

Ook jij hebt vakantie nodig!

Wil je samen met degene voor wie je zorgt op vakantie? Of wil je er zelf even tussenuit?

Er is een vakantieaanbod speciaal geschikt voor mantelzorgers en mensen met een handicap of chronische ziekte. Bij vakanties voor kinderen en jongeren met een beperking kunnen soms ook de andere gezinsleden mee.

Kijk voor adressen voor gezamenlijke vakanties waarbij ook (deels) respijtzorg wordt geboden op www.respijtwijzer.nl onderzoek zorgaanbieder of www.zorgeloosweg.nl of www.mezzo.nl onder vrije tijd



Nieuwsbrief

Mantelzorg

Grenzen en overbelasting

Je kunt niet altijd klaar staan voor een ander.

Ook helpen kent grenzen.

Je hebt ook tijd nodig om op adem te komen.

Grenzen

Alleen jij kunt aangeven waar je grenzen liggen.

Geef die aan, blijf in gesprek met elkaar als de situatie dat toelaat.

Vraag je af: wil ik dit wel en wat zijn de alternatieven?

Bij overbelasting

- Zet voor jezelf de zaken rustig op een rijtje
- Praat erover met mensen uit je omgeving
- Bespreek het met de huisarts
- Neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg

Leid je nog een eigen leven?

Door Carien van Montfort

Grenzen aan mantelzorg

Mantelzorg is een belangrijk fundament van ons zorgsysteem. Mantelzorgers worden echter geconfronteerd met moeilijke wetten, financiële maatregelen en grote verschillen in ondersteuning per gemeente. Naast een goede ondersteuning is (h)erkenning van mantelzorgers een noodzaak.

Professionele zorgverleners

Gelukkig kunnen veel mantelzorgers de zorg goed combineren met hun eigen leven. Maar het is gebleken dat langdurig en intensief zorgen voor een ander voor een grote groep een zware belasting is, die op den duur de kwaliteit van hun leven aantast. Om dit te voorkomen kan de mantelzorg een beroep doen op professionals (bijv. thuiszorg, dagopvang etc.).

Bij samenwerking van mantelzorgers en professionals is van belang dat de rol van de mantelzorg erkend wordt.

De gewoonten en structuur van leven van de hulpvrager én de mantelzorgers dienen waar mogelijk gerespecteerd te worden door de (professionele) zorgverlener. Voorwaarde is goede communicatie en overleg.

Het is voor zowel de hulpvrager als de mantelzorg van belang zelf regie te houden over hun eigen leven.

Contacten buitenshuis zijn belangrijk om isolement te voorkomen.

Bewustwording

De relatie tussen hulpvrager en mantelzorg is vaak zo intensief dat het wel-

bevinden van de hulpvrager direct invloed heeft op het welbevinden van de mantelzorg.

Het blijkt voor een grote groep mantelzorgers niet duidelijk dat zij goed voor zichzelf moeten zorgen. Een EHBO'er leert 'let eerst op gevaar voor eigen leven.' Dat is ook op mantelzorg van toepassing, zij het niet zo direct of extreem. Teveel mantelzorgers cijferen zichzelf weg waardoor dit ernstig ten koste gaat van hun eigen leven. Het langzaam toenemen van de zorgbehoeften van de zorgvrager, grenzen

overschrijden, uit de hand gelopen plichtsgevoel, het gevoel dat er geen andere hulp aanwezig is, kunnen bijdragen aan een onevenredig grote zorgverlening.

Reageren op dit artikel? Neem contact op met het steunpunt mantelzorg bij u in de buurt, zie bladzijde 4.

Voelt u aan wanneer u overbelast raakt? Maak onderstaande test. Als u meer dan 7 vragen met 'ja' beantwoordt kan dat wijzen op overbelasting.

- | | Ja | Nee |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mijn nachtrust is verstoord. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Hem of haar helpen kost me nogal wat moeite en tijd. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ik vind het lichamelijk zwaar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Het beperkt me in andere dingen die ik wil doen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wij hebben ons dagelijks leven en plannen moeten aanpassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Er zijn ook andere zaken waaraan ik mijn tijd moet besteden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Emotioneel gedragen we ons anders ten opzichte van elkaar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Het gedrag van mijn partner/kind etc. maakt me soms van streek. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Het is pijnlijk te moeten zien dat hij/zij een ander persoon is geworden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ik heb mijn werk/baan moeten aanpassen aan de situatie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ik word geheel door deze situatie in beslag genomen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. We leven onder financiële druk. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

(bron: mezzo; studie prof. C. Knipscheer; Expertisecentrum mantelzorg)

PUBLICATIES

‘Morgen mag ik naar het verpleeghuis!’

Boek over de toekomstvisie op zorg over mensen met dementie
Ezra van Zadelhoff en Hilde Verbeek.
ISBN: 978-90-5931-880-9, € 22,50

‘Hoe doe ik gewoon normaal’

Hoe kan ik stimuleren dat iemand met een verstandelijke beperking afspraken goed nakomt? Waarom werkt figuurlijke taal niet bij iedereen verduidelijkend? Waarom is oogcontact met iemand met autisme soms moeilijk? Tips voor de omgang met mensen met een beperking. PDF is te downloaden bij www.meerrotterdamrijnmond.nl

‘Toen ik bang was’

Saskia van der Heijden

Een vlot geschreven ervaringsverhaal, waarin velen met panieklachten zich zullen herkennen. Het verhaal geeft ook hoop dat er met de juiste behandeling veel winst te behalen valt. Het boek is echt een aanrader voor naasten om meer begrip te kunnen krijgen voor mensen met panieklachten.
ISBN: 9078761288

‘Zo vliegt mijn oma niet meer uit de bocht’

Als ze langzaam fietst, vlak voor een stoplicht bijvoorbeeld, raakt de oma van Ileen Sippens Groenewegen (11) snel uit balans. Haar kleindochter zocht met klasgenoten Justin Voskuil (12) en Erwin Delder (11) naar een oplossing. “We bedachten zijwieltjes, die automatisch uitklappen als iemand langzamer dan 3 kilometer per uur rijdt. Of als de fiets schuin gaat. Door onze uitvinding vliegt mijn oma tenminste niet meer uit de bocht”, zegt Ileen. Ze zit in groep 8 van de Bosschool in Bergen.
(Bron: Trouw 2 febr 2013)
Zie ook: www.firstlegoleague.nl

‘Leven met COPD’

Auteurs: Onno van Schayck, Geertjan Wesseling

In Leven met COPD komen de diverse aspecten van COPD aan de orde. Wat is de oorzaak, wat gebeurt er allemaal nadat de diagnose is gesteld, wat betekent COPD voor de patiënt en de omgeving. De auteurs van dit deel in de reeks ‘Leven met...’ zijn respectievelijk hoogleraar huisartsgeneeskunde en longarts. Zij richten zich op patiënten met COPD, en hun directe omgeving en behandelaars.
ISBN: 9031375799

“We hebben het zo fijn samen!”

Tekstschrijver: Sanne Claessens



In november dit jaar zullen Doris Lichtevelde (82) en Piet Lichtevelde (88) maar liefst vijftig jaar getrouwd zijn. Ze hebben al veel meegemaakt samen en zijn tegenwoordig meer dan ooit op elkaar aangewezen. Doris heeft een zware vorm van reuma en diabetes type twee. Hierdoor heeft ze hulp en ondersteuning nodig in het dagelijkse leven. Gelukkig staat haar man Piet altijd voor haar klaar.

Het echtpaar leerde elkaar in de zomer van 1958 kennen. Doris komt oorspronkelijk uit Duitsland en lacht bij de herinnering aan het verhaal van hun ontmoeting. “Iemand gaf mij het adres van Piet, omdat ze dachten dat wij wel goed bij elkaar zouden passen”, vertelt Doris. Ze trok haar stoute schoenen aan en stuurde Piet een kaartje. Hoewel de kaart drie keer verkeerd bezorgd wordt, ontvangt Piet deze uiteindelijk toch. Kort daarna gaat Doris op bezoek bij Piet wanneer hij jarig is en sindsdien zijn ze eigenlijk onafscheidelijk.

Doris heeft een moeilijke jeugd gehad. Haar moeder sterft wanneer Doris nog maar zestien jaar is. Ook verliest ze veel te snel haar zus en halfbroers. Zelf komt ze al op jonge leeftijd in aanraking met ziekte. Het begint met de artrose als ze zevenendertig is. Hiervoor krijgt ze veel tabletten en draagt meer dan tien jaar een nekbrace. Ook ondergaat Doris meerdere knieoperaties, een heupoperatie en in 1998 krijgt ze haar eerste rollator. Piet is dan officieel mantelzorger maar voelt dat niet zo. “Het hoort er gewoon bij, je helpt elkaar gewoon”, legt Piet uit.

De gezondheid van Doris zorgt ervoor dat het voor het echtpaar steeds moeilijker wordt om de deur uit te gaan en zich onder de mensen te begeven.

Doris heeft altijd graag boeken gelezen en bij het koor gezongen, maar door haar achteruitgaande gehoor en zicht is dat niet meer mogelijk. Twee keer per week komt er iemand langs om mee te helpen in het huishouden. Ook komt er elke week iemand om Doris een injectie te geven voor de reuma. Naast de rollators en scootmobiel maken ze weinig gebruik van andere hulpmiddelen. “Ja, we hebben een alarmknop”, vertelt Piet, “maar laatst was Doris gevallen en kon ze niet meer overeind komen. Toen heb ik haar natuurlijk zelf van de grond geroept.” Ze lachen als ze eraan terugdenken.

Koken doen ze ook graag samen. Doris bereidt voor wat ze kan en Piet maakt het af. Zolang Doris nog maar zelf jam kan maken is ze daar gelukkig mee. Door zo zelfstandig mogelijk te blijven, hopen ze nog lang samen te kunnen blijven wonen in hun appartement. Het echtpaar heeft nooit kinderen gekregen en de familie die ze nog hebben woont ver weg. Ver reizen zit er voor hen samen niet meer in, maar toch maken ze nog wel uitstapjes. “Doris gaat graag naar het thermaalbad, dat is goed tegen de reuma. Doris gaat dan met de taxi en ik kom er dan achteraan met de fiets. Dan kan ik haar helpen met omkleden”, aldus Piet. Ook nemen ze samen graag de regiotaxi om vlak over de grens zuurkoolsap en rode bietensap te halen.

Wel is het moeilijk om dingen te plannen. Elke dag is anders en onvoorspelbaar. Soms heeft Doris te veel last van de reuma en diabetes en blijven ze samen thuis. Volgens Piet is dat het fijnste wat er is. “We hebben het zo fijn samen! We kijken graag samen tv en we kunnen ons nog zoveel mogelijk samen redden. Wat willen we nou nog meer?”

Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus is de meest voorkomende ziekte in Nederland en wordt ook wel suikerziekte genoemd. Van ruim 740.000 mensen is bekend dat ze diabetes hebben. Er wordt echter geschat dat al meer dan één miljoen Nederlanders leidt aan deze ziekte.

Maar wat is diabetes eigenlijk? Bloedsuiker is de brandstof van je lichaam en zorgt ervoor dat je organen en spieren werken. Normaal gesproken zorgt het hormoon insuline ervoor, dat je bloedsuikerspiegel in evenwicht blijft. Mensen met diabetes type 1 maken echter zelf geen insuline meer aan. Hierdoor moeten ze dagelijks insuline inspuiten, om te voorkomen dat suikers te lang in het bloed blijven. Mevrouw Lichtevelde heeft diabetes type 2, veruit de meest voorkomende vorm. Het lichaam produceert nog wel insuline, maar te weinig en reageert er niet meer goed op. Meestal krijgen mensen met diabetes 2, medicijnen en een aangepast voedings- en beweegpatroon.

Diabetes is een chronische ziekte en dus niet te genezen. De ziekte zorgt vaak voor een hoge bloeddruk en cholesterol. Daarnaast kan het ook de medeoorzaak zijn van andere ziektes zoals hart- en vaatziekten, uitval van de nieren en slechtziendheid. Het goed behandelen van beide vormen diabetes is dus erg belangrijk.

Bent u zelf op zoek naar advies, tips of steun? U kunt terecht bij een steunpunt bij u in de buurt, zie bladzijde 4.

Wet- en Regelgeving

Vermogen telt mee voor eigen bijdrage per 2013

Vanaf 1 januari 2013 wordt het vermogen meegeteld bij het vaststellen van de eigen bijdrage voor de AWBZ en Wmo.

Wat houdt de regeling in?

Een deel van het vermogen wordt meegeteld bij het vaststellen van de eigen bijdragen voor de AWBZ en de Wmo. Met deze verhoging krijgt u alleen te maken als u vermogen heeft in box 3 dat hoger is dan de heffingsvrije voet. In 2013 is het heffingsvrije vermogen € 21.139 voor alleenstaanden. Voor partners geldt het dubbele. Voor mensen van 65 jaar en ouder geldt onder bepaalde omstandigheden een extra heffingsvrij vermogen. De eigen woning valt niet onder het vermogen uit box 3. Het gaat hierbij dus alleen om vermogen uit sparen en beleggen en dus niet om uw huis of auto.

Een voorbeeld

Als u alleenstaand bent en meer dan € 21.139,00 vermogen heeft, dan moet u van dat meerdere 8% bij uw inkomen optellen. Over uw inkomen plus de 8% vermogen wordt de eigen bijdrage berekend.

Het is dus niet zo, dat 8% van het vermogen jaarlijks betaald moet worden aan eigen bijdragen.

Hoge eigen bijdrage

Cliënten die langer dan 6 maanden in een instelling verblijven betalen de hoge eigen bijdrage. De hoge eigen bijdrage wordt individueel vastgesteld, onder andere afhankelijk van inkomen en nu per 2013 ook het vermogen. Een cliënt betaalt nooit meer dan het maximum van € 2.189,20 per maand.

Lage eigen bijdrage

De lage eigen bijdrage geldt o.a. voor verblijfscliënten die korter dan 6 maanden in een instelling verblijven of nog een partner hebben die thuis woont. De lage eigen bijdrage in 2013 is minimaal € 152,- per maand en maximaal € 797,80 per maand.

Voor mensen die niet in een instelling verblijven is er geen maximum hoogte voor de Eigen Bijdrage. Er is wel een individueel maximum, dit is afhankelijk van onder meer het zorggebruik, inkomen en per 2013 ook van het vermogen.

Voor meer informatie over dit onderwerp kunt u terecht op www.hetcak.nl

Uitgelicht

De diabetes-verpleegkundige

Een diabetesverpleegkundige is een verpleegkundige met een vervolgoopleiding die patiënten met Diabetes Mellitus begeleidt. Meestal werkt een diabetesverpleegkundige in het ziekenhuis of een huisartsenpraktijk en heeft een eigen spreekkamer waar patiënten ontvangen worden.

Een diabetesverpleegkundige geeft o.a. voorlichting over oorzaken, behandeling en symptomen van Diabetes Mellitus en bespreekt leef- en voedingsregels.

BLOG

Staat jouw BLOG de volgende keer op deze pagina?

Voor de volgende Nieuwsbrief zijn we op zoek naar mantelzorgers met een eigen blog over de mantelzorg die zij geven. Wil jij jouw ervaringen met anderen delen en woon je in Noord- of Midden-Limburg? Mail naar claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

MANTEL

weetjes

Stemming verbeteren door natuur

Bijna twee derde van de Nederlandse vrouwen en meer dan de helft van de mannen geeft aan dat de natuur ingaan depressieve klachten verlicht. Dit blijkt uit onderzoek van Fonds Psychische Gezondheid onder 1.026 respondenten, uitgevoerd door onderzoeksbureau Motivaction. Wandelen in de natuur helpt stress verminderen en gedachten te ordenen. Positieve gevoelens worden versterkt en tobben en angst worden een beetje gedempt. Het lijkt erop dat de helende werking van natuur onvoldoende wordt benut. Het is juist deze gestresste groep die de natuur het minst opzoekt.

Hoe zit dat nu met die eigen bijdrage in de GGZ?

De eigen bijdrage voor behandeling en verblijf voor volwassenen in de GGZ is per 1 januari 2013 vervallen. Voor de behandeling van lichte psychische problemen (1e-lijn) geldt in 2013 net als in 2012 wel een eigen bijdrage van € 20,- per consult. De basisverzekering vergoedt 5 consulten per jaar. Soms vergoedt de aanvullende verzekering die eigen bijdrage en/of extra consulten. Iedereen die in 2012 of daarvoor met een behandeling is begonnen, kan mogelijk nog een rekening ontvangen over de eigen bijdrage van 2012.

Inwonen

Aan 'inwonen' zitten wel wat haken en ogen. U moet erop bedacht zijn dat u samen een huishouding gaat vormen. Dat heeft een aantal gevolgen:

- In het dagelijks leven gaat u meer met elkaar delen, gezelligheid maar ook irritaties.
- Er kunnen financiële gevolgen zijn wanneer u en/of de verzorgde een uitkering heeft. Ook toeslagen, zoals de huurtoeslag kunnen verlaagd worden.
- Er kunnen gevolgen zijn voor de indicatie voor thuiszorg. De meeste gemeenten geven geen huishoudelijke hulp als er een gezonde volwassen huisgenoot aanwezig is.
- Gaat u inwonen in een huurwoning? Zorg dan dat u geregistreerd wordt als medehuurder. Doet u dat niet dan moet u bij opname of overlijden van de ander een andere woning zoeken.

Duowoning

In een aantal gemeenten staan duo- of kangoeroewoningen. Dit zijn twee zelfstandige woningen die geschakeld zijn, zodat u als mantelzorger gemakkelijk in de woning van degene voor wie u zorgt kunt komen. De mantelzorger bewoont meestal de hoofdwoning. Informeer bij het Wmo-loket of bij de instantie voor woningtoewijzing of uw gemeente over deze woningen beschikt.

COLUMN

Ik mantelzorger, hoezo?



Terugblik

Marlies Wijnen is partner van Roger van de Werff, schrijver van het boek 'Fanfare'. Een boek over herstellen van hersenletsel. Zie ook www.herstellenvanhersenletsel.nl. Marlies is gevraagd een laatste column voor ons te schrijven. In de volgende nieuwsbrief willen wij andere mantelzorgers de kans geven hun verhaal te vertellen.

Het afgelopen jaar heb ik columns geschreven in de nieuwsbrief van de Zorgondersteuner. Vooral op mijn 2e en 3e column heb ik veel reacties gehad. Misschien komt dit doordat in de zomer veel activiteiten worden georganiseerd en er dus veel ontmoetingsmomenten van mensen onderling zijn.

Soms keek men mij met vragende ogen aan en zei: "jij schrijft toch stukjes in een blad?" Soms keken mensen me aan met het gevoel dat ze me al jaren kenden. Ik kon op mijn werk niet rondlopen zonder aangesproken te worden. Vaak was het een uitgangspunt voor het delen van hun eigen leed door herkenning. Ook was het waardering en respect wat ik van hen uit naar mij voelde. Een dorpsgenoot vertelde dat zij mijn geschreven stukje als eerste las in de nieuwsbrief.

Zelf heb ik het schrijven als prettig ervaren. Dit maakt dat je je gedachtegoed met anderen kan delen. Ik heb geprobeerd om mensen een beetje te helpen de positieve kanten te zien van moeilijkheden en tegenslagen die op je pad komen. Leven is niet altijd makkelijk, maar je moet wel de mooie dingen blijven zien. Hiervoor heb je vaak elkaar en mensen in je omgeving nodig!

Ik hoop dat jullie genoten hebben van de geschreven columns en wens iedere mantelzorger veel succes. Plan zo af en toe een dagje geheel voor jezelf. Een moment waar je je op kan verheugen en waar je van geniet. Je zal zien dat dit je batterij enorm op kan laden!

Marlies Wijnen

Steunpunt Mantelzorg Arcen, Lomm en Velden

Dorpsstraat 1C in Velden
Ondersteuning en aandacht voor mantelzorgers wordt steeds belangrijker. Door alle bezuinigingen vanuit de overheid zal de druk op mantelzorgers toenemen en kunnen ze praktisch en emotioneel overbelast raken. Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment of andere ondersteuningsmogelijkheden. Deelnemen aan een mantelzorgcontactgroep is ook mogelijk. Hier vinden mantelzorgers herkenning en kunnen ze hun zorgen, in een vertrouwelijke en ontspannen sfeer, met elkaar delen. Bel gerust voor een afspraak met José Wijnhoven T: 077-4722534 E: j.wijnhoven@synthese.nl

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Raadhuisplein 1 Reuver (gemeentehuis). Het Steunpunt is iedere dinsdag bereikbaar van 8.30 -16.30 uur. U kunt telefonisch contact opnemen met Vera Jacobs via 06-52669029 of 077-3231130. Desgewenst maken we een afspraak voor een persoonlijk gesprek bij u thuis of op het Steunpunt. E: verajacobs@dezorgondersteuner.nl

Woensdag 17 april is er een mantelzorgsalon. Het thema is mantelzorg en wonen. Aanvang: 19.30 uur in de bibliotheek Reuver. Door beperkingen van bijvoorbeeld je partner, vader of moeder is de huidige woning niet meer geschikt. Wat kun je doen? Welke mogelijkheden zijn er om een woonruimte geschikt te maken of welke mogelijkheden zijn er om te verhuizen in de gemeente Beesel. Meer info volgt via het Gazetje.

Steunpunt Mantelzorg Bergen

Spreekuur op afspraak, dinsdag 09.00-13.00 uur, telefonisch spreekuur donderdag 09.00-11.00 uur. Klantcontactcentrum (KCC) gemeente Bergen, Raadhuisstraat 2 in Bergen T: 0485 348383 of M: 06 29251706, E: carienvanmontfort@dezorgondersteuner.nl In mei wordt een themamiddag/workshop gehouden, let op de aankondiging in de Maas- en Niersbode en website van de gemeente. Tussentijds kunt u met al uw vragen gewoon terecht.

Steunpunt Mantelzorg Blerick

Dit Steunpunt is voor inwoners van Blerick, Hout-Blerick en Boekend. Er is iedere maandag spreekuur van 13.00 uur - 17.00 uur bij de Zorgondersteuner, Alberickstraat 3C Venlo. Bel voor een afspraak met Imke Welles 06 29560237, Claudia Swinkels 06 15025054 of bel 077 32 31 130.

Steunpunt Mantelzorg Gennepe

Hier kunt u terecht met uw vragen rondom mantelzorg, over het mantelzorgcompliment, over het aanvragen van voorzieningen en hulp bij het invullen van formulieren. Ook kunt u terecht voor een luisterend oor en een persoonlijk advies. Wekelijks is er spreekuur op woensdag van 9 tot 10 uur in 't Hökske, Prinses Margrietstraat 22, te Gennepe. Op andere dagen kunt u bellen naar Synthese, 0485-512934 en vragen naar Corry Hopman. Data om alvast te noteren: 27 mei Alzheimercafé in Milsbeek 20 september Wereld Alzheimer Dag

Steunpunt Mantelzorg Mook- en Middelaar

Voor mantelzorgondersteuning en ouderenadvies kunt u terecht bij het Wmo-Loket van de gemeente. Hier kunt u terecht voor informatie over (landelijke) regelingen op het gebied van zorg, informatie over en bemiddeling naar het (regionaal) hulpaanbod of hulp bij regeltaken.

U kunt de medewerkers van het Wmo-Loket telefonisch bereiken op (024) 696 91 11 op maandag t/m donderdag van 08.30-16.30 uur of vrijdag van 08.30-12.30 uur. Zij zijn ook per e-mail bereikbaar via wmo@mookenmiddelaar.nl.

Deze informatie kunt u ook terugvinden op de Wmo-pagina op www.mookenmiddelaar.nl.

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Spreekuur op afspraak maandag 09.00-12.00 uur, telefonisch spreekuur donderdag 12.30-14.00 uur. Gemeente Roerdalen, Schaapsweg 20 in Sint Odiliënberg, T: 0475 538888 of M: 06 29251706, E: carienvanmontfort@dezorgondersteuner.nl

De cursus 'Mantelzorg in balans' voor overbelaste mantelzorgers kan dit jaar door bezuinigingen niet ingepland worden. Uw vragen of situatie kunnen wel in een persoonlijke afspraak besproken worden, neem gerust contact op.

Steunpunt Mantelzorg Tegelen

Dit Steunpunt is voor inwoners van Tegelen, Steyl en Belfeld. Er is iedere donderdag van 09.00-12.00 uur spreekuur in de Bongerd,

Bongerdstraat 41 in Tegelen. Vanaf 1 februari 2013 is Imke Welles uw mantelzorgconsulent bij het Steunpunt Mantelzorg Tegelen. Bel voor een afspraak 077-3231130 of 06 29560237.

Steunpunt Mantelzorg Venlo

Inwoners uit Venlo kunnen vanaf 14 maart iedere donderdag van 09.30-12.30 uur zonder afspraak terecht op het Steunpunt Mantelzorg, ontmoetingsruimte van Park Rijnbeek, Rijnbeekstraat 180 in Venlo. U kunt ook bellen met Claudia Swinkels 06 150 250 54. Zij werkt maandag t/m donderdag, woensdagmiddag is ze vrij.

In Park Rijnbeek zijn op deze donderdagochtend al meerdere voorzieningen gestart. Zo kunt u er terecht voor bloedprikken (10.15-10.30 uur), schoenen brengen om te laten repareren (10.00-12.00 uur) en is er een Open inloop van 10.30-12.00 uur voor bewoners uit de wijk om bijvoorbeeld een kop koffie te drinken (€ 1,-) of een kaartje te leggen. Ook kunt u zich aanmelden om samen met buurtgenoten een warme, verse en gezonde maaltijd te eten, bereidt door vrijwilligers. Aanmelden hiervoor kan alleen op dinsdag en woensdag tussen 17.00-19.00 uur via telefoonnummer 06 21 38 41 41.

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van:

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

Redactie:

Carien van Montfort-de Boer,
Claudia Swinkels, Marja Heijnen

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:

Mantelzorgers en organisaties kunnen zich gratis abonneren op de digitale nieuwsbrief. Ontvangt u liever een papieren exemplaar? Informeer naar de voorwaarden per gemeente. U kunt zich telefonisch aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg of via De Zorgondersteuner: 077-3231130. Hier kunt u ook uw adreswijziging of opzegging doorgeven. Een e-mail sturen kan ook: info@dezorgondersteuner.nl.

AGENDA

Breincafé Baarlo

Elke laatste maandag van de maand. AC De Maashorst, Pastoor Geenenstraat 64. Info: 077-396 15 15.

Breincafé Nieuw Bergen

Elke eerste woensdag van de maand AC Nieuw Bergen, Rembrandtplein 10. Info: 077-396 15 15.

Contactgroep ouders van kinderen met een 'gebruiksaanwijzing'

Kijk op www.bestbijzonder.nl voor de data en locaties in Venlo, Peel en Maas en Horst.

Brengt ouders van 'best bijzondere kinderen' bij elkaar zodat er steun en begrip ervaren kan worden

Toon Hermans Huis

Gespreksgroep voor partners
Info : 077-3211433
E-mail: info@toonhermanshuisvenlo.nl

Gespreksgroep dementie Venlo

Verzorgingshuis Meeuwbeemd, Dokter Blumenkampstraat 4. Info: 077-3514175 of 077-3522215.

Ontmoetingsdagen Jongeren en kanker (van 12-18 jaar). Toon Hermans Huis Venlo. Info: 077-3211433.

Parkinson Café Venlo-Venray

Een keer per maand op donderdagmiddag. Van 14.00-16.00, afwisselend in Venlo en Venray. Locatie: Zalzerskampweg 64 Hout-Blerick. Locatie: Kennedyplein 1, Venray. Info: 077-4772095 of 077-4751924.

NVA-Limburg

Lotgenotencontacten voor ouders van jongeren met Autisme. Info: pcg@ayudar.nl.

ADHD-café Roermond

Elke laatste woensdag van de maand, van 20.00 tot 22.30 uur in cafeetje 'De Tramhalte' tegenover het station in Roermond. Info: 046-4523041. E-mail: adhdcafelimburg@impulsdigitaal.nl.

AD(H)D-café Venray

Elke 1e dinsdag van de maand, 20.00-22.30 uur. Locatie: Sportcafé De Wetteling, Zuidsingel 2, Venray. Info: 06-38756110. E-mail: adhdcafeyenray@impulsdigitaal.nl.

Forum en Chat adhdXtra

Interactief contact voor mensen met ADHD, Borderline, PDD-NOS, ODD en hun partners, ouders, broers en zussen of direct betrokkenen in de zorg en onderwijs. Gratis registreren op www.adhd-xtra.nl.

Partnergroep Afasiecentrum Noord-Limburg

1x Per maand op donderdagochtend voor partners van mensen met afasie. Locatie: Boulevard Hazenkamp, Albert Verweijstraat 6, Venlo-Blerick.

KOPP/KVO-groepen

Ondersteuningsgroep voor kinderen en jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen. Info: 0478 527066.