

Een uitgave van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner



Nieuws
Informatie
Achtergrond

De Nieuwsbrief bevat nieuws en informatie die van belang kunnen zijn voor vrijwilligers en organisaties. De deadline voor het inleveren van kopij voor het volgende nummer is 15-05-2015. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden artikelen te redigeren, in te korten of te weigeren.

Beste vrijwilliger,

Het jaar eindigt zeer snel. Een turbulent jaar in de wereld van zorg en welzijn. Overheden, zorgverzekeraars en zorgaanbieders moeten de veranderingen in de zorg nog meer samen gaan aanpakken, zodat mensen in de toekomst ook de juiste ondersteuning kunnen krijgen. 2015 wordt een belangrijk jaar hierin. Veel wordt verwacht van u als vrijwilliger, maar ook van mantelzorgers. Ik vind dat we de verwachtingen hierin niet overdreven hoog moeten stellen. Vrijwilligers en mantelzorgers kunnen alleen goed functioneren met een goede professionele ondersteuning.

Zelf ben ik ook vrijwilliger, maar dan bij de plaatselijke voetbalvereniging. Dit betekent dat ik helemaal niet 'gedwongen' wil worden om ergens anders vrijwilligerswerk te gaan doen. Dat is nu juist ook de kracht van vrijwilligers. Een steentje bijdragen aan de maatschappij, maar je moet het zelf ook leuk vinden om te doen. Voor de mantelzorger ligt dat anders. Een mantelzorger is eigenlijk een "onvrijwilliger". Je kiest er niet voor om je partner, vader, moeder, zus of vriend te moeten gaan verzorgen als die iets heeft, maar je doet het wel om iets bij te dragen aan de ondersteuning van deze persoon. En je doet het omdat het niet anders kan en uit liefde. Zowel de vrijwilliger als de mantelzorger doen het zonder



dat er een financiële beloning tegenover staat. Dat is het gemeenschappelijke hierin. In ieder geval vind ik dat we vrijwilligers en mantelzorgers zo goed als mogelijk professioneel moeten ondersteunen indien nodig. En daar zijn we als overheden, zorgverzekeraars en zorgaanbieders met zijn allen verantwoordelijk voor, ook in 2015.

Ik wens iedereen hele fijne feestdagen toe en een gelukkig en vooral gezond 2015.

Raoul Bakkes,
Waarnemend directeur
Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner

Koffie-uur bij de buur

Op zaterdag 27 september j.l. hebben Elly, Hilde, Bart en Annelies (bewoners van Dichterbij en vrijwilliger van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner) deelgenomen aan Burendag.

Zij zijn op de koffie geweest bij bewoners die net als hen in appartementencomplex De Laterije wonen.

Dit idee is ontstaan nadat ze samen met 3 vrijwilligers, een aantal maanden geleden een "Prokkelactiviteit" hebben georganiseerd. Prokkel staat voor een prikkelende ontmoeting tussen mensen met en zonder een verstandelijke beperking.

Als prokkelactiviteit hebben ze de overige buurtbewoners uitgenodigd om een stuk zelfgebakken appeltaart met

een kop koffie te komen nuttigen. De burens stelden dit zeer op prijs en nodigden op hun beurt de bewoners van Dichterbij uit om eens bij hen op bezoek te komen. Om hen te motiveren om bij de burens op bezoek te gaan, gaf Burendag hier een mooie gelegenheid toe. Elly, Hilde, Annelies en Bart werden enthousiast ontvangen met koffie/thee en gebak en voor de burens werd een mooi bloemetje meegenomen. Het was een gezellig bezoekje en de tijd vloog om. Tijdens het kletsen kwam ter sprake dat een van de burens al meer dan 20 jaar vrijwilliger bij Dichterbij blijkt te zijn en dat hij het bowlen voor de cliënten in Venray organiseert. Voor de cliënten maakt dit de drempel mogelijk lager om contact te onderhouden met de burens. De eerste stappen zijn alvast gemaakt.

Ellen, vrijwilligster
Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner

Voorlichtingsbijeenkomst STOP ouderenmishandeling

Op 10 juli jl. vond de voorlichtingsbijeenkomst STOP ouderenmishandeling Noord-Limburg plaats. De bijeenkomst werd verzorgd door Debbie Koopman (Hulp bij Dementie) en Liset Daemen (medewerkster van Steunpunt Huiselijk Geweld) en was heel interessant.

Wat is ouderenmishandeling?

Onder ouderenmishandeling wordt verstaan: het handelen of nalaten daarvan, waardoor de oudere persoon (65+) lijdt. Er is altijd sprake van een persoonlijke of professionele band met de oudere. Ouderenmishandeling is niet altijd het gevolg van een bewuste keuze: soms handelt een mantelzorger zodanig omdat het niet anders kan. Wat te denken van een dochter die haar dementerende moeder even in haar slaapkamer opsluit als ze boodschappen gaat doen, uit angst dat moeder van de trap valt of wegloopt?

Verschijningsvormen van ouderenmishandeling zijn:

- **Lichamelijk geweld:** zichtbaar letsel (blauwe plekken, zwellingen of striemen op het lichaam, kneuzingen, botbreuken) en minder zichtbare vormen (te weinig/teveel medicatie zoals slaapmedicatie en anti-psychotica).
- **Psychische mishandeling:** negeren van geestelijke behoeften (aandacht, liefde, ondersteuning) zoals treiteren, sarren, beledigen, bevelen. Dit leidt tot gevoelens van angst, woede, verdriet, verwardheid, somberheid en eenzaamheid.
- **Verwaarlozing:** ondervoeding, uitdroging of slechte hygiëne.
- **Seksueel misbruik:** betasten van het lichaam, verkrachting, exhibitionisme, gedwongen kijken naar pornofilms. Hierdoor kunnen klachten ontstaan als irritatie van de geslachtsorganen, infecties, bloedvlekken, kneuzingen aan de binnenkant van de dijen, onrust bij ontkleden.
- **Schending van de rechten:** recht op vrijheid, privacy en zelfbeschikking worden ingeperkt door bijvoorbeeld achterhouden van post, bezoekers wegsturen, telefoon afsluiten of geen toestemming geven om het huis te verlaten.
- **Financiële uitbuiting:** wegnemen of profiteren van bezittingen van de oudere (diefstal, gedwongen testamentverandering, financieel kort houden).

Een op de twintig ouderen boven 65 jaar wordt herhaaldelijk mishandeld en ouderenmishandeling komt in elke bevolkingsgroep voor. Het aantal meldingen van ouderenmishandeling neemt toe. In 2013 werden er 1703 meldingen gedaan.

Signalen bij de oudere

Gezamenlijk dienen we alert te zijn op signalen die de oudere uitstraalt: zichtbaar letsel, schrikreacties of angstigheid bij (onverwachte) aanrakingen, onsamenhangende verklaringen (over verwondingen), depressieve of angstige indruk, onverzorgd of verwaarloosd uiterlijk, spullen die verdwijnen, hulp of gesprekken weigeren, ouderen die geen gelegenheid krijgen alleen met anderen te praten of een onverklaarbaar geldtekort.

Signalen bij de pleger

De pleger komt dus uit de directe omgeving en het slachtoffer is afhankelijk van zorg en is kwetsbaar. Het is dus erg belangrijk dat allen alert zijn op signalen van ouderenmishandeling, zowel bij de oudere als bij de mogelijke pleger. Heeft iemand een onverschillige of juist overdreven vriendelijke houding t.o.v. de oudere, maakt hij/zij een overbelaste indruk of is vaak ziek, uit hij/zij zich negatief over de oudere, scheldt of schreeuwt de pleger vaak, wordt de oudere afgeschermd naar hulpverleners, of wordt het probleem verhuld?

Stappenplan STOP ouderenmishandeling

- Breng alle signalen in kaart.
- Overleg met een collega of coördinator, raadpleeg zo nodig het SHG.
- Verzamel informatie, praat met de betrokkenen (slachtoffer en mogelijke pleger, andere hulpverleners). Observeer, houd de frequentie bij, let op lichaamstaal.
- Weeg de aard, ernst en het risico af.
- Organiseer hulp of meld het bij de SHG.

In het protocol meldcode huiselijk geweld (ouderenmishandeling) vind je meer informatie:

http://www.richtlijnouderenmishandeling.nl/_files/A%20Protocol%20meldcode%20ouderenmishandeling%20algemeen.pdf.



STOP
Ouderenmishandeling

Steunpunt Huiselijk Geweld (SHG)
Noord- en Midden-Limburg:
Tel. 0900 – 1262626

www.vooreenveilighuis.nl/huiselijkgeweld/steunpunten/limburg

"Motiverende gespreksvoering, een inleiding"

Themabijeenkomst in Venray en Horst



Wat is een motiverend gesprek en hoe voer je dit? Volgens Annette Schreurs kan iedereen het leren. Motivatie is afgeleid van het Latijnse woord "movere" wat "in beweging brengen" betekent. En dat is precies wat we met deze vorm van gespreksvoering proberen te bereiken: mensen in beweging zetten. En mensen komen in beweging als ze een discrepantie ervaren tussen hun huidige gedrag en belangrijke doelen of waarden.

Dit was een aanleiding om eens met elkaar te praten over hoe hiermee om te kunnen gaan als vrijwilliger. Er werden deze 2 avonden ook voorbeelden genoemd om iemand te motiveren om tot iets te komen. Bijvoorbeeld hoe motiveer je iemand te

stoppen met roken, hoe kun je een mantelzorger motiveren zijn partner los te laten en de zorg even over te laten aan een vrijwilliger, hoe motiveer je iemand samen iets te ondernemen. Wij denken dat dit voor velen zeer herkenbaar is en dat men dit met regelmaat tegen kan komen.

We hebben het gehad over verschillende technieken die je toe kunt passen in de gespreksvoering met een hulpvrager of mantelzorger. Hoe ga je met elkaar om, wat is de invloed van je zelf en gesprekspartner op het motiveren van de hulpvrager. Volgens de aanwezige vrijwilligers een waardevol thema, veel van geleerd, mooi om ervaringen te horen, en handvaten te krijgen hoe mee om te kunnen gaan.

Internationale Dag van de Vrijwilliger

Vrijwilligers leven langer!

Wereldwijd wordt jaarlijks de Internationale Dag van de Vrijwilliger gevierd op 5 december. Dit is een door de vrijwilligersorganisaties van de Verenigde Naties ingestelde dag om wereldwijd respect te tonen voor het vrijwilligerswerk en dit te promoten. In Nederland valt deze dag gelijk met Sinterklaas en daarom vieren wij deze dag twee dagen later op 7 december.

Een betere en veiliger wereld

"Als we onze droom van een betere en veiligere wereld willen laten uitkomen, dan moeten we het meer dan ooit van vrijwilligers hebben", aldus Kofi Annan, voormalig secretaris-generaal van de Verenigde Naties. Vanuit die gedachte steken 100 miljoen Europeanen hun armen uit de mouwen om zich in te zetten voor hun omgeving en anderen te helpen.

Nederlandse professor in het vrijwilligerswerk

In Nederland is Lucas Meijs benoemd tot bijzonder hoogleraar Vrijwilligerswerk, civil society en ondernemingen aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Met een professor met als vakgebied Vrijwilligerswerk, krijgt dit onderwerp een plaats binnen de wetenschap. Volgens hem is vrijwilligerswerk op 3 punten van belang: "Ten eerste voor de vrijwilligers zelf. Zij halen veel voldoening uit het werk dat zij doen. Soms compenseert het ook voor moeilijkheden in een betaalde baan. Ten tweede creëert en onderhoudt vrijwilligerswerk het sociale kapitaal en de sociale cohesie in een samenleving. En ten derde zouden veel dingen een stuk duurder zijn als er niet zoveel vrijwilligers waren. Lidmaatschappen van sportclubs of politieke verenigingen bijvoorbeeld, want

die draaien grotendeels op vrijwilligers."

Wist u dat...

Onderzoek naar vrijwilligerswerk in Nederland levert interessante informatie op. Zo is 42% van de Nederlanders vrijwilliger. 2 miljoen vrijwilligers doen meer dan 1 soort vrijwilligerswerk en 35-44 jarigen doen het meeste vrijwilligerswerk. 43% van de mannen doet vrijwilligerswerk en 41% van de vrouwen doet vrijwilligerswerk, waarbij mannen kiezen voor sport en vrouwen voor school of zorg. In totaal wordt 20 miljoen uur vrijwilligerswerk verricht per week en dit is meer dan 1 miljard uur vrijwilligerswerk per jaar.

Er blijft hierbij overigens genoeg tijd over voor andere bezigheden want vrijwilligers leven langer...!

Geslaagde fietsvierdaagse

Ook dit jaar namen er weer een groot aantal fietsers deel aan de fietsvierdaagse te Venray. Onder de deelnemers waren ook Gerda van de Sanden en Marianne de Swart. Gerda maakt gebruik van een tandem en al jaren fietsen vrijwilligers met haar mee. Dit jaar zijn er o.a. via Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner vrijwilligers geworden. Op een advertentie reageerde Marianne.

Gerda aan het woord:

"Ik doe al heel veel jaren mee aan de fietsvierdaagse. Hoeveel precies, weet ik niet. Het was heel gezellig en Marianne was heel, heel erg lief."

Marianne aan het woord:

"Ik heb een kennis van mij bereid gevonden om ook een dag met Gerda te fietsen en ik heb zelf een dagje vrij genomen om mee te kunnen. Mede door het schitterende weer hebben we ervan genoten. Ik ben lid van de tandemclub.

Op de website <http://www.tandemclub-limburg.eu/> staat een heleboel informatie over hoe het in zijn werk gaat. Als je geen eigen voorrijder meeneemt, zorgt de club voor een voorrijder. Tandems worden ook door de club geregeld. We hebben 4 of 5 tochten per jaar (altijd op zaterdag, in de lente/zomer). De tocht gaat altijd door, ook bij regen. Als je met het openbaar vervoer kunt reizen word je bij het dichtstbijzijnde station met een busje opgehaald. We starten rond 10.00 uur, met koffie en vlaai. Rond 11.00 uur gaan we fietsen. Meestal 20 tot 30 tandems. We hebben een volgwagen met reservetandems. Er fietst een EHBO-dame mee. We hebben verkeersregelaars die kruispunten afzetten, zodat we bijna

nooit hoeven af te stappen. We fietsen altijd ongeveer 40 km. 's Morgens en 's middags hebben we een drinkpauze. Tussen de middag ergens lunch op een terras, waar je eigen boterhammen mag eten of iets kunt kopen. We fietsen dus met de hele groep bij elkaar. Daardoor fiets je dan eens naast die en daarna langs een ander. Zo leer je heel veel mensen kennen. Rond 16.00 uur zijn we meestal weer terug op het vertrekpunt en krijgen we soep en broodjes. Waarna iedereen moe en voldaan aan de terugreis kan beginnen. Meestal is ons vertrek/eindpunt een zorginstelling of bedrijf (dat sponsort). Mocht tijdens de tocht blijken dat iemand te moe is of ziek wordt, dan kan diegene altijd meteen in de volgwagen. Kortom, aan alles is gedacht. Ik beleef zelf altijd ontzettend veel plezier aan deze dagen."



Voor meer informatie over vrijwilligerswerk kijk op www.dezorgondersteuner.nl of bel Judith Pelzer: 06-52669374.

Gedicht

Als je kijkt zoals je altijd hebt gekeken,
Blijf je zien wat je altijd hebt gezien.
Als je ziet wat je altijd hebt gezien,
blijf je denken wat je altijd hebt gedacht.
Als je denkt wat je altijd hebt gedacht,
blijf je doen wat je altijd hebt gedaan.
Als je doet wat je altijd hebt gedaan,
Blijft je overkomen wat je altijd overkwam.

jubiläum	naam	woonplaats
15 jaar	dhr. C. Kehrens	Heythuysen
15 jaar	dhr. L. Hanssen	Heythuysen
15 jaar	mevr. J. Poels-Hendrix	Smakt
15 jaar	mevr. G. Janssen-Peeten	Panningen
15 jaar	dhr. P. Sieben	Heythuysen
15 jaar	mevr. H. Hennissen-Hekers	Grathem
15 jaar	mevr. Schreurs	Grathem
15 jaar	mevr. M. Offermans	Posterholt
15 jaar	mevr. Leneman-van Klinken	Grubbenvorst
15 jaar	dhr. H. Heynen	Meijel
15 jaar	mevr. D. Huigsloot	Tegelen

30 september jl. werd er ter gelegenheid van het 5-jarig bestaan van de zorgketen Hulp bij Dementie een symposium gehouden met als titel: GEWOON ANDERS.

'Gewoon anders' is een manifestatie, een expositie, een werkplaats, een academie en een feest in één

Tijdens dit symposium waren er naast de centrale inleiding ook gast-sprekers, zoals een beeldend kunstenaar, een klinisch geriater en enkele mantelzorgers die over hun ervaringen vertelden. Tevens was er de mogelijkheid om deel te nemen aan een twaalftal workshops met onderwerpen zoals: "pijn en dementie", "de wereld van de mond", "op een leuke manier bewegen" en "gewoon zorgen voor mantelzorgers".

Tijdens het symposium was er de mogelijkheid om enkele stands te bezoeken van diverse organisaties. Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner stond er met een stand waar informatie was te verkrijgen over activiteiten en mogelijkheden die onze organisatie heeft te bieden voor hulpvragers met dementie en hun familie of mantelzorgers. Er was onder andere uitgebreide informatie over de nauwe samenwerking met de ketenzorg Hulp bij Dementie en dementievrijwilligers, die door Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner worden opgeleid en ingezet.

De dag werd afgesloten met een voorstelling door Peter Faber die op

zijn hele eigen, energieke wijze vertelde over dementie.



9 oktober 2014:

Een nieuwe groep zeer enthousiaste en gemotiveerde vrijwilligers heeft de cursus hulp bij dementie afgesloten en ontvangen een certificaat

Al 5 jaar dementievrijwilliger!



Huub Dierx was op 17 november 5 jaar dementievrijwilliger bij Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner. Het verraste Huub dat er alweer 5 jaar voorbij waren.

In deze 5 jaren is Huub al op 7 plaatsen ingezet. Soms duurde het kort, 3 weken bijvoorbeeld omdat de hulpvrager opgenomen werd in een verpleeghuis. Ook heeft Huub een paar keer meegemaakt dat zijn hulpvrager kwam te overlijden. Maar nu komt Huub al enkele jaren bij dezelfde persoon. Het is zwaar maar hij doet het om de familie te ondersteunen. Huub weet door zijn ervaring hoe zwaar het kan zijn voor de partner en hoe belangrijk het is om deze even te ontzorgen. Huub heel hartelijk bedankt voor je inzet de afgelopen 5 jaar.

Hulp bij opbouw netwerk cruciaal

Onderzoek ANBO

Eigen kracht en het inzetten van het eigen sociale netwerk, dat is wat de overheid stimuleert bij haar burgers. Een prima zaak. Burgers die kunnen rekenen op de betrokkenheid van familieleden, huisgenoten en buurtgenoten ervaren een hogere kwaliteit van leven dan mensen die dat niet kunnen. Zo wordt overbelasting en eenzaamheid voorkomen, eigen regie bevordert en functioneren ze beter in de maatschappij.

Maar juist mensen met langdurige behoefte aan zorg en ondersteuning kunnen vaak niet rekenen op een betrokken omgeving. Zij kampen meestal met een verschaald sociaal netwerk. Het is belangrijk dat er met deze mensen gekeken wordt naar mogelijkheden om het sociale netwerk te versterken.

De ANBO, de grootste belangenbehartigingorganisatie voor ouderen in Nederland, heeft een onderzoek laten uitvoeren onder haar 11.000 leden. Bijna een kwart van de respondenten zegt niet te kunnen terugvallen op een sociaal netwerk en slechts twintig procent geeft aan een beroep te kunnen doen op burens of vrienden. De mate waarin mensen kunnen terugvallen op hun sociale netwerk valt tegen, dus daar moet de komende jaren veel aandacht voor zijn vanuit gemeenten, welzijnswerk en wijkverpleging.

“Onafhankelijk zijn betekent niet dat je alles zelf moet doen”, zo zegt ANBO-directeur Liane den Haan. “De cultuur van informele hulp vragen moet gaan wortelen in onze samenleving om te zorgen dat deze zorghervorming een succes wordt. We weten al veel langer dat mensen hun eigen boontjes willen doppen en zelf de regie willen hebben en houden over hun leven, óók als ze zorg of hulp nodig hebben.”

Den Haan bood het onderzoeksrapport onlangs aan staatssecretaris Van Rijn aan.

Mensen die geen of nauwelijks een sociaal netwerk hebben, staan er alleen voor. Dan dreigt isolement en overbelasting. Dit kan voorkomen worden. De methode *Natuurlijk, een netwerkcoach!* van Mezzo, wordt al veelvuldig in het land met succes toegepast. Bij deze methode coacht een (vrijwillige) netwerkcoach ouderen in het versterken of vergroten van hun netwerk. De methode kan bij iedereen (dus niet alleen ouderen) met een klein of zwak netwerk worden ingezet.

Bron: Mezzo

Er is een hecht team ontstaan

Netwerkcoaches Venlo

In Venlo zijn in het voorjaar 2014 twee cursussen voor netwerkcoaches begonnen. Jo Bol-Ottenheim, Jacques Drost, Gery Hol, Yolanda Holleman en Hay Schutte gingen tijdens deze cursussen direct aan de slag met een casus. Inmiddels zijn de cursussen afgerond en zijn de netwerkcoaches ook aan de slag gegaan bij andere hulpvragers. Er is een hecht team ontstaan, dat eens in de 6 weken bijeenkomt om gezamenlijk te overleggen en elkaar ideeën aan de hand te doen. De netwerkcoaches hebben ook in kaart gebracht wat er in de gemeente Venlo zoal aan activiteiten voor senioren geboden wordt. Daarnaast hebben ze in Venlo-noord een groepje hulpvragers geattendeerd op de open inloop bij wozoco Keijzershof. Er bleek namelijk een groep wijkbewoners te zijn, die graag samen wilden rummikubben. Door eens met deze hulpvragers in Keijzershof bijeen te komen en elkaar en de locatie te leren kennen, hopen de netwerkcoaches dat de senioren in de toekomst zelfstandig dergelijke voorzieningen gaan gebrui-



ken.

Netwerkcoaches gemeente Venlo: v.l.n.r. Gery Hol, Jo Bol, Yolanda Holleman en Hay Schutte. Niet op de foto:

Tafeltje-dek-je blijft behouden voor inwoners gemeente Leudal en Maasgouw-West

Horn: 26 september 2014

Op woensdag 1 oktober 2014 werden er 182 nieuwe maaltijdsets rondgebracht in de gemeente Leudal en Maasgouw-West. Directeur Raoul Bakkes van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner heeft eerder al vast een nieuwe maaltijdset geleverd bij twee enthousiaste cliënten. Actieve vrijwilligers hebben met ondersteuning van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner, ervoor gezorgd dat de maaltijdvoorziening in de gemeente Leudal zal voortbestaan.

Enkele maanden geleden werd de toekomst van maaltijdvoorziening in de gemeente Leudal onzeker, omdat de gemeente vanaf 1 juli 2014 deze voorziening niet langer subsidieert. "Samen met de enthousiaste vrijwilligers die betrokken zijn bij de maaltijddienst heeft Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner geen moment getwijfeld om deze dienst voort te zetten", vertelt Pauline Jorissen, coördinator Tafeltje-dek-je van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner.

Gulle bijdragen

Voor het project heeft Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner gulle bijdragen ontvangen van het Oranjefonds, Skanfonds, Dela Goedendoelfonds en het Groene Kruis.



Daarnaast zijn er diverse particuliere bijdragen gedaan. "We willen graag iedereen bedanken die dit project een warm hart toedraagt", laat Pauline Jorissen weten namens Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner. Dankzij deze bijdragen worden de dagelijkse warme maaltijden ook in de toekomst dagelijks aan huis bezorgd bij mensen die dit nodig hebben. De Tafeltje-dek-je maaltijden worden dagelijks vers bereid in de moderne keuken van Zorgcentrum Beek & Bos in Heythuysen. Beek & Bos kookt al vanaf de start in 1989 voor Tafeltje-dek-je en doet dit nu nog als enige instelling in de regio Leudal.



Contactgegevens Tafeltje-dek-je

Vanaf 1 oktober 2014 heeft Tafeltje-dek-je een nieuw telefoonnummer en mailadres.

Tafeltje-dek-je is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 12.30 uur via het telefoonnummer 06 52 66 95 73 of per e-mail:

tafeltjedekje@proteion.nl

Activiteiten voor senioren

Het komt regelmatig voor, dat senioren behoefte hebben aan iemand om een praatje mee te maken of een spelletje te spelen. Hiervoor kan een vrijwilliger worden ingezet, maar helaas hebben we niet voldoende vrijwilligers om al deze hulpvragen te vervullen.

Vaak worden er in een huis van de wijk, woonzorgcomplex (wozoco) of een gemeenschapshuis in de buurt ook open inlopen gehouden. Hier kan men zonder indicatie terecht voor een praatje, kop koffie, spelletjes (bijvoorbeeld kienen, rummikub, sjoelen, kaarten) of creatieve activiteiten. Er wordt dan alleen een eigen bijdrage voor de consumpties of creatieve materialen ver-

langd. Ook worden er uitstapjes of seizoensgebonden activiteiten (zoals kerstdiners) georganiseerd. Er komen steeds meer plaatsen in de wijk waar men voor deze seniorenactiviteiten terecht kan. Helaas is dit niet altijd bij de buurtbewoners bekend, mede doordat er via websites nog nauwelijks informatie over wordt gegeven. Daarom is het verstandig eens binnen te lopen bij een huis van de wijk of wozoco, om zo eens te horen wat er georganiseerd wordt. Misschien zit er wel een leuke activiteit voor de hulpvrager bij. Vaak zijn er ook gastdames aanwezig die nieuwe bezoekers opvangen en begeleiden.

Puzzel december nieuwsbrief

Elke vraag bestaat uit twee delen. Het eerste a-deel van de vraag levert een letter op: de eerste letter van het antwoord. Het tweede b-deel van de vraag levert een getal op. Als u de getallen van laag naar hoog in volgorde zet,

ontstaat uit de bijbehorende letters de oplossing. Stuur deze oplossing vóór 15-05-2015 op naar de redactie van De Nieuwsbrief via welzijn@proteion.nl of bel met 0475-453033. Wie weet, is de volgende fles wijn voor u...!

- a. Welke gemeente kreeg onlangs de eretitel voor de meest mantelzorgvriendelijke gemeente van Limburg? Deze titel wordt jaarlijks uitgereikt door het Platform Mantelzorg Limburg. **(1a)**
- b. Hoeveel inwoners had deze gemeente op 1 januari 2014? **(1b)**
- a. Hoe noemt men een vrijwilliger van Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner, die in gesprek gaat met de hulpvrager en samen naar het sociale netwerk kijkt, om zo de mogelijkheden te benutten en waar mogelijk uit te breiden? **(2a)**
- b. In november 2013 werd bekend dat de Amerikaanse inlichtingendienst NSA wereldwijd computernetwerken heeft besmet. Met deze kwaadaardige software kon informatie worden weggesluisd en cyberaanvallen worden uitgevoerd. Om hoeveel netwerken zou het hierbij gaan? **(2b)**
- a. Hoe noemt men de taalstoornis, waarbij als gevolg van hersenletsel een of meer onderdelen van het taalgebruik niet meer goed functioneren? **(3a)**
- b. Hoeveel mensen in Nederland lijden aan deze stoornis? **(3b)**
- a. In welke Nederlandse plaats vond op 13 mei 2000 een vuurwerkcramp plaats, waarbij een opslagruimte met vuurwerk vlam vatte, 23 doden en ongeveer 950 gewonden vielen? **(4a)**
- b. Hoeveel klachten over vuurwerkoverlast ontving het meldpunt Vuurwerkoverlast.nl rond de jaarwisseling 2013-2014? **(4b)**
- a. Hoe heet het spel, waarbij met behulp van een gps-ontvanger of telefoon ergens ter wereld een zogenaamde cache (verstopplaats) moet worden gevonden? Het wordt ook wel een buitensport genoemd. **(5a)**
- b. Hoeveel mensen doen wereldwijd aan dit spel? **(5b)**
- a. Hoe heet de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport? (De eerste letter van de voornaam noteren). **(6a)**
- b. De Werk app voor patiënten met niet-aangeboren hersenletsel heeft in oktober 2013 de Hersenbokaal prijs gewonnen. Deze prijs is bedoeld voor een project dat mensen met een hersenaandoening helpt in hun dagelijks leven. Kwaliteit van leven staat daarbij voorop. Welk geldbedrag was aan deze prijs verbonden? **(6b)**
- a. Hoe heet de landelijke vrijwilligersactie, die door het Oranje Fonds wordt georganiseerd, waarbij vrijwilligers de handen uit de mouwen steken bij klussen? **(7a)**
- b. Hoeveel vrijwilligers namen in 2014 deel aan deze actie? **(7b)**
- a. Hoe heet het bordspel dat wel wat op ganzenbord lijkt, en dat een mensenleven probeert te simuleren waarbij men zo rijk mogelijk moet worden? Het spel is geschikt voor 2 tot 6 spelers vanaf een leeftijd van 8 jaar. **(8a)**
- b. Een van de spelvakjes van dit spel vermeldt "U ontvangt een verlaat huwelijksgeschenk". Hoe groot is het bedrag dat je dan ontvangt? **(8b)**
- a. Hoe noemt men een beschrijving wat een professionaal bij vermoedens van mishandeling of huiselijk geweld moet doen? Hierin is o.a. een stappenplan opgenomen. **(9a)**
- b. Welk bedrag maakte supermarktketen Dirk in augustus 2014 over op de rekening van de voedselbanken? **(9b)**
- a. Ouderenmishandeling komt steeds vaker voor. Hoe heet de organisatie waar je terecht kunt voor meer informatie, hulp of melding van ouderenmishandeling? **(10a)**
- b. Hoeveel meldingen van ouderenmishandeling werden er in 2013 gedaan? **(10b)**
- a. Hoe heet het social medianetwerk van Facebook, waarmee je snel foto's kunt maken met je mobiele apparaat, met een filter kunt bewerken en kunt delen met de rest van de wereld? **(11a)**
- b. Het aantal werkende 65-plussers in Nederland neemt steeds verder toe. Dit jaar werd een nieuwe grens van werkende 65-plussers gepasseerd. Om hoeveel 65-plussers ging het? **(11b)**

1a	2a	3a	4a	5a	6a	7a	8a	9a	10a	11a
1b	2b	3b	4b	5b	6b	7b	8b	9b	10b	11b

Contact maken

Voor vrijwilligers en hulpvragers is het erg belangrijk om samen een goede klik te ervaren. Een vrijwilliger komt vaak maar 1x per week bij iemand. Maar graag blijf je in gesprek samen.

Je denkt als vrijwilliger mee met de hulpvrager hoe hij/zij zijn contacten in de omgeving kan versterken of zijn wensen in contacten of hobby's vorm kan geven.

Mogelijk kan je met iemand een positieve invulling geven aan de overige tijd in de week.

5 vragen om het ijs te breken bij een kennismaking:

Bij het eerste contact is het belangrijk dat er een 'klik' ontstaat. Dit kan bijvoorbeeld door dezelfde lichaamshouding aan te nemen, of interesse



te tonen in hobby's van de hulpvrager.

Soms kan het ook helpen pluspunten in beeld te brengen, bijvoorbeeld door een lijstje met positieve eigenschappen te bespreken, waarbij de

hulpvrager aangeeft welke op hem/haar van toepassing zijn.

Ga het gesprek aan met elkaar en kijk waar het jullie brengt. Het zal jezelf en je hulpvrager iets moois brengen.

Het Certificaat Dementievrijwilliger in de pocket!

Sinds kort ben ik vrijwilligster bij Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner en krijg ik wekelijks te maken met dementie. Ik had geen ervaring met deze ziekte en durfde me niet goed open te stellen voor mensen met dementie, gewoonweg omdat ik niet wist hoe ermee om te gaan.

Met veel enthousiasme maar vooral nieuwsgierigheid, begon ik aan de cursus Hulp bij Dementie. Elk woord, elk filmpje, elke ervaring heb ik met veel interesse gevolgd en in me opgenomen. Het was boeiend en gemakkelijk waardoor mijn kijk op dementie in positieve zin is bijgesteld!

Tijdens deze cursus hebben we veel met elkaar gedeeld, af en toe zelfs een traantje weggepinkt, maar vooral ook gelachen! Door deze cursus heb ik geleerd hoe je mensen met dementie mooie en leuke momenten kunt geven. Hoe belangrijk het voor hun is om "mee" te denken en te leven in hun wereld.

Het heeft mij een nóg betere vrijwilligster gemaakt die met veel voldoening en een glimlach op haar gezicht naar huis gaat na een middagje "zorgen"! ☺

*Gevangen door de eenzaamheid
 geen notie meer hebben van tijd
 Gevangen door de leegte
 waarvan jij de oorzaak bent
 Vrij zijn in het verleden
 waarin ik dans, zing en lach
 Vrij zijn met jou van wie ik dit allemaal mag
 Kom maar, geef me je hand
 het geeft niet waar ik met jou beland
 Ik ben vrij in mijn kinderlijke wereld
 Doe met me mee, dat vind ik heerlijk.....
 Jeannette♥*

jubiläum	naam	woonplaats
10 jaar	dhr. J. Hebben	Heythuysen
10 jaar	mevr. M. Smits	Castenray
10 jaar	mevr. H. Dinghs	Tienray
10 jaar	mevr. M. van Deijnen	Reuver
10 jaar	mevr. M. Verheggen-Lumens	Kelpen-Oler
10 jaar	dhr. H. Gubbels	Blerick
10 jaar	dhr. C. Ter Beek	Venray

jubiläum	naam	woonplaats
5 jaar	mevr. L. Hermans	Venray
5 jaar	mevr. P. Janssen-Hendrix	Grubbenvorst
5 jaar	mevr. A. Duijf	Maasbree
5 jaar	dhr. J. Gruyters	Eil
5 jaar	mevr. B. Gruyters-Meeuwis	Eil
5 jaar	mevr. M. Weyers	Reuver
5 jaar	dhr. M. Cleven	Veulen
5 jaar	mevr. M. Fieten-Hollman	Blerick
5 jaar	dhr. W. Ottenheim	Baexem
5 jaar	mevr. A. v. d. Bool-Engelen	Reuver
5 jaar	mevr. M. Thissen	Herkenbosch
5 jaar	mevr. E. Stevens	Belfeld
5 jaar	mevr. M. de Haas	Oostrum
5 jaar	mevr. C. Kamphuis	Helden
5 jaar	mevr. A. Giepmans-Martens	Bergen L.
5 jaar	dhr. J. Hennissen	Wessem
5 jaar	dhr. P.W.M. Cuijpers	Venlo
5 jaar	mevr. A. Klooss	Well
5 jaar	dhr. G. Geraets	Kelpen-Oler
5 jaar	mevr. W. Rijniers	Ottersum
5 jaar	mevr. J. Indenkleef	Stramproy
5 jaar	dhr. J. Verbeek	Heythuysen
5 jaar	mevr. J. Kurstjens	Belfeld
5 jaar	dhr. H. Dierx	Horst
5 jaar	mevr. T. Vergeldt-Dorssers	Lottum
5 jaar	mevr. E. Rooskens-Huberts	Tegelen
5 jaar	mevr. Maessen	Helenaveen

Winnaar puzzel vorige Nieuwsbrief

De oplossing van de puzzel in De Nieuwsbrief van juli 2014 is "ZOMERVAKANTIE"

Uit de juiste inzendingen is Yvonne Verstraelen de gelukkige winnares gebleken en zij heeft een heerlijke fles wijn in ontvangst mogen nemen. Yvonne, proficiat!

jubiläum	naam	woonplaats
20 jaar	mevr. A. Peeters-Claessen	Neer
20 jaar	mevrouw M. Peeters	St Odiliënberg

In memoriam

Huub Vossen

overleden 3 juli 2014

&

Frans Tinnemans

overleden 18 augustus 2014

Proteion Welzijn / de Zorgondersteuner zal hun vrijwillige inzet voor Tafeltje-dek-je dankbaar herinneren en wenst de familie en nabestaanden veel sterkte toe.



Mariet Peeters uit St. Odiliënberg ontvangt een attentie b.g.v. haar 20 jarig jubileum als vrijwilliger.

Themabijeenkomst verantwoord en veilig omgaan met hulpmiddelen bij oudere hulpvragers

Op maandagavond 13 oktober jl. kwam een twintigtal Venlose vrijwilligers van Proteion Welzijn /de Zorgondersteuner bij elkaar in Blerick voor een themabijeenkomst met als titel "Veilig en verantwoord omgaan met hulpmiddelen bij oudere hulpvragers".

Als vrijwilliger kun je in aanraking komen met diverse hulpmiddelen. Hoe rij je met een rolstoel? Hoe stel je een rollator af? Hoe help je iemand in en uit zijn stoel? Tijdens deze bijeenkomst kwam Arbo-coördinator van Proteion Joke Magielse uitleg geven over diverse hulpmiddelen. Tevens werden de vrijwilligers in de gelegenheid gesteld om samen te oefenen. Van deze mogelijkheid werd gretig gebruik gemaakt!

De groep vrijwilligers was enthousiast, stelde meteen een aantal goede vragen, en Joke werd direct aan het werk gezet! Samen werd geoefend hoe je iemand uit zijn stoel kunt helpen en welke hulpmiddelen hiervoor zijn. Een eenvoudige badhanddoek volstaat vaak al!

Aan het einde van de avond maakte coördinator Imke Welles nog even van de gelegenheid gebruik om een attentie en een bloemetje te geven aan vrijwilliger Joke, die inmiddels alweer 5 jaar vrijwilliger is.

Een leerzame en heel gezellige avond met de Venlose vrijwilligers!



Vrijwilliger Said ondersteunt vrijwilliger Huub bij het maken van een wandeling



De Achterkant

Oud en afgedankt
In een straatje zonder bomen
Zit ze voor het raam
Door niemand serieus genomen

Oud en weggedaan
Zelfs door haar eigen zonen
Die met hun vrouw en kinderen
Vier straten verder wonen
Alleen met haar verjaardag
Dan komen ze nog aan
Maar vorig jaar toen zijn ze
Na een uur al weggegaan

Oud en afgedankt
In een flat met kleine ramen
Herkent hij de gezichten wel
Maar herinnert zich geen namen
En hij zou wel willen schreeuwen
Van de eenzaamheid en pijn
Zijn einde is zijn troost
Want dan zal alles anders zijn

Afhankelijk en eenzaam
Niet in de maatschappij
Rennen we in sneltreinvaart
Aan hem en haar voorbij
We denken niet aan later
En houden ze maar klein
Totdat we zelf ook oud
En heel erg eenzaam zullen zijn

Oud en afgedankt
Slijt hij zijn tijd met dromen
Het bezoekuur is voorbij
En ze zijn weer niet gekomen
(Lied van Marco Borsato)

<http://www.youtube.com/watch?v=a-WaRsAldWw>

Redactie De Nieuwsbrief

Yolanda Holleman, Frans Benoit,
Will Ridderbecks, Peggie Bos, Björn Maessen

Dorpstraat 32 - 6095 AH Baexem

T: (0475) 45 30 33

F: (0475) 45 30 53

E: welzijn@proteion.nl

I: www.proteionwelzijn.nl

