

**Nieuwsbrief
Sociaal Werk
De Kop
mei 2019**



sociaal werk de kop

TOP vrijwilliger Annemiek

Dagelijks geniet ik van mijn 2 kinderen. Samen dingen ondernemen, spelen en hen zien opgroeien is prachtig. Ik heb een zoon van 8 jaar en een dochter van 9 jaar. Mijn dochter Leah heeft een lichte vorm van CP. CP is een houdings- en/of bewegingsstoornis die ontstaat door een beschadiging in de hersenen. Een vorm waarbij je al gauw tussen wal en schip beland. Je behoort niet tot de 'gezonde' mensen, maar je hebt ook geen zware beperking.

Als moeder wil ik haar graag de mogelijkheid geven om - nu ze nog jong is - zich zoveel mogelijk te ontwikkelen. Leah heeft daar veel hulp bij nodig vanuit verschillende disciplines. Met veel liefde en geduld probeer ik haar als moeder overal in te begeleiden. Daarnaast regel ik alle hulp, ga naar overleggen, verzorg de administratie en doe het denkwerk.

In november 2018 kwam ik in contact met Sociaal Werk De Kop. Aan Paula Bierma (buurtwerker Sociaal Werk De Kop) vertelde ik dat ik soms 'teveel hooi op mijn vork neem' en gaf aan dat als er mogelijkheden zijn voor praktische hulp, ik dat graag zou proberen. En zo kwam vrijwilliger Annemiek in ons leven.

Dat was erg spannend. Want wie is Annemiek? En hoe reageert Leah op Annemiek? Die spanning viel direct weg toen we haar ontmoetten.

Annemiek is een enthousiaste, liefdevolle, empathische en doortastende vrouw.

Kort daarna kreeg Leah 6 weken gipsredressie (een behandeling waarbij met behulp van gips geleidelijk een betere stand van de voet en het been wordt bereikt) in het ziekenhuis in Zwolle. Annemiek bood meteen aan om samen met Leah naar de afspraken te gaan. De buien die Leah naar mij als moeder heeft, laat ze gelukkig niet zien bij Annemiek. Zo werden de ziekenhuisbezoeken samen met Annemiek een gezellig uitje, waarbij veel werd gelachen.

De ergotherapeut gaf aan dat het voor haar rompbalans goed zou zijn als Leah op paardrijles zou gaan. Annemiek brengt Leah er wekelijks heen. Leah kijkt erg uit naar de paardrijles en wacht altijd enthousiast op Annemiek haar komst. Vrolijk komen ze thuis en 's avonds krijg ik mooie foto's van Annemiek doorgestuurd van een stralende Leah op een paard.

Ik vind het geweldig dat Annemiek haar tijd en aandacht beschikbaar stelt voor Leah. Ik ben haar zeer dankbaar. Annemiek is een TOP vrijwilliger!





Wijken- en dorpentop in Steenwijkerland

Sociaal Werk De Kop wil graag weten wat er in de wijken en dorpen in Steenwijkerland speelt. Hiervoor gaan we de straat op en spreken we mensen aan. Zo krijgen we veel signalen binnen waar wij mee aan de slag kunnen. Omdat wij niet iedereen spreken, blijven er ook altijd onderwerpen onbesproken. Om toch iedereen een stem te geven en zo een compleet beeld te krijgen van wat er speelt hebben wij de Wijken- en Dorpentop ontwikkeld.

Samen met de gemeente, plaatselijk belang en/of buurtverenigingen organiseren wij een Wijken- en Dorpentop bij jou in de buurt. We nodigen alle organisaties en inwoners uit de wijk of het dorp uit om met ons mee te praten. Tijdens een interactieve avond gaan we in op de volgende vragen:

- Wat leeft er in de wijk of het dorp?
- Wat gaat er goed? En wat kan er beter?
- Wat wordt er gemist in de wijk of het dorp?

De uitkomsten werken we uit en we kijken welke vragen en behoeften het meest leven. Daarna formeren we werkgroepen om deze punten uit te werken. De gemeente en Sociaal Werk De Kop ondersteunen deze werkgroepen daar waar nodig om de plannen en ideeën tot uitvoering te brengen.

Op dit moment zijn we in gesprek met de plaatselijke belangen van Kuinre en Scheerwolde samen met Wetering. Wil jij ook een Wijken- en Dorpentop in jouw wijk of dorp? Neem dan contact met ons op via info@sociaalwerkdekop.nl of bel naar (0521) 745 080.

Vacature Stagiair Ervaringsdeskundige

Sociaal Werk De Kop heeft per 1 september plek voor een Stagiair Ervaringsdeskundige. De opleiding volg je aan het Noorderpoort in Assen. De stage volg je bij Sociaal Werk De Kop in Steenwijkerland.

Waar word je voor opgeleid?

Als ervaringsdeskundige in opleiding leer je samen met je collega's te zorgen voor adequate hulp- en dienstverlening aan inwoners van Steenwijkerland. Vanuit jouw expertise als ervaringsdeskundige ondersteun je bij diverse activiteiten. Dat kan een individuele inwoner zijn, maar ook een training aan een groep of een activiteit in een wijk.

Belangrijke voorwaarden:

- 2F taal- en rekenniveau
- 4 dagen in de week beschikbaar
- Professionele werkhouding
- Goede sociale vaardigheden
- Bereid om naar de school- en stagelocatie te reizen

De uitgebreide vacature vind je op www.tintengroep.nl/werken-bij/vacatures. Je kunt reageren op deze vacature tot 27 mei.





Agenda mei t/m juni

Open over kanker

Op woensdag 19 juni organiseren we een lotgenotenmiddag voor mensen die getroffen zijn door kanker. Ook hun mantelzorgers en naasten zijn van harte welkom. Er is ruimte om te praten en te delen met anderen die aan een half woord genoeg hebben. Het is niet nodig om kanker achter gesloten deuren te verwerken! Diëtist Ester Vos vertelt over voeding en geeft voedingsadviezen voor kankerpatiënten. Er is volop ruimte voor het stellen van vragen.

- Datum: Woensdag 19 juni
- Tijd: Van 13.30 tot 15.30 uur
- Locatie: Sociaal Werk De Kop, Stationsplein 10 in Steenwijk

Meer informatie of aanmelden kan via (0521) 745 080 of mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl.

High tea voor mantelzorgers

De zomer komt eraan! Ook dit jaar sluiten we het seizoen voor alle mantelzorgers in de gemeente Steenwijkerland af met een high tea in Paasloo. Deze keer op woensdag 26 juni van 13.30 tot 15.30 uur.

Aanmelden kan tot 21 juni 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.

- Datum: Donderdag 23 mei
 - Locatie: De Landerijen in Oldemarkt (De Weeren 1)
- De Dementheek in Steenwijkerland is een plek waar u alle informatie over dementie kunt vinden. Deze avond hoort u er alles over. Er is volop ruimte voor vragen.

- Datum: Dinsdag 11 juni
 - Locatie: Woonzorgcentrum Nijenstede in Steenwijk
- Een muzikale avond in samenwerking met team Welzijn van Nijenstede. Dit ter afsluiting van het seizoen. Iedereen is van harte welkom!

- Datum: Dinsdag 11 juni
 - Locatie: Sint Janskamp in Sint Jansklooster
- Sociaal Werk De Kop is de welzijnsorganisatie in Steenwijkerland. Een van de buurtwerkers vertelt deze avond wat zij kunnen betekenen voor mensen met geheugenproblemen.

Inloop is vanaf 19.00 uur. Het programma start om 19.30 uur. We sluiten af met een hapje en een drankje.



Pilot Xtra-gym en Club Xtra

Vrijdag 1 maart zijn we begonnen met de pilot Xtra-gym op de Beatrixschool in Steenwijk en de Ebenhaezer en de Wiedekieker in Sint Jansklooster.

Xtra-gym is een gymles voor kinderen die een beetje extra aandacht nodig hebben op dit gebied. Kinderen die afhaken op motorisch vlak kunnen vaak niet meekomen met spelen tijdens en na schooltijd. De kans dat zij actief zijn in pauzes en na schooltijd is een stuk kleiner dan bij goede bewegers.

Doordat kinderen niet mee kunnen doen met deze activiteiten, is de kans groter dat ze buiten de boot vallen tijdens actieve spelen. Ook sporten bij de vereniging is vaak lastig. Hierdoor kan een laag zelfbeeld ontstaan en is het soms moeilijker om vriendjes te krijgen. Inactieve kinderen hebben daarnaast meer kans op overgewicht, zowel als kind als in hun latere leven.

In 10 weken tijd gaan we gericht aan de slag met de achterstanden. We werken in kleine groepjes van 4 tot 8 leerlingen. In de pilot doen kinderen mee van groep 1 t/m groep 4. De lessen worden tijdens schooltijd, op school in het speellokaal of een gymzaal in de buurt gegeven.

Na 10 weken wordt de pilot geëvalueerd en kijken we hoe we dit een structureel karakter kunnen geven. Mocht je als school interesse hebben voor Xtra gym, neem dan contact op met de buurtwerkers sport van Sociaal Werk De Kop.

Club Xtra

Naast Xtra Gym is er nu ook Club Xtra. Club Xtra is een gymles voor kinderen die extra aandacht nodig hebben. Anders dan bij Xtra Gym, is Club Xtra gewoon bij de sportvereniging en gaat de les het hele schooljaar door. Er wordt in groepen van maximaal 12 kinderen les gegeven. Het doel blijft om aan te sluiten bij een reguliere sport, maar dit hoeft niet. Club Xtra wordt in Steenwijk en in Sint Jansklooster gegeven.

Ben je nog niet overtuigd van het belang van bewegen? Lees dan de punten hieronder nog eens door.

Uit onderzoek van het VUMC en de RUG blijkt dat sporten een positief effect heeft op leren. Enkele van de onderzoeksresultaten zijn:

- Sportende kinderen blijven minder vaak zitten.
- Leerlingen die hoger scoren op balvaardigheid scoren ook beter op rekentoetsen.
- Na een bewegingssessie concentreren leerlingen zich beter en scoren hoger in benchmarks.
- Bewegen vóór leer- of toets momenten verbetert de individuele prestaties van de leerlingen.

Buurtwerker sport Harmen:

"We zijn nu over de helft en de kinderen hebben al mooie stappen gemaakt. Veel bewegingsproblemen hebben te maken met angst. Angst voor hoogte, voor de bal of geen vertrouwen in eigen kunnen. Het is mooi om te zien dat kinderen meer vertrouwen krijgen en daardoor bewegingssituaties niet meer uit de weg gaan. Zo krijgen ze meer plezier in bewegen en zullen ze ook in het dagelijks leven blijven oefenen."



Zorg & Boodschappen

“Ik maak me zorgen over mijn oude buurman. Eigenlijk zou er eens iemand van een zorginstantie bij hem moeten kijken.” Of: “Hoe vraag ik een alarmknop voor om mijn hals of pols aan”? Het is niet altijd makkelijk de weg in “zorgland” te vinden. Daarom is Zorg & Boodschappen in het leven geroepen.

In onderstaande supermarkten is inloop voor iedereen die vragen heeft op het gebied van welzijn, zorg en mantelzorg. Gewoon aan de koffietafel onder het genot van een bakje koffie of thee. Ook om elkaar te ontmoeten en gezellig een praatje te maken.

- Spar Supermarkt Gerard en Jannie Hof in Steenwijkerwold
ledere maandag
van 10.00 tot 11.30 uur
- Albert Heijn van Etten in Steenwijk
ledere dinsdag
van 10.00 tot 11.30 uur
- Coop Hobma in Sint Jansklooster
ledere dinsdag
van 10.00 tot 11.30 uur
- Coop Koetsier in Oldemarkt
ledere woensdag
van 10.00 tot 11.30 uur
- Coop Veenstra in Blokzijl
In de even weken op woensdag
van 10.00 tot 11.30 uur
- Coop Steenwijk
ledere donderdag
van 10.00 tot 11.30 uur
- De Botter (bij de Superrr) in Kuinre
ledere donderdag
van 10.00 tot 11.00 uur
- Coop Kerssies in Vollenhove,
onlangs feestelijk geopend!
ledere woensdag
van 10.00 tot 11.30 uur

Inloopbijeenkomsten

Maandelijks organiseren wij ook op vaste momenten inloopbijeenkomsten in wijk, dorp of stad. Samen koffiedrinken en informatie delen. Dit allemaal in samenwerking met onze netwerkpartners, wijkverenigingen en zorgcollega's. Deze bijeenkomsten zijn voor iedereen die zin heeft in een kop koffie en een praatje. Laagdrempelig, gezellig en vrijblijvend. Voor mantelzorgers, zorgprofessionals en iedereen met vragen over welzijn, zorg en mantelzorg. De koffie staat klaar!

- Gouden Koffie Moment in Zonniewede,
elke eerste maandag van de maand
van 10.30 tot 12.00 uur
- Inloop wijkcentrum De Gagels,
elke eerste dinsdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur
- Kopje Koffie West in De Korf,
elke eerste woensdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur
- Inloop Zonnekamp,
elke laatste maandag van de maand
van 10.30 tot 12.00 uur
- Inloop 't Torennest,
elke laatste woensdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur
- Inloop Hildo Krop aan de Hogewal,
elke laatste donderdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur

- Inloop De Gouden Engel,
elke tweede woensdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur
- Inloop Huiskamer De Middenweg,
elke eerste donderdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur
- Inkoop Koffie ochtend Klooster,
elke eerste donderdag van de maand
van 10.00 tot 11.30 uur

Zorg en Boodschappen Vollenhove

Op de foto de opening van Zorg & Boodschappen in Vollenhove. Op woensdag 24 april is in supermarkt Coop Kerssies in Vollenhove Zorg & Boodschappen gelanceerd. Femedith Kersjes-Holweg (gemeenteraadslid CDA Steenwijkerland) gaf bij supermarkteigenaar Koen Kerssies met mooie woorden officieel het startsein van dit bijzondere project.



Rechts winkel Steenwijk

Rechtswinkel Steenwijk geeft gratis juridisch advies aan inwoners, verenigingen, stichtingen en vrijwilligersorganisaties in Steenwijkerland en omliggende gemeenten.

Even voorstellen

Hallo, ik ben Linda Wijbenga. Ik studeer Rechten aan de Rijksuniversiteit Groningen. Sinds januari ben ik aan de slag bij Rechtswinkel Steenwijk. Het leuke aan de Rechtswinkel vind ik dat je leert hoe je de theorie uit de studie toepast, de meer praktische kant van het recht leert kennen, maar ook dat je te maken krijgt met zaken waar je nog weinig mee in aanraking bent geweest. De zaken die voorbij komen zijn zeer gevarieerd. Bij het geven van juridisch advies komt ook het menselijke aspect naar voren. De mensen die langskomen zoeken hulp bij hun (juridische) probleem, maar ze willen ook hun verhaal kwijt. Je biedt dus ook een luisterend oor. Kortom: bij de Rechtswinkel valt veel te leren! Lijkt het jou ook leuk om aan de slag te gaan bij Rechtswinkel Steenwijk? Aarzel niet! Stuur een mail met je gegevens en cv naar: rechtswinkel@sociaalwerkdekop.nl

Voor vragen over bijvoorbeeld: relaties, kinderen, werk en wonen, belastingen en financiën en meer kunt u van maandag t/m donderdag tussen 9.00 en 11.00 uur binnenlopen in de Rechtswinkel aan het Stationsplein 10 in Steenwijk.

Jonge Mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn kinderen die zorgen voor of zorgen hebben om een

langdurig ziek of gehandicapt familielid. Bijvoorbeeld een (groot)ouder met een chronische ziekte of een broer of zus met autisme of ADHD. Vaak gaat de meeste aandacht in het gezin uit naar degene die ziek is. Sociaal Werk De Kop organiseert regelmatig activiteiten voor jonge mantelzorgers. Tijdens deze activiteiten zijn de kinderen lekker bezig en is er contact met andere kinderen die in een soortgelijke thuissituatie zitten. We gaan laagdrempelig met de kinderen in gesprek, dit levert vaak hele mooie gesprekken op!

Wat zijn we dan ook blij dat we deze kinderen extra in het zonnetje mochten zetten. Op 10 mei was er een activiteit voor alle jonge mantelzorgers, gesponsord door de Rotary van Steenwijk. Met de jongste groep tot 11 jaar hebben we activiteiten en spelletjes gedaan bij Binnenhof in Paasloo. Daarna hebben we met alle jonge mantelzorgers gegeten. Na het eten zijn we met de groep van 11 t/m 18 jaar naar het Klimbos geweest. Het was een geslaagde dag!

Ben jij of ken jij een jonge mantelzorger? Neem dan contact op met Jelma Jonkers via 06 302 963 92 of j.jonkers@sociaalwerkdekop.nl.

In gesprek over social media

Op vrijdag 5 april gingen we in gesprek met de jongeren van jeugdclub Belt-Schutsloot over social media. Jong en oud maken gebruik van social media. Wat vinden jongeren van social media en wat zijn hun ervaringen ermee? Het doel van de avond is de jongeren bewust maken van hun gedrag op social media. Hoeveel tijd besteed je aan social media en wat plaats je op social media?

We zijn actief met de jongeren in gesprek gegaan en we hebben de avond afgesloten met "over de streep". Een spelvorm waarin jongeren hun grenzen kunnen aangeven maar waarin ook duidelijk wordt dat je door allerlei omstandigheden je grenzen kunt verleggen (zowel positief als negatief). Dit heeft de jongeren veel gebracht. Het was een geslaagde avond!

Nieuwsbrief ontvangen?

Wilt u onze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen? Stuur dan een mailtje naar info@sociaalwerkdekop.nl

KIES (voor kinderen met gescheiden ouders)

Alle veranderingen door een scheiding kunnen maken dat je kind zich verdrietig en soms ook een beetje uit balans geraakt voelt. Misschien zit je kind minder lekker in zijn of haar vel, kan het minder goed leren op school of laat het veranderd gedrag zien. Ook wanneer je kind weinig last van de scheiding lijkt te hebben, kan het fijn zijn om eens met leeftijdsgenoten te praten en ervaringen te delen. Dat kan direct na de scheiding maar ook als de scheiding langer geleden is.

Met veranderingen kunnen kinderen leren omgaan. Dat gaat alleen niet vanzelf. Het dagelijkse leven van je kind gaat er door de scheiding immers behoorlijk anders uitzien. Er is geen oorspronkelijk gezin meer, er zijn twee woonplekken en misschien ziet jullie kind jullie als ouders niet of nauwelijks meer samen.

Onder leiding van 2 KIES coaches wordt in 8 bijeenkomsten van 2 uur het proces van een scheiding doorlopen. Het laatste half uur staat in het teken van ontspanning. Tijdens de bijeenkomsten wordt met de groep gewerkt met verschillende werkvormen die afgestemd zijn op de behoeftes van de kinderen.

Voorbeelden van werkvormen zijn; gesprek, rollenspel, creatieve werkvormen, spel en stellingen. Wij streven naar een groep van 8 tot 10 kinderen. Naast de training zelf, leren zij door en van elkaar om beter met hun eigen situatie als gevolg van de scheiding om te gaan.

Aanmelden of meer informatie?

Voor aanmelden of meer informatie kun je contact opnemen via (0521) 745 080 of info@sociaalwerkdekop.nl.

Andere trainingen?

Sociaal Werk De Kop biedt naast de KIES training ook andere trainingen aan. Onder andere een Assertiviteitstraining en de Weerbaarheidstraining Power Kidzzz. Vragen over onze trainingen? Neem dan contact met ons op via (0521) 745 080 of info@sociaalwerkdekop.nl.

Social Media

Volg ons ook op social media!

- Twitter: [swdekop](#)
- Instagram: [swdekop](#)
- Facebook: [sociaal werk de kop](#)

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

Onderdeel van **Tintengroep**