

MANTELING JAARVERSLAG 2020

1. Inleiding

IIII 2020, EEN JAAR VAN FLEXIBILITEIT EN VEERKRACHT 2.0

De woorden flexibiliteit en veerkracht hebben in 2020 een andere lading gekregen. Hadden we voorheen te maken met relatief kleine aanpassingen in werk of in privé omstandigheden, in 2020 is de hele samenleving op zijn kop gezet en veranderd door de pandemie COVID-19. De maatregelen om contact te beperken (en daarmee verspreiding van het virus tegen te gaan) legde het sociale leven van iedereen zo goed als stil. Dit had grote invloed op mantelzorgers, hulpvragers, vrijwilligers én op de medewerkers van Manteling.

Waar het beroep op de flexibiliteit en veerkracht van mantelzorgers altijd al groot was, werd dit vorig jaar aan alle kanten opgerekt. Vanuit Manteling hebben we er alles aan gedaan om mantelzorgers zo goed mogelijk te blijven ondersteunen in deze veranderde wereld. Sommige activiteiten konden niet doorgaan en daarvoor kwamen andere oplossingen in de plaats.

Ik ben trots op de creativiteit en de betrokkenheid van onze vrijwilligers en op de collega's van Manteling omdat zij zich ook in coronatijd met passie en energie gezamenlijk blijven inzetten om te zorgen dat de rek er bij anderen niet uitgaat.

Mira Weber, directeur Manteling

IIII VANUIT HET BESTUUR

Helaas werd 2020 door de corona pandemie een ander jaar dan we hadden voorzien. Door alle maatregelen en de lockdown kon een deel van geplande activiteiten niet doorgaan. Gelukkig kon er veel online en telefonisch opgepakt worden. Alle lof voor de medewerkers die al hun tijd en energie stopten in het zoeken naar oplossingen om toch zoveel mogelijk vrijwilligers, hulpvragers en mantelzorgers te kunnen begeleiden en ondersteunen.

Ook het bestuur heeft haar overleggen online voortgezet. Hierdoor konden alle overleggen doorgaan en heeft het beleid er niet onder geleden. Integendeel, in 2020 zijn we gestart met het verzamelen van informatie voor een nieuw meerjarenbeleidsplan voor Manteling. Zowel het bestuur als de medewerkers hebben in een Sterkte-Zwakke analyse (SWOT) ideeën gegeven voor de toekomst.

We hebben het afgelopen jaar gemerkt dat je online en telefonisch ook verbindingen en een connectie kan maken met mensen. Dat is iets positiefs wat de corona pandemie ons geleerd heeft!

Thea Terlouw, voorzitter bestuur van Manteling

2. Corona

De activiteiten van Manteling zijn door de coronapandemie flink opgeschud. Veel activiteiten werden georganiseerd en moesten vervolgens weer geannuleerd worden. Daarom werden al snel alternatieven bedacht. Hieronder staat in vogelvlucht een overzicht van de gevolgen van corona voor enkele werkzaamheden van Manteling.

■■■ ORGANISATORISCH

De medewerkers gingen vanuit huis werken. De overgang naar de thuis-situatie verliep soepel en met enige ICT-ondersteuning kon iedereen hier goed mee uit de voeten. Begin 2020 meldde de aanbieder van ons registratiesysteem dat ze gingen stoppen. We maakten daardoor noodgedwongen de overstap naar een andere aanbieder. Iedereen die met registratiesystemen werkt, weet dat er veel tijd gaat zitten in een dergelijke overgang en migratie van gegevens. Met voldoening kunnen we concluderen dat deze verandering een verbetering is. Het systeem waar Manteling nu mee werkt, is gebruiksvriendelijker en werkt efficiënter.



■■■ TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID

Ook onze vrijwillig telefonisten konden niet meer naar kantoor komen. Dat betekende dat de collega's van Manteling om de beurt telefoondienst hadden en nog steeds hebben. Is dat tijdrovend? Ja. Is dat zinvol? Ja. Vragen van bellers werden en worden direct beantwoord en alle medewerkers van Manteling houden op deze manier voeling met wat er speelt onder mantelzorgers, vrijwilligers en hulpvragers.

Met het ingaan van de lockdown hebben de mantelzorg coördinatoren ruim honderd mantelzorgers gebeld, die door de lockdown in een moeilijke situatie zaten. Het ging bijvoorbeeld om mantelzorgers van wie de partner in een verpleeghuis was opgenomen en die hun partner niet meer konden bezoeken. Verder troffen we mantelzorgers met een klein netwerk, mantelzorgers die zelf kwetsbaar waren of mantelzorgers die door de sluiting van de dagbesteding en het wegvallen van huishoudelijke hulp nu in hun eentje 24/7 de zorg op zich moesten nemen. Het deed de mantelzorgers goed dat er iemand aan hen dacht en dat ze hun verhaal, verdriet en zorgen aan ons kwijt konden. We boden een luisterend oor en reikten hen praktische oplossingen aan, zoals de corona-proof boodschappendienst van Manteling. Ook konden we een aantal mantelzorgers steunen van wie de partner door corona was overleden en die veel moeite hadden met de situatie waarin ze afscheid hadden moeten nemen. Door de telefoontjes kregen we signalen waar we meteen actief op hebben ingespeeld.

■■■ ACTIVITEITEN

Veel activiteiten konden in het begin van het jaar nog doorgaan en ook in de periode van juli t/m september hebben activiteiten in fysieke vorm plaatsgevonden. In de andere maanden schakelden we over naar noodzakelijke nieuwe vormen van ondersteuning en begeleiding van vrijwilligers, hulpvragers en mantelzorgers. Zo werden bijeenkomsten voor vrijwilligers en de 'Huyskamer' voor mantelzorgers via Teams georganiseerd. Omdat deelnemen via Teams niet voor iedereen haalbaar was, konden vrijwilligers en mantelzorgers van Manteling in maart 2021 een digitale vaardigheidstraining volgen. De wandelgroep marcheert door. Deelnemers krijgen wekelijks een route toegestuurd om zelfstandig of met zijn tweeën te wandelen waarna gezamenlijk via Teams wordt koffie gedronken.

■■■ BOODSCHAPPENSERVICE

Al snel bleken boodschappendiensten die door andere (commerciële) partijen werden georganiseerd, niet voor iedereen te voldoen. Veel mantelzorgers en kwetsbare ouderen waren niet digitaal vaardig en konden geen bestelling of betaling doen via internet. Of het minimum bedrag voor de bezorging was voor hen te hoog. Binnen twee weken organiseerde Manteling een coronaproof boodschappendienst waarbij een direct contact tussen vrijwilliger en hulpvrager niet nodig was en de betaling kon worden gedaan zonder internet bankieren. In 2020 is van deze service maar liefst 322 keer gebruik gemaakt. Met dank aan alle vrijwilligers die bereid waren om voor onze hulpvragers extra naar de winkel te gaan!

■■■ MANTELZORGVERKLARING

De grenzen gingen dicht. Dat was een probleem voor mantelzorgers die in België woonden en hun ouders op Walcheren wilden steunen. Ook de mantelzorgers die gewoonlijk meegingen met een afspraak naar de dokter, als begeleiding en luisterend oor, zaten met de handen in het haar omdat ze niet meer mee naar binnen mochten bij de arts. Voor hen maakten we een officiële mantelzorgverklaring. En het bleek te werken, gezien de opgeluchte reacties die we kregen.

'Het was nog even spannend bij de grens, maar de douanier liet me dankzij de verklaring gelijk doorgaan. Hartelijk dank, ook namens mijn ouders!'

'Fijn dat ik zo toch mee naar binnen mocht bij de arts. Mijn moeder was nu gerust en ik kon voor haar onthouden wat de arts zei'

■■■ MANTELZORGBUTTON

Het was voor mantelzorgers lastig om in de winkel telkens opnieuw uit te moeten leggen dat ze maar één winkelwagentje konden gebruiken vanwege de beperking van de hulpvrager met wie de boodschappen werden gedaan. Met een door Manteling ontworpen mantelzorgbutton was het voor iedereen duidelijk dat er hier sprake was van een mantelzorger die een hulpvrager begeleidde. Deze



button kwam landelijk in het nieuws en heeft navolging gekregen. Door Manteling zijn inmiddels ruim 180 van deze buttons verstuurd.

|||| MANTELZORGLUNCH

De lunch voor beleidsmakers en mantelzorgers werd geannuleerd. Tot drie keer toe werd een nieuwe vorm bedacht met als uiteindelijke vorm 'bellen met de wethouder'. Wethouders Carla Doorn en Chris Maas spraken telefonisch met mantelzorgers, wat door zowel de wethouders als de mantelzorgers als zinvol werd ervaren.

3. Inzet van vrijwilligers ondanks corona

Vrijwilligers worden ingezet bij kwetsbare burgers en vormen zo het hart van Manteling. Zij gaan het contact aan, een betekenisvol contact dat waardevol is voor zowel de hulpvrager als voor de vrijwilliger. Met de komst van een vrijwilliger krijgt in veel gevallen ook de mantelzorger ruimte voor zichzelf.

Het coronavirus en de strenge maatregelen om verspreiding ervan te voorkomen had een grote impact op vrijwilligers en hulpvragers. Bij Manteling werd vanuit huis gewerkt en vooral via telefoon of digitaal contact gehouden met de vrijwilligers. Met uitzondering van vrijwilligers van de Boodschappen & Begeleidingsdienst en vrijwilligers in de hospices konden vrijwilligers vanaf 18 maart niet meer op bezoek bij hun maatjes en gezamenlijke bijeenkomsten en trainingen werden geannuleerd. Al snel werden er alternatieven bedacht om toch contact te houden met de maatjes; er werden e-mails of kaarten gestuurd, er werden raamgesprekken gevoerd of gesprekken over de heg, er werden spelletjes met elkaar gedaan via beeldbellen, etc. Allemaal geweldige initiatieven waardoor onze hulpvragers zich toch gezien en gehoord voelden.

Eind mei werden de maatregelen weer wat versoepeld en konden maatjes elkaar weer ontmoeten, zij het onder strenge voorwaarden. Er werden weer bijeenkomsten georganiseerd en trainingen gegeven. Door een ervaring van de coronabesmettingen en een strenge lockdown werden op 15 december de maatjescontacten opnieuw stop gezet.

In 2020 bleef het aantal vrijwilligers nagenoeg gelijk. 415 vrijwilligers werden ingezet bij 844 hulpvragen (zie Manteling in cijfers). Door de corona maatregelen werden kennismakingen opgeschort waardoor enkele hulpvragers en vrijwilligers moesten wachten tot een koppeling van start kon gaan. Ondanks de fysieke afstand bleven de coördinatoren zich inspannen om vrijwilligers goed te begeleiden, een zorgvuldige match met een hulpvrager te maken en vooral interessant en boeiend vrijwilligerswerk te blijven aanbieden. Met uitzondering van de perioden dat de maatregelen enigszins versoepelden, kon veel scholing dit jaar niet doorgaan. Wel werden nieuwe mogelijkheden benut, zoals een digitale introductietraining voor vrijwilligers in het hospice en de VPTZ-thuis.

IIII KOFFIETIJD

Deze ontmoetingen in kleine groepjes onder begeleiding van een vrijwilliger konden tussen de maatregelen door fysiek doorgaan. Hier volgden we de adviezen van de overheid en het RIVM. Soms werd er buiten in de tuin afgesproken, vonden er ontmoetingen één-op-één plaats of werd het contact telefonisch voortgezet. De vrijwilligers van de koffietijd groepjes zorgden ervoor dat het contact met de hulpvragers altijd bleef doorgaan. In 2020 waren er vier koffietijd groepjes actief en werd één nieuw groepje opgestart. Zij kunnen niet wachten om elkaar weer te ontmoeten.

IIII NETWERKCOACHING

Een sociaal netwerk is voor iedereen van belang. Het zorgt voor een zelfredzaam leven en maakt de wereld groter. Het is niet altijd vanzelfsprekend om een netwerk te hebben waarop je terug kunt vallen. Het ontbreken ervan kan leiden tot een sociaal isolement en/of eenzaamheid. Met de inzet van een vrijwillige netwerkcoach wordt iemand geholpen om de eigen contacten te versterken of uit te breiden. Dat doen zij door middel van begeleidingsgesprekken en de methodiek 'Natuurlijk een netwerkcoach'. De netwerkcoaching kwam in 2020 door de corona onder druk te staan. Veel trajecten konden niet doorgaan vanwege de corona maatregelen en omdat betrokkenen terughoudend waren om elkaar te ontmoeten. Er waren wel nieuwe aanmeldingen, maar nieuwe trajecten werden om dezelfde redenen niet gestart of omdat hulpvragen te complex of niet passend waren voor een coachingstraject. Een aantal trajecten vond al wandelend wel doorgang.

IIII STUDENTEN

Ieder jaar melden studenten zich aan van de HZ opleidingen Social Work, Pedagogiek en Verpleegkunde om een jaar vrijwilligerswerk te doen voor Manteling. Zij worden goed begeleid, krijgen scholing en tijdens intervisiebijeenkomsten de gelegenheid om hun ervaringen te delen. Zij vinden het een waardevol jaar dat richting kan geven aan de rest van hun studie en hun loopbaan binnen zorg en welzijn. Ook voor hulpvragers is het contact met een jonge vrijwilliger waardevol. Zeker voor de jonge mantelzorgers en hulpvragers die deelnemen aan Maatje voor Jou! is het fijn om samen met een jonge vrijwilliger wat te ondernemen.

Hoewel de vrijwilligersmarkt dit jaar niet doorging, meldden zich veel meer studenten aan dan in vorige jaren. In de tijd dat we in groepjes bij elkaar mochten komen, hebben al deze studenten in drie groepen de introductietraining gevolgd waarna zij aan hun maatje werden gekoppeld.

4. Manteling in cijfers

Begin 2020 meldde de aanbieder van ons registratiesysteem dat ze gingen stoppen. We maakten de overstap naar een andere aanbieder en zijn inmiddels gewend aan het nieuwe registratiesysteem. Iedereen die met registratiesystemen werkt, weet dat er veel tijd gaat zitten in een dergelijke overgang en migratie van gegevens. Met genoeg kunnen we concluderen dat deze verandering een verbetering is. Het systeem waar we nu mee werken, is gebruiksvriendelijker en werkt efficiënter.

In onderstaand overzicht staan de aantallen hulpvragers, vrijwilligers en mantelzorgers van Manteling van 2020 afgezet tegen de aantallen van voorgaande jaren.

| Cijfers Manteling | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Hulpvragen per doelgroep | | | | | |
| Dementie | 95 | 102 | 121 | 120 | 95 |
| Vriendendienst | 212 | 180 | 168 | 127 | 131 |
| Chronisch zieken & handicap | 164 | 137 | 143 | 118 | 105 |
| Eenzaamheid | 119 | 110 | 112 | 107 | 80 |
| Boodschappen & Begeleiding | 156 | 200 | 230 | 185 | 181 |
| VPTZ - thuis | 36 | 39 | 29 | 31 | 25 |
| Hospice De Casembroot | 68 | 68 | 68 | 70 | 60 |
| Hospice Ter Reede | | | 62 | 48 | 89 |
| Netwerkcoach | 33 | 58 | 56 | 41 | 22 |
| Maatjes voor jou! | 8 | 18 | 12 | 23 | 24 |
| Groepsactiviteiten | | 21 | 30 | 28 | 32 |
| Hulpvragen totaal | 891 | 933 | 1031 | 898 | 844 |
| Corona boodschappenservice | | | | | 322 |
| Vrijwilligers totaal | 409 | 406 | 406 | 417 | 415 |
| Mantelzorgers | 3271 | 3866 | 3307 | 3687 | 4496 |

Bij enkele doelgroepen is een afname te zien van de inzet van vrijwilligers t.a.v. 2019. Dit is veelal gerelateerd aan corona. Zowel bij de mensen met dementie, mensen met chronische ziekten en mensen die eenzaam zijn, hebben nieuwe hulpvragers (of hun mantelzorgers) alsmede beschikbare vrijwilligers pas op de plaats gemaakt. Zij wachten met het aangaan van een nieuwe match totdat de corona maatregelen versoepeld zijn.

De belcontacten met alle mantelzorgers in Middelburg hebben ervoor gezorgd dat verouderde dossiers van mantelzorgers gesloten werden. Toch zijn in 2020 meer mantelzorgers ondersteund dan ooit tevoren. Dit komt mede doordat we meer aanvragen hebben ontvangen voor de mantelzorgwaardering en de jubileumactie rondom de 'Dag van de Mantelzorg' een groot succes was.

5. PR

De voorbereidingen die we in 2019 samen met ontwerpstudio Lifedesign maakten voor het ontwerpen van een nieuwe huisstijl, kreeg in 2020 zijn beslag. Zo kwam er een nieuwe brochure en werd de huisstijl doorgevoerd in de nieuwsbrieven en op de website. Daarbij werd ook de bewegwijzering op de website verder geoptimaliseerd.

Juist omdat we door het thuis werken 'op afstand' kwamen te zitten van onze doelgroepen en samenwerkingspartners, bestedden we veel aandacht aan de communicatie. Zo probeerden we de mensen een hart onder de riem te steken





met berichten op sociale media, kwamen we met ideeën om toch contact met elkaar te houden en stuurden we bemoedigende kaartjes. Initiatieven die zeer werden gewaardeerd.

In 2020 plaatsten we advertenties, Facebook berichten en berichten op LinkedIn, plaatsten we persberichten, werden wij of onze vrijwilligers geïnterviewd voor krant, glossy, radio of JenzTV, bestelden we gadgets (zoals een mondkapje) als promotie-materiaal, plaatsten we een [filmpje](#) op ons Youtube kanaal, namen we deel aan een digitale vrijwilligersmarkt en startten we een Instagram account.

Een bijzondere actie die ons veel (en ook landelijk) [publiciteit](#) opleverde, was het ontwerpen van buttons voor mantelzorgers, een button die mantelzorgers in de gelegenheid stelde om samen met hun verzorgde een winkel in te mogen. Als snel kreeg de button de status van legitimatiebewijs voor mantelzorgers.

6. Jubileum

In oktober 2020 bestond Manteling 25 jaar. We waren van plan om dit samen met onze vrijwilligers en samenwerkende organisaties groots te vieren met een spetterend feest. Helaas zette corona een streep door deze plannen.

Om het jubileum toch met zoveel mogelijk mensen te vieren, werden er alternatieve acties op touw gezet. Zo kreeg onze digitale ondertekening het gehele jaar een feestelijk logo, plaatsten we een advertentie om onze samenwerkingspartners te bedanken en werden er plannen bedacht om al onze doelgroepen feestelijk in het zonnetje te zetten.



We maakten een [filmpje](#) om onze vrijwilligers te bedanken voor hun inzet. We ontwierpen en bestelden mondkapjes voor onze vrijwilligers, maakten een feestelijke verjaardagskaart met een treffend gedicht van de Middelburgse staddichter Raymond van de Ven en stuurden deze samen met een feestelijke taartbon aan de vrijwilligers en hulpvragers. De bon konden zij inwisselen voor een heerlijke taart bij één van de



deelnemende bakkers. Ook mantelzorgers ontvingen een kaart met gedicht én een taartbon in het kader van de 'Dag van de Mantelzorg'. En jonge mantelzorgers kregen een bioscoopbon en mochten samen met hun dierbaren deelnemen aan een professionele fotoshoot. Alle acties werden hoog gewaardeerd, getuige de [vele positieve reacties en felicitaties](#) die wij mochten ontvangen.

‘Ik ontving een geinig mondkapje en ook nog een kaart ter gelegenheid van 25 jaar Manteling, met een taartbon! Heel veel DANK! Gefeliciteerd met dit jubileum en nog heel veel goede jaren toegewenst.’

‘Wat een leuke verrassing vond ik net in mijn brievenbus, een gratis taart omdat jullie 25 jaar bestaan! Dank jullie wel! En van harte met dit jubileum! Jullie doen zulk belangrijk werk, ik hoop dat jullie nog heel lang door gaan! Dankzij mijn maatje voel ik me echt minder eenzaam en alleen!’

‘Van harte gefeliciteerd met jullie zilveren jubileum! Wat een leuke spontane nieuwsbrief kreeg ik binnen. Jullie aandeel in woord en beeld komt hierin spontaan en blij over, super! Zo'n goede aanbeveling om nog meer vrijwilligers te vinden!’



7. Samenwerking

Om het hoofd te kunnen bieden aan de vele ontwikkelingen in onze samenleving, is een goede samenwerking met andere organisaties van groot belang. Manteling is daarom steeds op zoek naar nieuwe samenwerkingsvormen en -projecten. In 2020 werd deelgenomen aan verschillende overlegvormen, werd samengewerkt, werd kennis gedeeld en werden ervaringen uitgewisseld met diverse samenwerkingspartners.

IIII ZEEUWSE SAMENWERKING

Vier keer per jaar komen Zeeuwse mantelzorgsteunpunten en Zeeuwse organisaties die zorgvrijwilligers inzetten bij elkaar. Met als doel om zaken af te stemmen rondom trainingen, gezamenlijke evenementen en over het geven van bekendheid aan de steunpunten.

|||| WIJKTEAMS

In Middelburg, Veere en Vlissingen zijn verschillende wijknetwerken van start gegaan. Aan ieder wijknetwerk neemt een coördinator van Manteling als contactpersoon deel. Hierdoor kan Manteling op wijkniveau aansluiten bij de behoeften die daar leven. Ook kan Manteling hierdoor haar ondersteuningsmogelijkheden onder de aandacht brengen bij de diverse nieuwe en oude samenwerkingspartners. Ook kunnen we beter doorverwijzen op wijkniveau.

|||| HZ UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Al jaren hebben we een goede samenwerking met de HZ. In 2020 zijn in totaal 65 eerstejaars studenten van de opleidingen Pedagogiek, Social Work en Verpleegkunde gestart met een maatjescontact via Manteling. Om de studenten hierover goed te informeren, verzorgen we jaarlijks gastlessen op de HZ. Tijdens deze gastlessen vestigen we ook aandacht op jonge mantelzorgers. In 2020 hebben we vijf gastlessen gegeven aan HZ studenten. Twee van deze lessen werden fysiek gegeven in de collegezaal, drie gastlessen vonden digitaal plaats, waarvan er één via een online leeromgeving gedeeld werd met de studenten van de andere klassen.

Ieder jaar begeleidt Manteling daarnaast een vierdejaars stagiair van de opleiding Social Work. De stagiair voert opdrachten uit, doet kennis op en ontwikkelt vaardigheden en competenties tijdens het ondersteunen van en samenwerken met de coördinatoren van Manteling. Tevens voert de stagiair tijdens de eindfase een afstudeeronderzoek uit.

|||| ZORGSTROOM EN WVO ZORG

Sinds 2002 bestaat er t.b.v. het Sint Jans hospice De Casembroot een hechte samenwerking met Zorgstroom. In 2018 is er ook met WVO Zorg een samenwerking tot stand gekomen t.b.v. vrijwillige inzet in Hospice Ter Reede.

In verband met een uitbreiding van de inzet van vrijwilligers in beide hospices en door de maatregelen rondom corona is de samenwerking met Zorgstroom en WVO Zorg intensiever geworden.

|||| ZEEUWSE ZORGCHAKELS

De samenwerking tussen Zeeuwse Zorgschakels en Manteling wordt intensiever. Met regelmaat doen casemanagers dementie een beroep op Manteling voor de inzet van een vrijwilliger met de bedoeling de zorgtaak van mantelzorgers van iemand met dementie te verlichten. Ook wordt in gezamenlijkheid de cursus 'Omgaan met iemand met dementie' en 'Geheugensteun' gegeven. De pilot van Zeeuwse Zorgschakels waarbij mantelzorgers een digitale training en coaching krijgen aangeboden volgt Manteling op de voet. Zodra dit traject op Walcheren van start gaat, wordt Manteling hier partner in. Verder treffen we elkaar in het Netwerk Palliatieve Zorg.

8. Mantelzorgondersteuning

In 2020 bood Manteling ondersteuning in de vorm van belcontacten, netwerkberaden en mantelzorgmakelaar trajecten.

IIII BELCONTACTEN

Om de drempel om contact op te nemen met Manteling te verlagen, hebben we in 2020 mantelzorgers in de gemeente Middelburg gebeld. In de praktijk blijken de belcontacten preventief te werken. Nog voordat de mantelzorger zelf aan de bel trekt, worden tijdens het belcontact knelpunten zichtbaar. Dit resulteert soms in vervolgesprekken of aanmeldingen voor bijvoorbeeld een cursus of activiteit. In 2020 reageerden de gebelde mantelzorgers veelal blij verrast. Vaak worstelde men met de impact en de gevolgen van corona, was men blij om het hart te luchten en van gedachten te wisselen over de mogelijkheden die hen zouden kunnen ondersteunen.

‘Wat een verrassing dat u mij belde! Als er iets is weet ik u te vinden!’

Ook kwam het voor dat iemand geen mantelzorger meer was, omdat degene die men verzorgde onlangs was overleden. Een luisterend oor deed in zo’n situatie veel goed. De belcontacten bieden ons ook de gelegenheid om het bestand van geregistreerde mantelzorgers up-to-date te houden. Hun aantal is in 2020 sterk toegenomen.

IIII TRAJECTEN MANTELZORGMAKELAAR

Voor ondersteuning en advies aan mantelzorgers heeft Manteling twee coördinatoren die zijn opgeleid tot mantelzorgmakelaar. Zij zijn lid van de beroepsvereniging mantelzorgmakelaar en scholen zich regelmatig bij om hun kennis actueel te houden. Een derde coördinator is in 2019 opgeleid tot casemanager mantelzorg om ingezet te kunnen worden bij complexe mantelzorgsituaties en zodoende de samenwerking tussen formele en informele hulp beter te laten verlopen. Daarmee heeft Manteling alle kennis in huis om mantelzorgers vakkundig te kunnen helpen en ondersteunen.

‘Het was fijn dat u allerlei dingen voor mij heeft uitgezocht en in werking heeft gezet. Daar was ik door vermoeidheid zelf niet meer toe in staat.’

Met behulp van extra middelen die we in 2020 van de drie Walcherse gemeenten ontvingen, zijn er ondanks de corona beperkingen 27 mantelzorgmakelaar trajecten uitgevoerd; veertien in de gemeente Middelburg, zeven in de gemeente Vlissingen en zes in de gemeente Veere.

IIII NETWERKBERADEN

Wanneer een mantelzorger overbelast dreigt te raken, kan Manteling een netwerkberaad voorstellen. Tijdens een netwerkberaad wordt gezocht naar oplossingen binnen het netwerk van de mantelzorger om deze te ontlasten. Door het netwerk van de mantelzorger samen te brengen en mee te laten denken, ontstaan creatieve ideeën om knelpunten op te lossen en ook ontstaat er meer verbondenheid binnen het netwerk. In 2020 was het door de coronamaatregelen moeilijk om een netwerkberaad te organiseren. Toch is het nog één keer gelukt en met goed resultaat.

■■■■ NOODFONDS

Het Noodfonds is in 2020 ingezet om mantelzorgers te ontlasten die overbelast waren en acuut respijtzorg nodig hadden. In Middelburg werden vier aanvragen gedaan en uitgevoerd. In Vlissingen werden twee aanvragen geannuleerd, één door het plotselinge overlijden van de hulpvrager en een tweede doordat er een voorziening van het WMO loket werd verstrekt. In Veere werd een aanvraag gedaan die uiteindelijk niet doorging. Het aantal aanvragen bedraagt twee minder dan het jaar ervoor. Waarschijnlijk omdat het meedenken met de aanvrager leidde tot alternatieve oplossingen waardoor een aanvraag via het Noodfonds niet meer nodig was.

9. Mantelzorg informatie

De mantelzorgnieuwsbrief van Manteling verschijnt vier keer per jaar met een oplage van 2450 digitale en 750 papieren nieuwsbrieven. Daarnaast biedt Manteling jaarlijks trainingen, cursussen en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Gelukkig konden de twee cursussen 'Omgaan met mensen met dementie' in samenwerking met Zeeuwse Zorgschakels gewoon doorgaan, weliswaar met wat schuiven en aanpassingen. Dit werd door de mantelzorgers zeer gewaardeerd. Ook enkele praktische trainingen zoals 'Ziekenverzorging aan het bed' en de 'Tilvaardigheidstraining' in samenwerking met Zorgstroom konden doorgaan. Daarvoor was het nodig om de training in opzet zo te veranderen dat ze 'coronaproof' konden worden aangeboden.

In 2020 bleken de volgende extra activiteiten waardevol te zijn voor de mantelzorgers.

■■■■ BELLEN MET DE WETHOUDER

Om het jaar organiseert Manteling per gemeente een lunch voor mantelzorgers, beleidsambtenaren en wethouder met als doel om met elkaar in gesprek te komen. In 2020 was de gemeente Middelburg aan de beurt. In goed overleg met de beleidsambtenaar van Middelburg werd de lunch vanwege de corona maatregelen eerst omgevormd tot een 'koffie met gebak moment' met de wethouder en later -toen de maatregelen verder verscherpt werden- tot 'bellen met de wethouder'. Acht mantelzorgers van jong tot oud en met uiteenlopende zorgsituaties werden door wethouder Carla Doorn opgebeld. De mantelzorgers vonden het fijn om hun ervaringen met haar te delen. Dezelfde dag kregen ze als dank een mooi boeket thuis gebracht.

*'We kenden elkaar niet, maar het gesprek voelde zo vertrouwd!
Het was fijn om mijn zorgen te delen. 'Het was een heel fijn gesprek.
Hé, .. er staat net iemand aan de deur met een boeket van jullie!'*

■■■■ MOEDER AAN DE LIJN!

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport initieerde in elke provincie zogenaamde 'Meet Up' bijeenkomsten voor mantelzorgers aan de hand van de documentaire 'Moeder aan de Lijn'. In samenwerking met andere Zeeuwse Steunpunten en een zelfstandig mantelzorgmakelaar organiseerde Manteling de 'Meet Up' in Zeeland. Ook bij deze activiteit gooide corona aanvankelijk roet in het eten. Eerst konden 100 mantelzorgers deelnemen, daarna volgde plan B en moest een nieuwe zaal gezocht

worden voor 50 mantelzorgers op 1.5 meter afstand. Uiteindelijk werd het plan C; een digitale bijeenkomst, onder leiding van host en presentator Eric Corton. Vooraf werden mantelzorgers tijdens een apart digitaal instructiemoment geholpen om mee te doen. Het enthousiasme was er niet minder om. De 'Meet up' gaf veel herkenning bij de deelnemers en stof tot praten en nadenken. Na afloop ontvingen de deelnemers een tasje met handige informatie.

'Ik vond het eerst lastig dat de bijeenkomst digitaal werd, maar ik werd er goed bij geholpen. Het was ook leuk dat we elkaar zo toch konden ontmoeten. Ik heb veel steun ervaren aan de verhalen van andere deelnemers. Hulde aan de organisatie!'

III MANTELZORGERS VAN BUITENLANDSE AFKOMST

In een overleg met ROAT is informatie gedeeld over wat Manteling te bieden heeft aan mantelzorgers met een niet westerse achtergrond. We zien dat deze contacten stapje voor stapje bijdragen aan meer bekendheid van Manteling onder deze doelgroep.

10. Ontspanning en ontmoeting

Om tijdens het mantelzorgen inspanning en ontspanning goed met elkaar in balans te houden, is 'goed voor jezelf zorgen' heel belangrijk. Dat houdt in dat de mantelzorgers geregeld tijd voor zichzelf neemt om de accu weer op te laden, tijd neemt om nieuwe inspiratie op te doen en om anderen te ontmoeten.

In 2020 organiseerde Manteling diverse ontspannende activiteiten voor mantelzorgers, zoals een 'Museumtour', mantelzorgbijeenkomsten en wandelingen.

III MUSEUMTOUR

Omdat een geplande nautische activiteit niet kon doorgaan vanwege de corona maatregelen, werd een coronaproof 'museumtour' georganiseerd in het Zeeuws Museum in Middelburg. In kleine groepjes kon afstand tot elkaar worden gehouden. Deelnemers werden door diverse gidsen langs de prachtige wandtapijten en de tentoonstelling van Jan de Prentenknipper gevoerd.



*'Heerlijk eens even een middagje eruit in die sombere coronatijd.'
'Heel interessant, hier kan ik weer een tijdje op teren.'*

III LOTGENOTEN CONTACT IN VLISINGEN EN MIDDELBURG

In 2020 konden (werkende) mantelzorgers eens per maand terecht in het **Mantelzorgcafé in Vlissingen**. Om inzicht te krijgen in de eigen mantelzorgtaken speelden mantelzorgers het spel 'Bordje vol'. Aan de hand van opgedane inzichten werd besproken welke zorg met anderen kon worden gedeeld om de zorg beter vol te houden. Tijdens andere bijeenkomsten werden verschillende (familie)spreuken en gezegden besproken die in een mantelzorgsituatie handig of juist niet handig waren. Eén avond werd een 'winterwonderwandeling' gemaakt door winters Vlissingen met na afloop warme chocomelk met slagroom.

In Middelburg waren mantelzorgers op de laatste donderdagmiddag van de maand welkom in 'de Huyskamer' in het Podium, een ruimte in de Zeeuwse Bibliotheek. Mantelzorgers konden er vrij inlopen, ervaringen delen of aan de hand van een thema met elkaar in gesprek gaan. Bezoekers van 'de Huyskamer' worden snel opgenomen in de groep. Zij ervaren steun van elkaar en vinden het een verademing om hun verhaal kwijt te kunnen. Mantelzorgers kunnen met vragen terecht bij de aanwezige coördinator en ook daar werd in 2020 goed gebruik van gemaakt. Tijdens de bijeenkomst na de eerste lockdown kwamen er veel verhalen los over verdrietige zaken die men had meegemaakt tijdens de lockdown. Deelnemers vonden veel herkenning en bij elkaar.

|||| ZORGELOZE DAGEN

De Zorgeloze dagen voor mantelzorgers in het Dominicanenklooster in Huissen bieden jaarlijks drie dagen van Rust en Bezinning op de mantelzorgsituatie. Het zijn dagen om nieuwe energie op te doen. De Zorgeloze Dagen werden in 2020 tot twee keer geannuleerd vanwege de corona maatregelen. Als 'troost' kregen de deelnemers door het klooster een digitaal ontspanningsmoment toegestuurd en alle deelnemers kregen van Manteling een velletje met bloemzaadjes toegestuurd om toch iets te hebben om naar uit te kijken.

|||| WANDELEN HELPT!

In 2020 werd het jaar gestart met de gebruikelijke snertwandeling. Een stevige wandeling met na afloop een smakelijk bord erwtensoep. Daarna werd er, zolang de corona cijfers dat toelieten, gewandeld op diverse plekken in de Walcherse natuur. We probeerden zo veel mogelijk mee te veren met de corona maatregelen. Soms werd er in kleine groepjes gewandeld en na een strengere lockdown kregen de deelnemers een wandeltip opgestuurd om alleen of met degene die ze verzorgen te wandelen. Met het sturen van een wekelijkse tip hielden we ook via de mail contact met de deelnemers.



*'Tijdens de lockdown belden we elkaar geregeld.'
'Wat een leuke tip!
Ik ga deze wandeling zeker doen.'*

Ook nieuwe mantelzorgers meldden zich aan voor de wandeltips. Wandelen bleek juist in coronatijd een belangrijk middel om de moed er in te houden, tijd te nemen voor zichzelf en contact te houden met andere mantelzorgers. Binnen de groep werden onderling afspraken gemaakt om één-op-één te wandelen. Gelukkig konden alle avondwandelingen in de gemeente Vlissingen in de zomermaanden wel doorgaan, tot groot genoegen van de deelnemers.

11. Werk en mantelzorg

Werk combineren met mantelzorg is tegenwoordig de normaalste zaak van de wereld. Gemiddeld één op de vier werknemers is ook mantelzorger en dat aantal groeit gestaag. Om uitval, ziekteverzuim en verminderde productiviteit te voorkomen, is het zaak dat werkgevers oog krijgen voor werknemers die werk met mantelzorg combineren. Bijvoorbeeld door de combinatie mantelzorg en werk bespreekbaar te maken bij werkgevers en werkende mantelzorgers. Verder is het voor werkende mantelzorgers belangrijk om te weten wat helpend kan zijn in hun situatie om te voorkomen dat iemand gaat verzuimen of uitvalt. Er valt op dit gebied nog veel winst te behalen voor zowel werkgevers als werknemers.

Manteling wil bedrijven en organisaties stimuleren om een mantelzorgvriendelijke organisatie te worden en kan bedrijven bij dit proces begeleiden.

■■■■ NIEUWSBRIEF WERK & MANTELZORG

In 2020 heeft Manteling twee maal een nieuwsbrief 'Werk & Mantelzorg' verstuurd aan Walcherse bedrijven, organisaties en aan werkende mantelzorgers. De nieuwsbrief informeert de lezer en geeft daarnaast herkenning en erkenning aan mantelzorgers die werk en mantelzorg combineren. Inmiddels gaat de nieuwsbrief naar 350 bedrijven en organisaties en naar 50 werkende mantelzorgers.



■■■■ CAMPAGNE 'DEEL JE ZORG'

Omdat door corona bij bedrijven geen activiteiten konden plaatsvinden, hebben we actief deelgenomen aan de landelijke 'Deel je Zorg' campagne van het ministerie van VWS. Daarvoor hebben we bij verschillende bedrijven en organisaties 450 tasjes afgegeven voor de daar werkende mantelzorgers. De tasjes bevatten onder meer nuttige informatie voor mantelzorgers en het spel 'Bordje vol'. Met dit spel krijgt de mantelzorger inzicht in de eigen zorgtaken en ook welke taken men met anderen kan delen. De campagne ging gepaard met spotjes, posters en advertenties via de landelijke en sociale media.

■■■■ GEMEENTE MIDDELBURG 'MANTELZORGVRIENDELIJKE ORGANISATIE'?

In heel Nederland hebben op dit moment 389 organisaties en gemeentes de officiële erkenning 'mantelzorgvriendelijke organisatie' gekregen. Manteling is daar één van en nog de enige op Walcheren met deze erkenning.

In 2020 heeft de gemeente Middelburg in samenwerking met Manteling en de landelijke organisatie 'Werkenmantelzorg' stappen gezet om voor de officiële erkenning in aanmerking te komen. Helaas kon dit door corona niet doorgaan. Hopelijk kunnen in de

toekomst de drie Walcherse gemeentes officieel het predicaat 'mantelzorgvriendelijke organisatie' verkrijgen, zodat ze een voorbeeld kunnen zijn voor andere Walcherse organisaties en bedrijven.

IIII DIVERSE INITIATIEVEN

- De gemeente Vlissingen heeft alle bedrijven in haar gemeente een brief gestuurd om werk en mantelzorg onder de aandacht te brengen.
- Manteling heeft geparticipeerd in het 'Zeeuws design thinking traject' over werk en mantelzorg.

12. Jonge mantelzorgers

IIII ME-WE PROJECT

Manteling heeft meegewerkt aan het Europese ME-WE (Mentaal-Welzijn) project dat is gestart om te onderzoeken hoe de veerkracht van jonge mantelzorgers kan worden versterkt. Binnen het project is een training ontwikkeld voor jonge mantelzorgers. Het is een cognitieve training van zeven sessies om acceptatie, positieve groei en mindfulness bij jonge mantelzorgers te bevorderen. De training, die werd aangeboden op scholen en bij mantelzorgsteunpunten, is onderzocht op effectiviteit. Manteling stagiaire Nora Haddadi heeft trainingen voor studenten gevolgd en vervolgens samen met docenten van de middelbare school CSW van de Perre in Middelburg de training aan drie jonge mantelzorgers gegeven. Het onderzoek naar de effectiviteit van de training loopt nog.



Op 6 oktober 2020 kwam een groep Walcherse professionals online bijeen om op het gebied van ondersteuning voor jonge mantelzorgers inzichten te delen en verbindingen te leggen tussen verschillende sectoren zoals school, welzijn, gemeente en gezondheidszorg. De bijeenkomst werd gefaciliteerd door Manteling, Vilans en het SCP (Sociaal en Cultureel Planbureau). Vilans en het SCP zijn betrokken vanuit het Europese ME-WE Project. Hoewel niet iedereen aanwezig kon zijn tijdens deze netwerkbijeenkomst, zijn er goede contacten gelegd. Hieruit voortvloeiend is Manteling uitgenodigd om in de Week van de Jonge Mantelzorger (jaarlijks in juni) een presentatie te geven aan de Commissie van Advisering en Toelating (CAT) van het samenwerkingsverband PVOW (Passend Voortgezet Onderwijs op Walcheren).

Het blijft belangrijk om contact te zoeken met de professionals die jonge mantelzorgers tegenkomen, zoals met jongerenwerkers, maatschappelijk werkers, jeugdartsen en verpleegkundigen van de GGD. Het is ons voornemen om dit onderwerp jaarlijks op de agenda te zetten om de jonge mantelzorgers in beeld te blijven houden.

IIII CAMPAGNE 'BOUW GEEN MUUR OM JE HEEN!'

De campagne die in oktober 2018 werd gestart met het doel om meer bewustwording over en voor jonge mantelzorgers te bewerkstelligen, is in 2020 afgerond. In twee jaar is veel bereikt. Zo won Manteling met dit initiatief de landelijke Alice van Laar prijs,

kwamen er netwerkbijeenkomsten met professionals en was er een goede opkomst bij activiteiten voor jonge mantelzorgers.



Met de gewonnen Alice van Laar prijs hebben we in november een fotoshoot georganiseerd voor zes jonge mantelzorgers die samen met hun broer/zus, ouder(s) en/of huisdier op een mooie plek in Vlissingen op de foto werden gezet. Zij ontvingen de gemaakte foto's digitaal en één afdruk cadeau. Onder de deelnemers was een aantal jonge mantelzorgers dat via het maatjesproject MVJ! met Manteling in contact kwam.

De campagne 'Bouw geen muur om je heen!' is afgerond maar we blijven aandacht houden voor deze doelgroep. Zij blijven onderwerp van gesprek met andere professionals, maar ook met (student) vrijwilligers en mantelzorgers.

Tijdens de eerste lockdown hebben we de jonge mantelzorgers die bij Manteling bekend zijn, opgebeld om te vragen hoe het met ze ging. En rond de 'Dag van de Mantelzorg' hebben we jongeren verrast met een bioscoopbon.

13. Vormen van waardering

■■■■ MANTELZORGWAARDERING

De aanvraagperiode voor de mantelzorgwaardering die aanvankelijk liep van 1 februari tot en met 30 april 2020, werd vanwege het geringe aantal aanvragen ten opzichte van 2019, met een maand verlengd tot en met 31 mei 2020. Dit omdat we vermoedden dat door corona maatregelen het aanvragen van de waardering op de achtergrond raakte. Uiteindelijk zijn 1768 aanvragen gehonoreerd, een lichte toename (van 52 aanvragen) ten opzichte van 2019.

De cijfers per gemeente:

| | 2020 | 2019 | toename |
|-------------------|------|------|---------|
| Middelburg | 700 | 688 | 12 |
| Vlissingen | 699 | 677 | 22 |
| Veere | 373 | 355 | 18 |

De toename in 2020 is te danken aan de toenemende bekendheid van de waardering en de langere periode waarin deze kon worden aangevraagd. Ook hebben we veelvuldig melding gemaakt in de (sociale)media en in berichten aan zorgverleners. Verder hebben we er tijdens de belrondes met mantelzorgers in de gemeente Middelburg steeds aandacht op gevestigd.

IIII DAG VAN DE MANTELZORG

In 2020 konden we ter gelegenheid van de 'Dag van de Mantelzorg' door corona geen bijeenkomst organiseren. We kozen ervoor om de 'Dag van de Mantelzorg' te combineren met het 25-jarig jubileum van Manteling. Mantelzorgers die hiervoor waren aangemeld, ontvingen van ons een feestelijke bon. In te wisselen voor een prachtige en smakelijke taart bij diverse bakkerijen op Walcheren. Dat deze verrassing goed in de smaak viel, merkten we aan de vele enthousiaste reacties. De bonnen werden door/voor 865 mantelzorgers aangevraagd.



*'Blij verrast met een mooie taart, ga er samen met het gezin van genieten'.
'Ik verzorg mijn lieve vrouw. Jullie bedankt voor jullie goede zorgen!'
'Bedankt voor de lekkere taart. Ik heb hem gedeeld met de bureu'.*

14. Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg thuis en in de hospices

IIII VPTZ-THUIS

Vanaf haar start in 1995 zet Manteling vrijwilligers in bij mensen thuis in de laatste levensfase, de VPTZ-thuis. In 2020 is het aantal aanvragen voor een vrijwilliger in de thuissituatie sterk gedaald ten opzichte van 2019. Deze daling is het directe gevolg van de corona pandemie. Vanwege de aanscherping van de maatregelen werden enkele maanden geen nieuwe hulpvragen aangenomen en werden vrijwilligers niet ingezet. Zie voor een overzicht van de geholpen hulpvragers het hoofdstuk 'Manteling in cijfers'.

IIII VPTZ VRIJWILLIGERS IN DE HOSPICES

Al 18 jaar is er sprake van een vruchtbare samenwerking tussen (de vrijwilligers van) Manteling en het zorgteam van het **Sint Jans Hospice De Casembroot** van Zorgstroom. Samen met het professionele zorgteam zetten zorgvrijwilligers zich in voor een goede palliatieve zorg aan de bewoners. Zij doen dat met hart en ziel en dat is merkbaar en voelbaar aan de goede sfeer en de fijne samenwerking in het hospice. Ook de groep kookvrijwilligers die in 2017 van start ging, hebben met vier kookavonden in de week een vaste plaats in het hospice. Naar hun komst wordt steeds halsreikend uitgekeken. Tijdens de pieken van de coronagolf waren er minder vrijwilligers inzetbaar en konden niet altijd alle diensten worden ingevuld. Dankzij strenge maatregelen in het hospice en goede beschermende materialen, bleven de meeste vrijwilligers het gehele jaar inzetbaar. Helaas kon het hospice niet ontkomen aan periodes met (vermoedelijke) besmettingen. In nauw overleg en voortdurende afstemming met het zorgteam én de vrijwilligers werd steeds getracht de inzet van de vrijwilligers te continueren en anderzijds hun veiligheid en gezondheid te waarborgen.

Er is een lange voorbereiding geweest om een proef te starten met het inzetten van extra gastheren/-vrouwen naast de zorgvrijwilligers. Door de corona kwam dit stil te liggen. Zodra dat kan, zal de proef in het nieuwe jaar worden voortgezet.

Sinds 2018 bestaat er ook een goede samenwerking tussen (de vrijwilligers van) Manteling en (het zorgteam van) WVO Zorg in **Hospice Ter Reede**. In 2020 was het de bedoeling om het team van vrijwilligers verder uit te breiden zodat er dagelijks drie diensten konden worden ingevuld. Helaas werden deze plannen doorkruist door corona. Hoewel een aantal vrijwilligers niet meer inzetbaar was, bleef het haalbaar om twee diensten per dag in te vullen. Sinds november wordt er door de zorgvrijwilligers op twee avonden in de week gekookt voor de bewoners. De samenwerking in en de werkwijze van het hospice hebben in 2020 gezorgd voor een verlenging van het PREZO keurmerk.

Ook in 2020 was Manteling aangesloten bij de **landelijke VPTZ organisatie**. Overleggen met deze organisatie intensiveren dankzij de digitale mogelijkheden hiertoe.



Coördinatoren namen regelmatig deel aan de Zoom-bijeenkomsten, onder meer over digitale scholing, corona maatregelen, vaccinaties voor vrijwilligers, kwaliteitsborging en lidmaatschapscriteria.

Door corona en door veranderingen in de personele bezetting van de organisaties Netwerk Palliatieve Zorg en enkele andere VPTZ instellingen in Zeeland kwamen deze overleggen pas weer in 2021 goed van de grond.

15. Platform Eenzaamheid Walcheren

Twee keer per jaar worden op Walcheren bijeenkomsten georganiseerd waar initiatieven en organisaties samenkomen die eenzaamheid proberen te bestrijden. Het doel van deze ontmoetingen is om informatie uit te wisselen en met elkaar af te stemmen welke activiteiten er georganiseerd worden. Samen met Emergis preventie is Manteling de trekker van dit Platform Eenzaamheid Walcheren (PEW).

Aan de bijeenkomsten nemen ongeveer 30 organisaties deel in wisselende samenstelling. Door de grootte en diversiteit van de deelnemende organisaties breidt het netwerk uit waardoor nieuwe verbindingen ontstaan. Vooral de hoge betrokkenheid van de deelnemende initiatieven valt op. De bijeenkomsten zijn energiek en door actieve werkvormen worden nieuwe samenwerkingen gestart.

2020 was een actief jaar voor het PEW. Vanuit de landelijke beweging 'Eén tegen eenzaamheid', geïnitieerd door het ministerie van VWS, is een adviseur toegewezen aan het platform. Dat heeft geresulteerd in een plan van aanpak voor de doorontwikkeling van het platform en een communicatieplan. Deze worden in 2021 afgerond.

Alle onderdelen van dit jaarverslag zijn ook te vinden op <https://www.mantelingwalcheren.nl/jaarverslag-2020/>.