

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

We hebben deze week weer al het moois uit de gemeente proberen te bundelen op één pagina. Wekelijks gaan we zelf actief op zoek en daarnaast maken we keuzes uit de berichten op KijkindeKernen.nl. Het waren er deze week eigenlijk te veel voor de pagina. Ontdek al het moois daarom ook vooral zelf op het online dorpsplein en bleef ook je berichten, oproepen en activiteiten delen.

MANTELZORGER VERDIENT IN CORONATIJD EXTRA AANDACHT EN ONDERSTEUNING



Fenny Camphuis-Knol uit Twello en Annet Reimert, consulent mantelzorg bij Mens en Welzijn.

Door Rudi Hofman

Veel coronaverhalen in de media benadrukken de zware tijd voor eenzame ouderen en jongeren die hun sociale contacten missen en geregeld in psychische nood raken. Wat lang niet iedereen beseft, is dat ook mantelzorgers het tijdens deze pandemie flink voor de kiezen krijgen. Annet Reimert is consulent mantelzorg bij Mens en Welzijn. Zij legt uit waardoor er nog meer van mantelzorgers wordt gevraagd of is gevraagd.

Veel coronaverhalen in de media benadrukken de zware tijd voor eenzame ouderen en jongeren die hun sociale contacten missen en geregeld in psychische nood raken. Wat lang niet iedereen beseft, is dat ook mantelzorgers het tijdens deze pandemie flink voor de kiezen krijgen. Annet Reimert is consulent mantelzorg bij Mens en Welzijn. Zij legt uit waardoor er nog meer van mantelzorgers wordt gevraagd of is gevraagd.

vrijkomt op de Martinushof in Twello zodat haar man 'lekker dichtbij huis' komt te wonen. Een aantal keer per week heen en weer naar Heelsum moeten rijden, is voor haar en haar dochters een flinke belasting.

In haar rol bij Mens en Welzijn biedt Annet Reimert op verschillende manieren ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Voorst. Zij heeft zo'n 400 mantelzorgers in haar bestand. Vijftig hiervan behoren tot de groep jonge mantelzorgers (6 tot 24 jaar). Deze kinderen en jongeren groeien op in een gezin met zorg, omdat bijvoorbeeld een broertje of zusje een beperking heeft of een van de ouders met een chronische ziekte, psychische problemen of een verslavingsproblematiek kampt. "Mantelzorgers kunnen zich bij mij melden en dan kan ik ze informatie geven over wat wij te bieden hebben. Als ze het prettig vinden is een persoonlijk gesprek mogelijk waarin ze hun verhaal kunnen doen en kan ik mijn kennis en ervaring met ze delen, ze attenderen op activiteiten, vragen wat ze nodig hebben en ze eventueel doorverwijzen", legt Annet uit.

HANDVATTEN

Fenny Camphuis-Knol (87) uit Twello nam eind 2018 contact op met Mens en Welzijn. "Mijn vraag was hoe ik moest omgaan met iemand die Parkinson en geheugenproblemen heeft." Het betreft haar 85-jarige echtgenoot. De Twellose heeft geleerd dat het heel belangrijk is als mantelzorger ook af en toe aan jezelf te denken. "Door contacten met andere mantelzorgers kun je je ervaringen delen en krijg je handvatten om beter met je eigen situatie om te gaan." De kwieke tachtiger is zeer dankbaar dat zij door Mens en Welzijn en medewerkers van Buurtzorg en Home Instead Thuiservice zo goed is geholpen. Zij hebben zich zeer intensief om haar man bekommerd. Niet alleen in huis, maar bijvoorbeeld ook door leuke uitstapjes met hem te maken.

VAL

Afgelopen december kwam de Twellonaar lelijk ten val en brak hij zijn bovenarm waardoor de situatie verergerde. Het bleek daarna helaas niet meer mogelijk hem in de thuissituatie de noodzakelijke zorg te kunnen bieden. Sinds een maand woont hij in woonzorgcentrum Het Beekdal in Heelsum en volgt hij een revalidatietraject. Fenny Camphuis-Knol hoopt dat er binnen afzienbare tijd een plek

THUISSITUATIE PARKEREN

Voor jonge mantelzorgers in Voorst, Apeldoorn en Epe was er onlangs een online-pubquiz met dertig deelnemers van 12 tot en met 23 jaar, vertelt Annet. Eind februari staat er in Epe een buitenactiviteit met spelletjes gepland voor de doelgroep van 8 tot 12 jaar uit de drie gemeenten. "Het is belangrijk dat zij hun thuissituatie even kunnen parkeren, dat er leuke activiteiten voor hen zijn en dat zij anderen kunnen ontmoeten die in een vergelijkbare situatie zitten."

Mens en Welzijn biedt twee cursussen aan. Door de coronabeperkingen zijn deze online te volgen. In de eerste cursus staat mindfulness centraal, de tweede heeft als thema 'Hoe blijf ik in balans?' Beide cursussen zijn erop gericht de mantelzorger te helpen steviger in de schoenen te komen staan en met problemen, zorgen en stress te leren omgaan.

Ten slotte wil Annet Reimert kort terugblikken op het mooie alternatief dat afgelopen november was gevonden voor de jaarlijkse Mantelzorgdag. "Dankzij Rotary Voorst hebben we toen 250 mantelzorgers op een mooi verrassingspakket kunnen trakteren." Fenny Camphuis-Knol was een van de gelukkigen: "Het was geweldig, er zat ook zoveel in!"

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



BLIJF GELUKKIG!

Een grote uitdaging in deze tijd, misschien wel de grootste: hoe blijf je gelukkig in onzekere en steeds veranderende omstandigheden? 'Geluksprofessor' Ap Dijksterhuis geeft aan dat er 3 basisbehoeften zijn die je in de gaten moeten blijven houden:

- de regie houden over je leven;
- je competent voelen;
- verbondenheid ervaren.



Hoe breng je dat in praktijk? Een paar tips:

1. Richt je op wat nog wél kan: focussen op al die beperkingen en klagen over wat er allemaal niet mag maakt je somber en negatief.
2. Zoek mogelijkheden om toch contact te hebben met anderen: bel, app, schrijf een mail of brief, maak afspraken voor een videogesprek. Je wordt er blij van!
3. Begin een nieuwe hobby, begin een project, pak een studie op, nu het kan. Daar heb je straks veel plezier van.
4. Leef gezond: beweeg, ga dagelijks naar buiten, eet wat goed is voor je lijf, drink voldoende en behoud zoveel mogelijk je dagelijkse structuur.
5. Maak plannen (en houd er rekening mee dat het ook weer anders kan lopen) en geniet van de rust. Voor je het weet zitten we weer in het oude ritme. Wat wil je misschien voor eens en voor altijd anders gaan doen?

WIE WIL ER MET TOEREN OF EEN HAPJE ETEN?

"Hoi, wat leuk dat je dit leest! Ik ben een man van 73 jaar en zoek een gezellige vrouw. Bijvoorbeeld om af en toe eens samen mee te eten. Dat lijkt me heel gezellig! Of eens samen een eindje toeren in mijn auto door de prachtige omgeving waarin wij wonen. Ik mis de gezelligheid namelijk heel erg. Uiteraard zullen we eerst in overleg gaan hoe we de ontmoetingen vorm kunnen geven in deze coronatijd. Daarna zien we wel waar het schip strandt."



Zou jij iets voor deze man willen betekenen als maatje? Meld je dan bij het Maatjesproject van Mens en Welzijn Voorst via Annet van der Beek. Zij is vrijwillig coördinator van het Maatjesproject en te bereiken via maatjesproject@mensenwelzijn.nl of bel 06-44916600.

PRESENTATIE 'LANDING OP MARS'

Bijna iedere vrijdag presenteert Volkssterrenwacht Bussloo een livestream. Aanstaaende vrijdag staat deze in het teken van een drietal ruimtemissies bij de planeet Mars. Vooral de landingen van de NASA-lander Perseverance en de Chinese Tianwen-lander zijn spannende ondernemingen. Hoe deze missies kunnen bijdragen aan de kennis over de geschiedenis van Mars wordt uitgelegd door Alex Scholten. De livestream wordt uitgezonden via www.youtube.com/Volkssterrenwacht en start om 20.00 uur.



DEEL EEN WINTERS RECEPT: WORTEL-LINZEN SOEP (2 PERS.)

Snijdt één ui in snippers, 400 gram winterwortel in plakken en de bleekselderij (1 stengel) in bogjes. Maak een halve Spaanse peper schoon, verwijder de pitjes en snijd de peper in ringetjes. Verwarm een beetje olie en fruit hierin de ui en de bleekselderij zacht. Voeg de winterwortel, de peper en het paprikapoeder toe en fruit dit even mee. Was ondertussen 120 gram rode linzen in een zeef. Voeg de linzen, 800 ml water, ¼ bouillontablet en twee laurierbladen toe aan de groente en breng dit aan de kook. Kook de linzen in ca. 20 minuten gaar. Verwijder tot slot het laurierblad uit de soep en pureer de soep met de staafmixer of in de keukenmachine. Een paar plakjes selderij over de soep maakt het helemaal af. Eet smakelijk!

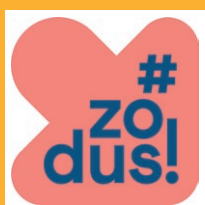


DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIYN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

