

## NIEUWSBRIEF

Jaargang 1 nummer 2

### Van de voorzitter

In deze moeizame coronatijd zou ik eigenlijk eerst aan u willen vragen: Hoe gaat het met u? Wij hopen van harte dat u allen goed door deze vervelende periode heen komt. Gelukkig waren er in Midden-Drenthe weinig mensen besmet met het coronavirus. Het is voor iedereen aanpassen en niet altijd even makkelijk. En we zijn er natuurlijk ook nog niet helemaal doorheen. Laten we hopen dat per 1 september alles weer redelijk normaal zal zijn.

Wij, als CPM, hebben weinig tot geen reacties ontvangen en het lijkt erop dat iedereen zijn weg heeft gevonden? We hopen dan ook dat u het zelf allemaal heeft kunnen regelen en organiseren voor zover dat nodig is of was. Het moet tenslotte wel voor iedereen leefbaar blijven, zeker voor u als mantelzorger.

Helaas, kunnen we nu ook nog niet zeggen, wanneer we weer wat kunnen organiseren. Maar als we kansen zien stellen we u daar zo gauw mogelijk van op de hoogte!

10 november is de jaarlijkse verwendag voor mantelzorgers. We gaan er voorlopig vanuit, dat wij deze dag kunnen organiseren en dat u dat mee kunt beleven. We hopen er een mooie en



gezellige dag van te maken. Dat heeft iedereen wel verdiend!

Tot slot, deze nieuwsbrief is gevuld met wat luchtige leuke tips, gedichtjes puzzels enz. Een beetje ontspanning is altijd fijn!

Een heel goede zomer gewenst en tot een volgende keer,

José Post-Consent, voorzitter

*Lieve mantelzorger,*

*Er kunnen geen bijeenkomsten gehouden worden.*

*Samen komen we door deze moeilijke tijd. Wij denken aan jullie.*

*Contactpunt Mantelzorg Midden-Drenthe*

### Een gedichtje van Toon Hermans

*Als je echt van iemand houdt  
Iemand alles toevertrouwt  
Een die echt weet wie je bent  
Ook je zwakke plekken kent  
Die je bijstaat en vergeeft  
een die "naast" en "in" je leeft  
Dan voel je pas wat leven is  
En dat liefde, geven is.*

De roos symboliseert de liefde voor een naaste. Het hart is het symbool van de zorg. En een kus het symbool van genegenheid.

Soms is je blijdschap de oorzaak van je glimlach, maar soms kan je glimlach de oorzaak van je blijdschap zijn.

## Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op [www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg](http://www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg).

### **Van de bestuurstafel**

De Paasworkshop stond gepland op 25 maart 2020. Helaas, de Paasworkshop moest afgelast worden. Dit was tevens onze laatste activiteit tot en met heden. We zitten vanwege het coronavirus al zo'n 12 weken in een intelligente lockdown. Voor velen onder ons een moeilijke tijd. Dagelijks worden wij op de hoogte gehouden via radio en televisie. Maar zo langzamerhand gloort er weer licht aan de horizon. Kinderen gaan weer naar school, men kan weer op bezoek bij een naaste in een verpleeg- of verzorgingshuis en de horeca is weer open. Mantelzorgers moeten extra alert zijn. Zij moeten zelf oppassen om niet besmet te raken, maar moeten er ook voor waken dat hun naaste, aan wie zorg verleend wordt, niet besmet raakt.

*Bent u mantelzorger? Laat u bij klachten dan zo snel mogelijk testen en verklein de kans op besmetting.*

Bij klachten zoals neusverkoudheid, hoesten, keelpijn of koorts kunt u zich laten testen. Neem hiervoor contact op met uw huisarts of met GGD Drenthe, via 0592 – 306 300 (dagelijks, 8.00 - 17.00 uur). De test wordt gedaan door de huisarts of op de testlocatie van GGD Drenthe in Assen. Zo nodig kan de test ook bij u thuis plaatsvinden. De uitslag is vaak de volgende dag bekend. Als blijkt dat u corona hebt wordt u gebeld. De contactonderzoeker van GGD Drenthe bespreekt dan met u wat dit voor u betekent. Meer informatie over testen vindt u op de website van GGD Drenthe.

*Hoe verkleint u de kans op besmetting?*

Zorg voor goede hoest- en handhygiëne. Gebruik een papieren zakdoek. Hebt u geen papieren zakdoek bij de hand? Hoest dan in uw elleboog. Gebruik de zakdoek maar één keer en gooi deze na gebruik weg. Was regelmatig uw handen met water en zeep. Doe dit altijd na hoesten en niezen, als u naar het toilet bent geweest, na het schoonmaken en opruimen en voor het eten. Houd in contact met anderen 1,5 meter afstand en vermijd drukte. Ga niet op bezoek bij mensen die neusverkouden zijn, hoesten, keelpijn of koorts hebben. En laat mensen die neusverkouden zijn, hoesten, keelpijn of koorts hebben NIET op bezoek komen.

*Wat betekent het als u besmet blijkt te zijn met het coronavirus?*

U moet thuis in isolatie blijven tot u minimaal 24 uur geen klachten (koorts, neusverkoudheid, hoesten) meer heeft én uw eerste ziektedag minimaal 7 dagen geleden is. Dat betekent dat u enige tijd geen mantelzorger kunt zijn. Maakt u zich hier zorgen over, neem dan contact op met de huisarts. Er zijn verschillende mogelijkheden om aanvullende zorg te organiseren. Ook de cliëntondersteuners van Welzijnswerk Midden-Drenthe kunnen u advies geven.

## **Contact**

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op [www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg](http://www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg).

**GEEN  
HANDEN SCHUDDEN**

www.loesje.nl loesje@loesje.nl

**VANAF NU IS HET  
HOOFD-  
SCHOUDEK-  
NIE-  
EN-TEEN  
ALS WE ELKAAR ZIEN**

*Loesje*

Het coronavirus houdt ons allemaal bezig.

Heeft u, als mantelzorger, vragen? Maakt u zich zorgen? Heeft u hulp nodig? Of wilt u anderen helpen? Bel dan naar Welzijnswerk Midden-Drenthe. De medewerkers van Welzijnswerk luisteren en denken graag met u mee. **Telefoon: 088 - 165 1200.** Maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 13.30 uur.

**Vervolg van de bestuurstafel**

Ook voor ons als bestuur van het Contactpunt Mantelzorg zijn dit bijzondere tijden. Er kan niet vergaderd worden. Wanneer de eerste activiteit weer kan plaatsvinden is op dit moment nog niet te zeggen. Wij moeten ons bij activiteiten ook houden aan de 1.5 meter afstand van elkaar. Daarnaast hebben zalen een beperking wat het aantal deelnemers betreft.

Maar stilzitten was niet echt aan de orde. Sinds wij een zelfstandige stichting zijn, en gesubsidieerd worden door de gemeente Midden-Drenthe, moeten wij als bestuur rekening en verantwoording afleggen voor het gevoerde beleid in het

afgelopen jaar. Dit wil zeggen dat wij als bestuur een financieel verslag over 2019 en een begroting voor 2020 moeten indienen. Daarnaast moet er een inhoudelijk verslag over 2019 opgesteld worden waarin alle activiteiten die in 2019 ondernomen zijn, beschreven worden. Om de gelden voor 2020 veilig te stellen wordt er ook al vast een vooruitblik op 2020 gegeven.

**Milkshake**

Nodig:

- 100 gram aardbeien (vers of diepvries)
- 2 bolletjes vanille ijs
- 150 ml melk

Alles in een hoge kom doen en even mixen.

**De ijscoman**

Der was een keer een ijscoman  
Die was zo in zien schik,  
Hij nam van alle ijscogies  
Altied eerst zölf een lik!  
Mmm....

Maar alle meinsen zeden toen:  
O bah, dat vien ik vies!  
Wij koopt bij oe gien ijSCO's meer,  
Ie liekt jao wel niet wies!  
Gggg.....

En toen verkocht die ijscoman  
Gien iene ijSCO meer.  
Hij smikkelde ze almaol op  
Wat deed zien lief toen zeer.  
Au-au-auw...

**Contact**

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op [www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg](http://www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg).

## Fruit

**Fruit is er in alle kleuren van de regenboog. Dat ziet er niet alleen lekker uit, iedere kleur bevat weer andere gezonde stoffen!**

**Rood** voor de weerstand tegen ziekten: aardbeien bevatten veel vitamine C, meer zelfs dan sinaasappels. En in frambozen zit het stofje ellagitannine, dat verder eigenlijk alleen maar in geneeskrachtige kruiden voorkomt en waaraan kanker remmende effecten worden toegeschreven. Een watermeloen kleurt zo mooi rood door de antioxidant lycopene, waarvan gedacht wordt dat het helpt beschermen tegen prostaatkanker. Kortom: rood fruit lijkt dus goed voor de weerstand.

**Groen** voor de bloedvaten: kiwi's en groene appels zitten vol gezonde stoffen waar je bloedvaten wel bij varen, zoals de antioxidant quercetine.

**Oranje** voor de ogen: nectarines, abrikozen, perziken, sinaasappels en mandarijnen kleuren zo mooi oranje door een gezond stofje: bètacaroteen. Dit is de voorloper van vitamine A en dat is goed voor je ogen.

**Geel** voor de bloeddruk: geel fruit als honingmeloen en bananen bevat veel kalium. Dat is goed voor je bloeddruk!

**Paars** voor de hersenen: bosbessen, bramen, zwarte bessen en pruimen kleuren zo mooi door anthocyanen. Gedacht wordt dat deze natuurlijke kleurstoffen een gunstige invloed hebben op onze hersenen en het geheugen.

bron: [www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)

## Even puzzelen

Aardrijkskunde: kent u ze nog? De steden, rivieren etc. in binnen- en buitenland?

Welke stad wordt wel de sleutelstad genoemd?  
Welke stad wordt bedoeld met "de eeuwige stad"?  
Hoe heette het IJsselmeer vroeger?  
Wat is de grootste stad van Rusland?  
Welke stad wordt enkele dagen per jaar Oeteldonk genoemd?  
Hoe heet de langste rivier van Italië?  
In welke stad staat het Zuiderzeemuseum?  
Wat is de langste rivier ter wereld?  
Welke stad wordt de trolley stad genoemd?  
Bij welke provincie hoort het Waddeneiland Ameland?

De puntjes geven het aantal letters aan waar het om gaat.

VOOR . . . . .	. . . . . BEL
HIER . .	. . HAM
SCHOOL . . . . .	. . . . . KIST
AUTO . . . . .	. . . . . ROOS
EIND . . . . .	. . . . . VREES
TAAL . . .	. . . GELD
LAND . . . . .	. . . . . ROMAN

De beginletters van het tussenliggende woord vormen samen een woord. Het is een oud Drents woord voor scherven.

## Contact

Meer weten over het CPM? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11 / Josepost4@hotmail.com

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op [www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg](http://www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg).