



In deze nieuwsbrief

- Alles voor mantelzorgers
- Leuke informatie over buurtwerk
- Buurtwerkers sport aan het woord
- Een volle agenda met activiteiten
- En nog veel meer!

**Nieuwsbrief
Sociaal Werk
De Kop
Januari 2019**



sociaal werk de kop



Zorg & Boodschappen in Steenwijkerland

"Ik maak me zorgen over mijn oude buurman." of "Hoe vraag ik een alarmknop aan voor om mijn hals of pols?" Het is niet altijd makkelijk de weg in 'zorgland' te vinden. Daarvoor is 'Zorg en Boodschappen' in het leven geroepen.

In een aantal supermarkten zijn wekelijks professionals aanwezig van **10.00 tot 11.30 uur** voor alle vragen op het gebied van (mantel) zorg. Gewoon aan de koffietafel onder het genot van een bakje koffie of thee. Ook om elkaar te ontmoeten en gezellig een praatje te maken.

Waar en wanneer?

- Spar Supermarkt in Steenwijkerwold, iedere maandag
- Albert Heijn van Etten in Steenwijk, iedere dinsdag
- Coop Hobma in Sint Jans klooster, iedere dinsdag
- Coop Koetsier in Oldemarkt, iedere woensdag
- Coop Veenstra in Blokzijl, in de even weken op woensdag
- Coop Steenwijk in Steenwijk, iedere donderdag

- De Superrr in Kuinre, iedere donderdag
- En binnenkort ook in de Coop in Vollenhove, iedere woensdag

Colofon

Voor u ligt de eerste editie van de nieuwsbrief van Sociaal Werk De Kop, vanaf 1 januari 2018 de welzijnsorganisatie in de gemeente Steenwijkerland. Veel inwoners weten ons inmiddels te vinden met vragen over o.a. financiën, echtscheidingen, eenzaamheid, huisvesting en vrijwilligerswerk. Daarnaast zijn onze buurtwerkers actief in de dorpen. Zij ondersteunen bij vragen van groepen inwoners en verenigingen en zijn betrokken bij de opzet van activiteiten.

In deze nieuwsbrief vertellen wij wat we doen en waar u ons kunt vinden.

Hartelijke groet,
Henriëke Hofsteenge (manager)

KIES!

Het is een moeilijke beslissing voor ouders om niet langer verder te gaan als gezin. Je stelt jezelf mogelijk de vraag: hoe kan ik de scheiding zo goed mogelijk vorm geven voor mezelf en voor mijn kind(eren)? Onze buurtmaatschappelijk werkers zijn getraind om ouders hierin te begeleiden en te adviseren. Ook is er de training KIES voor het kind. Ouders, hulpverleners en leerkrachten kunnen kinderen aanmelden voor deze training. Wilt u meer informatie over deze training? Bel dan naar (0521) 745 080 of mail naar info@sociaalwerkdekop.nl.



Struinen & Ontmoeten in de Kringloopwinkel

Heeft u zorgen over uw kinderen of ouders, uw relatie of uw financiële situatie? Of heeft u hulp nodig bij het invullen van formulieren? Wij helpen u graag!

Struinen & Ontmoeten biedt inwoners van Steenwijk op een laagdrempelige wijze de mogelijkheid om hun vragen te stellen over onderwerpen waar ze zelf niet uitkomen.

De buurtwerkers zijn in de even weken op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur te vinden in het Eethuisje van de Kringloopwinkel aan de Boterweg 5 in Steenwijk.

Taalpunt Steenwijkerland

Heeft u vragen over of hulp nodig bij de Nederlandse taal en/of rekenen? Ook het Taalpunt Steenwijkerland is aanwezig tijdens Struinen & Ontmoeten. Kom gerust langs!

Taalcoach worden?

Lijkt het u leuk om taalcoach te worden en andere mensen te helpen met taal- en rekenproblemen? Neem dan contact op met het Taalpunt om te horen wat dit inhoudt. In het voorjaar start er een nieuwe (gratis) training voor taal- en rekencoaches. Opgeven kan tijdens Struinen & Ontmoeten, maar mag ook per e-mail naar: taalpunt@bibliotheekkopvanoverijssel.nl of telefonisch via 06 307 165 92.

Open over kanker

Op woensdagmiddag 23 januari is er een lotgenotenmiddag voor mensen die getroffen zijn door kanker, hun mantelzorgers en naasten. Het is prettig om te kunnen praten en te delen met anderen die aan een half woord genoeg hebben. Het is niet nodig om kanker achter gesloten deuren te verwerken! Deze middag komen Madelon Zwierts en Carolien Boer van Fysiotherapie Henny Biemans vertellen over hun werk als fysiotherapeuten en hoe zij van betekenis kunnen zijn voor kankerpatiënten.

Wanneer: woensdag 24 januari

Hoe laat: 13.30 tot 15.30 uur

Waar: Zorggroep Oude en Nieuwe Land aan Mr Z ter Stegestraat 9 in Steenwijk (Weerribbenzaal)

Aanmelden: mantelzorg@sociaalwerkdekop.nl of (0521) 745 080

Verder in de wijk

- Wijkkoffie van de RIBW. Inloop is iedere dinsdagavond van 19.30 tot 20.30 uur. Locatie is de Paul Krugerstraat 34 in Steenwijk.
- Bij het Leger des Heils aan de Koningsstraat 12 in Steenwijk. Inloop is iedere woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De koffie staat klaar!
- Inloop De Koning aan de Doelenstraat 14 in Steenwijk. Iedere dinsdag tot en met vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur.



Activiteiten

Maandelijks organiseren wij op vaste momenten inloopbijeenkomsten in wijk, dorp of stad. Samen koffiedrinken en het delen van informatie. Allemaal in samenwerking met diverse partners binnen ons netwerk, wijkverenigingen en zorgcollega's. Deze bijeenkomsten zijn voor iedereen. Laagdrempelig, gezellig en vrijblijvend!

- **Gouden Koffie Moment**, Zonnewiede, Ds J.J. Ketstraat 43 in Giethoorn. Iedere eerste maandag van de maand, van 10.30 tot 12.00 uur
- **Inloop wijkcentrum De Gagels**, Burg Voetelinkstraat 56 in Steenwijk. Iedere eerste dinsdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Kopje Koffie West in De Korf**, Gasthuislaan 84 in Steenwijk. Iedere eerste woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Huiskamer De Middenweg**, Meentehof 4 in Steenwijk. Iedere eerste donderdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Inloop Zonnekamp**, Oyershoeve 1 in Steenwijk. Iedere laatste maandag van de maand, van 10.30 tot 12.00 uur
- **Inloop in 't Torennest**, Mathijs Kiersstraat 11 in Steenwijk. Iedere laatste woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Inloop Hildo Krop**, Hogewal in Steenwijk. Iedere laatste donderdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Inloop De Gouden Engel**, Woonzorgcentrum Nijenstede in Steenwijk. Iedere tweede woensdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur
- **Koffie ochtend Klooster**, Monnikenweg 38 in Sint Jansklooster. Iedere eerste donderdag van de maand, van 10.00 tot 11.30 uur

Longpunt Steenwijkerland

Het Longfonds organiseert in heel Nederland gratis 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. In Steenwijkerland zijn we hier vanuit Sociaal Werk De Kop bij betrokken.

Op dinsdag 5 februari vertelt Bert van Bremen (kaderhuisarts astma/COPD) over hooikoorts, pollen, allergie en immuuntherapie. Ook is er tijdens deze middag alle gelegenheid om in gesprek te gaan met de zorgverleners en samen ervaringen uit te wisselen. U bent van harte welkom.

Wanneer: dinsdag 5 februari 2019
Tijdstip: van 14.00 tot 16.00 uur
Waar: Kerkelijk centrum de Klincke, Kerkstraat 16 in Steenwijk

Wilt u meer informatie? Kijk dan op www.drenthe.longfonds.nl of mail naar contact@drenthe.longfonds.nl.

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



Kinderen: wat is gewoon en wat is zorgelijk?

Het opvoeden van kinderen kan soms knap lastig zijn. Sociaal Werk De Kop kan u hierbij helpen!

Wat is gewoon en wat is zorgelijk in de opvoeding van onze kinderen?

Vaak proberen we onze kinderen te beschermen tegen ervaringen die ze juist sterk maken om het werkelijke leven aan te kunnen. Wat is eigenlijk normaal en wat is zorgelijk in de ontwikkeling van onze kinderen? Steven Pont heeft op 13 november 2018 hierover een inspirerende lezing gegeven.

In januari start er een gespreksgroep met ouders onder begeleiding van een buurtmaatschappelijk werker om over dit onderwerp door te praten.

Kent u mensen die hier mogelijk belangstelling voor hebben of heeft u zelf belangstelling? Meldt u dan aan bij Sociaal Werk De Kop via info@sociaalwerkdekop.nl of bel naar (0521) 745 080.

Inloopsprekuren

Heeft u een vraag waar u zelf niet uitkomt? Kom dan naar onze inloopsprekuren:

Golfstaete • Stationsplein 10 • Steenwijk

Iedere dag van 09.00 tot 11.00 uur
Inloopsprekuren Rechtswinkel
maandag t/m donderdag van 09.00 tot 12.00 uur

De Burght • Godfried van Rhenenlaan 2 • Vollenhove

Iedere maandag en woensdag van 08.30 tot 09.30 uur

De Botter • Burchtstraat 3 • Kuinre

Iedere donderdag van 09.00 tot 10.00 uur

Eethuisje Kringloopwinkel • Boterweg 5 • Tuk

Iedere woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Drugsgebruik

Er rust een taboe op het gebruik van drugs. Drugsgebruik speelt vaker dan gedacht. Sociaal Werk De Kop, de politie en Tactus hebben daarom op 10 december een voorlichtingsavond drugs georganiseerd in Vollenhove.

Na afloop van de voorlichting werden er verschillende vragen gesteld. Dit leverde mooie gesprekken op. Samen met inwoners willen we hier een vervolg aan geven. Binnenkort wordt er contact gelegd met de mensen die zich hebben opgegeven voor de gespreksgroep.



Het werk van een buurtwerker

De buurtwerkers van Sociaal Werk De Kop zijn te vinden bij u in de buurt of in de wijk. Ons doel is om samen met u te werken aan de leefbaarheid, de verbinding zoeken tussen inwoners, organisaties en instanties. Samen met u te kijken naar welke vragen er zijn om vervolgens te zoeken naar een passende oplossing.

Wat was er in 2018 veel moois om op terug te kijken! Mooie gesprekken met mooie mensen. De één wilde alleen een luisterend oor, de ander wilde hulp bij het op orde krijgen van zijn of haar leven of zocht een maatje om samen activiteiten mee te ondernemen. Eén ding hadden al deze mensen gemeen: **Ze namen de stap om hulp te vragen!**

Wat is het fijn dat wij daarbij kunnen helpen! Maar dat doen wij natuurlijk niet alleen. Wij krijgen veel hulp van onze vrijwilligers, die allemaal hun eigen kwaliteiten hebben. Zo hebben wij geschoolde vrijwilligers die mensen begeleiden die vanuit de schuldhulpverlening komen. Zij helpen bij het op orde brengen van de administratie, werken preventief en zorgen dat er optimaal gebruik wordt gemaakt van bestaande regelingen.

Ook zijn er vrijwilligers die het leuk vinden om af en toe te wandelen met iemand in bijvoorbeeld in een rolstoel zit. Hoe fijn is het dat ik als buurtwerker deze vraag krijg en daadwerkelijk een koppeling kan

maken? Dat kan alleen als je de juiste vrijwilliger hebt!

Zorg & Boodschappen

Ook Zorg & Boodschappen en de koffieochtenden op de diverse locaties in de gemeente draaien grotendeels op vrijwilligers. Zij schenken koffie, maken een praatje met bezoekers en zorgen ervoor dat alles er netjes en verzorgd uitziet. Zonder hen zouden wij niet kunnen doen wat we nu wel kunnen: in gesprek gaan met u als inwoner.

Mantelzorg

Ook zijn er vele vrijwilligers van mantelzorgers. Zij bezoeken vaak echtparen waar mantelzorg is, bieden een luisterend oor of nemen de zorgtaken tijdelijk even over (respitzorg), zodat de mantelzorgertijdelijk ontlast wordt of gewoon zijn of haar verhaal kan doen. Ook ondersteunen zij wel eens bij activiteiten voor jonge mantelzorgers en dat waarderen we zeer!

Vrijwilligers Informatie Punt

Bij het VIP (Vrijwilligers Informatie Punt) zijn inmiddels 74 vrijwilligers

actief op diverse gebieden. We zijn altijd op zoek naar meer vrijwilligers. Bent u op zoek naar zingeving of vindt u het gewoon leuk om iets voor een ander te doen? Schrijf u dan in als vrijwilliger bij het VIP. Wij leren u graag kennen!

Lezing eenzaamheid

Wist u dat Sociaal Werk De Kop lezingen of themabesprekingen op aanvraag organiseert voor vrijwilligers, hulpverleners en leerkrachten? Zo heeft een groep vrijwilligers laatst een lezing bijgewoond over eenzaamheid, gericht op het gevoel en gedrag. Na afloop van de lezing is het onderwerp geëvalueerd en zijn er mooie gesprekken ontstaan. Er zijn tips en tops ingevuld die worden meegenomen naar de volgende lezing. Een succesvolle avond!



Buurt- werkers Sport aan het woord

Van Bewegteam naar Sociaal Werk De Kop

Inmiddels al een jaar valt het Bewegteam Steenwijkerland onder stichting Sociaal Werk De Kop. Buurtwerkers sport Sandra Lampe, Harmen Woudenberg en Karin Rijkelijkhuisen houden zich bezig met leefstijlondersteuning. U kunt bij hen terecht voor onder andere:

- Ondersteuning bij het organiseren van sport- en beweegactiviteiten
- Aanvragen voor het Jeugdsportfonds of het Zwemfonds (ondersteuning voor kinderen uit gezinnen met een laag inkomen)
- Ondersteuning bij het vinden van passend sportaanbod voor verschillende doelgroepen, zoals kinderen, jongeren of volwassenen die moeite hebben met bewegen
- Ondersteuning bij het maken van draaiboeken of (beweeg)plannen
- Vragen over omgang met specifieke doelgroepen
- Vragen over gezonde voeding en leefstijl

Voor bovenstaande onderwerpen of andere vragen op het gebied van sport, bewegen en leefstijl kunt u contact opnemen via info@sociaalwerkdekop.nl.



Jongeren in Beweging

In samenwerking met de gemeente Steenwijkerland is het pilotproject Jongeren in Beweging opgezet. Met dit 12-weekse programma helpen we jongeren tussen 16 en 27 jaar die problemen ervaren op allerlei gebieden weer in de juiste richting. Dit doen we door sport- en beweeglessen, deelname aan activiteiten en vrijwilligerswerk. Een sportcoach begeleidt de jongeren, in samenwerking met de buurtwerker sport en de eigen hulp verlener of begeleider van de jongere.

Kent u iemand die baat kan hebben bij dit project of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Karin Rijkelijkhuisen via k.rijkelijkhuizen@sociaalwerkdekop.nl.

Alzheimercafé Steenwijkerland

Het Alzheimercafé is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom. De Alzheimercafé's worden gehouden op diverse plaatsen en starten om 19.30 uur, inloop is vanaf 19.00 uur.

Programma januari 2019

Startavond Alzheimercafé "Nut en Noodzaak van een Alzheimercafé"

Wanneer: Woensdag 23 januari

Waar: Dorpshuis Sint Janskamp aan de Monnikenweg 38 in Sint Jansklooster

Nanja van den Berg werkt op de geheugenpoli in Meppel. Zij vertelt wat er op de geheugenpoli mogelijk is en hoe het werkt.

Wanneer: Donderdag 24 januari

Waar: De Landerijen aan de Weeren 1 in Oldemarkt

Programma februari 2019

Grietje Mol casemanager dementie

vertelt over het thema: 'Wanneer opname in zicht is'.

Wanneer: Dinsdag 12 februari

Waar: Woonzorgcentrum Nijenstede aan de Joh. Bogermanstraat 1 in Steenwijk

Programma maart 2019

Wanneer: Dinsdag 12 maart

Waar: Woonzorgcentrum Nijenstede aan de Joh. Bogermanstraat 1 in Steenwijk

Wanneer: Woensdag 20 maart

Waar: Verzorgingshuis Nieuw Clarenberg aan de Groenestraat 38 in Vollenhove

Hersenletseltrefpunt Steenwijkerland

Het Hersenletseltrefpunt wordt georganiseerd voor mensen die getroffen zijn door 'Niet Aangeboren Hersenletsel' en met de gevolgen daarvan moeten omgaan.

Donderdag 14 februari van 14.00 tot 16.00 uur in De Korf Gasthuislaan 84 in Steenwijk

Sociaal Werk De Kop

Stationsplein 10

8331 GM Steenwijk

Postbus 50

9460 AB Gieten

t (0521) 745 080

www.sociaalwerkdekop.nl

info@sociaalwerkdekop.nl



sociaal werk de kop

Onderdeel van **Tinten**groep