

## In deze Veerkracht editie de volgende artikelen:

- Geen nieuwe pgb's meer. Wat nu?
- Elkaar helpen via Helpjeme.nl
- Ervaringen van mantelzorgers
- Dagboek van een mantelzorger
- Barometer Basisfuncties
- Mantelzorgcompliment 2010
- In het verlengde van de training Focus op eigen kracht
- Niet aangeboren hersenletsel
- Films: aanraders
- Boekentips
- Handige websites
- Sociale Media
- Agenda met cursusaanbod

## Kort nieuws

*Steunpunt Zorg voor Welzijn verwacht voor mantelzorgondersteuning volgend jaar een samengaan met De Wering, een organisatie waarin ook maatschappelijk werk is ondergebracht.*



Veerkracht is een uitgave van:



## Introductie

**Bij het schrijven van deze introductie liggen er een paar heel warme dagen achter ons en waait de wind uitbundig. Het voelt alsof de benauwdheid uitgebreid wordt opgeruimd, om plaats te maken voor zalig zomerweer.**

Ik bouw, al denkende, een bruggetje naar mantelzorg en wens voor elke mantelzorger die ook wat benauwdheid ervaart in het zorgen, zo'n mogelijkheid tot frisse wind. Het kan een frisse wind zijn door het creatief denken door één van ons, het opgefrist worden door een nieuwe kijk op jezelf tijdens de cursus Focus op Eigen Kracht, door even afgelost te worden (respijt) of het opgefrist terugkomen van vakantie.

We zijn erg benieuwd naar al jullie vakantie-ervaringen. Wellicht hebben jullie tips voor elkaar en kunnen deze uitgewisseld worden? Voor degene die weinig mogelijkheden zien, denk ook aan logeervrijwilligers van Handen in Huis...

Verder is dit ook de tijd om vooruit te kijken naar 2011. De financiering van onze mantelzorgondersteuning vraagt om verandering. Ik zie hierin de uitdaging om van verandering verbetering te krijgen. Graag met jullie ondersteuning. Hoe? Door je vragen te stellen! Dat vertelt ons waar behoefte aan is. Kunnen we het zelf niet realiseren? Dan gaan we aan de slag met doorverwijzingen of attenderen organisaties [zoals de gemeenten] op de wensen en behoeften.

Tips zijn altijd welkom. Wat heeft jullie geweldig geholpen? Waarom of waardoor loopt het bij jullie goed? Wat zou het mooi zijn om successen te delen. Wees welkom en mail of bel ons! Ik krijg het er bijna warm van. Gelukkig waait het. Maar dat had ik al verteld...

Elly Weel

## Steunpunt Zorg voor Welzijn brengt rapportage Mantelzorg in de laatste zorg uit

**Al lange tijd is Vrijwillige Terminale Zorg, Ondersteuning bij rouw, zowel individueel als door middel van lotgenotencontactgroepen en Buddyzorg onderdeel van de activiteiten van Steunpunt Zorg voor Welzijn. Vooral bij ondersteuning bij rouw wordt er veel teruggeblikt op de zorg in de laatste levensfase. Het werd steeds duidelijker dat het een periode is met grote invloed op het omgaan met verlies en de onderlinge verhoudingen binnen de familie.**

Doel van het project was mantelzorgers in deze laatste zorg persoonlijk ondersteunen, zowel emotioneel als praktisch. Door makelaarstaken uit te voeren (zoals regelwerk en doorverwijzing) en ondersteuning te bieden bij de combinatie van zorgen en afscheid nemen.

Download de rapportage hier: <http://www.szvw.nl/downloads.htm>  
Of vraag hem aan via 0229-272196



## Geen nieuwe pgb's meer. Wat nu?

**Vanaf 1 juli, tot en met het einde van 2010, kunnen er geen nieuwe persoonsgebonden budgetten (pgb's) meer aangevraagd worden uit de AWBZ. Minister Klink van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) heeft dit besluit genomen vanwege een forse overschrijding van het budget dat dit jaar beschikbaar is voor pgb's. Wat is een persoonsgebonden budget precies en wat zijn de mogelijkheden op dit moment?**

Het pgb is een subsidieregeling. Chronische zieken of mensen met een beperking kunnen een geldbedrag krijgen, waarmee zij het heft in eigen handen nemen en zelf hun eigen verzorging, begeleiding, hulpmiddelen of voorzieningen kunnen regelen. Elk jaar stelt het ministerie van VWS een maximum bedrag vast. Het College voor zorgverzekeringen (CVZ) verdeelt dit bedrag dan over alle zorgkantoren. Wanneer een zorgkantoor het gehele beschikbare budget heeft uitgegeven, kan het tot het einde van het jaar dus geen nieuwe pgb's meer verstrekken.

Helaas is het op dit moment niet meer mogelijk om een pgb uit de AWBZ aan te vragen. Dit betekent dat de zorgkantoren geen pgb meer toekennen aan mensen die dit voor de eerste keer aanvragen. Ook het omzetten van zorg in natura naar een pgb

wordt gezien als een nieuwe aanvraag en kan tot het einde van dit jaar niet meer worden uitgevoerd.

Heeft degene die u verzorgt al een pgb ontvangen of een herindicatie of verlening gekregen? Dan verandert er niets en wordt het bedrag gewoon toegekend. Ook als uw partner, kind of ouder recht heeft op zorg uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is het nog mogelijk om een nieuwe pgb aan te vragen.

Per Saldo, de belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget, raadt mensen die nu geen pgb meer kunnen krijgen wel aan om zich op een wachtlijst te laten plaatsen en tijdelijk zorg in natura aan te vragen. Ook wanneer dit geen passende zorg lijkt. Minister Klink heeft namelijk toegezegd dat hij de zorgkantoren en aanbieders aan zal sporen om oplossingen te zoeken. Zorg in natura is in dit geval een goed alternatief om deze periode te overbruggen tot er een oplossing is gevonden.

Voor meer informatie over het aanvragen van zorg uit de AWBZ en het pgb kunt u terecht bij het Steunpunt voor Zorg en Welzijn: 0229-272196 / [info@svzw.nl](mailto:info@svzw.nl)

Bron: Rijksoverheid / Per Saldo



## Elkaar helpen met Helpjeme.nl

**In Nederland helpen meer dan twee miljoen mensen anderen die om wat voor reden dan ook langdurig hulp nodig hebben. Dit zijn bijvoorbeeld ouderen, chronisch zieken of gehandicapten. Voor deze groep mensen is Helpjeme.nl ontwikkeld.**

Met Helpjeme.nl is het mogelijk om een gratis, eigen online agenda aan te maken. U kunt ook anderen (familie, vrienden, burens of collega's) uitnodigen om mee te helpen. In de agenda voert u taken in. Deze taken kunt u dan in uw netwerk van familie, vrienden, burens en collega's uitzetten. U vraagt daarmee deze helpers taken op te pakken. Ook kunt u berichten uitwisselen en op die manier iedereen in uw netwerk laten weten hoe het met de hulpbehoevende gaat. Het is zelfs mogelijk om een sms'je of e-mail te ontvangen als herinnering van uw taak.

Helpjeme.nl is een initiatief van Bureauvijftig en is tot stand gekomen met subsidie van de provincie Noord-Holland en het steunpunt mantelzorg Tandem. Helpjeme wil helpen niet alleen vanzelfsprekend laten zijn, maar vooral ook makkelijk.

Om u op weg te helpen is er op de website ook een demo te vinden, zodat u kunt zien hoe makkelijk Helpjeme.nl werkt.

Registreer u op [www.helpjeme.nl](http://www.helpjeme.nl) en activeer uw netwerk!

## Mantelzorg in de laatste fase

**Onze (schoon)vader wilde nooit veel hulp en heeft alleen voor het gaan naar artsen, het bestellen en zorgen voor medicijnen hulp gevraagd. Mijn man Adrie bracht wel bijna elke dag eten en ging een paar keer per dag langs. Al zes jaar zorgde mijn schoonvader voor zijn dementeerde vrouw dat in het begin niet zo zwaar was maar later had ze toch veel hulp nodig.**

In het ziekenhuis bleek dat (schoon)vader terminaal was en wij wisten dat het zijn wens was om thuis te zijn bij zijn vrouw (hij wilde overigens niet echt weten dat hij terminaal was). Een medewerker in het ziekenhuis vertelde over Steunpunt Zorg voor Welzijn en dat we recht hadden op thuiszorg. Zij heeft geregeld dat er drie keer per dag een verpleegkundige van Omring langs kwam en dat er van 23:00 tot 07:00 uur een verpleegkundige (meestal Bert) aanwezig was. Mijn schoonvader heeft dit als prettig ervaren. De dame van het ziekenhuis heeft ook Steunpunt Zorg voor Welzijn gebeld en speciale spullen zoals een bed geregeld. Bernadette van het Steunpunt heeft mij gebeld en een afspraak gemaakt met mij en mijn man.

We hebben de inzet van Steunpunt Zorg voor Welzijn als een warme instantie ervaren. Er is een heel rooster opgesteld om ervoor te zorgen dat mijn schoonouders nooit alleen hoefde te zijn. 's Ochtends om zeven uur loste mijn man Adrie de nachtverpleging af en bleef bij zijn ouders tot om negen uur de eerste vrijwilliger kwam en hij naar zijn werk kon. Om twaalf uur kwam de volgende vrijwilliger en die bleef tot drie uur 's middags, waarna het nichtje van mijn schoonouders Immy, tot zeven uur 's avonds bleef. Onze zoon Jeroen nam het over tot de nachtverpleging om elf uur arriveerde. Het lukte het Steunpunt zelfs om voor sommige avonden nog een vrijwilliger te vinden!

Het Steunpunt en haar vrijwilligers hebben ervoor gezorgd dat mijn schoonouders samen thuis konden zijn, wat ze zo graag wilden. Ze zijn 62 jaar getrouwd geweest en werkten en leefde dag en nacht samen. We vonden het een openbaring dat er iets bestaat zoals Steunpunt Zorg voor Welzijn. Zonder deze stichting is het onmogelijk voor mensen zoals mijn (schoon)vader om thuis te mogen en kunnen sterven. Voor ons was het (in combinatie met ons gezin en werk) namelijk niet mogelijk om de hele dag bij ze te blijven. De mogelijkheid om ziek thuis te zijn, ook als je familie niet alle honderd procent zorg op zich kan nemen en je ervan op aan kan dat al deze lieve vrijwilligers er ook zijn was voor ons iets bijzonders!

Door de inzet van Steunpunt Zorg voor Welzijn samen met de andere hulpverleners zoals mijn man Adrie, nichtje Immy en zoon Jeroen en mensen van Omring, is ervoor gezorgd dat de laatste wens van mijn schoonvader om thuis te blijven zijn gelukt.

Als iemand heel graag thuis wil zijn in zijn of haar laatste levensfase en bijvoorbeeld niet naar een Hospice wil en je zelf ook de tijd kan nemen om een deel van de zorg op je te nemen, zou ik hulp van Steunpunt Zorg voor Welzijn absoluut aanraden! De stichting, in ons geval Bernadette, heeft mij zelfs regelmatig gebeld om te vragen hoe het met ons gezin en (schoon)moeder ging. Ook bij de crematie waren er vrijwilligers aanwezig en hebben we rouwkaarten gehad. De betrokkenheid van het Steunpunt en de vrijwilligers was (en is) hartverwarmend geweest.

Ellis van der Steeg

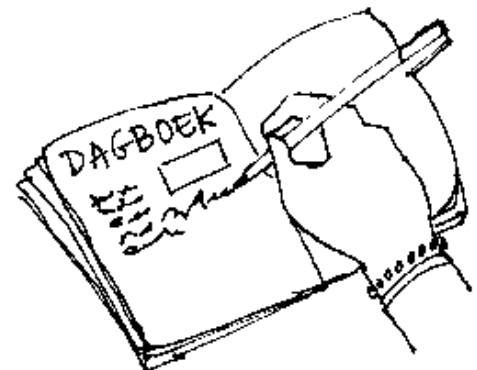
Wilt u uw verhaal hier ook kwijt? Neem contact op met Ellen Jonges, [e.jonges@szwv.nl](mailto:e.jonges@szwv.nl) of 0229-272196

## Dagboek van een mantelzorgers

**Het bijhouden van een dagboek is voor velen een manier om de dag te evalueren, af te sluiten of ervaringen en gedachten op te schrijven. Meestal zijn deze dagboeken privé en niet bedoeld voor anderen, maar niet altijd!**

Neem bijvoorbeeld de dagboeken van Cora en Adriana, twee jongere mantelzorgers. Deze dagboeken zijn te vinden op de website van Mezzo, de koepelorganisatie waar het steunpunt lid van is. Zij schrijven over een langere periode stukjes over hun ervaringen als mantelzorgers. Op deze manier krijgt u de kans om een kijkje te nemen in het dagelijks leven van mensen die zorgen voor een naaste of kennis.

Bent u een mantelzorgers en wilt u ook een dagboek schrijven? Dat kan! Neem contact op met de redactie van deze website of stuur een mail naar [webredactie@mezzo.nl](mailto:webredactie@mezzo.nl). Zij helpen u verder met het starten van uw eigen dagboek.





## Barometer Basisfuncties

Meld wat uw gemeente doet voor u als mantelzorg  
of vrijwilliger.

**Wat doet uw gemeente voor u als mantelzorg of vrijwilliger en is er ondersteuning bij uw gemeente beschikbaar als u daar behoefte aan heeft?**

Gemeenten zijn door de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) vanaf 2007 verantwoordelijk voor de ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligers in zorg en welzijn. Om te meten of die ondersteuning ook daadwerkelijk geboden wordt heeft Mezzo de Barometer Basisfuncties ontwikkeld.

De Barometer Basisfuncties is een digitale vragenlijst. De informatie die uit deze vragenlijst naar voren komt, brengt het uitvoerend beleid van alle gemeenten in Nederland in beeld. De uitkomsten van de Barometer Basisfunctie benut Mezzo samen met lokale belangenbehartigers zoals leden van Wmo-raden en lidorganisaties om een gesprek met gemeenten aan te gaan.

De Barometer Basisfuncties kunt u invullen op [www.barometer.mezzo.nl](http://www.barometer.mezzo.nl).

Hebt u vragen over de Barometer Basisfuncties of over deelname hieraan? Neem contact op met Mezzo: [barometer@mezzo.nl](mailto:barometer@mezzo.nl).

## Mantelzorgcompliment 2010

**Ook dit jaar wordt op 10 november het mantelzorgcompliment à €250,- weer uitgereikt. Wie komt er in aanmerking?**

Om het mantelzorgcompliment aan te kunnen vragen, moet:

1. de zorgvrager een indicatie hebben voor AWBZ-zorg aan huis (een extramurale indicatie), afgegeven door het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) of Bureau Jeugdzorg;
2. deze indicatie voor minimaal 53 weken (371 dagen) zijn afgegeven;
3. deze indicatie op of na 1 augustus 2009 zijn afgegeven.

Maar ook wanneer u een indicatie van voor 1 augustus 2009 hebt, kunt u een mantelzorgcompliment aanvragen. U maakt dan aanspraak op de overgangsregeling.

Degene waar u mantelzorg van bent (en geregistreerd staat bij het CIZ of Bureau Jeugdzorg) ontvangt automatisch van de SVB het aanvraagformulier voor het mantelzorgcompliment. Tenzij de indicatie stamt van voor 2009. Dan is het goed om even contact op te nemen met de SVB of aan Team Mantelzorgmakelaar (0229-298471) te vragen dit voor u te doen.

Meer informatie vindt u hier:  
<http://www.svb.nl/int/nl/mzc/>

## In het verlengde van de training Focus op eigen kracht

We kunnen rustig zeggen dat de cursus Focus op eigen kracht van Magda Fransen een succes is. De respons van de deelnemers van de cursus laat dat ook zien. Tijdens de laatste dag/avond van elke cursus wordt er door deelnemers regelmatig gevraagd of er een vervolg komt, want de contacten die de deelnemers ervaren en de ervaringen die ze uitwisselen zijn waardevol en leerzaam geweest.

Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft het verzoek om vervolg serieus genomen. Vanaf juni 2010 biedt Steunpunt Zorg voor Welzijn, voor alle deelnemers van de cursus Focus op eigen kracht, gelegenheid om één keer in de zes weken weer bij elkaar te komen. Onder begeleiding van een coördinator van het Steunpunt worden ervaringen uitgewisseld en, om de trainingslijn voor te zetten, bespreken we ook de (nieuwe) doelen die gesteld zijn. De steun die u krijgt door het uitwisselen van ervaringen, maakt dat u in uw kracht kunt blijven staan.

Bijeenkomsten: 10 augustus, 28 september, 9 november en 21 december van 14.00 – 16.00.

Bernadette Vonk

## Focus op eigen kracht breidt uit!

Nieuw dit kwartaal is dat we de cursus Focus op eigen kracht nu ook de regio in brengen. Er zijn diverse data voor deze cursus van 4 dagdelen gepland in de gemeenten **Hoorn**, **Enkhuizen**, **Medemblik** en **Opmeer!**

**Data:** 30 augustus, 13 september, 27 september en 11 oktober van 13:30 – 16:00 u

**Locatie:** Serrezaal van SZvW; Commandeur Ravenstraat 49/40 te **Hoorn**

**Data:** 31 augustus, 14 september, 28 september en 12 oktober van 13:30 – 16:00 u

**Locatie:** De Schakel; Pastoor Meriusstraat 2, 1715 VA **Spanbroek**

**Data:** 01 september, 15 september, 29 september en 6 oktober van 13:30 – 16:00 u

**Locatie:** De Bonte Veer, Wielewaal 1 te **Enkhuizen**

**Data:** 13 oktober, 27 oktober, 10 november en 24 november van 13:30 – 16:00 u

**Locatie:** De Valbrug, Valbrug 56, 1671 CT **Medemblik**

## Cursus ontspannen voor mantelzorgers

Naast Focus op eigen kracht organiseert het Steunpunt ook dit jaar weer het succesvolle 'Ontspannen voor mantelzorgers'. U leert eenvoudige oefeningen ter ontspanning aan, waarbij u instructies meekrijgt zodat deze ook thuis eenvoudig uit te voeren zijn. Focus op eigen kracht in Hoorn en Ontspannen voor mantelzorgers wisselen elkaar wekelijks af, waardoor een combinatie van beide cursussen ideaal is!

**Data:** 06 september, 20 september, 04 oktober en 12 oktober van 13:30 – 16:00 uur

**Locatie:** Serrezaal van Steunpunt Zorg voor Welzijn; Commandeur Ravenstraat 49/40 te Hoorn

## Niet aangeboren hersenletsel

In oktober 2010 wordt bij MEE (in samenwerking met Esdégé Reigersdaal) de cursus "Omgaan met verandering" gestart in Hoorn. De cursus is bedoeld voor partners en familieleden van mensen met NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel). Voor meer informatie kunt u contact opnemen met MEE Noordwest-Nederland: 0229 - 789500

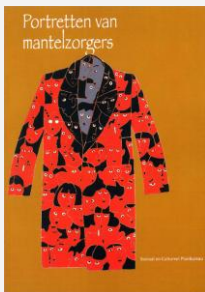


**Meer informatie over de cursussen van Steunpunt Zorg voor Welzijn?**

**Kijk op:**  
<http://www.szvw.nl/>  
(kies: mantelzorg)

**Of bel naar**  
0229 - 272196





## Films

### Verdwaald in het geheugenpaleis (september 2010)

De eerste film over de ziekte Alzheimer, gemaakt vanuit het perspectief van de mensen die zelf aan deze ziekte lijden. De film toont het doen en laten van een groep mensen in een bijzondere gemeenschap en omstandigheden en geeft een portret van die toestand, een hardvochtige ziekte die het geheugen van de personages onomkeerbaar onteigent.

Centraal staat een drietal die op een kleine, bijzondere afdeling van een verzorgingstehuis wonen. Anita is degene die verdraaid goed weet wat dementie betekent en zich soms pijnlijk bewust is van het feit dat ze de ziekte heeft. Maar een falend geheugen betekent nog niet dat de emoties verstommen of de zintuigen het laten afweten.

### It runs in the family (2003)

Alex Gromberg is een succesvol advocaat, maar privé loopt niet alles op rolletjes. Zijn vader Mitchell heeft pas een hersenbloeding gehad en de gezondheid van zijn moeder Evelyn wordt ook minder. Als de familie weer bij elkaar komt voor een gezellig diner, blijkt hoever ze uit elkaar zijn gegroeid...

### Away from her (2006)

De film gaat over het lot van een echtpaar waarvan de vrouw lijdt aan dementie. Leren leven met dementie is voor de patiënt zelf, maar zeker ook voor de betrokkenen een enorme strijd. Regisseur Sarah Polley laat in haar debuutfilm zien hoe een man zich neer moet leggen bij het lot van zijn vrouw.

## Boekentips

### Portretten van mantelzorgers

In het boek Portretten van mantelzorgers van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) komen mantelzorgers aan het woord.

Auteurs: Sjoerd Kooiker en Alice de Boer

ISBN: 9789037703474

Prijs: € 16,50

### Een zieke thuis verzorgen

Het boek is bestemd voor iedereen die thuis een zieke verzorgt, vrijwilligers, verzorgenden in de thuiszorg of het verpleeghuis. Ook is het geschikt materiaal om te gebruiken bij cursussen voor het thuis verzorgen van een zieke.

Auteur: Riet van Raaphorst

ISBN: 9051898223

Prijs: € 17,50

*Dit exemplaar is tevens te leen bij Steunpunt Zorg voor Welzijn*

### Altijd weer wat!

Speciaal geschreven voor broertjes en zusjes (brusjes) van iemand met een stoornis.

Auteur: Florine Puts

ISBN: 9789077671238

Prijs: € 15,00

## Handige Websites

### Websites uitgelicht

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

Landelijke vereniging voor mantelzorg en vrijwilligers

[www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

Centrum Indicatiestelling Zorg, voor het aanvragen van een pgb of zorg in natura

[www.zoekpgbzorg.nl](http://www.zoekpgbzorg.nl)

Zelf je zorgaanbieder zoeken als pgb-houder

[www.pgb.nl](http://www.pgb.nl)

Per Saldo, de belangenvereniging voor mensen met een pgb in Nederland

[www.jongemantelzorgers.nl](http://www.jongemantelzorgers.nl)

Website speciaal voor jonge mantelzorgers

[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl)

Voor werkende mantelzorgers

[www.nietvoorjezelfleven.nl](http://www.nietvoorjezelfleven.nl)

Deel uw verhaal en inspireer anderen

[www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

Movisie verzamelt en verspreidt kennis over welzijn, zorg en sociale veiligheid

[www.survivalkid.nl](http://www.survivalkid.nl)

Een website voor jongeren tussen de 12 en 24 jaar die een vader, moeder, broer of zus hebben met psychische problemen of een verslaving.

[www.helpjemee.nl](http://www.helpjemee.nl)

Maak een zorgrooster toegankelijk voor alle betrokken zorgverleners!

<https://www.regelhulp.nl/>

Regelhulp geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële steun. U kunt online voorzieningen aanvragen of contact leggen met de juiste organisatie.

<http://www.szvw.nl/mantelzorg.htm>

Digitale helpdesk; vraag digitaal om hulp, wanneer u overdag geen tijd heeft om te bellen!

## Sociale Media

### Hyves

Er is voor de jonge mantelzorgers een leuke hyves van Steunpunt Zorg voor Welzijn. Op deze pagina kunnen jonge mantelzorgers meestemmen op polls en berichtjes achterlaten.

[www.szvw.hyves.nl](http://www.szvw.hyves.nl)

### Twitter

In Nederland groeit het sociale medium Twitter razendsnel. Met Twitter kunt u snel korte (nieuws)berichten uitwisselen met andere gebruikers. Volg Steunpunt Zorg voor Welzijn op twitter en blijf op de hoogte van alle nieuwtjes.

[www.twitter.com/SZvW](http://www.twitter.com/SZvW)



**Steunpunt Zorg voor Welzijn**  
C. Ravenstraat 49/40  
1624 TE Hoorn

**Telefoon**  
0229 - 272196

**E-mailadres**  
info@szvw.nl

*Steunpunt Zorg voor Welzijn heeft als visie dat bij voorkeur de ondersteuning aan mantelzorgers gericht is op veerkracht, waarbij mantelzorgers mogelijkheden worden aangereikt om terug te veren naar eigen kracht, gebruik makend van het eigen netwerk of van lokale welzijnsorganisaties en verenigingen.*

#### Redactie

Ellen Jonges  
[e.jonges@szvw.nl](mailto:e.jonges@szvw.nl)

Annika van Zonneveld  
[a.vanzonneveld@szvw.nl](mailto:a.vanzonneveld@szvw.nl)

0229 - 272196



#### We zitten ook op het web!

Bezoek ons op:  
[www.szvw.nl](http://www.szvw.nl)

## Agenda

Hieronder vindt u alle data van trainingen voor mantelzorgers. Voor meer informatie of aanmelding kunt u bellen naar 0229-272196 of mailen naar [secretariaat@szvw.nl](mailto:secretariaat@szvw.nl).

Focus op eigen kracht – Hoorn	Tijd:
30 augustus, 13 september, 27 september en 11 oktober	13:30 – 16:00
<b>Focus op eigen kracht – Spanbroek</b>	
31 augustus, 14 september, 28 september en 12 oktober	13:30 – 16:00
<b>Focus op eigen kracht – Enkhuizen</b>	
1 september, 15 september, 29 september en 6 oktober	13:30 – 16:00
<b>Focus op eigen kracht – Medemblik</b>	
13 oktober, 27 oktober, 10 november en 24 november	13:30 – 16:00
<b>Ontspannen voor mantelzorgers – Hoorn</b>	
6 september, 20 september, 4 oktober en 12 oktober	13:30 – 16:00

Focus op Eigen Kracht maakt mantelzorgers bewust van de mate waarin zij –meer dan nodig– hun eigen grenzen overschrijden en reikt hun instrumenten aan om het anders te doen. Zonder hun dierbare te verwaarlozen. Thema's die in de cursus aan de orde komen zijn: verantwoordelijkheid, plezier, grenzen, stress, verlies en rouw, kwetsbaarheid en kracht & doelen stellen. Deelname aan deze cursussen is kosteloos. Meer informatie vindt u op de website of via [secretariaat@szvw.nl](mailto:secretariaat@szvw.nl) of 0229-272196.

## Algemene e-mailadressen

Steunpunt Zorg voor Welzijn  
Team Mantelzorgmakelaar  
Secretariaat  
Directie

[info@szvw.nl](mailto:info@szvw.nl)  
[mantelzorg@szvw.nl](mailto:mantelzorg@szvw.nl)  
[secretariaat@szvw.nl](mailto:secretariaat@szvw.nl)  
[e.weel@szvw.nl](mailto:e.weel@szvw.nl)

**STEUNPUNT ZORG VOOR WELZIJN**  
COMMANDEUR RAVENSTRAAT 49/40  
1624 TE HOORN

