



afbeeldingen zijn van mantelzorg NL

Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg februari 2023

Beste lezers,

Hierbij de eerste 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? Heb je vragen en 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; 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
- Fawaka voor alle jonge mantelzorgers in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân; Lyan Bergsma, 0519-292223/06-18938369 of info@het-bolwerk.eu

OPROEP Mantelzorgers uit Dantumadiel op 15 februari in gesprek met Wethouder.

De gemeente Dantumadiel wil graag met mantelzorgers in gesprek, over wat er nodig is voor een goede ondersteuning van mantelzorgers. Een 'werkgroep' mantelzorgers is hier sinds vorig jaar mee aan de slag gegaan. Op maandag 6 februari was een eerste gesprek met de wethouder en op woensdag 15 februari staat er nog een gesprek ingepland. **Er is nog ruimte voor belangstellende mantelzorgers uit Dantumadiel om hierbij aan te sluiten.**

Mantelzorgcafé op 22 februari; in gesprek over 'Veranderingen' i.s.m. UP!



Soms loop je in je eentje te piekeren over van alles en nog wat. Dan kan het fijn zijn om eens met lotgenoten van gedachten te wisselen. Dat kan! UP! is een ontspannen themagesprek, waarbij we in gesprek gaan over belangrijke onderwerpen die ertoe doen. Deze keer staat het thema 'Veranderingen' centraal. Als je te maken krijgt met mantelzorg, heb je vaak ook te maken met allerlei veranderingen. Denk bijvoorbeeld aan verandering in; relaties, verwachtingen, ruimte voor vrije tijd en andere veranderingen (vul zelf maar in). Op 22 februari organiseert het Steunpunt Mantelzorg in samenwerking met UP! een 'UP!gesprek' voor mantelzorgers, met als gespreksleider Jan Wagenaar. **Wees op tijd met aanmelden want er is beperkt plek beschikbaar. Vol = Vol.**

LET OP: Van alle bijeenkomsten zijn locaties, tijdstippen en aanmeldinformatie te vinden op het agendaoverzicht.

FUN-Uitje 1 maart voor jonge mantelzorgers van FAWAKA; samen schaatsen.

Jonge mantelzorgers vanaf 10 jaar kunnen zich aanmelden om samen met andere jongeren te gaan schaatsen. Heb je zelf geen schaatsen? Geen zorgen, wij kunnen ze voor je huren! Willen jullie je eigen drinken meenemen? Wij zorgen voor wat lekkers te eten



Alzheimercafé Noordoost-Friesland op 28 februari met Breintraining (Cognitieve Fitness).

We weten hoe belangrijk het voor lichaam en geest is om voldoende te bewegen en gezond te eten. Maar hoe houden we ons brein fit? Trainer Baukje Dijkman laat bezoekers van het Alzheimercafé kennismaken met Cognitieve Fitness. Dit is een trainingmethode om aan de slag te gaan met je brein. Deze methode is speciaal ontwikkeld om je cognitieve vaardigheden (concentratie, geheugen, logica en ruimtelijk inzicht) te verbeteren. Het Alzheimercafé is een plek van ontmoeting voor mensen met dementie, hun partners en andere belangstellenden.



Samen wandelen op 7 maart.

Lijkt het u/jou leuk om samen met andere mantelzorgers de -recreatieve-wandelschoenen aan te trekken? Wij willen graag weten of hier belangstelling voor is. Op dinsdagmiddag 7 maart organiseren we in Dokkum een wandeling en gaan we graag met jullie in gesprek over hoe we deze wandelingen, gezamenlijk vorm kunnen geven. Doel; gezelligheid, contact met andere mantelzorgers, elkaar motiveren, samen op pad, etc.



Mantelzorgcafé Plus op 8 maart; in gesprek over 'Veranderingen' i.s.m. familie-ervaringsdeskundige GGZ.

Bij het mantelzorgcafé Plus staan naasten/mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid centraal. Op 8 maart gaan we met elkaar in gesprek over het onderwerp 'Veranderingen'. Veranderingen laten je vaak stil staan bij vragen als; 'Waar sta ik?', 'Waar wil ik naar toe?', 'Wat belemmert of helpt mij om met deze verandering om te gaan?'.

WEBINAR



Webinar op 20 maart over 'Mantelzorg en positieve gezondheid'.

Zorgen voor een ander doe je vaak uit liefde en toewijding. Maar hoe zorg je nou voor je eigen gezondheid? Deze vraag staat centraal tijdens deze webinar. Samen kijken we naar jouw mantelzorgsituatie vanuit de 6 dimensies van positieve gezondheid: Lichaamsfuncties (ik voel me gezond en fit), Mentaal welbevinden (ik voel mij prettig), Zingeving (Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst), Kwaliteit van leven (ik geniet van mijn leven), Meedoen (ik heb goed contact met andere mensen), Dagelijks leven (ik kan goed voor mijzelf zorgen). **Wees op tijd met aanmelden want er is beperkt plek beschikbaar. Vol = Vol.**

LET OP: Van alle bijeenkomsten zijn locaties, tijdstippen en aanmeldinformatie te vinden op het agendaoverzicht.

AGENDA februari en maart 2023

Voor de maanden februari en maart 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.

Wanneer	Wat	Locatie	Aanmelden
15 februari 10.30 – 12.00	Mantelzorgers uit Dantumadiel in gesprek met Wethouder Gerben Wiersma.	Welzijn het Bolwerk, Zuiderschans 10, Dokkum. Groene Univé gebouw, 2 ^e etage.	Tot 14 februari bij Welzijn het Bolwerk, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu Onder vermelding van ‘gesprek met wethouder’.
22 februari 19.30 – 21.30	Mantelzorgcafé met themagesprek over ‘Veranderingen’. In samenwerking met gespreksleider Jan Wagenaar van ‘UP!’.	Dorpshuis “De Pipegeal” in Broeksterwoude. Let op: beperkt plek beschikbaar. Vol = Vol.	Tot 21 februari bij Welzijn het Bolwerk, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu Onder vermelding van ‘Mantelzorgcafé UP!’.
28 februari 19.00 – 21.30	Alzheimercafé Noordoost-Friesland met Breintraining (Cognitieve Fitness) van Baukje Dijkman.	De Waadwente Birdaarderstraatweg 68, Dokkum. Zaal Het Waad.	Niet nodig. Informatie via Loes Brouwer 06-31187425.
1 maart 13.00-17.30	FUN uitje voor jonge mantelzorgers van FAWAKA. Samen schaatsen in Thialf. Vanaf 10 jaar tot 25 jaar.	12.00 uur verzamelen bij de Zuiderschans in Dokkum.	Tot 15 februari bij Lyan Bergsma, l.bergsma@het-bolwerk.eu Of 06-18938369
7 maart 14.00 – 15.30	Samen wandelen.	Verzamelen bij Welzijn het Bolwerk, Zuiderschans 10 in Dokkum.	Tot 28 februari bij Welzijn het Bolwerk 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu Onder vermelding van ‘samen wandelen’.
8 maart 19.30 – 21.15	Mantelzorgcafé Plus. Thema: Verandering. Ontmoeting voor mantelzorgers/naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid.	Welzijn het Bolwerk, Zuiderschans 10, Dokkum. Groene Univé gebouw, 2 ^e etage.	Tot dinsdag 7 maart bij Welzijn het Bolwerk 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu Onder vermelding van ‘Mantelzorgcafé Plus’.
20 maart 19.30 – 20.30	Webinar ‘Mantelzorg en positieve gezondheid’. In samenwerking met Mantelzorg NL.	Online via Zoom. Let op: beperkt plek beschikbaar. Vol = Vol.	Tot woensdag 15 maart bij Welzijn het Bolwerk info@het-bolwerk.eu Onder vermelding van ‘Webinar 20 maart’.