

Maak goede afspraken

Het is heel fijn als u samen met anderen de zorg voor een dierbare kunt delen, maar de meningen kunnen onderling weleens verschillen. Organiseer regelmatig een familiegesprek en praat met elkaar over wat jullie belangrijk vinden in de zorg, bij voorkeur waar de zieke bij aanwezig is. Houdt rekening met ieders (on)mogelijkheden en geef iedereen de ruimte om zijn zorgtaak op zijn eigen manier in te vullen.

De redactie

Noord- en Midden-Limburg



Nieuwsbrief

Mantelzorg

Partners in de zorg

Als mantelzorger werk je vaak samen met beroepskrachten in de zorg voor je familielid, vriend of buur. De kwaliteit van zorg voor diegene, staat voor iedereen voorop. Goed luisteren en aansluiten bij elkaars kunnen is belangrijk bij het afstemmen van de zorg. Want wie doet nou wat? En wat doe je als de communicatie niet zo goed verloopt? Of als de zorgtaken je ineens erg zwaar vallen? Het Steunpunt Mantelzorg kan je verder helpen met je vragen over afstemmen van de zorg.

Wij willen samen zorgen!

Op een dag gebeurt het zomaar. Vader van 88 jaar valt in zijn huis en breekt zijn heup. Tot die tijd kon hij zich zelfstandig prima redden, maar na ziekenhuis opname en opname in een revalidatiecentrum blijkt dat hij niet meer goed op de been komt. De operatie heeft niet opgeleverd wat men gehoopt had en de specialist adviseert niet meer te lopen en zoveel mogelijk gebruik te maken van een rolstoel. De zes broers en zussen verdelen de taken en worden ingezet voor de dagelijkse mantelzorg.

Daar zit hij dan alleen in zijn grote huis. Vader is verdrietig en kan de situatie niet helemaal overzien. Zijn zes kinderen schieten te hulp en willen hem zo goed mogelijk helpen en ondersteunen. Er is heel veel te regelen: het legen van de vuilnisbakjes, de boodschappen, het dagelijks eten van vader, het gehoorapparaat dat het niet doet, verbouwing van het huis, een rolstoel en een pasje voor de taxi, financiën, het identiteitsbewijs, afspraken met artsen en therapeuten en zo gaat de lijst van zaken die gedaan moeten worden nog wel even door.

Opeens zijn de zes kinderen mantelzorgers en komt er van alles op hun pad: indicaties en hulpmiddelen; vreemde mensen in huis voor de zorg en het huishouden. Maar er zijn ook verhitte discussies over wat nu het beste is voor vader: verhuizen of toch in het grote huis blijven wonen? Vastgeroeste, maar ook veranderende rollen binnen de familie, de taakverdeling en verschillen tussen de verzorgende kinderen worden zichtbaar.

De communicatie onderling verloopt vaak moeizaam. Er moeten beslissingen worden genomen door zes twijfelende, dominante, uitdelende, buigende of juist kont-tegen-de-kribgooiende broers en zussen. Daar komen nog de gevoelens van onmacht en verdriet over de hele situatie bij. Na een paar maanden van regelen en zorgen is er onenigheid in de familie. En dat had niemand ooit gewild. Vader lijdt onder de gespannen sfeer en wordt steeds depressiever. Hij wil vooruit en zichzelf kunnen redden, maar die tijd is voorgoed voorbij.

Het is fijn om taken met elkaar te kunnen delen, maar veel te vaak ontstaan er ook spanningen onderling. Hoe kun je nu voorkomen dat familieleden die allemaal willen helpen toch op gespannen voet komen te staan? Hoe kun je ruzies voorkomen die soms jaren blijven voortduren of erger nog die nooit meer bijgelegd worden? Samen willen mantelzorgen kan veel complexer zijn dan van te voren ooit gedacht.

Herkent u deze situatie? Of zit u er midden in? U bent niet de enige!

Praat er eens over met uw huisarts, of vraag ondersteuning bij het Steunpunt Mantelzorg. Samen met een onafhankelijk persoon praten en afspraken maken kan helpen om een vastgelopen communicatie weer op gang te brengen en erger te voorkomen.



PUBLICATIES

Even er tussen uit?

Respijttarrangement voor mantelzorgers

Zou u het fijn vinden om er een aantal dagen alleen of samen met uw verzorgde tussenuit te zijn? Loop eens binnen op een Steunpunt Mantelzorg, de adressen staan op de achterzijde van deze Nieuwsbrief. Een mantelzorgconsulent kan u helpen bij het vinden van passend aanbod. **Bijvoorbeeld een respijttarrangement bij 'De Zwanenhof'.** Hier krijgt men in een sfeervolle en gezellige omgeving de kans om de zorgtaak los te laten. Samen met anderen en onder begeleiding ontspannen en werken aan het versterken van je eigen kracht. Kijk op: www.zwanenhof.nl of bel 074 265 95 25. Of bijvoorbeeld een respijttarrangement van 'op kracht' of 'allegoeds vakanties' gericht op ontspanning, ontmoeting en ont-plooiing. Zij bieden mantelzorgers in hun respijttarrangementen eveneens de kans om de zorgtaak even los te laten. Kijk op www.opkracht.nl en www.allegoedsvakanties.nl

'Had ik het maar geweten'

Basisboek over Dementie

Het meest verkochte basisboek over dementie staat boordevol tips voor familie, vrienden en verzorgenden. Het boek is compleet, praktisch en informatief. De vele tips zijn herkenbaar en meteen toepasbaar. ISBN 978 90 215 4648 3, prijs € 22,95 Ook online te bestellen op www.hadikhetmaargeweten.nl

'Dun Ijs'

Boek over broers en zussen in de mantelzorg

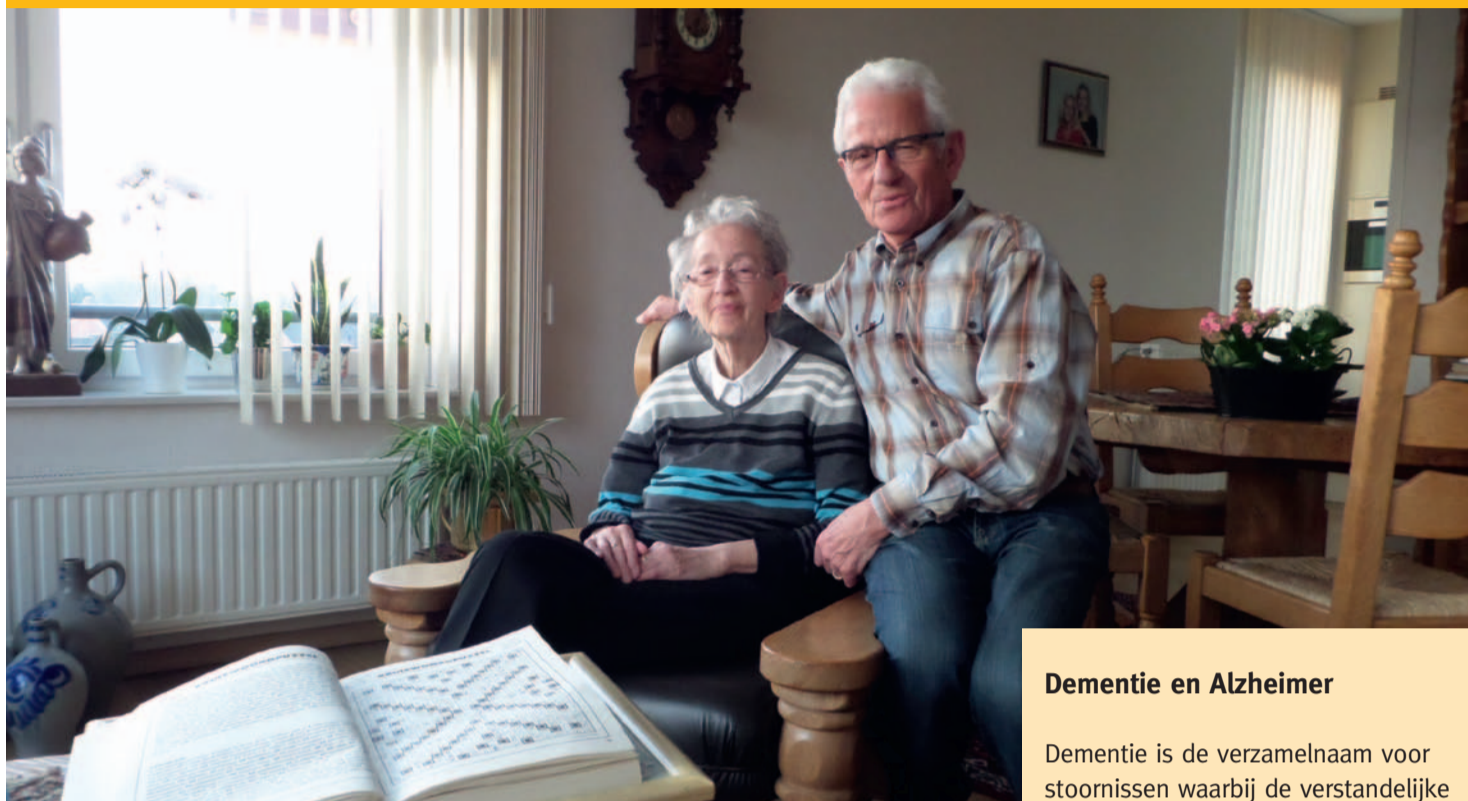
De zorg van negen broers en zussen voor hun aftakelende ouders, de vastgeroeste, maar ook verschuivende rollen binnen de familie, de taakverdeling en verschillen tussen de verzorgende kinderen van nabij en de 'afstandskinderen', de soms haperende communicatie en de knopen die moeten worden doorgehakt beschrijft Elly Rijnbeek in haar boek 'Dun Ijs'. Een aanrader en een steun voor andere zorgbroers en -zussen. Uitgeverij Atlas-Contact, ISBN 9789045066165, prijs € 14,99

'Dat doe je gewoon'

Zeventien portretten van mantelzorgers gebundeld

"Nederland heeft ongeveer anderhalf miljoen mensen die voor een zieke partner, ouder, buur of bekende zorgen, en ik ben er één van." Aldus Job Cohen, voormalig burgemeester van Amsterdam, in zijn voorwoord bij dit boek. 17 mantelzorgers van jong tot oud zijn voor de totstandkoming van dit boek geïnterviewd. Auteur: Cornelia van Well, ISBN 9789058980267, prijs € 18,-

"Het is belangrijk om dingen te blijven ondernemen"



Lei Bekkers (76) en Leny Bekkers-Smeets (77) ontmoeten elkaar wanneer ze nog jong zijn op een dansfeest in St. Odiliënberg waar ze beiden geboren zijn. Inmiddels zijn ze al zevenenvertig jaar gelukkig getrouwd en hebben ze veel lief en leed met elkaar gedeeld. In december van 2011 wordt er bij Leny Alzheimer geconstateerd en wordt Lei automatisch haar mantelzorg.

Lei en Leny Bekkers zijn het er over eens dat ze een heel fijn leven hebben opgebouwd. Sinds de diagnose van Leny, heeft Lei meer taken op zich genomen maar samen doen ze nog alles zelf. De Alzheimer bij Leny tast momenteel nog vooral het korte termijn geheugen aan. Lei maakt briefjes om Leny te helpen herinneren aan dingen en dat werkt heel goed. Ze hebben beiden altijd drukke agenda's gehad. Leny heeft 43 jaar als knipster in een atelier gewerkt en na een lange periode bij Campina heeft Lei van alles gedaan waaronder veel vrijwilligerswerk. Twaalf jaar geleden ontving hij hiervoor een lintje als dank voor zijn inzet en nog steeds is hij positief en actief ingesteld! "Achter de geraniums zitten is niets voor ons", vertelt Lei opgewekt. "Ik ben nog bijna dagelijks bezig met vrijwilligerswerk en maak graag een praatje met de mensen in ons appartementencomplex die alleen zijn." Lei helpt onder andere mee bij een instelling voor verstandelijk gehandicapten in Heel, bij het zorgcentrum dat gekoppeld is aan hun appartement en bij het zwembad in de buurt. "Maar, op dinsdagen en donderdagen ben ik altijd overdag thuis met Leny, net zoals in de avonden!" Samen wandelen ze dan graag in de omgeving van St. Odiliënberg, doen ze de boodschappen, kijken ze Lingo en doen ze iedere woensdagmiddag aan jeu de boules. Leny puzzelt veel, is

daar heel goed in, en is nog altijd lid van maar liefst twee zangkoren, een dameskoor en een gemengd koor. Ook genieten ze van hun twee dochters en kleinzoon en kleindochter die gelukkig dicht in de buurt wonen en die ze met regelmaat zien.

Ze zijn allebei gelukkig met het leven dat ze hebben en zien de Alzheimer niet als een beperking. Aankomende zomer staat er dan ook weer gewoon een vakantie op de planning. "Dit jaar gaan we samen naar Tenerife. Twee jaar geleden waren we nog op Corfu en vorig jaar Gran Canaria. Heerlijk om samen even een paar weekjes naar de zon te gaan. We doen dan ook altijd een paar leuke excursies. Het is belangrijk om dingen te blijven ondernemen", legt Lei uit.

Eens per half jaar wordt Leny onderzocht. De medicijnen die ze neemt voor de Alzheimer remmen het proces van de ziekte. Iedere drie maanden komt er een casemanager Hulp bij Dementie langs die met hen samen bespreekt of Leny en Lei nog extra hulp nodig hebben. Maar als het aan Lei ligt is dat voorlopig nog niet aan de orde. "Natuurlijk veranderen dingen maar we doen zolang mogelijk wat we zelf kunnen. En als Leny dingen door de dementie zelf niet meer kan, dan neem ik die van haar over. Of verzinnen we iets dat haar kan helpen. Net zoals dat ik al jarenlang haar haren indraai. Dat vind ik ook niet altijd het gemakkelijkste en leukste klusje, maar dat doe je gewoon", lacht Lei.

Vanuit hun mooie appartement met een nog mooier uitzicht grijpen ze het leven nog altijd met beiden handen aan en denken ze niet te ver vooruit. "We gaan gewoon lekker door zoals het gaat en daar genieten we van!"

Dementie en Alzheimer

Dementie is de verzamelnaam voor stoornissen waarbij de verstandelijke vermogens achteruit gaan. Dementie is eigenlijk geen ziekte, maar een combinatie van ziekteverschijnselen die samen het dementiesyndroom vormen.

Dementie is niet per definitie een gevolg van ouderdom. De meeste 65-plussers functioneren verstandelijk gezien goed. Alleen zijn bepaalde cognitieve capaciteiten minder goed dan in de 'jonge jaren', wat een heel natuurlijk proces is.

Nederland telt op dit moment 256.000 mensen met dementie. Bij dementie worden o.a. het denken, oriëntatievermogen en taalgebruik minder, terwijl het bewustzijn helder blijft. Het meest opvallende van dementie is de ernst van de geheugenproblemen. In het begin tast dementie het kortetermijngeheugen het meest aan. Later breiden de problemen zich ook uit over het langetermijngeheugen. Het opnemen van nieuwe informatie lukt niet meer en er ontstaan problemen met lezen, praten, schrijven en rekenen. Ook persoonlijkheids- en gedragsveranderingen kunnen optreden, zoals de versterking van karaktereigenschappen.

Er zijn veel vormen van dementie. De meest bekende en voorkomende vorm is de ziekte van Alzheimer. In het beginstadium van deze ziekte zijn de effecten nog niet duidelijk waarneembaar. Uiteindelijk functioneert het kortetermijngeheugen niet goed meer en in het laatste stadium verliest de patiënt zijn zelfstandigheid.

Kortdurende herstellzorg aangepast

Vanaf 1 januari 2014 konden patiënten voor kortdurend herstel na een ziekenhuisopname niet meer naar een verzorgingshuis. Doordat de zorgindicatie ZZP3 vanaf die datum was afgeschaft, ontstonden ook problemen in de doorstroom vanuit ziekenhuizen. Staatssecretaris Van Rijn heeft dit nu aangepast.

Kortdurende herstellzorg in verzorgingshuizen is vanaf half februari 2014 weer mogelijk voor maximaal 3 maanden. Het gaat om een tijdelijke maatregel, voorlopig alleen voor het jaar 2014.

Van Rijn gaat er wel vanuit dat het aantal patiënten dat daadwerkelijk een beroep zal doen op intramurale herstellzorg flink daalt. Nieuw aanbod in combinatie met mantelzorg moet er voor zorgen dat circa 300 van de 700 patiënten die tot voor kort maandelijks van ziekenhuis naar verzorgingshuis gingen, voortaan wel naar huis kunnen.

Gevolgen verdwijnen zorgindicatie ZZP3

Tot 1 januari 2014 konden mensen na een ziekenhuisopname een indicatie krijgen voor kortdurend herstel in een verzorgingshuis. Eind 2013 waren dat ongeveer 700 tot 1.000 mensen per maand. Zij kregen doorgaans een

indicatie voor zorgzwaartepakket 3: lichte herstellzorg. Het gaat dan om mensen die intensieve verzorging en begeleiding nodig hebben, bijvoorbeeld een oudere met een gebroken arm die niet meer zelf naar het toilet kan en zichzelf niet kan verzorgen.

Doordat mensen per 1 januari 2014 niet naar een verzorgingshuis konden, bleven zij langer in het ziekenhuis. Of mensen moesten zelf betalen voor zorg in een verzorgingshuis of zorg-hotel. Dit blijkt echter niet in alle gevallen een afdoende oplossing. Volgens zorgorganisaties zijn veel mensen alleenstaand en hebben een laag inkomen. Voor hen was er dus geen passende zorg.

Het Keukentafelgesprek

Als burger heb je niet langer zomaar ergens recht op in de zorg. Dit is de kern van het nieuwe denken in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo). Wie vraagt om huishoudelijke hulp of een hulpmiddel moet eerst kijken of hij zelf iets kan regelen in zijn eigen netwerk. Dit gebeurt tijdens een zogenaamd 'Keukentafelgesprek' met een Wmo-consulent van de gemeente.

Samen met de consulent wordt gekeken naar wat de eigenlijke vraag om ondersteuning is. Vervolgens wordt samen gekeken naar mogelijke oplossingen. Misschien kan men zelf zaken anders organiseren, kunnen mensen uit je omgeving worden ingeschakeld of zijn vrijwilligers beschikbaar om ondersteuning te bieden. Pas wanneer dit niet of onvoldoende mogelijk is, zal een voorziening vanuit de gemeente worden toegekend.

Minder tijd voor activiteiten buitenshuis

Uit onderzoek van mevrouw Folkertsma, Rijksuniversiteit Groningen is gebleken dat 42% van de ondervraagde mantelzorgers minder activiteiten buitenshuis doen sinds ze mantelzorg geven aan hun naaste. 38% zegt minder te zijn gaan bewegen zoals wandelen en fietsen. 41% Besteedt minder tijd aan zichzelf vanwege het geven van mantelzorg, in de vorm van vrije tijd en uitgaan.

Nieuw! Alzheimerennetwerk

Dit is een sociaal platform voor mensen/mantelzorgers én hun dierbare met Alzheimer, die graag direct in contact willen komen met lotgenoten en/of op zoek zijn naar nieuwe sociale contacten voor het ondernemen van een hobby, liefhebberij, of andere activiteit. Bron: Nieuwsbrief Moderne Dementiezorg

WeHelpen

WeHelpen is een online marktplaats voor het vinden en verbinden, organiseren en delen van hulp. U kunt met wehelpen.nl hulp vragen en aanbieden, maar ook hulp organiseren - voor uzelf of een ander - binnen een hulpnetwerk van familie en vrienden. Meedoen is gratis en voor iedereen. WeHelpen wil ervoor zorgen dat mensen elkaar vinden en dat elkaar helpen weer vanzelfsprekend wordt. Lees meer op www.wehelpen.nl en doe mee!

Mantelzorgcompliment

Naar verwachting houdt per 1 januari 2015 het huidige mantelzorgcompliment op te bestaan. Het mantelzorgcompliment van € 200,- per jaar is bedoeld als blijk van waardering voor het goede werk van mantelzorgers én een tegemoetkoming in de kosten. Gemeenten worden vanaf 2015 wettelijk verplicht om mantelzorgers te waarderen en te erkennen. Dat is volgens Mezzo, landelijke vereniging voor mantelzorgers een goede zaak. Maar dit is geen oplossing voor een tegemoetkoming in de kosten die mantelzorgers maken. Mezzo pleit daarom ook voor een belastingmaatregel of een landelijke subsidieregeling voor mantelzorgers. Bron: www.mezzo.nl

Positie mantelzorg in wet verankerd

Gemeenten worden vanaf 2015 verplicht om aan mantelzorgers te vragen welke steun zij nodig hebben om te kunnen mantelzorgen. Dit is een belangrijk resultaat van een intensieve politieke lobby van Mezzo, landelijke vereniging voor mantelzorgers. In de komende jaren zal er van mensen worden gevraagd zich meer in te zetten voor hun naasten. Dat kan volgens Mezzo alleen door maatwerk te bieden. Dat betekent bijvoorbeeld dat huishoudelijke hulp ook geboden kan worden ter ontlasting van de mantelzorg, die het daarmee langer volhoudt of zorg kan combineren met werk. Mezzo zal gemeenten kritisch volgen hoe zij deze nieuwe wetgeving in de praktijk gaan toepassen.

BLOG

van een mantelzorger

Een blog is een soort website waar dagelijks of wekelijks nieuwe berichten verschijnen. Je zou het een dagboek kunnen noemen op internet. In deze Nieuwsbrief schenken wij aandacht aan de blog van mantelzorger:

Gitte van den Eertwegh Het leven van een held!!



zorger van Rob. Rob is ons 5de kind en is geboren met Spina Bifida Heeft daarnaast veel andere problemen toch het ergste probleem is zijn darmfalen waardoor Rob afhankelijk is van voeding via het infuus en alle medicijnen worden via het infuus toegediend. Rob is rolstoelafhankelijk. Inmiddels is Rob al 39 keer geopereerd en heeft heel veel verpleegkundige zorg nodig die ik allemaal zelf doe.

Blogbericht:

17/01 Teen lijkt iets beter

Zondag was het zover Rob zijn eerste tennistoernooi. Je wilt hem gewoon mee laten doen dus toch maar gaan. Maar dat heb ik geweten.

Voordat je alles bij elkaar hebt verzameld. Vooral vanwege de antibiotica en omdat Rob alweer last van zijn rug had ook paracetamol iv. En alles 4x natellen, want je mag niks vergeten. Maar goed, Rob kon meedoen en daar doe je het voor.

Mijn naam is Gitte van den Eertwegh. Ik ben getrouwd en samen hebben we 6 kinderen. Daarnaast werken we hard in onze eigen bakkerij. In de bakkerij spring ik bij waar nodig is en doe de benodigde administratie. Maar mijn belangrijkste taak blijft voor mij moeder zijn. Daarnaast ben ik mantel-

Staat jouw BLOG de volgende keer op deze pagina? Mail naar claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

Terwijl ik in de kantine alle antibiotica voor het infuus klaarmaakte was Rob aan het genieten met zijn mede tennis-spelers.

De rest van de week kon Rob gelukkig gewoon naar school. In de middag blijft het betekenen dat ik even een tijd in de klas zit omdat de antibiotica dan nog in moet lopen. Maar zolang het zo gaat is het goed zo.

Eindelijk kon ik de kinderarts mailen dat de teen van Rob lijkt te genezen. De kinderarts mailde zoals tegenwoordig altijd weer meteen terug. Inderdaad vond ook hij bijgevoegde foto er beter uitzien.

Rob zet toch wel door, want hij snapt het belang van alles wat hij moet ondergaan ook wel weer. Wat een topper is het toch!

Wilt u de hele blog lezen en ook haar andere blogberichten? Kijk dan op <http://geboortenummervijf.blogspot.nl/>

Steunpunt Mantelzorg Arcen, Lomm en Velden

Cursus Blijf in Balans: het Steunpunt Mantelzorg organiseert de cursus 'Blijf in Balans'. De cursus vindt plaats bij Synthese in Horst op 6 dinsdag-avonden in april en mei van 19.00 tot 21.00 uur. Voor informatie kunt u terecht bij Anja Damhuis, Synthese T: 077-3978500 E: a.damhuis@synthese.nl.

Oproep contactgroep: iedere 2e woensdagochtend van de maand om 9.30 uur komt de contactgroep van mantelzorgers bij elkaar in 'de RozenhoP' Velden. Door met andere mantelzorgers in gesprek te gaan kunt u ondersteuning en (h)erkenning ervaren.

Steunpunt Mantelzorg Beesel

Bereikbaar iedere dinsdag van 8.30-16.30 uur, Raadhuisplein 1, Reuver (gemeentehuis).

U kunt telefonisch contact opnemen met Vera Jacobs. T: 06-52669029 of T: 077-3231130. Desgewenst maken we een afspraak voor een persoonlijk gesprek bij u thuis of bij het Steunpunt. E: verajacobs@dezorgondersteuner.nl

Steunpunt Mantelzorg Bergen

Mantelzorgers zorgen voor een ander en daarbij kunnen zij geconfronteerd worden met vragen waar zij voor die tijd nog nooit bij stil hebben gestaan. Hebt u hulp of ondersteuning nodig bij uw vragen of heeft u er behoefte aan om met iemand te praten die los staat

van de hele zorgsituatie en ook oog heeft voor u als mantelzorger met al uw mantelzorgtaken? Neem dan gerust contact op met de mantelzorgconsulent van de gemeente Bergen. Spreekuur op afspraak dinsdag 9.00-12.30 uur. Telefonisch spreekuur woensdag 9.00-12.30 uur. Klantcontactcentrum gemeente Bergen, Raadhuisstraat 2, Bergen T: 0485-348383

Steunpunt Mantelzorg Gennep

Bent u partner van iemand met een vorm van autisme en wilt u praten met andere partners? Synthese wil lotgenoten met elkaar in contact brengen en hen (als dat nodig is) op weg helpen met de opzet van een groep. Het is de bedoeling dat de groep als zelfhulpgroep gaat functioneren. De groepsleden maken dus zelf afspraken over de inhoud en de vorm van deze bijeenkomsten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Synthese, Steunpunt Mantelzorg Gennep, contactpersoon Corry Hopman, T: 0485-512934 of E: c.hopman@synthese.nl

Steunpunt Mantelzorg Mook- en Middelaar

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

Loket T: 024-6969111 op maandag t/m donderdag van 08.30-16.30 uur en vrijdag van 08.30-12.30 uur.

E: wmo@mookenmiddelaar.nl.

Kijk ook eens op de Wmo-pagina op www.mookenmiddelaar.nl.

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Bij de mantelzorgconsulent van de gemeente Roerdalen kunt u terecht voor informatie, advies en kortdurende (emotionele) ondersteuning. Mantelzorgconsulent Björn Maessen is telefonisch bereikbaar op dinsdag van 14.00-17.00 uur en op donderdag van 09.00-12.00 uur via

T: 06-52669565 of T: 0475-538888 of via E: bjornmaessen@proteion.nl. Indien gewenst kan een afspraak worden gemaakt voor een gesprek in het gemeentehuis of een huisbezoek. Kijk op de gemeentelijke informatiepagina in De Trompetter of in de wekelijkse dorpsbladen voor de meest actuele informatie, activiteiten of bijeenkomsten!

Steunpunt Mantelzorg Tegelen

Als inwoner van Tegelen, Belfeld en Steyl kunt u met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment en andere ondersteuningsmogelijkheden terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Tegelen. Het Steunpunt is iedere donderdag geopend van 9.30-12.30 uur in Huis van de Wijk De Bongerd, Bongerdstraat 41, Tegelen. Bel met mantelzorgconsulent Imke Welles voor een afspraak

T: 0475-453033 of T: 06-29560237 of kom eens vrijblijvend binnenlopen op donderdagmorgen.

Steunpunt Mantelzorg Venlo

Inwoners uit Venlo kunnen iedere donderdag van 9.30-12.30 uur zonder afspraak terecht bij het Steunpunt Mantelzorg bij ontmoetingsruimte Park Rijnbeek, Rijnbeekstraat 180 in Venlo. U kunt ook bellen met Claudia Swinkels T: 06-15025054. Zij werkt maandag tot en met donderdag, behalve woensdagmiddag. Bij het Steunpunt Mantelzorg kunt u terecht met vragen over respijtzorg, het mantelzorgcompliment of andere ondersteuningsmogelijkheden.

Steunpunt Mantelzorg Blerick

Voor inwoners van Blerick, Hout-Blerick en Boekend.

Spreekuur op maandag: 13.00-17.00 uur bij de Zorgondersteuner, Alberickstraat 3/C Venlo. Liever een afspraak op een ander moment? Neem contact op met Imke Welles T: 06-29560237, E: imkewelles@dezorgondersteuner.nl of Claudia Swinkels T: 06-15025054, E: claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl

COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Proteion Welzijn / De Zorgondersteuner afdeling mantelzorgondersteuning Alberickstraat 3c 5922 BL Venlo-West T: 077-3231130 E: info@dezorgondersteuner.nl W: www.dezorgondersteuner.nl

Redactie: Björn Maessen, 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, Grubbenvorst

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

Ontmoetingsdagen Jongeren en kanker (van 12-18 jaar)

Toon Hermans Huis Venlo
Info: T: 077321 14 33

Parkinson Café Venlo-Venray

Een keer per maand op donderdagmiddag
Van 14.00-16.00 uur, afwisselend in Venlo en Venray
Locatie: Zalzerskampweg 64 Hout-Blerick
Locatie: Kennedyplein 1 in Venray
Info: T: 077477 20 95 of
T: 077475 19 24

NVA-Limburg

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

ADHD-café Roermond

Elke laatste dinsdag van de maand, van 20.00-22.30 uur in cafeetje 'De Tramhalte' tegenover het station in Roermond
Info: T: 046452 30 41
E: 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: M: 0638756110
E: adhdcafevenray@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

Contactgroep ouders van kinderen met een 'gebruiksaanwijzing'

Kijk op www.bestbijzonder.nl voor de data en locaties in Venlo, Peel en Maas en Horst.
Brenge ouders van 'best bijzondere kinderen' bij elkaar zodat er steun en begrip ervaren kan worden.

Toon Hermans Huis

Gespreksgroep voor partners
Info : T: 077321 14 33
E: info@toonhermanshuisvenlo.nl

KOPP/KVO-groepen

Ondersteuningsgroep voor kinderen en jongeren van ouders met een psychische en/of verslavingsproblemen.
Info:T: 047852 70 66

Cursus Psychiatrie in de Familie

Voor naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen
Info: T: 047852 70 66
E: informatiepunt@vvgi.nl

Breincafé Baarlo

Elke laatste maandag van de maand.
AC De Maashorst, Pastoor Geenenstraat 64
Info: T: 077396 15 15

Breincafé Nieuw Bergen

Elke eerste woensdag van de maand
AC Nieuw Bergen, Rembrandtplein 10.
Info: T: 077396 15 15

Alzheimercafé Venlo

Iedere eerste dinsdag van de maand
De Bantuin, Pastoor Kierkelsplein 20.
Info: T: 077351 19 17