



MANTELZORG NIEUWS

Oktober en november 2023

Informatie en agenda voor mantelzorgers in Noardeast-Fryslân en Dantumadiel

Beste lezers,

Hierbij de vijfde 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.

Vragen of behoefte aan contact met het Steunpunt Mantelzorg? Of bent u geen mantelzorger meer? 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;

Baukje Brander, 0519-292223 of
info@het-bolwerk.eu

PREMANTELZORGWONINGEN

Bron: NOS Nieuws, 30 september 2023

In veel gemeenten is het de afgelopen jaren een stuk gemakkelijker geworden om samen met familieleden in een huis of op een kavel te gaan wonen. Inwoners kunnen bijvoorbeeld zogeheten 'premantelzorgwoningen' bouwen, blijkt uit een rondgang van de NOS.

Op dit moment kun je zonder vergunning al een mantelzorgwoning bouwen, zodat een vriend of familielid van dichtbij intensieve zorg kan verlenen. Veel gemeenten vragen daarvoor wel een medische verklaring, die aantoont dat de mantelzorg echt nodig is.

Zeker 42 gemeenten gaan een stap verder door ook de bouw van premantelzorgwoningen toe te staan. Die zijn bedoeld voor mensen die in de toekomst verwachten dat ze mantelzorg nodig hebben, bijvoorbeeld over een jaar.

Foto is van NOS.nl



NIEUWS van Fawaka

'Onze' Lyan heeft ander werk gevonden. Dichterbij huis 😊 Dat is goed nieuws voor Lyan en jammer voor ons en voor de jongeren van FAWAKA :'(

13 oktober is er een etentje voor jonge mantelzorgers, dit is ook het moment dat Lyan afscheid neemt van de jongeren bij FAWAKA.

Zolang er nog geen vervanging voor Lyan is, zal Baukje Brander contactpersoon zijn.

fawaka.nu

17 oktober – Themabijeenkomst voor ouders met zorgtaken

Wat verandert er als mijn kind met een beperking 18 jaar wordt?

Speciaal voor ouders met zorgtaken organiseert het Steunpunt Mantelzorg in samenwerking met FAWAKA en MEE Noord de themabijeenkomst 'Wat verandert er als mijn kind met een beperking 18 jaar wordt?' De bijeenkomst wordt verzorgd door Marina Rozema van MEE Noord. Deze bijeenkomst staan we met elkaar stil bij drie belangrijke onderwerpen die rond het 18^e levensjaar van een kind zullen spelen; zorg en wonen, werk/dagbesteding en beschermingsmaatregelen.

Bij opgave is het mogelijk om alvast specifieke vragen aan ons door te geven. Deze vragen worden meegenomen in de voorbereiding.

31 oktober - Alzheimercafé; 15 jarig bestaan van het Alzheimercafé NOF 'Samen om de feesttafel'.

Het Alzheimercafé in Dokkum is al 15 jaar een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familie/vrienden/buren en zorgverleners. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Een plek waar je in gesprek kunt gaan met casemanagers dementie, waar je vragen kunt stellen, ervaringen kunt delen met lotgenoten en ruimte is voor ontmoeting. Wij willen ons 15 jarig bestaan graag samen met u vieren. Dat doen we in theater Sense met muziek van Syb en Jacob van der Ploeg. Het thema van Wereld Alzheimerdag was dit jaar "samen om tafel". Een prachtig thema voor een feestelijke jubileumavond van het Alzheimercafé 'Samen om de feesttafel'. **Let op; deze bijeenkomst is in plaats van de bijeenkomst op de 4^e dinsdag van de maand.**

18 november – VOORAANKONDIGING Dag van de mantelzorg met workshop 'Goed voor jezelf zorgen' en een stampotbuffet.

De landelijke Dag van de mantelzorg is jaarlijks op 10 november. In de gemeenten Noardeast-Fryslân en Dantumadiel staan wij op zaterdag 18 november stil bij de Dag van de mantelzorg. Maria Grijpma en Inge Jager, schrijfsters van het boek 'Klein geluk voor de mantelzorger' geven een workshop n.a.v. het herziene boek. De workshop is gebaseerd op positieve gezondheid en helpt je aan inzichten om als mantelzorger zelf, aan het roer te kunnen blijven staan.

Mantelzorgers die ingeschreven staan bij het steunpunt mantelzorg van Welzijn het Bolwerk of Timpaan Welzijn, ontvangen van ons binnenkort een uitnodiging met meer informatie over 18 november. Aanmelden kan vanaf 1 november bij Welzijn het Bolwerk.

7 november – Online themabijeenkomst over Niet Aangeboren Hersenletsel en de effecten op naasten.

Als er in de loop van je leven schade aan de hersenen ontstaat, dan heet dat niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Dit kan bijvoorbeeld ontstaan door zuurstofgebrek, een ongeluk, een virus of ontsteking. Het leven van de getroffen persoon kan hierdoor blijvend veranderen. Deze nieuwe situatie vraagt ook van naasten veel aanpassingsvermogen. Een levensloop krijgt opeens een andere wending die ook impact heeft op die van ouders, partners, kinderen van een persoon met NAH. Ook zij ondergaan als een naaste een herstelproces waarin ze hun weg moeten vinden in het omgaan met verdriet en een veranderend toekomstperspectief. In samenwerking met MEE Noord en acht friese Welzijnsorganisaties organiseren wij voor deze groep mantelzorgers een specifieke online thema-avond. MEE Noord en een ervaringsdeskundige gaan in gesprek over het leven met NAH voor naasten.

Wat kun je tijdens de bijeenkomst verwachten;

- Een gesprek met een partner van iemand met NAH
- Ruimte om stil te staan bij eigen ervaringen: Waar loop je tegenaan en wat kan je helpen?
- Een luisterend oor, herkenning en erkenning.



FAWAKA nu



Alzheimercafé
Noordoost-Friesland



DE IDEALE
MANTELZORGER

JE KUNT 'M
ZOMAAR
PLOTSELING
ZIJN

Loesje

AGENDA Steunpunt Mantelzorg

OKTOBER en NOVEMBER 2023

Overzicht van de bijeenkomsten en activiteiten voor mantelzorgers in Dantumadiel en Noardeast-Fryslân. Vragen en/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.

**Let op; voorlopig kunnen wij helaas geen mantelzorgcafé Plus bijeenkomsten organiseren.*

Wel horen wij graag of hier behoefte aan is. Ypsilon Noord organiseert voor naasten en mantelzorgers lotgenotenbijeenkomsten in Groningen, Friesland en Drenthe <https://ypsilon groningen.nl/>

Alle bijeenkomsten zijn GRATIS! Is vervoer een probleem? Neem dan contact met ons op.

Wanneer	Wat	Locatie	Aanmelden
DINSDAG 17 OKT 19.30 – 21.30 uur	Themabijeenkomst i.s.m. FAWAKA en MEE-Friesland. <i>“Wat verandert er als mijn kind met een beperking 18 jaar wordt?”</i>	MFC de Beijer, Tjaerdawei 24b, Rinsumageast.	Welzijn het Bolwerk, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu onder vermelding van mantelzorgcafé 17 oktober.
DINSDAG 31 OKT 19.30 – 21.30 uur (Inloop vanaf 19.00 uur)	Alzheimercafé. Viering 15 jarig bestaan van het Alzheimercafé NOF. Het Alzheimercafé is voor mensen met dementie en voor hun mantelzorgers/naasten.	THEATER SENSE Hogedijken 18-2 9101 WV in Dokkum. LET OP: Deze keer niet in de Waadwente!	Niet nodig. Lukt het niet vervoer te regelen of wilt u meer informatie, neem dan contact op met Loes Brouwer, 06-31187425 of Welzijn het Bolwerk, 0519-292223.
DINSDAG 7 NOV 19.30 – 21.00 uur ONLINE	Online Themabijeenkomst i.s.m. MEE Noord over Niet Aangeboren Hersenletsel <i>“De effecten op naasten”</i> .	Online via Zoom. Deelnemers ontvangen voor 7 nov. een Zoomlink	Voor 31 oktober via Welzijn het Bolwerk info@het-bolwerk.eu onder vermelding van Themabijeenkomst 7 nov.
ZATERDAG 18 NOV 14.15 – 19.30 uur	VOORAANKONDIGING Dag van de Mantelzorg 2023 Workshop en samen eten.	Restaurant Old Dutch Noarderstasjonsstrjitte 52-54 De Westereen	Meer informatie komt nog via een uitnodiging naar alle mantelzorgers die aangemeld zijn bij Welzijn het Bolwerk en Timpaan Welzijn. Aanmelden kan vanaf 1 november.
WOENSDAG 22 NOV	VOORAANKONDIGING Workshop kerststukje maken.	Info volgt later.	Info volgt later.

Op onze website vind je informatie over verschillende vrijwilligersvacatures voor het Steunpunt Mantelzorg. Wij zoeken bijvoorbeeld nog mensen die het leuk vinden 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.