



Afb. is van mantelzorg.NL

Afb. is van mantelzorg.NL

MANTELZORG NIEUWS

mei en juni 2023

Informatie en agenda voor Noardeast-Fryslân en Dantumadiel

Beste lezers,

Hierbij de derde nieuwsbrief van 2023 met daarin een overzicht van de bijeenkomsten en activiteiten, voor mantelzorgers (van jong tot oud) in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân. Deze nieuwsbrief verschijnt een paar keer per jaar, met daarin informatie over thema's en activiteiten vanuit het Steunpunt Mantelzorg. Mantelzorgers die aangemeld zijn bij het Steunpunt Mantelzorg, ontvangen automatisch van ons de nieuwsberichten via mail of post.

Wil je meedenken over de invulling van de agenda of lijkt het je leuk om mee te doen in de redactie van de mantelzorgberichten? Wij zijn op zoek naar redactieleden. Heb je vragen of wil je contact met het Steunpunt Mantelzorg? Wij horen het graag!

Dantumadiel en regio Dokkum;

Baukje Brander, 0519-292223 of

info@het-bolwerk.eu

Regio's Ferwert en Kollum;

Annet Boonstra, 06-52091353 of

a.boonstra@timpaanwelzijn.nl

Fawaka voor alle jonge mantelzorgers in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân;

Lyan Bergsma,

06-18938369 of 0519-292223

info@het-bolwerk.eu

Mantelzorgers Dantumadiel succesvol in actie!

Vorig jaar was er in Dantumadiel sprake van een flinke bezuiniging op o.a. ondersteuning voor mantelzorgers. Dit was voor een tiental mantelzorgers uit deze gemeente reden, om de koppen bij elkaar te steken. Mienskipwurkers van Welzijn het Bolwerk werden gevraagd te ondersteunen en mee te denken over 'hoe samen op te komen voor de belangen van mantelzorgers in Dantumadiel'.

Er werden brieven geschreven en men ging, op verschillende manieren, in gesprek met de wethouder en beleidsmedewerker. Met succes! Want, de verhalen werden gehoord en er werd geluisterd naar de signalen en zorgen over de gevolgen voor mantelzorgers naar aanleiding van het voorgestelde nieuwe welzijnsbeleid.

Mantelzorgers gaven o.a. aan dat ze het fijn én belangrijk vinden, om terug te kunnen vallen op toegankelijke en goede professionele ondersteuning. Bij privacygevoelige en complexe onderwerpen zoals mantelzorg, ga je niet snel naar een dorpsgenoot of vrijwilliger om hulp te vragen. In een dorp is het vaak 'ons kent ons'. Er kwam duidelijk naar voren dat mantelzorgers uit Dantumadiel graag zoveel mogelijk, van hetzelfde aanbod gebruik willen maken als de mantelzorgers uit Noardeast-Fryslân.

De inzet van deze mantelzorgers heeft o.a. opgeleverd dat, de bezuiniging teruggedraaid is en er opnieuw gekeken wordt naar het welzijnsbeleid en de plek van mantelzorgondersteuning binnen dat beleid. Ook is er voor 2023 een activiteitenbudget gereserveerd van € 10.000,- Dit geld moet in afstemming met mantelzorgers (jongeren én volwassenen) uit Dantumadiel worden besteed aan manieren om elkaar te ontmoeten. Kortom; *Mantelzorgers laat van je horen, want jullie geluid kan werkelijk een groot verschil maken!*

De 'werkgroep mantelzorg' die vorig jaar tijdelijk in het leven was geroepen om in actie te komen, wil graag blijven bestaan. Er wordt samen gekeken, hoe deze groep verder zal gaan en op welke wijze ze betrokken kan worden bij, de invulling van goede en passende mantelzorgondersteuning. Mocht je naar aanleiding van dit succesverhaal getriggerd zijn en wil je ook meepraten? **Laat je stem horen! Twijfel niet en neem contact op met Baukje Brander van Welzijn het Bolwerk.**



TIMPAAN | Welzijn

Fawaka



Stichting Welzijn Het Bolwerk
ferbynt en beweecht minsken

elkander



GEHEENTE
NGARD
EAST
FRYS
LÂN

ONTSPANNEN WEEKENDJE WEG

Voor mantelzorgers in Friesland

Hotel Princenhof | Piet Miedemaweg 15, Earnewald



EVEN TIJD VOOR JEZELF

SEPTEMBER

8 - 10

15 - 17

22 - 24

OKTOBER

6 - 8

Een geheel verzorgd weekend, speciaal georganiseerd voor mantelzorgers die overbelast zijn of dreigen te raken. Dit weekend is uitsluitend bedoeld voor mantelzorgers en niet voor de persoon die zorg ontvangt. Deelnemers betalen een eigen bijdrage van € 80,- p.p.

Interesse of vragen? Woon je in één van de deelnemende gemeentes? Neem dan contact op met de contactpersoon (mantelzorgondersteuner) in jouw gemeente (LET OP; per gemeente zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar).

ONTSPANNING

LEKKER ETEN

LEUKE
ACTIVITEITEN

WANDELEN

MUZIEKAVOND

Deelnemende gemeentes: Ameland | Dantumadiel* | De Fryske Marren | Heerenveen
Leeuwarden | Noardeast-Fryslân | Ooststellingwerf | Súdwest-Fryslân

*informeer eerst bij de gemeente of bij Welzijn het Bolwerk of deze gemeente deelneemt aan de mantelzorgweekenden

Deze weekenden worden georganiseerd door de werkgroep Mantelzorgweekend.
Deze werkgroep bestaat uit; Sociaal Collectief, Sociaal Werk de Kear, Amaryllis,
GGZ Familie-ervaringsdeskundige en Welzijn het Bolwerk.

Woon je in de gemeente Noardeast-Fryslân of in de gemeente Dantumadiel?

Zorg jij intensief voor een naaste, voel jij je door deze zorg overbelast of dreig je overbelast te raken? Zou je graag een ontspannen weekendje weg willen met andere mantelzorgers?

of

Ben je werkzaam in de zorg en ken je mantelzorgers die voor dit weekend in aanmerking zouden kunnen komen?

Neem voor informatie contact op met;

Baukje Brander

b.brandier@het-bolwerk.eu

0519-292223

06-39012655

Ben ik zwak omdat ik toegeef?
Geef ik op, omdat het vandaag niet lukt?
Is het te weinig, omdat niet alles kan?

Is het genoeg, genoeg voor nu?
misschien voor later?
Ik druk op pauze. Pauze voor jou, voor mij.

Adem in, adem uit.
Ik was vergeten hoe dat moest.
Ik zoek mijn rust, hoop jou daar ook te vinden.

ikbenilana

Mantelzorgwandelingen – vanwege onvoldoende belangstelling is besloten om voorlopig met de wandelingen te stoppen. Mocht er toch belangstelling voor zijn, dan horen wij dit graag!

Mantelzorgcafé Plus - Lotgenotencontact voor naasten, familie en mantelzorgers van iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Een naaste met psychische of psychiatrische problemen? Sta jij klaar voor een familielid, vriend of kennis met psychische problemen? Heeft iemand uit jouw omgeving te maken met bijvoorbeeld een depressie, autisme, een eetstoornis, verslaving of andere psychische problematiek? Jij bent heel belangrijk! Maar het kan voor jou best zwaar zijn. Welzijn het Bolwerk organiseert regelmatig lotgenotenbijeenkomsten in samenwerking met een familie-ervaringsdeskundige (FED) en andere welzijnsorganisaties.

Wil je meer informatie? Of zou je graag een keer willen aansluiten om te ervaren of deze vorm van lotgenotencontact passend is voor jou? Neem dan contact op met Baukje Brander.



TIMPAAN | Welzijn

falwaka



Stichting Welzijn Het Bolwerk
ferbynt en beweecht minsken

elkander



GEEMEENTE
NOARDEAST
FRYSKE
LÂN



23 mei - Alzheimercafé; 'Eten om niet te vergeten' *

Annika Hendry, diëtist bij diëtistenpraktijk Noord-Friesland, komt vertellen hoe je op praktische manieren om kunt gaan met eten en drinken bij dementie. Het Alzheimercafé is in de Waadwente, zaal Het Waad in Dokkum en is voor mensen met dementie en hun naasten/mantelzorgers. Vooraf aanmelden is niet nodig. Inloop vanaf 19.00 uur.



25 mei - Kruidenwandeling in Noardburgum*

Onder begeleiding van kruidengids Tjitske Postma van Krûdwiizer uit Noardburgum wordt er op 25 mei een kruidenwandeling gemaakt. Wandelaars worden -letterlijk en figuurlijk- wegwijst gemaakt in de wereld van de wilde kruiden en planten. Wandelaars leren bijvoorbeeld waarvoor en hoe de kruiden gebruikt kunnen worden. De wandeling wordt afgesloten met het drinken van een heerlijke kruidig thee. Wees op tijd met aanmelden want VOL = VOL.



6 juni - Op aanvraag een tweede bijeenkomst i.s.m. NAHZorg Oenkerk en FAWAKA*

'Impact van niet aangeboren hersenletsel voor naasten'.

Van verschillende kanten kregen wij de vraag of er nog een bijeenkomst georganiseerd kon worden over 'impact van niet aangeboren hersenletsel voor naasten'. De bijeenkomst op 6 juni is vergelijkbaar met de bijeenkomst op 5 april. Wij kregen als feedback

dat er behoefte is aan meer ruimte om ervaringen en tips met elkaar uit te wisselen. Op 6 juni zal daar meer ruimte voor zijn. Informatie over de bijeenkomst;

Ben jij naaste van iemand met NAH? Dan is de kans heel groot dat jij dagelijks ervaart, dat de impact van niet aangeboren hersenletsel groot is voor jou, als naaste van iemand met NAH. Hersenletsel heeft gevolgen voor jou als naaste. Aan de buitenkant is vaak niet zichtbaar dat jullie leven, er totaal anders uit ziet door de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel. Je moet jezelf en elkaar opnieuw 'uitvinden'. Met deze bijeenkomst willen wij meer inzicht geven in de werking van het brein bij niet aangeboren hersenletsel. Daarnaast is er ook ruimte om wat dieper in te gaan op specifieke vragen met betrekking tot dit letsel. Wij vinden het belangrijk om deze bijeenkomst aan te bieden voor jongeren en volwassenen. In de praktijk zien we vaak, dat er onvoldoende stil wordt gestaan bij de impact op het dagelijks leven van alle gezinsleden. Neem deze bijeenkomst vooral iemand mee die dichtbij je staat en voor jou belangrijk is. **Bij opgave is het mogelijk om alvast specifieke vragen aan ons door te geven. Deze vragen worden meegenomen in de voorbereiding.**



25 mei - Workshop 'Culinair met wilde kruiden'*

Onder begeleiding van kruidengids Tjitske Postma van Krûdwiizer uit Noardburgum gaan deelnemers culinair aan de slag met wilde kruiden. De reuk -en smaakzintuigen worden optimaal geprikkeld. Tijdens de workshop wordt er gezocht naar wilde kruiden waar vervolgens lekkere hapjes van worden gemaakt. Ook wordt er een kruideninfuus gemaakt en leert men wat er belangrijk is aan het maken van een kruideninfuus. Het zelfgemaakt lekkers en het kruideninfuus worden natuurlijk geproefd. Iedereen krijgt de

recepten mee naar huis, om er thuis ook nog eens van te kunnen genieten. Wees op tijd met aanmelden want VOL = VOL.

***LET OP: Informatie over o.a. aanmelden en locaties is te vinden op het agendaoverzicht op pagina 5 van deze nieuwsbrief!**



BINGO

Op zaterdag 29 april werd er door Fawaka een bingo georganiseerd in samenwerking met Kearn Welzijn en Stichting mijn Held. Deze bingo werd gehouden bij Old Dutch in de Westereen. Alle prijsjes die de jongeren konden winnen tijdens de Bingo heeft Fawaka ontvangen vanuit verschillende sponsors. Sponsors hadden verschillende cadeaubonnen, sieraden en spelletjes uitgereikt.

De bingo werd geleid door de mannen van KooktenKwis. Er werden 4 bingorondes gespeeld onder het genot van heerlijk hapjes en drankjes.

Na afloop kon iedereen genieten van een lekker patatje.

De jongeren die tijdens de bingo geen prijsjes wonnen, konden op een andere manier een prijsje krijgen. Er werd onder andere een kleine danswedstrijd onder de jongeren gehouden. Wie het beste danste kreeg een prijs. De andere prijsjes werden onder de jongeren die nog geen prijs hadden verdeeld. Al met al een geslaagde gezellige middag, waarin iedereen flink is verwend.

Groetjes van Sjanee, Femke, Eveline en stagiaire Mirthe Marije.



Wist je dat?

1 tot en met 7 juni de week van de jonge mantelzorgers is?

Fawaka graag in de maand juni met de 18+ groep een activiteit wil ondernemen? Meer informatie volgt nog. Check de socials!

AGENDA Steunpunt mantelzorg MEI en JUNI 2023

Voor de maanden mei en juni hebben we een overzicht gemaakt van bijeenkomsten en activiteiten **voor mantelzorgers in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân**. Vragen of aanmelden voor één of meerdere activiteiten? Neem dan contact met ons op, of neem een kijkje op onze website en facebookpagina. Is vervoer een probleem? Neem gerust contact met ons op, wij denken graag mee.

Alle bijeenkomsten zijn GRATIS!

Wanneer	Wat	Locatie	Aanmelden
DINSDAG 23 MEI 19.00 – 21.30	Alzheimercafé , voor mensen met dementie en voor hun mantelzorgers / naasten. Thema is voeding.	De Waadwente Birdaarderstraatweg 68, Dokkum. Zaal Het Waad.	Niet nodig. Informatie via Welzijn het Bolwerk, 0519-292223 of 06-39012655.
DONDERDAG 25 MEI 13.15 – 15.30	Kruidenwandeling .	Noardburgum. Verzamelen bij Smidspaed 7.	t/m don. 18 mei bij Annet Boonstra, 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
DINSDAG 6 JUNI 19.30 – 21.30	Mantelzorgcafé i.s.m. NAHZorg Oenkerk. Omgaan met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel bij je naaste.	MFC de Beijer Tjaerdawei 42b, Rinsumageast.	Voorkeur vooraf aanmelden. Dat kan tot woensdag 31 mei via 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu onder vermelding van Mantelzorgcafé NAH.
1-7 juni	Week van de jonge mantelzorger.nl	-	Meer informatie volgt nog via Fawaka.
NOG NIET GEPLAND	Fawaka Activiteit met 18+ groep	-	Meer informatie volgt nog via Fawaka.
DONDERDAG 15 juni	Workshop 'Culinair met wilde kruiden'.	Hallum. MFC 't Trefpunt, De Singel 7.	t/m don. 8 juni bij Annet Boonstra, 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
DINSDAG 27 juni	Alzheimercafé , voor mensen met dementie en voor hun mantelzorgers / naasten.	De Waadwente Birdaarderstraatweg 68, Dokkum. Zaal Het Waad.	Niet nodig. Informatie via Loes Brouwer, 06-31187425.

Op onze website vind je informatie over verschillende vrijwilligersvacatures voor het Steunpunt Mantelzorg. Wij zoeken bijvoorbeeld nog mensen die het leuk lijken om gastvrouw/heer te zijn voor het Mantelzorgcafé. Of lijkt het je juist leuk om bij een activiteit voor jongeren te helpen? Fawaka zoekt mensen die bij een activiteit willen ondersteunen.