Conferentie

Donderdag 30 maart van 13.30 tot 17.00 uur

Congres- en vergadercentrum Hanze Plaza, Groningen

'Mantelzorg doe je niet alleen!'

Samen werken aan geluk voor mantelzorgers

Ervaringen delen – informeren – inspireren – verbinden

Mantelzorgers, zorgvragers, zorgprofessionals, beleidsmakers en bestuurders zijn van harte welkom!

Platform Hattinga Verschure

collectieve belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Mantelzorg doe je niet alleen!

Mantelzorg en mantelzorgers hebben een grote maatschappelijke waarde. Zij vinden het heel gewoon om te zorgen voor hun naaste of buur. Maar als ze dat niet doen of uitvallen, moeten dure professionals de zorg overnemen. Kortom: Mantelzorgers zijn goud waard!

Hoe zorgen we er in onze provincie samen voor dat mantelzorgers in balans blijven en op een prettige manier zorg kunnen blijven geven? Op 30 maart gaan we met elkaar ervaringen delen, informeren, inspireren en verbinden! Wat gaat goed, wat kan beter? Dat horen we natuurlijk vooral graag van mantelzorgers zelf!

Programma - plenair

13.15 uur **Inloop**

13.30 uur **Welkom**
Erjen Derks, dagvoorzitter
Roelof Lanting, voorzitter Platform Hattinga Verschure

13.40 uur **Ervaringen van een mantelzorger**
Roelie van Guldener, ervaringsdeskundige mantelzorg

13.55 uur **Mantelzorg is gratis maar niet kosteloos**
Aline Vos, projectleider en adviseur bij MantelzorgNL

14.10 uur **Mantelzorgondersteuning in de provincie Groningen, een proeverij**
Maran Oosterloo, coördinator mantelzorg / MIP Westerkwartier
Maaike Louwsma, coördinator mantelzorgondersteuning, Humanitas Groningen-stad
Elke Hut, buurtwerker/mantelzorgondersteuner & zorgduo met Olli, contacthond voor mensen met dementie. Sociaal Werk Oldambt/Tinten & Stichting Blijf

14.35 uur **Is geluk maakbaar?**
Maria Grijpma, schrijver en trainer Positieve Gezondheid

14.45 uur **Pauze**

Programma - workshops

15.00 uur **Samen werken aan geluk voor mantelzorgers, workshop naar keuze**

Workshop ❶ **Samenwerken in de driehoek zorgvrager – mantelzorger – professional**
Joke van Raalte, trainer en coach
Als mantelzorger heb je te maken met verschillende 'partijen': degene voor wie je zorgt, andere naasten, zorgverleners, instanties … Het maakt veel uit hoe de samenwerking met hen verloopt. Gedoe met instanties, zorgverleners of naasten kost vaak veel energie. Goede samenwerking draagt juist bij aan vitaliteit. Wat is een goede samenwerking? En hoe kun je daar met elkaar aan werken? Daarover gaat deze workshop.

Workshop ❷ **In balans met Positieve Gezondheid**
Maria Grijpma, schrijver en trainer Positieve Gezondheid
Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Dat geldt ook– of beter: zeker! – voor mantelzorgers. Goed voor jezelf zorgen betekent kunnen ontspannen, jezelf het beste gunnen, grenzen aangeven en hulp vragen als dat nodig is. In deze interactieve workshop krijg je veel inspiratie om als mantelzorger in balans te blijven. Blijf gezond met behulp van het spinnenweb van Positieve Gezondheid!

Workshop ❸ **Hoe technische hulpmiddelen de mantelzorger kunnen helpen**
Doortje ten Hoor, Petra van de Kuil en Rik Kooistra, SlimoTheek Groningen
In de zorg wordt steeds meer gebruik gemaakt van technische hulpmiddelen. Zoals een tablet voor digitaal contact met zorgverleners en naasten, of een eenvoudige telefoon. De hulpmiddelen kunnen ook voor mantelzorgers het leven makkelijker maken. In deze workshop worden enkele hulpmiddelen gedemonstreerd en gaan we in gesprek over wat verder mogelijk is en – vooral – waar mantelzorgers behoefte aan hebben.

Workshop ❹ **Goede mantelzorgondersteuning begint met een goed gesprek**
Aline Vos, projectleider en adviseur bij MantelzorgNL
Er is veel mogelijk op het gebied van mantelzorgondersteuning. Hoe krijg én bied je de juiste ondersteuning? Iedere mantelzorgsituatie is anders en in iedere gemeente is ondersteuning anders georganiseerd. En dat maakt mantelzorgondersteuning maatwerk. In deze workshop delen we ervaringen en brengen we vraag en aanbod bij elkaar. Hoe we dat doen? Met het juiste gesprek én inspirerende voorbeelden!

16.15 uur **Terugkoppeling en dagafsluiting**

16.30 uur **Hapje en drankje**

Meedoen? Op de achterkant staat hoe je je kunt aanmelden!

Praktische informatie

De conferentie is:

- op donderdag 30 maart 2023
- van 13.30 – 17.00 uur
- in Congres- en vergadercentrum Hanze Plaza, Protonstraat 16 in Groningen
- toegang is gratis en er is voldoende parkeergelegenheid

Aanmelden voor conferentie en workshop:

- voor 27 maart
- bij Arnolda Messchendorp van Platform Hattinga Verschure
- mail: arnolda.messchendorp@sphv.nl
- o.v.v. aanmelden conferentie

Vermeld hierbij:

- je naam en mailadres
- je eerste en tweede keuze voor de workshop

Het aantal deelnemers per workshop is maximaal 25. Plaatsing op volgorde van aanmelding, vol is vol!

Graag tot ziens op 30 maart!

Meld je aan vóór 27 maart en geef hierbij ook door welke workshop je wil volgen!

Platform Hattinga Verschure
collectieve belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Schweitzerlaan 4
9728 NP Groningen

www.sphv.nl