

De zomer is begonnen, de lockdown hebben we achter ons gelaten en door de versoepelingen is er weer meer ruimte om dingen te ondernemen of mensen te ontmoeten. Het is een periode waar veel mensen naar uit hebben gekeken. U als mantelzorg misschien ook. Voor de zomer hebben we een informatieve nieuwsbrief gemaakt waarbij ook aandacht is voor ontspanning. Wilt u als werkende mantelzorg tips ontvangen over het combineren van werk en de zorg die u geeft; bent u toe aan een weekendje weg? Lijkt het u leuk om foto's te maken en daarmee een prachtige prijs te winnen, of kijkt u ernaar uit met een aantal mantelzorgers in gesprek te gaan en daarna van een gezamenlijke lunch te genieten? Dit én meer vindt u allemaal in de nieuwsbrief die voor u ligt. Wij wensen u veel leesplezier. Heeft u naar aanleiding van de nieuwsbrief nog vragen? Neem dan gerust contact op met de vrijwilligers van het Stipepunt bij u in de buurt. U vindt de contactgegevens verderop in de nieuwsbrief.



Als je kind intensieve zorg nodig heeft

Uit de praktijk van mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins

Suze (8) heeft een meervoudige beperking. Ze heeft op alle terreinen van het dagelijks leven ondersteuning nodig. Ze is afhankelijk van haar rolstoel. De transfers worden gedaan met behulp van een tillift, want dat gaat niet op eigen kracht. Ze gaat een aantal dagen per week naar het kinderdagcentrum en twee weekenden per maand logeert ze bij de zorgboerderij. Zo hebben haar ouders de ruimte en aandacht voor haar broertje en voor zichzelf. Om Suze heen is een compleet team van vaste zorgverleners gecreëerd, gefinancierd vanuit een pgb. Door al deze dingen kan Suze thuis blijven wonen. Daar ging een lange weg aan vooraf.

Zorgintensieve kinderen hebben als gevolg van een handicap, stoornis of ziekte veel en langdurig zorg en ondersteuning nodig. De zorg voor elk kind vraagt om maatwerk en ieder gezin heeft een andere draaglast en draagkracht. De situatie heeft impact op het hele gezin, niet alleen op de ouders, maar ook op eventuele broers en zussen. Als ouders krijg je te maken met een wirwar van regeltjes, extra kosten en bureaucratische instanties. De ingewikkelde puzzel die je als ouders moeten leggen, vraagt heel veel energie, tijd en geld. Gezinnen belanden vaak in een rollercoaster die maar niet stopt en als ouder loop je het risico overbelast te raken.

Als mantelzorgmakelaar help ik regelmatig ouders van zorgintensieve kinderen. Samen met u als ouders bekijken we wat u en uw kind nodig hebben. Ik kan onderzoeken van welke financiële regelingen u gebruik kunt maken, denk bijvoorbeeld aan de belastingaftrek van zorgkosten, vergoedingen voor vervoerskosten, of het aanvragen van dubbele kinderbijslag. Soms is de aanvraag van een Persoonsgebonden budget (PGB) een goede stap of kunt u gebruikmaken van verlofregelingen om meer tijd voor uw kind te krijgen. Ook zijn er diverse alternatieve mogelijkheden voor kinderopvang, is er speciale kinderthuiszorg en kunt u gebruikmaken van vergoedingen voor hulpmiddelen.



Balans vinden tussen intensieve zorg, werk en privéleven is een hele uitdaging. Trek op tijd aan de bel en laat u goed informeren welke mogelijkheden er voor uw situatie is, want meestal red je het niet alleen. De kosten voor de mantelzorgmakelaar kunnen vergoed worden via de zorgverzekeraar, de gemeente, werkgever of het verantwoordingsvrije bedrag van het PGB.

Voor meer informatie: www.mantelzorgzaken.nl.

Mantelzorgcafé en Alzheimer Café

Bij de verschillende Stipepunten vinden regelmatig mantelzorgcafés plaats. Vaak met een thema, maar soms ook zonder omdat het fijn kan zijn om ervaringen uit te wisselen met andere mantelzorgers. Zij weten immers als geen ander hoe zwaar het zorgen soms kan zijn en voor welke problemen u soms komt te staan. Vanwege corona was het helaas niet mogelijk afgelopen jaar een mantelzorgcafé te organiseren. Nu er meer versoepelingen komen hopen we in september weer een mantelzorgcafé te kunnen organiseren. Houd hiervoor ook de website Stipepunt.nl in gaten. Als ingeschreven mantelzorgers ontvangt u automatisch een uitnodiging voor het mantelzorgcafé.

Ook de bijeenkomsten van Alzheimer Café Sneek zijn vanaf maart 2020 stil komen te liggen. Als de maatregelen het toelaten hopen we deze in september ook weer op te starten. Wilt u een uitnodiging ontvangen voor een bijeenkomst van het Alzheimer Café neem dan contact op met Gerda Muller: g.muller@alzheimerwilligers.nl of 06 2571 7156.

Heeft u de mantelzorgwaardering 2021 al aangevraagd?

Van 1 april tot en met 31 december 2021 kunt u de mantelzorgwaardering van gemeente Súdwest-Fryslân aanvragen. Dit doet u samen met de zorgvrager. Het aanvragen kan via de website van de gemeente: www.sudwestfryslan.nl/onderwerp/ondersteuning-mantelzorgers. U hebt hier uw DigiD- inloggegevens voor nodig en van beide het BSN nummer. Houd bij het aanvragen ook uw IBAN (bankrekeningnummer) bij de hand. Daarnaast is het belangrijk dat de persoonsgegevens van zowel mantelzorgers als zorgontvanger juist worden ingevuld.



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.

Als mantelzorgers komt u per kalenderjaar 1 keer in aanmerking voor de waardering. 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 Stipepunt papierwinkel helpen u graag. Ook wanneer u niet in het bezit bent van een DigiD kunt u voor het aanvragen van de mantelzorgwaardering contact opnemen met de papierwinkel bij u in de buurt.

Respijtzorg - vrijwillig of professioneel

Respijtzorg biedt mantelzorgers de mogelijkheid hun zorgtaken tijdelijk aan een ander over te dragen. We noemen het ook wel vervangende zorg. Durf te vragen in uw eigen omgeving. Vaak zijn er mensen die het niet vervelend vinden om op te passen of de zorg even over te nemen zodat u even weg kan. Zo kunt u misschien iemand vanuit de kerk vragen of informeren bij het Stipepunt voor een vrijwilliger. Er zijn ook organisaties die u op vrijwillige basis hierin kunnen helpen. Bijvoorbeeld vrijwilligers van Stand-by of Handen-in-Huis. Als u professionele oppas of vervangende zorg wilt, dan kunt u een beroep doen op Saar aan huis, Seniorservice of Home Instead.

Theatervoorstelling: 'Die andere ouders doen ook maar wat...'

Op dinsdag 13 april speelde Theatergroep BINT de online voorstelling: "Die andere ouders doen ook maar wat...". Een voorstelling die de impact van ouderschap van zorgintensieve kinderen bespreekbaar maakt. Hoe is het als het ouderschap anders blijkt te zijn dan gedacht, omdat je kind intensieve zorg nodig heeft? Hoe is het om afscheid te nemen van je verwachtingen? Wat doet het met jou en je relatie? En hoe houd je die intensieve zorg vol?

Die andere ouders doen ook maar wat is een herkenbare, muzikale en interactieve theatervoorstelling, zonder het beter te weten of iets op te willen lossen. In deze voorstelling gaat het juist over het zoeken, het vallen en opstaan, en over het vieren van de successen. Geen tips of adviezen, maar een eerlijk en ontwapenend gesprek! De 167 aanwezigen konden reageren via de chat, vragen stellen, antwoord geven en stemmen via een online tool. Er was ruimte voor het niet weten, voor de worsteling en het eerlijk delen van verhalen. Het publiek werd uitgenodigd om iets van zichzelf te laten zien zonder dat ze te kijk staan.

De voorstelling werd de ouders kosteloos aangeboden door Sociaal Collectief samen met 7 andere Friese welzijnsorganisaties. Zij vinden het belangrijk om juist in deze tijd iets te kunnen aanbieden voor deze groep ouders die het door de lockdown extra zwaar heeft.

Reactie deelnemer:

Ik vond het een mooie voorstelling, waarin ik veel dingen herkende. Dit vond ik fijn, juist ook omdat ik wist dat ik de voorstelling aan het kijken was met meer ouders in een gelijksoortige situatie. Dit maakte dat ik voelde dat ik er niet helemaal alleen met mijn problemen voor sta.

De Week van de Jonge Mantelzorger 1 tot en met 7 juni: **Niet te missen...**

Ongeveer een kwart van de kinderen en jongeren in Nederland is een jonge mantelzorger. Zij groeien op met iemand in hun directe omgeving met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Om hen te ondersteunen en zichtbaar te maken is jaarlijks van 1 tot en met 7 juni de nationale Week van de Jonge Mantelzorger. In Fryslân bundelen de welzijnsorganisaties de krachten om speciaal voor deze jongeren activiteiten te organiseren. En voeren zij gezamenlijk een online campagne. Het thema van dit jaar was Niet te missen! De campagne Niet te missen laat zien wat de impact is van mantelzorg in het persoonlijke leven van jongeren.

Jongeren herkennen zichzelf vaak niet als jonge mantelzorger, ze ondervinden op jonge leeftijd wel de gevolgen van de zorgsituatie. Het thema van dit jaar is Niet te missen! De campagne laat via video's, posters en verhalen zien van wat de impact is van mantelzorg in het persoonlijke leven van jongeren. Je kunt de campagne volgen via de media van Stichting Sociaal Collectief. Zowel online als in de echte wereld moeten deze jongeren niet te missen zijn. Het doel is bewustwording, herkenning en erkenning. Deze jongeren zijn vaak een verborgen groep, want zij hebben het zelf niet zo snel over de situatie waarin ze opgroeien.



→ Kinderen/jongeren t/m 23 jaar kunnen meedoen aan diverse activiteiten.

De startactiviteit van de week van de jonge mantelzorg 2021 heeft provinciaal plaatsgevonden, middels een digitale familie pubquiz op 1 juni. Daarnaast organiseert Sociaal Collectief op vrijdag 11 juni een FUN-middag voor de jonge mantelzorgers uit Súdwest-Fryslân. Deze middag staat in het teken van ontspanning en ontmoeting. Er wordt een creatieve workshop gegeven waarbij de deelnemers naar huis gaan met een zelfgemaakt presentje. Op dit moment hebben 14 jonge mantelzorgers zich aangemeld bij Sociaal Collectief om mee te doen aan activiteiten.



Ben of ken je een jonge mantelzorger in Súdwest-Fryslân of zou je meer informatie willen over wat Sociaal Collectief doet voor deze doelgroep?

Neem dan contact op met Doortje Adema, jongerenwerker bij Sociaal Collectief d.adema@sociaalcollectiefswf.nl of 06 1160 7902.

Ode aan de mantelzorger

Wat je doet is ver boven liefde verheven.
Je brengt rust, bent een rots en een lichtpunt in mijn leven
Door de warmte die je geeft sta ik nooit in de kou.
Dit is een ode, een buiging en een lofzang voor jou.

Door:
Justin Westera

Fotowedstrijd: Wie maakt de mooiste zomerfoto?

Doe mee en maak kans op een fotoshoot door een professionele fotograaf

Heeft u een zonnige, mooie, creatieve, gekke of ontroerende foto gemaakt, waar de zomer vanaf spat? Stuur die dan naar ons op en maak kans op een van de onderstaande prijzen:

1e prijs: Een fotoshoot voor 2 personen door fotograaf Jeannette Wolthuis, op een locatie naar keuze. Inclusief een prachtige foto op luxe plaatmateriaal, om op te hangen of neer te zetten.

2e prijs: Een gesigneerd exemplaar van het boek Friezen door Flip van Doorn.

Spelregels

- Vermeld duidelijk waar en wanneer de foto is gemaakt en wie of wat er op de foto is te zien.
- Inzenden is mogelijk tot 31 augustus 2021. Mail uw foto met de gevraagde gegevens naar mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl.

Een selectie van de ingezonden zomerfoto's plaatsen we in de volgende nieuwsbrief.

6 tips van fotograaf Jeannette Wouthuis

1. In de vroege ochtend (uur voor zonsopkomst) of wat later in de avond (als zon ondergaat/net onder is) maak je de mooiste landschapsfoto's want overdag is de zon te fel.
2. Fotografeer eens tegen het licht in. Een landschap ziet er dan heel anders uit.
3. Zorg dat de horizon niet in het midden staat op de foto maar zet hem bij een landschap wel recht!
4. Zomer is kleur! Maak gebruik van kleurrijke voorwerpen, bloemen om een zomerse foto van iemand te maken.
5. Maak op een zonovergoten dag, foto's van mensen in de schaduw of onder een boom. Het licht is dan zachter en meer flatteus voor een portret.
6. Laat mensen niet in de zon kijken als je een foto maakt. Zorg dat de zon van links of rechts komt en zet je flitser eens aan voor een verrassend effect.

Nog een leuke tip... volg eens een basiscursus fotografie aan het Kunstencentrum Atrium in Sneek. In september starten er weer groepen op woensdag en donderdagavond.



Even op adem komen tijdens het respitweekend 2021

Op 17-19, 24-26 september en 1-3 oktober wordt er weer een provinciaal respitweekend georganiseerd. Dit weekend is bedoeld voor mantelzorgers die langdurig en intensief voor een naaste zorgen en waarbij sprake is van (dreigende) overbelasting. Tijdens het respitweekend staan ontspanning, ontmoeting en ondersteuning centraal. Het programma biedt naast gezamenlijke activiteiten voldoende ruimte voor de mantelzorger zelf. Het uitgangspunt is 'niets moet, alles mag'. Er is een uitnodiging met aanmeldformulier voor het respitweekend verstuurd naar ingeschreven mantelzorgers.

Aanmelden kan tot 10 juli.

Heeft u geen uitnodiging ontvangen maar wilt u wel graag mee? Neem dan contact met Gerda Muller via 06 2571 7156 of g.muller@sociaalcollectiefswf.nl.





mevr. Lemstra-Koops

Winnaars woordzoeker nieuwsbrief maart

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief van maart was: 'Lammetjes dartelen vrolijk in de wei'. 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 Boerderijwinkeltje Fûgelfrij in Hichtum. Gefeliciteerd!

Dhr. Venema uit Koudum
Mevr. Lemstra-Koops uit Bolsward

Stipepunt Papierwinkel Makkum

Gemeente Súdwest-Fryslân telt vier Stipepunten, met locaties in Sneek, Bolsward, Koudum en Makkum. Stipepunt Makkum is oktober vorig jaar geopend en daarmee de jongste van de laagdrempelige en informele inlooppunten. Stipepunt Makkum heeft op dit moment alleen een Papierwinkel.

Woont u in Makkum of omgeving en heeft u hulp nodig bij het lezen van moeilijke brieven, het invullen van formulieren of het digitaal aanvragen van toeslagen, heffingskortingen, belastingaangiftes of uitkeringen? U bent voor deze vragen van harte welkom bij Papierwinkel Makkum. Vrijwilligers Piety, Toos, Wieger en Otte helpen u graag.

Papierwinkel Makkum is gevestigd op Plein 11 in Makkum (zelfde locatie als de Deelwinkel) en heeft spreekuur op afspraak op donderdagochtend 10.00-12.00 uur. Kijk voor de contactgegevens op pagina 12.

Een goed gesprek en een lekkere lunch!

Wat zijn we blij dat het weer mogelijk is om wat voor jullie, onze mantelzorgers te kunnen organiseren. Samen met Aukje Postma, gespreksleider van UP!, bieden we u de gelegenheid om als mantelzorgers met elkaar in gesprek te gaan. Andere mantelzorgers ontmoeten en samen een waardevol gesprek voeren.

Na het gesprek, onder genot van een kopje koffie, staat er een heerlijke lunch klaar.

We kijken er naar uit om jullie op deze manier te kunnen ontmoeten. Omdat we nog rekening moeten houden met de 1,5 meter afstand is het aantal deelnemers maximaal 8. Lijkt het u leuk om hier aan mee te doen, wacht dan niet te lang met aanmelden.

Wanneer: dinsdag 20 juli 2021
Tijd: 10.30 - 14.00 uur, inloop vanaf 10.15 uur
Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 1B in Bolsward

Aanmelden vóór 15 juli 2021 bij Stipepunt Bolsward via mantelzorgbolsward@stipepunt.nl of 06 4615 7152.

Deelnemen kan alleen als u een bevestiging heeft ontvangen. Bij grotere belangstelling kijken we of we nog een sessie kunnen organiseren.



Webinar (Thuis)werken én mantelzorgtaken: Hoe combineer je dat?

Combineert u (thuis)werken met mantelzorgtaken? Grote kans dat door de uitbraak van COVID-19 de druk op u (extra) hoog is geworden. De beperkende maatregelen roepen nieuwe vragen op in het (ver-)delen van zorg en de balans tussen privé en werk. Sociaal Collectief organiseert in samenwerking met MantelzorgNL een webinar. Hierin komen deze balansvragen aan de orde komen, zoals het bespreekbaar maken van de mantelzorg-situatie en het voorkomen dat het allemaal te veel wordt.

Inhoud

In het webinar wordt ingegaan op het combineren van (thuis)werken met mantelzorgtaken, gezien vanuit de positie van de mantelzorger. De nadruk ligt op praktische tips waar u direct mee aan de slag kunt. Bijvoorbeeld over hoe en met wie u de zorg kunt delen, bij welke loketten u kunt aankloppen voor (extra) hulp en welke domotica en handige apps u kunnen helpen om de (mantelzorg) taken beter te organiseren.

Trainer Daphne Zumbrink neemt u mee aan de hand van informatie, filmpjes en een stroomschema dat MantelzorgNL speciaal voor de werkende mantelzorgers heeft ontwikkeld. Zij schetst een tal van situaties, van lichte mantelzorg tot aan mantelzorg in de laatste levensfase.



trainer Daphne Zumbrink

Kortom: U ontvangt informatie, tips en handvatten over hoe om te gaan met de veranderende situatie en het verlichten van de mantelzorgtaken. Juist in de tijd van Corona!

“Er over praten met mijn collega’s en het feit dat ze weten dat ik mantelzorgers ben, geeft mij al lucht.”

Datum: dinsdag 6 juli 2021
Tijd: 19.30 uur, inloop vanaf 19.15 uur
Locatie: online via Teams
Aanmelden: vóór 30 juni via mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl
u ontvangt een link voor Teams na 1 juli
Informatie: bel of mail met het Stipepunt bij u in de buurt
Kosten: het webinar wordt u kosteloos aangeboden door Sociaal Collectief
Trainer: Daphne Zumbrink, trainer en adviseur bij MantelzorgNL

“Door het webinar realiseerde ik mij dat het helpt als ik aan mijn werkgever laat weten dat ik mantelzorger ben.”



Het Odensehuis; een fijne plek waar je jezelf kan zijn

Door Martine Adema

Toen ik 41 was werd bij mijn man Tom de diagnose Alzheimer gesteld. Je wereld stort in. Ook al hadden we het vermoeden al langer, de diagnose was als een klap in ons gezicht. Het was 2008 en absoluut nog niet zo dat je gelijk een casemanager aangewezen kreeg. Tom en ik raakten de weg kwijt in het leven, ons gezin met nog twee jonge thuiswonende kinderen, de oudste twee waren net op zichzelf gaan wonen, viel uiteen. En we hadden het zo ontzettend goed gehad met z'n zessen. Tom werkte als fysiotherapeut, met de praktijk aan huis. Ik was vooral trotse mama en huismoeder en werkte 2 dagen per week in de praktijk.

In 2008 veranderde alles. En wat had ik daar graag meer hulp bij gekregen. Ik ben wel ontzettend blij met het feit dat we hier in Friesland erg goed bezig zijn qua zorg in de wereld van de dementie. Er is meer openheid, we doen ons best om een beter inzicht te krijgen in het ziektebeeld en vooral hoe we met elkaar om kunnen gaan. Ik heb wel geleerd dat het in principe niet heel erg ingewikkeld is, maar ook heb ik geleerd dat het wel een zwaar proces is als je eigen partner, ouder of kind dementie krijgt en je er emotioneel aan onder door kunt gaan. Ook ik ging Tom als een kind behandelen en corrigeren als hij weer iets verkeerd deed. En Tom en ik vonden het moeilijk om er samen over te praten.

Rol als mantelzorger

De rol als mantelzorger krijg je in je schoot geworpen. En daar gaan we allemaal anders mee om. Wat ik erg gemerkt heb, is dat we elkaar nodig hebben. Deze taak is niet 24/7 op te brengen. Vaak heb je een dubbele rol. Want er moet een huishouding gedraaid worden, werken, kinderen opvoeden en het ziekteproces van mensen met dementie zal steeds zwaarder worden. Natuurlijk gaat het de een gemakkelijker af dan de ander en iedereen doet dit op zijn manier. Maar als je er met lotgenoten over kunt praten, lucht dat op en verlicht het behoorlijk. Dat geldt ook voor diegene die dementie heeft. Praten met lotgenoten over je ziekte en de problemen die daarbij komen is prettig, want de ander begrijpt je tenminste. Mensen met dementie willen graag de regie zo lang mogelijk in handen houden, de mantelzorger heeft de neiging om alles uit handen te nemen. Als je meer met elkaar bespreekbaar maakt, kom je vaak tot betere oplossingen. Als mantelzorger kom je voor moeilijke beslissingen te staan, dat is in je eentje niet te doen. Ook daar heb je hulp bij nodig.

Odensehuis

In het Odensehuis kun je terecht met al je problemen. Het is een inloophuis voor mensen met dementie maar zeker ook voor de mantelzorger, buurvrouw, familielid, goede vriend. Voel je welkom, zodat we jullie verder kunnen helpen het proces te verlichten en het leven weer iets aangener te kunnen maken. Het is een fijne en veilige plek waar je je thuis kunt voelen naast je eigen omgeving. Waar respect is en waar je vooral jezelf kunt zijn. Voor mantelzorgers is het essentieel om informatie te krijgen over het ziektebeeld, hoe je daar het beste mee om kunt gaan en je ervaringen te kunnen delen. Voor mensen met dementie is het belangrijk om onder de mensen te blijven en een sociaal leven actief te houden met activiteiten die ertoe doen.



Martine Adema

Odensehuis Bolsward opent de deuren

Het Odensehuis Bolsward gaat binnenkort starten -de exacte datum wordt nog bekend gemaakt- op maandag en woensdag van 10.00 - 16.00 uur in de zaal van de kosterwoning, Skilwyk 27 in Bolsward, naast het Doopsgezinde Kerkje. Heeft u belangstelling dan kunt u zich alvast aanmelden bij de coördinatoren Niels Nijdam (06 2939 1551) en Martine Adema (06 2437 8084). Zij zullen persoonlijk contact met u opnemen wanneer het Odensehuis Bolsward open gaat. Op de website www.odensehuisbolsward.nl vindt u meer informatie en kunt u het Odensehuis volgen.

Nieuw Alzheimer Café en wandel- beweeggroep voor mensen met dementie en hun mantelzorger

Alzheimer Café Súdwest in Koudum en Stavoren

In oktober 2021 start in Súdwest-Fryslân een nieuw Alzheimer Café. De bijeenkomsten van het nieuwe café zullen om de maand in Koudum en Stavoren worden georganiseerd. Alzheimer Café Súdwest is naast Sneek het tweede Alzheimer Café in onze gemeente. Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek met maandelijkse bijeenkomsten voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. In het Café wordt informatie gegeven en kunnen mensen in een aangename, veilige sfeer hun ervaringen met elkaar delen.

Wandel-beweeggroep voor mensen met dementie en hun mantelzorger in Koudum

In samenwerking met Sport Fryslân, Sociaal Collectief en Alzheimer Nederland afdeling Friesland, start gemeente Súdwest-Fryslân in Koudum een wandel-beweeggroep voor mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorger. Regelmatig bewegen heeft een positieve uitwerking op de gezondheid, is goed voor de hersenen en is leuk om te doen. Samen bewegen, in groepsverband, beïnvloedt de stemming van mensen positief. Het gaat niet alleen om het bewegen, maar ook om de gezelligheid. Daarnaast komen deelnemers in contact met lotgenoten en kunnen zij ervaringen delen. De wandel- beweeggroep wordt begeleidt door geschoolde vrijwilligers en een buurtsportcoach van Sport Fryslân. Bij slecht weer wordt een binnenactiviteit aangeboden, zodat de activiteit altijd door kan gaan. Na afloop is er de mogelijkheid om samen een kop koffie te drinken en met elkaar na te praten. Een startdatum van de wandel-beweeggroep is op dit moment nog niet bekend.



Voor beide activiteiten zijn we ook nog op zoek naar vrijwilligers.

Wilt u meer informatie over het Alzheimer Café en/of de wandel- beweeggroep neem dan contact op met Gerda Muller via g.muller@alzheimervrijwilligers.nl of 06 2571 7456



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. De actuele openingstijden vindt u op www.stipepunt.nl.

Stipepunt Sneek

Mantelzorg en Vrijwillige inzet

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur

Tel: 06 1130 1555

Mail: VrijwilligSneek@stipepunt.nl of MantelzorgSneek@stipepunt.nl

Papierwinkel

Donderdag 10.00 - 12.30 uur

Tel: 06 5028 6430

Mail: PapierSneek@stipepunt.nl

Stipepunt Bolsward

Maandag 14.15 - 17.00 uur en donderdag 10.30 - 13.30 uur

Mantelzorg en Vrijwillige inzet

Tel: 06 4615 7152

Mail: VrijwilligBolsward@stipepunt.nl of MantelzorgBolsward@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06 5207 1121

Mail: PapierBolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

Mantelzorg en Vrijwillige inzet

Tel: 06 1501 6844

Mail: VrijwilligKoudum@stipepunt.nl of MantelzorgKoudum@stipepunt.nl

Papierwinkel (alleen in de oneven weken)

Tel: 06 2118 7736

Mail: PapierKoudum@stipepunt.nl

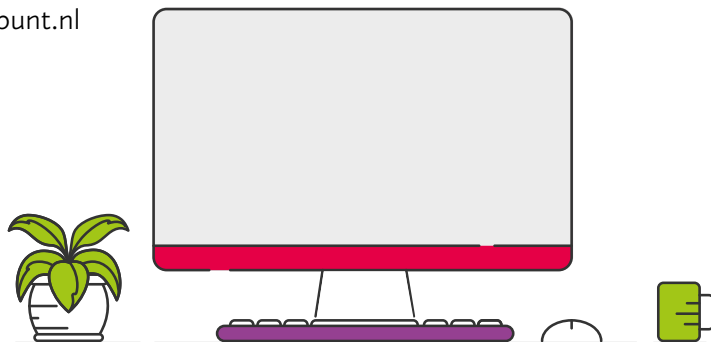
Stipepunt Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

Papierwinkel

Tel: 06 2569 0609

Mail: PapierMakkum@stipepunt.nl



Tijdens de bouwvak (26 juli t/m 22 augustus) zijn alle Stipepunten gesloten. Stipepunt Koudum is gesloten van 10 juli t/m 22 augustus. De vrijwilligers van de Stipepunten wensen u een fijne zomer en staan ook na de vakantie weer voor u klaar.

stipe
punt.nl

Kloppen uw gegevens niet meer? Geef het door aan het Stipepunt!

Het kan voorkomen dat u post van ons krijgt terwijl u bijvoorbeeld geen mantelzorger meer bent. Of dat u juist geen post meer krijgt omdat u bent verhuisd. Kortom, wijzigt er iets in uw situatie of gegevens? Wilt u dan zo vriendelijk zijn dit door te geven aan de vrijwilligers van het Stipepunt bij u in de buurt? Alvast bedankt.