



Heeft u ook de eerste herfstkleuren al gezien? Alhoewel we graag nog van de zomer en de warmte van de zon willen genieten, worden de dagen weer wat korter en verschijnen de eerste tekenen van de Herfst. En wat zijn ze prachtig he, die warme kleuren. We hopen dat u een fijne zomer heeft gehad en misschien wel van een (korte) vakantie heeft kunnen genieten. De zomervakantie is vaak een periode waarin veel mensen even afstand nemen en overdenken of ze voor het najaar dingen willen veranderen. U misschien ook wel. Waar je mantelzorg natuurlijk niet zomaar uit handen kunt geven, is het soms wel mogelijk te bekijken of op een aantal punten de zorg anders kan worden ingericht. Misschien kunt u de zorg wat anders inkleuren. Daarom hebben we in deze nieuwsbrief weer allerlei artikelen en informatie opgenomen die u daarbij kunnen ondersteunen. Wij wensen u veel leesplezier en nodigen u van harte uit contact met ons op te nemen als u vragen heeft. Want u zorgt voor een ander en wij proberen een beetje te zorgen voor u.

Mantelzorgcafé

Bij de verschillende Stipepunten vonden regelmatig mantelzorgcafés plaats. Net zo gezellig als het café op de hoek en met de mogelijkheid om een ander te ontmoeten die ook voor iemand zorgt. Zij weten immers als geen ander hoe zwaar het zorgen soms kan zijn en voor welke problemen u soms komt te staan. Helaas is dit door Corona stil komen te liggen. Maar we hebben goed nieuws: de cafés worden weer hervat.

Wanneer is er een mantelzorgcafé?

Maandag 11 oktober: Mantelzorgcafé Stipepunt Bolsward

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19b in Bolsward

Donderdag 28 oktober: Mantelzorgcafé Stipepunt

Koudum

Tijd: 14.00 - 15.30 uur

Locatie: De Klink, L. Tinholtstraat 1 in Koudum

Dinsdag 9 november: Mantelzorgcafé Stipepunt Sneek

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Locatie: Gongrijpstraat 50 in Sneek
(voormalig wijkcentrum, Ut Wykje)



Van harte welkom

U bent van harte welkom bij het mantelzorgcafé om gezellig samen even een kop koffie of thee te komen drinken en ervaringen uit te wisselen. Gewoon even wat tijd voor uzelf! Wilt u een mantelzorgcafé bezoeken? Dan moet u zich van tevoren wel even aanmelden bij het Stipepunt. Uiteraard worden tijdens de bijeenkomst de RIVM maatregelen gevolgd.

INHOUDSOPGAVE

MANTELZORGCAFÉ	1	MET DE MANTEL DER LIEFDE	7
ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING	2	ALZHEIMER CAFÉ	8
SAAR AAN HUIS	3	WOORDZOEKER	8
THUISHOTEL	3	WINNAAR WOORDZOEKER	8
UIT DE PRAKTIJK VAN MANTELZORGMAKELAAR	4	LEESTIP	9
MANTELZORGPAS	4	ONLINE MANTELZORGCAFÉ	9
TERUGBLIK WEBINAR	5	DEEL JE ZORG	9
ZORGFRAUDE MELDEN	5	JONGE MANTELZORGERS	10
GRATIS THEATERVEROORSTELLING	6	MANTELZORGWAARDERING 2021	10
		KOM ERBIJ FESTIVAL	11
		CONTACTGEGEVENS EN OPENINGSTIJDEN STIPEPUNTEN	12

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Iedereen wil het liefst een gelukkig en waardevol leven leiden. Een leven waarin je meetelt en meedoet. Dat is niet altijd gemakkelijk. Bijvoorbeeld omdat je een beperking of een chronische ziekte hebt. Want dan kan het regelen van je dagelijkse leven ingewikkeld zijn.

MEE Friesland biedt onafhankelijke cliëntondersteuning (OCO). U kunt bij hen terecht met al uw vragen op het gebied van zorg, wonen en welzijn, maar ook participatie, werk, inkomen en onderwijs. Bij MEE Friesland krijgen ze dagelijks allerlei vragen over 'de weg vinden in de zorg'. Gemakkelijke vragen die met informatie en advies opgelost kan worden, maar ook regelmatig complexe en schrijnende situaties. Situaties waar u als mantelzorger ook mee te maken kunt krijgen.

Een voorbeeld

Laatst belde een dochter. Heit kon de mantelzorg voor mem niet meer volhouden nadat hij zelf een hersenbloeding had gekregen en in het ziekenhuis opgenomen werd. Er kwamen allemaal vragen bij de dochter naar boven: 'Waar moest mem nu zo snel heen? Er werd gezegd dat er beter een Wlz-aanvraag gedaan kon worden, maar hoe moet dat? En moeten mijn ouders dan meer zelf betalen? Krijgt mem dan nog wel dezelfde zorg?' De dochter zag door de bomen het bos niet meer. De OCO'er ondersteunde met het maken van een persoonlijk plan, gaf advies en informatie over een mogelijke overgang naar de Wlz en het kiezen van een passende zorgaanbieder voor mem. Ondanks alle drukte, hectiek en emoties leverde deze ondersteuning de familie rust waardoor een goed plan gemaakt én uitgevoerd kon worden.

Iedere inwoner mag gebruik maken van onafhankelijke cliëntondersteuning. Het is voor alle leeftijden en voor mensen met én zonder beperking. Cliëntondersteuning van MEE is gratis en u heeft geen verwijzing nodig.



De OCO in Súdwest-Fryslân; v.l.n.r.: Remco Kuiper, Marjon Boersma en Elizabeth van Dijk van MEE Friesland.

Vragen of aanmelden

Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Bent u of kent u iemand, die de hulp van een OCO'er kan gebruiken? Neem dan contact op met MEE Friesland.

Aanmeldpunt MEE Friesland

T 058 2844 944

E aanmeldpunt@meefriesland.nl

Kaartenhuis

Uit de praktijk van **Saar aan Huis** - aanvullende mantelzorg in Friesland

Mevrouw De Vries kan niet ziek zijn. Ze zorgt voor haar man, die een vorm van dementie heeft. Hij steunt en vertrouwt volledig op haar. De laatste tijd krijgt ze zelf steeds meer lichamelijke klachten die ze stelselmatig negeert. Hoe moet dat met Freek, als zij omvalt? Vorige week moest ze de huisarts wel bellen. Hij was onverbiddelijk en stuurde haar naar het ziekenhuis voor onderzoek. Daar bleek dat ze moest blijven.

Haar kinderen zaten met de handen in het haar. Ze kwamen er achter dat het systeem bij hun ouders als een kaartenhuis in elkaar dreigde te vallen nu moeder er niet was om de leiding te nemen. Nu ze bij vader alleen aan tafel zaten schrokken ze bovendien ook hoe hij er aan toe was. Dat had hun moeder goed weten te verhallen. Ze konden wel even bijspringen maar woonden te ver weg om alle zorg over te nemen. Gelukkig noemde de huisarts Saar aan Huis.



Een Saar kon direct beginnen en heeft in overleg met de kinderen een aantal avonden en nachten bij hun vader doorgebracht. In afstemming met de thuiszorg kon dhr. De Vries op deze manier thuis blijven tijdens de ziekenhuisopname van zijn vrouw. Dhr. De Vries was in de war en onrustig. Hij begreep niet waar zijn vrouw was en kon ook de stress van zijn kinderen niet plaatsen. De Saar was voor hem onmiddellijk een fijn rustpunt.

Nu mevrouw weer thuis is, blijft de Saar één keer per week komen. Zij heeft geleerd dat ze ook goed voor zichzelf moet zorgen. Op woensdag gaat ze nu iedere week zingen. Dat vindt ze gezellig en geeft haar energie om door te gaan. Ze weet dat Freek in veilige en vertrouwde handen is bij de Saar.

Meer informatie via www.saaraanhuis.nl of 058 - 2037 058.



Thuishotel

“Thuishotel biedt veel diensten aan die mantelzorgers ontlasten” aldus meneer Gutteling. Sinds 2020 heeft meneer Gutteling een mantelzorgpas en is hij abonnee van Thuishotel. “Drie jaar geleden is mijn vrouw ziek geworden. Vanwege de toenemende zorg, wees een zorgverlener mij op de mogelijkheden via de mantelzorgpas”, vertelt meneer Gutteling die met veel liefde zorgt voor zijn vrouw. Toen hij de folder over de mantelzorgpas doorbladerde viel zijn oog op de informatie over Thuishotel.

Thuishotel biedt allerlei diensten met korting aan huis zodat mensen zolang en aangenaam mogelijk thuis kunnen blijven wonen. U kunt hierbij denken aan de dienst Alle dagen aandacht, de kapper die bij u aan huis komt en een maaltijdservice. “Van een kennis had ik eens gehoord dat hij altijd zo lekker eet via Antonius Maaltijdservice. Dit leek mij ook wel wat, want zodoende hebben we snel een gezonde maaltijd op tafel. Daarnaast scheelt dit mij ook weer boodschappen doen. Het eten is heerlijk en erg gevarieerd” besluit een tevreden meneer Gutteling.

Meer informatie: www.thuishotel.nl of 0515 - 461 234.



Houd je alle ballen nog in de lucht?

Uit de praktijk van mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers Prins.

In mijn praktijk spreek ik dagelijks werkende mantelzorgers. Van hen zijn er velen waarbij de balans tussen zorg, werk en privéleven zoek is. Er ligt veel op hun bordje! Ze moeten ervoor zorgen dat het thuis allemaal draait, hebben vrijwel geen tijd meer voor zichzelf en op hun werk lopen ze op hun tenen omdat ze zich niet voor de volle 100% in kunnen zetten. Naar collega's toe is er vaak een schuldgevoel en richting leidinggevende vertellen ze liever niet dat ze het thuis zwaar hebben. Vaak uit angst voor hun baan, promotie of positie binnen de organisatie.

Al enige tijd begeleid ik Loes, zij is mantelzorgster voor haar ernstig zieke echtgenoot, ze heeft haar handen vol aan hun twee pubermeiden en is ook mantelzorgster voor haar zieke schoonvader. De afgelopen periode heeft ze al regelmatig een vrije dag genomen om thuis de constante brandjes te blussen. De situatie levert haar enorm veel stress op.

Samen zijn we in gesprek gegaan met haar werkgever. Hij heeft mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid hoog op de agenda staan en staat welwillend tegenover het vinden van een passende oplossing die Loes haar situatie vraagt. Samen met de leidinggevende hebben we een aantal maatwerkoplossingen ingezet om haar flexibel door deze zware tijd heen te helpen. Klasse! Ik kan niet anders zeggen dat deze organisatie goed voor haar medewerkers wil zorgen.

Voor Loes was het bespreekbaar maken al een hele opluchting, nu haar werkgever en collega's goed op de hoogte zijn over haar situatie is er meer begrip en flexibiliteit ontstaan. Loes haar werkrooster is aangepast, ze werkt één dag thuis en is er zorgverlof ingezet. Haar vrije dagen kan ze weer inzetten waarvoor ze bedoeld zijn, ontspannen, uit rusten en weer opladen. Verder hebben we hulp gevraagd aan andere familieleden om de zorg voor vader te delen. Ook dit gaf lucht.

Mijn advies, wacht niet tot de combinatie werk en mantelzorg je te veel wordt. Bespreek het tijdig, maak duidelijke afspraken, houd regelmatig contact met je leidinggevende, evalueer regelmatig, stuur direct bij waar nodig en betrek je netwerk en familie zodat je de zorg kunt delen.

En vergeet niet, je werkgever zal je dankbaar zijn en jou ondersteunen. Immers, hij is zuinig op de kennis en expertise die jij meebrengt in zijn organisatie. Ben je mantelzorgster en ervaar je disbalans tussen werk en privéleven? Schroom niet en trek aan de bell!

Meer informatie: www.mantelzorgzaken.nl of 0515 - 700 267.

Mantelzorgpas: gratis of met korting kennismaken met dienstverlenende organisaties

U ontvangt een mantelzorgpas(nummer) als u ingeschreven staat bij het Stipepunt. Met de mantelzorgpas kunt u gratis of met korting kennismaken met verschillende dienstverlenende organisaties. Deze deelnemende organisaties zijn: MantelzorgNL, Saar aan huis, Thuishotel en Mantelzorgzaken. Heeft u geen pas ontvangen? Vraag dan uw pasnummer op bij het Stipepunt waar u ingeschreven staat, zodat u gebruikt kunt maken van het aanbod onder de pas.



De pas is persoonsgebonden en wordt u aangeboden door Sociaal Collectief, de Stipepunten en de gemeente Súdwest-Fryslân. Kijk voor het actuele aanbod van de diensten en activiteiten op www.stipepunt.nl/mantelzorgpas of neem contact op met uw Stipepunt.

Terugblik webinar (thuis)werken én mantelzorgtaken: Hoe combineer je dat?

Op 6 juli heeft Sociaal Collectief in samenwerking met MantelzorgNL het webinar (Thuis)werken én mantelzorgtaken: Hoe combineer je dat? georganiseerd. Ook mantelzorgers uit andere Friese gemeenten sloten aan. In het webinar werd o.a. ingegaan op de wettelijke regelingen zoals calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en de Wet Flexibel werken en op bedrijfsspecifieke regelingen zoals flexibele werkdagen/tijden en vitaliteitsverlof. Ook was er aandacht voor het bespreekbaar maken van mantelzorg op het werk en hoe en met wie je de zorg kunt delen. Deelnemers hebben tips en tops uitgewisseld over hoe werk en zorg te combineren.

Mooie 'haakjes' om verder mee aan de slag te gaan.'

Enkele voorbeelden: "Als mantelzorger pleeg je vaak toch roofofbouw op jezelf. Wees hierop bedacht. Mijn dochter is er nog lang, de zorg voor haar dus ook en dat stopt niet. Dus moet ik ook goed voor mijzelf zorgen".

'Vrije tijd is als mantelzorger kostbaar voor jezelf.

Kom voor jezelf op, stel je grenzen.'

"Veel zorg wordt gepland vanuit de professionals. Dat is niet goed voor mijn dochter voor wie ik zorg en niet goed voor mij. Ik doe het niet meer. Pas jezelf niet aan aan het schema van de zorgverlener; laat hen zich aanpassen aan de verzorgde. Dat geeft mijn dochter rust en mij dus ook meer rust."

We kijken terug op een informatief en succesvol webinar.

Zorgfraude melden



Geld dat voor zorg bedoeld is, hoort aan zorg besteed te worden. Vaak gaat dit goed, maar niet altijd. Bijvoorbeeld wanneer de juiste zorg niet wordt geleverd, maar wel gedeclareerd. Of als de kwaliteit van de zorg niet goed is. Klopt er iets niet of heb je een vermoeden, meld het bij de gemeente.

Waar kun je aan denken:

- zorg declareren zonder dat er zorg geleverd is;
- zorgverlener komt minder dan afgesproken;
- personeel is niet of te laag gekwalificeerd;
- onjuist gebruik van een Persoonsgebonden Budget (PGB);
- verstrekken van onjuiste of vervalste informatie.

Het kan gaan om zorg van zorgverleners die een contract hebben met de gemeente of om zorg via een Persoonsgebonden Budget (PGB).

Melding doorgeven

Via de website www.sudwestfryslan.nl (zoek naar 'melding doen') kun je online een melding doorgeven. Dit kan ook anoniem. Wil je liever bellen? Neem dan contact op met de gemeente via telefoonnummer 14 0515. Geef aan dat je melding wilt doen bij de toezichthouder Wmo & Jeugdwet. Je wordt dan doorverbonden met één van de toezichthouders.

Gratis theatervoorstelling voor mantelzorgers; Een mooie avond uit...

Op 10 november is het weer de dag van de mantelzorg. Samen met gemeente Súdwest-Fryslân en theater Sneek organiseren we rondom die datum een avond uit voor mantelzorgers. Als mantelzorger kunt u gratis en onder het genot van een hapje en drankje, een theatervoorstelling bezoeken. U kunt een keuze maken uit één van onderstaande voorstellingen:

The Originals

Zaterdag 27 november 20.15 uur speelt de voorstelling The Originals in de Noorderkerkzaal.

'The originals' is de titel die de Friese singer/songwriters Marcel Smit, Piter Wilkens en Gurbe Douwstra hebben gegeven aan hun derde Friscana-voorstelling. Deze eigenzinnige heren brengen liedjes uit het repertoire van the Highwayman, een gerenommeerd gezelschap bestaande uit Johnny Cash, Willy Nelson, Kris Kristofferson en Waylon Jennings. Daarnaast komen ook Tim McGraw, Townes van Zandt en Greg Trooper aan bod. Deze muzikale trip is een feest van herkenning en een heerlijke avondje uit.

Vader en Zoon

Dinsdag 14 december 20.15 uur speelt Tryater de voorstelling Vader en Zoon, 20 jaar later. Twintig jaar geleden speelden Joop en Mads Wittermans Vader en Zoon. Nu staan ze weer samen op het toneel, maar er is het nodige veranderd! In de voorstelling van toen had pa last van een midlifecrisis en weigerde zoon, ondanks inspanningen van z'n vader, te voldoen aan de normen van de maatschappij. Anno 2021 hikt de zoon tegen een midlifecrisis aan en lijkt hij conformist te zijn geworden. Terwijl in vader de anarchist ontwaakt; hij zet zich af tegen alle regels die het ouder worden en de naderende dood met zich meebrengen. Vader en Zoon is een spel tussen feit en fictie, toen en nu. Een hartstochtelijk gesprek over ouder worden, jarenlange patronen en elkaar los durven laten.

Frommerkerst met Annegreet van Bergen

Donderdag 23 december 20.15 uur viert Frommermann het kerstfeest met bestsellerauteur Annegreet van Bergen (Gouden jaren en Het goede leven). De voorstelling is te zien in de Noorderkerkzaal. Laat je meevoeren naar de kerstsfeer van de jaren 50 en 60 van de vorige eeuw. Een concert met hartverwarmende muziek van onder meer Hugo Wolf, Ivo de Wijs, Ella Fitzgerald en Joop Stokkermans. De ronkende stemmen van Frommermann worden afgewisseld met vrolijke en ontroerende verhalen van de schrijfster.



The 70'ths Unplugged

Donderdag 30 december 20.15 uur komen The 70'ths Unplugged voorbij met de heerlijke muzikale show Love the one you're with. De mooiste lovesongs van bijvoorbeeld Crosby-Stills-Nash & Young, Fleetwood Mac, Joni Mitchell, Simon & Garfunkel, Bob Dylan, The Eagles, James Taylor, Linda Ronstadt e.v.a. komen voorbij. Met veel gevoel en enthousiasme zingen Vanessa Thuyns en Joost Dobbe hun versies van deze 70's klassiekers. Vaak verrassend, soms sentimenteel, maar altijd vol vuur en met respect voor het origineel.

Reserveren

Mantelzorgers die ingeschreven staan bij een Stipepunt, kunnen onder vermelding van hun mantelzorgpasnummer een voorstelling reserveren via de servicebalie van Theater Sneek: 0515 - 431 400. Voor deze voorstellingen geldt 1 gratis voorstelling per pasnummer. Er zijn een beperkt aantal kaarten. Reserveer dus snel! Bent u mantelzorger maar staat u nog niet ingeschreven bij een Stipepunt, schrijf u dan in, zodat u ook van een heerlijk avondje uit kunt genieten.

Met de mantel der liefde Het verhaal van Michiel

Ik zorg voor mijn zoon Tygo. En ik heb ook zorgen over mijn zoon. Welke ouder heeft dat niet? Je wilt het beste voor je kind en gunt je kind alle dromen die je voor jezelf had. Profvoetballer worden of astronaut. Wat het ook is, je stimuleert ze deze dromen waar te maken.

Wie droomt en wil dat ze uitkomen, die gaat ervoor. Het maakt niet uit op welk niveau, maar als je ervoor op je bek durft te gaan en niet opgeeft, kom je altijd ergens in je droom terecht.

Mijn zoon heeft een zware autisme. Hij kan niet praten en heeft intense hulp nodig bij zijn dagelijkse leven. Zijn geestelijke leeftijd schiet van 2 naar 15 en weer terug. Ik vraag me vaak af of hij ook toekomstdromen heeft. Hij kan het me niet vertellen. Gaat dan mijn hele theorie dan niet meer op? Dat je elk kind moet stimuleren hun dromen waar te maken? Zeker wel! Je wilt toch het beste voor je kind. Of het nu een Einstein of een Frenkie de Jong is of iemand die waarschijnlijk zijn of haar hele leven zorg nodig heeft.

*Het klink misschien cliché, maar er is hier een toverwoord bij: **liefde**.*

Tygo is gek op meehelpen in de huishouding. Waar de meeste pubers wegvlugten als het tijd is voor de afwas, veert hij op. Met zijn typerende, vrolijke gejoel zet hij netjes alle messen en vorken in het mandje van de vaatwasser. Dan de borden. Met hoge concentratie en inspanningen zet hij ze tussen de rechtopstaande stangetjes. Bijna gaan ze allemaal goed. Elk bord wat rechtop blijft staan, wordt verwelkomt door een vreugdesprongetje. Af en toe kijkt hij mij aan. Verguld van trots en met de vragende ogen: 'Is er nog meer?'

Onderzettafels, potjes sambal, glazen, pannen... er is zeker meer. Ik zie het allemaal toe en betrap mezelf erop hoe normaal ik dit allemaal al vind. Maar dat is het niet. Nog geen paar jaar terug gingen de borden er nog net niet als een frisbee in. Of raakte hij gefrustreerd dat het hem niet lukte, terwijl zijn beide broertjes het wel konden.



Dat raakte mij, maar het gaf ook aan dat hij een drive had. Een doel.

Ik besepte dat Tygo's doel niet is om profvoetballer, turner of acteur te worden. Zijn doel is om te kunnen wat andere kindjes ook kunnen. Meedoen in een woonkamer-samenleving. Wat doe je dan als ouder? Hetzelfde als een vader of moeder die zaterdagochtend langs de kant van het veld staat: Aanmoedigen, geduld hebben en met veel liefde de hemel in prijzen als het goed gaat.

Liefde hebben voor je kind of naaste is één ding. Liefde tonen, hoe onbelangrijk de zaken soms ook lijken, is een tweede.

Onlangs pakte Tygo de vaatwasser op zijn manier in. Hij huppelde trots en wij reageerden af en toe aanmoedigend terug. Opeens pakte hij de vaatdoek en begon de eettafel te poetsen. Voor de allereerste keer. Ik schoot vol van warmte. Mijn Frenkie de Jong had zojuist een goal gescoord.

Wilt u graag hierover napraten of uw eigen verhaal vertellen? Dat kan, neem contact op met het Stiepunt bij u in de buurt.

Bron: MantelzorgNL

Alzheimer Café Súdwest en Alzheimer Café Sneek

Op 5 oktober 2021 opent Alzheimer Café Súdwest haar deuren. De bijeenkomsten van het nieuwe café zullen om de maand in Koudum en Stavoren worden georganiseerd. De eerste bijeenkomst is in De Klink in Koudum en heeft als thema: 'Wat doet een casemanager dementie'. Casemanagers dementie Antje Winia, Klaske Piek en Sonja Boersma vertellen over hun werk en wat zij kunnen betekenen voor iemand met dementie en hun mantelzorger.

Alzheimer Sneek gaat op 21 oktober weer van start. Deze bijeenkomst staat in het teken van 'Voor en na corona'. Bezoekers krijgen de ruimte om ervaringen te delen over hoe zij de afgelopen periode hebben ervaren. Maar vooral elkaar ook gewoon weer kunnen ontmoeten! Alzheimer Café Sneek verhuist naar een nieuwe locatie. Deze wordt nog bekend gemaakt. Beide cafés starten om 19.30 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. De toegang en koffie en thee is gratis.

Let op! Vooraf aanmelden is noodzakelijk. De cafés kunnen een beperkt aantal bezoekers ontvangen.



Meer informatie of aanmelden via:
Gerda Muller
g.muller@alzheimerwvrijwilligers.nl
of 06 2571 715606

Woordzoeker

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

BERKENZWAM
BEUKENNOOTJES
BLADEREN
BOOMSTAM
BOSWANDELING
DENNENAPPEL
EEKHOORN
EGEL
EIKELTJES
GUUR
HARK
HERFSTSTORM
KASTANJE
LAARZEN
PARAPLU
POMPOENSOEP
REGEN
TREKVOGELS
WANDELING
WIND

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 15 november 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

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



Winnaar woordzoeker nieuwsbrief juni

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief van juni was:

'Wij wensen u een fijne zomer'

We hebben weer veel inzendingen ontvangen. Hartelijk dank daarvoor!

De winnaar is Mevrouw Boersma-Dijkstra uit Sneek.

Zij heeft een verrassingspakket ontvangen van

De Zuivelhoeve. Gefeliciteerd!

Leestip: 'En dan wordt alles anders...' van Albrecht Bouwman Niet aangeboren hersenletsel (NAH) in het gezin

Het geweldige Bevrijdingsfestival 2008 eindigt in een drama. Albrecht en zijn vrouw Carola fietsen met hun jonge gezin van het festival naar huis. Een dronken jongen rijdt Carola aan en zij wordt buiten bewustzijn met de traumahelikopter afgevoerd. Carola houdt hieraan hersenletsel (NAH) over. Albrecht probeert alle ballen hoog te houden maar valt uiteindelijk uit met burn-out en PTSS.

In dit boek beschrijft Albrecht wat zijn gezin is overkomen, maar ook over met wie ze vervolgens allemaal in aanraking komen. Langzaam maar zeker neemt zijn veerkracht af. Met dit boek wil Albrecht erkenning, herkenning en richting aan personen (die leven met iemand) met NAH geven. Hopelijk dat dit een duwtje in de rug is bij de verwerking. En het boek geeft ook inzicht aan onder andere werkgevers, hulpverleners en medici over wat er speelt bij mensen met NAH en hun gezinnen.



Win! Wij verloten een exemplaar van het boek onder onze mantelzorgers.

Wilt u meedoen stuur dan vóór 1 november 2021 een mailtje met uw contactgegevens o.v.v. Boek 'En dan wordt alles anders...' naar mantelzorg@sociaalcollectiefswf.nl. Of stuur een kaartje naar Stichting Sociaal Collectief Antwoordnummer 4, 8700 VB Bolsward. Een postzegel is niet nodig. De winnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt bekend gemaakt in de volgende nieuwsbrief.

Groep NAH & Mantelzorg

Speciaal voor mensen uit de omgeving van iemand met NAH heeft MantelzorgNL een nieuwe groep ingericht op de Deel je zorg community. Albrecht maakt ook deel uit van deze groep. Interesse? Maak dan eerst een gratis profiel aan op deze community en ga naar de groep NAH & mantelzorg.

Online Mantelzorgcafé 'werken & mantelzorg' op 12 oktober

Zorgt u voor een naaste en werkt u daarnaast ook nog? Dat is voor velen een lastige combinatie. Hoe doe je dat? en wat kan je helpen? Praat erover met andere mantelzorgers tijdens het eerste Mantelzorgcafé van Deel je zorg.

Het Mantelzorgcafé is online van 16.00 - 17.00 uur. Deelname is gratis, maar aanmelden wel noodzakelijk!

Deel je zorg

Deeljezorg.nl is een initiatief van MantelzorgNL

Zorg je voor een naaste en wil je graag in contact komen en ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers?

Deeljezorg.nl is een online community voor en door mantelzorgers.

Wat vind je op deeljezorg.nl?

- Kom in contact met anderen mantelzorgers en deel ervaringen uit.
- Stel gemakkelijk je vragen aan mensen in dezelfde situatie óf een professional van de Mantelzorglijn.
- Lees interessant nieuws en mooie blogs van mantelzorgers.



“Wat prettig om anoniem je verhaal te kunnen delen en ervaringen uit te wisselen met anderen.”

Ga naar deeljezorg.nl of download de app in de app-store (zoek op deel je zorg) en word gratis lid!



Funmiddag voor jonge mantelzorgers

In het kader van de week van de jonge mantelzorger, vond op vrijdag 11 juni weer een FUN-activiteit plaats voor jongeren die te maken hebben met zorgen om/voor een familielid. Het doel van de middag: ontmoeting en ontspanning.



Er hadden zich 10 kinderen opgegeven en nadat iedereen even had bijgekleutst en voorzien was van iets lekkers te eten en drinken, kregen ze een workshop armbanden maken van leer. Met speciaal gereedschap en onder begeleiding van beeldend docent Loes de Bruin gingen de kinderen aan de slag. Dit was nog best een uitdaging, maar gelukkig stonden ze ook klaar om elkaar een handje te helpen. Sommige begonnen aan de hand van een voorbeeld en anderen hadden een eigen bedacht ontwerp. Het was een geslaagde middag, voor zowel de jongens als de meiden. Iedereen ging naar huis met zijn eigen gemaakte armband, maar niet voordat de middag afgesloten werd met gezamenlijk eten en een ijsje!

Ondersteuning jonge mantelzorgers

De gemeente Súdwest-Fryslân biedt vanuit de Stipepunten en het jongerenwerk van Sociaal Collectief ondersteuning aan voor jonge mantelzorgers. Speciaal voor jonge mantelzorgers zijn er FUN-dagen, waarbij ze de dagelijkse zorgen proberen te vergeten en gewoon een leuke dag met elkaar hebben.

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met met Doortje Adema, via d.adema@sociaalcollectiefswf.nl of 06 1160 7902.

Mantelzorgwaardering 2021

U kunt nog tot en met 31 december de mantelzorgwaardering voor het kalenderjaar 2021 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.

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.



Week tegen Eenzaamheid 30 september-7 oktober



Ieder jaar is er landelijke aandacht voor eenzaamheid. Dit jaar is de Week tegen Eenzaamheid van 30 september tot en met 7 oktober. Ook in de gemeente Súdwest-Fryslân worden activiteiten georganiseerd. Tijdens deze week staat verbinding centraal. Dit kan door gesprekken over bijvoorbeeld vriendschap, zingeving, ertoe doen of door een gezamenlijke activiteit zoals sporten, fietsen, culturele activiteit of samen eten.

Iedereen kan meedoen aan de volgende activiteiten:

- 29 september, start 13.00 uur **Kleintje doortrappen Fietstocht met fietscheck** door een fietsspecialist in Koudum e.o. Georganiseerd door Sport Fryslân
Aanmelden via Rika Wind 06 514 419 95 of via www.beweegteamsudwestfryslan.nl/kleintje-doortrappen-gemeente-sudwest-fryslan
Startpunt: de Klink in Koudum
- 3 oktober, 13.00 - 16.00 uur **Kom erbij festival van Akte2** in het Atrium te Sneek
Voor het programma en aanmelding voor workshops kijk op www.akte2.nl of bel 0515 - 431 400.
- 4 oktober, 12.00 - 13.00 uur **Lunch** georganiseerd door de gezamenlijke kerken en Sociaal Collectief
Locatie: Het Keerpunt, Burg. Praamsmalaan 35 in Bolsward
Aanmelden via Trees Flapper, 06 5349 2920 of t.flapper@sociaalcollectiefswf.nl
- 6 oktober, start 10.30 uur **Buurtbrunch** georganiseerd door het Leger des Heils,
Locatie: Worp Tjaardastraat 366 in Sneek
Aanmelden via Esther Geertsma 06 501 685 24 of Esther.geertsma@legerdesheils.nl
- 6 oktober, 10.00 - 11.00 uur **Goldensports buitentraining** georganiseerd door Sport Fryslân
Locatie: korfbalveld in Bolsward
Aanmelden via www.beweegteamsudwestfryslan.nl/golden-sports-bolsward of via Rika Wind 06 514 419 95.

Kom Erbij Festival op zondag 3 oktober

*Het Kom Erbij Festival is een onderdeel van de Week tegen Eenzaamheid. Op zondag 3 oktober staan de deuren van het Atrium in Sneek open, voor iedereen die zin heeft in een ontmoeting met cultuur. Schuif aan bij leuke workshops, muzikale ontmoetingen en tal van verrassende activiteiten, kortom **Kom Erbij!***

Het Kom erbij Festival wordt dit jaar voor de vierde keer georganiseerd en het programma duurt van 13.00 - 16.00 uur. Bezoekers kunnen meedoen aan verschillende workshops en andere activiteiten.

Zo kunt u aan de gang met Pen & Inkt, onder begeleiding van beeldend docent Bieke. Maar ook is er de mogelijkheid om verschillende instrumenten uit te proberen in het Kom Erbij orkest. Voor de mensen die liever meer fysiek bezig zijn is er een dansworkshop, waarbij u zelfs kunt dansen vanuit de stoel. Zingen is ook een onderdeel van de workshops, dus kom er vooral bij en geef u op voor het work-

shopprogramma! Een gids van het Scheepvaartmuseum, neemt u graag mee door het prachtige Centrum van Sneek. Kortom er is genoeg te doen en te beleven om bijzondere ontmoetingen te hebben.

De toegang van het festival is gratis, opgave voor de workshops is wel echt nodig.

Voor het volledige programma en aanmeldingen kunt u kijken op www.akte2.nl of contact opnemen met de servicebalie via 0515 - 431 400.



Contactgegevens en openingstijden Stipepunten

Alle Stipepunten zijn weer open op afspraak en telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden.
U kunt het Stipepunt ook mailen. Kijk voor meer informatie op www.stipepunt.nl.

Stipepunt Sneek

Vrijwillige inzet/mantelzorg

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 en donderdag 10.30 - 13.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 4615 7152

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

Papierwinkel

Tel: 06 5207 1121

Mail: PapierBolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag 09.30 - 11.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 1501 6844

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

Papierwinkel (oneven weken)

Tel: 062118 7736

Mail: PapierKoudum@stipepunt.nl

Stipepunt Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

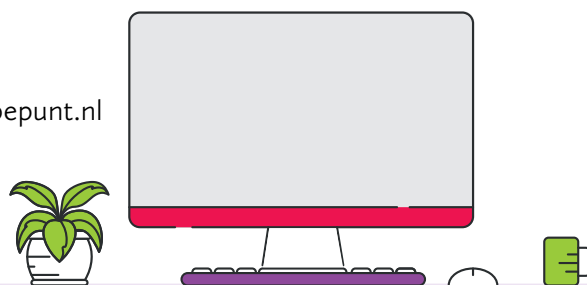
Papierwinkel

Tel: 06 2569 0609

Mail: PapierMakkum@stipepunt.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.



Colofon

De nieuwsbrief mantelzorg is een uitgave van de Stipepunten van Stichting Sociaal Collectief en is tot stand gekomen in samenwerking met gemeente Súdwest-Fryslân en diverse netwerkpartners.

Redactie

Stichting Sociaal Collectief

Vormgeving/DTP

Gemeente Súdwest-Fryslân

Contact

Sociaal Collectief

Nanne Reijnstraat 19A, 8701 CG Bolsward
info@sociaalcollectiefswf.nl