



**Nieuwsbrief
voor
mantelzorgers**

**December
2022**



**sociaal werk
de schans**



Afscheid van 2022!

In deze nieuwsbrief vind je nieuws over het Mantelzorgcafé en de MOM-bijeenkomsten, de mantelzorgwaardering, de Week van de Mantelzorg en de opening van het MIP.

Beste mantelzorgers,

Alweer een jaar voorbij. Een jaar waarin we elkaar gelukkig weer konden ontmoeten.

Ook het jaar waarin we gebruik mochten maken van het prachtige gedicht van Astrid Aveling voor ons promotiemateriaal. Astrid is zelf mantelzorgster voor haar man en haar moeder.

Zorgen

Ik zorg
En maak me zorgen
Want ook al gaat het vandaag goed
Hoe gaat het morgen

Altijd maar 'aan'
Het gevoel alles te moeten dragen
Ik wil mezelf niet verliezen
Ben jij er dan
Als ik om hulp durf te vragen

Astrid Aveling

Mantelzorgcafé Westerkwartier

Dit jaar hebben we een start gemaakt met de mantelzorgcafés. We hebben de thema's gekozen op basis van signalen die we kregen

van mantelzorgers. Mantelzorgcafés zijn voor alle mantelzorgers in het Westerkwartier.

Helaas was de opkomst bij alle mantelzorgcafés niet zo groot. Mogelijk is er door corona toch nog een drempel, net als bij musea en theaters. We geven niet op en organiseren ook komend jaar weer verschillende mantelzorgcafés. Verderop hierover meer.

MOM: Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers

In alle gebieden zijn er in 2022 MOM momenten georganiseerd. Deze ochtenden worden over het algemeen goed bezocht. Tijdens de MOM staat ontmoeting en ontspanning centraal. Ook hier gaan we in 2023 mee door.

Mantelzorgwaardering

De mantelzorgwaardering kon dit jaar weer worden aangevraagd tussen 1 juli en 1 oktober. Hier is goed gebruik van gemaakt. Er zijn dit jaar weer meer waarderingen aangevraagd dan het jaar daarvoor. Mantelzorgers zelf wisten ons te vinden, maar ook mensen die de waardering voor een ander

aanvroegen. Daar zijn we ontzettend blij mee, we willen zoveel mogelijk mantelzorgers bereiken!

Week van de Mantelzorg

Op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, kon de mantelzorgwaardering worden opgehaald op verschillende locaties. Er was gelukkig weer ruimte voor gezelligheid en ontmoeting tijdens deze momenten. Veel mensen bleven na het ophalen van de waardering nog even hangen voor een praatje. Fijn dat dat weer mogelijk was!

Verder werden er verschillende activiteiten georganiseerd in de Week van de Mantelzorg. De workshop Rouw en Troost was favoriet. Hier hebben veel mantelzorgers aan meegedaan. Het was een waardevolle middag met een lach en een traan. Heel mooi om samen stil te staan bij een vaak beladen onderwerp. En toch is rouw een onderwerp dat zo ontzettend bij het leven hoort.



Welkom 2023!

MIP Westerkwartier is officieel geopend. We vertellen je graag waarvoor je bij het MIP terecht kan!

Opening MIP Westerkwartier

In de week van de Mantelzorg werd het MIP officieel geopend. Een zeer waardevolle en indrukwekkende middag. Ook weer met een lach en een traan.

Wethouder Bert Nederveen opende het MIP op feestelijk wijze. Daarna werd de theatervoorstelling "Mantelzorgmonologen" opgevoerd. Deze riep veel (h)erkenning en emotie op bij de ruim 70 aanwezigen.

Interviews in de Krant

We hebben in de aanloop naar de opening van het MIP een drietal interviews met verschillende mantelzorgers geplaatst in de Krant.

Zo kwamen een oudere mantelzorgster, mantelzorgers van een kind dat intensieve zorg nodig heeft en een werkende mantelzorgster aan het woord. We willen hiermee graag meer bewustwording over mantelzorg creëren.

Heb je de interviews gemist? Je kunt ze terugvinden op de website van het MIP.

MIP Westerkwartier, wat is dat nu precies?

MIP Westerkwartier is een onderdeel van Sociaal Werk De Schans en is de vraagbaak in de gemeente Westerkwartier voor mantelzorgers en iedereen die daarmee te maken heeft.

Onze slogan is:

Mantelzorg, een belangrijk punt voor iedereen!

Bij het MIP kun je in 2023 terecht voor:

- Een luisterend oor
- Individuele ondersteuning
- Mantelzorgcafés
- MOM bijeenkomsten
- Training Grip en Glans voor mantelzorgers in de avond
- Een adempauze voor mantelzorgers: (in)formele respijtzorg
- Aanvragen van de mantelzorgwaardering, tussen 1 juli en 1 oktober
- De Week van de Mantelzorg
- Voorlichting over mantelzorg op locatie
- Doorgeven van signalen aan de

gemeente waar je als mantelzorgster tegen aanloopt

- Wensen ten aanzien van lotgenotencontact, activiteiten of voorlichting

Op de website van het MIP kan je je aanmelden als (jonge) mantelzorgster. Ook is er informatie te vinden over bijvoorbeeld vormen van mantelzorg, wet- en regelgeving en hoe je als mantelzorgster goed voor jezelf kunt zorgen.

Kijk op de website van het MIP:

www.mipwesterkwartier.nl



Tot slot!

Activiteiten in 2023 en ... een fijne jaarwisseling gewenst!

Planning 2023

We zijn ons ervan bewust dat mantelzorgers het erg druk hebben en daardoor vaak veel moeten plannen. We proberen hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.

We hebben daarom voor dit jaar een overzicht gemaakt van alle activiteiten die in 2023 georganiseerd worden door het MIP Westerkwartier en door Dementie Vriendelijk Westerkwartier.

Dit overzicht sturen we mee als bijlage. De activiteiten zijn binnenkort ook te vinden in de agenda op de website van het MIP.

Nieuw: training Grip en Glans

Er komen regelmatig signalen bij ons binnen van werkende mantelzorgers met de vraag of we ook eens wat voor mantelzorgers kunnen organiseren in de avond. Hier hebben we gehoor aan gegeven door de cursus Grip en Glans aan te bieden in de avonduren. Deze start in maart, de data staan in het overzicht.

Kijk voor meer informatie over deze training op <https://www.sociaalwerkdeschans.nl/ondersteuning-en-hulp/mentaal-in-balans/>

Rest ons nog om jullie allen het allerbeste te wensen voor het nieuwe jaar!

We hopen jullie te ontmoeten in 2023 tijdens een van onze bijeenkomsten of tijdens een gesprek, 1 op 1, om gewoon eens je hart te luchten of om informatie te krijgen.

Ook als je mantelzorger was en onlangs afscheid hebt moeten nemen van je dierbare, ben je welkom bij het MIP. Het maakt niet uit. Weet dat we er voor jullie zijn!

Handige telefoonnummers

Sociaal Werk De Schans

tel. 0594 745 620
op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur

De Mantelzorglijn

tel. 030 760 60 55 of
whatsapp: 06 27 23 68 54
voor algemene vragen van mantelzorgers,
op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur

De landelijke Luisterlijn

tel. 0900 0767, 24 uur per dag
voor een luisterend oor

Een luisterend oor of ondersteuning nodig?

De mantelzorgondersteuners van Sociaal Werk De Schans zijn er voor informatie en advies rondom mantelzorg, maar zeker ook voor een luisterend oor. Schroom niet om contact op te nemen!

Contactinformatie:

Mantelzorgondersteuner gebied Leek:

Roelinda Hoogeveen
E-mail: r.hoogeveen@sociaalwerkdeschans.nl
Telefoon: 06-10039310

Mantelzorgondersteuners gebied Zuidhorn:

Sandra Huft en Willie Elsinga
E-mail: s.huft@sociaalwerkdeschans.nl /
w.elsinga@sociaalwerkdeschans.nl
Telefoon: 06-10039402 / 06-36564985

Mantelzorgondersteuner gebied Grootegast:

Anneleen van der Zee
E-mail: a.vanderzee@sociaalwerkdeschans.nl
Telefoon: 06-10038982

Mantelzorgondersteuner gebied Marum:

Titia Ten Have
E-mail: t.tenhave@sociaalwerkdeschans.nl
Telefoon: 06-10038934

Mantelzorgcoördinator:

Maran Oosterloo
E-mail: m.oosterloo@sociaalwerkdeschans.nl
Telefoon: 06-82099796

Sociaal Werk De Schans

Lindensteenlaan 44
9351 KG Leek
Postbus 50
9460 AB Gieten
(0594) 745 620
www.sociaalwerkdeschans.nl
info@sociaalwerkdeschans.nl

