

NIEUWSBRIEF

Jaargang 1 nummer 1

Van de voorzitter

Met gepaste trots presenteren wij de eerste nieuwsbrief van de Stichting Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe. Wij zijn blij dat onze gemeente grote waardering en respect heeft voor u als mantelzorgers. De gemeente ondersteunt het Contactpunt. Mede daardoor kan het Contactpunt een aantal keren per jaar leuke activiteiten organiseren waarvan u dan hopelijk ook aan mee kunt doen. Door middel van deze nieuwsbrief kunnen wij u op de hoogte houden van alles wat wij organiseren. Maar ook van wat anderen organiseren en wat wellicht ook voor u interessant kan zijn. Een vast gegeven is de landelijke Mantelzorg dag die altijd op of rond 10 november gehouden wordt.

In dit eerste nummer hebben we de activiteitenplanning achterwege gelaten vanwege het coronavirus. We weten niet wanneer er weer groepsactiviteiten plaats kunnen vinden. Door de coronacrisis is de informatie wat meer toegeschreven op de huidige situatie.

Ons logo heeft een "moderner" jasje gekregen. We hopen dat het voor alle mantelzorgers vertrouwd en heel herkenbaar is en blijft. Mochten uw adresgegevens wijzigen, geef dit dan tijdig aan ons door.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van de eerste nieuwsbrief!

José Post Consent

Over het Contactpunt Mantelzorg

Het Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe (CPM) bestaat uit een kerngroep van 6 vrijwilligers, mantelzorgers en ex-mantelzorgers. De consulent mantelzorg van Welzijnswerk Midden-Drenthe adviseert het CPM. Het CPM ondersteunt mantelzorgers uit de gemeente Midden-Drenthe.

Wat doet het CPM?

Het contactpunt mantelzorg organiseert 6x per jaar een activiteit voor mantelzorgers. De activiteiten variëren van informatieve bijeenkomsten tot creatieve, ontspannen bijeenkomsten. Alle bijeenkomsten en activiteiten zijn gratis. Daarnaast organiseert het CPM ieder jaar rond 10 november een verwen-dag voor mantelzorgers. Ook brengt het CPM de mantelzorg onder de aandacht van de gemeente Midden-Drenthe. Het CPM komt zo op voor uw belangen als mantelzorgers.

Samenstelling bestuur CPM

Voorzitter:	José Post
Secretaris:	Hetty Oldejans
Penningmeester:	Geert Reinink
lid:	Truida Benthem
lid:	Tina Koopman
lid:	Angela Grotenhuis

De consulent mantelzorg van Welzijnswerk Midden-Drenthe is Grietje ten Hoeve.

Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg.

Het Coronavirus

Het coronavirus houdt ons allemaal bezig. Heeft u, als mantelzorger, vragen? Maakt u zich zorgen? Heeft u hulp nodig? Of wilt u anderen helpen? Bel dan naar Welzijnswerk Midden-Drenthe. De medewerkers van Welzijnswerk luisteren en denken graag met u mee. Telefoon: **088 16 51 200**.

Maandag tot en met vrijdag van 8.30 – 13.30 uur.

Of stuur een mail met uw naam en telefoonnummer. U wordt dan terug gebeld. **info@welzijnswerkmd.nl**.

Terugblik nieuwjaarsbijeenkomst

Op vrijdag 31 januari 2020 hebben wij onze Nieuwjaarsbijeenkomst gehouden in het Wilhelmina zalencentrum in Beilen. Met een klein groepje mantelzorgers hebben we een goede Nieuwjaarsbijeenkomst gehad. Onder het genot van koffie/thee en een plak cake hebben we gezellig gepraat, over alles wat mantelzorgers zoal bezighoudt. Gesprekken in kleine setting zijn dan ook waardevol en die momenten moet je koesteren.

Daarna hebben we nog een Drentse dialect quiz gespeeld. Antwoorden op de vragen leverden ook hilarische momenten op.

Voor de goede oplossers van de quizvragen was er een leuk voorjaarsbloemetje in pot.

Er werd nog even nagepraat met een glaasje en een borrelnootje.

De middag is werkelijk omgevlogen en al met al kunnen we terugkijken op een geslaagde Nieuwjaarsbijeenkomst.

DE LENTEKRIEBELS WORDEN DIT JAAR VERPLAATST NAAR OKTOBER



Zorgcafés

Een zorgcafé is een ontmoetingsplaats voor mantelzorgers, hulpvragers, hulpgevers en vrijwilligers. Bij een zorgcafé kun je informatie krijgen over veel voorkomende ziekten, beperkingen en dementie. Ook kun je er vragen stellen en je kennis en ervaringen delen met anderen. Er is een Zorgcafé in Smilde, Beilen en Westerbork.

De zorgcafés zijn een samenwerkingsgebeuren van de zorgaanbieders in Midden-Drenthe en

Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg.

Welzijnswerk. De data en thema's worden voor een heel jaar gepland. Vanwege corona zijn alle activiteiten opgeschort. Daarom nu geen overzicht in deze nieuwsbrief. De zorgcafés vinden plaats in 't Beurtschip (Smilde), De Karspelhof (Beilen) en in 't Derskhoes (Westerbork).

Koffieochtenden

Het CPM wil gaan starten met het organiseren van koffieochtenden. Met als doel dat mantelzorgers even een kop koffie kunnen drinken, bij kunnen kletsen en ervaringen kunnen uitwisselen. Het plan is om in iedere kern koffieochtenden te gaan organiseren. Het CPM zou graag hulp krijgen van vrijwilligers om dit mede van de grond te krijgen. Voorlopig is dit uitgesteld tot na de zomer.

Cliëntondersteuning Welzijnswerk

De cliëntondersteuners en ouderenwerkers van Welzijnswerk luisteren en denken graag met u mee. Ook geven zij informatie en advies bij vragen die u heeft op het gebied van wonen, (jeugd)zorg, welzijn, onderwijs, werk, dagbesteding en inkomen. Samen met u zoeken ze naar een oplossing die het beste past bij uw situatie of vraag. De onafhankelijke cliëntondersteuning is er voor alle inwoners van Midden-Drenthe. Bel naar 088 16 51 200 (maandag tot en met vrijdag van 08.30 - 13.30 uur).

Samen maken we het mogelijk

Op 20 maart zond het Rotterdams Philharmonisch Orkest een online

huiskamerconcert uit. Inmiddels is het youtube filmpje daarvan meer dan een miljoen keer bekeken. Benieuwd? Klik hier om het filmpje ook te bekijken: <https://bit.ly/2RgvYto>

Mindfulness

In het najaar van 2019 heeft Welzijnswerk een mindfulness cursus voor mantelzorgers georganiseerd. Deze cursus is door 12 mantelzorgers uit de gemeente Midden-Drenthe gevolgd. De cursus is zó goed ontvangen door de deelnemers dat Welzijnswerk en het Contactpunt Mantelzorg (CPM) de cursus ook komend najaar weer willen organiseren.

Waarom mindfulness?

Als mantelzorger ben je bezig met de zorg voor een ander. Die zorg bepaalt voor een groot deel je doen en laten. Het kan best zijn dat je je als mantelzorger moe, onrustig of somber voelt. Misschien maak je je zorgen of je de zorg voor je naaste wel vol kunt houden. Mindfulness kan dan helpen.

Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent dat je je helemaal bewust bent van het hier en nu. Elke dag doen we veel dingen op de automatische piloot. Dit doen we zonder dat we ons echt bewust zijn van wat we aan het doen zijn. In de cursus mindfulness voor mantelzorgers leer je om je niet te concentreren op je problemen en zorgen. Je leert om te schakelen van 'doen' naar 'zijn'. Zo neem je afstand van je dagelijkse beslommingen. Het resultaat is dat je meer energie krijgt. Je

Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg.

gaat positiever denken, je kunt je beter ontspannen. Het helpt je meer genieten van de kleine dingen in het leven. Zo besteed je aandacht aan je eigen gezondheid en dat helpt je om de zorg voor je naaste energiek vol te blijven houden.

Wat zijn ervaringen?

Deelnemers gaven aan dat ze tijdens en na de cursus wat anders in het leven zijn gaan staan. Iets meer pas op de plaats en accepteren dat de situatie is zoals die is. Ook wat makkelijker 'blijven zitten', niet steeds maar doorgaan. Of afwegen hoe belangrijk iets nú echt is; meer leren nadenken over wat er nú eigenlijk gebeurt.

Heeft u interesse of wilt u meer informatie over de cursus mindfulness voor mantelzorgers? Dan kunt u dat ons alvast laten weten door een mailtje te sturen aan g.tenhoeve@welzijnswerkmd.nl. Te zijner tijd zal een bericht gestuurd worden aan alle mantelzorgers in Midden-Drenthe met de aankondiging van een training mindfulness in het najaar. Dan kunt u zich aanmelden. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

Wist u dat....?

.. 400 mantelzorgers de **mantelzorgwaardering** hebben aangevraagd en ontvangen van de gemeente Midden-Drenthe?
.. u als zoekopdracht: 'mantelzorg' moet intoetsen?
.. u moet ingeschreven staan bij het CPM?

.. in najaar 2020 mantelzorgwaardering kunt aanvragen over het jaar 2020 via de website van de gemeente Midden-Drenthe door de zorgvrager?

.. er **Plusbussen** zijn voor vervoer van ouderen en mensen met een beperking in Midden-Drenthe?
.. de Plusbussen in een straal van 50 km rijden?
.. de Plusbussen vanwege corona voorlopig niet rijden?
.. voor reserveren het centraal nummer 088-165 1200 bereikbaar is van maandag t/m vrijdag van 08.30-13.30?

.. een luisterlijn bestaat met nummer 0900 0767?
.. dit een telefoonlijn is die 24 uur per dag en 7 dagen in de week te bellen is?
.. deze bemenst wordt door getrainde vrijwilligers?
.. ze beschikbaar zijn voor een praatje, het bieden van een luisterend oor en eventueel ook meedenken bij problemen?



Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg.