



Steunpunt Mantelzorg
Tytsjerksteradiel & Achtkarspelen

NIUWSFLITS VOOR MANTELZORGERS

UIT **ACHTKARSPELEN**



KEaRN Steunpunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel. Wij bieden onafhankelijke ondersteuning en advies, waarbij het belang van u als mantelzorgers het uitgangspunt is.



VOORJAAR 2024

Hallo mantelzorgers,

Voor jullie ligt de **Nieuwsflits van KEaRN Steunpunt Mantelzorg** voor de maanden april t/m juni. Omdat de gemeenten dit jaar gaan ontvlechten, zijn wij helaas genoodzaakt om de ondersteuning van mantelzorgers per gemeente te gaan doen. Dat betekent dat vanaf deze editie, voor iedere gemeente een aparte Nieuwsflits wordt gemaakt. Hierin vinden jullie de activiteiten per gemeente. Een hele verandering: niet alleen voor jullie, maar ook voor de medewerkers van het Steunpunt.

Daarbij komt ook nog dat ik, Lysbeth, na 21 jaar gewerkt te hebben bij KEaRN een andere baan heb aangenomen en per 1 mei KEaRN ga verlaten. Ik ga werken voor Maatschappelijke Onderneming Smallingerland (M.O.S.) in Drachten. Donderdag 11 april is mijn laatste werkdag. Ik heb heel veel zin in deze nieuwe baan, maar afscheid nemen na zo'n lange tijd is niet gemakkelijk. Het contact wat ik persoonlijk met velen van jullie heb, heb ik altijd als zeer waardevol ervaren. **Jullie zijn de ruggengraat van onze samenleving door wat jullie allemaal doen en daar heb ik grote bewondering voor gekregen.** Vooral de verbinding en mooie gesprekken die jullie in vertrouwen met mij hadden, zullen mij bijblijven. Ik kom jullie vast nog wel eens tegen tijdens het winkelen, sporten of iets anders wat ik blijf doen in deze regio.

Dan nog even alle informatie op een rijtje:

De mantelzorgers in **Achtkarspelen** kunnen vanaf 11 april terecht bij **Rianne en Elly**:

Rianne Nauta: rianne.nauta@kearn.nl | 06 - 15 29 18 91

Elly van Manen: elly.vanmanen@kearn.nl | 06 - 15 42 49 96

De mantelzorgers in **Tytsjerksteradiel** kunnen vanaf 11 april terecht bij **Wynet en Doetie**:

Wynet Bakker: wynet.bakker@kearn.nl | 06 - 15 37 07 28

Doetie van der Lijn: doetie.vanderlijn@kearn.nl | 06- 11 09 32 64

Wij hopen jullie te zien bij één van de activiteiten en wensen jullie een goed voorjaar toe!

Hartelijk groet!

Wynet Bakker (links op de foto) en Lysbeth Nicolai

Rianne



Elly



Wynet



Doetie



Voor informatie of vragen kun je mailen naar mantelzorg@kearn.nl of bellen met

Wynet Bakker (06 – 153 70 728) of Lysbeth Nicolai (06 – 11 23 3815).





Wat is er te doen?

Interessante bijeenkomsten en activiteiten voor jou als mantelzorger!

Juni 2024



Dinsdag 11 juni 2024

Mantelzorgspreekuur met mantelzorgmakelaar Achtkarspelen

09.30 - 11.30 uur

Kantoor Surhuisterveen, MFC It Vleckehûs in Surhuisterveen



Op afspraak kunnen mantelzorgers deze ochtend terecht bij een mantelzorgmakelaar Bonny Veenstra met al hun (praktische) vragen. *Zie kader verderop.* Na aanmelding krijg je een tijdstip toegewezen.

Opgave voor 27 mei via mail: mantelzorg@kearn.nl.

Deelname is gratis!

Als mantelzorger loop je soms tegen vragen aan zoals:

Hoe werkt WLZ (Wet Langdurige Zorg) voor mij? Hoe vraag ik WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) aan? Mijn aanvraag is afgewezen wat nu? Wat wordt er vanuit de ZVW (Zorg Verzekerings Wet) vergoed? Ik zoek ondersteuning in een complexe zaak. Het lukt mij niet om een indicatie te regelen. Hoe regel ik vervanging van de zorg die ik geef (respijtzorg)?

Onze samenleving is door de vele regels en diverse systemen voor de mantelzorger vaak een doolhof, waar moeilijk grip op te krijgen is. Daar komt bij dat in een kwetsbare situatie er onvoldoende tijd, rust en energie is om e.e.a. op een rij te zetten. Het gevolg is dat de situatie niet opgelost wordt.

Een tijdelijke steun in de rug van een mantelzorgmakelaar is in zo'n situatie zeer welkom. Doel is hiervan terugdringen of voorkomen van overbelasting.

In juni biedt KEaRN Steunpunt Mantelzorg jou gratis de mogelijkheid om vragen te stellen en advies te krijgen van mantelzorgmakelaar Bonny Veenstra (zie foto).





Wat is er te doen?

Interessante bijeenkomsten en activiteiten voor jou als mantelzorg(er)!



WEBINARS i.s.m. MantelzorgNL

Ook in 2024 staan er weer interessante webinars op het programma voor mantelzorgers.

Alle webinars worden ook nog via de mail aangekondigd.

Deelname is gratis en je kunt je opgeven via de mail mantelzorg@kearn.nl



Donderdag 17 oktober 2024

Ik zoek vervangende zorg (respijtzorg)

19.30 - 20.30 uur - Online

ZOMERUITJE!

Op vrijdag 7 juni a.s. organiseren we weer ons jaarlijkse zomeruitje. Deze keer gaan we naar de Kruidhof in Buitenpost. We krijgen hier eerst een rondleiding van een gids die ons vertelt over de geschiedenis van de Kruidhof en de bijbehorende thematuinen. Na de rondleiding en gezamenlijke afsluiting kunt u in uw eigen tijd rondkijken in de eettuin/verkoopruimte en winkel met tuinaccessoires, lekkere streekproducten en cadeauartikelen. **Bent u in bezit van een museumpas?**

Wilt u deze dan meenemen?

Deze activiteit is bedoeld voor mantelzorgers met een introducee.



 **Vrijdag 7 juni 2024**

 **Inloop vanaf 10.00 uur (koffie), rondleiding 10.30 - 12.00 uur**
Afsluiting om 12.30 uur

 **De Kruidhof, Schoolstraat 29B in Buitenpost**

Parkeren rondom de Kruidhof is niet meer mogelijk. Wel kunt u gratis parkeren op loopafstand, de Edisonstraat. Bent u mindervalide, dan mag u parkeren voor de hoofdingang op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen met invalideparkeerkaart. **Wilt u aan ons doorgeven als u mindervalide bent? Dan houden wij daar rekening mee met de rondleiding.**

Aanmelden vóór maandag 3 juni 2024 via mantelzorg@kearn.nl
Deelname is gratis.



Wat is er te doen?

Interessante bijeenkomsten en activiteiten voor jou als mantelzorg!

Mei 2024

Vrijdag 17 mei 2024

Wandelen voor mantelzorgers in de Twijzelermieden

10.00 - 11.30 uur (9.45 uur verzamelen)



KEaRN Steunpunt Mantelzorg organiseert op vrijdag 17 mei een wandeltocht voor mantelzorgers uit Achtkarspelen. Deze wandelroute is ongeveer 5 km.

We verzamelen om 09.45 uur bij wegrestaurant Twijzel. Hier staat de koffie klaar met wat lekkers. Je kunt parkeren achter het wegrestaurant.

Bij slecht weer (veel regen) kan er geannuleerd worden. Houdt Facebook en de mail in de gaten! Opgave is niet nodig, maar mag wel. **Deelname is gratis.**

Contactpersoon: Rianne Nauta, 06 - 152 918 91

Dinsdag 14 mei 2024

Koffiedrinken voor mantelzorgers

09.30 - 11.30 uur

Locatie: De Dikke Draai, Gedempte Vaart 24 in Surhuisterveen



Op deze dag heeft KEaRN Steunpunt Mantelzorg de koffie klaar staan.

Ben je mantelzorg en woon je in Achtkarspelen, dan ben je van harte welkom.

Je kunt je tot 1 mei a.s. opgeven bij:

Rianne Nauta: 06 - 152 918 91 of via e-mail: mantelzorg@kearn.nl



Nog meer activiteiten vind je op onze website: www.mantelzorg-kearn.nl/activiteiten





Alzheimer Café Achtkarspelen

elke derde dinsdag van de maand

19.30 (inloop vanaf 19.00 uur), sluiting uiterlijk om 21.30 uur.

Het trefpunt voor mensen met dementie, hun partners en familie. Andere belangstellenden zijn ook van harte welkom.

Waar: Dikke Draai, Gedempte Vaart 24 te Surhuisterveen

Toegang: Gratis, evenals koffie en thee. Een gift in de collectebus wordt op prijs gesteld.

Voor nadere informatie kunt u bellen met Marianne Spoelstra, 06 - 109 174 96



21 mei: De geschiedenis van de Stichting Ik ben Wil

Stichting Ik ben Wil komt voort uit de gelijknamige campagne die werd gevoerd in 2020, om aandacht te vragen voor Alzheimer. Gezicht van de campagne was Wil Vogt. Zij had Alzheimer. Haarzoon Titus Vogt komt als spreker en vertelt over zijn persoonlijke ervaringen hiermee. Hij heeft toentertijd de stichting opgericht. De Stichting heeft als doel het genereren van aandacht voor de ziekte van Alzheimer en het creëren van faciliteiten en/of voorzieningen en ontspanningsmogelijkheden voor betrokkenen. Voorzitter Dennis Mellink zal ook wat vertellen over de stichting.

Klankbordgroep: praat met ons mee!



Wisten jullie dat KEARN Steunpunt mantelzorg een klankbordgroep heeft? Zo'n 30 mantelzorgers geven een paar keer per jaar feedback over de ondersteuning van het Steunpunt. Zo hebben wij in 2023 gevraagd naar de mening over de website van het Steunpunt en die daarna ook aangepast. Ook hebben we bevestigd over de activiteiten die we organiseren en wat de behoefte is bij de mantelzorgers. Daardoor hebben we ervoor gekozen om de komende maanden de activiteiten wat variabel in te plannen; ook eens op een avond, een woensdag en een zaterdag. Tenslotte hebben we de mening gevraagd van de klankbordgroep naar onze flyer. Bij de volgende druk gaan we die feedback ook zeker meenemen.

We sturen ongeveer 3 à 4 keer per jaar een digitale enquête via de mail naar de deelnemers. Als beloning ontvangen ze aan het eind van het jaar een cadeaubon.

Lijkt het jou nou ook leuk deel te nemen de klankbordgroep? Geef je dan op via mantelzorg@kearn.nl

Wanneer ben je mantelzorg(er)?

Een mantelzorgers is iemand die intensief (meer dan 4 uren per week) en voor langere tijd (meer dan drie maanden) voor een naaste zorgt.

Mantelzorg is er in veel vormen, zoals zorg voor een langdurig ziek familielid, regelmatig hulp en ondersteuning bieden aan een ouder of zorg voor een partner met psychische problemen. Mantelzorg is geen vrijwilligerswerk, maar het komt op je pad. Zo kan het zijn dat je op jonge leeftijd al mantelzorg verleent binnen het gezin of als volwassene naast een voltijd baan de zorg hebt voor een ouder. Of dat je als ouder van een zorgintensief kind 24/7 aan het zorgen bent. In ieder geval heb je een persoonlijk band met diegene en doe je het vrijwillig en onbetaald, en kun je er niet zomaar mee stoppen.

Magazine Adempauze voor mantelzorgers

Adempauze voor mantelzorgers is een bewaarmagazine over respijtzorg: het tijdelijk overdragen van mantelzorg zodat er een adempauze ontstaat voor mantelzorgers. Het magazine is gemaakt door KEARN Steunpunt Mantelzorg en is bedoeld voor alle mantelzorgers in Achtkarspelen en Tytsjerksteradiel, professionals en vrijwilligers die werken met mantelzorgers en iedereen die meer informatie wil over respijtzorg.

In het magazine informeren we je over de mogelijkheden voor respijtzorg. Interviews, tips, handige websites: je vindt het allemaal in Adempauze. Wil jij ook een exemplaar? Mail dan naar mantelzorg@kearn.nl of bel op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur met 0511 – 465200 en vraag er eentje aan!

Lees het magazine hier digitaal!
Scan de code of volg de link!

<https://bit.ly/46NmDy3>

