

Nieuwsbrief in nieuw jasje

Met trots presenteren wij u de **Nieuwsbrief Mantelzorg** 'nieuwe stijl'. De nieuwsbrief heeft een ander formaat, meer kleur, een andere huisstijl en bondige, overzichtelijke teksten. Kortom: een eigentijdse nieuwsbrief met een frisse uitstraling waarmee wij u nog beter van dienst willen zijn. Heeft u suggesties voor of opmerkingen over deze nieuwsbrief? Laat dit dan weten aan onze nieuwe redactieraad. U vindt de contactgegevens op de achterzijde van deze nieuwsbrief in de colofon.

Wij wensen u veel leesplezier!

Marja Heijnen
De Zorgondersteuner



Nieuwsbrief

Mantelzorg

Dag van de Mantelzorg

Donderdag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Op veel plaatsen in Noord- en Midden-Limburg staat deze dag in het teken van de werkende mantelzorg, soms is er een ander thema. Op pagina 2 leest u een ervaringsverhaal over een werkende mantelzorg met een dementerende moeder. Daarnaast vindt u op de achterzijde van deze nieuwsbrief een overzicht van Steunpunten Mantelzorg in de regio en de activiteiten die zij organiseren, onder andere in het kader van de Dag van de Mantelzorg. Houd ook de weekbladen in de gaten voor een overzicht van alle activiteiten.

De juiste balans tussen zorgtaken en werk

Nederland telt meer dan 2,5 miljoen mantelzorgers, waarvan meer dan zeventig procent de zorgtaken combineert met betaald werk. Anders gezegd: één op de acht werknemers is mantelzorg. De juiste balans vinden valt niet altijd mee, maar dat is wel heel erg belangrijk.

Steeds meer mantelzorgers ervaren in meer of mindere mate een vorm van overbelasting. Dat is ook niet zo gek als je bedenkt dat zij gemiddeld zeventien uur per week aan zorgtaken besteden, naast hun betaalde baan. Vooral langdurige intensieve zorg en acute zorg, zijn moeilijk te combineren met een baan. Minder gaan werken of zelfs stoppen met werken, kan dan een mogelijk gevolg zijn. Maar dit kan strubbelingen opleveren met bijvoorbeeld collega's of werkgever. Ook kan de hulpvrager zich schuldig voelen vanwege de belasting voor de mantelzorg. Juist daarom is het belangrijk om het combineren van zorgtaken en werk in goede banen te leiden.

Blijf wel werken!

Veel mantelzorgers vinden het zorgen voor hun naasten erg belangrijk, maar ook hun baan willen ze graag behouden. Een baan geeft mentale ruimte en een eigen identiteit naast het zorgen. Het biedt afleiding en is

een uitlaatklep. Het is dus niet alleen de inkomstenbron die van belang is, maar werken is ook een manier om de mantelzorg leefbaar te houden.

Oplossingen op het werk

Zowel werkgevers als werknemers zitten met vragen omtrent de combinatie mantelzorg en werk. In hoeverre mogen werkgevers invloed uitoefenen op beslissingen van werknemers met betrekking tot mantelzorg? En mag de werkgever hierbij onderscheid maken tussen werknemers? Veel mantelzorgers zijn niet (geheel) op de hoogte van de mogelijkheden, met name wat betreft het werk. Om hun zorgtaken te kunnen (blijven) uitvoeren zijn ze geneigd om vrije dagen in te leveren (30%) of kortdurend zorgverlof op te nemen (26%).

Er zijn verschillende oplossingen om een goede combinatie tussen mantelzorg en werk beter te organiseren voor werkgevers, werknemers, collega's en de zorgvragers. Maak daarom de mantel-

zorgtaken bespreekbaar op uw werk! Uw werkgever heeft immers baat bij loyale werknemers die zich gehoord voelen. Misschien is het wel mogelijk flexibeler te gaan werken, of meer thuiswerk te verrichten. Ook zijn er verschillende mogelijkheden wat betreft het opnemen van verlof. Hoewel het de taak is van de werkgever om u daarvan op de hoogte te stellen, zal dat niet altijd gebeuren, dus zorg dat u zelf de juiste informatie heeft.

Ondersteuning en advies

Voor praktische en emotionele ondersteuning, maar ook voor informatie en advies, kunnen mantelzorgers terecht bij een mantelzorgconsulent. Een mantelzorgmakelaar kan bemiddelen bij de werkgever, instanties en zorginstellingen, en wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Meer informatie over wet- en regelgeving, zorgverlof en de hulp van een mantelzorgconsulent, -makelaar en steunpunten voor mantelzorgers vindt u op de website www.dezorgondersteuner.nl.

Dankzij de afleiding van mijn werk...

...kon ik het mantelzorgen blijven opbrengen.

Van de een op de andere dag werd Ely Linssen uit Venlo mantelzorger. Toen haar vader in 2001 overleed, werd het voor haar moeder Mia allemaal te veel. Zonder er over na te denken hielp Ely haar moeder. Deze mantelzorgtaak voert ze nu al tien jaar uit, terwijl ze daarnaast ook een baan heeft als groepsleidster op de dagverzorging van woonzorgcomplex Bösdael in Reuver.



Verschijnselen van dementie

Bij mensen met dementie vallen meestal als eerste geheugenstoornissen op. Later krijgen dementie-renden vaak problemen met denken en taal of veranderingen in karakter. De verschijnselen van dementie verschillen per persoon en per ziekte. Naarmate de ziekte vordert, zal iemand met dementie steeds meer afhankelijk worden van hulp van anderen. Dit komt doordat dagelijkse handelingen steeds moeilijker worden.

PUBLICATIES

Portretten

In het boek Portretten van mantelzorgers van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP), komen mantelzorgers aan het woord. Het SCP voerde gesprekken met bijna veertig mannen en vrouwen die informele zorg verlenen. Dat resulteerde in een boek vol herkenning, tips en adviezen. ISBN 9789037703474 - € 16,50

Zorgboeken

Stichting September geeft informatie aan patiënten en hun omgeving in de vorm van zorgboeken en zorgcd-roms. Er zijn meer dan dertig verschillende soorten boeken te verkrijgen, over onder andere depressie, dementie, de ziekte van Parkinson en niet-aangeboren hersenletsel. Zilveren Kruis Achmea biedt verzekeren de mogelijkheid gratis één van deze boeken aan te vragen. € 18,50

Een kwestie van doen

Mantelzorg doe je gewoon, maar zo gewoon is het niet! Waar kun je met je vragen naar toe? Hoe vind je bijvoorbeeld ondersteuning en lotgenoten? Wat doe je met schuldgevoel en negatieve gedachten? Wat als de zorg je te veel wordt? In het boek Zorgen een kwestie van doen door Anjo Geluk, krijg je antwoord op al deze vragen. Ook vrolijke, lichte en mooie kanten krijgen volop de aandacht. ISBN 9789021580098 - € 16,50

Dun Ijs

Als de moeder van auteur Elly Rijnbeek op 86-jarige leeftijd, net als haar vader, ineens zorg nodig heeft, zijn Elly en haar acht broers en zussen mantelzorgers. Vele handen maken licht werk zou je denken, maar wie doet wat? En hoe zorg je er voor dat het samen gezellig blijft? Dit en nog veel meer ervaringen lees je in het boek Dun Ijs. ISBN 9789045066165 - € 16,95

Na het overlijden van haar vader, herkende Ely al snel tekenen van dementie bij haar moeder. Jarenlang deed ze daarom de boodschappen voor haar, onderhield ze contacten met artsen, ziekenhuizen en het verzorgingstehuis waar moeder Mia in eerste instantie terecht kwam. Deze zorgtaken regelde ze vaak in de avonduren en weekenden, naast haar baan van zesendertig uur.

Ook voor jezelf zorgen

Haar hele loopbaan is Ely al bekend met zorgdragen voor anderen, maar mantelzorg is naar eigen zeggen toch iets anders: "Mantelzorg bieden, ging bij mij vanzelf. Je bent er gewoon als ze een beroep op je doen. Ik vertelde mijn moeder dat ze me altijd kon bellen, en dat deed ze dan ook. In het begin was het heel leuk om te doen. Mijn moeder belde veel, ook overdag tijdens het werk en dat maakte het af en toe wel lastig. Als het teveel werd, deed ik een stapje terug. Je moet ook goed voor jezelf zorgen." Toch heeft Ely het nooit als een serieuze belasting ervaren en doet ze het nog steeds graag.

De broer en zussen van Ely hadden in het begin minder goed in de gaten dat hun moeder achteruit ging. Toen Ely vanwege een heupoperatie in het ziekenhuis werd opgenomen en zij vervolgens twee maanden uit de running was, namen zij de mantelzorg over. "Op dat moment gingen de ogen bij hen open. Zij zagen toen pas hoeveel tijd de zorg voor onze moeder inhield." Nadat Ely hersteld was, koos ze ervoor om de mantelzorg weer op zich te nemen en het te blijven combineren met haar baan. Haar zussen bleven haar in deze taak bijstaan.

Soms moet je een knop omzetten

Moeder Mia kwam in de tweede fase van dementie terecht en verhuisde naar een gesloten afdeling van het verzorgingstehuis. "Aansluitend aan mijn werk fietste ik een of twee keer per week naar haar toe om de verplegers te helpen met haar douchen. Het douchen was lange tijd een strijd en soms moest ik echt een knop omzetten. Dan was ik even niet haar dochter, maar deed ik alsof het een verlengde was van mijn werk." Gelukkig had Ely veel steun van haar broer en zussen. "Mijn broer en mijn oudste zus kon ik altijd bellen om mijn verhaal kwijt te kunnen. Daarnaast verzorgde de ene zus moeders was en de andere zus de administratie. Later hebben we afgesproken dat er iedere zondag een van ons bij moeder op bezoek gaat." Sinds een half jaar woont Ely's moeder op een gesloten afdeling van een verpleeghuis. Dit geeft Ely veel rust in haar taak als mantelzorger. Hoewel Ely's moeder inmiddels haar kinderen niet meer herkent, kan ze nog wel genieten van een potje kaarten of yahtzee.

Op haar werk vertelde Ely maar tegen een enkeling dat ze mantelzorger is. "Soms luisteren mensen naar je verhaal en kunnen ze zich verplaatsen in jouw situatie, maar soms hebben ze ook meteen een oordeel klaar", legt Ely uit. "Ik heb altijd willen blijven werken, ook al was mijn mantelzorgtaak soms erg zwaar. Mijn werk bood mij afleiding, zodat ik het zorgen voor mijn moeder kon blijven opbrengen." Wel had ze liever iets meer mogelijkheden gehad om haar werk te kunnen combineren met haar mantelzorgtaken, hier had het Steunpunt Mantelzorg haar bij kunnen helpen. "Ik raad mantelzorgers aan om

Praktische tips

Voor mensen met dementie worden veel dingen steeds lastiger. Maar hun levensbehoeften blijven hetzelfde en er kan veel meer dan u denkt. Enkele praktische tips voor mantelzorgers van dementerenden:

- Denk niet te snel 'dat kan hij of zij niet meer'. En wees niet te bang. Ook bij dementie kunnen mensen weer conditie opbouwen en wennen aan nieuwe dingen.
- Buiten zijn en lopen geeft automatisch gespreksstof en afleiding. Bovendien zijn tijdens een wandeling stiltes geen probleem.
- Doe samen klusjes; was vouwen, kast opruimen, planten verzorgen... Ook mensen met dementie willen zich nuttig voelen.
- Samen zingen en muziek luisteren, doet een mens goed. Zingen kan altijd; tijdens het lopen, opruimen of wat dan ook.
- Haal samen oude herinneringen op met foto- of prentboeken.
- Bezoek vertrouwde plekken en houd oude gewoonten in stand.
- Huisdieren en kleine kinderen geven vaak ontspanning. Neem ze mee en laat hen contact maken!

Bron: Innovatiekring Dementie.

te blijven ventileren en praten. Vraag om de hulp die je nodig hebt!"

Bent u zelf op zoek naar advies, tips of steun? Ga naar de website www.dezorgondersteuner.nl en neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.

Sanne Claessens

Veranderingen in het persoonsgebonden budget

Het pgb is in de toekomst niet meer betaalbaar als het beroep op de regeling blijft groeien. Daarom wordt de toegang tot het pgb per 2012 beperkt en worden de voorwaarden strenger.

Sinds 2002 zijn de pgb-uitgaven gemiddeld jaarlijks met 23% gestegen: van € 414 miljoen naar € 2,2 miljard in 2010. Ook is het aantal pgb'ers in 10 jaar vertienvoudigd, van 13.000 naar 130.000. Het kabinet wil dat het pgb alleen nog bestemd is voor mensen die van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) een 'verblijfsindicatie' hebben gekregen. Dat wil zeggen: mensen die zoveel zorg nodig hebben, dat verblijf in een verpleeghuis of verzorgingstehuis wordt aangeraden.

Nieuwe voorwaarden voor het pgb

Het kabinet stelt vanaf 1 januari 2012 een aantal nieuwe voorwaarden voor het pgb:

- Alleen mensen met een 'verblijfsindicatie' kunnen straks nog aanspraak maken op een persoonsgebonden budget. Voor deze budgethouders wordt het pgb met 5% verhoogd.
- Om fraude met het pgb tegen te gaan worden alle budgethouders verplicht om een aparte bankrekening te openen en kunnen betalingen aan zorgverleners uitsluitend nog via de bank plaatsvinden.
- Nieuwe budgethouders moeten een zorgplan overleggen aan het zorg-kantoor waarin ze aangeven hoe zij hun pgb willen inzetten.

- Nieuwe budgethouders kunnen het geld uit hun pgb niet meer laten inzetten door bemiddelingsbureaus. Bestaande budgethouders mogen dat nog wel.

Gevolgen voor uw pgb

Heeft u nu een persoonsgebonden budget zonder verblijfsindicatie? Dan heeft dit voor u gevolgen. Uiterlijk per 1 januari 2014 krijgt u niet langer een pgb. In plaats daarvan moet u overstappen naar zorg in natura als u een AWBZ-indicatie heeft voor de functies persoonlijke verzorging en/of verpleging. Heeft u een AWBZ-indicatie voor de functie begeleiding? Dan bent u vanaf dat moment aangewezen op begeleiding vanuit uw gemeente op basis van de Wet maatschappelijke ondersteuning. Meer informatie hierover leest u op de website van de **Rijksoverheid > Wet maatschappelijke ondersteuning**.

COLUMN mijn leven als mantelzorger

Mijn leven als mantelzorger zit erop; het duurde 12 jaar. Een periode waar ik met dankbaarheid en LIEFDE op terugkijk. Wim is op 2 augustus rustig overgegaan naar de andere dimensie. Achteraf was het loslaten een heel proces dat 9 maanden duurde. Een terugblik en afsluiting.

In december 2010 begon Wim wat minder te eten. Hij had sneller genoeg van iets. Maar, ik maakte me daar geen zorgen over, want ik bood hem gewoon vaker iets aan en dan stimuleerde ik hem flink. In januari kreeg Wim wondjes aan zijn tenen. Er volgde een amputatie van zijn rechter been. Wim had inmiddels al flink ingeboet aan gewicht. Een hartinfarct tijdens de operatie zorgde ervoor dat ik de drang voelde om hem weer in goede conditie te krijgen. Ik vulde de smoothies aan met energiedrankjes en soep en puddinkjes en... Echter diep van binnen, daar ben ik nu van overtuigd, op het onbewuste vlak, had Wim in december al een besluit genomen. Hij wilde naar huis, naar het LICHT. Maar... loslaten ...het leven ...mij ...en ik hem... Dat proces heeft 9 maanden geduurd.

Als je kijkt vanuit het balansprincipe, yin/yang, was er geen balans. Ik was de GEVER en Wim de ONTVANGER. Zelf kon Wim niet meer eten en drinken, ik hielp hem daarbij. Zijn "ik heb genoeg" of "nee, ik heb niets" werd door mij, de gever, weggestimuleerd. Of ik maakte dankbaar gebruik van zijn vergeetachtigheid en bood hem na een paar minuten weer een hapje of slokje aan. Wim, de ontvanger, deed dan wat ik vroeg.



Langzaam, heel langzaam kwam er besef en respect voor zijn keuze bij mij.

Maar, de balans was pas echt compleet op maandag 1 augustus. Ik gaf Wim een slokje koffie met een lepeltje. Een aantal minuten zat hij met een verheerlijkt gezicht met deze koffie in zijn mond en slikte toen door. Op mijn vraag: "wil je nog een slokje?" klonk een resoluut: "NEE". En toen vroeg hij: "Is dat oké?" Eigenlijk vroeg hij: "Kun je mij nu loslaten?" Ik antwoordde: "Ja Wim, het is oké. Lij bepaalt."

s 'Nachts is hij toen heel rustig overgegaan, het was goed, de balans was hersteld. We hebben elkaar los kunnen laten op het aardse vlak. Ooit ontmoeten we elkaar weer in het LICHT en hij zal vanuit de andere kant altijd bij me blijven. Negen maanden ...een zwangerschap ...een bevalling ...een nieuw leven. Voor hem in het LICHT en voor mij hier op aarde.

De dag voor de crematie kreeg ik ineens een heel troostrijk inzicht. Wim was ongeveer een week voor zijn heengaan héél helder. Hij zei: "God roept, maar het is nog te vroeg." Waarop ik vroeg: "Blijf je dan nog even?" Waarop Wim zei: "Ja, maar niet lang meer." We hadden toen een heel intensief gesprek, waarin we elkaar bedankten en vergaven, met tranen en heel intense blikken van ziel naar ziel. Met kussen en LIEFDE. Hij was toen echt kristalhelder. Wetenschappelijk gezien kan dit niet, zijn beschadigde hersenen. Maar voor mij is dit, OPNIEUW!! een bevestiging dat het bewustZIJN los staat van het aardse lichaam. En dat Wim nu echt weer helemaal helder van geest is en zijn astrale lichaam weer compleet en gezond.

Op 8 augustus hebben wij zijn leven gevierd met een mooie dienst waar ruimte was voor tranen maar vooral ook voor humor.

Dank voor het lezen, liefs Lidy.

Het mantelzorgcompliment

Mantelzorg betreft vaak langdurige en onbetaalde zorg voor iemand die dicht bij je staat. Waar er in andere landen een mantelzorgvergoeding bestaat, is dat in Nederland niet het geval. Wel kan de zorgvrager een mantelzorgcompliment aanvragen voor zijn of haar mantelzorger. Dit is een blijk van waardering voor de zorg die de mantelzorger verleent, in de vorm van een geldbedrag. Als u als zorgvrager de juiste indicatie heeft van het CIZ of BIZ, ontvangt u voor het aanvragen van het mantelzorgcompliment automatisch een formulier van de Sociale Verzekeringsbank. Voor meer informatie kunt u terecht op de website www.dezorgondersteuner.nl/steunpunten_mantelzorg.

Voorkom overbelasting

Werkende mantelzorgers kunnen te maken krijgen met overbelasting. Een overmaat van stress kan leiden tot overspannenheid of burn-out. Vaak bent u zelf pas de laatste die het in de gaten heeft. Op de website www.dezorgondersteuner.nl onder het kopje 'Werkende Mantelzorgers' kunt u een stresstest doen om voor u zelf te bepalen in welke mate u zelf stress ervaart. Verder zijn hier ook tips en adviezen te vinden om bijvoorbeeld een burn-out te voorkomen.

Wedstrijd om mantelzorg te verbeteren

Zorgverzekeraar VGZ vindt het in stand houden, verbeteren en ondersteunen van mantelzorg van groot belang. Zij roept Nederland daarom op, mee te denken over nieuwe ideeën en oplossingen. Kijk eens op www.vgz.nl/voor-goede-zorg voor meer informatie over de wedstrijd. Op www.denationalezorgbarometer.nl kunt u zelf terecht met eigen ideeën rondom verbetering van (mantel)zorg.

Overbelasting jonge mantelzorgers

Uit onderzoek van het Nationale Jeugdtrauma Bureau is gebleken dat jonge mantelzorgers kampen met overbelasting. Ruim de helft geeft aan zware psychische druk te ervaren. Dit kan zich uiten in onder andere vermoeidheid en psychische problemen. Ze missen ontspanning, vinden het lastig de zorg te combineren met school of werk en hebben meer behoefte aan begrip vanuit school. Het gehele onderzoek kunt u vinden in de bibliotheek op www.mezzo.nl.

Noord-Limburg

Beesel

- **Mantelzorgsalon maandag 17 oktober:** een ontmoetingsbijeenkomst voor mantelzorgers. Thema: Respijtzorg. Hoe neem je tijd voor jezelf als mantelzorger, zodat er genoeg energie overblijft om de zorg te blijven geven? Locatie: zalencentrum de Schakel Reuver, 19.30 - 21.30 uur
- **Cursus Mantelzorg in Balans** voor mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander. Centraal staat hoe je als mantelzorger in evenwicht kunt blijven. Cursus is in het najaar. Meer informatie over opgave volgt in het Gazetje.
- **Dag van de Mantelzorg**, 10 november: waarderingssactie mantelzorgers
- **Steunpunt Mantelzorg Beesel De Zorgondersteuner.** Tel: 06-52669029.

Bergen

- Het **Breincafé** in Bergen richt zich op Niet-Aangeboren-Hersenletsel en organiseert elke 1ste woensdag van

de maand een bijeenkomst te Rembrandtplein 10, Bergen. Voorlichtingsavond voor mantelzorgers in samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg: woensdag 5 oktober 19.30-21.30 uur, de mantelzorgconsulent zal een presentatie verzorgen.

- **Steunpunt Mantelzorg Bergen De Zorgondersteuner.** Tel.0485-348321. Jeroen Boschstraat 10, Nieuw Bergen. Spreekuur op afspraak dinsdag 09.00-13.00 uur, donderdag 09.00-11.00 uur.

Gennep

- Op 10 november de **Dag van de Mantelzorg** zijn er 's middags en 's avonds diverse workshops voor mantelzorgers uit de gemeente. Locatie: 't Hökske, Prinses Margrietstraat 22, Gennep. Voor informatie of aanmelding: Steunpunt Mantelzorg Gennep
- **Cursus Zorg de baas** start donderdag 26 januari 2012 bij voldoende belangstelling. Locatie: 't Hökske, Prinses Margrietstraat 22, Gennep. De cursus

is kosteloos en bestaat uit 6 bijeenkomsten van 9.30 -11.30 uur. Voor meer informatie en aanmelding: **Steunpunt Mantelzorg Gennep Synthese.** Tel.0485-512934.

Venlo

- Donderdag 6 oktober van 19.30 uur - 21.30 uur organiseert Steunpunt Mantelzorg Venlo weer een **mantelzorgsalon** voor mantelzorgers uit de gemeente. Het thema is respijtzorg: hoe zorg je dat je als mantelzorger tijd voor jezelf vrij kunt maken? Locatie Raodhoes, Antoniusplein 2, Blerick. Spreker: Claudia Swinkels, mantelzorgconsulent. U kunt vrijblijvend binnenlopen of u aanmelden bij de Zorgondersteuner, tel. 077 3231130.
- 10 november is de **Dag van de Mantelzorg** met o.a. de jaarlijkse bloemenactie voor mantelzorgers. Let op de lokale nieuwsbladen voor verder informatie.
- **Steunpunt Mantelzorg Venlo De Zorgondersteuner.** Tel. 077-3231130.

Landelijke Dag Psychische Gezondheid 2011

Aandacht voor naasten van mensen met psychische problemen.

De Regionale Werkgroep Landelijke Dag Psychische Gezondheid organiseert samen met de Gilde Opleidingen in Venray en Roermond de themabijeenkomst: 'Hoe gaat het met ú?'

Waar en Wanneer

Venray: zaterdag 15 oktober, 13.00 - 17.00 uur, Gilde Venray, Henri Dunantstraat 40 in Venray-Oostrum, tegenover bus- en treinstation.

Roermond: woensdag 9 november, 19.00 - 21.30 uur, Gilde Roermond, Kerkeveldlaan 1, 6042 JW Roermond

Voor wie: Voor alle naasten die zorg hebben voor mensen met psychische problemen. Ook kinderen en jongeren zijn van harte welkom!

Wat: U krijgt meer informatie over (omgaan met) een naaste met psychische problemen, zoals schizofrenie, depressie, dementie en verslaving

Aanmelden: Deelname is gratis.

Aanmelden kan via T: 0478-527066, E: igg@vvgi.nl.

NIEUWS van steunpunten

Echt-Susteren

- In het najaar organiseert het Steunpunt Mantelzorg weer een nieuwe thema-bijeenkomst. Suggesties voor een onderwerp zijn van harte welkom.
- In september startte een **stagiair** van de opleiding Social Work, die zich vooral focust op jonge mantelzorgers.
- In oktober verschijnt een **nieuwsbrief** voor geregistreerde mantelzorgers in Echt-Susteren.
- **Steunpunt Mantelzorg Echt-Susteren Menswel**, Diepstraat 3c in Echt. Tel. 0475- 484848.

Leudal

- **Steunpunt Mantelzorg Leudal De Zorgondersteuner** is gevestigd op de **nieuwe locatie** Groene Kruis gebouw, Schoolstraat 35 te Heythuysen.
- Mantelzorgconsulent Marianne Geenen heeft elke maandag **spreekuur** van 9.00-12.00 uur. Bezoek spreekuur is op afspraak via tel.06-44351240.

Maasgouw

- Naast individuele mantelzorgondersteuning organiseert het Steunpunt Mantelzorg in Maasgouw ook een **mantelzorgsalon**, dé ontmoetingsplaats voor mantelzorgers. De salon vindt plaats van 13.30-15.30 uur in Maasbracht, Zandkuil 2, Groene Kruisgebouw. Thema 13 oktober: woonvormen voor ouderen. Thema 17 november: uitleg over het Persoonsgebonden Budget.
- **Steunpunt Mantelzorg Maasgouw De Zorgondersteuner**, Markt 36 in Maasbracht. Mantelzorgconsulent



Arlette Reijnen en Yvonne Dijk, steunpunt mantelzorg Roermond.

Marianne Geenen is elke donderdag telefonisch bereikbaar op 0475-852600 of 06-44351240.

Nederweert

- Voor de Dag van de mantelzorg organiseren we een waarderingssactie en een Tapasavond met 2 korte lezingen omtrent werkende mantelzorgers en respijtmogelijkheden. Wanneer? Houd het weekblaadje goed in de gaten voor meer informatie!
- **Steunpunt Mantelzorg Nederweert De Zorgondersteuner**, Kapelaniestraat 3, Nederweert. Tel. 0495-633504 of 06-44349496.

Roerdalen

- Met de ingebruikname van het vernieuwde gemeentehuis, Schaapsweg 20 in St. Odiliënberg, vindt ook daar het spreekuur van het Steunpunt Mantelzorg Roerdalen plaats.
- **Steunpunt Mantelzorg Roerdalen De Zorgondersteuner**, spreekuur op afspraak, elke woensdag van 9.00-12.00 uur. U kunt telefonisch een afspraak maken via de receptie 0475-538888 of via de mantelzorgconsulent Marianne Geenen 06-44351240.

Roermond

- Op 24 oktober vindt de tweede **mantelzorgsalon** plaats, dé ont-

moetingsplaats voor mantelzorgers. Het thema is ditmaal respijtzorg. Respijt is een verzamelbegrip voor alle voorzieningen die tijdelijk de zorg geheel uit handen nemen van een mantelzorger.

- In het najaar verschijnt een **brochure over respijt** die mantelzorgers in de gemeente Roermond in het najaar zullen ontvangen.
- **Dag van de Mantelzorg.** Naast de bloemetjesactie ook een lokale activiteit. Dus houd de Trompetter in de gaten voor meer info!
- **Steunpunt Mantelzorg Roermond De Zorgondersteuner**, Munsterstraat 61, Roermond. Locatie: Het Paradies. Tel. 06-44349496.

Weert

- In november wordt deelgenomen aan de regionale actie van De Zorgondersteuner rond de Dag van de Mantelzorg. Iedereen kan een mantelzorger uit Weert opgeven voor een attentie. Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg voor meer informatie.
- **Steunpunt Gemeente Weert De Zorgondersteuner**, Maasstraat 28, Weert. Tel. 0495-697900 of 06-29251706. Spreekuur op afspraak: maandag 09.00-15.00 uur, woensdag 09.00-12.00 uur.

Midden-Limburg

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van:

De Zorgondersteuner
afdeling mantelzorgondersteuning
Alberickstraat 3c
5922 BL Venlo-West
T: 077-3231130
E: info@dezorgondersteuner.nl
W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie:

Carien van Montfort, Claudia Swinkels, Marjo Mooren, Susan Hermens

Tekstschrijver:

Sanne Claessens

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

Opmaak en druk:

Weemen Drukkerij & Communicatie, Horst

Aanmelden / afmelden:

Iedere mantelzorger kan zich abonneren op deze gratis Nieuwsbrief Mantelzorg. U kunt zich telefonisch aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt of via het secretariaat van De Zorgondersteuner: 077-3231130. Hier kunt u ook uw adreswijziging of opzegging doorgeven. Een e-mail sturen kan ook: info@dezorgondersteuner.nl.