

MZ

Nieuwsbrief Mantelzorg 2023 - nr. 1



stipe
punt.nl

STICHTING
SOCIAAL
COLLECTIEF

Inhoudsopgave

Mantelzorgpas 2023	3
Uitstapjes en ontspannende activiteiten	4-7
Hulp en advies bij verslaving; ook aan naasten!	8
Odensehuis Sneek opent op 3 april de deuren	9
Mantelzorgwaardering 2023	9
Vanzelfsprekend voor mijn ouders zorgen	11
Positieve gezondheid en mantelzorg	12
Woordzoeker	13
Uitgelicht: Stipepunt Koudum	14
Sociaal Raadvrouw Súdwest-Fryslân	15
Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café	15
Contactgegevens en openingstijden Stipepunten	16

Energie

Energie, het is een woord dat we momenteel veel horen. Vaak op het vlak van tekorten en het overschrijden van grenzen. Het veroorzaakt op vele plaatsen kou en niet altijd prettige gevoelens.

Als u naar zichzelf kijkt; hoe gaat het dan met uw energie? Ook die kan een dreigend tekort vertonen, of bent u de grens al over gegaan? De mantelzorg die u geeft is nodig toch? U doet wat u moet doen, waarbij we misschien liever niet weten dat het eigen energieniveau langzaam lager wordt. Of bent u volop positieve energie, met het voorjaar in het vooruitzicht, de warme zon op het gezicht en de vogels die hun prachtige lied voor ons zingen.

Vanuit het Stipepunt proberen we u met mantelzorgondersteuning te ondersteunen. Door te vragen hoe u zich voelt en of u misschien iets nodig heeft, proberen we uw energie in kaart te brengen. Want als u zich bewust bent van uw energie, dan kunt u kijken wat er nodig is voor de korte en/of langere termijn. We kunnen u helpen met juiste informatie en het bieden van een luisterend oor. Maar ook kunt u meedoen aan leuke activiteiten en andere faciliteiten met de mantelzorgpas, en zo hopen wij uw energie weer een beetje op te laden.

Mogelijk geeft het een beetje energie als u beseft dat u niet alleen bent. Er zijn vele mantelzorgers die zich soms ook afvragen hoe het allemaal komt. Misschien lucht het op als u uw verhaal met anderen deelt en hoort hoe een ander kracht vindt om de zorg vol te houden. Hoe blijft u positief gezond, zorgt u dat er naast de mantelzorg ook ruimte voor uw andere leven is?

In deze nieuwsbrief bieden we allerlei informatie die hopelijk positief bijdraagt aan uw energie. Natuurlijk ontbreekt de puzzel niet! Heeft u na het lezen van de nieuwsbrief vragen? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen. Dit kan persoonlijk in Koudum, Sneek, Bolsward en Makkum, maar ook via de mail of telefoon. We zien u graag!

Energievolle groet van de vrijwilligers en medewerkers van het Stipepunt.

Mantelzorgpas 2023

De Mantelzorgpas is een persoonsgebonden pas voor mantelzorgers. Alle mantelzorgers die ingeschreven staan bij een Stipepunt krijgen een pasnummer aangeboden. Vanaf 2022 is de fysieke mantelzorgpas komen te vervallen en zijn we over gegaan op het gebruik van alleen het mantelzorgpasnummer. U ontvangt nu dus geen pas meer. Met het pasnummer kunt u gebruikmaken van de diensten en activiteiten. Uw pasnummer kunt u opvragen bij uw Stipepunt. Vaak staat het nummer ook vermeld op brieven die u van ons ontvangt.

De mantelzorgpas wordt u aangeboden door de Stipepunten van Sociaal Collectief in samenwerking met de gemeente Súdwest-Fryslân. De pas is geldig tot en met 31 december 2023.

De mantelzorgpas omvat een pakket voor advies, ondersteuning en ontspanning waar u als mantelzorger een keuze uit kunt maken, namelijk:

- Gratis ondersteuning vanuit de Stipepunten, zoals informatie, advies en papierhulp.
- Professionele diensten met korting, zoals advies en regelhulp, vervangende mantelzorg. Op dit moment zijn er met de organisaties MantelzorgNL, mantelzorgmakelaar Chantal Hoevers-Prins en Saar aan huis afspraken gemaakt.
- Uitstapjes en ontspannende activiteiten, zoals workshops, theatervoorstellingen en beweegactiviteiten.

Op www.stipepunt.nl/mantelzorgpas vindt u het volledige aanbod.

U kunt ook contact opnemen met uw Stipepunt. De contactgegevens van de Stipepunten vindt u op de achterpagina van deze nieuwsbrief.



Week van de Jonge Mantelzorger 2023

SAVE THE DATE
1 T/M 7 JUNI



KIES VANDAAG EENS VOOR JEZELF,
OMDAT DAT OOK EEN KEERTJE MAG.
DOE IETS WAT JE GELUKKIG MAAKT,
VANDAAG IS HET JOUW DAG.

·MARTIN GIJZEMIJTER·

Uitstapjes en ontspannende activiteiten

Onderstaand vindt u het programma tot en met juni 2023. De activiteiten zijn gratis voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij één van de Stipepunten in Súdwest-Fryslân.

U kunt zich aanmelden voor een activiteit op vertoon van uw mantelzorgpasnummer.

DATA	TIJD	WAT	WAAR
Dinsdag 18 april	13.30 - 15.30 uur	Workshop Stick to Carving	So&Co Sneek
Woensdag 10 mei	20.15 uur	Dansvoorstelling Landscape with Figure	Theater Sneek
Donderdag 11 mei	14.00 - 16.00 uur	Bezoek aan de brandweerkazerne	Brandweerkazerne Sneek
Dinsdag 13 juni	13.30 - 16.30 uur	Workshop pottenbakken	Aterlier Potter Tom ceramics IJlst
Geldig t/m 30 december 2023	7 dagen per week; 11.00 - 17.00 uur	Jopie Huisman museum	Workum

Dansvoorstelling Ivgi & Greben Landscape with Figure

De mens als natuur & de mens tegen de natuur - een drieluik.

Landscape with Figure is een kleurrijke voorstelling met acht dansers over de schoonheid en de dreiging van de natuur. We zien de dansers van gedaante veranderen: van mens in dier in materie. In ieder deel van het drieluik ontstaat een ander landschap op het podium: bomen worden geveld, kleurrijke velden baden in het licht. Landscape with Figure is een dansvoorstelling over het samenspel van mens en natuur, verbeeld vanuit verschillende perspectieven.



Datum: woensdag 10 mei

Tijd: 20.15 uur

Locatie: Theater Sneek, Westersingel 28, Sneek

Reserveren: Telefonisch via de servicebalie van Theater Sneek via 0515 - 431 400 o.v.v. uw mantelzorgpasnummer

Er zijn 15 kaarten met een verwenarrangement bestaande uit een hapje en een drankje beschikbaar voor ingeschreven mantelzorgers. Voor de voorstelling geldt 1 gratis voorstelling per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten, zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Workshop Stick to Carving

Vond u het vroeger ook zo leuk om met een zakmes in een tak mooie figuren te maken? Dat gaat u in deze workshop (weer) doen! Woodcarver Barbara Wijbenga komt langs. Zij neemt voor iedereen een wilgenstok mee en voor het snijden kunt u haar messen gebruiken. U gaat 1,5 uur lekker aan de slag en aan het eind van de workshop neemt u een uniek zelfgemaakte woodstick mee naar huis.

Datum: dinsdag 18 april

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 Sneek

Aanmelden: voor 14 april via mantelzorgsneek@stipepunt.nl of 06 113 015 55



Bezoek aan de brandweerkazerne in Sneek en voorlichting brandveiligheid bij u thuis

Altijd al eens benieuwd geweest hoe een brandweerkazerne en brandweerauto er van binnenuit uit ziet? Of heeft u vragen over brandveiligheid bij u thuis? Meld u dan aan voor de rondleiding bij Brandweer Sneek.

Anne de Jager, medewerker risicobeheersing bij Brandweer Fryslân en onderdeel van het team brandveilig leven, neemt u mee op tour. Tijdens het bezoek neemt Anne u eerst mee langs de voertuigen die gestald staan in de kazerne. Ook laat hij zien wat er allemaal aanwezig is in de brandweerauto. Na de rondleiding vertelt hij onder het genot van koffie of thee tijdens een presentatie wat brand is, wat de oorzaken van brand zijn en hoe we brand kunnen voorkomen. Als u vragen heeft over de brandweer of verhalen heeft die over de brandweer gaan, dan hoort Anne die graag!

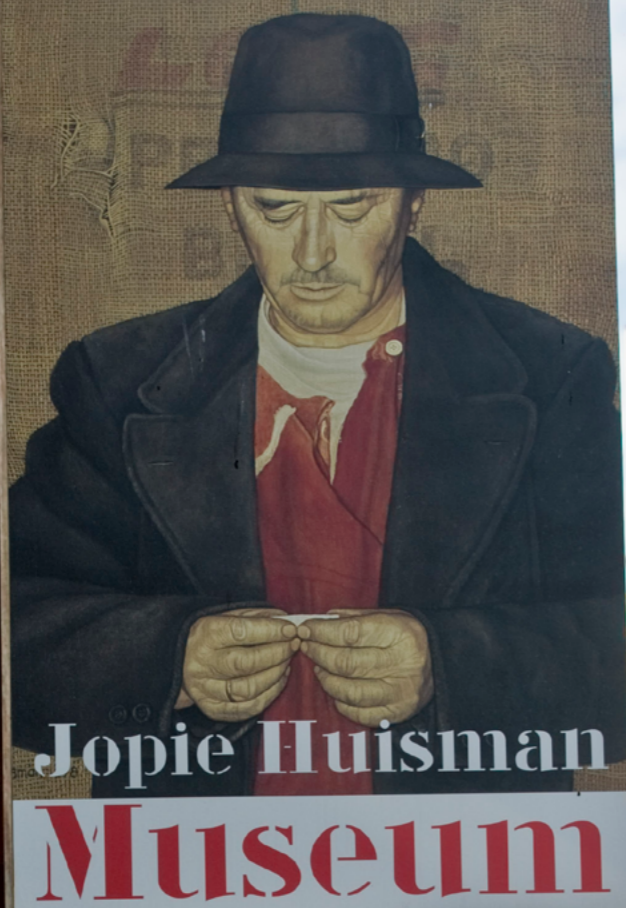
Datum: donderdag 11 mei 2023

Tijd: van 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Brandweerkazerne Sneek, Malta 1 Sneek

Aanmelden: uiterlijk 8 mei 2023 bij Stipepunt Sneek, mantelzorgsneek@stipepunt.nl of 06 113 015 55





Workshop pottenbakken

Het ambachtelijke beroep pottenbakken bestaat al sinds jaar en dag. Dankzij de komst van industrialisering heeft bijna iedereen in dit gedeelte van de wereld tegenwoordig de beschikking over betaalbaar en vervangbaar gebruiksgoed. Keerzijde van deze vooruitgang is wel dat het oude ambacht hierdoor naar de achtergrond is verdwenen.

In het atelier van potter Tom van der Vaart draait u 'old school' uw eigen unieke objecten achter de pottenbakkerschijf. Een leuke ervaring! Het proces van maken, drogen en bakken duurt een aantal weken, waarna het werk in het atelier opgehaald kan worden.

Datum: dinsdag 13 juni

Tijd: 13.30 - 16.30 uur

Locatie: Atelier Potter Tom ceramics Eegracht 11 8651 EG IJlst

Aanmelden: voor 1 juni via mantelzorg@socoswf.nl of 06 257 171 56

Er is plaats voor maximaal 11 personen.



Jopie Huisman museum Workum



Niet iedere mantelzorger is in de gelegenheid om naar georganiseerde bijeenkomsten voor mantelzorgers te komen. Maar dat betekent niet dat u er niet een keertje uit wilt, op een moment dat het u zelf past. Daarom verloten wij tien duo toegangskaarten voor het Jopie Huisman museum in Workum en bepaalt u zelf wie u meeneemt.

Dit museum is gewijd aan het werk en het leven van de Friese meester-schilder Jopie Huisman. Liefde voor de natuur, mededogen, maar ook het onaanzienlijke waarde geven. Het is de menselijke maat die de rode draad vormt in zijn even veelzijdige als fascinerende oeuvre.

Datum: dagelijks tot en met 30 december 2023

Tijd: maandag t/m zondag 11.00 - 17.00 uur. Eerste kerstdag en oudejaarsdag gesloten.

Locatie: Noard 6 Workum

Aanmelden: kan tot 7 mei 2023

Hoe?: Stuur een mail met uw naam, adres, telefoonnummer en mantelzorgpasnummer naar mantelzorg@socoswf.nl, onder vermelding 'loting Jopie Huisman museum' of stuur een briefje met uw aanmelding naar Antwoordnummer 4, 8700 VB Bolsward. Een postzegel is niet nodig.

In de week van 15 mei 2023 worden de toegangskaarten aan de winnaars toegezonden.

Per ingeschreven mantelzorger mag er 1 keer voor de actie meegeloot worden. U ontvangt maximaal twee toegangskaarten per adres. Heeft u voldoende aan 1 toegangskaart? Laat het dan bij de aanmelding weten; dan kunnen we nog een andere mantelzorger blij maken.

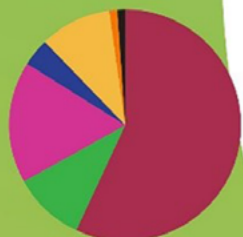
De betekenis van VNN

In Noord-Nederland hebben **80.000** mensen problemen met verslavende middelen. Dat zijn 1600 bussen.



Financiering VNN in 2021

- Zorgverzekering (55%)
- Reclassering (10%)
- WMO gemeente (17%)
- Jeugdzorg gemeente (3%)
- Justitie (11%)
- Overig (2%)
- Subsidies (2%)



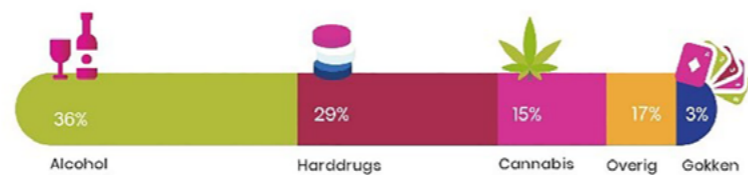
VNN biedt hulp in Drenthe, Friesland en Groningen

Ruim **900** medewerkers staan klaar voor de **10.000** cliënten die ons in een jaar bezoeken.

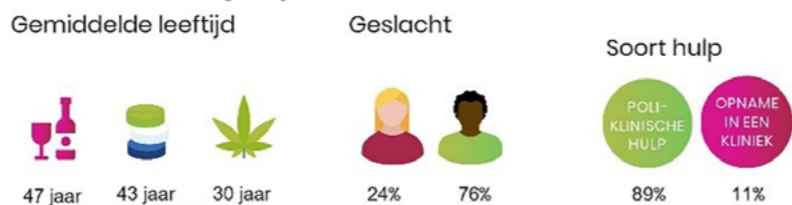


Statistieken op basis van geboden hulp door VNN in 2021

De hulpvragen die VNN jaarlijks behandelt zijn divers



In 2021 boden wij hulp aan 9216 mensen



Verslaving heeft invloed op heel je leven



Odensehuis Sneek opent op 3 april de deuren

Het Odensehuis in Sneek is de ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie en hun naasten. Elke week op maandag en woensdag 10.00-16.00 uur kunnen bezoekers zó naar binnen lopen voor advies, een praatje en natuurlijk een kopje koffie met wat lekkers. Op 3 april zetten medeoprichters en ervaringsdeskundigen Martine Adema en Niels Nijdam de deur wagenwijd open.

Als er sprake is van dementie dan verandert er vaak veel. Waar loop je tegenaan en hoe kun je daar het beste mee omgaan? Daarvoor kunt u vanaf 3 april terecht bij het Odensehuis in Sneek. In het Odensehuis in Sneek zijn de bezoekers en vrijwilligers van harte welkom. De sfeer binnen een Odensehuis is ontspannen en gezellig en dat is nou net de bedoeling, zo vertellen Martine en Niels. Een plek waar de dynamiek van mensen met deze diagnose goed tot zijn recht komt, waar ze begeleid worden en hun frustraties kunnen uiten. En niet alleen die van hunzelf maar ook van de mantelzorger. Een plek waar mensen ongedwongen binnen kunnen lopen en samen kunnen zijn.

Naast het nieuwe Odensehuis in Sneek is er ook een Odensehuis in Bolsward. Beide Odensehuizen zijn geopend op maandag en woensdag van 10.00 - 16.00 uur.



Odensehuis Sneek
Locatie Lewinski
Waterhoenstraat 2
8601 XT Sneek

Odensehuis Bolsward

Skilwyk 27
8701 KM Bolsward

Niels Nijdam 06 2939 1551
Martine Adema 06 2437 8084
www.odensehuissneek.nl
www.odensehuisbolsward.nl

Hulp en advies bij verslaving; ook aan naasten!

Mogelijk heeft u in uw naaste omgeving iemand die problemen heeft door het gebruik van alcohol, drugs, tabak, gokken, gamen of social media. Loopt u daarbij tegen vragen of problemen op? Dan kunt u hulp krijgen van de afdeling voorlichting en preventie van VNN. VNN staat voor Verslavingszorg Noord Nederland en heeft locaties in Friesland, Groningen en Drenthe. In de gemeente Súdwest-Fryslân is er een kantoor aan de Hegedyk 1 in Sneek.

Vanuit de afdeling voorlichting en preventie, kunt u als ouder of naaste laagdrempelig terecht bij de preventie medewerker. Gewoon even je verhaal doen en vragen stellen; het kan tijdens een kosteloos adviesgesprek. Uw naaste hoeft niet bij VNN in behandeling te zijn en er is ook geen verwijzing van de huisarts nodig. U kunt rechtstreeks zelf contact opnemen. Graag zelfs! VNN wil graag voorkomen dat mensen in de problemen komen door middelengebruik en hoe eerder er kan worden geholpen, hoe beter. U staat er niet alleen voor.

Heeft u behoefte aan een gesprek of heeft u vragen? Neem dan gerust contact op met preventiemedewerker Tanja Stuiver. Zij is bereikbaar per mail via t.stuiver@vnn.nl. Krijgt u Tanja niet te pakken, maar wilt u dringend iemand spreken? Bel dan met de bureaudienst op 088 - 234 34 34

Ook biedt VNN trainingen aan en zijn er voor naasten diverse gespreksgroepen. Meer informatie hierover is te vinden op www.vnn.nl/naasten

Kijk ook gerust eens het filmpje, dat uitleg geeft over de afdeling voorlichting en preventie op: <https://www.vnn.nl/actueel/nieuws-verhalen/video/voorlichting-preventie-van-vnn>

Mantelzorgwaardering 2023

Mantelzorgers kunnen, samen met de zorgvrager, tot en met 31 december de mantelzorgwaardering van 2023 aanvragen bij de gemeente Súdwest-Fryslân. Dit jaar zijn er een aantal veranderingen.

Wat is er gewijzigd?

De mantelzorgwaardering is gewijzigd op een drietal punten:

- De mantelzorgwaardering is verhoogd van € 75,00 naar € 100,00.
- De aanvraagtermijn is verruimd. De waardering kan nu vanaf 1 januari tot en met 31 december van het betreffende kalenderjaar worden aangevraagd. Dit was vanaf 1 april.
- Het urencriterium is aangepast. Voorheen moest de mantelzorger over een periode van 3 maanden of langer, 8 uur per week of meer onbetaald mantelzorg hebben verleend. Dit is aangepast in: de mantelzorger moet nu in de afgelopen drie maanden een substantiële bijdrage hebben geleverd aan de hulp bij de zorgontvanger.

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.





Foto ter illustratie

‘Het was voor mij vanzelfsprekend om voor mijn ouders te zorgen’

Toen de ouders van Joyce de Jong* (50), woonachtig in de gemeente Súdwest-Fryslân, intensieve zorg nodig hadden, hoefde Joyce geen seconde na te denken. Als vanzelfsprekend werd ze mantelzorger. Samen met haar broers en zus zorgde ze zo'n vier maanden dag en nacht voor haar ouders. Een intense en waardevolle periode. 'Ik ben blij dat we dit konden doen.'

"In 2017 kreeg mijn moeder - toen 78 - de diagnose Alzheimer", vertelt Joyce. "Toch konden mijn ouders zich samen nog goed redden. Maar ruim twee jaar later werd mijn vader ernstig ziek. Hij kon niet meer voor zichzelf zorgen en ook niet meer voor mijn moeder, die 's avonds soms wat onrustig was."

Dag en nacht mantelzorger

In de veranderde situatie hadden Joyce haar ouders continu zorg nodig. Dus deden ze een beroep op hun kinderen. "Ik heb twee broers en een zus", legt Joyce uit. "We besloten om bij toerbeurt bij onze ouders te zijn. Natuurlijk in overleg met de huisarts en andere betrokken zorgverleners." Het was het begin van een intensieve periode, waarin Joyce drie tot vier keer per week een dag of nacht mantelzorger voor haar ouders was. Ze verzorgde ze, was aanwezig bij gesprekken met artsen en regelde allerlei praktische zaken, van boodschappen tot medicatie. "Ik kon er helemaal voor mijn vader en moeder zijn, ze letterlijk en figuurlijk ondersteunen. Voor mij was het vanzelfsprekend om dit voor mijn ouders te doen. Ze stonden altijd voor ons klaar, en nu waren wij er voor hen. Daar heb ik geen moment over getwijfeld."

Dagelijkse dingen

Intussen draaide Joyce haar eigen gezin - met partner en drie kinderen van 15, 18 en 21 jaar - gewoon door. "Ik kreeg veel steun van mijn man en had er vertrouwen in dat alles thuis goed zou gaan. Op de momenten waarop ik bij mijn ouders was, hadden we natuurlijk wel contact over de dagelijkse dingen, zoals huiswerk van de kinderen. We zijn in die periode trouwens ook als gezin vaak bij mijn ouders op bezoek geweest. We wilden elkaar zolang het kon zo vaak mogelijk zien."

Uitwaaien om te ontspannen

Het mantelzorgen vroeg de nodige fysieke en mentale energie van Joyce. "Bij mijn ouders sliep ik 's nachts niet zo goed; ik hoorde elk geluidje en iedere beweging. Ik vond het daarnaast een verdrietige gedachte dat ik afscheid van mijn ouders moest nemen terwijl ze er nog waren. Na een tijdje moesten we mijn moeder naar een zorginstelling brengen. Die dag vond ik intens zwaar. Voor zowel mijn moeder als vader was het de beste oplossing, maar zo'n hecht echtpaar uit elkaar halen vond ik heel erg. Het gaf me wel lucht dat ik mijn zorgen met mijn partner en familie kon delen. En af en toe maakte ik een fijne wandeling. Lekker even uitwaaien ontspande me."

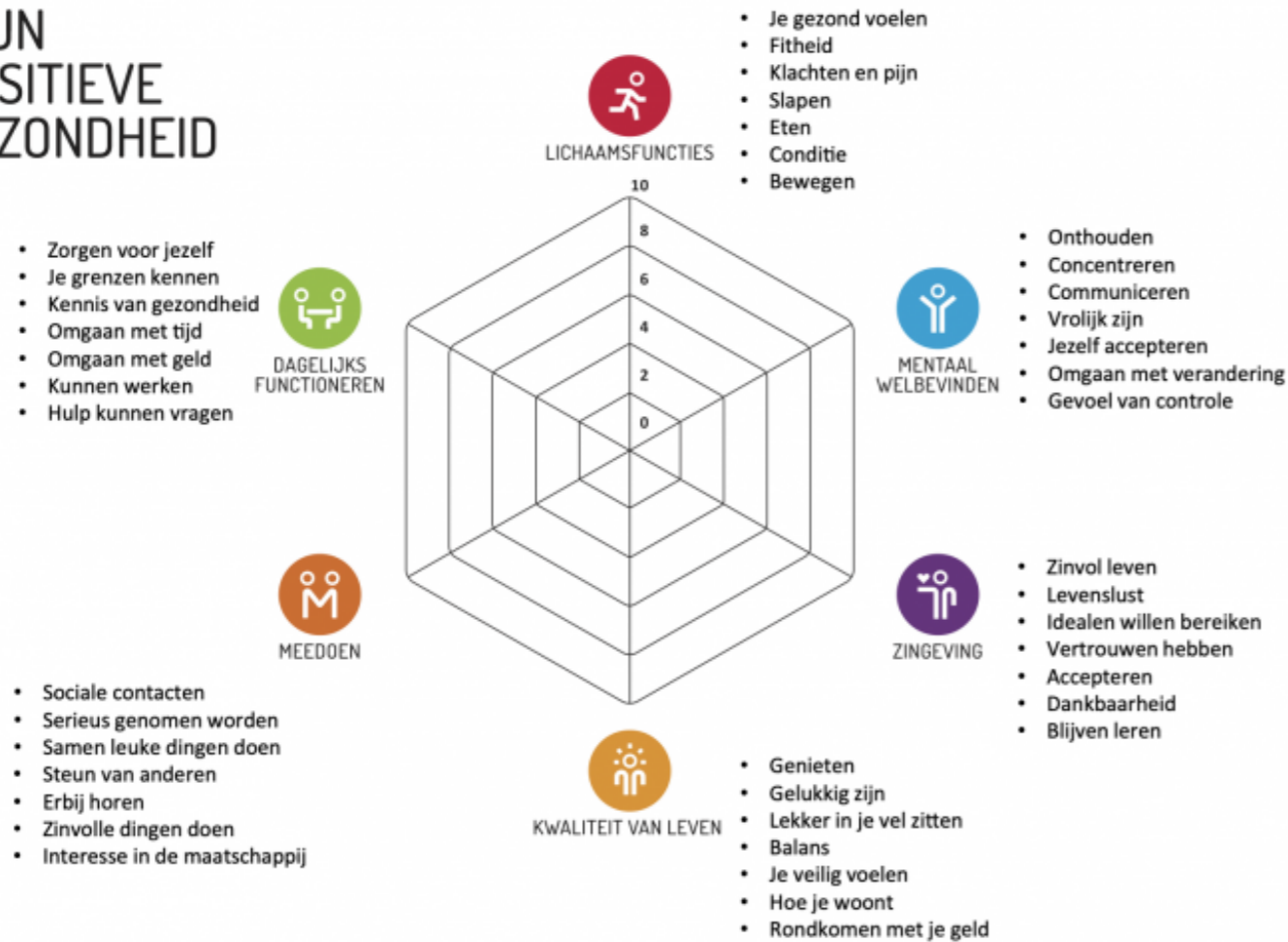
‘Mijn ouders stonden altijd voor ons klaar, nu waren wij er voor hen.’

Dierbare herinnering

Na een periode van vier maanden overleed de vader van Joyce. Terugkijkend beziet Joyce de tijd met haar ouders als enorm waardevol. "Het maakt me blij dat we zo intens met elkaar hebben samengeleefd. Mijn vader zei op een gegeven moment dankbaar: 'Wat heb ik toch fantastische kinderen.' Een dierbare, onuitwisbare herinnering die ik voor altijd met me meeneem."

Net als Joyce vinden veel mantelzorgers het heel gewoon wat ze doen. Soms weten ze niet eens dat ze mantelzorger zijn, bijvoorbeeld als ze voor hun eigen kind zorgen. Een beetje steun en waardering is fijn. "Praat erover met je naasten", geeft Joyce als tip. "En informeer bij de gemeente of er voorzieningen zijn die je ondersteunen. Dat helpt!"

*De naam is veranderd.



Positieve gezondheid en mantelzorg

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Bij Positieve Gezondheid ligt het accent op u als persoon zelf, op uw veerkracht en wordt gekeken naar wat in uw leven belangrijk is. Daarmee krijgt (eventuele) ziekte een minder prominente rol.

Als mantelzorger heeft u vaak veel op uw bord. Hierdoor kan het zijn dat u uit het oog verliest dat er meer is dan het zorgen voor de ander. U bent immers naast zorggever ook partner, een vriendin, kennis, ouder, buur maar bovenal mens. Ook als mantelzorger is het belangrijk om balans in uw leven te houden, juist om de zorg te kunnen blijven geven. Als we naar ons leven kijken, dan spelen verschillende activiteiten en aspecten een rol.

Positieve Gezondheid deelt deze in zes levensaspecten in:

- **lichaamsfuncties:** je gezond voelen, fitheid, slapen, eten;
- **mentaal welbevinden:** onthouden, concentreren, vrolijk zijn;
- **zingeving:** zinvol leven, levenslust, dankbaarheid;
- **kwaliteit van leven:** genieten, balans, hoe je woont, rondkomen met je geld;
- **meedoen:** sociale contacten, steun van anderen, erbij horen, interesse in de maatschappij;
- **dagelijks functioneren:** zorgen voor jezelf, omgaan met tijd.

Om zicht te krijgen op hoe uw leven er op dit moment uitziet, kunt u het spinnenweb van Positieve Gezondheid invullen. Dit kan digitaal via: <https://www.iph.nl/kennisbank/wat-is-positieve-gezondheid/> Heeft u vragen naar aanleiding van het invullen van het spinnenweb of over Positieve Gezondheid in het algemeen, neem dan contact op met Trees Flapper, t.flapper@socoswf.nl of 06 534 929 20

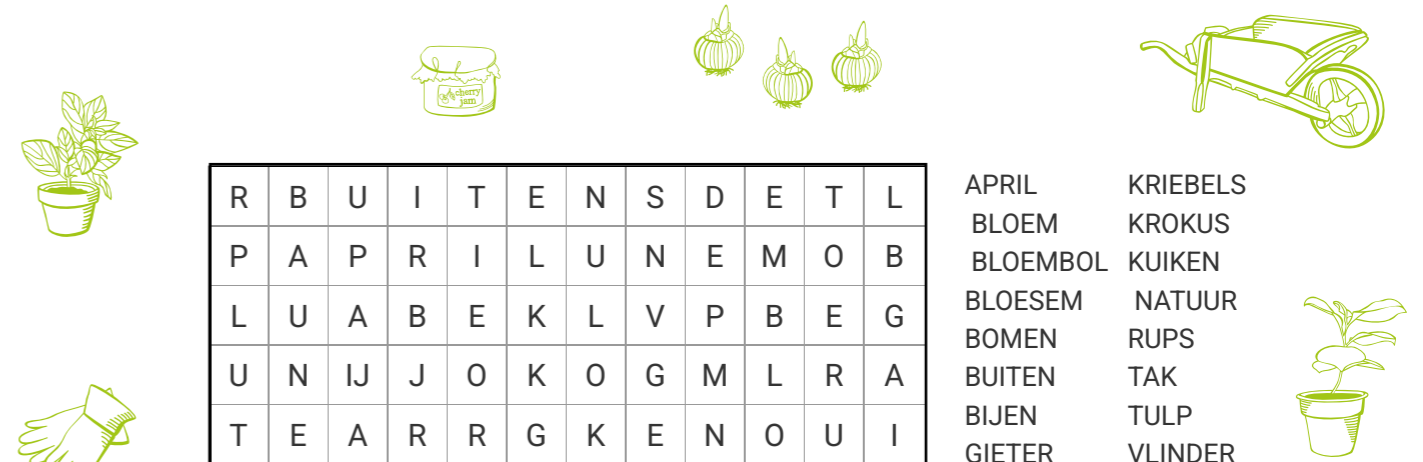


Woordzoeker

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 1 juni 2023 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.

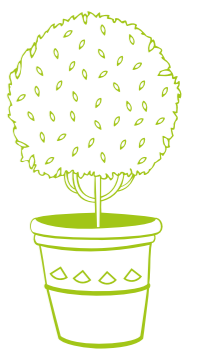


R	B	U	I	T	E	N	S	D	E	T	L	
P	A	P	R	I	L	U	N	E	M	O	B	
L	U	A	B	E	K	L	V	P	B	E	G	
U	N	I	J	O	K	O	G	M	L	R	A	
T	E	A	R	R	G	K	E	N	O	U	I	
N	A	K	V	E	O	O	I	E	E	K	B	
T	R	K	L	H	L	O	I	K	S	U	L	
V	U	S	I	B	U	E	V	N	E	I	O	
I	J	U	R	N	G	N	B	O	L	M	K	E
V	T	U	D	R	E	T	E	I	G	E	M	
E	A	P	E	A	H	Y	A	C	I	N	T	
R	N	S	R	S	L	E	B	E	I	R	K	

- APRIL
- BLOEM
- BLOEMBOL
- BLOESEM
- BOMEN
- BUITEN
- BIJEN
- GIETER
- GRAS
- GROEIEN
- HYACINT
- KIKKER
- KRIEBELS
- KROKUS
- KUIKEN
- NATUUR
- RUPS
- TAK
- TULP
- VLINDER
- VOGELS
- VOORJAAR
- VIJVER

Oplossing

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



Winnaar woordzoeker nieuwsbrief juli 2022

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief van juli vorig jaar was: **'Pak de zon en straal'**

De winnaar is dhr. Wiersma uit IJlst. Hij heeft een cadeaubon ontvangen voor een fotoshoot voor 2 personen met fotograaf Jeannette Wouthuis.

Gefeliciteerd!

dhr. en mevr. Wiersma





Sociaal Raadvrouw Súdwest-Fryslân



Inwoners van Súdwest-Fryslân kunnen voor juridisch en financieel advies terecht bij Marjo Huisman. Zij is Sociaal Raadvrouw bij Stichting Sociaal Collectief. Zij geeft advies en concrete hulp bij vragen over bijvoorbeeld uitkeringen, huisvesting, werk, familierecht, consumentenzaken en toeslagen.

Ook kan ze ondersteunen bij een klachten- of bezwaarprocedure. Ze weet wat uw rechten en plichten zijn en kan u zo nodig doorverwijzen naar de juiste instantie. De hulp van de Sociaal Raadvrouw is gratis.

Heeft u een vraag? Neem gerust contact op via m.huisman@socoswf.nl of 06 257 170 37.

Ook is Marjo Huisman op de volgende locaties aanwezig:

- **Sneek (inloopspreekuur Papierwinkel)**
Wanneer: iedere maandag van 13.00 - 16.00 uur zonder afspraak
Gonggrijpstraat 50 in Sneek (SO&CO)
- **Koudum (inloopspreekuur Papierwinkel)**
Wanneer: iedere 1e woensdag van de maand van 9.30 - 11.30 uur zonder afspraak
Ds. Tinholtstraat 1 in Koudum (De Klink)

Bijeenkomsten Mantelzorgcafé en Alzheimer Café

Hieronder vindt u de planning voor de volgende cafés.



U bent van harte welkom!

Mantelzorgcafé

Mantelzorgcafé Koudum/Workum

Woensdag 7 juni 14.00 - 16.00 uur
Locatie: De Klink, Koudum,
Aanmelden via mantelzorgkoudum@stipepunt.nl
of 06 150 168 44

Mantelzorgcafé Bolsward

Maandag 12 juni 10.00 - 12.00 uur
Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19b, Bolsward
Aanmelden via mantelzorgbolsward@stipepunt.nl
of 06 461 571 52

Mantelzorgcafé Sneek

Dinsdag 20 juni 13.30 - 15.30 uur
Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 Sneek
Aanmelden via mantelzorgsneek@stipepunt.nl
of 06 113 015 55

Alzheimer Café

Alzheimer Café Súdwest

Dinsdag 4 april, 2 mei en 6 juni 19.30 - 21.00 uur
Inloop vanaf 19.00 uur
Locatie: De Klink, Koudum

Alzheimer Café Sneek

Dinsdag 18 april, 16 mei en 20 juni 19.30 - 21.00 uur
inloop vanaf 19.00 uur
Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheuvel, Sneek

Aanmelden voor het Alzheimer Café via Gerda Muller:

g.muller@alzheimerwilligers.nl of 06 257 171 56



Wilt u automatisch een uitnodiging ontvangen van het Alzheimer Café? Geef dit dan door via bovenstaande contactgegevens.



Ria en Alie

Uitgelicht: Stipepunt Koudum

Alie, Ria en Gerrit heten u iedere woensdagochtend welkom op het Stipepunt in Koudum. U kunt hier terecht voor een luisterend oor, vragen en informatie op het gebied van mantelzorg en voor hulp bij bijvoorbeeld het invullen van formulieren, belastingaangifte en aanvragen van (minima)regelingen, DigiD en toeslagen.

Iedere eerste woensdag van de maand van 9.30 - 11.30 uur heeft Sociaal Raadvrouw Marjo Huisman inloopspreekuur bij Stipepunt Koudum.

Kom gerust langs. De koffie staat klaar!



Contactgegevens en openingstijden Stipepunten

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

Stipepunt Sneek

Maandag 13.00 - 16.00 uur
Donderdag 10.00 - 12.30 uur (alleen papierwinkel)

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 113 015 55
Mail: vrijwilligsneek@stipepunt.nl
of mantelzorgsneek@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06 502 864 30
Mail: papiersneek@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur
Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 150 168 44

Papierwinkel

Tel: 06 211 877 36
Mail: papierkoudum@stipepunt.nl

Stipepunt Bolsward

Maandag 14.15 - 17.00 uur
Donderdag 10.30 - 13.30 uur

Vrijwillige inzet/mantelzorg

Tel: 06 461 571 52
Mail: vrijwilligbolsward@stipepunt.nl
of mantelzorgbolsward@stipepunt.nl

Papierwinkel

Tel: 06 520 711 21
Mail: papierbolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Makkum

Donderdag 10.00 - 12.00 uur
Papierwinkel

Tel: 06 256 906 09

Mail: papiermakkum@stipepunt.nl

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

Gemeente Súdwest-Fryslân

Contact

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

stipe
punt.nl

STICHTING
SOCIAAL
COLLECTIEF

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, wijzig 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.