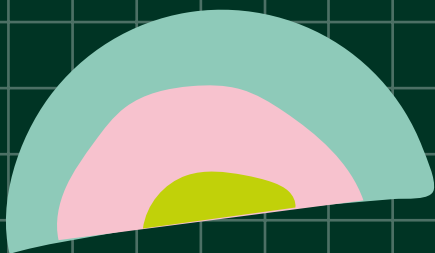
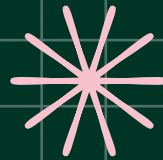


DOE

BOEK

JMZ



COLUMNS

*“soms zie je de paden niet,
maar zijn ze er wel...
als je goed kijkt.”*



Het is weer tijd voor een nieuw Doeboek.

Inmiddels al weer 2 jaar geleden dat de eerste editie uitkwam zodat je tijdens de coronamaatregelen toch wat afleiding kon zoeken. Corona is nog niet voorbij, maar de maatregelen zijn op dit moment al een tijdje afgeschaft. Wat fijn om te merken dat alles weer kan en mag. Feestjes, verjaardagen vieren met alle vrienden en familie, vakanties plannen. Super gezellig allemaal. Ik kan hier enorm van genieten, maar moet soms ook even wat momenten inplannen om helemaal niks te doen. Dan zet ik graag Netflix aan, lees een boek of ga ik wandelen in het bos. Even helemaal alleen, daar kan ik zo van genieten. Ik kan mij voorstellen dat het voor jou soms ook fijn is om even helemaal alleen te zijn en te doen waar jij zin in hebt zonder dat iemand je stoort. Wie weet is dit Doeboek zo'n momentje voor jou. Wat doe jij nog meer om te ontspannen? Filmpjes op YouTube kijken, tekenen en knutselen of lekker naar buiten? Voor iedereen is het anders.

Jeanine



*“even mijn hoofd
leegmaken in het bos.”*

*“Jonge mantelzorgers
zijn zo stoer!”*




Yes! We mogen weer activiteiten organiseren.


Laatst met z'n allen naar Dinoland was enorm gezellig. Een hele middag spelen en tussendoor patat, perfect! En wat waren de kinderen die megingen stoer. Op de klimmuur en over het klimparcours, alsof het niks was. Nou ik bleef lekker op de grond staan, veel te hoog voor mij. We organiseren deze uitjes zodat de jonge mantelzorgers tijd krijgen om echt lekker te spelen, zonder zorgen. En dat alle andere kinderen ook jonge mantelzorger zijn maakt het heel speciaal, want je weet dan dat je niet alleen bent. Je eigen vriendjes en vriendinnetjes weten waarschijnlijk niet hoe is het om op te groeien met iemand in het gezin waar je soms rekening mee moet houden. Alle kinderen die naar de activiteiten komen weten dat wel. Toch is het erg spannend om voor de eerste keer mee te doen. Daar lees je meer over in het verhaal van jonge mantelzorger Dylan op pagina 8. Om te laten zien dat het in het begin even spannend is, maar daarna altijd goed komt. Ook zijn er afgelopen tijd weer veel leuke matches gemaakt voor Ervaringsmaatjes, deze zijn te vinden op pagina 5. Benieuwd naar wat wij nog meer doen of wil je een keertje kennismaken? Je mag mij appen, bellen of mailen.


Rosa





LOS DE REBUS OP

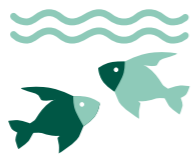
1 **B=J** 


2 **F=Z -S** 

2 **-UR** 

2 **K=D** 

3 **-N** 

4 **V=Z -SS** 

4 **Z=J -T** 

De oplossing:

-
- 1 2 3 4 5 6 7



Tip van zorgenvriendje

Wij organiseren regelmatig leuke activiteiten zoals bowlen, lasergamen of trampolinespringen. Via de nieuwsbrief blijf je op de hoogte!

Wist je dat je je kan aanmelden voor onze nieuwsbrief zodat je op de hoogte blijft van alle leuke activiteiten en tips? Ga naar www.zwolloedoet.nl/nieuwsbrief

ERVARINGSMAATJES

Maatjes staan voor elkaar klaar. Voor kinderen en jongeren die zorgen voor een familielid - of die zich zorgen maken óm diegene - is het extra fijn om een maatje te hebben die weet hoe dit voor hen is. Een maatje met ervaring dus; een ervaringsmaatje. Hier een paar van de maatjes van de afgelopen tijd. Elke week gingen ze wat leuks doen samen.

Als kind of jongere een ervaringsmaatje krijgen óf als (jong)volwassene zelf maatje worden? Of meer informatie hierover krijgen? Stuur Rosa een appje via 06 42109474 of een mailtje rosa@zwolloedoet.nl



Nienke & Puck

Puck is het maatje van Nienke omdat Nienke een zus heeft waar soms wat meer aandacht naartoe gaat. Puck weet hoe dat is, want zij was ook jonge mantelzorgster en kan daarom goed begrijpen hoe het voor Nienke is. Toen Nienke een presentatie ging geven in de klas over haar zus ging Puck met haar mee.



Nora & Sophie

Nora wilde graag een maatje om gezellige dingen mee te doen, maar ook om haar verhaal bij kwijt te kunnen. Niet alleen over thuis, maar ook over hoe het op school gaat. Je hoeft het niet altijd te hebben over thuis, je mag van alles met je maatje bespreken en doen!



Aylin & Laura

Aylin haar zusje is doof, en dat kan soms best lastig zijn. Laura kwam wekelijks en had dan de volle aandacht voor Aylin. Voor papa's of mama's is het niet altijd makkelijk om hun aandacht gelijk te verdelen over alle kinderen. Dan is een maatje die écht voor jou komt heel fijn.

Yahron & Meinte

Yahron was vorig jaar het maatje van Meinte. Elke week kwam Yahron langs en hebben ze enorm veel lol gehad samen. Samen naar de supermarkt, een rondje fietsen, naar de speeltuin. Wat zou jij graag met je ervaringsmaatje willen doen?



EERSTE KEER ACTIVITEIT

Bij Steunpunt Mantelzorg organiseren we leuke activiteiten, speciaal voor jonge mantelzorgers. Om even nergens aan te hoeven denken en gewoon plezier met elkaar te hebben. Super leuk, maar best spannend als je voor de eerste keer komt. Dat vond Dylan (8 jaar) ook. Lees hier hoe zijn eerste activiteit was.

'De eerste keer ben ik naar de graffiti workshop geweest, ik was nog nooit naar een activiteit geweest dus dat was erg spannend. Toen ik aankwam kenden de meeste kinderen elkaar al, maar ik kende ze nog niet. Gelukkig mocht papa mee, zodat ik in het begin bij hem kon blijven. Maar toen we bezig waren met de graffiti kon ik makkelijk met de andere kinderen kletsen. En op het eind was het helemaal niet meer spannend. We hebben zelfs nog even met elkaar gevoetbald na de activiteit. De volgende keer was de Dinoland activiteit, en hier mocht ik mijn zusjes meenemen. Dat was helemaal gezellig. Nu kon ik samen met hun naar binnen, maar we hebben op het eind met alle kinderen gespeeld. Dat was erg gezellig!



Tips

Vind je het toch spannend om te komen laat het dan weten aan Rosa. We kunnen dan het volgende doen:

- Misschien helpt het om papa of mama de eerste keer mee te nemen
- Als je Rosa nog niet kent, eerst een keertje kennismaken zodat je alvast één gezicht kent
- We kunnen afspreken dat je meteen in het begin samen met Rosa of een stagiaire bij de activiteit naar binnen gaat en dat we bij je blijven tot je het minder spannend vindt
- We hebben de telefoonnummers van je ouders, dus we kunnen altijd bellen als je naar huis wilt

Tip van zorgenvriendje

Wat is een brusje? Een broertje of een zusje van iemand die zorg nodig heeft, hier hebben wij ook groepen voor.

Kijk voor meer informatie over de Brusjesgroep en andere trainingen op www.zwolledoet.nl/jongenmantelzorg

Boekentip ZIE MIJ

'Papa, ik ga zo naar school!' Thom staat op de slaapkamer van zijn ouders en kijkt naar zijn vader die in bed ligt. Hij lijkt zich te verstoppen onder het dikke donzen dekbed. Slechts een klein stukje van zijn gezicht is zichtbaar. Hij ligt doodstil en kijkt niet op als hij Thom hoort. Dat doet hij eigenlijk nooit als hij zich niet lekker voelt. Thom luistert gespannen of hij een ademhaling hoort. Hij doet niets. Helemaal niets. Heel voorzichtig brengt hij zijn oor dicht bij het gezicht van zijn vader. Thom zucht en houdt daarna zijn adem in. Hij staat te trillen op zijn benen. 'Het zal toch niet?' Als hij bijna zijn vaders gezicht raakt, voelt hij warme lucht in zijn oor. Opgelucht haalt hij weer adem. Thom merkt nu pas dat ook zijn handen trillen. 'Rustig blijven,' zegt hij tegen zichzelf. Hij komt langzaam rechtop en kijkt naar zijn vader. 'Als er iets is, bel je me, hè pa?' zegt hij op een fluistertoon. Als Thom geen reactie krijgt, besluit hij een glaasje water te halen. 'Alsjeblieft, voor als je een droge keel krijgt.' Het blijft stil. Thom loopt naar de deur. 'Lekker slapen en tot straks!' zegt hij zacht. Hij trekt de slaapkamerdeur achter zich dicht en loopt muisstil de trap af.

Het is rustig in huis. Thoms moeder is vroeg naar haar werk gegaan en zijn broertje Abel is op school. Thom heeft mazzel vandaag. Zijn eerste drie lesuren zijn uitgevallen. De middelbare is zo gek nog niet. Dit is alweer het tweede jaar op zijn nieuwe school. Eigenlijk is het dus niet nieuw meer. Thom denkt aan het eerste jaar, aan de brugklas. Hij moest enorm wennen, vooral aan het grote gebouw. In zijn beleving was de school een kasteel. Al dat traplopen met die zware tas op zijn rug vond hij maar niets. En wat een drukte in de hal, die gangen en de lokalen! Dat was hij niet gewend. Ook vond hij het mega onrustig om elk uur een ander vak te hebben met een andere leraar. Inmiddels is het anders. Thoms gedachten dwalen af. Hij ziet zichzelf door de lange gangen lopen met zijn grote tas vol boeken. Hij loopt alleen, zonder klasgenoten of vrienden. Daarna beeldt hij zich in dat hij in de klas zit en les krijgt van zijn favoriete leraar, meneer De vries. Nu hij aan school denkt, beseft hij dat hij het er eigenlijk wel leuk vindt.



Wil je doorlezen?
Scan de QR code om
het boek te kopen

<https://www.boekengilde.nl/boekenshop/zie-mij/>



Maak je eigen CUPCAKES



SAMEN BAKKEN

Ervaringsmaatjes Livia en Femke bakken samen cupcakes.

INGREDIËNTEN



180 gram ongezoeten roomboter



135 gram fijne kristalsuiker



1 tl vanille-extract



4 eieren (M)



180 gram zelfrijzend bakmeel



snuf zout

DIT HEB JE NODIG

•BESLAGKOM •(HAND)MIXER •CUPCAKE BAKVORM •CUPCAKE PAPIERTJES •IJSLEPEL OF 2 EETLEPELS

AAN DE BAK!



1 Doe de roomboter, kristalsuiker en vanilleextract in een kom en mix een paar minuten tot het romig is.



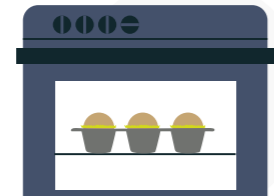
2 Voeg één ei toe en mix tot je deze niet meer ziet. Voeg dan het tweede ei toe en mix weer tot je deze niet meer ziet. Doe hetzelfde met het derde en vierde ei.



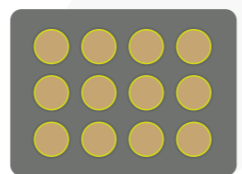
3 Voeg het zelfrijzend bakmeel en zout toe, mix rustig tot je de bloem niet meer kan zien.



4 Zet de papieren vormpjes in de bakvorm. Schep met een ijslepel of 2 eetlepels het beslag in de cupcakevormpjes. Probeer het gelijk te verdelen zodat in ieder vormpje evenveel beslag zit.



5 We gaan de cupcakes bakken! Vraag of een volwassene je even komt helpen met de hete oven. Bak de cupcakes in ongeveer 20 minuten op 175 °C (boven- en onderwarmte).



6 Haal de cupcakes na een paar minuten uit de grote vorm en zet ze op een rooster om helemaal af te laten koelen. Zodra ze zijn afgekoeld kun je ze versieren.

DECORATIE IDEETJES



Leg kleine stukjes chocolade op de cupcakes zodra ze uit de oven komen. Wacht tot ze smelten en smeer dan uit.



Sprinkles



Hagelslag



Smarties

WOORD ZOEKER

M	A	A	T	J	E	S	L	S	N
A	G	A	R	P	R	A	T	E	N
N	M	R	L	E	C	E	G	N	B
T	Z	U	A	H	I	N	O	A	N
E	H	W	E	F	I	Z	K	P	E
L	A	N	O	R	F	K	E	V	L
Z	G	O	P	L	E	I	N	L	E
O	N	S	T	N	L	U	T	U	P
R	O	R	L	E	Z	E	N	I	S
G	J	F	E	I	T	I	S	O	P

- Mantelzorg
- Jong
- Zwolle
- Lachen
- Graffiti
- Spelen
- Springen
- Bakken
- Maatjes
- Plezier
- Positief
- Hulp
- Praten
- Lezen

De oplossing

Tip van zorgenvriendje

Wist jij dat je ieder jaar de mantelzorgwaardering aan kunt vragen? Dat is een bedankje namens de gemeente Zwolle. Kijk voor meer informatie op onze website of stuur Rosa een berichtje!



IK ZIE JE STAAN...

BENODIGDHEDEN

- Dit Speelbord
- Dobbelsteen
- 6 x 4 pionnen

Knutsel jouw eigen pionnen, denk bijvoorbeeld aan knopen of muntjes. Geef deze pionnen per 4 een afzonderlijke kleur. Doe dit bijvoorbeeld met verf!

Het leukste spel waar je elkaar leert kennen!

Doel van het spel:

Wie het eerste zijn of haar vier pionnen een complete ronde over het speelbord laat lopen en vervolgens naar het thuishonk brengt, is de winnaar!

Spelregels:

Wanneer er minder dan 4 spelers zijn, nemen 1 of meer spelers 2 kleuren voor hun rekening. Om een pion op je startvakje te mogen plaatsen moet je 6 gooien. Gooi jij 6, dan mag je 1 pion van jou kleur op je startvakje plaatsen. Je moet meteen nog een keer gooien en de pion evenveel vakjes verzetten als het aantal ogen dat je hebt gegooid. Daarna is de volgende speler aan de beurt.

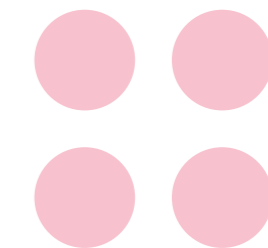
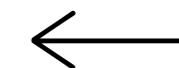
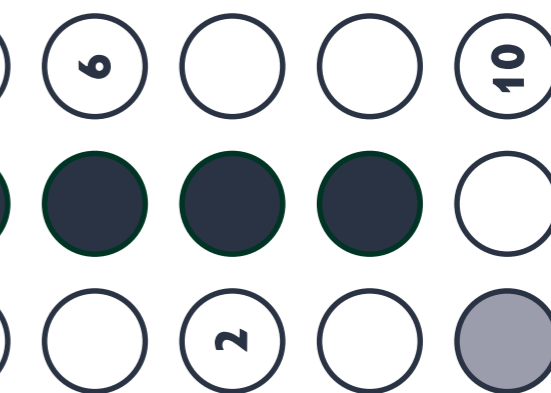
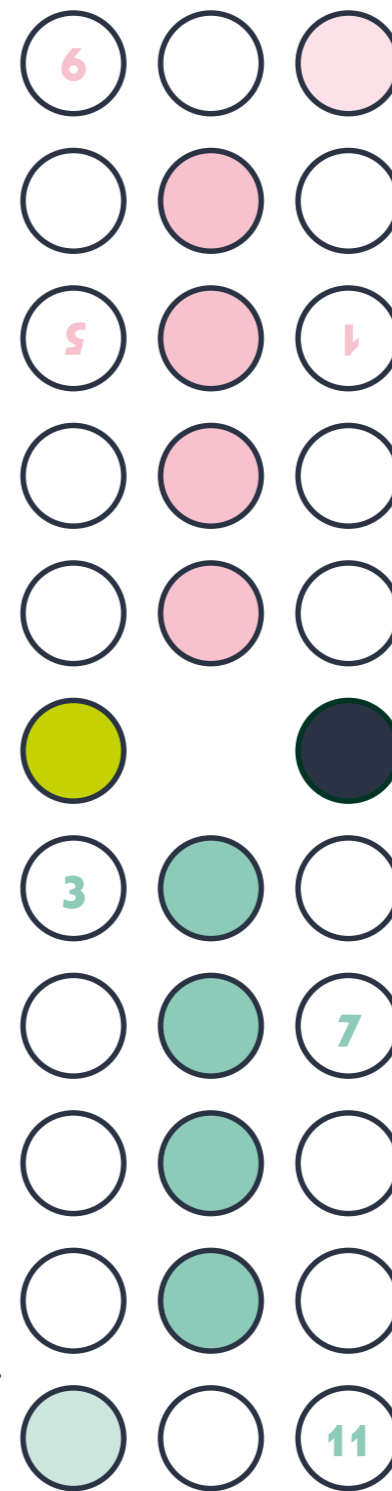
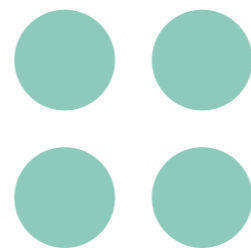
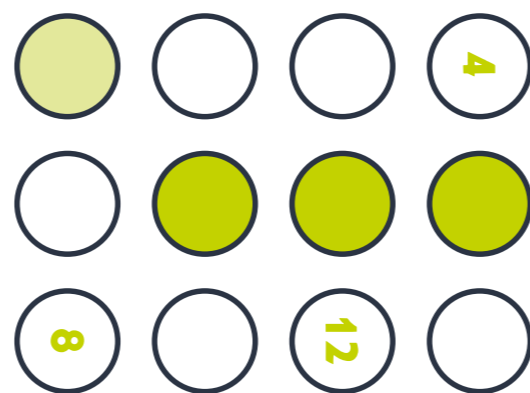
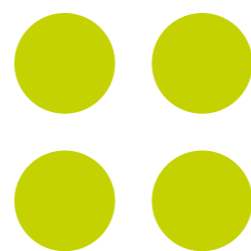
Gooi je geen 6? Dan gaat je beurt over en is een andere speler aan de beurt. Je hebt nu 1 pion in het spel. Gooi de dobbelsteen en verplaats je pion evenveel vakjes als het aantal ogen dat je hebt gegooid. Als je bij het verplaatsen van je pion pionnen van de tegenstanders passeert, blijven deze gewoon staan. Je telt de vakjes mee in je beurt. Gooi je 6? Dan mag je kiezen of je met die pion doorloopt of een nieuwe op je startvakje plaatst. Nu mag je nog een keer gooien en kiezen welke pion je verplaatst. Maar wat gebeurt er als je op een vakje terecht komt waar een tegenstander staat met zijn of haar pion? Dan wordt deze pion geslagen en moet hij of zij terug naar de vier vakjes in de hoek van het speelbord. Die speler kan zijn pion weer in het spel brengen wanneer hij of zij 6 gooit.

Kom je met jouw pion op een vakje met een cijfer? Beantwoord dan de vraag die aan het cijfer gekoppeld is! Deze staan onderaan deze uitleg.

Om een pion thuis te brengen moet je op een leeg vakje van je thuishonk komen. Deze thuishonken bevinden zich in het midden van het spel. Is het vakje waarop je eindigt bezet, dan kun je de pion niet thuisbrengen. Gooi je meer ogen dan dat er aan vakjes over zijn, tel dan vanaf het einde terug. Eindig je dan weer op een bezet vakje, dan kun je je pion niet thuisbrengen. Ondertussen loop je de kans om door je medespelers van het bord geslagen te worden.

Je bent de winnaar als je als eerste jouw vier pionnen op de vier vakjes van het thuishonk hebt.

1. NOEM EEN DIER DAT JE GRAAG ZOU WILLEN ZIJN.
2. WAT WIL JE OVER EEN JAAR KUNNEN WAT JE NU NOG NIET KUNT!
3. WAAR DROOM JIJ VAN!
4. LAAT DE ANDERE SPELERS JE EEN COMPLIMENT GEVEN.
5. ZEG IETS LIEFS TEGEN DE SPELER LINKS VAN JE.
6. WAT IS JE LEUKSTE KARAKTER EIGENSCHAP!
7. WAT WAS DE FIJNSTE GEDACHTE DIE JE VANDAAG HAD!
8. NOEM IETS LIEFS DAT IEMAND PAS TEGEN JE GEZEGD HEEFT.
9. VAN WELKE KLEINE DINGEN KUN JE HET MEESTE GENIETEN!
10. WAT VOOR NIEUWS HEB JE DEZE WEEK GELEERD!
11. WAT WAS HET GRAPPIGSTE WAT JE DEZE WEEK HEBT MEEGEMAAKT!
12. NOEM IETS AARDIGS WAT JE PAS VOOR IEMAND GEDAAN HEBT.



Maak je eigen TIKTOK FILMPJE



bekijk hier alle
TIPS



TIP 1 *Wees jezelf*

TIP 2 *Zorg voor een leuke omgeving*

TIP 3 *Kies het goede geluid!*

TIP 4 *Doe wat je zelf leuk vindt*

TIP 5 *Doe inspiratie op!*

TIP 6 *Maak een goede beschrijving*

En dan...
aan de slag!



Laat jouw creativiteit zien op deze TEKENPAGINA

Wat vind jij leuk om te tekenen? Iemand uit je gezin, je huisdier, je beste vriend of een mooi landschap? Laat ons je creativiteit zien! Heb je wat moois getekend?

*App of mail ons dan een foto,
we zijn benieuwd wat jullie ervan maken!*



Tip van zorgenvriendje

De eerste week van juni is de Week van de Jonge Mantelzorgers. Wij organiseren dan vaak leuke gratis activiteiten!



SUDOKU

Breingym

★

		2	4
3		4	2
4	2		1

★★

3			6	5	1
	5				
	3	5		2	
1	6		4		5
			2	6	4
	4		5	1	3

★★★★

						4	1
4			1			5	
1					4	7	
		4				3	8
	5		7	8	2		
	4						7
					6	7	
			8				
8	5					4	

HET zorgenvriendje

Het zorgenvriendje is het poppetje wat je op de foto hieronder ziet, eigenlijk is het een soort gebreide knuffel. Voor zijn mond heeft hij een rits. Het idee is dat als je zorgen hebt, je deze op een briefje kunt schrijven en in zijn mond kunt stoppen. Zo schrijf je de zorgen al een beetje van je af. Wat je ook zou kunnen doen is vervolgens op een rustig moment met bijvoorbeeld een van je ouders het zorgenvriendje erbij pakken, en kijken wat je hebt opgeschreven, maar dat hoeft natuurlijk niet. Iedere jonge mantelzorgers kan een zorgenvriendje bij ons aanvragen, stuur een appje of mailtje naar Rosa!

😊 *Fun fact: Zorgenvriendjes worden door vrijwilligers gemaakt en elke ziet er anders uit!*



*“Schrijf de zorgen van je af,
ik bewaar ze voor je.”*

• ZORGENVRIENDJE

DOOLHOF

Help jij Rosa en Jeanine de jonge mantelzorgers vinden?



Tip van zorgenvriendje

Wist je dat wij een Instagram hebben? @JMZwolle

Hierop delen we leuke nieuwtjes, verhalen en natuurlijk welke activiteiten er op de planning staan! We vinden het super leuk als jij ons ook volgt.





“We hebben al zoveel toffe activiteiten gedaan! Even ontspannen, iets leren én nieuwe mensen leren kennen.”



Tip van zorgenvriendje

Lijkt het jou leuk om een jaar gekoppeld te worden aan een ervaringsmaatje?

Stuur dan een mailtje naar Rosa voor meer informatie!

Hier vind je de OPLOSSINGEN

WOORD ZOEKER

SAMEN OP AVONTUUR

LOS DE REBUS OP

JIJ ZIET DE ANDER, WIJ ZIEN JOU!

1 2 3 4 5 6 7

SUDOKU Breingym

★					
1	3	2	4		
2	4	1	3		
3	1	4	2		
4	2	3	1		

★★					
3	2	4	6	5	1
6	5	1	3	4	2
4	3	5	1	2	6
1	6	2	4	3	5
5	1	3	2	6	4
2	4	6	5	1	3

★★★								
5	3	2	6	9	7	8	4	1
4	7	6	1	2	8	3	5	9
1	8	9	5	3	4	2	7	6
2	1	7	4	6	9	5	3	8
6	5	3	7	8	2	1	9	4
9	4	8	3	1	5	6	2	7
3	2	1	9	4	6	7	8	5
7	6	4	8	5	3	9	1	2
8	9	5	2	7	1	4	6	3

RA RA RAADSELS

Jantje's moeder heeft 3 kinderen. Kwik, Kwek en ..?

Jantje

Waarom zijn vissen zo slim?

Omdat ze in een school zwemmen!

Een moeder heeft 6 appels en 5 kinderen. Hoe kan ze eerlijk alle appels verdelen?

Appelmoes maken!

Waarom lachen kabouters als ze aan het voetballen zijn?

Omdat het gras onder hun oksel kietelt!

Wat eet een kat het liefst?

Beschuit met muisjes!

Tip van zorgenvriendje

Wist je dat er tussen de 16 en 24 jaar oud 1 miljoen mantelzorgers zijn? En dat er ook nog heel veel mantelzorgers zijn jonger dan 16 jaar?

Wij gaan graag met je in gesprek over al je vragen of wanneer je gewoon even met iemand wilt praten.





▲ ▲ ▲
**JIJ ZIET
DE ANDER,
WIJ ZIEN
JOU!**

Contact

mantelzorg@zwolledoet.nl | 038 422 5200

 [Steunpuntmantelzorg](#)  [@jmzwolle](#)

SteunpuntMantelzorg
Onderdeel van ZwolleDoet!