



**Nieuwsbrief  
voor  
mantelzorgers**

**Juni 2022**



**sociaal werk  
de schans**



# Start van de zomer!

In deze nieuwsbrief vind je nieuws over het MIP Westerkwartier, het aanvragen van de mantelzorgwaardering, het Mantelzorgcafé en de MOM-bijeenkomsten, de nieuwe steungroep Verlies en rouw, de FUNdag voor jonge mantelzorgers en tot slot: vakantie en mantelzorg.

Beste mantelzorgers,

Wat vliegt de tijd! Het is bijna juli en de zomervakantie klopt alweer aan de deur.

Hoe vaak zeggen we dat het 'goed' gaat, terwijl we het eigenlijk best zwaar hebben? Het is vaak een automatisme om te zeggen dat het goed gaat. Maar wat als je af en toe je zorgen eens deelt met een ander?

Vaak zorgt dat toch wel voor verlichting; even de boel van je af praten. Zorgen delen met een ander kan al het zorgen voor een ander even wat lichter maken. Zorgen kun je delen met familie, vrienden of burens.

Je kunt ook met je zorgen terecht bij een neutraal iemand zoals een mantelzorgondersteuner van Sociaal Werk De Schans. Zij hebben altijd een luisterend oor en denken, als je dat wilt, met je mee.

Maran Oosterloo, coördinator  
Mantelzorg

## GOED

als ik je vraag:  
hoe gaat het?  
geef mij dan  
naast jouw 'goed'  
je twijfels  
en je hartzeer  
je angst  
je tegenspoed

geef mij naast  
jouw 'uitstekend'  
je tranen  
je pijn  
als ik je vraag  
hoe gaat het?  
hoef je  
niet sterk te zijn

maar toon me juist  
je kwetsbaarheid  
en zeg me  
wat er speelt  
want 'goed'  
voelt vaak veel beter  
als je  
je zorgen deelt

Tanja Helderman

## Mantelzorgcafé

Donderdagavond 16 juni was er weer een mantelzorgcafé. Dit keer

stond het thema mantelzorg en werk centraal. Roelie van Guldener was deze avond te gast en nodigde de aanwezigen uit om met elkaar in gesprek te gaan aan de hand van een aantal stellingen. De avond was eigenlijk te kort, we waren nog lang niet uitgesproken met elkaar. De belangrijkste verlofregeling voor mantelzorgers vind je [hier](#).

## Mantelzorgwaardering 2022

Tussen **1 juli en 1 oktober** kan de mantelzorgwaardering, zoals elk jaar, weer worden aangevraagd. Mantelzorgers die langdurig en intensief zorgen voor iemand uit de gemeente Westerkwartier kunnen een aanvraag indienen voor een VVV-cadeaukaart ter waarde van 50 euro.

De gemeente stelt de cadeaukaart beschikbaar als blijk van waardering voor de geweldige inzet van mantelzorgers. Ze nodigt mantelzorgers van harte uit om de waardering aan te vragen. Een brief met alle informatie over het aanvragen van de mantelzorgwaardering 2022 sturen we mee als bijlage.





# MIP en MOM

**Helemaal nieuw: het MIP Westerkwartier! Lees er hier alles over. Verder: de MOM-bijeenkomsten (Mantelzorgers Ontmoeten Mantelzorgers) van de komende periode.**

## **MIP Westerkwartier**

Met een groep van 8 betrokken mensen zijn we een werkgroep gestart om aan de slag te gaan met de uitkomsten van de besluitvormingsbijeenkomst van november 2021.

Met het opzetten van het **Mantelzorg Informatie Punt** Westerkwartier hopen we te voldoen aan de wens om meer zichtbaar en beter vindbaar te zijn voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden in het Westerkwartier.

Het **MIP Westerkwartier** is er voor iedereen: jong en oud, die op wat voor manier dan ook betrokken is bij mantelzorgers. Misschien ben je zelf een (jonge) mantelzorger, ken je een (jonge) mantelzorger of kom je mantelzorgers tegen in je werk. Of ben je op een andere manier geïnteresseerd in het onderwerp; alle informatie rondom Mantelzorg in het Westerkwartier vind hier!

Het MIP Westerkwartier heeft een eigen website en er komen binnenkort inloopspreekuren. Het adres van de nieuwe MIP website is

<https://www.mipwesterkwartier.nl/>. De komende periode gebruiken we om de website verder uit te breiden. Tips en suggesties zijn welkom!

## **MOM-bijeenkomsten**

De komende periode organiseren we in ieder gebied één of meerdere MOM-bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten zijn gericht op ontmoeting en uitwisselen van ervaringen binnen het eigen gebied. Opgeven kan bij de mantelzorgondersteuner van het betreffende gebiedsteam. De contactgegevens vind je onderaan de nieuwsbrief.

### **MOM Grootegast**

Zomer BBQ: dinsdag 12 juli van 16.00 tot 19.00 uur  
Locatie: Dienstencentrum, De Schalck 1 in Grootegast

### **MOM Leek**

Uitstapje: woensdag 29 juni van 13.30 tot 16.30 uur  
Locatie: Struisvogelboerderij, Noorderweg 35a in Boerakker

### **MOM Zuidhorn**

Elke eerste maandag van de maand

van 10.00-11.30 uur

Locatie: Pand 10A, Nieuwstraat 10a in Zuidhorn

### **MOM Marum**

Wandeling en bakje koffie:  
donderdag 14 juli om 10.30 uur  
Locatie: Lettelberterplas, aan de Hoofdstraat in Lettelbert

## **Handige telefoonnummers**

### **Sociaal Werk De Schans**

tel. 0594 745 620  
op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur

### **De Mantelzorglijn**

tel. 030 760 60 55 of  
whatsapp: 06 27 23 68 54  
voor algemene vragen van mantelzorgers,  
op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur

### **De landelijke Luisterlijn**

tel. 0900 0767, 24 uur per dag  
voor een luisterend oor

# En tot slot ...

**De steungroep Verlies en rouw start dit najaar, op 11 juni was de jaarlijkse FUNdag voor de Jonge Mantelzorgers en tot slot informatie over vakantiemogelijkheden voor mantelzorgers.**

## **Steungroep Verlies en Rouw**

Komend najaar start Sociaal Werk De Schans een steungroep Verlies en rouw. Deze steungroep is bedoeld voor volwassenen die een dierbare hebben verloren. Er zijn 5 bijeenkomsten. Op onze website is meer informatie en de flyer te vinden:  
<https://www.sociaalwerkdeschans.nl/ondersteuning-en-hulp/verlies-en-rouw/>

## **Vakantiemogelijkheden Mantelzorgers**

Ten slotte willen we je graag attenderen op het volgende:  
Op de website [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) vind je informatie over vakantiemogelijkheden voor mantelzorgers met of zonder degene waarvoor je zorgt. Kijk maar eens hier:  
<https://www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/mantelzorg-en-vakantie/>

**We wensen iedereen een fijne zomer en vergeet niet om je zorgen zo nu en dan te delen!**



## **Zaterdag 11 juni: een spetterende FUNdag voor de JMZ!**

De FUNdag werd geopend door wethouder Bert Nederveen die zijn waardering uitsprak naar alle jonge mantelzorgers en hen veel plezier wenste.

Vervolgens lagen er kano's, sub boards en fluisterbootjes voor ons klaar bij Clossen waarmee we het Leekstermeer opgingen. Na de waterpret was het tijd voor een patatje en was er nog ruimte voor spelletjes op het droge.

Wat was het een prachtige dag; stralend weer en stralende gezichten!



**Een luisterend oor of ondersteuning nodig?**

De mantelzorgondersteuners van Sociaal Werk De Schans zijn er voor informatie en advies rondom mantelzorg, maar zeker ook voor een luisterend oor. Schroom niet om contact op te nemen!

**Contactinformatie:****Mantelzorgondersteuner gebied Leek:**

Roelinda Hoogeveen  
E-mail: [r.hoogeveen@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:r.hoogeveen@sociaalwerkdeschans.nl)  
Telefoon: 06-10039310

**Mantelzorgondersteuners gebied Zuidhorn:**

Sandra Huft en Willie Elsinga  
E-mail: [s.huft@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:s.huft@sociaalwerkdeschans.nl) /  
[w.elsinga@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:w.elsinga@sociaalwerkdeschans.nl)  
Telefoon: 06-10039402 / 06-36564985

**Mantelzorgondersteuner gebied Grootegast:**

Anneleen van der Zee  
E-mail: [a.vanderzee@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:a.vanderzee@sociaalwerkdeschans.nl)  
Telefoon: 06-10038982

**Mantelzorgondersteuner gebied Marum:**

Titia Ten Have  
E-mail: [t.tenhave@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:t.tenhave@sociaalwerkdeschans.nl)  
Telefoon: 06-10038934

**Mantelzorgcoördinator:**

Maran Oosterloo  
E-mail: [m.oosterloo@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:m.oosterloo@sociaalwerkdeschans.nl)  
Telefoon: 06-82099796

**Sociaal Werk De Schans**

Lindensteynlaan 44  
9351 KG Leek  
Postbus 50  
9460 AB Gieten  
(0594) 745 620  
[www.sociaalwerkdeschans.nl](http://www.sociaalwerkdeschans.nl)  
[info@sociaalwerkdeschans.nl](mailto:info@sociaalwerkdeschans.nl)

*Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder 'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.*



**sociaal werk**  
**de schans**  
Onderdeel van **Tintengroep**