

Oktober  
2018

# Vlugschrift

Informatiebulletin van de stichting meer kleur en kwaliteit

## WIJ ZOEKEN: mantelzorgers

De druk op mantelzorgers neemt steeds meer toe, vooral onder mantelzorgers met een niet-westerse achtergrond. Voor deze doelgroep is de zorg voor een ander een “vanzelfsprekendheid”. Overbelasting ligt op de loer. En wat dan? Hoe kun je voor een ander zorgen, als je niet goed voor jezelf zorgt.



Foto: 123RF

### Colofon

#### Samenstelling en

#### Redactie:

Bestuur SMKK  
Marjo Daniels


#### Informatie nodig?

Wilt u op een of meerdere artikelen reageren, dan kunt u contact opnemen met SMKK:

T 06 24577287  
E [info@smkk.nl](mailto:info@smkk.nl)  
I [www.smkk.nl](http://www.smkk.nl)

Postadres:  
Raadhuispark 2  
6191 AG Beek

Deze uitgave komt tot stand dankzij een financiële bijdrage van de Provincie Limburg.

provincie limburg 



Die vraag ligt centraal in de training die SMKK samen met het Platform Allochtone Zorgvragers en het Platform Mantelzorg Limburg organiseert.

In de training richten we ons op de eigen kracht van de deelnemers en het versterken daarvan. Het delen van ervaringen en het bespreekbaar maken van zaken waar je tegenaan loopt. Hoe kun je de balans behouden en alle ballen in de lucht houden?

#### Profiel schets deelnemers:

- Nederlands kunnen schrijven, lezen en spreken;
- Onderzoekend en leergierig zijn;
- Willen en kunnen vertellen over je ervaringen en daarin verdieping aanbrengen;
- Open kunnen luisteren, dat wil zeggen zonder oordeel of eigen mening over hoe het moet;
- Bestaande gewoonten in denken en doen signaleren en ter discussie willen/durven stellen;
- Bereid zijn om samen te willen werken met andere (interne en externe) trainers, begeleiders en ervaringsdeskundige vrijwilligers.

#### Deelname en Aanmelden?

- Aanmelden kan door een mail te sturen naar: Marjo Daniëls ([mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl))
- Aanmelden kan t/m 31 december 2018
- De intakegesprekken vinden plaats in onderling overleg
- Reiskosten kunnen worden gedeclareerd binnen het project.
- Deelname staat open voor maximaal 12 mantelzorgers die willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling. Ook jonge mantelzorgers nodigen we van harte uit.

#### Certificaat

De deelnemers die het opleidingstraject hebben doorlopen ontvangen een certificaat.

#### Contact

Voor meer informatie of vragen kan contact worden opgenomen met:

Marjo Daniels (SMKK):  
[mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl) / 06 52860361  
Trudy Habets (PAZ):  
[g.m.habets45@gmail.com](mailto:g.m.habets45@gmail.com) / 06 29033762

## Laatste kwartaal 2018

**We gaan alweer het laatste kwartaal van 2018 in. Een kwartaal waarin we als SMKK nog diverse activiteiten in de planning hebben staan.**

Regulier zijn dat de bijeenkomsten van onze BESMA groepen in Roermond, Weert, Heerlen, Venlo en Maastricht. Vrouwen van 55 jaar en ouder kunnen zich hier nog steeds bij aansluiten. Voor informatie en aanmelding graag even met ons contact opnemen.

De kweekvijver Meer Vrouwen in de Politiek die we samen met FAMNetwerk sluiten we op 29 november in het stadhuis van Roermond af. In dit Vlugschrift vindt u hierover meer informatie.

In september is de groep dialoogleiders uitgebreid en heeft de gehele groep een training gevolgd in het kader van het landelijke project "Verandering van binnenuit". Zij gaan de komende maanden en ook in 2019 graag met u in dialoog. Wilt u meer informatie, lees dan verder in dit Vlugschrift over het project. Of neem contact op met SMKK.

## SMKK gaat verhuizen!

Na een periode van 5 jaar gaat SMKK verhuizen. Met heel veel plezier hebben we de laatste jaren gebruik gemaakt van ons kantoor in Beek. Echter nu doet zich de mogelijkheid voor ons voor om toch iets centraler – met name voor onze bezoekers/achterban – te vestigen.

Per 1 januari 2019 betrekken we een kantoorruimte in Sittard dichtbij het NS station. Ons nieuwe adres is dan Poststraat 8-10, 6135 KR SITTARD. Dit pand is gelegen aan de achterzijde van het station en is derhalve goed per openbaar vervoer bereikbaar.

We begroeten u straks graag op onze nieuwe locatie in Sittard.



## Agenda

### Oktober/december:

Diverse dialoogbijeenkomsten project "Verandering van binnenuit"

- |                    |  |
|--------------------|--|
| <b>27 oktober</b>  | 5e bijeenkomst kweekvijver Meer Vrouwen in de Politiek   |
| <b>30 oktober</b>  | informatiebijeenkomst training mantelzorgers<br>(Aureliushof 160 in Maastricht. Aanvang 19.00 uur) |
| <b>17 november</b> | 6e en laatste bijeenkomst kweekvijver<br>'Meer Vrouwen in de Politiek'                             |
| <b>29 november</b> | certificaatuitreiking Meer Vrouwen in de Politiek  |

# Afsluiting 4e kweekvijver Meer Vrouwen in de Politiek

Donderdag 29 november om 17.00 uur  
Gemeentehuis Roermond (Markt)

**DIVERSITEIT IN POLITIEK = DIVERSITEIT IN BESLUITVORMING**

De vierde kweekvijver zit er al weer bijna op. Wederom met een groep enthousiaste deelnemers. In de periode mei t/m november 2018 hebben we in 6 bijeenkomsten diverse aspecten waar je als politica mee te maken krijgt in de workshops belicht (debatteren, overtuigend onderhandelen, social media, bewust beïnvloeden, vrouwelijk leiderschap). De bijeenkomsten waren vooral interactief; met wisselende sprekers; en altijd boeiend. Vrouwelijk politica waren telkens aanwezig om uit eigen ervaring te vertellen hoe hun carrière in het politieke veld is verlopen.

Op 29 november gaan we dit traject afsluiten.

**Marianne Smitsmans** (Wethouder Roermond) start met een inspiratielezing: 'vrouwen hoeven niet langer te bewijzen dat ze net zulke goede politici zijn als mannen; ze tonen kennis en kunde vanuit hun vrouw-zijn'.

**Petra Stienen** (Eerste Kamerlid) geeft een workshop 'persoonlijk leiderschap in alles wat je doet'.

Aan het einde van de bijeenkomst ontvangen alle deelnemers een certificaat uit handen van burgemeester Rianne Donders van Roermond.

Deelname op 29 november is gratis, aanmelden verplicht:  
[info@famnetwerk.nl](mailto:info@famnetwerk.nl)

**We nodigen jullie uit te komen luisteren naar deze ambitieuze vrouwen.**

**DIVERSITEIT IN POLITIEK  
=  
DIVERSITEIT IN BESLUITVORMING**

**29 NOV 2018  
17.00 UUR  
STADHUIS  
ROERMOND**

**POLITIEKE  
NETWERK  
BIJeenKOMST**



**16.30** Inloop met koffie en thee en een broodje  
**17.00** Welkom door dagvoorzitter **Marjanne Wassink**  
**17.05** Inspiratielezing **Marianne Smitsmans** wethouder Roermond: 'vrouwen hoeven niet langer te bewijzen dat ze net zo'n goede politici zijn als mannen; ze tonen kennis en kunde vanuit hun vrouw-zijn'  
**17.20** Workshop 'persoonlijk leiderschap in alles wat je doet' door **Petra Stienen** Eerste Kamerlid  
**18.45** 'Vrouwelijke politici zijn niet beter noch slechter dan hun mannelijke collega's. Vrouwen zijn meer gericht op de mens; meer op zoek naar verbinding en samenwerking' door burgemeester **Rianne Donders**  
**19.00** Uitreiking certificaat en magazine  
**19.30** Afsluiting en napraten met een hapje en drankje



   provincie limburg  
gesubsidieerd door de Provincie Limburg 

**Aanmelden [info@famnetwerk.nl](mailto:info@famnetwerk.nl)**

## Interesse om zelf mee te doen?

In 2019 starten SMKK en FAM een nieuwe training. Je kunt je alvast aanmelden via [mdaniels@smkk.nl](mailto:mdaniels@smkk.nl). Je ontvangt dan een uitnodiging voor de startbijeenkomst begin 2019.

# Verandering van binnenuit

De alliantie 'Verandering van binnenuit' heeft tot doel veiligheid, gelijkheid en acceptatie van vrouwen en LHBTI's (lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgender- en interseksue personen).

De alliantie richt zich specifiek op de diverse migranten- en vluchtelingen-gemeenschappen in de Nederlandse multiculturele samenleving en werkt niet 'van boven af' maar van 'binnenuit'. Verandering van binnenuit bestaat grotendeels uit organisaties voor en door mensen met een migranten- of vluchtelingenachtergrond.

In het consortium Zelfbeschikking hebben zeven organisaties hun krachten gebundeld: het Inspraakorgaan Turken (IOT), Stichting Kezban, Federatie van Somalische associaties in Nederland (FSAN), Samenwerkings-

verband Marokkaanse Nederlanders (SMN), Stichting Landelijke Werkgroep Mudawwanah, HTIB (Turkse arbeidersvereniging in Nederland) en Vluchtelingen Organisaties Nederland (VON). Samen gaan deze organisaties 700 bijeenkomsten organiseren en combineren daarbij het netwerk en de praktijkkennis van de migrantenorganisaties met de expertise van DoetankPeer en de kennis van Movisie.

Voor Limburg is SMKK het aanspreekpunt voor de training en uitvoering van de dialoogbijeenkomsten. In september is een groep van 15 personen getraind.



Deze groep gaat nog dit jaar met dialoogbijeenkomsten aan de slag o.a. in de gemeenten of regio's: Weert, Venray, Roermond, Parkstad, Sittard/Geleen. In 2019 loopt het project door en kunnen we ook in andere gemeenten/regio's aan de slag.

Naast SMKK participeren in dit project ook de collega maatschappelijke organisaties PPD (Provinciaal Platform voor Diversiteit) en COC Limburg.

