

Wij wensen u een
gelukkig en
gezond 2020!

**Nieuwsbrief
Sociaal Werk
De Kop
Januari 2020**



sociaal werk de kop

A photograph showing three people on a golf course. In the center is a younger man in a red jacket, flanked by two older men in dark jackets. They are standing on a grassy area near a body of water, with a large house in the background.

Maatjes- project

Herman en Nico, twee jonge kerels van 81 jaar en 26 jaar. Een leeftijdsverschil van bijna zestig jaar en toch beste maatjes. Het kan allemaal bij het Maatjesproject van Sociaal Werk De Kop.

Sinds begin oktober komt Nico (als onderdeel van zijn stage voor de opleiding Social Work) één keer per week bij Herman en zijn vrouw Meta. Een rondje fietsen, een potje schaken of een rondje wandelen door het park doen zij graag.

Over het algemeen gaat het er vriendelijk aan toe. Al vertrekt Nico regelmatig met een bedrukt gezicht als hij zich weer heeft laten afbluffen door Herman tijdens een potje schaken of een spelletje Rummikub. Of is het nou Tom van wie Herman gewonnen heeft? Herman noemt Nico soms per ongeluk Tom en daar stoort hij zich vreselijk aan!

Het mooie aan deze speciale band is dat Herman en Nico alles tegen elkaar kunnen zeggen. Wekelijks delen zij veel bijzondere momenten en adviezen.

Volg je de opleiding Social Work en ben je ook op zoek naar een eerstejaars stageplek? Neem dan contact op met VIP! Steenwijkerland via vip@sociaalwerkdekop.nl.

Tip van Nico: wees eerlijk naar jezelf en bedenk of er een klik is tussen jou en je maatje.



Internationale Vrouwendag

Maandag 9 maart 2020 staat in het teken van Internationale Vrouwendag. Kringloopwinkel Steenwijk en Sociaal Werk De Kop besteden daar samen de welverdiende aandacht aan. Het thema dit jaar is "Jouw Vrijheid!" met inspirerende bijdragen door dames uit Steenwijkerland.

Deze ochtend wordt voor de tweede keer de Netty de Lange prijs uitgereikt. Deze prijs is een initiatief van Groen Links Steenwijkerland. Meer informatie hierover is te vinden op de website: www.steenwijkerland.groenlinks.nl.

Iedereen is van harte welkom op 9 maart van 10.00 tot 11.30 uur in het eethuisje op de eerste verdieping van de Kringloopwinkel in Tuk (Boterweg 5). Voor alle vrouwen staat er gratis koffie met heerlijk gebak klaar. Praat gezellig met elkaar, wissel ervaringen uit, maak nieuwe verbindingen... alles kan!



Sta, kijk, denk en klink als een Bikkel...

Wil jij leren om je sterker te voelen en een echte Bikkel worden? Doe dan mee aan de training Bikkeltjes met lef!

Samen gaan we op avontuur naar Bikkelandia waar niet alleen Bikkels wonen, maar ook Piepers, Woestelingen en Chillers. Van hen kunnen we een hele hoop leren!

Thema's

Spelenderwijs en op een creatieve manier gaan we met verschillende thema's aan de slag. Samen met jullie maken we sociale groepsregels om een veilige sfeer te creëren. Voorbeelden van thema's die we behandelen zijn:

- Basisvaardigheden (stevig staan, oogcontact maken en duidelijk praten).
- Kwaliteiten en talenten in jezelf ontdekken.
- Emoties ontdekken.
- Nee leren zeggen.

Praktische informatie

De training bestaat uit 10 bijeenkomsten. Deze bijeenkomsten duren 60 minuten. We plannen vooraf een intakegesprek met jou en je ouder(s) en/of verzorger(s).

Aanmelden?

Wil je meer informatie of je aanmelden voor de training? Mail dan naar info@sociaalwerkdekop.nl of bel naar (0521) 745 080.

Powerkidzzz

Powerkidzzz is een programma voor kinderen gericht op het vergroten van sociale vaardigheden en weerbaarheid. Deze training is bedoeld voor kinderen in groep 5 t/m 8 op de basisschool. De bijeenkomsten vinden plaats op een centrale locatie in Steenwijk in groepen van maximaal 10 kinderen. Deelname aan deze cursus is gratis.

Waarom Powerkidzzz?

Een kind dat meedoet aan Powerkidzzz wil werken aan vaardigheden die helpen om op een positieve manier om te gaan met zichzelf en andere kinderen. Voorbeelden van leerdoelen die kinderen noemen:

- Ik wil voor mezelf opkomen.
- Ik wil leren vrienden maken.
- Ik wil leren wat ik moet doen als ik word gepest.
- Ik wil leren minder verlegen te zijn.
- Ik wil meer zelfvertrouwen krijgen.
- Ik wil minder bang zijn.

Hoe ziet de training eruit?

We maken gebruik van verschillende methodieken en werkvormen die vooral leuk en creatief zijn. Alles wordt geoefend op een speelse manier. Daarnaast zoeken we ook verdere diepgang door kringgesprekken te voeren.

Samen met de kinderen maken we sociale groepsregels om een veilige sfeer te creëren waarin gedeeld kan worden. Zes weken na de laatste training is er een terugkombijeenkomst. Centraal staat dan wat er goed is gegaan en eventueel herhalen we de vaardigheden.

Trainster Jelma Jonkers: "Onlangs hebben we weer een training afgerond met een groep gemotiveerde kinderen, die heel positief met elkaar gewerkt hebben. Ze gaven elkaar tips en gingen met elkaar in gesprek over wat ze zelf meegemaakt hebben. Juist de veiligheid in zo'n groep maakt dat kinderen het gevoel hebben dat ze zichzelf kunnen zijn en dat ze open durven te zijn."

Aanmelden?

Eind januari/begin februari starten we met een nieuwe groep. Aanmelden kan via:

- Jelma Jonkers (buurtwerker)
06 302 963 92 of
j.jonkers@sociaalwerkdekop.nl
- Kim Lubbers (buurtmaatschappelijk werker)
06 302 962 71 of
k.lubbers@sociaalwerkdekop.nl



Terugblik Dag van de Mantelzorg

Vrijdagmiddag 8 november werd in De Meenthe in Steenwijk voor de vierde keer op rij de Dag van de Mantelzorg gevierd. Deze dag is georganiseerd door Sociaal Werk De Kop.

De middag werd bezocht door ruim 400 mensen! Mantelzorgers hadden volop gelegenheid zich even heerlijk te ontspannen bij de wellnessbrigade en zo echt te genieten van deze dag.

“Het lijkt wel of het ieder jaar drukker wordt”, aldus diverse netwerkpartners van het Mantelzorgnetwerk. Mantelzorg leeft in Steenwijkerland en dat bleek uit de ruim 50 deelnemers aan de zorginformatiemarkt en de grote wellnessbrigade die hun medewerking verleenden.

De middag begon met een groot applaus voor alle mantelzorgers. Daarna overhandigde buurtwerker Paula Bierma het eerste exemplaar van de 'startbrochure voor mantelzorgers' aan wethouder Trijn Jongman. Een brochure vol informatie over mantelzorg.

Oproep klankbordgroep

Tijdens de Dag van de Mantelzorg riep Trijn Jongman mantelzorgers op om zich aan te melden voor een klankbordgroep. Deze klankbordgroep is in het leven geroepen om samen na te denken over wat mantelzorgers kan helpen en hoe we dat vorm kunnen geven in Steenwijkerland. Mantelzorgers kunnen zich hiervoor aanmelden bij Sociaal Werk De Kop. Daar liggen ook de startbrochures klaar. Meer informatie over en voor mantelzorgers is ook te vinden op onze website: www.sociaalwerkdekop.nl/mantelzorg.

Activiteiten voor jonge mantelzorgers tot 11 jaar

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 je in contact kunt 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.

Zorg jij voor – of heb je zorgen over – een familielid? Meld je dan aan als jonge mantelzorger via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl.

Eens per twee maanden organiseren we leuke activiteiten met kinderen die in dezelfde situatie zitten. Vaak zijn de activiteiten op zaterdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Noteer de volgende data vast in je agenda:

- 18 januari
- 14 maart
- 9 mei

Je ontvangt vooraf een uitnodiging van ons. We hopen je daar te zien!

MS-Café

Nieuw in Steenwijkerland is het MS-Café.

Eind 2019 ontstond het idee om een bijeenkomst te organiseren voor inwoners van Steenwijkerland die de ziekte MS (Multiple Sclerose) hebben. Aanleiding hiervoor is de behoefte aan onderling contact.

MS is een grillige ziekte en het is prettig om ervaringen uit te wisselen en elkaar te ondersteunen.

De eerste bijeenkomst in 2020 is op dinsdagmiddag 28 januari. Wij nodigen u van harte uit om aan te schuiven tussen 15.15 en 16.45 uur in Golfstaete (Stationsplein 10 in Steenwijk).

Rouwen, u hoeft het niet alleen te doen...

Regelmatig komen we bij mensen die met een groot verlies moeten omgaan. Vaak betreft dit het verlies van een partner waar ze intensief voor gezorgd hebben. Als mantelzorger heeft hun leven volledig in het teken van hun partner gestaan en vaak hebben ze zichzelf totaal weggecijferd.

Het verlies van de partner betekent ook het verlies van routine en dagbesteding. Vaak zijn deze mensen na verloop van tijd op zoek naar zingeving. Wie ben ik als alleenstaande? Wat is er nog over van mijn sociale leven? Wat vind ik leuk om te doen? Waarom moet ik alleen verder en hoe doe ik dit?

Op al deze vragen zijn geen pasklare antwoorden, maar een luisterend oor kan wel helpend zijn. Vaak krijgen wij de vraag of we mensen met anderen in contact kunnen brengen die hetzelfde hebben meegemaakt. Wij willen hiervoor graag een lotgenoten-contactmiddag organiseren.

Bent u of kent u iemand die hier behoefte aan heeft? Wij horen dit graag via info@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

Het Praathuis

Op 1 november is Het Praathuis van start gegaan. Het Praathuis is een initiatief van Natalie Kleine uit Vollenhove. Zij miste een plek waar iedereen terecht kan voor een bakje koffie en een praatje om zo 'even uit de eenzaamheid te stappen' en nieuwe mensen te ontmoeten.

Natalie Kleine: "Om Het Praathuis te kunnen organiseren heb ik gezocht naar sponsoren en een bijdrage gevraagd aan de plaatselijke middenstand."

Het Praathuis is iedere twee weken op vrijdagmorgen van 9.00 tot 11.00 uur in het zaaltje "de Voorhof" aan de Kerksteeg 1 in Vollenhove. De eerstvolgende datum is 10 januari.

Koffie en thee is gratis, er is wel een foaienpot. Wees welkom!

Open over kanker

Op woensdag 19 februari en 22 april van 13.30 tot 15.30 uur organiseren we een lotgenotenmiddag voor mensen die getroffen zijn door kanker. Ook hun mantelzorgers en naasten 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. Wij ontvangen u graag bij Sociaal Werk De Kop (Stationsplein 10 in Steenwijk).



Samen Dementie- vriendelijk

Maandagmiddag 9 maart staat de training Samen Dementievriendelijk weer op de agenda. Inwoners van Steenwijkerland kunnen hier gratis aan deelnemen.

Steeds meer mensen krijgen dementie. Mensen die je tegenkomt in je eigen omgeving, familie of vrienden, mensen op de vereniging, wijk- of buurtgenoten. Het is daarom goed meer van dementie te weten. Tijdens de training worden de verschillende vormen van dementie en praktijkvoorbeelden besproken en kun je ervaringen en tips en trucs uitwisselen. Ook is er volop ruimte om vragen te stellen.

De training is op maandag 9 maart van 13.30 tot 16.00 uur in De Buze (Oostwijkstraat 110 in Steenwijk). Aanmelden kan tot 24 februari via info@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

Bijeenkomsten voor GGZ mantelzorgers

Regelmatig organiseren wij bijeenkomsten voor GGZ mantelzorgers. Mantelzorg kent vele gezichten, maar wat niet altijd als mantelzorg wordt gezien is de zorg voor een partner met psychische problematiek (GGZ problematiek). Bijvoorbeeld een partner met een depressie, geheugenproblematiek, hersenletsel of autisme.

Op woensdag 19 februari en 15 april van 10.00 tot 11.30 uur komen we bij elkaar in Golfstaete (Stationsplein 10 in Steenwijk) om samen de zorgen te delen. (H)erkenning kan heel helpend zijn. Aanmelden of meer informatie via (0521) 745 080 of mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl.

Alzheimercafé Steenwijkerland

Het Alzheimercafé in Steenwijkerland is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.



Het Alzheimercafé wordt iedere tweede dinsdag van de maand gehouden in Woonzorgcentrum Nijenstede aan J. Bogermansstraat 1 in Steenwijk. Inloop is vanaf 19.00 uur, het programma start om 19.30 uur. We sluiten af met een hapje en een drankje.

Programma

Hieronder vindt u het programma voor het eerste halfjaar van 2020:

- Dinsdag 14 januari
thema: ZorgMies
- Dinsdag 11 februari
thema: De Laatste Eer
- Dinsdag 10 maart
thema: Odensehuis
- Dinsdag 14 april
thema: Nog niet bekend
- Dinsdag 12 mei
thema: Maargieshoeve



Hersen- letseltrefpunt Steenwijkerland

Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland wordt georganiseerd voor mensen die getroffen zijn door niet aangeboren hersenletsel en met de gevolgen daarvan moeten omgaan.

Het doel van de bijeenkomsten is lotgenotencontact, een stukje gezelligheid en informatie uitwisselen.

- **9 januari van 14.00 tot 16.00 uur**
Locatie: Zorggroep Oude en Nieuwe Land, Mr Z ter Stegestraat 9 in Steenwijk.
- **13 februari van 14.00 tot 16.00 uur**
Locatie: De Buze, Oostwijkstraat 110 in Steenwijk.
- **12 maart van 14.00 tot 16.00 uur**
Locatie: De Buze, Oostwijkstraat 110 in Steenwijk.
- **9 april van 14.00 tot 16.00 uur**
Locatie: De Buze, Oostwijkstraat 110 in Steenwijk.
- **14 mei van 14.00 tot 16.00 uur**
Locatie: Zorggroep Oude en Nieuwe Land, Mr Z ter Stegestraat 9 in Steenwijk.

Neurologieverpleegkundigen Sandra Storck en Henneke van Beek van Zorggroep Oude en Nieuwe Land zijn aanwezig.

Longpunt Steenwijkerland

Het Longfonds organiseert in heel Nederland Longpunten. Dit zijn 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.

De bijeenkomsten vinden plaats in Kerkelijk centrum de Klincke aan de Kerkstraat 16 in Steenwijk op:

- **Dinsdag 11 februari van 14.00 tot 16.00 uur**
Onderwerp: chronische hoestklachten, slikproblemen en ademhalingstechnieken.
- **Dinsdag 14 april van 14.00 tot 16.00 uur**
Onderwerp: gezonde voeding bij longziekten.

Voor meer informatie kunt u mailen naar contact@drenthe.longfonds.nl of neem een kijkje op de website: www.drenthe.longfonds.nl.

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

Parkinsoncafé

Het Parkinsoncafé is een 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.

- **29 januari 19.30 tot 21.00 uur**
Koen Lucas en Kitty Sijmons: "Minder Parkinson/Meer Leven".
Locatie: Isala diaconessen Ziekenhuis Meppel.
Aanmelden is nodig, graag voor 20 januari 2019 via Leny Kaastra: 06 224 535 04 of info@parkinsoncafemeppelsteenwijkerland.nl.
- **13 februari 14.30 tot 16.00 uur**
Muzikale middag met Woldmusic.
Locatie: Noorderboog locatie Reestoord Meppel.
- **18 maart 19.30 tot 21.00 uur**
Huisarts & Parkinson.
Locatie: Isala Diaconessen ziekenhuis Meppel.
- **22 april 14.30 tot 17.00 uur**
Doe-Actief-Beurs: advies hulpmiddelen en actieve workshops.
Locatie: In de Haven van locatie Zonnekamp aan de Oyershoeve 1 in Steenwijk.
- **13 mei 19.30 tot 21.00 uur**
Levenstestament.
Locatie: In de Haven van locatie Zonnekamp aan de Oyershoeve 1 in Steenwijk.
- **11 juni 14.30 tot 16.00 uur**
In gesprek met Parkinson-verpleegkundige Sandra Storck.
Locatie: Noorderboog locatie Reestoord Meppel.

Tapas voor zorgmama's en -papa's

Zaterdagmiddag 1 februari staat er een tapasmiddag voor zorgouders op het programma. Ouders van kinderen met meer dan de gebruikelijke zorg herkennen zich vaak niet in de term mantelzorg. Vanzelfsprekend, want we zijn tenslotte in de eerste plaats gewoon de vader of moeder!

Naast de dagelijkse zorg voor de kinderen komt er vaak veel regelwerk bij kijken om alles in goede banen te leiden. Passend onderwijs, ziekenhuisbezoeken, behandelingen, indicaties, keukentafelgesprekken, Persoonsgebonden Budget (PGB), etc.

Sociaal Werk De Kop organiseert deze middag zodat zorgmama's en -papa's eens even gezellig kunnen kletsen als ouders onder elkaar. We zien jullie graag op 1 februari van 15.00 tot 17.00 uur in De Buze (Oostwijkstraat 110 in Steenwijk). Naast volop gespreksstof en lekkere hapjes krijgen we dit jaar bezoek van een speciale gast.

Opgeven kan tot 26 januari via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

Creatieve paasmiddag voor mantelzorgers

Ook dit jaar staat er weer een creatieve middag voor mantelzorgers op het programma. Een gezellig samenzijn voor mantelzorgers waarbij we creatief aan de slag gaan, zodat iedereen met leuke paasversiering huiswaarts kan.

Natuurlijk is er koffie en thee met paaslekkers! We ontvangen jullie graag op woensdag 8 april om 13.30 uur in De Buze (Oostwijkstraat 110 in Steenwijk). We sluiten af om ± 15.30 uur.

Aanmelden kan tot 3 april via mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080.

Rechtswinkel Steenwijk: wist u dat...

- Rechtswinkel Steenwijk maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 12.00 uur inlooppreekuur houdt in Golfstaete (Stationsplein 10 in Steenwijk)?
- Rechtswinkel Steenwijk op de eerste vrijdag van de maand van 9.00 tot 12.00 uur inlooppreekuur houdt in De Burght in Vollenhove (G. van Rhenenlaan 2)?
- De vrijwilligers van Rechtswinkel Steenwijk in 2019 zo'n 900 mensen hebben geholpen met juridisch advies en belastingadvies?
- Het advies van Rechtswinkel Steenwijk altijd gratis is?

Sociaal Werk De Kop

Stationsplein 10
8331 GM Steenwijk
Postbus 50
9460 AB Gieten
(0521) 745 080
www.sociaalwerkdekop.nl
info@sociaalwerkdekop.nl

 Sociaal Werk De Kop
 SWDeKop

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 kop

Onderdeel van Tintengroep