



Maatschappelijk  
Welzijn Coevorden

# Activiteitsaanbod mantelzorgers en aanvraag blijf van waardering

Steunpunt Mantelzorg editie 2018





## Verliesbegeleiding voor mantelzorgers

Bij verlies wordt vaak gedacht aan het overlijden van iemand. Veel mantelzorgers ervaren echter ook verlies doordat de relatie met hun naaste is veranderd, omdat de naaste zelf verandert, door verlies van werk, door verlies van sociale contacten etc.. Dit kan een aangrijpende verandering in uw leven zijn.

Speciaal voor mantelzorgers bieden wij een verliesbegeleidingsgroep aan. Onder deskundige begeleiding en samen met andere mantelzorgers, kunt u uw ervaringen delen en gaan we aan de slag om te kijken wat u nodig heeft om op een goede manier met uw verlies om te gaan.

Thema's die aan de orde komen, zijn: omgaan met en (h)erkennen van verlies, veerkracht, sociaal netwerk en ontspanning. Daarnaast is er uiteraard voldoende tijd om uw eigen verhaal te delen.

Het gaat om vijf bijeenkomsten, de start wordt in overleg met de deelnemers bepaald.

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na aanmelding wordt er contact met u opgenomen.



## Parkinsongespreksmiddag

Op meerdere plaatsen in Nederland zijn Parkinsoncafés of –bijeenkomsten. Ook in de gemeente Coevorden hebben wij mensen gesproken die behoefte hebben om een keer een middag bij elkaar te komen om over dit onderwerp te praten. Bent u partner van iemand met Parkinson? En hebt u behoefte om andere mensen met soortgelijke ervaringen als u, te ontmoeten? Wij organiseren hiervoor een gespreksmiddag.

De datum wordt in overleg met de deelnemers bepaald.

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na aanmelding wordt er contact met u opgenomen.



## Workshop Mantelzorg en Financiën

Het is niet altijd gemakkelijk om wegwijs te worden in de huidige wet- en regelgeving. Sommige regelingen hebben mogelijk financiële consequenties voor u als mantelzorger.

Tijdens een eenmalige bijeenkomst gaan we op een toegankelijke en overzichtelijke wijze in op de verschillende regelingen. Op deze manier leert de u met welke financiële regelingen u rekening moet houden en van welke regelingen u profijt kan hebben.

Verder is er tijdens de bijeenkomst volop ruimte voor het stellen van vragen. Alle deelnemers ontvangen gratis het succesvolle financieel zakboekje van Mezzo vol tips en weetjes.

Thema	Mantelzorg en Financiën
Datum	dinsdag 3 april 2018 van 19:00 tot 21:00 uur
Locatie	van Eijbergenstraat 5 in Coevorden
Kosten	geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Workshop Gezond Slapen

Samen met Treant Zorggroep organiseren wij een workshop over gezond slapen. Tijdens deze workshop leert u meer over slaapproblemen die veel mantelzorgers ervaren. Goede nachtrust houdt u in balans en helpt bij concentratie en veerkracht overdag. Maar dit lukt helaas niet altijd. Moeilijk in slaap komen, 's nachts regelmatig wakker worden en moeilijk weer inslapen, nare dromen: voorbeelden van slaapproblemen waardoor iemand zich 's ochtends gelijk weer moe voelt.

Psycholoog Rik Poelarend, werkzaam bij Treant Zorggroep, vertelt over het belang van een goede nachtrust, over leren ontspannen en tips om gezond te slapen.

<b>Thema</b>	Mantelzorg en Gezond slapen
<b>Datum</b>	donderdag 12 april 2018 van 19:30 tot 21:00 uur (vanaf 19:00 uur inloop)
<b>Locatie</b>	Woonzorgcentrum Het Ellertsveld, Bonkersstraat 2 in Schoonoord
<b>Kosten</b>	geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden?  
Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Workshop Voorkomen van fysieke overbelasting

Als mantelzorger zorgt u voor uw partner, familielid of andere naaste.

Hoe gaat het met de fysieke belasting? Gebruikt u de juiste hulpmiddelen of tilt u op de juiste manier? Om uw mantelzorgtaak uit te kunnen blijven voeren, is het belangrijk dat fysieke overbelasting voorkomen wordt.

Daarom organiseren we in samenwerking met Mantelzorg op Stee (Icare Thuiszorg, Saxenburgh Groep, huisartsen gemeente Coevorden en Mia Carey Fysiotherapie, Valpreventie & Coaching), een tweetal workshops.

Tijdens de workshop krijgt u van deskundigen uitleg en advies over het voorkomen van fysieke overbelasting. U kunt uw vragen stellen, we doen diverse oefeningen en er is ruimte voor het uitwisselen van ervaringen.

<b>Thema</b>	Voorkomen van fysieke overbelasting
<b>Datum</b>	dinsdag 15 mei van 14:00 tot 16:00 uur in Schoonoord en dinsdag 23 oktober van 19:00 tot 21:00 uur in Coevorden
<b>Locatie</b>	de exacte locatie wordt nog bekend gemaakt.
<b>Kosten</b>	geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden?  
Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Workshop Mantelzorgen in balans

U zorgt voor een naaste. Voelt u zich dan mantelzorger? Vaak zien mantelzorgers zichzelf niet als mantelzorger en vinden ze het vanzelfsprekend wat ze doen.

Praat u er wel eens over of vindt u dat lastig? Tijdens de workshop gaan we in op waarom het belangrijk is om uw ervaringen te delen, waarom het soms lastig is om erover te praten en hoe dit makkelijker wordt. Erover praten helpt om beter in balans te blijven en op tijd overbelasting te voorkomen.

Om overbelasting te voorkomen moet u weten wat de symptomen en risico's zijn, en wat voor handvatten er zijn om hier (beter) mee om te gaan. Doel is dat u met nieuwe kennis en ervaringen naar huis gaat en zo kunt zorgen dat u uw zorg kunt delen en beter in balans blijft.

**Thema** Mantelzorgen in balans  
**Datum** maandag 4 juni 2018  
van 19:00 tot 21:00 uur  
van Eijbergenstraat 5 in Coevorden  
**Locatie**  
**Kosten** geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden?  
Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Workshop Natuurlijk een Netwerk

Tijdens deze workshop gaat een ervaren trainer van Mezzo met u als mantelzorger in gesprek over de mogelijkheden om een sociaal netwerk rondom de zorg van uw naaste te vormen, te versterken en/of te vergroten.

Aspecten die hierbij aan de orde komen zijn: de drempels die mantelzorgers kunnen ervaren om hulp in te roepen van het sociale netwerk; een methodiek om deze vraagverlegenheid te overwinnen en het uitwisselen van voorbeelden en praktijkervaringen.

**Thema** Mantelzorg en Netwerk  
**Datum** dinsdag 11 september 2018  
van 19:00 en 21:00 uur  
van Eijbergenstraat 5 in Coevorden  
**Locatie**  
**Kosten** geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden?  
Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Respijtweekend

Bent u intensief mantelzorger? Ervaart u zich overbelast en heeft u behoefte aan een weekend voor uzelf? Meldt u dan aan voor het respijtweekend in oktober 2018.

Een weekend vol ontspanning en leuke activiteiten, maar ook voor een goed gesprek en/of een moment voor uzelf.

Samen met een groep andere mantelzorgers gaat u een weekend op pad en slaapt u in een hotel waarbij u compleet ontzorgd wordt. Het weekend is inclusief eten, drinken, vervoer en een aantal leuke activiteiten. Twee mantelzorg consulenten van Maatschappelijk Welzijn zijn aanwezig voor de organisatie, maar ook om uw verhaal aan kwijt te kunnen.

**Thema** een ontspannen overnachting met verschillende activiteiten  
**Wie** Intensieve mantelzorgers uit de gemeente Coevorden

**Datum** zaterdag 20 oktober en zondag 21 oktober  
**Locatie** de exacte locatie wordt nog bekend gemaakt.  
**Eigen bijdrage** €35 euro incl. één overnachting, eten, drinken, vervoer en activiteiten

Ook bij het overnemen van zorg voor uw naaste kunnen we meedenken. Bent u in 2017 ook mee geweest? Geeft u zich gerust weer op.

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave neemt het Steunpunt contact op voor een kennismakingsgesprek.



## Workshop Mantelzorg & Dementie

Samen met Treant Zorggroep organiseren we een workshop over dementie. Hoe herkent u de eerste signalen? Welke verschijningsvormen zijn er? Hoe ziet het ziekteproces er uit? Hoe ga ik om met de ziekte? Wat heeft iemand met dementie nodig om zo goed mogelijk te functioneren? Onder leiding van een deskundige gaan we in op deze onderwerpen en kunt u vragen stellen.

**Thema** Mantelzorg & Dementie  
**Datum** donderdag 8 november 2018 van 19:30 tot 21:00 uur (vanaf 19:00 uur inloop)  
**Locatie** Woonzorgcentrum Het Ellertsveld, Bonkersstraat 2 in Schoonoord.  
**Kosten** geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.



## Blijk van waardering 2018

De inzet van mantelzorgers voorkomt vaak dat mensen eenzaam worden of dat ze sneller naar een verpleeg- of verzorgingshuis moeten. Mantelzorgers zoals u zijn dus erg belangrijk. De gemeente Coevorden bedankt mantelzorgers door de Blijk van Waardering uit te geven.

In deze folder treft u een aanvraagformulier voor de Blijk van Waardering 2018 aan. De aanvraag indienen en de uitreiking ervan verloopt anders dan voorgaande jaren. U kunt het nu namelijk het hele jaar aanvragen. De Blijk van Waardering 2018 bestaat uit een bedrag van honderd euro en een presentje.

## Wie komen in aanmerking?

Mantelzorgers boven de 21 jaar die in 2018 minimaal acht uur per week en langer dan drie maanden mantelzorg verlenen, kunnen een beroep doen op de Blijk van Waardering.

## Aanvraag indienen

U kunt het hele jaar aanvragen (één per zorgvrager). Dit kan via het aanvraagformulier achterin deze folder of door het te downloaden van onze website [www.mwcoevorden.nl/mantelzorg](http://www.mwcoevorden.nl/mantelzorg) of door te bellen met 085 - 27 35 256. U ontvangt na beoordeling bericht.

Wanneer u de Blijk van Waardering vorig jaar hebt ontvangen, moet u ook in 2018 opnieuw een aanvraag indienen.



## Dag van de Mantelzorg 2018

zaterdag 10 november  
Meerdere organisaties en partijen organiseren gezamenlijk in de gemeente Coevorden een leuke, ontspannen dag voor mantelzorgers op zaterdag 10 november. Het programma is nog niet bekend. We zullen u t.z.t. op diverse manieren informeren.

## Workshop Leren ontspannen

Mantelzorg kan zowel lichamelijk als psychisch erg zwaar zijn en de nodige spanning met zich meebrengen. In het dagelijks leven is spanning onvermijdbaar en heeft het zelfs een nuttige functie. Te veel en te lang spanning, veroorzaakt echter stress waardoor allerlei klachten kunnen ontstaan.

Door te leren ontspannen en om te gaan met stress kunt u voorkomen dat u overbelast raakt. Tijdens deze workshop komt u in aanraking met verschillende tips, oefeningen en praktijkvoorbeelden die u helpen beter te ontspannen.

Thema	Leren ontspannen
Datum	dinsdag 11 december 2018 van 19:00 tot 21:00 uur.
Locatie	de exacte locatie wordt nog bekend gemaakt.
Kosten	geen

Hebt u vragen of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met het Steunpunt door te bellen, mailen of het opgaveformulier achterin dit boekje in te vullen en op te sturen. Na opgave ontvangt u vlak voor aanvang van de workshop een bevestiging.





## Steunpunt Mantelzorg Coevorden

In de gemeente Coevorden zijn veel mantelzorgers actief. Steunpunt Mantelzorg van Maatschappelijk Welzijn Coevorden biedt ondersteuning en aandacht aan mantelzorgers zodat zij hun zorgtaken goed kunnen uitvoeren en volhouden naast hun eigen leven.

Het Steunpunt Mantelzorg steunt mantelzorgers door:

- zorgen dat de mantelzorgers ontlast wordt
- begeleiding bieden in de vorm van gesprekken, tips en informatie
- themabijeenkomsten organiseren voor meer informatie over mantelzorg
- doorverwijzen naar zorg- en hulpinstanties in uw omgeving
- we kunnen u in contact brengen met andere mantelzorgers, zodat u ervaringen en tips uit kunt wisselen.

Wilt u informatie en/of advies over mantelzorg? Neem dan contact op met Jan Broekema. Hij is coördinator van Steunpunt Mantelzorg.

☎ 085- 27 35 256

✉ [steunpuntmantelzorg@mwcoevorden.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@mwcoevorden.nl)



## Overige informatiepunten

### Ontspanning- en lotgenotencontact Contactpunt Mantelzorg Coevorden (CPM)

Eens per twee maanden organiseert CPM een bijeenkomst waar mantelzorgers samenkomen om elkaar te ontmoeten. Tijdens elke bijeenkomst wordt er een leuke, ontspannen activiteit georganiseerd waar u kosteloos aan kunt deelnemen.

De bijeenkomsten worden gepubliceerd in de huis-aan-huis kranten. Hebt u belangstelling en wilt u graag een uitnodiging ontvangen: u kunt op werkdagen contact opnemen met Tiny Uneken tussen 18:00 tot 20:00 uur op telefoonnummer 0524 - 55 21 19. Of stuur een mailtje naar [cpm.coevorden@hotmail.com](mailto:cpm.coevorden@hotmail.com).

### Wmo

Hebt u vragen over zorg of ondersteuning? U kunt terecht bij de sociale teams van de gemeente. In deze teams werken medewerkers en consultants met kennis over bijvoorbeeld Wmo.

De sociale teams zijn allemaal gekoppeld aan een gebied.

De medewerkers in een team kennen het gebied goed, kennen het zorglandschap en weten welke ondersteuning er mogelijk is. De teams zijn te bereiken via het Klantcontactcentrum van de gemeente. Telefoonnummer: 14 0524.

### Mezzo

Mezzo is de landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. U kunt bij Mezzo terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Daarnaast ondersteunen ze professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Bel voor de Mezzo Mantelzorglijn naar 0900 - 20 20 496 (10ct/pm) of mail naar [mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl).

### Huisarts en zorginstellingen

U kunt uw mantelzorgvragen altijd stellen bij uw huisarts of zorgprofessional in uw buurt. Zij kunnen u helpen of doorverwijzen naar de juiste instantie.

## Aanvraagformulier Blijk van Waardering 2018

### Zorgvrager

Achternaam .....  
Voorletters ..... roepnaam ..... Geslacht m/v .....  
Geboortedatum .....  
Straat en huisnummer .....  
Postcode en woonplaats .....  
Telefoonnummer .....

### Mantelzorgster / Ontvanger Blijk van Waardering

Achternaam .....  
Voorletters ..... roepnaam ..... Geslacht m/v .....  
Geboortedatum .....  
Straat en huisnummer .....  
Postcode en woonplaats .....  
Telefoonnummer .....

### Betaling aan mantelzorgster

IBAN .....  
Op naam .....

Vul op de achterkant meer gegevens in.

## Overige informatie

Hoe lang bent u al mantelzorger .....

Hoeveel uren per week verleent u mantelzorg .....

Waarom is mantelzorg nodig .....

Welke taken voert u uit .....

Hebt u de Blijk van waardering in 2017 ook ontvangen?

ja/nee (doorhalen wat niet van toepassing is)

Datum .....

Handtekening geveer

Handtekening ontvanger

### Let op!

Als niet alles is ingevuld, kan de Blijk van Waardering niet worden toegekend. Met ondertekening stemt u beide in met registratie van uw gegevens bij het Steunpunt Mantelzorg.

Naar aanleiding van uw aanvraag kan door het Steunpunt contact met u opgenomen worden voor meer informatie.

De aanvraag hoeft niet voor een bepaalde datum worden ingediend, dus de waardering kan in heel 2018 aangevraagd worden (1 per zorgvrager).

**Stuur dit formulier in een envelop (zonder postzegel) op naar:**

Maatschappelijk Welzijn Coevorden,  
t.a.v. Steunpunt Mantelzorg, antwoordnummer 316,  
7740 WB Coevorden.

Scheur uit

Scheur uit

## Aanmelden activiteiten aanbod mantelzorgers 2018

U kunt zich opgeven voor één of meer activiteiten.

Opgeven kan door te bellen of te mailen naar Jan Broekema. Hij is coördinator van Steunpunt Mantelzorg.

☎ 085- 27 35 256

✉ steunpuntmantelzorg@mwcoevorden.nl

Opgeven kan ook door deze bladzijde op te sturen. U vinkt dan hieronder aan waarvoor u zich op wilt geven. U kunt meerdere activiteit(en) aankruisen. U ontvangt later meer informatie over de activiteit(en) waarvoor u zich op hebt gegeven.

Ik meld me aan voor de volgende activiteit(en):

<input type="checkbox"/> Verliesbegeleidingsgroep	start in overleg met u	<input type="checkbox"/> Workshop Mantelzorg in balans	maandag 4 juni
<input type="checkbox"/> Parkingsgespreksmiddag	datum in overleg met u	<input type="checkbox"/> Workshop Natuurlijk een Netwerk	dinsdag 11 september
<input type="checkbox"/> Workshop Mantelzorg en Financiën	dinsdag 3 april	<input type="checkbox"/> Respijtweekend	zaterdag en zondag 20 en 21 oktober
<input type="checkbox"/> Workshop Gezond Slapen	donderdag 12 april	<input type="checkbox"/> Workshop Mantelzorg en dementie	donderdag 8 november
<input type="checkbox"/> Workshop Voorkomen fysieke overbelasting	dinsdag 15 mei	<input type="checkbox"/> Workshop Leren ontspannen	dinsdag 11 december
<input type="checkbox"/> Workshop Voorkomen fysieke overbelasting	dinsdag 23 oktober		

Vul op de achterkant uw gegevens op en stuur de kaart zonder postzegel op.



U kunt uw gegevens hieronder opschrijven  
en zonder postzegel naar ons opsturen:

Naam .....

Adres .....

Postcode + woonplaats .....

Tel .....

Maatschappelijk Welzijn Coevorden

T.a.v. Steunpunt Mantelzorg

Antwoordnummer 316

7740 WB Coevorden