



Nieuwsbrief Steunpunt Mantelzorg april/mei 2022

Beste mantelzorg, hierbij ontvangt u de tweede nieuwsbrief van 2022. U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u bekend bent bij het Steunpunt Mantelzorg in de gemeente Dantumadiel of Noardeast-Fryslân. Deze nieuwsbrief verschijnt een paar keer per jaar. U leest in de nieuwsbrief informatie over thema's en activiteiten die het Steunpunt organiseert. Op de achterzijde van deze brief leest u meer informatie over de activiteiten en vindt u een agendaoverzicht.

Heeft u nog tips voor ons? Of wilt u contact met het steunpunt mantelzorg? Laat het ons weten en neem contact op met de contactpersoon in uw regio. Contactgegevens kunt u vinden bij de activiteiten op de achterzijde.

Hartelijke groet van Annet Boonstra (regio Kollum en regio Ferwert) en Baukje Brander (Dantumadiel en regio Dokkum)

Nieuws vanuit FAWAKA!

Zoals sommigen van jullie al weten, is Jetske vanaf 1 mei niet meer werkzaam voor Welzijn het Bolwerk. Zij heeft een andere baan gevonden. Jetske draagt het stokje van Fawaka daarom over aan Lyan Bergsma en Baukje Brander. Wil je vanaf 1 mei graag contact met Fawaka, dan is Baukje jullie eerste contactpersoon.

Fundag

Zaterdag 9 april vindt weer de eerste FUNdag van het jaar plaats! We gaan klimmen en lasergamen bij Aventoer in Burgum! **Helaas is de opgave hiervoor gesloten.** Wij kijken er naar uit om er samen met jullie een mooie middag van te maken! Ook kun je alvast kennismaken met Baukje en Lyan, en zullen onze 2 nieuwe jongerenwerkers in Dantumadiel, Rianne en Joshua, er ook bij zijn! En uiteraard is stagiaire Reina dit schooljaar ook bij Fawaka.

18+ kennismakingavond

Donderdagavond 17 maart is de eerste samenkomst vanuit de 18+ groep dit jaar geweest. Ondanks de wat kleine opkomst was het een gezellige kennismakingsavond. Er zijn leuke spellen gespeeld en ook ontstonden er mooie gesprekken en zijn verhalen uitgewisseld. Er zijn al enthousiaste ideeën voor volgende activiteiten vanuit de 18+ groep. Inmiddels is er een nieuwe organisatiegroep 18+ ontstaan, en streven we ernaar voor de zomer nog een activiteit te plannen!

Leuk weetje – wist je dat... ?

Er groepsapps zijn waar je vanuit Fawaka bij aan kunt sluiten? Zo blijf je actief op de hoogte van alles en kun je meteen je vragen stellen bij nieuwtjes, activiteiten, zelf informatie delen etc. Er is een grote groepsapp voor alle leeftijden en een groepsapp voor 18+ die ook van de organisatiegroep 18+ berichtjes krijgt.

Groetjes van, Jetske Leijenaar, Stagiaire Fawaka Reina, Lyan Bergsma en Baukje Brander.

b.brand@het-bolwerk.eu / 06-39012655



TIMPAAN | Welzijn

Fawaka

Stichting Welzijn Het Bolwerk
ferbynt en beweecht minsken

elkander

gemeente
dantumadiel

GEEMTE
NOARD
FRYS
LAN

Workshop High tea hapjes maken

Lolkje de Vries van 'Lekker sîn' neemt je mee in de wereld van gezonde voeding. De recepten van Lolkje zijn zonder graan, melk, geraffineerde suikers (dus ook gluten en lactosevrij). In de workshop geeft Lolkje kort informatie over deze manier van voeding bereiden. Daarna gaan deelnemers in kleine groepjes aan de slag en worden er gezamenlijk allerlei kleine hapjes en lekkernijen gemaakt. De workshop wordt afgesloten met Koffie of thee en de zelfgemaakte hapjes worden genuttigd.

Mantelzorgers die zich in november hebben aangemeld staan al op de deelnemerslijsten en ontvangen hierover nog bericht. **De workshop in Kollum zit helemaal vol.**

- Donderdag 21 april, Kollum. Opgave gesloten
- Vrijdag 22 april, Grand Café de Nije Warf, Foarwei 31 A, Wâlterswâld, 13.00 – 16.00 uur
- Aanmelden kan tot dinsdag 19 april bij *Welzijn het Bolwerk*, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu

Mantelzorgcafé PLUS; Onafhankelijke cliëntondersteuner van MEE*

Zorg je voor een naaste met psychische problematiek en heb je behoefte aan iemand die met je meedenkt? Iemand die helpt om je vraag of probleem rondom zorg en ondersteuning onder woorden te brengen? Iemand die ook mee kan gaan naar gesprekken? Tijdens deze bijeenkomst krijgen mantelzorgers informatie over ondersteuning van een onafhankelijke cliëntondersteuner.

Iedere mantelzorger en zorgvrager heeft recht op onafhankelijke cliëntondersteuning vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) en de Wet langdurige zorg (WLZ). Deze ondersteuning is gratis.

Het Mantelzorgcafé Plus is een samenwerking tussen De Skûle Welzijn en Welzijn het Bolwerk. Lukt het niet om op 18 mei aan te sluiten in Rinsumageast, dan is het ook mogelijk om op 11 mei bij het Mantelzorgcafé Plus in Franeker aan te sluiten.

- Woensdagavond 18 mei in MFC De Beijer in Rinsumageast, 19.30 u. – 21.00 u.
- Woensdagavond 11 mei De Skûle Welzijn in Franeker, 19.00 u. – 21.00 u.
- Aanmelden is verplicht en kan tot maandag 9 mei bij *Welzijn het Bolwerk*, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu

**Data zijn onder voorbehoud.*

Wandelexcursie in natuurgebied Noarderleech Hallum

Het mantelzorgsteunpunt organiseert i.s.m. de Buurtsportcoaches en het Fryske Gea een wandelexcursie voor mantelzorgers in natuurgebied Noarderleech bij Hallum. We beginnen de ochtend met een lekker kop koffie en rond 10.00 uur gaan we onder begeleiding van een gids wandelen in het natuurgebied Noarderleech rond het kweldercentrum.

Tijdens de wandelexcursie krijgt u uitleg over het natuurgebied en staan we stil bij bijzondere plekken in het landschap en/of uitkijkpunten. Rond 12.00 uur is de wandeling afgelopen.

- Woensdagochtend 25 mei, Noarderleech 5a in Hallum, 9.30 – 12.00 u.
- Aanmelden kan tot vrijdag 20 mei bij Annet Boonstra 06-52091353 of mail a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
- Kledingadvies; laarzen of ander stevig schoeisel, wind- en waterdichte warme jas



TIMPAAN | Welzijn



ferbynt en beweecht minsken



Workshop 'Laat je niet hinderen'

Als mantelzorger kun je nogal eens wat emotionele en materiële hindernissen tegenkomen in de zorg voor je naaste. Tijdens deze workshop ga je letterlijk aan de slag met het nemen van hindernissen. Houd je van een (sportieve) uitdaging, vind je het leuk om iets nieuws uit te proberen en wil je op meerdere manieren kunnen omgaan met letterlijke en figuurlijke hindernissen? Laat je verrassen en kom naar de workshop 'Laat je niet hinderen'. Sportieve ervaring is niet nodig!

Belangrijk; Kom in gemakkelijk zittende kleding en draag sportieve binnenschoenen.

- Donderdagavond 21 april sporthal MFC De Beijer in Rinsumageast, 19.30 u. – 21.00 u. Aanmelden kan tot maandag 18 april bij *Welzijn het Bolwerk*, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu
- Donderdagochtend 28 april sporthal 'De Saedkampe' in Kollumerzwaag in samenwerking met de Doarpsomtinkers, 9.30 u. – 12.00 u. Aanmelden kan tot maandag 25 april bij Annet Boonstra via 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl

Mantelzorgcafé met informatie over 'de Slimotheek'.

Tijdens deze bijeenkomst is er ruimte voor ontmoeting en krijgen bezoekers uitgebreide uitleg over de Slimotheek. De Slimotheek werkt hetzelfde als de bibliotheek, maar bij een Slimotheek leen je producten die het leven van een mantelzorger en zijn/haar naaste met een zorgvraag makkelijker en leuker maken. Denk daarbij aan een robotstofzuiger, een radio met maar één knop of een robotkat. Deze producten kunnen kosteloos een aantal weken worden geleend en uitgeprobeerd.

- Dinsdag 31 mei in De Waadwente, Birdaarderstraatweg 68, Dokkum.
Tijd; 16.00 – 17.30 uur of 19.30 – 21.00 uur.
- Aanmelden kan tot maandag 23 mei bij *Welzijn het Bolwerk*, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu

Mantelzorguitje Floriade Expo 2022

Op donderdag 30 juni kunt u mee naar de Floriade Expo 2022 in Almere. Als mantelzorgers onder elkaar lekker een dagje weg. Geniet u ook zo van groen? Dan is een uitstapje naar de Floriade een must. Floriade is dé wereldtuinbouwtentoonstelling die u niet mag missen. U ontdekt er groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken. Op de Floriade kunt u genieten van de geur en kleur van bloemen, planten, groenten en fruit. Duik in het the 'Growing Green Cities' en maak kennis met ontwikkelingen op het gebied van groen, voedsel, gezondheid en energie! Floriade vindt slechts 1 x in de 10 jaar plaats. Een unieke kans, mis het niet! Meldt u snel aan want vol=vol! Er is voor dit uitje een bus gereserveerd.



- Donderdag 30 juni, 9.00 uur vertrek vanuit Dokkum, 10.45 aankomst Almere.
- Kosten: € 15,- (Elders betaald u € 60,- voor deze reis).
- Aanmelden kan tot dinsdag 31 mei bij Annet Boonstra via 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl



TIMPAAN | Welzijn

falwaka 010

Stichting Welzijn Het Bolwerk
ferbynt en beweecht minsken

elkander

gemeente
dantumadiel

GEEMTE
NOARD
FRYS
LAN

Agenda april/mei/juni

Voor de maanden april, mei en juni hebben we een overzicht gemaakt van de workshops en activiteiten. Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden voor activiteiten, workshops of bijeenkomsten, 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.

Wanneer	Wat	Locatie	Aanmelden
9 april	Fawaka, Fundag: Klimmen en Lasergamen.	Aventoer in Burgum.	Opgave is al gesloten.
21 april 19.30 – 21.00	Workshop “Laat je niet hinderen”	sporthal MFC De Beijer in Rinsumageast.	Aanmelden kan tot maandag 18 april bij Welzijn het Bolwerk, 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu
21 en 22 april 13.00 – 16.00	Workshop “High Tea Hapjes maken”	Grand Café de Nije Warf Foarwei 31 A, Wâlterswâld.	Workshop 22 april aanmelden tot dinsdag 19 april bij Baukje Brander 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu Opgave voor 21 april is al gesloten.
26 april 19.00 – 21.30	“Gedragsverandering bij dementie”. Alzheimercafé NoordOost-Fryslân. Ontmoeting voor mensen met dementie en hun naasten/mantelzorgers.	De Waadwente Birdaarderstraatweg 68, Dokkum. Zaal Het Waad.	Niet nodig. Informatie via Loes Brouwer 06-31187425 of l.brouwer@alzheimerwrijwilligers.nl
28 april 9.30 – 12.00	Workshop “Laat je niet hinderen”	Sporthal ‘De Saedkampe’ in Kollumerzwaag.	Aanmelden kan tot maandag 25 april bij Annet Boonstra via 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
18 mei 19.30 - 21.15	Onafhankelijke cliëntondersteuner Mantelzorgcafé Plus, ontmoeting voor mantelzorgers/naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid.	MFC de Beijer Tjaerdawei 42b, Rinsumageast.	Tot maandag 9 mei bij Baukje Brander 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu
25 mei 9.30 – 12.00	Wandelexcursie in natuurgebied Noarderleech Hallum met een gids van het Fryske Gea.	Kweldercentrum Noarderleech. Noorderleeg 5a, Hallum.	Tot vrijdag 20 mei bij Annet Boonstra 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl
31 mei 16.00 – 17.30 Of 19.30 – 21.00	Informatiebijeenkomst over de Slimotheek. Een uitleenpunt waar je producten kunt lenen die zelfstandig thuis wonen aangener maken.	De Waadwente Birdaarderstraatweg 68, Dokkum.	Tot maandag 23 mei bij Baukje Brander 0519-292223 of info@het-bolwerk.eu
1 t/m 7 juni	Landelijke week van de Jonge Mantelzorgers. Week vol activiteiten en aandacht voor jonge mantelzorgers.		Meer informatie volgt.
30 juni 9.00 – 18.00	Vooraankondiging Mantelzorguitje Floriade Expo 2022 Eigen bijdrage € 15,-	Opstappen in Dokkum. Opstaplocatie wordt nog bekend gemaakt.	Tot dinsdag 31 mei bij Annet Boonstra 06-52091353 of a.boonstra@timpaanwelzijn.nl

