

## Stedelijk Knooppunt Mantelzorg

Regentesselaan 2<sup>b</sup>  
7316 AC Apeldoorn  
055 529 55 20  
[info@dekap.nl](mailto:info@dekap.nl)  
[www.dekap.nl](http://www.dekap.nl)



## WIST U DAT

U met al uw vragen bij het Stedelijk Knooppunt Mantelzorg terecht kunt? Het is belangrijk dat u de zorg volhoudt en daarom komen we graag bij u thuis om te luisteren naar uw verhaal. Wij kunnen u, als het nodig is, advies geven met betrekking tot uw eigen mantelzorgsituatie. Wij trekken samen met u op en weten welke wegen er bewandeld kunnen worden. Wilt u praktisch geholpen worden door de inzet van een vrijwilliger die bij uw zorgvrager blijft zodat u een moment voor uzelf heeft? Vindt u het fijn om ondersteund te worden bij een Keukentafelgesprek? Wilt u informatie rondom PGB, CIZ, WMO? Dan nodigen we u van harte uit om contact met ons te leggen en uw vraag aan ons voor te leggen.

## ACTIVITEITEN

### Mantelzorgmonologen en Tafel van 10

Op woensdagavond 15 mei is de prachtige theatervoorstelling 'De Mantelzorgmonologen' in Apeldoorn te zien. U maakt op indringende wijze kennis met drie verschillende mantelzorgers: een jonge mantelzorger, een werkende en een oudere mantelzorger. U kruipt als het ware in de huid van de mantelzorger. Wat beweegt hen? Wat zijn hun wensen en behoeften? Waar lopen ze tegenaan? Wat doet het met je als je als mantelzorger 24/7 bezig bent, fysiek én mentaal? Wat kan je als verzorgende/verpleegkundige/maatschappelijk werker etc. betekenen voor een mantelzorger?

Na de pauze is de 'Tafel van 10'. Een discussiebijeenkomst waarin politici in gesprek gaan met sleutelfiguren uit maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven rond het thema 'Mantelzorg & respijt'. Respijt staat volop in het nieuws. Voormalig staatssecretaris Clémence Ross-van Dorp is aangesteld als landelijke aanjager respijtzorg en er zijn diverse pilots gestart waarin gemeenten en zorgverzekeraars nieuwe logeermogelijkheden vormgeven. In Apeldoorn is de Kap de gemeentelijke aanjager respijtzorg. Voor meer informatie: zie [www.dekap.nl](http://www.dekap.nl)

Datum:	15 mei 2019 van 19.15-21.30 uur
Locatie:	Gelre Ziekenhuis, Albert Schweitzerlaan 31, Apeldoorn
Aanmelden en/of informatie:	<a href="mailto:pvda@apeldoorn.nl">pvda@apeldoorn.nl</a>

### Theatergroep Wirwar

Op zaterdagavond 25 mei speelt theatergroep Wirwar in Gigant de voorstelling 'De Hoofdzaak'. De spelers hebben allemaal (niet) aangeboren hersenletsel en laten op ontroerende, confronterende en humoristische wijze zien wat het leven met hersenletsel betekent. Na de voorstelling gaan de spelers in gesprek met de zaal over het leven met hersenletsel.

Kaartjes kosten €5,- en zijn verkrijgbaar via Gigant.

Datum:	25 mei 2019 van 19.00-20.15 uur
Locatie:	Gigant, Nieuwstraat 377, Apeldoorn
Aanmelden en/of informatie:	Via de website van <a href="http://Gigant.nl">Gigant</a> of aan de kassa

---

### Workshop 'Dementievriendelijke route'

Op 23 mei is er een lezing en een workshop in het kader van de dementievriendelijke wijk Kerschoten en De Naald. Mensen met dementie en mantelzorgers uit deze wijken worden speciaal uitgenodigd voor de workshop 'Dementievriendelijke route'. Deelname is kosteloos. Voor meer informatie kunt u terecht bij Joop Gerritsen (055 522 30 40) of Quirine Lensvelt-Ruys (055 576 18 60) van de wijkraad.

Datum:	23 mei 2019 van 15.00-17.00 uur
Locatie:	De Veenkamp, Gemzenweg 9
Aanmelden en/of informatie:	Jan van Eijk, Buurtregisseur Stimenz, <a href="mailto:j.vaneijk@stimenz.nl">j.vaneijk@stimenz.nl</a>

## JONGE MANTELZORGERS

### Week van de jonge mantelzorgers

Van 3 t/m 9 juni is de eerste officiële landelijke 'Week van de jonge mantelzorgers'! In deze week wordt in heel Nederland aandacht gevraagd voor jonge mantelzorgers, o.a. met regionale campagnes, activiteiten voor jonge mantelzorgers en bijeenkomsten voor professionals.

De landelijke Kick-off voor deze week vindt op 3 juni plaats in Apeldoorn met medewerking van staatssecretaris Blokhuis. Op 5 juni wordt de theatervoorstelling [Roos Radeloos](#) vertoond aan personeel van scholen. Voor jonge mantelzorgers zelf organiseren we op 8 juni een Fundag. Ook worden er VIP-arrangementen verloot onder jonge mantelzorgers die bij de Kap staan ingeschreven.

Klik [hier](#) voor meer informatie en inschrijven als jonge mantelzorgers.

### JOUW weekend, hét weekend voor jonge mantelzorgers

Van 21 t/m 23 juni is er een gratis ontmoetingsweekend voor jonge mantelzorgers. Er even lekker tussen uit met andere jongeren die begrijpen hoe jij je voelt omdat ze zelf ook jonge mantelzorgers zijn.

Op het programma staan allerlei creatieve, muzikale en sportieve activiteiten. Zoals een workshop boksen van een Nederlands kampioen kickboksen, een stormbaan, mountainbiken en een dans- en rap workshop. Uiteraard is er ook tijd om te chillen bij het kampvuur.

Ben je tussen de 13 en 23 jaar en woon je in de gemeente Apeldoorn, Epe of Voorst, meld je dan aan.

Datum:	21 t/m 23 juni 2019
Locatie:	Assel Don Bosco Centrum, Pomphulweg 106, Hoog Soeren
Aanmelden en/of informatie:	Tineke Vollebregt, Mantelzorgconsulent, <a href="mailto:t.vollebregt@dekap.nl">t.vollebregt@dekap.nl</a>

## OPROEP

Het is nog vroeg maar we zijn al druk bezig met de voorbereidingen van de Week van de Mantelzorg in november. Ja u leest het goed. We gaan er weer een hele week van maken. Een week vol activiteiten voor diverse doelgroepen op verschillende dagen en tijdstippen. Voor ieder wat wils.

Ook hebben we ideeën voor een leuk cadeautje. En daar hebben we uw hulp bij nodig. We zoeken uitspraken, gezegdes of (kleine) gedichtjes waarvan u zegt: 'daar word ik blij van', 'daar put ik hoop uit' of 'daar voel ik mij door gesterkt'.

Stuur uw favorieten naar Karin Fennes [k.fennes@dekap.nl](mailto:k.fennes@dekap.nl)