

*Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van het nieuwe jaar. Wie had in maart van vorig jaar kunnen denken dat we, na een jaar, nog steeds te maken zouden hebben met corona? Helaas leven we nog in een lockdown, maar wel met de hoop dat dit een beter jaar gaat worden. Hopelijk wordt het binnen afzienbare tijd weer makkelijker om elkaar te ontmoeten. Tot die tijd willen we u zo goed mogelijk ondersteunen. Heeft een vraag of behoefte aan een luisterend oor? Neem dan gerust contact op met het Stipepunt bij u in de buurt. In deze nieuwsbrief vindt u een mix van informatie, tips en ontspanning. De contactgegevens van het Stipepunt vindt u op pagina 12.*

## Digitale wegwijzer mantelzorg Súdwest-Fryslân

De Wegwijzer Súdwest-Fryslân biedt antwoord op veel voorkomende vragen die u als mantelzorger kan hebben. Welke aanpassingen en hulpmiddelen kan ik thuis krijgen? Wie kan de zorg tijdelijk of langdurig overnemen? Welke financiële, wettelijke en juridische ondersteuning is er? Hij wijst u de weg naar organisaties of informatiebronnen die u verder op weg kunnen helpen. Daarnaast geeft de Wegwijzer een beeld van wat er allemaal is op het gebied van Mantelzorgondersteuning. Meer informatie vindt u op: [www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg](http://www.stipepunt.nl/wegwijzer-mantelzorg) of neem contact op met het Stipepunt.



## MantelzorgNL en de mantelzorglijn, voor al uw vragen over mantelzorg

Op de website van MantelzorgNL staat informatie over diverse onderwerpen rondom het thema mantelzorg, zoals mantelzorg en wonen, geldzaken, vervangende zorg en werk en mantelzorg. Wilt u advies over uw persoonlijke situatie of heeft u gewoon even behoefte aan een luisterend oor? Neem dan contact op met de Mantelzorglijn 030 - 760 6055 of stel uw vraag via WhatsApp 030 - 760 6055. De mantelzorglijn is bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur.

Wilt u buiten openingstijden uw verhaal kwijt? Dat kan. Bel dan de Mantelzorglijn en laat u doorverbinden met een vrijwilliger van de Luisterlijn.

## Mantelzorgpas

Bent u mantelzorger en staat u ingeschreven bij het Stipepunt? Dan kunt u gebruik maken van de mantelzorgpas. Met deze pas kunt u gratis of met korting gebruik maken van een groot aantal diensten. Zoals informatie en advies, extra korting op de dienst 'Alle dagen aandacht van Thuishotel', aanvullende mantelzorg door Saar aan Huis en advies en regelhulp door de mantelzorgmakelaar.

Meer informatie over de dienstverlenende organisaties is te vinden op [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl) of neem contact op met het Stipepunt bij u in de buurt. Bent u uw mantelzorgpas kwijt of heeft u nog geen pas ontvangen? Vraag dan uw pasnummer op bij het Stipepunt. Met dit ID-nummer kunt ook gebruik maken van de aangeboden diensten.



Voor vragen kunt u terecht bij een van de Stipepunten in uw buurt. Kijk op [www.voorelkaardoelen.nl](http://www.voorelkaardoelen.nl) voor meer informatie.

## Mantelzorgwaardering 2021

De gemeente Súdwest-Fryslân heeft veel waardering voor de inzet van mantelzorgers. Om mantelzorgers te bedanken biedt de gemeente een waarderingbijdrage van € 75,- per kalenderjaar. Vanaf 1 april tot en met 31 december 2021 is het mogelijk de mantelzorgwaardering aan te vragen. Dit doet u samen met de zorgvrager.

Het aanvragen kan via de website van de gemeente: [www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering](http://www.sudwestfryslan.nl/mantelzorgwaardering)

U hebt hier uw DigiD-inloggegevens voor nodig en van beide het BSN nummer. Aan de waardering zijn een aantal voorwaarden verbonden:

- u hebt in dit kalenderjaar voor 3 maanden of langer, minstens 8 uur per week onbetaald mantelzorg verleend;
- de zorg is intensiever dan de gebruikelijke zorg van huisgenoten voor elkaar;
- de persoon voor wie u zorgt woont in gemeente Súdwest-Fryslân.

Op één adres kunnen maximaal 2 mantelzorgers een waardering toegekend krijgen.

Heeft u hulp nodig bij het invullen van het formulier en is er niemand in uw directe omgeving die kan helpen? De vrijwilligers van de papierwinkel helpen u graag. De contactgegevens vindt u pagina 12. Ook wanneer u niet in het bezit bent van een DigiD kunt u voor het aanvragen van de mantelzorgwaardering contact opnemen met de Papierwinkel. Over het kalenderjaar 2020 kunt u de mantelzorgwaardering tot 1 april 2021 aanvragen.



### Sociaal Raadvrouw

Sinds kort kunnen inwoners van gemeente Súdwest-Fryslân met hun vragen op sociaaljuridisch en financieel gebied terecht bij de Sociaal Raadvrouw. De Sociaal Raadvrouw geeft informatie, advies en concrete hulp bij vragen en problemen op het gebied van onder andere financiën, uitkeringen, belastingen, huisvesting, werk, familierecht, consumentenzaken en armoedebestrijding. Ook kunt u terecht voor hulp bij het schrijven een klacht of het indienen van een bezwaarschrift. Ze helpt u als het gaat om uw rechten en plichten en kan u zo nodig doorverwijzen naar de juiste instantie. Heeft u een vraag? Neem gerust contact op.

De hulp van de Sociaal Raadvrouw is kosteloos. In verband met de coronamaatregelen werkt de Sociaal Raadvrouw bij voorkeur telefonisch maar in dringende gevallen kan er een afspraak worden gemaakt.

### Contactgegevens

Marjo Huisman

Email: [m.huisman@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:m.huisman@sociaalcollectiefswf.nl)

Telefoon: 06 2571 7037

### Een 'Bordje vol'!

Wie vindt het niet leuk een cadeautje te krijgen! Afgelopen november, rondom de dag van de mantelzorg, hebben alle ingeschreven mantelzorgers in Súdwest-Fryslân een tasje ontvangen met o.a. het inspirerende spel 'Bordje Vol'. Als Mantelzorgers sta je altijd klaar voor een ander. Maar zorg je ook wel voor jezelf? Bordje Vol geeft mantelzorgers spelenderwijs inzicht in hun situatie. Wat zijn energievreters en energiegevers, welke veranderingen zijn wenselijk en wat helpt daarbij?

De medewerkers van Stipepunt Sneek hebben op een woensdagmiddag het spel uitgeprobeerd. We zijn met 5 personen. Onze Adinda, vrijwilliger bij het Stipepunt, is door de landelijke organisatie Mantelzorg.NL, die ook het spel heeft ontwikkeld, getraind in hoe je Bordje Vol kan gebruiken. Omdat we nog steeds te maken hebben met corona, kiezen we ervoor om het spel via videobellen met elkaar te spelen.

Bordje Vol bestaat uit een stapel speelkaarten met levensgebieden en 15 grotere werkbladen met opdrachten. Stapsgewijs ontstaat inzicht, inspiratie en activatie. Iedereen legt de werkbladen op de juiste volgorde voor zich op tafel. Op de speelkaarten staan dagelijkse werkzaamheden om het huishouden draaiende te houden, zoals bijvoorbeeld; boodschappen doen, je huis schoonmaken en financiële administratie. Op andere speelkaarten staan onderwerpen zoals hobby's en vrije tijd, je sociale leven, zorgen voor een ander, etc. Adinda legt uit dat we onze eigen mantelzorgsituatie in gedachten moeten nemen. En we leggen de speelkaarten neer op de werkbladen bij: 'dit ligt op mijn bordje', of bij 'dit doet een ander', (dus Andermans bordje). Als iedereen klaar is, valt op dat er bij sommigen van ons heel veel op de stapel van 'mijn bordje' ligt. Wat voor conclusies kan je daar nu uit trekken? Adinda vertelt dat doordat de verschillende stapels zo liggen het duidelijk weergeeft hoe het er in jouw eigen situatie voor staat. Dat geeft inzicht en maakt het makkelijker om er met de anderen over te praten. Ook kunnen de anderen meedenken hoe sommige zaken, misschien wel bij een ander persoon, vriend of zelfs hulpverlener neergelegd kunnen worden.

We merken dat het fijn is om met elkaar te praten hierover, het geeft lucht en ruimte. En je merkt dat je niet de enige bent die het best zwaar heeft.

U kunt thuis zelf 'Bordje Vol' gaan doen. Maar als u het liever met één van onze medewerkers wilt spelen, is dat ook mogelijk. U kunt dan contact opnemen met uw Stipepunt.





## Oproep: welke hobby heeft u (her)ontdekt in coronatijd?

Taarten bakken, punniken of legpuzzels maken? Of bent u misschien gaan schilderen? Wij vragen ons af of u nieuwe hobby's hebt ontdekt in coronatijd of misschien een hobby nieuw leven in heeft geblazen.

Wilt u iets over uw nieuwe hobby vertellen en zo andere mantelzorgers inspireren? Stuur dan een mail naar mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl met daarin uitleg over uw hobby en waarom het zo leuk is. Het zou ook fijn zijn als u een foto kunt maken van uw hobby.

Onder de inzendingen verloten we een gesigneerd exemplaar van het boek Friezen van Flip van Doorn.

## Mantelzorg

### Jouw zorg voor mij

helpt me steeds door nacht en ontij heen  
Door jouw begrip en voortdurende steun  
sta ik hierin nooit alleen

### Al jaren en jaren

zorg je onbezorgd voor mij  
Zonder klagen of gesteun  
Sta je mij met liefde bij

### Mantelzorg

Wat een stom woord  
vind ik dat  
Liever noem ik jou  
Mijn grootste onmisbare schat



## Winnaars puzzel nieuwsbrief november 2020

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief van november was: 'Mantelzorgers in het zonnetje zetten'. We hebben weer veel inzendingen ontvangen, leuk dat jullie allemaal mee hebben gedaan. Hartelijk dank daarvoor!

Hieronder staan de 2 prijswinnaars. Zij hebben een verrassingspakket ontvangen van Tsjoch & Mear in Bolsward. Gefeliciteerd!

Mevr. Klaver uit Workum  
Dhr. Meijer uit Sneek

Familie Meijer

## Lente

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

BLOEIEN  
BLOEMBOLLEN  
BLOESEM  
HYACINT  
JAARGETIJDE  
KIKKERVISJES  
KROKUSSEN  
KUIKENTJES  
LAMMETJES  
LENTE  
LENTEBRIES  
NARCISSEN  
NESTJES  
PAARDENBLOEM  
TULPEN  
VLINDER  
VOORJAAR  
ZAAIEN  
ZONNIG

## Puzzel mee en win!

Als u alle woorden in de woordzoeker heeft weggestreept vormen de overgebleven letters de oplossing. Puzzel mee en maak kans op een verrassingspakket.

Mail uw oplossing vóór 25 april naar mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl. U kunt de oplossing ook sturen naar Stichting Sociaal Collectief, o.v.v. woordzoeker, Antwoordnummer 4, 8700 VB Bolsward. Een postzegel is niet nodig.

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



## Dans op recept: onbeperkt dansplezier!

*Danslessen voor mensen met Parkinson, chronische pijn en NAH*

Dans op Recept geeft dansles aan mensen met Parkinson, niet aangeboren Hersenletsel (NHA) en chronische pijn. Want dansen verbindt, ontspant en laat je zien wat je allemaal nog wél kunt. Dans op Recept werkt samen met Revalidatie Friesland.

### Voor wie is Dans op Recept?

Dans op Recept is voor iedereen die door middel van lichamelijke beweging wil ontspannen, samen met gelijkgestemden. Danservaring is niet nodig!

De danslessen worden standaard afgesloten met een fijn gezamenlijk koffiemoment. Ook mantelzorgers, vrienden en familie zijn welkom om samen te bewegen op muziek, onder begeleiding van een professionele dansdocent.



### Waar en wanneer?

Binnenkort starten twee nieuwe dansgroepen in Kunsten Centrum Atrium in Sneek:

- mensen met niet aangeboren hersenletsel zijn welkom op maandag 12 april, 9.30 - 10.30 uur;
- mensen met chronische pijn zijn welkom op maandag 12 april 12.00 - 13.00 uur.

Heeft u zin om eens te komen kijken of een proefles mee te doen, neem dan contact op via het telefoonnummer 0515 - 431 400. De kosten zijn €35,- voor een serie van 10 lessen.

En natuurlijk houden we u op de hoogte of de lessen wel kunnen doorgaan i.v.m. corona of dat de lessen worden uitgesteld.





## Jonge Mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren die opgroeien met een familielid dat chronisch ziek of gehandicapt is of een psychische aandoening heeft. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Maar liefst een op de vijf jongeren in Nederland is mantelzorger. Veel jonge mantelzorgers realiseren zich niet dat ze mantelzorger zijn. De zorg voor een familielid met een ziekte of een beperking hoort er in hun beleving 'gewoon bij'.

Het zorgen voor iemand in de omgeving geeft een gevoel van voldoening, trots en liefde. Maar het kan soms ook zwaar zijn. Fysiek, mentaal en/of omdat het zo lastig combineren is met school, vrienden en hobby's. Dat kan tegenstrijdig voelen. Daarnaast is mantelzorg soms ingrijpend voor jongvolwassenen die bezig zijn met het opbouwen van hun eigen leven. De gemeente Súdwest-Fryslân biedt vanuit de Stipepunten en het jongerenwerk van Sociaal Collectief ondersteuning aan voor jonge mantelzorgers. Regelmatig organiseert zij leuke activiteiten voor jonge mantelzorgers.

Ben je een jonge mantelzorger en wil je meer weten of wil je meedoen aan een activiteit? Of heb je behoefte aan meer informatie, tips of een luisterend oor? Neem dan vooral contact met ons op! Het is natuurlijk ook prima wanneer je vader, moeder of iemand anders in jouw omgeving contact met ons opneemt. Contact opnemen kan met Doortje Adema via [d.adema@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:d.adema@sociaalcollectiefswf.nl) of 06 116 079 02.

## UP aan de lijn! Telefonische groeps gesprekken voor ouderen en mantelzorgers

Sociaal Collectief organiseert in samenwerking met UP! de komende weken telefonische groeps gesprekken voor ouderen en mantelzorgers. Houd contact! Soms is dat gemakkelijker gezegd dan gedaan. Daarom stelt Sociaal Collectief ouderen en mantelzorgers in staat om leeftijdsgenoten te ontmoeten en even de zinnen te verzetten, met een telefonisch groeps gesprek over wezenlijke onderwerpen.

Zit je met (on)bekenden in een groepstelefoongesprek? Ja! En dat werkt wonderbaarlijk goed, zo is gebleken uit andere gesprekken. Iedereen zit min of meer in hetzelfde schuitje, dus het ijs is binnen een mum van tijd gebroken. Er is een gespreksleider en een aansprekend onderwerp. Denk bijvoorbeeld aan thema's als vriendschap, familie of dankbaarheid. Het onderwerp biedt verdieping en ook aanknopingspunten om te vertellen hoe het nu met een ieder gaat. Aan een gesprek kunnen maximaal zes deelnemers meedoen. Een gesprek duurt ongeveer 45 minuten. Als een groep daar behoefte aan heeft, kan iedereen elkaar weer treffen in een volgend gesprek. Uitgangspunt is dat ieder in de eigen taal mee kan doen.

Deelname is gratis, deelnemers betalen alleen voor de gesprekskosten via hun provider; de specifieke telefoonkosten voor het gesprek zijn afhankelijk van een ieders provider. Inbellen is mogelijk met elk type telefoon, ook met een vaste lijn. Deelnemers krijgen van te voren een duidelijke instructie over wat ze moeten doen om mee te doen. Wilt u meedoen? Of kent u iemand die mee zou willen doen? Neem dan contact op met Margriet Groenveld via 06 1177 7930.



## Werk en mantelzorg

### Verlofregelingen voor mantelzorgers

Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen. Elke werknemer heeft hier recht op, omdat het wettelijke regelingen zijn. Wel kunnen er in jouw cao afwijkende afspraken of voorwaarden staan. In dat geval gaat de cao boven de wettelijke regeling, ook als de cao nadeliger is. Vraag dit na bij je werkgever. Je kunt de cao en/of aanvullende afspraken inzien of opvragen bij de afdeling Personeelszaken.

#### DE WETTELIJKE REGELINGEN ZIJN:

#### Calamiteitenverlof

Dit verlof kun je opnemen als je onverwacht direct vrij moet zijn. Bijvoorbeeld als je kind plotseling ziek wordt of als een familielid overlijdt. Het verlof duurt zo lang als nodig is om de eerste zaken te regelen. Soms is dat een paar uur, soms enkele dagen. Je kunt het verlof opnemen na overleg met je werkgever. Je werkgever kan een redelijk verzoek voor calamiteitenverlof niet weigeren. Het salaris wordt tijdens het verlof doorbetaald, tenzij dit in je cao anders is bepaald.

#### Kortdurend zorgverlof

Dit verlof mag in totaal maximaal twee keer het aantal uren duren dat je per week werkt in een periode van 12 maanden. Als je dus 24 uur per week werkt, dan heb je recht op maximaal 48 uur verlof. De periode van 12 maanden gaat in op de eerste dag waarop het verlof wordt genoten. Je kunt het verlof opnemen na overleg met je werkgever. De werkgever kan het verlof alleen weigeren als de organisatie hierdoor in ernstige problemen zou komen. Je salaris wordt tijdens het verlof voor 70% doorbetaald.

#### Langdurend zorgverlof

Langdurend zorgverlof kun je opnemen als je voor langere tijd moet zorgen. Per 12 maanden heb je recht op maximaal 6 keer het aantal uren dat je per week werkt. In overleg met je werkgever kun je de verlofuren spreiden. Langdurend zorgverlof vraag je minstens 2 weken, voordat je het verlof wilt opnemen, schriftelijk aan bij je werkgever. Je werkgever mag om informatie vragen om te beoordelen of je recht hebt op verlof (bijvoorbeeld een doktersverklaring). De werkgever hoeft het salaris niet door te betalen over de uren dat het langdurig verlof geldt.

#### Voor wie kun je zorgverlof krijgen?

Je kunt kortdurend en langdurend zorgverlof krijgen voor mensen uit je omgeving die ziek of hulpbehoevend zijn.

Het gaat om:

- kinderen, partner, ouders, grootouders, kleinkinderen, broers en zussen (tweedegraads bloedverwanten)
- anderen die deel uitmaken van je huishouden (bijvoorbeeld een inwonende tante)
- bekenden als je de enige bent die de zieke zorg kunt geven

#### Goed om te weten

- Door daling van je inkomen kom je mogelijk in aanmerking voor (hogere) inkomensafhankelijke bijdragen of toeslagen van de Belastingdienst, zoals zorgtoeslag, huurtoeslag of kindertoeslag.
- In de periode dat je zorgverlof hebt, bouw je vakantiedagen op. Tijdens onbetaald verlof bouw je geen vakantiedagen op.
- Pensioenregelingen verschillen per bedrijf en per sector. Informeer daarom bij je werkgever naar de gevolgen van verlofopname voor je pensioen.

Bron: MantelzorgNL



### Het verhaal van mantelzorgster Bertha Breeuwsma

**‘Ze was er altijd voor ons en dit is wat wij voor haar terug kunnen doen’**

In 2015 heeft mijn moeder de diagnose Alzheimer gekregen. Ze woonde toen nog zelfstandig. We hebben als broers en zussen de taken verdeeld en samen met Patyna zorg de zorg om mijn moeder heen gebouwd. Ons doel was om haar zo lang mogelijk in haar eigen omgeving te houden. Na een val zag je de zorgbehoefte van mijn moeder toenemen. Op een gegeven moment had ze 24 uur per dag zorg nodig en werd de situatie onhoudbaar. Dan moet je een keuze maken, snel handelen en kijken waar is een plekje en wat past bij haar. Dit was een zeer intensieve periode. Is dat erg? Nee! Want je doet het graag voor je moeder. Vorig jaar is ze verhuist naar een verzorgingshuis, dan is je mantelzorgfunctie niet voorbij. Het geeft wel meer rust, ook voor jezelf. Er wordt goed op haar gelet en voor haar gezorgd.

#### Alle ballen in de lucht houden

Mijn moeder was onderdeel van ons gezin en is dat nu nog steeds. Voor Corona kwam ze veel bij ons en als ik dan aardappels schilde gaf ik haar ook een mesje en schilde ze met mij mee. Anders gaf ik een boekje of de Libelle om te lezen en de was opvouwen deed ze ook graag. Voor ons gezin was het altijd heel natuurlijk dat oma er is en was. Het was nooit een probleem, maar juist gezellig en leuk. Het werk met zorg is te combineren, maar het is wel gasgeven. Het stopt niet om 17.00 uur. Ik werk fulltime als schoolleider in het voortgezet speciaal onderwijs. In mijn leidinggevende positie heb ik een bepaalde vrijheid om mijn uren zelf in te delen. Maar ik kan me voorstellen als je dat niet hebt, dat je die druk dan op een andere manier kan voelen. In dat geval is het vanuit mijn optiek belangrijk om dit bij je werkgever aan te geven en te blijven communiceren. In mijn geval heb ik naar mijn teams/collega's aangegeven dat dit speelt in mijn privésituatie en dat geeft duidelijkheid. Sporten is voor mij een uitlaatklep, lekker wandelen en veel hardlopen, het hoofd lekker leegmaken. Dat is echt mijn persoonlijke oplaadmoment.

#### Mooie momenten

Er zijn moeilijke momenten, mijn moeder is bijvoorbeeld de laatste tijd vaak verdrietig, echter past dit waarschijnlijk bij de fase van haar dementie. Daarentegen zijn er ook hele mooie momenten, zo gaan we samen op de duo fiets. Geweldig om te ervaren en te zien hoe ze kan genieten van de omgeving, buitenlucht en ze is lekker in beweging. Mijn moeder was altijd een vrouw van even op de ‘strún’, in haar autootje eropuit, fietsen of wandelen. Nu gaan we er veel samen op uit. Mijn moeder komt oorspronkelijk uit Makkum en als je haar ‘vitamine Makkum’ geeft, even met de auto door de straatjes, dat zijn ook van die genietmomenten. Tijdens deze ritten komen de verhalen bovendien, van: ‘snel even in de schoolpauze een glas chocolademelk bij mijn moeder halen’ en ‘even snel de vinger door de sjerppot halen’. Daarnaast doen we vaak samen even een spelletje een fotoboek doorbladeren of even breien. Even echt aandacht voor elkaar, daar genieten we van! Dit zijn voor mij waardevolle momenten.

Als mantelzorgster mag je heel dicht bij iemand zijn en ik vind het fijn dat ik dat voor mijn moeder kan doen. Ze was er altijd voor ons en dit is wat wij voor haar terug kunnen doen. Mantelzorg is soms wel intensief, maar blijf vooral kijken naar de positieve waardevolle momenten. Misschien ben ik wel net zo positief als mijn moeder. Het zet me ook in het hier en nu, want het is niet allemaal vanzelfsprekend. Dementie kan iedereen overkomen.

*Bertha Breeuwsma met haar moeder mevrouw M. Breeuwsma-Koornstra.*







## Als je niet goed kijkt, zie je niks.

*Hand in hand wandelen Ineke Swets (80) en Elly Boonstra (50) door Folszare. Op elke hoek van de straat beslissen ze welke kant ze op gaan. "We lopen meestal hetzelfde rondje." Elly haalt mevrouw Swets twee keer per week thuis op om samen een frisse neus te halen. "Toen corona begon kreeg ik een briefje door de brievenbus met de vraag of je iets voor iemand wilde doen. Dit hadden de samenwerkende hulporganisaties buurtcontact, dorpsbelang en dorpskerk Abbega-Folszare-Nijesyl-Oosthem op touw gezet. Ik heb me direct aangemeld en in de zomer kwam het verzoek of ik met mevrouw Swets wilde wandelen."*

"Mijn man heeft astma en loopt met een stok, dus wandelen lukt hem niet zo goed." Vertelt mevrouw Swets. "Ik zit veel thuis en nu met corona zitten we echt veel thuis. De boodschappen worden bezorgd, de bakker komt aan huis. Soms rijden we een rondje met de auto, maar op een terrasje een kopje koffie drinken, dat kan nu niet. Met Elly ga ik er lekker uit. Ik kijk altijd naar de bomen en de plantjes. Ik ben grootgebracht met de natuur. Mijn moeder leerde me om goed te kijken naar alles wat groeit en bloeit. Ik ben een geboren Amsterdamse maar opgegroeid in Zandvoort, bij de zee en de duinen. Ik heb op veel plekken in Nederland gewoond en gewerkt, maar ik vergeet wel veel. Herinneringen; je moet er een beetje aan trekken, maar dan komen ze wel weer boven."

Elly is blij met de match met mevrouw Swets. "Ik heb van Ineke geleerd dat steeds hetzelfde rondje lopen helemaal niet saai is. We staan stil bij tuintjes, we weten waar de kippen zitten, waar de waterhoentjes en de meerkoeten zwemmen en in de winter genieten we van de lichtjes die mensen ophangen. Wandelen is goed voor mensen met Alzheimer, door beweging worden de hersenen geactiveerd. Voor mij is het net zo goed, zo kom ik ook de deur uit. Als het regent doen we regenkleding aan, zetten we de capuchon op en gaan we gewoon."

In Súdwest-Fryslân zijn meerdere hulpinitiatieven ontstaan. Veel inwoners willen, net als Elly Boonstra, graag iets doen. De boodschappen, de hond uitlaten, of een blokje om. Op de website van Sociaal Collectief kunt u zien wat er in uw eigen woonplaats gebeurt. Voor iedereen die een rondje om wil, is er een wandelgidsje met 24 korte wandelingen in deze gemeente beschikbaar. Kijk voor meer informatie op [www.stichtingsociaalcollectief.nl/sociale-kuierkaart/](http://www.stichtingsociaalcollectief.nl/sociale-kuierkaart/). De wandelgids is ook af te halen bij het servicepunt van de Jumbo in Sneek, Bolsward, Makkum en Wommels.

### Oproep

Alle ingeschreven mantelzorgers hebben het wandelgidsje "Sociale Kuierkaart" ontvangen. Wij zijn op zoek naar iemand die een wandeling uit het boekje heeft gelopen. Graag horen we uw ervaring! De bedoeling is dat we reacties in de volgende Nieuwsbrief plaatsen. Stuur uw reactie naar [mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl](mailto:mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl).



### Spontane reactie van een mantelzorgers

*Beste lezer,*

*Een aantal maanden geleden kreeg ik een prachtig pakketje van jullie, met o.a. een Amaryllisbol (hij bloeit inmiddels!) en het boekje met wandelroutes in Súdwest-Fryslân. Wat is dit boekje een ontzettend leuk initiatief! We hebben al een aantal routes gelopen en er staan er zeker nog een aantal op de planning. Ook nodigt het uit om in de eigen omgeving nieuwe rondjes te gaan ontdekken.*

*Graag wil ik de mensen die mee hebben gewerkt aan dit boekje mijn complimenten geven.*

*We kijken nu uit naar het voorjaar, dan kunnen de wandelschoenen weer extra kilometers gaan maken! Heerlijk, om coronaproof, in beweging te kunnen zijn.*

*Een hartelijke groet!*



## Stipepunten, waarvoor kunt u bij ons terecht, waar en wanneer?

Bij de Stipepunten kunt u terecht voor al uw vragen op het gebied van Mantelzorg, Vrijwilligerswerk en als u hulp nodig heeft bij het lezen van moeilijke brieven of het aanvragen van toeslagen (Papierwinkel). Maar ook voor vragen over bijvoorbeeld klussen of vervoer. Ook bij u in de buurt is een Stipepunt waar een enthousiast team van deskundige vrijwilligers klaar staat om u te helpen.

### Bij het Stipepunt kunt u als mantelzorger terecht voor:

- Het beantwoorden van uw vragen en het verstrekken van informatie over mantelzorg.
- Een luisterend oor door middel van een persoonlijk gesprek.
- Regelmatige contactmomenten met andere mantelzorgers. Soms met een inhoudelijk thema en een andere keer puur voor het onderlinge contact en ontspanning.

### Contactgegevens en openingstijden Stipepunten

Alle Stipepunten zijn telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden. U kunt het Stipepunt ook mailen. Als het mogelijk is zal de medewerker een afspraak maken op locatie. Dit is afhankelijk van de RIVM-maatregelen. Meer informatie vindt u op de website [www.stipepunt.nl](http://www.stipepunt.nl)

### Stipepunt Sneek

#### Mantelzorg en vrijwillige inzet

Dinsdag 13.00 - 15.00 uur

Tel: 06 1130 1555

Mail: [VrijwilligSneek@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligSneek@stipepunt.nl)

of [MantelzorgSneek@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgSneek@stipepunt.nl)

#### Papierwinkel

Donderdag 10.00 - 12.30 uur

Tel: 06 5028 6430

Mail: [PapierSneek@stipepunt.nl](mailto:PapierSneek@stipepunt.nl)

### Stipepunt Bolsward

Maandag 14.15 - 17.00 uur

Donderdag 10.30 - 13.30 uur

#### Papierwinkel

Tel: 06 5207 1121

Mail: [PapierBolsward@stipepunt.nl](mailto:PapierBolsward@stipepunt.nl)

#### Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 4615 7152

Mail: [VrijwilligBolsward@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligBolsward@stipepunt.nl)

of [MantelzorgBolsward@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgBolsward@stipepunt.nl)

### Stipepunt Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

#### Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 1501 6844

Mail: [VrijwilligKoudum@stipepunt.nl](mailto:VrijwilligKoudum@stipepunt.nl)

of [MantelzorgKoudum@stipepunt.nl](mailto:MantelzorgKoudum@stipepunt.nl)

#### Papierwinkel (alleen in de oneven weken)

Tel: 06 2118 7736

Mail: [PapierKoudum@stipepunt.nl](mailto:PapierKoudum@stipepunt.nl)

### Stipepunt Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

#### Papierwinkel

Tel: 06 2569 0609

Mail: [PapierMakkum@stipepunt.nl](mailto:PapierMakkum@stipepunt.nl)

### Stipepunt Drylst is per 1 januari 2021 gesloten

Mantelzorgers die bij Stipepunt Drylst stonden ingeschreven zijn ondergebracht bij Stipepunt Sneek. De betreffende mantelzorgers hebben hierover bericht ontvangen.

