

# ***Mantelzorg Actueel***

---

*voor mantelzorgers in de gemeente Emmen*



***Zomer 2014***



## Colofon

### Redactieleden:

*Titia van den Berg (CPM Emmen)*

*Ariane Lobbes (CPM Schoonebeek en omstreken)*

*Dick Wierenga (Jonge mantelzorgers)*

*Gerrie Vrieswijk (vrijwilligersservicepunt Sedna)*

*Frank Jeuring (technisch adviseur)*

*Wilt u Mantelzorg Actueel digitaal ontvangen, reageren naar aanleiding van de inhoud, of heeft u een goed idee, dan kunt u mailen naar:*

*[mantelzorgactueel@welzijngroepsedna.nl](mailto:mantelzorgactueel@welzijngroepsedna.nl)*

*De digitale versie van Mantelzorg Actueel verschijnt binnenkort op:*

*[www.emmen.nl](http://www.emmen.nl)*

*[www.emmermeer.nl](http://www.emmermeer.nl)*

*[www.welzijngroepsedna.nl](http://www.welzijngroepsedna.nl)*

*[www.mantelzorgschoonebeek.nl](http://www.mantelzorgschoonebeek.nl)*

*[www.mantelzorgemmen.nl](http://www.mantelzorgemmen.nl)*

## Inhoudsopgave:

3 Inleiding, Mantelzorger in de picture?

4 Mezzo Selectie

7 Rare vogels

8 Gebiedsgerichte teams sedna

10 Dienstenhuzen Emmen-Noord

12 Zorgloket 10 jaar

13 Allegoeds vakantie

14 Nieuws van de contactpunten

14 Schoonebeek

16 Barger-Compascuum

17 Emmen

19 Samen uit

21 Recepten

## Mantelzorger in de picture?

Op dit moment spreekt de Tweede Kamer over de wetgeving voor de nieuwe WMO (Wet Maatschappelijke ondersteuning) en de Participatiewet.

De zorg gaat per 1 januari 2015 voor een belangrijk deel naar de gemeenten zoals de verantwoordelijkheid voor dagbesteding en begeleiding van thuiswonende ouderen en gehandicapten. De gemeenten zijn reeds verantwoordelijk voor de huishoudelijke hulp aan mensen die zelf hun huis niet meer schoon kunnen houden.

Door de invoering van de Participatiewet heeft een hulpvrager niet meer automatisch recht op hulp / zorg. Gemeenten gaan in gesprek met burgers om te ontdekken welke hulp zij zelf kunnen regelen en wat zij nog van de gemeente nodig hebben.

Zoals het er nu uitziet blijft de Mantelzorg een belangrijke factor in de nieuwe Wmo-wet, maar de details zijn nog niet bekend, dus daar is nog weinig over te zeggen.

Waarschijnlijk zullen er een aantal aanvullende regelingen komen om de Mantelzorg nog meer te stimuleren en te ondersteunen, maar de details zijn nog niet bekend.

Zodra er meer bekend wordt en duidelijk wordt welke consequenties dit heeft voor u als mantelzorger zullen wij u daarover in het volgende nummer berichten.

We gaan nu naar de zomermaanden, waarin er iets minder activiteiten zijn. Voor u als mantelzorger zal het niet veel uitmaken welk jaargetijde het is : de zorg blijft !!!

Toch zijn er ook voor u wel mogelijkheden om er even “tussen uit” te gaan.

Er zijn verschillende organisaties die zich hebben gespecialiseerd in vakanties voor “zorgvragers” met hun verzorger, maar dichterbij huis en sneller te organiseren is de mogelijkheid van respijtzorg. Dit kunt u bij Sedna aanvragen. Zij zorgen dan dat er vervanger voor u komt die de zorg van u overneemt, zodat u even op adem kunt komen.

Wij wensen u allen een goede zomer.

De redactie

### Ommanteld

Onze zorg die wordt ontmanteld  
en gezondheidskansen kantelt  
is voor ons een zorg erbij.

Doch wij voelen ons bemanteld,  
met de mantelzorg ommanteld  
en dit woordje maakt ons blij.

## Mezzo Selectie



De *Mezzo Selectie* is hét vrijwilligersteam van Mezzo. Een team dat zich inzet voor een betere positie van mantelzorgers en zorgvrijwilligers in Nederland. Dat is waardevol en daar zijn we blij mee!

### **We doen het samen!**

Mezzo vindt het belangrijk dat je de zorg voor een ander goed kan combineren met je eigen leven. Op eigen wijze zorgen dus. Er gaan steeds meer geluiden op dat we méér voor elkaar moeten zorgen. Maar wist je dat al 80% van de zorg thuis gegeven wordt door mantelzorgers en zorgvrijwilligers? Dit levert de samenleving een waarde op van 4 tot 7 miljard euro per jaar! Zonder deze inzet zou het Nederlandse zorgsysteem niet houdbaar zijn.

Daarom is het belangrijk dat Mezzo samen met de *Mezzo Selectie* aandacht vraagt voor de positie van mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Dat doen we samen op verschillende manieren.



skurf

Bij Mezzo is op verschillende gebieden vrijwilligerswerk mogelijk.

- Voorlichters voor diverse mantelzorgthema's
- Ondersteuners bij evenementen, beurzen en congressen
- Kantoorondersteuners

Nieuwe vacatures verschijnen regelmatig op de webpagina van Mezzo. Of als je geen vacatures wilt missen kun je je abonneren op de digitale nieuwsbrief [Mantelzorg Actueel](#).

### **Wat kun je verwachten als jij je aansluit bij de *Mezzo Selectie*?**

- De mogelijkheid om competenties bij jezelf te ontwikkelen
- Een podium om je kennis en ervaringen te delen
- Het is een unieke ervaring
- Waardering van je toehoorders (en van je teamgenoten)
- Samen verandering mogelijk maken in de informele zorg
- Goede begeleiding en ondersteuning van Mezzo

Wil je meer weten over de *Mezzo Selectie* <http://www.mezzo.nl/vrijwilligers> Of neem contact op met Sytske Stoop, coördinator van de *Mezzo Selectie*: [s.stoop@mezzo.nl](mailto:s.stoop@mezzo.nl) of 030-7606054. Sytske werkt op maandag en donderdag.

## **Actie Mezzo tegen Mantelzorgboete**

Vanaf 1 juli 2015 geldt: als een AOW'er met zijn kind gaat samenwonen, ontvangt hij aanzienlijk minder pensioenuitkering van de overheid. Het gaat om de helft van het minimumloon.

Dit is geregeld in de Wet werk en bijstand, die in februari door de Tweede Kamer werd aangenomen. De Eerste Kamer moet de wet nog goedkeuren halverwege juni.

Mezzo vindt de kostendelersnorm onrechtvaardig voor mantelzorgers, het zet de zorg onnodig onder druk en denkt dat de besparingen zullen tegenvallen: 3 redenen voor de Eerste Kamer om af te zien van de "mantelzorgboete"

### ***Help mee, Eerste Kamer zeg nee!***

Vind jij de "mantelzorgboete" geen goed idee? Dan moet de Eerste Kamer weten dat dit plan onrechtvaardig is voor mantelzorgers.

***Laat weten wat je vindt op Mezzo Mantelzorg Facebook en zeg nee tegen de kostendelersnorm!***

Geacht panellid,

Onlangs heeft u een uitnodiging ontvangen om mee te doen aan een meting van het Nationaal Mantelzorgpanel. Hieronder vindt u het persbericht dat is verzonden naar aanleiding van de resultaten van deze meting over de WMO-wet 2015.

### **Meer respijt nodig in toekomst**

Mantelzorgers verwachten steeds vaker respijtzorg nodig te hebben. Dit blijkt uit een peiling van het Nationaal Mantelzorgpanel van Mezzo, de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg. 60% van de ondervraagden verwacht dat de zorg in de toekomst vaker tijdelijk zal moeten worden overgenomen, in eigen kring of door de professionele zorg. Mezzo roept daarom op deze (preventieve) ondersteuning goed te regelen in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

### **Slechts 22% gebruikt respijtzorg**

Uit het onderzoek blijkt dat op dit moment slechts 22% van de ondervraagden gebruik maakt van respijtzorg. Daarbij gaat het om zorg door het eigen netwerk, vrienden, familie of kennissen (46%), zorg door vrijwilligers (11%), dagbesteding/dagopvang (59%) en kortdurend verblijf/logeeropvang (32%). Een combinatie van deze vormen is ook mogelijk.

### **Geen toegang tot respijt**

Uit meldingen die Mezzo binnenkrijgt blijkt dat mantelzorgers soms niet weten welke mogelijkheden voor opvang er zijn, dat gemeenten of organisaties hen niet kunnen informeren, dat er niet genoeg geld beschikbaar is, of dat het aantal plekken waar opvang mogelijk is kleiner wordt, omdat instellingen sluiten.

### **Behoefte respijt zowel thuis als buitenshuis**

60% van de ondervraagden geeft aan in de toekomst meer behoefte te zullen hebben aan respijtzorg. Daarbij gaat het om vervangende zorg binnen- en buitenshuis, zorg uit het eigen netwerk en professionele zorg. 48% hoopt op meer mogelijkheden voor kortdurend verblijf/logeeropvang, 48% op opvang door het eigen netwerk. Ook de behoefte aan dagbesteding en dagopvang is groot (45%).

### **Belang eigen positie mantelzorger**

Voor Mezzo onderstreept deze uitslag het belang van een goede, eigen positie van mantelzorgers in het keukentafelgesprek of het wijkteam. Daarbij is het belangrijk om te zorgen voor een goede mix van formele en informele zorg en het regelen van preventieve ondersteuning in de Wmo.

### **Zorgen op eigen wijze**

Informele en formele zorg moeten gelijktijdig kunnen worden ingezet. Niet eerst de mantelzorger en het eigen netwerk en dan pas de professional. Dat zal onherroepelijk leiden tot overbelasting en uitval van mantelzorgers. Juist aan een combinatie van mogelijkheden is grote behoefte. Dat maakt zorgen op eigen wijze daadwerkelijk mogelijk.

## RARE VOGELS.

Rare vogels in cartoon. Het thema tijdens de striptekenactiviteit voor jonge mantelzorgers tot 13 jaar.

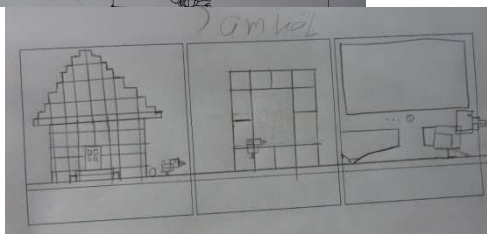
Nelleke Berg van Atelier Helios begeleidt 4 jonge mantelzorgers tijdens het tekenen van "rare vogels". Rare vogels die je in cartoons tegen komt. Een deel van de jonge mantelzorgers die zich hadden aangemeld moesten wegens andere afspraken helaas afzeggen.

Dinsdag 22 april van 15.30 tot 17.00 uur in een van de ruimtes van Sedna aan de parallelweg in Emmen worden de deelnemers onder het genot van fris en lekkers begroet om met elkaar te gaan tekenen. Het is een spannende bezigheid, in begin is er geen tijd om te praten, want een van de deelnemers geeft aan dat ze bij elkaar zijn onder het motto "wij zijn hier om te tekenen en niet om te praten". Nelleke geeft aan: "Elk vogeltje komt uit een ei", dat is duidelijk wanneer de instructies gegeven zijn. Dan de opdracht, het maken van een stripverhaal met rare vogels. De opdracht wordt serieus genomen en elke deelnemer heeft zijn eigen verhaal. Tijdens het tekenen wordt er met elkaar gepraat en het is merkbaar dat de deelnemers het fijn vinden om mee te doen. Ook de traktatie in de vorm van drinken en lekkers wordt erg op prijs gesteld. De tijd gaat erg snel, het is zo 17.00 uur en worden de jonge mantelzorgers weer opgehaald. De ophalers zien eerst nog wel de resultaten van de striptekenaars.

De resultaten van de tekeningen worden door Nelleke bekeken want Nelleke haar uitgangspunt is dat een tekening meer zegt dan duizend woorden. Als reactie op de tekeningen die vanmiddag gemaakt zijn geeft zij aan dat er merkbare ontspanning is bij de deelnemers en dat de tekeningen de spiegel van het kind zijn. Omdat een aantal jonge mantelzorgers al vaker zijn geweest merkt ze ook nog op dat ze positieve ontwikkelingen ziet in de tekeningen die gemaakt worden

Een geslaagde teken middag met veel, heel veel RARE VOGELS.

Alle, bij ons bekende, jonge mantelzorgers krijgen een persoonlijke uitnodiging om mee te doen aan activiteiten die er georganiseerd worden. Kent u nog jonge mantelzorgers die geen bericht hebben gekregen, laat dat weten aan de medewerkers van het gebiedsteam zodat ook deze jonge mantelzorger een uitnodiging krijgt voor een volgende activiteit.





# Overzicht gebiedsteams

Sinds het voorjaar van 2013 werken onze medewerkers vanuit zes gebiedsgerichte teams; dichtbij de mensen in wijk en dorp. Op zes locaties in de gemeente worden door Sedna inloopsprekuren georganiseerd.

Inwoners kunnen hier terecht met persoonlijke vragen op uiteenlopende leefgebieden. Ook mensen die actief willen worden in de buurt ontmoeten we graag op de spreekuren.

Bijgevoegd bij deze brief vindt u de gegevens van de diverse locaties.

In elk team werken professionals uit verschillende disciplines. Ook wordt samenwerking gezocht met vrijwilligers en ketenpartners. U als partner kunt cliënten verwijzen naar de gebiedsteams en de spreekuren. Ook kunt u zelf vragen van cliënten of zorgsignalen met ons bespreken.

## Mogelijk andere gezichten

Per 1 januari 2014 verandert de samenstelling van enkele teams. Dit is een gevolg van een reorganisatie. De kans bestaat dat u na 1 januari met een nieuw contactpersoon te maken krijgt. Over de precieze wijzigingen informeren wij u begin 2014.

Wilt u naar aanleiding deze brief meer informatie of heeft u zelf ideeën of opmerkingen?

Dan vernemen we dat graag van u.

Met vriendelijke groet,

Management Sedna

Gert Jonker

-  **Buurtmaatschappelijk werk** adviseert bij persoonlijke vragen en problemen.
-  **Buurtwerk** is present in de wijk en maakt werk van vragen in de buurt.
-  **Schoolmaatschappelijk werk** zoekt samen met kind en gezin een oplossing daar waar het even moeilijk is.
-  De **Jongerencoach** helpt jongeren mee weer grip te krijgen op hun leven.
-  De **Gebiedsadviseur** verbindt partijen en initiatieven met elkaar op maatschappelijke thema's.
-  De **Teamleider** schept voorwaarden waarbij het gebiedsteam goed kan functioneren.



### **Emmen Noord**

Bargermeer/Meerveld, Emmen Centrum,  
Emmermeer, Westenesch.

#### Inloopsprekuren

Maandag van 13.30 uur tot 15.00 uur  
Donderdag van 13.30 uur tot 15.00 uur

#### Bezoekadres:

De Meerstede

Nijkampenweg 73

Emmen (Emmermeer)

Telefoonnummer: 0591-642932

E-mailadres:

[emmennoord@welzijngroepsedna.nl](mailto:emmennoord@welzijngroepsedna.nl)

### **Emmen Oost**

Angelslo, Barger-Oosterveld, Emmerhout en  
Emmerschans.

#### Inloopsprekuren:

Maandag van 13.30 uur tot 15.00 uur

#### Bezoekadres:

Wijkwijzer Emmerhout

Houtweg 293

Emmen

E-mailadres:

[emmenoost@welzijngroepsedna.nl](mailto:emmenoost@welzijngroepsedna.nl)

#### Inloopsprekuren:

Woensdag van 9.30 uur tot 11.00 uur

#### Bezoekadres:

De Cluft, Angelslo

Statenweg 109, Emmen

Telefoonnummer: 0591-629300

E-mailadres:

[emmenoost@welzijngroepsedna.nl](mailto:emmenoost@welzijngroepsedna.nl)

### **De Velden**

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

#### Inloopsprekuren:

Maandag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Woensdag van 13.30 tot 15.00 uur

#### Bezoekadres:

MFC "De Schalm"

RInglaan 54, Nieuw-Amsterdam

Telefoonnummer: 0591-551237

E-mailadres:

[develden@welzijngroepsedna.nl](mailto:develden@welzijngroepsedna.nl)

### **Emmen Zuid**

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

#### Inloopsprekuren:

Maandag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Donderdag van 9.00 tot 10.30 uur

#### Bezoekadres:

't Brinkenhoe

Mantingerbrink 140

Emmen (Bargeres)

Telefoonnummer: 0591-632937

Rietlanden Valkenhof

Dinsdag 13.30 tot 15.00

Tel: 0610043243

E-mailadres:

[emmenzuid@welzijngroepsedna.nl](mailto:emmenzuid@welzijngroepsedna.nl)

### **De Blokken**

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

#### Inloopsprekuren:

Maandag van 9.00 uur tot 10.30 uur

Donderdag van 9.00 tot 10.30 uur

#### Bezoekadres:

Noorderbreedte

Meteoor 3

Klazienaveen

Telefoonnummer: 0591-311611

E-mailadres:

[deblokken@welzijngroepsedna.nl](mailto:deblokken@welzijngroepsedna.nl)

### **De Monden**

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

#### Inloopsprekuren:

Maandag van 13.30 uur tot 15.00 uur

Woensdag van 10.30 tot 12.00

#### Bezoekadres:

De Boo, Spoel 89

Emmer-Compascuum

Telefoonnummer: 0591-351145

E-mailadres: [demonden@welzijngroepsedna.nl](mailto:demonden@welzijngroepsedna.nl)

## Dienstenhuzen Emmen-Noord



Alle 16 samenwerkende partijen kunnen terugkijken op een succesvolle start van de Dienstenhuzen in Emmen-Noord.

Met het succes van het Dienstenhuus in de Meerstede in Emmermeer in het achterhoofd, hebben diverse partijen rondom wonen, zorg en welzijn samen met de buurt- en wijkverenigingen in Emmen-Noord de handen ineen geslagen. Het doel: de uitbreiding naar nog meer Dienstenhuzen voor de inwoners van Emmen-Noord.

Op 2 april jl. vond de officiële opening van het Dienstenhuus in de Julianaflat plaats. Na een aantal inspirerende toespraken, werd op het zonnige terras van de Julianaflat de samenwerkingsovereenkomst eenstemmig ondertekend. Deze overeenkomst dient als basis voor de uitbreiding van de Dienstenhuzen. Daarna was de eer aan wethouder Jumelet om samen met Martin Velzing en Gerrit Voorn het Dienstenhuus in de Julianaflat te open. Martin en Gerrit zullen daar samen zitting nemen.

Vanaf 2 april zal er ook een Dienstenhuus draaien in het Bargermeertje. Op 15 april zal om 16.00 uur, met een kleine feestelijke handeling, het Dienstenhuus in de Oostermarke van start gaan.

Het Dienstenhuus in de Meerstede zal op de vertrouwde tijdstippen verder draaien.

### Informatie over zorg en diensten bij u in de buurt

Op vier locaties in Emmen-Noord vindt u een Dienstenhuus. Bij deze Dienstenhuzen kunt u terecht voor informatie en advies op het gebied van vrijwilligerswerk, diensten, hulp en zorg.

Onze vrijwilligers staan klaar om uw vragen te beantwoorden of u in contact te brengen met iemand die u verder kan helpen.

### Hoe werkt het?

Als u informatie en advies nodig heeft, een praktische vraag heeft of vrijwilligerswerk wilt doen, komt u langs bij het Dienstenhuus. De vrijwilliger luistert graag en gaat samen met u op zoek naar een passende oplossing. Dat kan bijvoorbeeld door samen met u een aanvraagformulier in te vullen of door u in contact te brengen met iemand van een instantie die uw vraag kan beantwoorden. Ook kunt u terecht voor:

- Kleine klusjes in huis of tuin
- Vervoer naar een zorginstelling (bijv. een ziekenhuis)
- Boodschappen halen
- Hulp bij het invullen van formulieren of het ordenen van uw thuisadministratie

Als u niet in staat bent daar zelf te komen, kunt u ook telefonisch of via de mail contact opnemen.

## **Zorg: dichtbij en vertrouwd!**

Ook als u informatie over zorg nodig heeft, kunt u een beroep doen op het Dienstenhuus. Het Dienstenhuus kan u in contact brengen met de juiste organisatie voor uw zorgvraag. Denk hierbij aan de diverse vormen van zorg en verpleging, maar bijvoorbeeld ook aan maaltijdvoorzieningen of vervang van of ondersteuning bij mantelzorg.

## **Kosten**

- Inzet van het Dienstenhuus is gratis.
  - Voor de inzet van vrijwilligers en voor kleine klussen en diensten kan een onkostenvergoeding of een kleine bijdrage worden berekend.
- 

## **Vrijwilligers**

Onder het motto “Buren helpen buren” zijn we bij het Dienstenhuus altijd op zoek naar vrijwilligers die in de wijk iets willen betekenen voor hun medemens, bijvoorbeeld door het doen van kleine klusjes of om een boodschap voor iemand te doen. Hier proberen we een goede match te maken tussen vraag en aanbod. Heeft u interesse om als vrijwilligers aan de slag te gaan? Neemt u dan contact op met het Dienstenhuus bij u in de buurt.

Locaties Dienstenhuizen Emmen-Noord, openingstijden en bereikbaarheid.

- Bargermeertje, De Winkelakkers 2, dinsdag- en donderdagochtend van 09.30 tot 11.30 uur  
[bargermeer@dienstenhuus.nl](mailto:bargermeer@dienstenhuus.nl), 0591-764019
- Oostermarke, Veenkampenweg 110, dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur  
[oostermarke@dienstenhuus.nl](mailto:oostermarke@dienstenhuus.nl), 0591-764200
- Julianaflat, Julianastraat 114 a, woensdagochtend van 09.30 tot 11.30 uur  
[julianaflat@dienstenhuus.nl](mailto:julianaflat@dienstenhuus.nl), 0591-764030
- Meerstede, Nijkampenweg 77, dinsdag- en donderdagochtend van 09.30 tot 11.30uur  
[emmermeer@dienstenhuus.nl](mailto:emmermeer@dienstenhuus.nl), 0591-764142

Voor verdere informatie kunt u ook terecht op de website [www.dienstenhuus.nl](http://www.dienstenhuus.nl)

## ZORGLOKET 10 JAAR!!!!



Misschien heeft u het al in de Wmo nieuwsbrief gelezen maar het Zorgloket bestaat dit jaar 10 jaar.

Wat is de tijd omgevlogen. Met alle en wijzigingen en bezuinigingen is de zorg steeds ingewikkelder geworden. Het is bijna niet meer bij te houden. Gelukkig kunt u nog steeds bij het Zorgloket terecht.

Ook binnen het loket is er veel veranderd. We hebben een andere manier van werken gekregen. Van verstrekken naar meedenken. Het op de televisie te zien en in de krant te lezen we leven in een participatiesamenleving. Dat betekent dat iedereen in Nederland zo lang mogelijk zelfstandig moet kunnen leven en wonen en kunnen meedoen in de samenleving. Dat geldt voor jonge en gezonde mensen, maar ook voor ouderen en mensen met een beperking. De Wmo gaat er vanuit dat iedere inwoner zelf verantwoordelijk is voor zijn of haar leven en welzijn en dat mensen zoveel mogelijk voor elkaar zorgen. Lukt dit niet, dan kunt u bij het Zorgloket informeren en gaan we samen met u naar een mogelijke oplossing zoeken.

In de loop der jaren heeft het loket een groot netwerk opgebouwd. Zo hebben we diverse organisaties achter de hand met ieder hun eigen specialisme. Zo hoeven mensen niet meer langs alle organisaties.

Het Zorgloket is vooral bekend van de voorzieningen van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Bij voorbeeld een rolstoel, taxipas of scootmobiel. Het is minder bekend dat het loket ook op de hoogte is van andere regelingen. Zo kunnen we informatie geven over miniregelingen. Bijvoorbeeld of de eigen bijdrage van het Cak via de bijzondere bijstand of de zorgverzekering terug gevraagd kan worden. Of een extraatje voor de kinderen als er een minimum inkomen is. Of de tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten.

Tegenwoordig kunnen de mantelzorgers bij het loket geregistreerd worden. Dus kent u iemand die mantelzorger is en dit niet bij een Mantelzorg Contact Punt of het Zorgloket bekend is, geef het aan diegene door.

Vooraf jonge mantelzorgers zijn vaak onbekend. Jonge mantelzorgers is een verhaal apart. Vaak gun je als ouder je kind een onbezorgde jeugd. Je kunt er niets aandoen dat je ziek wordt, maar je kind wordt vaak toch extra belast. Gelukkig dat er ook voor deze kinderen, van alle leeftijden, activiteiten georganiseerd worden.

Het Zorgloket zit in het gemeentehuis. U kunt hier zonder afspraak terecht. Het loket is op werkdagen geopend van 8.30 tot 16.30 uur op Raadhuisplein 1 te Emmen. Ook kunt u bellen op telefoonnummer 14 0591 of mailen naar [zorgloket@emmen.nl](mailto:zorgloket@emmen.nl)





ALLEGODES  
VAKANTIES BIEDT  
VAKANTIES AAN  
VOOR:

- Zelfredzame ouderen
- Ouderen met een lichte zorgvraag
- Ouderen met een intensieve zorgvraag
- Mantelzorgers en verzorgden samen
- Beginnend dementerenden (en evt. hun begeleider)

**Allegoeds Vakanties**  
Molenweg 49a  
6741 KK Lunteren  
Telefoon (0318) 48 51 83  
Info@allegoedsvakanties.nl  
www.allegoedsvakanties.nl

**allegoeds**  
vakanties

Allegoeds Vakanties is onderdeel van Stichting Allegoeds. Onze vakanties hebben geen winstoogmerk en onze tarieven zijn niet kostendekkend. U kunt ons werk ondersteunen met een bijdrage. U leest hier meer over in onze brochure of op [www.allegoeds.nl](http://www.allegoeds.nl).



Deze brochure is gedrukt op milieuvriendelijk papier.

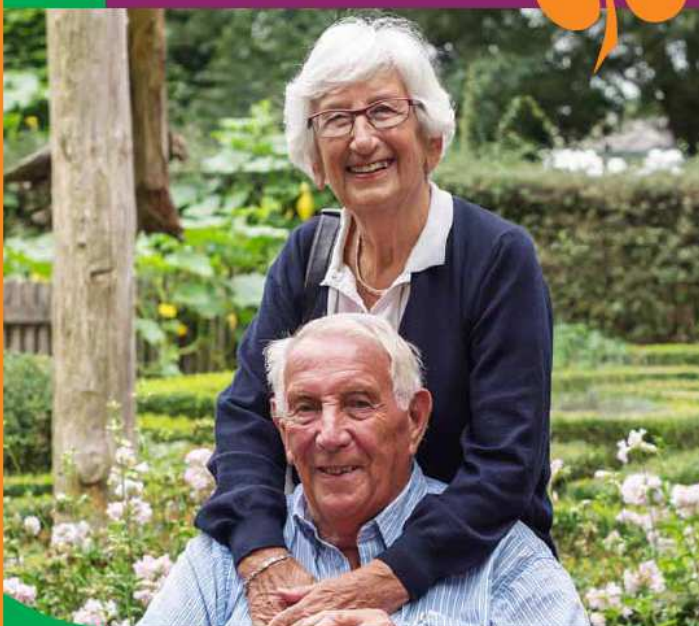


Voorpagina: Sundaymarkt terdon, Anhem. Fotografe: VVB foto, Anhem

2014

**allegoeds**  
vakanties

Vakanties voor mantelzorgers  
en verzorgden samen



C

**Nooit te oud voor vakantie!**

C

#### PROGRAMMA 2014 Allegoeds Groepshotel Het Bosgoed, Lunteren

24 mei t/m 31 mei  
(Hemelvaart)  
18 okt. t/m 24 okt.

Groot Stokkert,  
Wapenveld  
30 aug. t/m 6 sept.

Hotel Merlinde,  
Breda  
19 juli t/m 26 juli  
13 sept. t/m 20 sept.

Villa Wilgaerden,  
Hooft  
28 juni t/m 4 juli

 "Alle zorgen vallen  
hier van je af, dus wij  
kunnen het iedereen  
aanbevelen."

#### SAMEN OP VAKANTIE

Met Allegoeds kunt u als mantelzorger samen met de persoon waarvoor u zorgt op vakantie. In 2014 bieden we u vakanties aan op vier bestemmingen in Nederland. Gedurende zo'n vakantie is onze aandacht erop gericht juist u als mantelzorger te ontlasten van uw zorgtaak. Deze taak nemen onze vrijwilligers en de thuiszorg van u over. U kunt er samen op uit trekken of juist alleen, met de geruststellende gedachte dat uw reisgenoot in goede handen is. De vakantie geeft u ook de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers.

#### BESTEMMINGEN

In 2014 kunt u naar prachtige bestemmingen in ons land. In **Lunteren** kunt u de pracht van de Veluwe ontdekken. Of gaat u liever voor Brabantse gezelligheid in het bruisende **Breda**? In **Wapenveld** kunt u genieten van de bosrijke omgeving, maar u kunt ook kiezen voor het historische **Hooft**. U ziet het, er is volop keuze uit mooie bestemmingen!

#### ACCOMMODATIES

Alle accommodaties zijn comfortabel ingericht en aangepast aan mindervaliden. De kamers zijn allemaal voorzien van tv, douche en toilet. Op de locaties kan met diëten rekening gehouden worden. Alle voorwaarden voor een prettige en ontspannen vakantie zijn dus aanwezig. Enkele accommodaties hebben een open haard en een wellness. U leest meer over de accommodaties in onze uitgebreide vakantiebrochure.

#### ACTIVITEITEN

Onze vrijwilligers bieden u tijdens elke vakantie een ontspanningsprogramma aan met activiteiten en uitstapjes op maat. U kunt hier naar wens aan deelnemen.

#### VAN DEUR-TOT-DEUR-SERVICE

Wij bieden u ook dit jaar de van deur-tot-deur-service aan. U wordt van huis opgehaald en naar uw vakantieverblijf gebracht. Na afloop van de week wordt u weer keurig thuis gebracht. Meer informatie hierover vindt u in onze brochure.

#### U MAG REKENEN OP

- ervaren en enthousiaste vrijwilligers
- een gezellig activiteitenprogramma
- een sfeervolle accommodatie
- toegankelijkheid voor rolstoelen
- volpension, inclusief koffie en thee
- heerlijk eten, ook als u een dieet heeft
- een alarmingsysteem op iedere kamer

#### TARIEVEN PER PERSOON

Afhankelijk van de locatie en periode tussen € 685 en € 940 voor een gast. Voor de partner/begeleider geldt een apart tarief dat ligt tussen de € 570 en € 940. Uw verblijf is op basis van volpension (incl. koffie en thee) en is inclusief begeleiding en activiteiten. Wanneer u een uitstapje maakt zorgt Allegoeds voor passend vervoer, u betaalt alleen eventuele entreekosten en consumpties. De van deur-tot-deur-service, een annuleringsverzekering en/of een reis- en bagageverzekering zijn niet inbegrepen.

#### KORTING

Wanneer het vakantietarief voor u te hoog is, kunt u voor een korting in aanmerking komen. U kunt dit aangeven op uw aanmeldingsformulier. Daarnaast kunt u bij uw eigen zorgverzekeraar navragen of u en uw verzorgde voor een vergoeding in aanmerking komen. Een eventuele vergoeding is afhankelijk van uw verzekeringspakket. Raadpleeg hiervoor uw zorgverzekeraar.

#### GECOMBINEERDE VAKANTIES

Ouderen uit andere zorgcategorïen kunnen ook gebruik maken van de beschreven vakantiearrangementen. U leest hierover meer in onze uitgebreide brochure.

#### AANVRAGEN UITGEBREIDE BROCHURE

Heeft u vragen of wilt u onze uitgebreide brochure ontvangen? Belt u dan gerust met (0318) 48 51 83. Wilt u zich aanmelden voor een vakantie, dan kunt u het aanmeldingsformulier gratis bij ons opvragen via (0318) - 48 51 83 of van onze website downloaden.

C



## Nieuws van de contactpunten:

### Mantelzorg contactpunt Schoonebeek (part 1)



In 1995 werd met subsidie van de “Wilde Ganzen” het project “Ondersteuning Mantelzorg” opgericht.

Ank Lieben van Schoonebeek was portefeuillehoudster. Zij benaderde Welzijnsorganisaties, Vrouwenorganisaties, bonden en dergelijke. Binnen die groepen komt erkenning voor de druk op de mantelzorger als onbetaalde soms jarenlange hulpverlener.

Ouderenwerk Zes, wat nu de naam Sedna draagt, voelde ervoor om een of andere ondersteuningsvorm op te zetten. Zo werd besloten om een Initiatiefgroep op te richten.

#### 1997

Om precies te zijn 18 september 1995. Zeven dames die met de Wijkzorg te maken hadden, begonnen met deze groep. Drie van hen kwamen uit Schoonebeek, twee uit Weiteveen, een uit Nieuw-Schoonebeek en een ouderenwerkster uit Nieuw-Schoonebeek

Ze probeerden bekendheid te krijgen door spreekbeurten te geven en informatiemappen bij onder meer bibliotheken, huisartsen en dorpshuizen te leggen.

Omdat Ank Lieben ook in de provincie verschillende instanties benaderde, kwam er hier en daar ook iets aan het rollen, met als resultaat dat het netwerk, Ondersteuning Mantelzorg snel groeide.

In Schoonebeek startten de eerste lotgenoten groepen die goed bezocht werden.

We deden als groep mee met een project van de provincie (Drenthe). Ook hebben we het eerste contact met de “Landelijke Ondersteuning Mantelzorgers” oftewel het Lot, wat nu Mezzo heet, gemaakt.

In Assen komt het eerste Steunpunt Mantelzorg van Thuiszorg, dat is nu Icare.

#### 1998

Toen werd de eerste Landelijke Dag van de Mantelzorg gehouden. Dit was op 10 november 1998. Voortaan is 10 november de Dag van de Mantelzorg.

#### 1999

Als Initiatiefgroep besloten we op 10 november 1999 voor onze eigen mantelzorgers een bijeenkomst te houden. Omdat de lotgenotengroepen snel groeiden en de mantelzorgers aangaven wat moeilijke punten waren, besloten we een docente van Thuiszorg uit te nodigen. Van Hilde Kruijs van Thuiszorg hebben we veel geleerd, Ze gaf ons cursussen zoals:

- Mondelinge Mantelzorger
- Grenzen stellen
- Zorg delen

#### 2000

Ook in Emmen wordt een Steunpunt Mantelzorg opgericht.

Onze oprichtster en voorzitter, Ank Lieben, werd gevraagd om



bij de opening iets te vertellen, zoals

- Wat we onder Mantelzorger verstaan
- Welke problemen vaak een rol spelen
- Waarom de zorg soms onnoemelijk zwaar kan zijn

Als Initiatiefgroep Schoonebeek willen we graag zelfstandig blijven, wel met ondersteuning van Ouderengroep Zes.

In Assen zijn we ook actief om mantelzorgers te promoten.

## **2001**

Op de provinciale Dag van de Mantelzorg waren veel mantelzorgers uit Schoonebeek aanwezig.

Jannie Kamps gaf een interview aan de kranten en we maakten duidelijk wat onze bedoeling was.

In Schoonebeek zullen we voortaan elk jaar aandacht aan de kerken vragen en voorbede voor de Mantelzorgers. Inmiddels hebben Ank Lieben en Jannie Kamps een interview bij Radio Drenthe gegeven. In de provincie waren er al meerdere groepen bezig. In Barger-Compascuum en Coevorden zijn er plannen tot oprichting van een Mantelzorggroep.

## **2002**

Hier mocht Ank Lieben weer uitleggen wat Mantelzorg inhoudt. De groepen werden omgedoopt tot Contactpunt Mantelzorg. Zo konden wij als Schoonebeker groep nieuw op te richten Contactpunten van dienst zijn. Ook onze eigen mantelzorgers bleven we van informatie voorzien. Ze werden in het zonnetje gezet.

Jannie Kamps, bestuurslid CPM Schoonebeek e.o.

## **2003**

De mantelzorgers mogen een weekend weg. Om dit te kunnen bekostigen, verdienen we geld door onder meer ouderenpostzegels te verkopen via Stichting Zes. De primeur hiervan hadden we van 17 tot en met 19 oktober 2003.

Een zeer geslaagd weekend voor een grote groep mantelzorgers.

## **2004**

Voor ons contactpunt liggen naast onze gewone activiteiten, twee grote klussen te wachten. Deze zijn de quiz en het Scholenproject. Maar daarover later meer  
Tot slot wil ik graag Ank Lieben bedanken voor haar geweldige inzet 10 jaar lang om de Mantelzorg op de kaart te zetten.

Jannie Kamps

## **Contactpunt Barger-Compascuum.**

### **Mantelzorg.**

Mantelzorg is een woord, waarvan ik weinig had gehoord.

Totdat ik er zelf mee werd geconfronteerd, hoewel ik hier niet voor had geleerd.

Mij werd deze mantel om gehangen en daar hoef je echt niet naar te verlangen.

Maar het is zo dat de persoon die deze mantel draagt, er zelf ook niet om heeft gevraagd.

En weet u wat ik ook niet had verwacht, je draagt deze mantel dag en nacht.

Ik moest me met steeds meer dingen bemoeien, de zorgen gingen boven mijn hoofd uitgroeien.

Zonder er om te vragen moest ik steeds meer gaan dragen, deze mantel werd letterlijk te zwaar,

Mijn schouders gingen er onder hangen zowaar, mijn lijf begon ook aandacht te vragen.

Hoe konden mijn benen deze zware zorg blijven dragen?

Ik kan u vertellen, mijn mantel begon te knellen.

Het begon letterlijk slijtage te krijgen, dat hoef ik echt niet te verzwijgen.

Het model raakte langzaam uit zijn voegen van al dat mantelzorg zwoegen.

Ik moet er nu echt voor waken zelf niet in de problemen te geraken.

Gelukkig zijn er mensen om mij heen en die houden mij op de been.

Dat zijn schatten die mij een paar uur vervangen, dan kan ik mijn mantel even te luchten hangen.

Ik ben dan even van mijn zorg bevrijd en heb voor mezelf ook wat tijd.

Ik denk weleens onder het lopen, of ik er een mantel bij zal kopen.

Maar helaas hebben de winkels er geen, van dit model is er maar een.

Ik ga naar huis en trek mijn mantel weer aan,

hopelijk krijg ik de kracht nog een poosje zo door te gaan.

Gemaakt door Mientje.

## **Programma voor Barger-Compascuum in 2014**

6 Mei                Nog niet bekend

24 Juni Afsluiting van het seizoen

De bijeenkomsten worden gehouden in de Collink

Tijd: 9.30 tot 11.30

Voor Klazienaveen is het programma hetzelfde als in Barger-Compascuum. Hier zijn de data:  
13 Mei, 24 Juni.

## **Contactpunt Emmen**

Interkerkelijk contactpunt Mantelzorg Emmen.

Als u Mantelzorg Actueel leest zijn we al bijna aan het eind van dit seizoen en gaan we voor enkele weken uit elkaar.

Even een rustperiode voor de activiteiten, maar zeker niet voor u als mantelzorger.

Uw zorg gaat door, elke dag weer. Ik hoop dat u deze zomerperiode wat ruimte kunt vinden om toch van het mooie weer en de zomer te genieten.

Even naar buiten, een wandeling of fietstochtje in ons mooie Drenthe. Het geeft weer energie en moed.

We hebben dit afgelopen jaar veel mantelzorgers ontmoet op de contactmiddagen in de Meerstede in Emmermeer. Tijdens verschillende creatieve bezigheden konden we aan elkaar kwijt wat ons bezighield op dat moment. Ook waren er altijd enkele bestuurleden van ons contactpunt aanwezig voor vragen of informatie.

Als contactpunt hebben we overleg met Sedna, het Zorgloket, enkele zorg en verpleeginstellingen, Dabar, en ook Mezzo als landelijke organisatie.

We proberen ons zo breed mogelijk te laten informeren wat er zich allemaal afspeelt op het gebied van mantelzorg. Op dit moment is dat heel veel en soms ook wat onduidelijk en verontrustend.

In dit blad vindt u de informatie waar u als mantelzorger iets mee kunt doen .

Ons contactpunt Emmen bestaat uit een groepje van zes personen. Allemaal komen we uit een andere wijk en zo proberen we ieder in onze eigen wijk de aandacht te vestigen op mantelzorg.

De meeste activiteiten vinden plaats in de Meerstede in Emmermeer. Een fijne vergaderruimte en goede verzorging.

Voor het komende kwartaal zijn hier de volgende datums belangrijk.

17 september, thema-middag, creatief met het thema werk en mantelzorg, aanvang 14.00 uur.

15 oktober, natuurfilm, aanvang 14.00 uur  
November week van de Mantelzorg , 9 t/m 16 november  
17 december , inloophiddag/rond de kerst, aanvang 14.00 uur.  
Voor de inloophiddagen zijn er ook de "Samen Uit" bijeenkomsten.

De voorbereidingen voor de week van de Mantelzorg zijn in volle gang. Het belooft weer een prachtig programma te worden.

Als contactpunt Emmen zijn we ons aan het oriënteren of er mogelijkheden voor respijtzorg of zorgvrijwilligers zijn die aantrekkelijk zijn voor de Mantelzorger.

De Mantelzorger, daar gaat het om. De laatste maanden hebben mij ,als korte tijd Mantelzorger, geleerd dat je wel heel snel jezelf vergeet en je richt op de ander. Ik heb altijd geleerd: heb je naasten lief als jezelf. Als je dit goed tot je laat doordringen betekent dit: hou van jezelf en ook van de ander.  
Mantelzorger, zorg goed voor jezelf en daardoor ook voor de ander.

Nely Molengraaf

### **Ik? Ik ben mantelzorger!**

De wereld wordt een beetje anders  
Als je mantelzorger wordt.  
We hadden samen zoveel dromen  
Maar die zijn nu allemaal verdord.

Mensen vragen jou hoe is het nu met je  
En bij mij vragen ze naar jou  
Maar ze zien eigenlijk nooit mijn tranen  
Om mijn verdriet, omdat ik van je hou

Soms zou ik het uit willen schreeuwen  
Zie ook mij want ik weet het soms niet meer  
Ik ben alleen nog maar aan het zorgen  
Wordt het nog anders op een keer?

Wie neemt mijn Zorgmantel even over?  
Wie verlost mij even van mijn last?  
Zodat die mantel van zorg, na ontspanning,  
Weer beter om mijn schouders past?

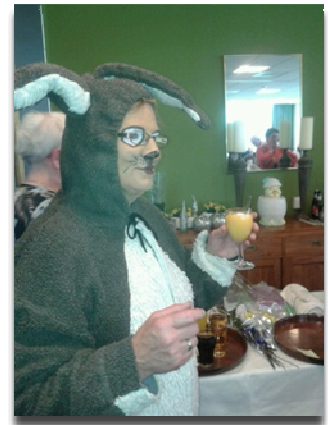
Toch ben ik blij nog met je verder te kunnen  
En lopen we samen langs dit pad  
Met hulp van andere mensen  
Lukt ons dat!

## Pilot “Samen Uit” in De Wieken van Zorggroep Tangenborgh

De ontwikkelingen in de zorg gaan in een hoog tempo door. Door maatregelen van de overheid verdwijnen de ZZP's 1,2,3 en een deel van 4. Dat wil zeggen dat de opname in een verzorgingshuis minder snel zal worden gehonoreerd. Mensen die zorg nodig hebben, blijven dus langer thuis wonen en ontvangen thuiszorg indien nodig óf er is sprake van een mantelzorger die een groot deel van de zorg op zich neemt. Vaak betreft dat de partner van de zorgvrager of een ander familielid. Deze trend zal zich naar alle waarschijnlijkheid doorzetten.

Dat betekent nogal wat voor de mantelzorgers. Om hen in het zonnetje te zetten, wordt er vanuit Contactpunt Mantelzorg Emmen (CME) elk jaar een aantal activiteiten georganiseerd. De mantelzorgers willen hier graag aan deelnemen, maar voelen zich bezwaard omdat de “mantel-verzorgde” op dat moment alleen wordt gelaten.

Binnen Zorggroep Tangenborgh hebben we veel ervaring met het opvangen van mensen met een psychogeriatrische (PG) en/of een somatische aandoening. Binnen Meerstede (Emmermeer) hebben we de afdeling De Wieken in het leven geroepen om klanten op te vangen gedurende een of meerdere dagdelen per week. Hierbij worden veel activiteiten ontplooid waarbij onder andere het geheugen, het dagritme en de dagelijkse levensbehoefte aandacht krijgen. Dit om de thuissituatie zo lang mogelijk in stand te houden en daarmee de zelfstandigheid van de klanten en eventueel diens partner. Hiervoor kan een indicatie worden aangevraagd waarbij, na goedkeuring van het CIZ, de zorg wordt vergoed.



Na overleg tussen Ank Masselink van Sedna, Titia en Dick van CME en tenslotte Mariëtte Robben (Regio Manager) en Robert Bijl (Locatiemanager Meerstede) van Zorggroep Tangenborgh is er een pilot gestart: “Samen-Uit”. Op het moment dat er een mantelzorg-activiteit wordt georganiseerd, worden de “mantel-verzorgden” opgevangen onder professionele begeleiding van een Tangenborgh medewerker in De Wieken van Zorggroep Tangenborgh. De terugkoppeling die we hierbij krijgen is zeer positief waarbij geduld, vriendelijkheid en kennis van de Tangenborgh medewerker worden geroemd.

Wij van Zorggroep Tangenborgh vinden het heel plezierig om dit te horen en vinden het daarnaast belangrijk dat we een bijdrage kunnen leveren in het verminderen van de belasting van de mantelzorgers. Daarnaast krijgen de mantelzorgers hiermee de tijd en vrijheid om ook gezamenlijk een activiteit te ontplooiën en kennis en ervaringen met elkaar te delen.

16 april jl. vond de laatste opvangdag binnen de pilot plaats. We kijken terug op een zeer geslaagde proefperiode en constateren dat we samen de uitdagingen in de zorg aan kunnen. We gaan nu samen evalueren. Wordt vervolgd!

Robert Bijl  
Locatiemanager Meerstede, Zorggroep Tangenborgh

### **Zorgnatuur**

Een zorgvraag kan ontstaan,  
zomaar, te elfder ure.  
De zorg kan dan bestaan  
uit dagen, weken, uren.

Je kunt dan naast je baan  
met zorg voortborduren  
en naast de mensen staan:  
zo blijft je zorg voortduren.

Voortdurend bovenaan  
staat zorg die je kunt sturen  
niet uit, doch in de laan:  
niet iedereen heeft burens.

Begin dan onderaan  
met zorgvragen afvuren,  
dán kun je zorgen gaan  
voor zorg niet in te huren.

Ingrid Mes

## Recepten.

(bron website AH)

### Zomerse doperwtensoup met Parmaham-bruschetta



#### Ingrediënten:

2 teentjes knoflook  
2 el olijfolie  
1 pot krachtbouillon kip (350 ml)  
200 g doperwten (diepvries)  
6 sneetjes Veneziaans bruinbrood  
6 plakjes Parmaham  
1/2 zakje verse Italiaanse kruidenmix

#### Bereiden

Knoflook pellen. In hoge pan 1 el olie verhitten. 1 Teentje knoflook erboven uitpersen en ca. 2 minuten zachtjes laten fruiten. Kipvlees uit bouillon zeven. Doperwten en krachtbouillon toevoegen aan knoflook. Krachtbouillon aanlengen met water volgens gebruiksaanwijzing. Soep aan de kook brengen en 6 à 8 minuten zachtjes laten koken. Intussen brood roosteren en inwrijven met rest van knoflook. Besprenkelen met rest van olie en beleggen met ham. Soep pureren met staafmixer of keukenmachine. Kipvlees toevoegen. Kruiden boven soep fijn knippen. Soep goed doorwarmen en bruschetta erbij serveren.

### Paprika-broodsalade

#### Ingrediënten



- 4 rode paprika's
- 6 el olijfolie
- 2 el witte balsamicoazijn
- 1 el honing
- 1 tl zout
- 5 roma tomaten, in parten
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 1/2 potje kappertjes (a 100 g)
- 1/2 brood (boule beurre)
- 1 teen knoflook, geperst
- 1 bakje basilicum (15 g), alleen de blaadjes

#### Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Leg de paprika's op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster ze ca. 25 min. in de oven. Het vel mag zwart worden. Leg ze in een plastic zak, sluit af en laat afkoelen. Verwijder het vel en de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in stukken. Laat de oven aan staan. Klop in een kom 4 el olie, de azijn, honing en het zout tot een dressing. Doe de paprika, tomaat, ui en kappertjes erbij en schep om. Laat tot gebruik afgedekt staan. 2. Scheur het brood in stukken en doe in de ovenschaal. Meng 2 el olie met de knoflook en zout naar smaak. Besprenkel het brood hiermee en bak ca. 15 min. in de oven. Schep halverwege om. Laat uit de oven 5 min. afkoelen. Meng het basilicum door de salade. Serveer direct.



## ***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](mailto:hesterelijzen@gmail.com)

### **Contactpunt Mantelzorg Barger compascuum**

**(Barger-Compascuum en Klazienaveen)**

Contactpersoon:

Catrien Haan

Tel: 0591-349218

E-mail: [wicahaan@home.nl](mailto:wicahaan@home.nl)

### **Stichting Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen:**

Contactpersoon:

Titia van den Berg

Tel: 0591-617668

E-mail: [info@mantelzorgemmen.nl](mailto: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](mailto:zorgloket@emmen.nl)

### **Sedna Mantelzorgondersteuning**

Zie informatie blz. 7

[www.welzijngroepsedna.nl](http://www.welzijngroepsedna.nl)

