



IN DIT NUMMER O.A.:

- 1 Mantelzorg in balans
Nieuwjaarswens
- 2 Mantelzorg in balans
- 3 Presentjesactie op de
Dag van de Mantelzorg:
Mantelzorgers in het
zonnetje
- 4 Flexibel werken leidt
tot minder stress
Gedicht stil zijn
- 5 SGL NML
Tips voor mantelzorgers
- 6 Wet en regelgeving
- 7 Ervaringsverhaal
Christine Smeets
- 8 Mantelweetjes
- 9 Mijn leven als
mantelzorgster
- 10 Vraag het de consulent
Chatservice gaat geen
vraag over drugs en
alcohol uit de weg
Nationaal
mantelzorgpanel
- 11 Nieuws
Midden-Limburg
- 12 Alzheimercafé's
Midden Limburg
Breincafé's
Midden Limburg
Adressen
Steunpunten
Mantelzorg
Colofon

Mantelzorgster in balans



Langdurige stress of overbelasting kan leiden tot gezondheidsproblemen. Om gezond te blijven is het belangrijk signalen van lichaam en geest serieus te nemen en niet in een toestand van chronische stress, overbelasting of onvoldoende herstel te belanden. Vooral mantelzorgers dienen hier bedacht op te zijn. Wat geeft kracht, bevrediging, zingeving? Hoe hou je controle over wat voor jou haalbaar is?

In de afgelopen nieuwsbrieven mantelzorg hebben we vooral aandacht besteed aan drempels die mantelzorgers ervaren. Drempels om goed grenzen af te bakenen en voldoende ontspanning voor zichzelf te kunnen realiseren.

In deze aflevering geven we concrete tips voor balans, herstel en ondersteuning.

Niet alleen de hoeveelheid werk zorgt voor stress

Te veel op je bordje kan spanning veroorzaken. Op een gegeven moment is je lichamelijke en emotionele grens bereikt. Het wordt te zwaar en er is te weinig ruimte voor herstel. Maar er zijn meer oorzaken voor overbelasting. Geen controle kunnen uitoefenen, geen steun van anderen ontvangen, sleur en verveling zorgen ook voor

stress. Het kan het dus helpen op meer fronten verlichting te zoeken. Dit komt in de tips terug.

De zorg verlichten

Mensen die lang overbelast zijn, worden, putten zich alsmat verder uit, in een poging aan de gestelde eisen te voldoen. Ze worden ook steeds emotioneler. Iedereen kan er last van krijgen. Maar liefst 12 op 100 bezoeken aan de huisarts hebben met stressklachten te maken. Wacht niet af, klachten gaan niet vanzelf over. Rust en steun zijn twee belangrijke remedies. Daarnaast moet gewerkt worden aan de situatie en aan de gewoontes die tot overbelasting geleid hebben.

-Lees verder op pagina 2-

De medewerkers van
De Zorgondersteuner en
de Thuishulpcentrale
wensen u alle goeds
voor 2011

Verschijnselen van stress en overbelasting

- Lichamelijk
 - Aanhoudende moeheid
 - Slapeloosheid
 - Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
 - Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
 - Verminderde weerstand (meer kans op verkoudheid en griep) Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogd cholesterol
- Psychisch
 - Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid
 - Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
 - Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
 - Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
 - Besluiteloosheid, concentratieverlies,
 - vergeetachtigheid
 - Onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen
- Gedragsveranderingen
 - Minder presteren en meer fouten maken
 - Steeds meer roken en veel alcohol en drugs gebruiken
 - Steeds meer slaap- of kalmeringsmiddelen gebruiken
 - Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan.



Tips vooral voor (intensieve) mantelzorgers

- Probeer de ander er al vroeg aan te laten wennen dat er meer verzorgers zullen zijn.
- Organiseren van hulp kost misschien eerst wat méér tijd en energie, maar op lange termijn zult u er de vruchten van plukken en raakt u niet geïsoleerd.
- Neem niet te veel over van de ander.
- Zet kleine stapjes als u het patroon dat u er altijd bent, wilt doorbreken. Begin met een middagje in de twee weken en breid langzaam uit.
- Sta uzelf elke dag iets leuks toe, zodat

- u iets hebt om naar uit te kijken.
- Praat met anderen als zich een nieuw probleem voordoet en ga er niet van uit dat u het (alleen) moet oplossen.
- Door verveling kan een zorgvrager veel aandacht vragen. Zoek een activiteit die hij (ook) alleen kan doen én leuk en nuttig vindt.
- Neem regelmatig pauze. U kunt langer volhouden en laat zien dat u zichzelf belangrijk vindt.
- Voorkom dat u in een isolement raakt. Nodig gezelschap uit als u niet weg kunt. Ook voor de verzorgde is contact met de buitenwereld een verrijking.

Tips

1. Leer ontspannen. Neem voldoende tijd om bij te komen van stressvolle situaties.
2. Grijp tijdig in bij overbelasting, anders gaat herstel steeds langer duren.
3. Zet op een rij wat bij u stress veroorzaakt. Wat kost u veel energie en wat kunt u daaraan veranderen?
4. Stel prioriteiten en denk vooruit. Hou ook tijd open voor onverwachte gebeurtenissen.
5. Ga na of het realistisch is wat u van uzelf vraagt. Niemand is perfect.
6. Handel kleine zaken zo snel mogelijk af, anders stapelen ze zich op en blijven ze u achtervolgen.
7. Doe één ding tegelijk en neem daar de tijd voor. Haasten maakt doodmoe.
8. Stel grenzen en zeg 'nee' wanneer u te veel hooi op uw vork heeft.
9. Praat met uw omgeving over uw gevoelens van overbelasting en zoek samen naar oplossingen.
10. Zoek een goede balans tussen werk en privé: maak tijd voor dingen die u energie geven, zoals hobby's en vriendschappen. Bewegen is een goede uitlaatklep voor stress, bijv. fietsen, zwemmen of wandelen.
11. Zorg voor ontspanning en rust. Voor de één werkt yoga of meditatie, een ander heeft veel aan ontspanningsoefeningen, massage of naar muziek luisteren. Zoek uw eigen manier.
12. Gezond leven vergroot uw draagkracht. Let er daarom op dat u voldoende beweegt en slaapt, gezond eet, niet te veel koffie en alcohol drinkt en niet rookt.

Tips voor de omgeving

- Praat met uw vriend(in), partner of collega als u ziet dat die overbelast is en klachten krijgt.
- Blijf wanneer de overbelaste persoon de situatie ontkent, uw visie herhalen en wijzen op de klachten die volgens u het gevolg van de stress zijn.
- Help een prioriteitenlijst maken.
- Maak afspraken met de overbelaste persoon, om hem/haar te motiveren de stress aan te pakken. Dit kunt u doen in de vorm van een wedenschap, bijv. over het nemen van pauzes.
- Ga samen iets ontspannends doen of bied aan bijv. een keer iets met de kinderen te doen.
- Bedenk wel: iemand helpen is prima, maar alleen als u uw eigen grenzen bewaakt.

Marie-José Pas
Tekstuweel

Presentjesactie op de Dag van de Mantelzorg: Mantelzorgers in het zonnetje

Met dank aan alle 130 vrijwilligers en sponsors: Burgerlijke Godshuizen, Kersten Revalidatietechniek en Foroxity Filmarena

Steunpunt Venlo

Hier zijn 307 presentjes door 33 vrijwilligers (voornl. van de Algemene Hulpdienst) rondgebracht.

Steunpunt Maasgouw

10 enthousiaste vrijwilligers hebben fantastisch geholpen om 150 mantelzorgers een prachtig boeket aan te bieden en 10 jonge mantelzorgers te verwennen met bioscoopbonnen. De reacties van de mantelzorgers waren ontroerend! De vrijwilligers doen volgend jaar weer mee.

Steunpunt Roerdalen

212 mantelzorgers boven 25 jaar zijn verrast door de vrijwilligers en een collega van Bejaardenwerk Roerstreek met een mooi herfstboeket. De 30 jonge mantelzorgers kregen 2 bioscoopkaarten van Foroxity. Mevrouw Broen uit Posterholt zorgt al meer dan 31 jaar voor haar hoogbejaarde moeder en ontving een mooie bos bloemen uit handen van wethouder Jan Teuwen als erkenning en waardering voor haar werk. (foto: Pim Ermers)



Steunpunt Leudal

Maar liefst 266 mantelzorgers zijn in de bloemetjes gezet. Vanaf het steunpunt in Baexem gingen op deze dag 16 vrijwilligers op pad om de attenties

in de verschillende kernen te bezorgen. Nu stonden eens degenen die belangeloos voor die ander zorgen, centraal. Wethouder Jo Smolenaars was aanwezig bij de aftrap en dankte de vrijwilligers voor hun medewerking aan deze actie, die in heel Midden Limburg werd gehouden.

Terugblik op de Dag van de Mantelzorg Gemeente Venlo.

De regionale bloemenactie is ook dit jaar niet aan de mantelzorgers van de Gemeente Venlo voorbij gegaan. Vele vrienden, bekenden, familieleden maar ook professionals hebben de moeite genomen op zoek te gaan naar de aanmeldkaartjes om een mantelzorger in het zonnetje te zetten. Op 10 november trotseerden 45 vrijwilligers de regen om dit mooie boeket bloemen naar de mantelzorgers te brengen. Met dank aan de inzet van de Vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst van Venlo Noord, Venlo Oost, Blerick, Tegelen, Steyl en Belfeld, de KBO van Arcen en Velden en de Vrijwillige Thuishulp van De Zorgondersteuner.

Steunpunten Weert en Nederweert

Zondag 14 november Don Bosco Weert. Er was geen stoel meer vrij. De sfeer zat er meteen in toen dagvoorzitter en cabaretier Joop Vos trefzeker de lachers op zijn hand kreeg. Ook aan de workshop deden alle aanwezigen enthousiast mee onder leiding van Leon Lokkart. Hij liet de mantelzorgers situaties anders bekijken en gebruikte hun ervaring en expertise. Wethouder Coolen van Weert verrichtte de officiële opening; ook wethouder Van de Mortel uit Nederweert was aanwezig. Dit tekent de betrokkenheid van de gemeentes bij mantelzorg. Don Bosco liet zich van zijn beste kant zien en serveerde de perfecte, gevarieerde High Tea, waar de gasten intens van genoten.

Woensdag 10 november is aan enkele honderden mantelzorgers uit Weert en Nederweert een bloemetje uitgereikt door vrijwilligers, die door Marjo Janssen van de gemeente zijn bedankt.

Steunpunt Bergen

Een speciale avond voor mantelzorgers: met een luchtig programma met een serieuze ondertoon. Het begon met koffie en gebak en een hartelijk woord van beleidsregisseur Welzijn Hanneke Vermeulen. De mantelzorgers volgden de workshop onder de bevoegen leiding van Leon Lokkart die hen mantelzorg vanuit een ander oogpunt liet zien. De sfeer was prima en de deelnemers vergaten even hun dagelijkse zorg. Even eruit en toch gesterkt.

Op 10 november werden 110 verraste mantelzorgers in de bloemetjes gezet. Een aantal jonge mantelzorgers is verblijd met een leuke attentie. De vrijwilligers van de vrijwillige Thuishulp Bergen die present waren om mee te helpen bij de actie hadden hun handen vol.

Steunpunt Roermond

Op de Dag van de Mantelzorg zijn door 20 enthousiaste vrijwilligers 240 bloemetjes bezorgd bij aangemelde mantelzorgers. Ruim 40 jonge mantelzorgers kregen 2 bioscoopbonnen van Foroxity. Mantelzorgers waren verrast en sommigen ontroerd door de erkenning voor hun taken als mantelzorger. We mogen hier dan ook spreken over een zeer geslaagde actie!



Uitreiking bloemetje door Wethouder Kemp, mevrouw Diepstraten en mantelzorgconsulent Stienke Postulart

-Lees verder op pagina 4-

Steunpunt Gennepe

2 vrijwilligers van de Vrijwillige Thuishulp brachten 33 bloemetjes naar mantelzorgers thuis, die blij verrast en soms ontroerd waren. Een terechte blijk van waardering.

's Middags was er een feestelijke middag met als thema "Mantelzorg in beweging" en werd officieel geopend door wethouder Marriet Seegers. Daarna gingen de bezoekers in

diverse workshop zelf aan de slag. In de pauze was er een High Tea met allerlei zoete en hartige hapjes. De grote zaal in het Hökske was feestelijk versierd door 3 leerlingen van Elzendaalcollege in Gennepe. In het kader van de Maatschappelijke Stage hadden zij vier kleurrijke schilderijen gemaakt, die ook nu nog steeds te bewonderen zijn in het Hökske.



Flexibel werken leidt tot minder stress

Minder stress, minder files, hogere arbeidsparticipatie en minder beroep op kinderopvang. Dit blijkt uit een onderzoek van de ministeries van OCW en VWS in het kader van de 'week van het Nieuwe Werken'.

Flexibel werken stond voorop in 'de week van het nieuwe werken' tussen 8 en 14 november. Het was de afsluiting van de campagne Het nieuwe werken doe je zelf, een initiatief van stichting Natuur en Milieu.

Een op drie

Ongeveer een op elke drie werkende Nederlanders geeft aan flexibel te werken. Driekwart van de flexibele werkers varieert de begin- en eindtijden

van het werk. De belangrijkste motieven om flexibel te werken zijn: beter te kunnen zorgen voor kinderen of andere familieleden, beperking van de reistijd en ziek zijn.

Meer geluk en meer tijd voor gezin en... minder files

Flexibel werken heeft niet alleen persoonlijke voordelen, ook het eventuele gezin en het werk hebben er voordeel van. 38% van de flexibele werkers ervaart meer rust in het huishouden, bij 33% is de kwaliteit van de aandacht voor de gezinsleden toegenomen. Gezinsleden voelen zich gelukkiger door flexibel werken (27%). Flexibele werkers ervaren een toename van: het gevoel van vrijheid (74%), de mate



waarin men zich gelukkig voelt (48%), en de tijd die men voor zichzelf heeft (41%). Daarnaast draagt flexibel werken bij aan het tegengaan van de files. 39% van de flexibele werkers zegt vaker buiten de spitsuren te reizen.

Tevredenheid werk

Mensen die flexibel werken geven in meerderheid aan meer tevreden over hun baan te zijn geworden (56%). Flexibele werkers kunnen meer werk aan (38%) en hun bereidheid tot overwerken is toegenomen (46%). 30% heeft als gevolg van het flexibele werken het aantal uren werk uitgebreid. Bij 90% van de niet-flexibele werkers is flexibel werken niet toegestaan. Als dit wel zou mogen zou 60% van deze groep waarschijnlijk of zeker wel flexibel gaan werken. Flexibel werken kan helpen bij aantrekken van nieuw personeel. Voor meer dan de helft van de werkende Nederlanders is flexibel werken een belangrijke of doorslaggevende voorwaarde bij het zoeken naar een nieuwe baan.

Stil zijn

*Je denkt misschien dat je wat moet zeggen.
Je denkt misschien dat je moet opvrolijken.*

*Je wilt me misschien weer zien lachen en genieten.
Je denkt misschien dat je moet troosten en adviseren.*

Wat ik je vraag is dit:

Wil je nóg eens en nog eens luisteren naar mijn verhaal?

Naar wat ik voel en denk?

Je hoeft alleen maar stil te zijn, mij aan te kijken, mij tijd te geven.

Je hoeft mijn verdriet zelfs niet te begrijpen.

Maar als het kan slechts te aanvaarden zoals het voor mij voelt.

Je luisterend aanwezig zijn zal mijn dag anders maken.

Nannie Kuiper



Dagbesteding, begeleiding of wonen van SGL wellicht een uitkomst?

Wat gebeurt er als de zorg voor uw partner, kind of beste vriend(in) steeds zwaarder wordt? Wie zorgt dat u eens tijd aan uzelf kunt besteden? En wat als u de zorg met alle beste bedoelingen niet meer kunt bieden?

In veel gevallen kunnen ondersteuning en zorg worden aangepast. Als het gaat om mensen met een lichamelijke, meervoudige, zintuiglijke beperking of mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) kan SGL uitkomst bieden.

Uit het leven gegrepen

Iemand krijgt een hersenbloeding. Zijn vrouw stopt met werken en verzorgt hem. Maar hij is niet meer degene met wie ze getrouwd is. Hij kampt met stemmingswisselingen, woedeaanvallen en is vergeetachtig. Voor de buitenwereld is er weinig aan hem te zien, waardoor onbegrip ontstaat. Vrienden komen steeds minder over de vloer, zeker omdat hij af en toe ongewenst sociaal gedrag vertoont. Hij is vaak moe, wil steeds minder dingen ondernemen en heeft niets omhanden. Zijn vrouw raakt in een sociaal isolement. Zij gaat er wel af en toe op uit, maar maakt zich dan zorgen om hem: Laat hij niet het gas aanstaan? Laat hij geen vreemde mensen binnen? Voor veel mensen is dit een herkenbare situatie.

Zinvolle dagbesteding

SGL biedt zinvolle dagbesteding, waar-

bij cliënten contacten kunnen leggen met lotgenoten en begeleid worden door gespecialiseerde medewerkers. Er zijn diverse mogelijkheden op creatief, educatief en sportief gebied, ook in avonden en in de weekenden. De mantelzorger kan dan met een gerust hart de tijd en ruimte voor zichzelf nemen.

SGL heeft in uw regio activiteitencentra in Baarlo, Nieuw Bergen, Swalmen en Weert en organiseert tevens vele activiteiten in de regio.

Begeleiding bij zelfstandig wonen

Daarnaast kan SGL begeleiding bieden bij zelfstandig wonen, het aanbrengen van structuur, regelen van huishoudelijke en financiële zaken enz. SGL kan begeleiding leveren in de hele provincie Limburg.

Wonen met zorg

Als er sprake is van een progressieve situatie, kan SGL wonen met zorg en begeleiding bieden, desgewenst 24 uur per dag. Dat kan bijvoorbeeld in een kleinschalig woonbegeleidingscentrum in Venlo, Baarlo, Roermond en Echt.

Meer weten?

Wilt u graag weten of SGL meer voor u kan betekenen, neem dan contact op met de afdeling Zorgbemiddeling, telefoonnummer 046-4203807. Of neem een kijkje op www.sgl-zorg.nl

Tips voor mantelzorgers:

Samenspel met zorgprofessionals

Tip bij intake

Kies een organisatie die bij u past. Geef aan als het niet klikt met bijvoorbeeld een verpleegkundige er is wellicht een oplossing te vinden.



Goede relatie met de professional

Het is te adviseren een goede relatie met de zorgprofessional op te bouwen, zodat u open en eerlijk met elkaar kunt spreken. Het is raadzaam om een contactpersoon te hebben met wie u werkafspraken kunt maken.



Als mantelzorger bent u expert

U bent expert omdat u uw naaste goed kent. Laat uw stem horen om de zorg met de professional goed te kunnen afstemmen. Maak uw verwachtingen kenbaar. Geef aan wat u wel en wat u niet wilt doen.



Wet en regelgeving:

Logeren vanuit de AWBZ

Vanaf 1 januari is logeren, of 'kortdurend verblijf', voor het eerst als aparte zorgvorm opgenomen in het Besluit zorgaanspraken AWBZ.

Logeren vanuit de AWBZ is niet nieuw. In het afgelopen jaar is het echter noodzakelijk geworden de regels rond deze vorm van zorg duidelijk vast te leggen.

Logeren heeft als doel mantelzorgers te ontlasten. Dit kortdurend verblijf geldt voor mensen met een beperking of aandoening, die voor hun zorg permanent toezicht nodig hebben, met actieve observatie op regelmatige en onregelmatige momenten. Het maakt het mogelijk dat mantelzorgers de AWBZ-zorg in combinatie met permanent toezicht, even uit handen kunnen geven

(bijvoorbeeld één of twee weekeinden per maand). Indien er al een indicatie is voor logeren met de functie 'verblijf tijdelijk', dan hoeft u niets te doen.

Uitgebreide informatie over de regels rond logeren vindt u op de volgende sites:

Veelgestelde vragen en de antwoorden De beleidsregels AWBZ CIZ voor indicatiestelling BIZ voor indicatiestelling (psychiatrische grondslag)

*Bron: Ministerie VWS/
www.veranderingeninzorg.nl*

Tegemoetkoming ouders van thuiswonende gehandicapte kinderen TOG

Kunt u een TOG krijgen?

U krijgt een TOG voor de verzorging van een ernstig ziek of gehandicapt kind als:

- u in Nederland woont of werkt én
- uw kind bij u thuis woont in Nederland én
- uw kind 3 jaar of ouder is, maar jonger dan 18 én
- uw kind een AWBZ-indicatie

heeft (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) voor gemiddeld 10 uur zorg of meer per week én

- u voor de verzorging geen commerciële vergoeding krijgt uit Nederland of het buitenland én
- u geen andere vergoeding krijgt uit Nederland of het buitenland die lijkt op de TOG.

Een extra tegemoetkoming voor alleenverdieners

Hebt u een (fiscale) partner en heeft u of uw partner geen of een zeer laag inkomen? Dan kunt u naast de TOG een extra financiële tegemoetkoming krijgen. Dit is een vast bedrag per huishouden. Het maakt dus niet uit of u voor meer dan één kind de zorg heeft.

U kunt deze tegemoetkoming krijgen als:

- u of uw partner de zorg heeft over een ernstig ziek of gehandicapt kind én
- u over een heel kalenderjaar recht heeft gehad op een volledige TOG én
- het inkomen van één van de partners niet hoger is dan € 4.706 per jaar (over 2010).

De tegemoetkoming voor alleenverdieners geldt niet voor alleenstaande ouders.

Hoe hoog is de extra tegemoetkoming?

De hoogte van de tegemoetkoming is € 1.460 per jaar (dit is het bedrag voor 2010). Dit bedrag wordt na afloop van een kalenderjaar in één keer betaald.

Hoe kunt u de extra tegemoetkoming aanvragen?

Vanaf januari 2011 kunt u deze extra tegemoetkoming aanvragen bij de SVB.



Allemaal zonnestraaltjes

Van een geveer veranderde Christien Smeets-Meijers in een ontvanger. Ontvanger van professionele en van mantelzorg, van aandacht en van attentie, die ze voorheen zelf ook eindeloos in praktijk probeerde te brengen in haar werk als directeur van een bejaardenhuis en daarbuiten, waar het maar gevraagd werd. De nieuwsbrief Mantelzorg bracht haar op het idee om het volgende met ons te delen.

Christien formuleert rustig en neemt haar tijd: "Een ingrijpende ziekte in 1999. Drie jaar geleden een val met dramatische gevolgen. Het was moeilijk alles te moeten loslaten en in eerste instantie totaal afhankelijk van anderen te zijn. Boos was ik, maar ik heb geknokt en me wezenloos geoefend. Gelukkig heeft mij dat vooruit geholpen. Maar veel zal ik nooit meer ervaren of kunnen zoals vroeger. Elk stapje vooruit is er een en ik ben blij met wat ik kan en heb. Ik hield erg van reizen. Langzaam leer ik uitzoeken en 'bezoeken' via internet. Ik heb moeten leren nee te zeggen, want indrukken zijn al gauw te veel, te fel, te snel, te indringend. Daarom ben ik ontzettend blij met zoveel lieverds om me heen, die me (ver)dragen, uitdagen, stimuleren, meenemen en aanreiken wat ik niet meer in mijn eentje kan:

"Het kleinkind dat een spelletje met me wil doen. Dat zich niet laat ontmoedigen. *Gewoon proberen, oma.* Memory - met moeite onthoud ik 4 paar kaartjes, na veel oefenen 6. Of ik ook geoefend heb, vraagt het de volgende keer bij binnenkomst. Voor mij van onschatbare waarde.

"Ik vertel dat ik een afspraak heb met de revalidatiearts, hoe het met me gaat. Zegt mijn kleinzoon van 7 jaar: *Vertel dan ook maar, oma, dat u weer kunt kaarten, ganzenborden en dat u niet meer altijd verliest bij spelletjes.* Onbetaalbaar, toch?"



Mantelzorg zit ook in 'de kleine dingen', steeds maar weer

Kleinzoon Jellus neemt oma aan de hand om haar van zee uit over het strand te leiden. Onbewuste mantelzorg? Christien Smeets is dankbaar voor al die schijnbaar kleine dingetjes door haar omgeving, zodat zij kan blijven meedoen

"Een nichtje in Amsterdam belt over een open tuindag en moedigt me aan met de trein te komen. Op de dag zelf neemt ze me onder de arm en bezorgt me een fantastische, zorgeloze dag. Gewoon, omdat ze me dat gunt. Dan denk ik: dat is er ook eentje.

"Een ander nichtje weet dat ik van kunst hou en mailt me over kerken, artistieke plekken thema's. Het krantenknipseltje dat voor me uitgeknipt en bewaard wordt.

"Het personeel van de bloemenwinkel dat, nadat ik mijn situatie had uitgelegd, me alle tijd gunt en heel lief met me omgaat.

"Mijn zoon en dochter die tijd nemen voor hun telefoontjes. Rustig vertellen en willen weten: *Hoe deed u dat vroeger, mama?* Me bij de les houden door me van alles te vragen: wat, met wie, waar en hoe. Zodat ik uitgedaagd word om te formuleren en mijn hersens te blijven gebruiken.

"Een schoonzusje dat me elke week belt en zegt: *Ik ga daar naar toe. Ik kom je halen.* Zo zijn we ook samen op vakantie geweest, wat ik anders nooit gekund had. Ze gaat me overal voor, zodat ik me veilig voel.

"Mijn kleinkinderen die mij leren oversteken: *Hoe ging het ook al weer,*



oma? Dat kleine handje in mijn hand, dat zorgt dat ik niet zomaar de straat oploop.

"Mijn bezorgde echtgenoot (in het onderwijs), die me uit de krant voorleest, herinneringen ophaalt en mijn geheugen opfrist met allerlei details en interessante uitweidingen. Maar ook de wisselwasjes waardoor je weet: ik hoor erbij.

"De ergotherapeute die me weer koken leerde, met de agenda werken en nog zoveel meer. Die me bleef aanspreken op mijn eigen oplossingen. Die me aanraade al die geheugenflarden en wervelende gedachten eens op papier te zetten en zo te ordenen.

"Kortom, al die mensen die me als gelijkwaardig behandelen en alles doen om me in hun leven te houden en me te betrekken. Er wordt zoveel gegeven, als je maar kunt ontvangen. Mij raakt het dat mensen dat blijven doen. Ik zou niet zonder hun steun en hartelijkheid kunnen en het helpt me ook nog eens om vrijwel zelfstandig te kunnen blijven functioneren. Dit zou op school als vak aangeboden moeten worden."

Marie-José Pas
Tekstuweel



Mantelweetjes



Zorg voor jezelf Dagen

De nieuwe stichting OpKracht voor respijtarangements voor mantelzorgers is goed tot ontwikkeling gekomen. Het gevarieerde aanbod kunt u op www.opkracht.nl bekijken of bij uw Steunpunt Mantelzorg opvragen. Er zijn actieve, creatieve, verwen-, winter- en inspirerende arrangements, ook voor jonge mantelzorgers. Via de Boekingslijn 0900-73 77 458 (€ 0,10 p/min) kunt u reserveren Leden van Mezzo betalen de speciale kortingsprijs van 125 euro per arrangement.

Nuttige tips voor mensen met dementie thuis

Door eenvoudige woningaanpassingen kunnen mensen met dementie 2 tot 3 jaar langer zelfstandig thuis wonen, maar dit hangt vooral af van het uithoudingsvermogen van de familie en vrienden die de zorg op zich nemen. Met een goed binnenklimaat en juiste verlichting voelen vergeetachtige bewoners zich in ieder geval prettiger en zijn ze minder rusteloos en agressief. De website www.thuiswonenmet-dementie.nl geeft nuttige tips en praktische informatie.

Aantal dementerende Nederlanders verdubbelt

Het aantal dementerende Nederlanders zal tot 2050 verdubbelen tot een half miljoen. Met de toenemende vergrijzing nemen bijna alle vormen van dementie toe. Alzheimer Nederland pleit voor professionele begeleiding van mantelzorgers. Die zijn ernstig overbelast. Als zij praktisch en emotioneel worden ondersteund, houden ze het langer vol en belanden dementerende patiënten niet vroegtijdig in een verpleeghuis. Ook werkgevers kunnen meer rekening houden met werknemers (1:8) die voor familieleden zorgen. Het is vaak al voldoende om in gesprek

te gaan, je flexibel op te stellen in werktijden en ze af en toe een dagje thuis te laten werken.

Veel ggz-cliënten in isolement

Deelnemen aan het gewone leven vergroot de kans op herstel, zegt Jaap van Weeghel. Hij is hoogleraar Rehabilitatie en maatschappelijke participatie van mensen met ernstige psychische aandoeningen. Nederland telt ongeveer 160.000 mensen met ernstige psychische aandoeningen. Slechts 12% heeft een betaalde baan, ongeveer de helft geen structurele dagbesteding. Voor velen dreigt sociaal isolement. Het gevolg van hun eigen beperkingen en van barrières in de samenleving.

Zelfredzaamheid, participatie en hulpbereidheid

Buurtcohesie is helemaal geen voorwaarde voor burenhulp. In onze sterk geïndividualiseerde samenleving hechten we waarde aan een bepaalde sociale afstand. Dit betekent niet dat we elkaar niet helpen, maar dat doen op basis van een persoonlijke relatie met een buurman of buurvrouw. Vaak zijn het juist mensen met problemen die elkaar helpen. Mensen weten vaak niet van elkaar dat ze willen helpen. Vraagverlegenheid is een groter probleem dan de vraag of er wel genoeg hulpaanbod is, constateert Movisie.

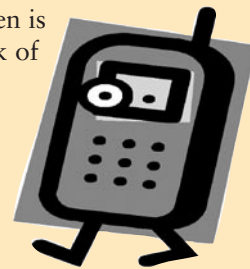


Elektronische cursus

VGZ vergoedt de elektronische cursus op www.dementiedebaas.nl voor mantelzorgers. VGZ-verzekerden krijgen korting op het boek 'Zorgen voor een ander 2010' van Mezzo. Kijk op www.vgz.nl/mantelzorg

Gezellig twitteren met kleinkinderen

Al 70% van de ouderen is te vinden op Facebook of Hyves. Televisie is een venster op de wereld, maar internet geeft daar een deur bij. Meer informatie op www.seniorweb.nl, www.vijftigplusser.nl, www.doorinternetblijfmedoeten.nl



Informatiecentrum Geestelijke Gezondheid

Dit is er voor iedereen die vragen heeft of informatie wil over geestelijke gezondheidszorg. Er zijn locaties in Venray en in Venlo. Email: igg@ggznm.nl

Een kinderwens mag er zijn

Een koffer met o.a. spellen en folders helpt bij het bespreekbaar maken van de kinderwens van mensen met een verstandelijke beperking en won de Gehandicaptenzorgprijs 2010. Meer informatie op www.asvz.nl en www.koeweidenpostma.com

opeigenbenen.nu

Website voor jongeren met chronische aandoeningen en lichamelijke beperkingen in de transitiefase, ouders en professionals. Transities zijn (vaak ingrijpende) overgangen van de ene levensfase naar de volgende of overgangen naar en tussen zorginstellingen. Bij jongeren gaat het om de stap naar zelfstandig werken, wonen, vrije tijd, vrienden, relatievorming en financiën.

Publicaties

Waar gaan we heen papa?

Romanschrijver Fournier vertelt in dit boek over zijn twee gehandicapte kinderen en wil laten zien dat een wereld die alleen maar uit perfectie bestaat niet leefbaar is. De Geus Amsterdam, € 12,50.



Zoenen in een rolstoel en daten met een stoma

De Rutgers Nisso Groep heeft een speciale website gelanceerd: www.youaretotallysexy.nl.

Hier kunnen jongeren met een ziekte of handicap, begeleiders en ouders terecht voor informatie.

Stichting Stomaatje gaf het boekje 'Relatie en seksualiteit met een stoma' met ervaringsverhalen uit.

Zin en gezondheid

Niemand kan zijn pijnen verklaren.

In India leert de schrijver op een andere manier naar zijn klachten kijken en ontdekt de verlichting van ontspanning en meditatie.

Tim Parks: *Leer ons stil te zitten*.

Vertaling Lidy Pol. Arbeiderspers
€ 18,50.

Misleid en uitgekleeft

In dit boek nam sociaalpsychiatrisch verpleegkundige Gerda Krediet 15 schokkende verhalen op van ouderen die soms langdurig mishandeld werden.

Fysieke en psychische mishandeling, verwaarlozing, financiële uitbuiting, het komt allemaal aan de orde.

Uitgeverij Elsevier Gezondheidszorg,
€ 24,95

Adviezen voor naasten borderliner

Zorg dat je er zelf niet bij inschiet, adviseert 'Omgaan met borderline', door o.a. psychiater Erwin van Meekeren. Probeer evenwichtig te reageren op de grilligheid van een borderliner. Geef niet alles op (vakanties, baan). Daar heb je jezelf én de borderlinepatiënt mee..

Journaliste schrijft over zwaargehandicapt zoontje

Annemarie Haverkamp schreef het boek "Dolgelukkig zijn wij". Vooral de worsteling kort na de geboorte van Job, die zwaar gehandicapt blijkt, komt aan bod. "Job hoort bij ons." Nieuw Amsterdam Uitgevers, € 18,50

'Geen gezicht'

Dit boek geeft inzicht in hoe ingrijpende ziekten (zoals myotone dystrofie MD) complete gezinnen kunnen tekenen en niet alleen de patiënt gijzelen. Van elk verkocht boek gaat € 5 naar het goede doel. Door Rianne Engels en Hans Blaauwendraat, uitgeverij Thoeris, € 24,95.



Mijn leven als mantelzorgger

We hebben een emotioneel heftige periode achter de rug. In augustus kreeg mijn vader te horen dat hij nog slechts een paar weken te leven had. Uitgezaaide prostaatanker.

Heel intensieve weken volgden. Er was al verzorging aan huis maar die werd al snel flink uitgebreid naar terminale zorg. Er kwam een bed in de huiskamer bij mijn ouders en al snel wilde mijn vader ook het sacrament der zieken ontvangen. Symbolisch gezien een prachtig ritueel, zowel aan begin als aan het einde van het leven een zalving. Mijn vader was "klaar" om aan zijn reis terug naar de Bron te beginnen. We waren als gezin veel bij elkaar en een tante kwam logeren bij mijn moeder om haar te ondersteunen. Ik nam Wim veel mee en dan zat hij stilletjes Weesgeloofjes te bidden. Op 19 september waren we de hele dag bij mijn ouders daar het levenseinde nu snel naderbij kwam.

En ik wil toch delen met jullie wat ik toen mocht ervaren...

Mijn vader was diep in slaap gebracht met medicijnen. We hadden met zijn allen gegeten en zaten rond de tafel, ieder in gedachten verdiept. Er werd even niets gezegd, het was stil... alleen de ademhaling van mijn vader was hoorbaar. Ineens hoor ik in mijn hoofd twee stemmen. De ene stem zei (en het

klonk dringend): "We komen hem NU halen!!" De andere stem klonk heel blij en gaf aan: "Hij komt eraan!". Op dat moment stopte mijn vader met ademen en overleed. Het is een enorme troost dat mijn vader zó liefdevol in het LICHT werd ontvangen. Deze stemmen hoor ik iedere keer weer als ik het moeilijk heb en is voor mij een bevestiging dat ons zieleven doorgaat. Ik hoop dat dit voor allen een troost mag zijn. In ons leven de overledenen voort op aarde en ooit zullen we elkaar weer ontmoeten in datzelfde LICHT.

Zoals steeds wil ik toch afsluiten met een komische noot .

Wim is aan het ontwaken en ik neem plaats op de rand van het bed en zeg tegen hem: Goh, wat bof jij toch, elke morgen een mooie vrouw op de rand van je bed aan te treffen! Wim kijkt vóór me... naast me... achter me...

Groetjes van Wim en Lidy

ps Voor degenen die de stukjes volgen: Wim heeft zijn nieuwe bovengebitt inmiddels, op de dag voor de crematie van mijn vader was het klaar.

Chatservice over drugs en alcohol

Het Trimbos-instituut is samen met instellingen voor verslavingszorg een chatservice over alcohol en drugs gestart. Hierover is alles bespreekbaar. De chatservice is dagelijks online van 15.00 tot 18.00 uur en wordt bemand door professionals uit de verslavingszorg en medewerkers van de Drugs/Alcohol Infolijn van het Trimbos-instituut. Dit pilotproject loopt tot 30 april 2011.

De chatservice is bedoeld voor iedereen met vragen over deze onderwerpen, met speciale aandacht voor jongeren tussen 12–22 jaar en hun ouders. Zij krijgen informatie van deskundigen en worden als er sprake is van een hulpvraag naar de juiste instantie doorverwezen.

De chatservice is te bereiken via een banner op drugsinfo.nl. Deze banner is ook te vinden op Hyves, Partyflock, Facebook, scholieren.com en binnenkort op onze eigen Vincent van Gogh NML website.

Wat voor vragen?

Alle denkbare vragen over drugs en alcohol kunnen gesteld worden. Hoeveel alcohol is nog gezond? Hoe lang duurt het voor ik weer nuchter ben? Mijn zoon is aan de drugs, wat nu? Wat is het verschil tussen GHB en GBL? Mag je op straat blowen? Hoe kan ik mijn kind controleren op gebruik van drugs? Ik ben zwanger en heb pas heroïne gerookt, wat nu? Als ik als 21-jarige een joint doorgeef aan een 16-jarige, ben ik dan strafbaar? Ik wil stoppen met coke, maar hoe doe ik dat? Haldol en xtc, is dat een goede combinatie?
Enz.

Vraag het de consulent

Lot- en leeftijdgenotencontact

“Mijn man heeft al jaren last van depressies en ik heb vaak het gevoel er alleen voor te staan. Zijn er mogelijkheden om ervaringen met lotgenoten uit te wisselen? Zijn er ook mogelijkheden voor mijn puberkinderen om leeftijdsgenoten te ontmoeten die in een soortgelijke situatie zitten?”

Er is een breed aanbod met allerlei mogelijkheden voor lotgenotencontacten. De GGZ organiseert diverse cursussen voor familieleden van mensen met psychische problematiek. Ook voor kinderen/jongeren zijn er bijeenkomsten, de zogenaamde KOPP-groepen (Kind van een Ouder met Psychische Problemen). Deze groepen worden georganiseerd in samenwerking met RiaggZuid en GGZ-NML. Stichting Labyrint in Perspectief is een organisatie voor familieleden van psychiatrische patiënten. Zij bieden diverse activiteiten om met lotgenoten in contact te komen.



Internet

- Www.depressie.startpagina.nl toont de meest complete verzameling links naar depressie-sites
- Www.depressie.nl heeft een forum waar lotgenoten elkaar steunen, informeren en helpen.

Consulent Steunpunt Mantelzorg

Nationaal mantelzorgpanel

Mezzo, Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg, is gestart met het Nationaal Mantelzorgpanel. Hiermee kan Mezzo online snel de meningen van (ex)mantelzorgers peilen over onderwerpen die met mantelzorg te maken hebben. De panelonderzoeken met korte meerkeuzevragen gaan bijvoorbeeld over: financiën, regelzaken, ervaringen met hulpverlening, de combinatie van mantelzorg en werk en politieke ontwikkelingen. Het eerste panelonderzoek is begin december en gaat over ‘pauze als je zorgt voor een ander’.

Wat is het doel van het Nationaal Mantelzorgpanel?

- Mezzo kan met de reacties mantelzorgers zien waar mogelijke knelpunten of problemen zitten.
- Mezzo krijgt een beter beeld waar mantelzorgers behoefte aan hebben. Mezzo kan dan beter de belangen behartigen van mantelzorgers in Nederland.
- Mantelzorg kan meer onder de aandacht gebracht worden in de media. Hierdoor krijgt Mantelzorg meer bekendheid in Nederland.

- Mezzo kan door meningen van mantelzorgers zelf haar producten en diensten verbeteren.
- Kortom: met meningen van (ex)mantelzorgers kan Mezzo veel bereiken!

Hoe gaat het in zijn werk?

(Ex)mantelzorgers kunnen zich inschrijven via www.nationaalmantelzorgpanel.nl. Bij inschrijving ontvangt de mantelzorger per e-mail een uitnodiging om een paar gegevens in te vullen. Daarna ontvangen ze vervolgens acht tot twaalf keer per jaar een uitnodiging om deel te nemen aan het panel. Het kost hen ongeveer vijf tot maximaal tien minuten tijd. Uiteraard bepaalt men zelf per oproep of hij/zij meedoet.

Het staat u vrij om contact op te nemen met een van de steunpunten mantelzorg bij u in de buurt om te overleggen over deelname aan het mantelzorgpanel. Voor adressen van de Steunpunten Mantelzorg zie onderaan pagina 12.



Nationaal Mantelzorgpanel

Project Zorro Nederweert

Annie Pustjens en Nelly Gubbels hebben met Steunpunt Mantelzorg Nederweert meegewerkt om in Groot-Nederweert project ZORRO van de grond de tillen. ZORRO betekent: "ZORg ROnDom ons"

We bezoeken groepen 8 (en 7) van de basisschool en beginnen ons project met een mantel. Die verzorgen we. Zo komen we op het abstracte begrip: "mantelzorg". We vergelijken de warmte van de dikke mantel met de warmte die iemand ontvangt wanneer hij thuis in de vertrouwde omgeving verzorgd/ geholpen kan worden. Dan komen we op de jonge mantelzorgers. We vragen de kinderen of zij voorbeelden kennen uit hun omgeving waar voor iemand gezorgd wordt. De kinderen komen nu volop aan bod met hun verhalen en maken daar ook goed gebruik van. Dan vertellen we dat mantelzorg ook wel eens heel zwaar kan zijn en dat je er zelfs (bijna) aan onderdoor kunt gaan. Dan is het belangrijk dat je gaat praten met het steunpunt dat je misschien wel ergens mee kan helpen. Je kunt er in elk geval je verhaal kwijt en men biedt je een luisterend oor. Na dit alles vertelt Annie een indrukwekkend verhaal over een jongen van net 16 die een bromfietsongeluk krijgt. Hij houdt er hersenletsel aan over, maar de groep helpt de jongen met alles. Zo kan de jongen op deze school blijven. De kinderen vragen steevast: "Is dit echt gebeurd?" Dan komt het bordspel, een soort ganzen-

Terugblik op de cursus Mantelzorg in Balans Weert

In de cursusedagen is gewerkt aan: de Mantelzorg in Balans. Hoe kijk je op een gezonde manier naar de dingen die gebeuren? Waar haal je de energie vandaan? Hoe blijf ik gezond? Al vanaf de eerste bijeenkomst is de aandacht gericht op de thuissituatie en hoe die ten gunste verandert doordat jij verandert. Het delen van ervaringen en het echt luisteren naar elkaar bleken van grote waarde. Telefoonnummers werden spontaan uitgewisseld om elkaar nog eens te bellen.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg houdt in dat je voor familie een vriend of een klasgenoot zorgt. En dat je altijd voor hem klaar staat en hem altijd zou helpen. Ook houd mantelzorg in dat je hem altijd zou steunen

In de klas.

Laatst waren er in de klas twee vrouwen die het met ons over mantelzorg hadden. Ze vertelden ons dat mantelzorgers heel belangrijk zijn, en dat ze best eens een keer in het zonnetje mogen worden gezet. Dat hadden hun gedaan ze waren bij enkele mensen langs geweest en hadden daar een bloemetje langs gebracht. Ook vertelden ze een verhaal over mantelzorg. Ze lieten ons ook spelletjes doen over mantelzorg.

Is mantelzorg nodig?

Tuurlijk is mantelzorg nodig een hoop mensen moesten anders in een verzorgings tehuis, of ze bleven voor altijd zusters nodig hebben. Maar doordat mensen dit doen hoeven de 'patiënten' dit niet. Vaak geven mensen onbewust mantelzorg door bijv. boodschappen te doen voor je oma of iemand anders.

Rosanna Linders & Dana Braber

bord met dobbelsteen en pionnen. Op bepaalde nummers moet je een opdracht uitvoeren. De kinderen gaan helemaal op in hun spel. We sluiten af met een gezamenlijke rondvraag en delen een folder uit met gegevens en adressen van het Steunpunt Mantelzorg. We merken dat de kinderen en leerkracht heel veel leren over mantelzorg en mantelzorgproblemen

door dit project. Ook weten ze nu dat er mensen en instanties zijn waar ze terecht kunnen met hun verhaal. Dit is onze insteek en daar halen wij, op onze beurt, dan ook weer heel veel voldoening uit.

Vrijwilligers scholenproject Zorro Mantelzorg Nederweert
Nelly Gubbels en Annie Pustjens, oud-onderwijzeressen

Steunpunt mantelzorg Nederweert

Mantelzorgsalon

Locatie: Kapelaniestraat 3

Bewegen op muziek 10 januari

Deze middag gaan de "beentjes van de vloer". Van muziek en dans word je vrolijk en dat is ook de bedoeling van deze "workshop". In korte sessies van telkens ongeveer een kwartier wordt er gedanst op eigentijdse muziek. We dansen met en zonder materialen. Materialen, die gebruikt gaan worden zijn: o.a. parachute, dansstokken en pompons. Het tempo wordt aangepast aan de groep, iedereen kan meedoen. Er wordt alleen, in tweetallen en in een kring gedanst. Kortom: hebt U zin om eens wat vrolijks en actiefs te ondernemen? Kom dan met ons samen dansen!

EGO project Themamiddag door Dokter Heijltjes.

14 februari

Dit project is een initiatief van het Samenwerkingsverband Ouderenzorg Nederweert (SON), onder leiding

vandokter Heijltjes. Hierin werken verzorgenden, verpleging, huisartsen, apothekers en specialisten Ouderengeneeskunde intensief samen rond ouderen die in een thuissituatie wonen, maar de regie over de eigen zorg kwijt raken. Door gebruik te maken van moderne communicatiemiddelen scheidt SON een virtueel verzorgingshuis. Het pilotproject is in 2008 van start gegaan en 1 juli succesvol afgerond. De bevindingen, stand van zaken, vervolg en meerwaarde voor de doelgroep zullen door dokter Heijltjes worden uitgelegd. Wij hopen dat veel mantelzorgers aan deze interessante en leerzame middag zullen deelnemen. Hartelijk welkom en tot ziens.

Wenskaarten maken 14 maart

Deze middag gaan wij met Piet Geelen kaarten maken. Onder het genot van een kopje koffie gaan wij gezellig samen aan de slag. Er is natuurlijk ook gelegenheid om met elkaar bij te praten.

Alzheimercafé's Midden Limburg

Alzheimer Café Roermond

maandag 3 januari 19.00 uur
Zaal open: 19.30 tot 22.00 uur
Thema: Vóór en na de diagnose
Spreker: Ervaringsdeskundige

maandag 7 februari

maandag 7 februari 19.00 uur
Zaal open: 13.30 tot 22.00 uur
Thema: Geheugen, hoe werkt dat?
Spreker: Marieke Zelissen, psycholoog

maandag 14 maart 19.00 uur

Zaal open: 19.30 tot 22.00 uur
Thema: Rouw en verlies. Thema bij
dementie
Spreker: Win Clout

Alzheimer Café Weert

woensdag 19 januari 19.30 uur
Thema: De notaris
Spreker: Luc Malherbe

woensdag 16 februari 19.30 uur

Thema: Euthanasie (zingeving leven)
Spreker: H. Kuypers

woensdag 16 maart 19.30 uur

Thema: Gedragsproblematiek bij
dementie
Spreker: Ingrid Reijman of
Trudy Baselmans

Alzheimer Café Echt

donderdag 13 januari 19.30 uur
Thema: De rol en de problemen van de
mantelzorger

donderdag 10 februari 19.30 uur

Thema: Eet en slikproblemen

donderdag 10 maart 19.30

Thema: "De Engelse muzikant"
(filmavond)



Breincafé's Midden Limburg

Activiteiten 2011

Breincafé Maasbracht, Brachterveld 30

27-jan Rouw- en verliesverwerking na
NAH
24-feb Ergotherapie en hulpmiddelen
31-mrt Relatieveranderingen na NAH
28-apr Lotgenotencontact

Breincafé Weert, Beekstraat 29

5-jan Rouw- en verliesverwerking na
NAH

2-feb Ergotherapie en hulpmiddelen
2-mrt Relatieveranderingen na NAH
13-apr Lotgenotencontact

Breincafé Roermond, locatie Roncalli

20-jan Rouw- en verliesverwerking
na NAH
17-feb Ergotherapie en hulpmiddelen
17-mrt Relatieveranderingen na NAH
21-apr Lotgenotencontact

Adressen Steunpunten Mantelzorg Midden-Limburg

Steunpunt Mantelzorg Echt-Susteren

Diepstraat 3c 6102 AT Echt, Tel. 0475 - 48 48 48

Steunpunt Mantelzorg Leudal

Dorpstraat 32 6095 AH Baexem, Tel. 06 - 52 66 95 65

Steunpunt Mantelzorg Maasgouw

Markt 36 6051 DZ Maasbracht, Tel. 0475 - 85 26 00

Steunpunt Mantelzorg Nederweert

Kapelaniestraat 3 6031 BV Nederweert, Tel. 0495 - 63 35 04

Steunpunt Mantelzorg Roermond

Munsterstraat 61 6041 GA Roermond, Tel. 06 - 44 34 94 96

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Gemeentehuis Roerdalen, Willem-Alexanderlaan 1 6077 BX
St. Odiliënberg Tel. 0475 - 53 94 28

Steunpunt Mantelzorg Weert

Maasstraat 28 6001 EC Weert, Tel. 0495 - 69 79 00

COLOFON



Mantelzorg
Noord-Limburg

Iedere mantelzorger kan zich abonneren op de gratis Nieuwsbrief Mantelzorg.

Een telefoontje naar het Steunpunt
Mantelzorg is voldoende.
U kunt ook bellen. T : 077- 3231130
Voor adreswijzigingen of opzegging van
uw abonnement kunt u dit nummer
bellen. Een e-mail sturen kan ook:
info@dezorgondersteuner.nl

Deze nieuwsbrief is een uitgave van
De Zorgondersteuner Noord-Limburg,
De Thuisshulpcentrale.

Kopij kunt u sturen naar:

Elly van Zijl
De Zorgondersteuner,
afdeling Mantelzorgondersteuning,
Alberickstraat 3c
5922 BL Venlo-West
T: 077 - 3231130
E: info@dezorgondersteuner.nl
W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie:

Marja Heijnen (N-Limburg)
Elly van Zijl (M-Limburg)
Marjo Mooren (Land van Cuijk)

Interviews en eindredactie:
met medewerking van Tekstuweel

Opmaak en druk:

Weemen Drukkerwerk & Communicatie,
Horst

De redactie behoudt zich het recht voor
kopij te herschrijven of in te korten.
De redactie beslist over de plaatsing van
kopij. Overname van artikelen uitsluitend
in overleg met de redactie.

Website De Zorgondersteuner:

De Zorgondersteuner en de Thuisshulp-
centrale Midden Limburg werken al
enkele jaren actief samen.
Deze samenwerking heeft nu ook
geresulteerd in een gezamenlijke
website: www.dezorgondersteuner.nl