

Nieuwsbrief
Steunpunt Mantelzorg
Delfzijl, Appingedam en
Loppersum
augustus 2020



bundelt krachten

Stichting Welzijn en Dienstverlening
Waddenweg 4
9933 KH Delfzijl
0596 - 650 787

Beste mantelzorgers,

In deze coronatijd ontvangen jullie maandelijks een nieuwsbrief van ons. In juni heb je deze moeten missen, maar nu ontvang je de zomereditie. Deze keer een nieuwsbrief met een beetje informatie, een aantal oproepjes om mee te denken of ergens aan mee te werken en daarnaast veel ontspanning. Puzzels, gedichten en een eenvoudig zomers recept. Het is tenslotte zomer en vakantietijd. Dan wil een mens ook even wat anders.

Het is zomer. Zon en regen wisselen elkaar af. Inmiddels zijn de schoolvakanties begonnen. Voor veel mensen een andere vakantie dan andere jaren. Veel maatregelen rond het coronavirus zijn dan wel versoepeld, maar meer mensen blijven nu thuis of gaan ergens in Nederland op vakantie. Fijn dat er weer meer kan. Maar die vrijheid leidt waarschijnlijk weer tot beperkingen van mensen die behoren tot een risicogroep en hun mantelzorgers. Ik hoorde al mensen zeggen: "Het wordt weer drukker overal, ook in de winkels. Mensen botsen soms tegen je aan. Ik kijk weer beter uit".

Toch zijn er ook veel positieve veranderingen. Je kunt je naaste in het verpleeghuis of binnen locaties van de gehandicaptenzorg weer bezoeken. De dagopvang is weer voorzichtig gestart. Onderzoeken en controles in het ziekenhuis zijn weer mogelijk en ook de fysiotherapeuten zijn al weer een tijdje aan de slag. We kunnen bij goed weer naar buiten, waar het risico op besmetting klein(-er) is. Lekker even een ommetje maken, op een bankje zitten en om je heen kijken of in de tuin of op het balkon zitten. Bezoek mag ook weer langskomen. Vooral buiten, op afstand, kan het gezellig zijn om weer samen met de kinderen of burens een kopje koffie te drinken. Bij alles houden we natuurlijk wel rekening met de RIVM-regels, want het virus is nog steeds onder ons.

We hopen op een zomerse periode met veel mooi weer, zodat u misschien wat vaker naar buiten kunnen. Een mooie zomer toegewenst!

En.....heeft u vragen? De steunpunten mantelzorg zijn ook in de vakantieperiode gewoon telefonisch bereikbaar!

"Welke dag is het vandaag?" vroeg Poeh
"Het is vandaag", zei Knorretje
"Mijn favoriete dag", zei Poeh.

Zomerse groeten van
Dirkje, Karin, Marleen en Marjolijne



Testen

Vanaf 1 juni 2020 kan iedereen met klachten die passen bij het Coronavirus (Covid 19) zich laten testen. Bel 0800-1202 om een afspraak te maken. Je hoort dan waar en wanneer u kunt komen en hoe het in z'n werk gaat. Blijf vervolgens thuis tot de uitslag bekend is. Hierover word je gebeld. De test is gratis.

Informatief magazine Kanker en Corona

Het KWF heeft een digitaal magazine uitgegeven over Kanker en Corona. Nu de coronaregels versoepelen hebben kankerpatiënten en mensen in hun omgeving veel vragen. "Is het veilig om naar het ziekenhuis te gaan? Zijn mijn klachten ernstig genoeg om de huisarts te bellen? Ben ik vatbaarder voor het coronavirus?" In het online magazine lees je alles over kanker in coronatijd. Het is kosteloos te bestellen op de website van het KWF: www.kwf.nl



Wil jij helpen om een website te testen?

Deze vraag kregen we binnen van het UMCG (Universitair Medisch Centrum Groningen) en brengen we graag onder jullie aandacht. Veel mantelzorgers zorgen met liefde voor een naaste die ongeneeslijk ziek is. Toch is het ook zwaar. Samen met mantelzorgers en professionals is een website gemaakt. Deze helpt mantelzorgers om na te denken over hun eigen wensen en grenzen. Zo leer je zelf keuzes te maken en meer in balans te komen.

Het UMCG zoekt mantelzorgers die de website willen testen. Je bent 18 jaar of ouder en zorgt voor iemand die ongeneeslijk ziek is. We vragen je om een vragenlijst in te vullen en daarna de website te gebruiken zoals jij wilt. Na 2 weken belt de onderzoeker je om te vragen hoe je de website vindt. Na 3 maanden ontvang je de laatste vragenlijst. Als dank voor je deelname ontvang je een VVV-bon.

Wil je meer informatie of meedoen? Neem dan voor 15 augustus contact op met MantelzorgBalans UMCG: mantelzorgbalans@umcg.nl of 050 3616613 (maandag t/m vrijdag).

Handige app voor mantelzorgers

MantelzorgNL heeft een handige app gelanceerd voor mantelzorgers. Zo kun je snel en makkelijk op veel mantelzorgvragen een antwoord vinden. Ga naar www.mantelzorg.nl en type bij waar ben je naar op zoek "app". Of zoek via <https://www.mantelzorg.nl/search?s=app&page=1>. Hier vind je meer informatie en kun je de app ook makkelijk downloaden. Met de app op je telefoon heb je altijd alle informatie over mantelzorg bij de hand.



Samen Dementievriendelijk

De app 'Dat ben ik' helpt je om het gesprek aan te gaan met iemand met dementie. Weet je even niet waar je het over moet hebben? Met de app heb je altijd een onderwerp bij de hand dat positieve herinneringen oproept. Samen met familie en vrienden verzamel je gespreksonderwerpen die jouw naaste raken. Voeg afbeeldingen en video's toe om het verhaal persoonlijker te maken. Laat je op ideeën brengen door de voorbeeldonderwerpen en filmpjes. Meer informatie is te vinden op het Platform van Alzheimer Nederland: www.dementie.nl/dat-ben-ik

Kan ik voor jou.....

Woont er in jouw straat iemand met dementie? Of ken je iemand met dementie? Misschien wil je wel iets doen. Een boodschapje, medicijnen ophalen, een luisterend oor bieden. Met de "Kan ik voor jou.....kaart" kun je op een eenvoudige manier hulp aan te bieden aan iemand met dementie. Je vindt de kaart op [https://www.samendementievriendelijk.nl/sites/default/files/2020-06/Kan-ik-voor-jou-kaart-def.pdf](https://www.samendementie vriendelijk.nl/sites/default/files/2020-06/Kan-ik-voor-jou-kaart-def.pdf) en kunt deze makkelijk uitprinten en in de bus doen bij degene die je wilt helpen.



Dementiemonitor

De Dementiemonitor Mantelzorg is weer van start! Dit is een tweejaarlijks onderzoek onder mantelzorgers van een naaste met dementie. Wat vinden mantelzorgers belangrijk? Hoe ervaren ze de ondersteuning en zorg voor hun naaste met dementie?

Deze en meer vragen stelt Alzheimer Nederland mantelzorgers om landelijk en regionaal aandacht te vragen voor de problematiek en behoeften van mantelzorgers met een naaste met dementie thuis of in een zorginstelling.

Alzheimer Nederland deelt de uitkomsten van de Dementiemonitor Mantelzorg met het ministerie van VWS, zorgaanbieders en -verzekeraars en gemeenten. Ook Tweede Kamerleden maken graag gebruik van het onderzoeksrapport.

Vul je de vragenlijst ook in? Deze is te vinden op www.dementiemonitor.nl

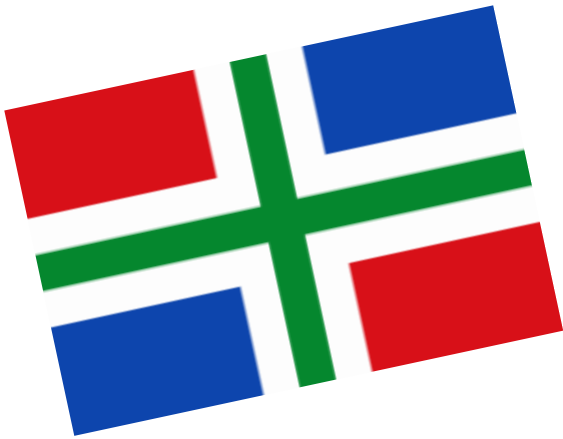
Activiteiten steunpunten mantelzorg

De bijeenkomsten van de Steunpunten mantelzorg hebben vanwege het coronavirus lang stil gelegen.

Het Steunpunt mantelzorg in Delfzijl organiseerde op 7 juli weer een eerste bijeenkomst voor de lotgenotengroep. Het is de bedoeling dat deze bijeenkomsten in Delfzijl ook na de vakantie weer van start gaan als dat mogelijk blijft vanwege het coronavirus. Vanzelfsprekend worden de RIVM-regels gehanteerd en is aanmelding van tevoren nodig. Ook de Steunpunten in Appingedam en Loppersum gaan kijken of er in september behoefte is aan een bijeenkomst voor mantelzorgers.



Ontspanning



Op Proatstoul: Schuif aan bij Jur en Jan

Zin in een Gronings verhaal?

Schuif aan bij Jur en Jan en geniet van wat Dieverdoatsie. Nu Jur en Jan niet als voorleesvrijwilligers naar de tehuizen gaan, kun je digitaal aanschuiven bij de heren.

In 'Op Proatstoul' zitten Jur en Jan nooit verlegen om gesprekstof.

Van 'Op toneel bie de Rederikers', 'Vrouger op de boerderij' tot 'Verkering en echtschaiden'.....

Tussendoor lezen de mannen ook Groningse verhalen voor.

'Op Proatstoul' is beschikbaar via YouTube:

<https://bit.ly/opproatstoul>

Mantelzorger Grietje Bos-de Jonge uit Appingedam schreef een mooi herkenbaar gedicht over de coronatijd, wat we graag met jullie willen delen.

'Coronatijd'

In deze tijd van crisis, missen we mensen om ons heen,
menig ouder zit nu vaak eenzaam en alleen.

Een kaartje sturen of ontvangen doet ons goed,
het houdt ons staande en geeft moed.

We pakken de telefoon en gaan in gesprek,
aan een luisterend oor is geen gebrek.

Het liefst zou ik een bakje koffie willen halen,
helaas kan ik niemand daarmee overhalen.

Knuffels zou ik willen geven,
en kusjes willen uitdelen.

Ik kijk naar buiten en zie mijn fleurige bloemen, en al biddend ga ik namen noemen.

Namen van mensen die mij lief zijn,
en niet loskomen in mijn brein.

Een kaars steek ik regelmatig op,
en dan denk ik: we komen er wel weer bovenop.

(28-04-2020)



En nog een mooi gedichtje van Jan Hanlo

Ik noem je: bloemen
Ik noem je: merel in de vroegte
Ik noem je: mooi
Ik noem je: narcissen in de nacht
Waaroverheen de wind strijkt
Naar mij toe
Ik noem je: bloemen in de nacht.



Kort verhaaltje: de oude linde

Midden op het plein stond een grote oude linde. Rond deze boom speelde zich het hele dorpsleven af: De kinderen speelden er na school, jongeren vertelden er hun stoere verhalen en op de banken in de schaduw praatten de ouderen over vroeger.

Op zaterdag was er markt onder de linde en op zondag rustte men er uit na een lange wandeling.

Op een zaterdag brak er een grote tak van de linde en viel op enkele marktkramen.

De marktkramers werden woedend en eisten: de boom moet weg. Ondanks veel protest besloot de burgemeester dat de linde moest verdwijnen.



Op de dag dat de linde werd omgezaagd, verzamelden de mensen zich op het plein. Eerst zaagde men de takken weg. Daarna hees men de holle stam aan dikke touwen op. Toen viel er een stilte op het plein. De mensen hielden hun adem in. Op de plek waar de holle stam was weg gezaagd, zagen ze dat een nieuw lindeboompje was gaan groeien. (uit: Vitamines voor de geest)

En puzzelen maar...

Breinkraker

Welk woord komt er in de vakjes en past zowel bij het eerste woord als bij het laatste?
Voorbeeld: Aan ... Puzzel (oplossing: Leg)

slaap					meisje
appel					uit
pinda					plank
bak					worp
huis					er



De oplossing van de breinkraker vind je op de laatste pagina.



zomer



zon
zonnemelk
zonnebril
parasol
seizoen

bij
zomer
zee
zonnebloem
vakantie

bloem
zonnen
barbecue
strand
warm

zandkasteel



Op reis

Misschien kunt u er zelf niet op uit tijdens de zomer, maar met deze foto's gaan we tóch op reis. Bij welke plaatsen horen onderstaande afbeeldingen? De oplossing staat op de laatste pagina.



Maak een stiftgedicht

"De kracht van het wegstrepen"

Wat heb je nodig: Een potlood, zwarte stift of dikke markerstift, tekstpagina uit boek, krant of tijdschrift.

Aan de slag! Neem een tekstpagina uit een oud boek, een tijdschrift of een krant.

Zoek een woord in de tekst dat er uitspringt. Bij welk woord blijft u hangen? Welk woord 'roept' u? Omcirkel dat woord en zoek vervolgens nog meer woorden die erbij passen. Laat het gedicht uit de tekst naar voren komen.

U kunt ook vooraan de tekst beginnen en met de stift blijven wegstrepen totdat u een woord vindt dat moet blijven. Vervolgens streept u verder tot het volgende woord komt dat u wilt laten staan. En weer en weer, net zolang totdat er een geheel ontstaat van een samenhangende verzameling woorden: uw stiftgedicht. (Uit: Vitamines voor de geest)

Zo kan een stiftgedicht er uit zien. Meer leuke creatieve ideeën (bv. ook kleurplaten voor volwassenen) zijn te vinden op www.vitalisgroep.nl/nieuws/1161-boekje-vitamines-voor-de-geest-op-de-deurmat

Ondertussen sprong Femke in haar auto, want ze zou om half negen bij de carpoolplaats zijn. Ze moest opschieten. Ze had geen idee of Benny iemand was die altijd op tijd kwam, maar zelf wilde ze in geen geval laat zijn. Ze stak haar hand op naar het raam, waar Celina achter stond te zwaaien. Grijnzend reed ze de straat uit en voelde de spanning door haar lichaam schieten. Ze haalde zo naar uit gekeken. Eindelijk een rondje stappen met Benny. Eindelijk zou ze hem wat beter leren kennen. Ze had een heel kort overgooiertje aan, zwart, met glanzende knopen. Daaronder een wit topje met glitters en een legging met een zwart-wit luipaardmotief. Korte, witte laarsjes met hoge, stevige hakken, waar ze goed op kon dansen.

Vijf minuten te vroeg reed ze de afgesproken plek op. Meteen zag ze een auto die knipperde met de kopampen. Ze lachte. Hij was er al. Ze parkeerde, stapte uit, deed haar auto op slot en liep naar de auto van Benny toe. Hij kwam er niet uit om haar te begroeten en dat stelde haar even teleur. Maar zodra hij naast hem plaats nam, was dat gedachte voorbij. Met beide handen pakte hij haar en ze voelde hoe haar hoofd naar zich toe werd getrokken. Hij had haar in zijn nek en haar in zijn armen. Hij had haar in zijn armen en ze voelde hoe haar hoofd naar zich toe werd getrokken.



Eenvoudig zomers recept

Tomatensalsa met stokbrood

Nodig: stokbrood, 6 rijpe tomaten, 10 blaadjes verse fijngehakte basilicum, 1 kleingesneden teentje knoflook, 1 gesnipperd sjalotje, peper en zout, (olijf) olie

Maak met een scherp mesje een kruisje aan boven- en onderkant van de tomaten. Dompel ze 15 seconden in kokend water en leg ze daarna in ijswater. Haal de velletjes eraf, snij ze in partjes en verwijder de zaadlijsten. Snij de partjes in kleine blokjes. Voeg de andere ingrediënten toe en meng alles. Lekker met stokbrood bij de lunch.



Nog even bewegen

Wat eenvoudige oefeningen die je kunt doen tijdens dagelijkse activiteiten.

7

DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

VOETSIE

Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.

POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.

KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd.

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts.

BELSPER

Tijdens bellen.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

THUISSPORTER

Tijdens zitten.

Linkerbeen strekken. 10 keer 10 sec. Rechterbeen strekken. 10 keer 10 sec.

GAANRECHT

Tijdens koken.

Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.

PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.

Opstaan zonder handen. 5 keer ; 3 keer per d

Oproepjes

Jouw bijdrage leveren aan de volgende nieuwsbrief?

Begin september verschijnt de volgende mantelzorg nieuwsbrief. Heb je een bijdrage? Een leuk verhaal, gedicht, een creatieve opdracht, een puzzel, tips voor anderen, een mooie foto of tekening? Wil je iets vertellen over je bijzondere hobby? Stuur je bijdrage naar ons op en we plaatsen deze in de volgende nieuwsbrief. Graag ontvangen we je bijdrage vóór 15 augustus. Je kunt deze bijdrage mailen naar: m.vinkenburg@s-w-d.nl of opsturen naar SWD, t.a.v. Marjolijne Vinkenburg, Postbus 248, 9933 KH Delfzijl.

Nieuw adres? Graag doorgeven!

Ga je (tijdelijk) verhuizen? Geef ons dan het nieuwe adres door zodat we de mantelzorg nieuwsbrief en andere informatie naar het juiste adres kunnen sturen. Bel ons: 0596-650 787 of mail: m.vinkenburg@s-w-d.nl

Mantelzorgers, wat vinden jullie van de maandelijkse mantelzorg nieuwsbrief?

We zijn benieuwd wat jullie van de maandelijkse mantelzorg nieuwsbrief vinden? Hebben jullie er wat aan? Missen jullie dingen en wat is dat dan? Laat het ons weten! Dat kan telefonisch; 0596-650 787 of via de mail: m.vinkenborg@s-w-d.nl



Oplossingen Breinkraker en
"Op reis"

Oplossing Breinkraker:
Kamer, Flap, Kaas, Steen,
Mijter / Brood, Jas, Eer,
Goed, Plein

Oplossing "Op reis"

- 1. Parijs,*
- 2. Londen,*
- 3. New York,*
- 4. Kopenhagen,*
- 5. Rio de Janeiro,*
- 6. Amsterdam,*
- 7. Brussel,*
- 8. Rotterdam,*
- 9. Pisa*

