



**Nieuwsbrief  
najaar 2019  
Sociaal Werk  
De Kop**



**sociaal werk de kop**

# Nieuws

Voor u ligt de derde editie van de nieuwsbrief van Sociaal Werk De Kop.

Misschien bent u onze buurtwerkers al eens tegengekomen bij u in het dorp of op straat. Onder het genot van een kopje koffie gaan we graag met u in gesprek over wat u belangrijk vindt.

Ook wijs ik u graag op de Dag van de Mantelzorg op vrijdag 8 november. Op deze dag werken we met veel organisaties samen om u een fijne dag te bezorgen!

Hartelijke groet,  
Henriëke Hofsteenge,  
directeur

## Dag van de Mantelzorg

**Vrijdag 8 november is de Dag van de Mantelzorg. Dit is de dag om alle mantelzorgers van Steenwijkerland in het zonnetje te zetten!**

We vieren deze dag op vrijdag 8 november van 14.30 tot 17.00 uur in De Meenthe (Stationsplein 1 in Steenwijk). Het wordt een middag van ontmoeten en bijpraten, van informatie halen en brengen, ontspanning en gezelligheid voor jong en oud.

Om 14.30 uur opent wethouder Trijn Jongman de Dag van De Mantelzorg. De netwerkpartners van het Mantelzorgnetwerk Steenwijkerland vormen deze middag samen een zorginformatiemarkt. Zij gaan graag het gesprek met u aan.

Daarnaast hebben we een "wellnessbrigade" en natuurlijk wordt er voor een hapje en een drankje gezorgd. Iedereen is van harte welkom!

### Blijf Mobiel Beurs

Op zaterdag 12 oktober van 11.00 tot 16.00 uur is De Blijf Mobiel Beurs in de Meenthe (Stationsplein 1 in Steenwijk).

De Blijf Mobiel Beurs is georganiseerd door het Seniorenplatform Steenwijkerland, in samenwerking met Sociaal Werk De Kop. Op deze beurs is informatie te vinden over mobiel blijven in de breedste zin van het woord. Letterlijke mobiliteit, sociale mobiliteit, sportief mobiel blijven, maar ook is er deze dag aandacht voor langer thuis wonen, geheugenproblematiek, inclusie en meer. Natuurlijk is er ook ruimte voor ontspanning en kan er geproefd worden van maaltijden van diverse leveranciers. Iedereen is van harte welkom!

### GGZ Mantelzorg: Heeft u een partner met GGZ problematiek?

Mantelzorg kent veel gezichten, maar wat niet altijd als mantelzorg wordt gezien is de zorg voor een partner met psychische problematiek (ook wel GGZ problematiek genoemd). Bijvoorbeeld een partner met depressie, schizofrenie, geheugenproblematiek, hersenletsel of autisme.

Voor deze groep organiseren we regelmatig bijeenkomsten om samen de zorgen te delen. (H)erkenning kan heel helpend zijn, vandaar dat we iedereen die zich hierin herkent van harte willen uitnodigen.

Psychische problemen zijn niet altijd zichtbaar, maar kunnen heel bepalend zijn in een relatie. Heeft u een partner met GGZ problematiek en ook behoefte om eens te praten met iemand die hier ook mee te maken heeft? Meld u dan aan, u staat er niet alleen voor. Wilt u meer informatie? Mail dan naar [mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl](mailto:mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl), bel naar (0521) 745 080 of kom langs aan het Stationsplein 10 in Steenwijk op:

- Woensdagochtend 16 oktober van 10.00 tot 11.30 uur
- Woensdagochtend 18 december van 10.00 tot 11.30 uur



# Buurtwerk Sociaal werk De Kop

De buurtwerkers van Sociaal Werk De Kop gaan regelmatig de wijken en dorpen in om met bewoners in gesprek te gaan. Wij nodigen bewoners via een flyer uit voor een kopje koffie of thee in de eigen straat of wijk. Op de afgesproken dag staan wij klaar met statafels, koffie en thee.

Wij merken dat niet alleen wij, maar ook bewoners het prettig vinden om op deze manier met ons in gesprek te gaan. Regelmatig vragen wij mensen uit ons netwerk om deel te nemen aan deze gesprekken. Dit kan bijvoorbeeld een medewerker van de gemeente of Woonconcept zijn.

Ook jij kunt ons uitnodigen voor zo'n bijeenkomst bij jou in de straat. Dit kan zijn omdat het je leuk lijkt om op deze manier met jouw burens een kop koffie te drinken, maar misschien ook omdat er thema's zijn in de straat of wijk die je graag wilt bespreken.

Buurtwerkers van Sociaal Werk De Kop bouwen aan (veer)krachtige buurten en dorpen in Steenwijkerland door ontmoeting en samenwerking dichtbij inwoners te organiseren. Dit doen wij samen met buurtbewoners, vrijwilligers en professionals. Vanuit de verbinding met bewoners en hun buurt, dragen de buurtwerkers bij aan vitale en krachtige wijken en dorpen in Steenwijkerland.

Wil je meer informatie over de statafelgesprekken? Of wil je ons uitnodigen in jouw wijk of straat? Mail dan naar [info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl) of bel naar (0521) 745 080.

## Trefpunt 55+ Willemsoord

Woon jij in Willemsoord of omgeving en ben je 55 jaar of ouder? Vind je het gezellig om met leeftijdsgenoten te praten, eten en activiteiten te ondernemen? Dan is dit wellicht iets voor jou! Kom dan de eerste dinsdag van de maand vanaf 10.00 uur naar het Trefpunt 55+ in het MFC (Et Kloniehuus) in Willemsoord. Heb je vragen? Of lijkt het je leuk, maar vind je het lastig de eerste stap te zetten? Neem dan gerust contact op met onze buurtwerkers. Zij schuiven hier ook regelmatig aan.

Daarnaast is één van onze buurtmaatschappelijk werkers elke eerste dinsdag van de maand van 10.30 tot 11.30 uur aanwezig in het MFC (Et Kloniehuus) in Willemsoord voor vragen over bijvoorbeeld relaties, financiën en opvoeding. Een afspraak is niet nodig, dus loop gerust eens binnen.

## Wandelen rond De Meentehof

In augustus zijn we gestart met wandelen rondom De Meentehof. Dit is een initiatief van bewoners van De Meentehof. Het wandelen is voor iedereen, ook voor inwoners van de wijk die het fijn vinden om even buiten te zijn, een praatje te maken en te bewegen in de frisse lucht.

We starten iedere maandag om 10.00 uur bij De Meentehof. Wandeltempo of conditie maakt niet uit. Iedereen kan meedoen. Wij zorgen er samen met de medewerkers van ZONL voor, dat er voor ieder tempo begeleiding is.

Na de wandeling sluiten we voor wie dat leuk vindt, af met een kopje koffie. Aanmelden is niet nodig; aansluiten mag en kan altijd. Vragen? Neem dan contact op met onze buurtwerker sport Karin Rijkelijkhuisen via [k.rijkelijkhuisen@sociaalwerkdekop.nl](mailto:k.rijkelijkhuisen@sociaalwerkdekop.nl) of 06 - 302 946 73.



# Training Assertiviteit

Vind je het niet zo makkelijk om een praatje met iemand te beginnen of om je eigen mening uit te spreken? Heb je gauw onenigheid of word je door anderen niet begrepen? Misschien is de assertiviteitstraining van Sociaal Werk De Kop dan iets voor jou.

Deze training is voor mensen die het niet makkelijk vinden om in de omgang met anderen te reageren zoals ze eigenlijk zouden willen. Het kan zijn dat je wel weet hoe je iets wil zeggen, maar dat niet durft of dat niet geleerd hebt. De training is gericht op verandering van jouw gedrag in de dagelijkse praktijk met als doel de contacten met anderen te verbeteren of meer aan te gaan. Je leert meer op jezelf te vertrouwen en duidelijk aan te geven wat je bedoelt en wat je wel of niet wilt.

Assertief zijn betekent open en duidelijk zijn. Assertieve mensen communiceren op een directe manier. Zij uiten hun gevoelens, wensen en ideeën en laten daarbij ook de ander in hun waarde. Het resultaat is dat relaties met anderen verbeteren en je zelfvertrouwen groeit.

In oktober starten wij met de assertiviteitstraining in Steenwijk. Daarnaast staat er ook een training op rol in Vollenhove.

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten van 2 uur en wordt gegeven in De Burght in Vollenhove of Golfstaete in Steenwijk. Deelname is gratis! Wil je meer informatie of wil je je aanmelden voor de training? Bel dan naar (0521) 745 080 of mail naar [info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl).

## Opstap: Hulp bij leren lezen, schrijven en rekenen voor kleuters

Opstap is een 2-jarig leer- en spelprogramma voor ouders met kinderen in de leeftijd van 4 tot 6 jaar. Met dit programma kun je je kind spelenderwijs voorbereiden op het leren lezen, schrijven en rekenen in groep 3. Op school leert jouw kind natuurlijk al van alles. Met Opstap kun je daar veel aan toevoegen: jouw kind leert bijvoorbeeld zich te concentreren en het uitbreiden van zijn/haar woordenschat.

Waarom meedoen?

Kinderen die meedoen met Opstap:

- doen het beter op de basisschool;
- zijn beter voorbereid op groep 3;
- ronden vaker de middelbare school met succes af.

Hoe werkt het?

De vrijwilligers van Opstap helpen zowel op school als thuis. Zij komen wettelijk op huisbezoek en laten zien hoe jullie samen activiteiten kunnen uitvoeren. Je moet dan denken aan activiteiten zoals het zingen van liedjes, doen van spelletjes en raadsels, en het voorlezen van verhaaltjes en rijmpjes. De activiteiten sluiten aan bij de kennis en vaardigheden die nodig zijn in het basisonderwijs.

Wil je meer informatie over Opstap? Neem dan contact op met VIP! Steenwijkerland via e-mail: [vip@sociaalwerkdekop.nl](mailto:vip@sociaalwerkdekop.nl) of bel naar 06 - 307 181 73. Aanmelden kan via de school van jouw kind.

## Power Kidzzz

Power Kidzzz is een programma voor kinderen gericht op het vergroten van de sociale vaardigheden en weerbaarheid. De training is bedoeld voor kinderen in groep 5 t/m 8.

We werken met verschillende methodieken en werkvormen die vooral leuk en creatief zijn. Alles wordt geoefend op een speelse manier. Daarnaast zoeken we verdere diepgang door kringgesprekken. Samen met de kinderen maken we sociale groepsregels om een veilige sfeer te creëren voor het delen van ideeën en ervaringen.



# Agenda

## Alzheimercafé Steenwijkerland

Het Alzheimercafé in Steenwijkerland is het trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. Wij ontvangen u graag in Woonzorgcentrum Nijenstede aan de J. Bogermansstraat 1 in Steenwijk. U bent van harte welkom vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur en we sluiten af met een hapje en een drankje.

- Dinsdag 12 november: Intimiteit en sexualiteit, deze avond wordt verzorgd door Christiaan Meyboom
- Dinsdag 10 december: Een muzikale avond in kerstsfeer!

## Open over kanker

Op woensdagmiddag 11 december organiseren wij een lotgenotenmiddag voor mensen die getroffen zijn door kanker. Ook naasten en mantelzorgers zijn van harte welkom. Ruimte om te praten en te delen met anderen die aan een half woord genoeg hebben is prettig, het is niet nodig om kanker achter gesloten deuren te verwerken!

Wilt u meer weten of heeft u vragen? Dan kunt u ook contact zoeken met Femke de Boer (Werkgroep Open Over Kanker) via (0521) 362 352 of 06 - 235 800 76. Wij ontvangen u graag op

woensdag 11 december om 13.30 uur bij Sociaal Werk De Kop aan het Stationsplein 10 in Steenwijk. Meer informatie of aanmelden kan via [mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl](mailto:mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl) of via (0521) 745 080.

## Parkinsoncafé

Het Parkinsoncafé is de ontmoetingsplek voor iedereen die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorger en zorgverlener. Het biedt de gelegenheid om in ontspannen en positieve sfeer met anderen te praten die ervaringen en gevoelens kunnen begrijpen. Het belangrijkste doel is het onderlinge contact. Daarnaast wordt informatie gegeven over de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen.

- Op 30 oktober om 19.00 uur start Prof. dr. T van Laar van het UMCG en bespreekt de behandeling van de ziekte van Parkinson; symptoombestrijding of meer? Wij ontvangen u graag bij de Rabobank Meppel (Blankenstein 140). Aanmelden kan tot 10 oktober via Leny Kaastra: 06 - 224 535 04 of [info@parkinsoncafemeppelsteenwijkerland.nl](mailto:info@parkinsoncafemeppelsteenwijkerland.nl).
- Op 27 november is het onderwerp "Met Parkinson in het verkeer". We starten om 19.00 uur bij Zonnekamp in Steenwijk (Oyershoeve 1).

- Op 19 december staat de kerstmiddag (kerststukjes maken) en gezellig het jaar afsluiten op de agenda. We zijn te gast bij Restaurant Hof v. Holland in Oldemarkt (Hoofdstraat 2). We starten om 14.00 uur en eindigen om 16.00 uur. Er wordt een eigen bijdrage van € 5,- gevraagd. Aanmelden kan tot 11 december via Leny Kaastra: 06 - 224 535 04 of [info@parkinsoncafemeppelsteenwijkerland.nl](mailto:info@parkinsoncafemeppelsteenwijkerland.nl).

## Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland

Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland wordt georganiseerd voor mensen die getroffen zijn door "Niet Aangeboren Hersenletsel" (NAH) en met de gevolgen daarvan moeten omgaan. Doel van de bijeenkomsten is lotgenotencontact, een stukje gezelligheid en informatie uitwisseling.

Op donderdagmiddag 10 oktober en 14 november ontvangen wij u graag vanaf 14.00 uur in De Korf aan de Gasthuislaan 84 in Steenwijk.

Op 10 oktober komt Henk Molman vertellen over de oorlogsjaren 1940-1945 in Steenwijkerland. Het programma op 14 november is nog niet bekend en volgt via onze website.



# Jonge Mantelzorgers

Heb jij een gehandicapt broertje of zusje, een opa of oma met dementie, een ouder met psychische problemen of een verslaafd gezinslid?  
Je bent niet de enige!

Ongeveer een kwart van de jongeren in Nederland groeit op met ziekte en zorg in de thuissituatie. Zij zijn 'jonge mantelzorger'.

Voor de Jonge Mantelzorgers in Steenwijkerland organiseren we leuke activiteiten zodat zij in contact kunnen komen met leeftijdsgenoten die ook jonge mantelzorger zijn. Even uit de thuissituatie zijn en bij anderen zijn die jouw zorgen herkennen, kan heel fijn zijn.

Onze activiteiten zijn verdeeld in de leeftijdsgroep van 5 t/m 11 jaar en van 11 t/m 18 jaar. Soms hebben we ook een gezamenlijke, vaak sportieve activiteit.

Herken jij je in bovenstaande? Meld je dan aan. We zien je graag op onze activiteiten! Voor aanmelden, maar ook voor vragen zijn wij bereikbaar via (0521) 745 080 of [info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl).

## Agenda Jonge Mantelzorgers

- 27 september:  
Gezellige avond (11-18 jaar)
- 26 oktober:  
Sportieve activiteit (5-18 jaar)
- 22 november:  
Filmavond (11-18 jaar)
- 23 november:  
Muffins versieren (5-11 jaar)

## Jeugdsportfonds

### Voor wie?

Het Jeugdsportfonds is voor kinderen en jongeren van 6 tot en met 17 jaar die om financiële redenen geen lid kunnen worden van een sportvereniging. Het Jeugdsportfonds betaalt het lidmaatschap van een sportvereniging en soms ook het materiaal dat uw kind nodig heeft (bijvoorbeeld sportkleding).



### Spelregels:

- De bijdrage is maximaal € 225,- per kind per seizoen.
- Het geld gaat rechtstreeks naar de club of vereniging en/of de sportzaak.
- De aanvragen voor een bijdrage uit het Jeugdsportfonds gaan via Sociaal Werk De Kop. Ouders, kinderen en sportverenigingen kunnen zelf geen aanvraag voor een bijdrage uit het Jeugdsportfonds indienen. Wij zijn bereikbaar via email: [info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl) en telefoon: (0521) 745 080. Daarnaast vindt u meer informatie op de website [www.jeugdsportfonds.nl](http://www.jeugdsportfonds.nl).



# Taalpunt Steenwijkerland

Het Taalpunt is een plek voor iedereen die (beter) wil leren lezen, schrijven of de Nederlandse taal goed wil leren spreken. Het Taalpunt biedt ook hulp bij rekenen en digitale vaardigheden.

In een kennismakingsgesprek brengt onze coördinator samen met jou in kaart waar je behoefte aan hebt. Beter lezen, schrijven of Nederlands leren spreken? Of weten hoe je een bericht verstuurt via WhatsApp of e-mail? Het kan allemaal!

De coördinator gaat daarna op zoek naar een taalcoach, een rekencoach

of iemand die je helpt je digitale vaardigheden te verbeteren. Dit zijn getrainde vrijwilligers.

Het Taalpunt zit op de 1e verdieping van de bibliotheek in Steenwijk aan de Meppelweg 47A. Op maandag van 13.00 tot 15.00 uur en donderdag van 18.30 tot 20.00 uur heeft de taalpuntdocent/

coördinator spreekuur.

Je bent dan van harte welkom!

Voor meer informatie kun je mailen: taalpunt@bibliotheekkopvanoverijssel.nl of bellen: 06 - 307 165 92.

## Nordic Walking

Onder deskundige begeleiding van afwisselend Henny Biemans, fysiotherapeut en Sandra Lampe, buurtwerker sport, is sinds kort een Nordic Walking groep wekelijks actief op de Woldberg.

We verzamelen bij de parkeerplek voorbij het tunneltje vanuit Tuk. Iedereen kan meedoen en aanmelden mag, maar hoeft niet.

Alle voordelen op een rij:

- laag blessure risico
- snelle gezondheidswinst
- 90% van al je spieren worden gebruikt

- je komt in de buitenlucht en prachtige natuur
- het is super gezellig om samen te gaan.

We gaan er iedere woensdag van 13.30 tot 15.00 uur met de Nordic Walking stokken op uit en sluiten samen af met een kop koffie. Voor diegene die het Nordic Walking eerst eens wil proberen, zijn er stokken in bruikleen.

“Iedereen kan met stokken lopen maar Nordic Walking moet je leren”.

## Koffie uurtje Belt-Schutsloot

Elke eerste dinsdag van de maand van 10.00 tot 11.30 uur is er een koffie-uurtje in de huiskamer van dorps huis De Zandbelt in Belt-Schutsloot. U bent van harte welkom voor een gezellig praatje onder het genot van een kopje koffie of thee. Ook helpen wij u graag met uw vragen rondom zorg, gezondheid en welzijn.

Schuift u ook aan bij het koffie-uurtje in Belt-Schutsloot?

### Longpunt Steenwijkerland

Het Longfonds organiseert in heel Nederland Longpunten; ontmoetingsplekken voor longpatiënten, hun mantelzorgers, naasten, artsen en zorgverleners. Meestal draait de ontmoeting om een onderwerp waarover een kenner vertelt. Er is alle ruimte om ervaringen uit te wisselen. In Steenwijkerland zijn we hier vanuit Sociaal Werk De Kop/Mantelzorgnetwerk bij betrokken.

Op dinsdag 12 november van 14.00 tot 16.00 uur komt fysiotherapeut Astrid Schoenmaker vanuit Praktijk Hogewal in Steenwijk alles vertellen over bewegen bij een longziekte. We zijn te gast bij Kerkelijk Centrum De Klincke aan de Kerkstraat 16 in Steenwijk.

Wilt u meer informatie? Mail dan naar [contact@drenthe.longfonds.nl](mailto:contact@drenthe.longfonds.nl) of kijk op de website [www.drenthe.longfonds.nl](http://www.drenthe.longfonds.nl)

NB: Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

### Petje Af in Steenwijkerland

In het voorjaar van 2019 heeft de gemeente Steenwijkerland allerlei organisaties bij elkaar geroepen om samen na te denken over hoe we ontwikkelingsachterstanden bij kinderen kunnen voorkomen. De partijen hebben een akkoord getekend waar projecten in opgenomen zijn die we gezamenlijk gaan dragen de komende jaren.

Eén daarvan is de oprichting van een stichting Petje Af in Steenwijkerland. Een stichting waarin onderwijs, overheid en ondernemers in Steenwijkerland samenwerken om jongeren toekomstperspectief te bieden.

Voor deze nog op te richten stichting worden bestuursleden gezocht. Petje af Steenwijkerland biedt een interessante (onbezoldigde) toezichthoudende rol bij een ambitieuze maatschappelijk betrokken stichting op het gebied van onderwijs en ontwikkeling. Petje af Nederland heeft jarenlange ervaring met het opzetten van de Petje af-formule en biedt daarvoor alle materialen en ondersteuning die nodig zijn.

Voor het volledige functieprofiel verwijzen wij graag naar de website [www.petjeaf.nl](http://www.petjeaf.nl).

### Sociaal Werk De Kop

Stationsplein 10  
8331 GM Steenwijk  
Postbus 50  
9460 AB Gieten  
(0521) 745 080  
[www.sociaalwerkdekop.nl](http://www.sociaalwerkdekop.nl)  
[info@sociaalwerkdekop.nl](mailto:info@sociaalwerkdekop.nl)



**sociaal werk de kop**

Onderdeel van **Tintengroep**