mijn drie kinderen (9, 10 en 11 jaar) is die mantelzorg best heftig. De combinatie werk en zorg is passen en meten.

Grote bewondering heb ik voor de mensen die zich dagelijks inzetten voor hun naasten en daarbij steun en hulp durven vragen, tijd nemen om zich te ontspannen, zodat ze energie overhouden om zelf staande te blijven.

(door: Margreet de Leeuw)

Het mantelzorgcompliment

Hoe kan ik een mantelzorgcompliment aanvragen en wat zijn de voorwaarden?

Als u aan de voorwaarden voldoet, ontvangt u automatisch een aanvraagformulier van de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Dat gebeurt alleen als u mantelzorg krijgt en over de juiste indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) of Bureau Jeugdzorg (BJZ) beschikt. Met het aanvraagformulier kunt u een mantelzorger voordragen voor een vergoeding voor mantelzorg: 'het mantelzorgcompliment'.

Voorwaarden mantelzorgcompliment

De huidige regeling voor het mantelzorgcompliment geldt voor indicaties vanaf 1 augustus 2009. Om het mantelzorgcompliment aan te kunnen vragen, moet u aan onderstaande voorwaarden voldoen:

- u (de zorgvrager) heeft een indicatie voor AWBZ-zorg aan huis (extramurale zorg);
- de indicatie is afgegeven door het CIZ of door BJZ;
- de indicatie is voor minimaal 53 weken (371 dagen) afgegeven;
- de indicatie is op of na 1 augustus 2009 afgegeven.

Indicatie afgegeven van 1 april tot en met 31 juli 2009

Van 1 april tot en met 31 juli 2009 kende de regeling andere voorwaarden. Is uw indicatie afgegeven in deze periode, dan komt u mogelijk in aanmerking voor een mantelzorgcompliment.

Op de website van de [SVB](#) kunt u nagaan of u voldoet aan de voorwaarden. Denkt u dat u in aanmerking komt voor een vergoeding voor mantelzorg, dan neemt u contact op met de afdeling Mantelzorg van de SVB.

Indicaties CIZ tussen 2007 en 2009

Sinds 2007 kunnen mantelzorgers in aanmerking komen voor een mantelzorgcompliment. Heeft u nog een indicatie van het CIZ die tussen 2007 en 1 april 2009 is afgegeven, kijk dan op de website van het de SVB of uw mantelzorger voor een mantelzorgcompliment in aanmerking komt. Of u belt met de SVB, afdeling Mantelzorg. Mezzo, de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg weet ook alles van het mantelzorgcompliment.

Heeft u vragen over uw indicatie, neem dan contact op met het [CIZ](#) of [BJZ](#). U kunt ook terecht bij [Mezzo](#), de landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligerszorg.

Geen mantelzorgcompliment met verblijfsindicatie voor verzorgingshuis

Een mantelzorgcompliment wordt niet toegekend als u in een zorginstelling verblijft (intramurale zorg). Een van de voorwaarden is namelijk dat u een indicatie moet hebben voor AWBZ-zorg thuis (extramuraal). Ook als u op een wachtlijst voor opname staat, heeft het geen zin een mantelzorgcompliment aan te vragen.



Voor vragen aan
de Rijksoverheid
bel Postbus 51:
0800-8051

Verantwoordelijk ministerie

- [Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport](#)

Vakantiewebsites

- www.alzheimer-nederland.nl 'Toch uit-vakantieweken' tel. 030 65 96 285
www.mezzo.nl zoek op 'vrije tijd' en u vindt vakanties en uitjes speciaal voor mantelzorgers.
- www.deblauwegids.nl digitale vakantieids van de branchevereniging voor aangepaste vakanties
- www.vakantiewijzer-van.nl/zorgzaam zeer breed aanbod aan aangepaste vakantiemogelijkheden.
- www.picturevakanties.nl service en advies voor (aangepaste) vakantieaccommodaties en reizen.
- www.gaandeweg.nl Stichting Gaandeweg organiseert en bekostigt korte vakanties voor gezinnen met een kind dat kanker heeft of daaraan is overleden.
- www.dewielewaal.nl biedt vakanties aan kinderen, jongeren en volwassenen tot 55 jaar in binnen- en buitenland. Er zijn vakanties voor de jeugd, kampeermogelijkheden, bijzondere busreizen, stedentrips, actieve weken op het water, kortom: voor ieder wat wils.

Aanbieders aangepaste vakanties

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert jaarlijks vakanties voor 7700 zieken en gehandicapten, die, al dan niet samen met hun partner; (veel) verzorging en verpleging nodig hebben. Vakantiemogelijkheden zijn er in groepsverband waarin veel ruimte is voor verbreding van de eigen horizon. De vakanties zijn in binnen- en buitenland, gericht op verschillende leefstijlen, leeftijden en mogelijkheden van de aanvrager.

Contactpersoon: Ria Conijn, e-mail: conijn12@zonnet.nl

Tel: (0252) 411 422

In oktober verschijnt de nieuwe vakantieids. Deze kan worden aangevraagd bij:

Zonnebloem Nationaal Bureau

Postbus 2100, 4800 CC Breda

Tel: (076) 564 63 50

info@zonnebloem.nl • www.zonnebloem.nl



Het Nederlandse Rode Kruis

Het Nederlandse Rode Kruis organiseert vakanties voor iedereen, jong en oud, die niet in staat is om zelfstandig op vakantie te gaan. De vakanties zijn geschikt voor individuele gasten, en ook voor

(echt)paren en gezinnen met iemand die minder mobiel is. Er worden ook themaweken georganiseerd.

Het Nederlandse Rode Kruis • Tel: (071) 572 47 99

rijnland@redcross.nl • www.rodekruis.nl

Diemer Zorgvakanties

Vaarvakanties:

- 8 t/m 13 april: Meppel - Enkhuizen - Terschelling - Makkum - Deventer - Zutphen
- 26 t/m 31 aug: Nijmegen - Köln - Andernach - Boppard - Düsseldorf - Arnhem
- 2 t/m 7 sept: Arnhem - Kampen - Harderwijk - Amsterdam - Schoonhoven - Rotterdam
- 2 t/m 7 dec: Nijmegen - Wesel - Düsseldorf - Köln - Emmerich - Arnhem

Vliegvakantie naar:

Residentieel zorgresort Sanyres Puerto Banús

De vliegvakantie naar het zorgresort Sanyres Puerto Banús is een volledig verzorgde vakantie met verpleging, verzorging en begeleiding in Zuid Spanje en is voor deze zomer helaas volgeboekt. U kunt zich natuurlijk altijd voor de volgende vakantie opgeven.



Bron: <http://mantelzorasteunount.nl/Vakanties>

Tel: (0591) 512 937

e-mail: info@diemer-zorgvakanties.nl

Uitgebreide informatie over deze en andere bestemmingen: www.diemer-zorgvakanties.nl

Ouderwetse chocolade-havermouttruffels: smullen!

- 100 g vlugkokende havermout
- 125 g poedersuiker
- 150 g boter
- 2 el cacaopoeder



Maak de havermout fijn met een deegrol of maal deze in een amandelmolen.

Roer de gezeefde poedersuiker er doorheen.

Roer de boter of margarine tot room in een verwarmde kom.

Voeg het mengsel van havermout en suiker toe.

Maak balletjes van dit mengsel .

Haal die even door cacaopoeder en laat ze tot de volgende dag opstijven en rusten.

Bron: <http://www.vergetengroenten.be/index/artikel/62>

Netwerk Dementie Drenthe

De contactpunten Mantelzorg krijgen regelmatig vragen van mensen die met dementie te maken hebben; vandaar de volgende informatie:

De gemeente Emmen is betrokken bij het **Netwerk Dementie Drenthe**. Dit Netwerk is een samenwerkingsverband tussen: Alzheimer-Drenthe, huisartsen, zorgaanbieders (ziekenhuizen, GGZ, Thuiszorg, verpleeg- en verzorgingshuizen) en gemeenten in Drenthe. Op de **website: www.dementiedrenthe.nl** van het Netwerk Dementie Drenthe vindt u informatie over dementie en hulpmogelijkheden als u te maken heeft met dementie, de organisatiestructuur en de activiteiten van het Netwerk Dementie Drenthe.

Bij de Helpdesk Dementie Drenthe kunt u terecht met vragen over dementie en het hulpaanbod in de provincie. Patiënten, hun mantelzorgers en professionals kunnen bij de Helpdesk terecht.

Als u belt met de Helpdesk, wordt u verder geholpen door dementiedeskundigen van het Netwerk:

Telefoon: (0592) 85 74 74 (op werkdagen van 9 tot 5).

E-mailadres: helpdesk@dementiedrenthe.nl (Binnen drie dagen antwoord.)

Meer informatie:

Anja Ottens, secretariaat@dementiedrenthe.nl

Els van der Veen, coördinator Netwerk Dementie Drenthe:

netwerk@dementiedrenthe.nl, telefoon 06 - 211 00 235.

Woordzoeker

Zoek de volgende woorden:

T E I H F L F S Z H E G Y N M H
 P P E U N E I T E A O A C F T L
 X C C L S B K N Q P E A A E I T
 Z A T P Z G U H R N W S E A T B
 H E G K O E E T E N T J E H Q A
 D H Z R R L Y W J R N V W I Y E
 N A E A G O U B G E R M R M I L
 Z G E C B O W Q L I E F D E F U
 H S J H R F D E O X R G R C O I
 R S G T R V D J A S X R C U F R
 T V R I E N D I N O O V H C G U
 V E R V A N G E R J C C O O E S
 V U T W E A F F A A S T E E I A
 P F N C C G A S T D U W O X O C
 R R H G K Z A D X Z M S L V R V
 N T E C E E N G S E X K P X E L

hulp

zorg

liefde

kracht

vervanger

wandelen

etentje

geloof

vertrouwen

vriend

vriendin

Paasbloemstukken maken in Barger compascuum en Klazienaveen



- *Beknoptheid is het kenmerk van verstand.*

Uit het Engels: "Brevity is the soul of wit". Uit Hamlet (1600)

Shakespeare • Engels toneelschrijver en dichter • 1564-1616

- *Het voordeel van een slecht geheugen is dat men van dezelfde goede dingen meer dan eens kan genieten.*

Friedrich Nietzsche • Duits dichter en filosoof • 1844-1900

- *Hoe hoger je vliegt, hoe kleiner je lijkt voor de mensen die niet kunnen vliegen.*

Friedrich Nietzsche • Duits dichter en filosoof • 1844-1900

- *Alleen zwakke persoonlijkheden smaken ten volle de vreugde van het flink zijn. Omgekeerd zijn het de doortastenden voor wie het melancholisch weifelen een feest is.*

Godfried Bomans • Nederlands schrijver • 1913-1971

- *Indien uw vijand honger heeft, geef hem brood te eten, indien hij dorst heeft, geef hem water te drinken*

Spreuken 25:21

Contactpunten Mantelzorg

Welk contactpunt Mantelzorg (CPM) is er bij mij in de buurt en ben eigenlijk wel een mantelzorger?

Contactpunt Mantelzorg Schoonebeek en omstreken

Actief in Schoonebeek, Nieuw Schoonebeek, Nieuw-Amsterdam en Veenoord, Zandpol, Weiteveen en Erica.

Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen

Actief in Emmermeer, Barger, Angelslo en Emmerhout

Contactpunt Mantelzorg Barger compascuum

Actief in Barger compascuum en Klazienaveen

Wanneer ben ik mantelzorger?

U bent mantelzorger als u ongeveer acht uur per week zorgt voor uw partner, gezins- of familielid, vriend of buur, die lichamelijk of geestelijk ziek of beperkt is. Wij als Contactpunten Mantelzorg voelen ons betrokken bij u als mantelzorger en willen graag helpen en adviseren om de zorg te verlichten en om u wegwijs te maken in de wereld van Mantelzorg. We weten maar al te goed, dat u niet makkelijk het huis uitgaat, want wie neemt de taken over?

Respijtzorg

Als u graag eens een paar uurtjes weg wilt en er is geen familie, vriend of buur die de helpende hand biedt, kunt u een beroep doen op Respijtzorg van Sedna welzijnswerk. Vrijwilligers, waaronder oud-medewerkers uit de zorg, springen dan in. Zo heeft u even tijd voor uzelf. Informatie hierover – en alle andere voorlichting over mantelzorg - kunt krijgen bij de CPM's, Sedna en Het Zorgloket van de gemeente Emmen. (Zie achterzijde Mantelzorg Actueel.)

Koffieochtenden en themabijeenkomsten

Alle CPM's hebben inloop- koffieochtenden. Regelmatig verzorgen ze themabijeenkomsten. Wilt u meer weten of een bijeenkomst bijwonen, neem dan gerust contact op met een contactpunt Mantelzorg bij u in de buurt. U bent van harte welkom eens te komen kijken! (Zie achterzijde.)

Foto-impressie bloemschikken Pasen in Schoonebeek

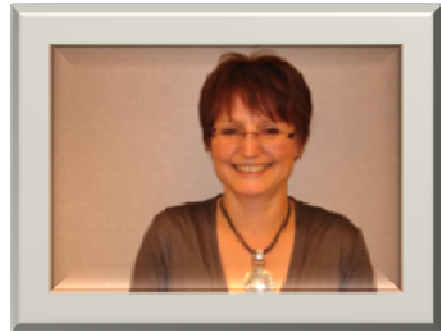


Vooruitblik: De week van de mantelzorg in november 2012

Een interview met Petra Jalving

Wat zijn de plannen voor de week van de mantelzorg?

Er is een openingsviering op 4 november in een van de kerken in de Gemeente Emmen. Op 5 november is de officiële opening van de week van de mantelzorg in Hotel Emmen (Van der Valk). Er worden workshops verzorgd door CQ. Tussen de middag kunnen de mantelzorgers genieten van een uitgebreide lunch. 's Middags treedt theatergroep De Klinken op met het humoristische stuk 'Over-de-kop-zorg'. In de week die volgt, willen we, net als vorig jaar, leuke verwenmomenten organiseren. Iedere mantelzorger mag er één uitkiezen. Zij kunnen zich opgeven bij de contactpunten Mantelzorg in hun buurt, welzijnsgroep Sedna of via de website. (Zie achterzijde van deze uitgave van Mantelzorg Actueel.) Ook het Hondsrug college doet weer mee: leerlingen bieden daar schoonheids- en manicurebehandelingen aan, verzorgen het haar en bereiden een heerlijke lunch.



Kun je iets zeggen over de samenstelling van de groep mantelzorgers die komt?

De groep mantelzorgers is zeer gevarieerd: jong, oud, mannen, vrouwen, autochtoon en allochtoon. Graag willen we de groep jonge mantelzorgers nog meer betrekken bij deze week. We doen er alles aan om hun passende, leuke activiteiten aan te bieden deze week, zonder dat ze zich anders voelen dan hun leeftijdsgenoten die geen mantelzorger zijn. Mariam Brakken van Sedna is contactpersoon voor jonge mantelzorgers en heeft hierin, samen met geïnterviewde Petra Jalving (coördinator/organisator van de week) een belangrijke taak. Met name op scholen brengen we mantelzorg en de mantelzorgweek onder de aandacht.

Zijn er nog spectaculaire plannen voor de week van de mantelzorg in de toekomst?

We denken erover na verzorgingshuizen te betrekken bij de verwenmomenten van de week van de mantelzorg. Verder willen we de week van de mantelzorg blijven organiseren, wat er ook gebeurt. Het lijkt me een uitdaging om meer mensen bij de week te betrekken, die zelf geen mantelzorger zijn. Bedrijfsleiders, directeurs van instellingen kunnen misschien hun steentje bijdragen. Samen met hun werknemers zouden ze activiteiten kunnen aanbieden (met ondersteuning van ons) aan bijvoorbeeld collega's of kinderen van collega's die zelf mantelzorger zijn.

Wat is het doel van de week van de mantelzorg?

Mantelzorgers krijgen eindelijk de welverdiende aandacht zodat ze zich kunnen ontspannen. Het aanbod van verwenmomenten en activiteiten is breed: iedereen vindt wel iets wat bij hem past.

Je bent organisator/coördinator van de week van de mantelzorg; past die taak bij je?

Het is geweldig dat, dankzij de coördinatie en organisatie van de week, mensen straks genieten die anders misschien doordraven in het zorgen en regelen. Ze zullen ondervinden hoe belangrijk het is om tijd voor jezelf vrij te maken. Met de week van de mantelzorg helpen we mensen op weg naar de Contactpunten Mantelzorg, informatie geven over andere mogelijkheden van ondersteuning zoals de enorm belangrijke respijtzorg.

Waarom vind je respijtzorg zo belangrijk?

Mensen weten vaak niet wat respijtzorg is; welke mogelijkheden er zijn voor mantelzorgers om een dagje op stap te gaan of heerlijk in je eentje een krant te lezen in de zon, zonder dat je in de benen hoeft om te zorgen. Ik wil ze op het hart drukken om contact op te nemen met Sedna om te informeren naar deze en andere vervangende zorg! Er zijn zoveel meer mogelijkheden om er even tussenuit te gaan dan legio mensen denken. Maak gebruik van respijtzorg, ook in de week van de mantelzorg: het is gratis genieten, terwijl een ander de zorg overneemt; omdat u er recht op hebt, omdat u er beter van wordt, omdat u er vrolijker en krachtiger door wordt.

Margreet de Leeuw

Jonge Mantelzorgers en Contactpunten Mantelzorg

Eén op de vier jongeren is mantelzorger. Het kan zijn dat er in hun leef- en woonomgeving iemand langdurig ziek is door een lichamelijke of een psychische ziekte, een handicap of een ernstige verslaving. Soms is het de ouder, soms een broer, zus of ander familielid. Iedere jongere gaat daar op z'n eigen manier mee om maar voor alle geldt dat ze het liever niet laten merken aan anderen, bijvoorbeeld leeftijdgenoten. De omgeving weet er dus vaak niets van en kan er ook geen rekening mee houden. Hierdoor kunnen deze jongeren geïsoleerd raken.

De contactpunten Mantelzorg richten zich, in samenwerking met het Steunpunt



Mantelzorg, vanaf nu ook op jonge mantelzorgers. Ze willen jongeren uit hun dagelijkse zorgen halen onder andere door in het voor- en najaar, tijdens de week van de mantelzorg, ontspannende activiteiten aan te bieden. Dit kan zowel een sportieve als een creatieve bezigheid zijn. Zo kunnen ze in contact komen met leeftijdgenoten die ook mantelzorger zijn.

De groep jonge mantelzorgers is voorlopig verdeeld in twee groepen: de 13- en de 13+ groep. Als de 13+ groep groot genoeg is, wordt deze gesplitst (13 tot 16 en 17 tot 23 jaar).

Op 16 mei zijn we met de 13- groep naar de bioscoop geweest en kregen de jongeren een versnapering. De 13+ groep heeft gedineerd bij Chez Nous en zijn daarna naar de bioscoop geweest. Graag kijken we met de betrokken jongeren, kijken welke activiteiten ze willen (blijven) doen. In de week van de Mantelzorg (najaar 2012) staan uitdagende activiteiten voor hen op stapel. In de volgende Mantelzorg Actueel daarover meer.

Glanscursus voor 55+ vrouwen op 23 mei en 2 oktober 2012

Een vooruitblik op de cursus: vrouwen van 55 jaar en ouder, die de fleur uit het leven, (wat) zijn kwijtgeraakt, leren zelf stappen te zetten om meer plezier in het leven te krijgen.



De Rijksuniversiteit Groningen heeft een 'Glansschijfmethode' ontwikkeld waarmee vrouwen in groepsverband aan het werk gaan. De onderwerpen zijn: initiatief nemen, zelfvertrouwen versterken, vriendschappen aangaan en onderhouden, samenzijn, sterke kanten van jezelf ontdekken.

De cursus bevat zes wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer twee-en-een-half uur. Een pauze is inbegrepen. De groepen tellen ongeveer 10 tot 12 vrouwen en worden begeleid door twee ervaren docenten, werkzaam bij Welzijngroep Sedna. De cursus biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en vaardigheden te oefenen. Bij de cursus hoort een werkmap.

Er gaan twee cursussen van start in 2012:

- de eerste ('s avonds) is op 23 mei van 19.00 – 21.30 uur
- en de tweede (overdag) op dinsdag 2 oktober van 9.00 tot 11.30 uur. De cursus vindt plaats in het gebouw van Sedna in Emmen: Parallelweg 36.

Kosten

Wij vragen een eigen bijdrage van € 25,00 voor de werkmap, koffie en thee.

Meer informatie en/of aanmelden

Annie Levelink, tel. 06-23345178 Petra Jalving, tel. 06-25467671

‘Het Nieuwe Zorgen’ thema-avond 21 maart jl.

‘Het nieuwe zorgen’ was het thema op woensdagavond 21 maart in de Meerstede. Een kleine groep Mantelzorgers volgde met interesse de presentatie van Yolanda Brandenburg en Henk van der Molen van Sedna. Mantelzorg is niet nieuw, wel gaan we er anders mee om. Dit bleek duidelijk uit de discussie tijdens de presentatie.

Hoe is mantelzorg in Emmen georganiseerd, wie ondersteunt u, waar kunt u terecht met vragen, en aan wie vertelt u uw verhaal?

- **Informele zorg, (nullijnzorg):** mantelzorger, vrijwilligers, sociaal netwerk van de cliënt.
- **Formele zorg en ondersteuning (eerstelijnszorg) :** huisarts, wijkverpleegkundige, diëtiste, fysiotherapeut, ggz-arts, sociaal psychiatrisch verpleegkundige, mantelzorgconsulent, buurt(maatschappelijk)werker. Deze geven informatie en advies, ondersteuning thuis bij cliënt door aanvullende hulp of overname van hulp. Als het goed is, hebben ze aandacht voor cliënt en mantelzorger.
- **Tweedelijnszorg: opname.** De cliënt woont in een verzorgings- of verpleeghuis. Hier neemt men de verpleging en verzorging over. De mantelzorger blijft contactpersoon en wordt soms ingeschakeld voor de was, het bezoek en ziekenhuisbezoek, het leren kennen van de cliënt en hij wordt betrokken bij belangrijke beslissingen. Tegelijk is de mantelzorger een emotionele steun, waakt voor goede zorg en is woordvoerder en vertegenwoordiger van de familie.

Wat is eigenlijk nieuw aan ‘Het Nieuwe Zorgen’?

- Informele zorg voorop
- Zo lang mogelijk zorg vanuit thuis
- Andere financiering en verantwoordelijkheid overheid

Agenda's

Agenda 2012 Stichting ICPM Emmen – www.mantelzorgemmen.nl

De Meerstede

Nijkampenweg 73

7815 HC Emmen

19 september Thema-avond: Hoe gaan we om met jonge mantelzorgers

17 oktober Koersbal

November Week van de Mantelzorg

19 december Kerstmiddag: o.a. kaarsen maken

De inloopmiddagen zijn van 14.00 uur tot 16.00 uur.

De thema-avonden van 19.30 uur tot 21.30 uur.

Leiding: Albertien Pflaum en Titia van den Berg (tel 617668). E-mail: info@mantelzorgemmen.nl

Aandachtsfunctionarissen Sedna Emmen Noord:

Ank Masselink, Rumana Froma, tel: 642932 op dinsdag, tijdens kantooruren.

Het Brinkenhoes

Mantingerbrink 140

7812 MH Emmen

19 september Thema-avond in de Meerstede: Hoe gaan we om met jonge Mantelzorgers?

25 oktober Herfstwandeling met digitaal fotograferen

November Week van de mantelzorg

19 december Kerstmiddag met kaarsen maken in De Meerstede

Inloopmorgens worden gehouden van 9.30 uur tot 11.30 uur.

Thema-avonden van 19.30 uur tot 21.30 uur, in Emmermeer.

Kerstmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur in Emmermeer.

Leiding: Hilly Dubbelhuis, tel. 630443 en Nely Molengraaf, tel.649992.

Aandachtsfunctionaris Sedna Emmen Noord:

Hannie van Herpt, tel. 632324.

Agenda 2012 CPM Barger compascuum

Dorpshuis De Collink

Postweg 125

7884 PJ Barger Compascuum

Tijd: 9.30-11.30 uur

19 juni	Excursie Bargerveen
11 september	Thema: herfst
9 oktober	Koffieochtend
6 november	Verwendag voor alle dorpen horend bij CPM Barger Compascuum
18 december	Thema: Kerst

Contactpersoon: Catrien Haan

Tel. 0591 349218

Agenda 2012 Klazienaveen

Buurtgebouw De Snikke

Jhr. M.W.C. de Jongestraat 37

7891 KP Klazienaveen

26 juni	Excursie Bargerveen;
18 september	(voor Klazienaveen) Thema: herfst;
16 oktober	Klazienaveen koffieochtend;
6 november	Verwendag voor beide dorpen in Barger compascuum;
11 december	Klazienaveen. Thema: Kerst.

Contactpersoon: Catrien Haan

Tel. 0591 349218

E-mailadres: wicahaan@home.nl

Agenda C.P.M. Schoonebeek 2012

6 juni • 19.30 uur

Lezing notaris Grievink in De Dorpshoeve te Nieuw-Schoonebeek

18 juli en 15 augustus • 10.00 uur

Speciaal voor de Mantelzorgers die tijdens de vakantieperiode niet met vakantie gaan! Een inloop-koffieochtend achter de Zuiderkerk Vaart ZZ 86, Nieuw-Amsterdam

12 September • 10.00 uur

Speciale koffie- en informatieochtend Indigo

3 oktober • 13.30 tot 15.30 uur

Voor onze mantelzorgers: een Glanscurcus in het Veenloopcentrum te Weiteveen

4 t/m 11 november

Verwenmomenten - Week van de Mantelzorg

Contactpersoon:

Hester Elijzen

Tel 0591 555366

Andere contactpersonen:

Zandpol	Jannie Kamps	0591-551392
Schoonebeek	Steffie de Jonge	0524-532285
Nieuw-Schoonebeek	Ariane Lobbes	0524-541703
Weiteveen	Lenie Hudepuhl	0524-542027

Mijn zus

Ik was vier en werd voor het eerst geconfronteerd met de dood. Het was mijn oudste zus, zij was twintig en stierf aan een tumor.

Nooit heb ik haar anders gekend dan dat ze in bed lag. Of ze was er een tijdje niet: dat was natuurlijk toen ze in het ziekenhuis lag. Als ze er was, hield ze zich met mij bezig. Ik hoor haar nog zeggen: 'Kom kleine puk.' Dan vertelde ze me verhaaltjes of maakte kleertjes voor mijn pop terwijl ik bij haar op bed zat – dat was altijd maar eventjes: van mama mocht je niet op het bed.

Toen was ze weg. 'Over een tijdje zou ze er wel weer zijn,' dacht ik. Plotseling werd haar kamer onder handen genomen: er moest een kast uit, en er kwam een grote kast. Hij stond op de plek van de kast. Daar lag ze. Sliep ze? Waarom lag ze niet in bed?

Dan is er de leegte, tot ik al die mensen zie: ze namen haar mee.

In een lange rij lopen mensen achter een zwarte kar, getrokken door grote zwarte paarden. Weg van huis. Ik mag niet mee en huil van woede en verdriet. Thuis moet ik blijven, bij een vreemde mevrouw.

Nu ik dit jaren later op papier zet, de beelden door mijn hoofd laat spelen, verwonder ik me, en toch ook niet, hoe ik het kind van vier sindsdien bij me draag.

Catrien



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: elijzen@telfort.nl

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, Parallelweg 36, 7822 GM, Emmen)

Tel. 0591 680800

E-mail: mantelzorg@welzijngroepsedna.nl

www.welzijngroepsedna.nl

