

## Hulp vragen in de eigen omgeving

Veel mensen schromen om hulp te vragen in de eigen omgeving. Dit geldt niet alleen voor mantelzorgers, maar juist zij kunnen vaak wel de hulp van een ander goed gebruiken.

Anderzijds zeggen veel mensen: "Als ik je kan helpen, graag!" Het moet dan toch niet zo moeilijk zijn om aan familie, vrienden of burens om hulp te vragen, zou je denken. Deze Nieuwsbrief kan op zijn manier helpen om deze 'vraagverlegenheid' te doorbreken.

De redactie



## Nieuwsbrief

# Mantelzorg

## Neem jij ook tijd voor jezelf?

Tijd voor jezelf vrijmaken is broodnodig om je mantelzorgtaken lang vol te kunnen houden.

Zo kun je tijd vrijmaken voor je hobby, voor andere gezinsleden of een bezoek aan vrienden.

Maar hoe doe je dat? Zet kleine stapjes om tijd voor jezelf te nemen. Sta jezelf toe om iedere dag iets leuks te doen. En bedenk dat, als jij lekker in je vel zit, dit de zorgvrager ook ten goede komt. Lukt het je niet alleen? Het Steunpunt Mantelzorg is er voor jou!

## Durf om hulp te vragen!

**Iemand anders om hulp vragen is moeilijk. Je geeft immers liever hulp aan iemand anders dan dat je hier zélf om vraagt. "We benne op de wereld om mekaar om mekaar, te helpen nietwaar?" werd hier in het verleden heel toepasselijk over gezongen. Als mantelzorger doe je zelf niet anders. Mensen vinden het dus fijn om iets voor een ander te doen. Maar, betekent dit niet ook dat - als je weet dat mensen elkaar graag helpen - jij dan ook best eens om de hulp van iemand anders kunt vragen?**

### Vraagverlegenheid

Dat mensen moeilijk om hulp vragen in de eigen omgeving wordt ook wel 'vraagverlegenheid' genoemd. Men wil liever niet afhankelijk zijn of iemand anders niet belasten. Aan de kinderen wordt bijvoorbeeld niets gevraagd omdat gedacht wordt dat ze het hiervoor te druk hebben of hun eigen leven hebben. Toch hoor je ook vaker dat kinderen graag iets willen doen, maar dat zij nooit deze vraag gesteld krijgen en dus ook niets kunnen doen...

De bereidheid van anderen in het bieden van hulp wordt hierdoor onderschat. Het blijkt bovendien dat meer mensen bereid zijn hulp te bieden dan dat er mensen zijn die hulp vragen. Wat dat betreft lijkt de kans klein dat jouw vraag om hulp met 'nee' wordt beantwoord.

### Iedereen heeft wel iets te bieden

Een boodschap voor je meenemen uit de supermarkt, een extra bord soep koken of een uurtje bij je partner

blijven zodat je zelf even van huis kunt gaan: de hulp die iemand kan geven kan heel divers zijn en ook eenvoudig. Het hoeft ook geen belasting voor iemand te zijn als dit kan gebeuren op een moment dat dit het beste uitkomt. De ander moet immers toch ook zelf naar de supermarkt of kookt bijvoorbeeld graag. Zeker als het incidenteel is, wil iedereen wel iets doen. Vele handen maken licht werk, dus als je enkele personen bereid vindt om te helpen, wordt al veel werk voor je verzet! En als iemand even niet kan helpen, is er ongetwijfeld iemand anders die kan inspringen.

### Ondersteuning om hulp te durven vragen

Wij komen uit een cultuur waarin mensen steeds de hulp verwachten van de overheid. "Ik heb toch recht op deze hulp!", hoor je nog vaak. Anno 2014 moet anders worden gedacht want de gemeente of het Rijk

is niet meer de eerste plek waaraan hulp gevraagd kan worden. Ook de professional zal niet meer als eerste in beeld komen. Mensen moeten elkaar weer gaan vinden om hulp te ontvangen. En dit blijkt dus vaak net zo makkelijk gedaan als gezegd. Het moet wél worden gevraagd! Wie het toch moeilijk vindt om de eerste stappen te zetten, kan altijd ondersteund worden door een professional. Het Steunpunt Mantelzorg kan hierin iets voor je betekenen. Niet om de feitelijke hulp te bieden, maar om te ondersteunen om anderen te vragen om iets voor je te willen betekenen. Zodat het je vervolgens ook zélf lukt.

**Björn Maessen**  
mantelzorgconsulent

## PUBLICATIES

### Broers en zussenboek

Auteur: Anjet van Dijken

Voor kinderen & volwassenen met een bijzondere broer of zus. Hoe is het om op te groeien in een gezin met een broer of zus met autisme, syndroom van Down, een spierziekte...?

Belangrijk onderzoek toont aan dat het uitwisselen van ervaringen al direct een positieve invloed heeft op hoe brussen zich voelen. Daarom is er nu dit boek! Voor het eerst geven 36 brussen (van 6 tot 69 jaar) een uitgebreide kijk in hun leven én gedachten. Handvaten maken dit een zeer herkenbaar en inzichtelijk boek voor alle brussen, hun verwanten en hulpverleners. Onmisbaar!

Journalist en schrijver Anjet van Dijken (1976) heeft een blinde, verstandelijk gehandicapte broer.

ISBN: 9789401408844

Uitgever: Lannoo Prijs: € 19,95

### Goed vertegenwoordigd

Onlangs is de nieuwe website [www.goedvertegenwoordigd.nl](http://www.goedvertegenwoordigd.nl) gelanceerd. Deze site is een initiatief van Mentorschap Netwerk Nederland en de Branchevereniging van Professionele bewindvoerders en Inkomensbeheerders. U vindt er veel nuttige informatie over de verschillende vormen van vertegenwoordiging (zoals mentorschap, bewindvoering en curatele).

### Gezocht!

**Inspirerende werk/mantelzorgoplossingen van werkgever en werknemer!**

Werk en Mantelzorg wil graag werkgevers en werkende mantelzorgers inspireren en enthousiasmeren om samen te zoeken naar goede oplossingen. Kent u een inspirerend, innovatief voorbeeld van een oplossingsafspraken tussen werkgever en werknemer?

Mail uw oplossing naar [info@werkenmantelzorg.nl](mailto:info@werkenmantelzorg.nl)!

### Zorgverlof ook voor vrienden en bekenden

Iemand die werkt en tegelijk voor een zieke vriend of bekende zorgt, heeft voortaan recht op zorgverlof. Nu kunnen mantelzorgers alleen zorgverlof opnemen voor een zieke partner, kind of ouder. Het kabinet neemt deze maatregel omdat mensen steeds meer zorgtaken hebben.

## 'Allemaal verhalen' tijdens contacten met lotgenoten Drie mantelzorgers over hun ervaringen



**Toos van Alderwegen (64) bezoekt sinds enkele jaren het Toon Hermans Huis in Venlo. Een plek waar mensen met kanker, hun partners, familie, nabestaanden en mantelzorgers samen komen en geholpen worden zo goed mogelijk om te gaan met kanker.**

De eerste keer dat Toos het Toon Hermans Huis binnenliep bezocht ze samen met haar man een informatieve middag. Maar na het overlijden van haar man aan kanker, ging de ontmoetingsplek een grotere rol spelen in haar leven. "De gastvrijheid, de warmte en het plezierige klimaat maken dat ik er graag kom. Mensen daar zijn niet bang om over kanker en over de dood te praten. Daardoor voel je je gemakkelijk begrepen en opgenomen", legt Toos uit.

Door het deelnemen aan een gespreksgroep voor nabestaanden beseft Toos hoe bijzonder het Toon Hermans Huis eigenlijk was en inmiddels is ze er gastvrouw. "Iedereen die daar behoefte aan heeft kan onaangekondigd binnenlopen. Er is altijd een rustig plekje en luisterend oor om je verhaal aan kwijt te kunnen", vertelt Toos. "Herkenning is belangrijk voor veel mensen. Het gaat dan ook niet om mopperen op de situatie maar om het kunnen delen van de gevoelens die daarbij komen kijken."

Het Toon Hermans Huis in Venlo organiseert verschillende gespreksgroepen, activiteiten, themabijeenkomsten, creatieve workshops en wandelingen. "Vooral de gespreksgroepen voor mantelzorgers vind ik waardevol, want daar staan zij een keer zelf in het middelpunt."



**Angeliek Franssen (46) bezoekt het Alzheimer Café in Reuver, vaak samen met haar vader. Elke tweede dinsdagavond van de maand is het café geopend en is het een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, belangstellenden en mantelzorgers.**

Nadat er bij haar moeder (82) dementie werd vastgesteld, besloot Angeliek zich verder te verdiepen in de ziekte en de gevolgen hiervan. Via een cursus over dementie hoorde ze van het Alzheimer Café. "De bijeenkomsten en thema's vind ik altijd heel interessant en gaan over dingen waar je ook echt iets mee kunt. Soms zijn er artsen aan het woord, een andere keer gaat het bijvoorbeeld over de zorgboerderij. Maar altijd in een ongedwongen, fijne en informele sfeer", legt Angeliek uit.

De insteek van de avonden is het delen van ervaringen en vinden van herkenning. "Je gaat er naar toe omdat je wilt leren omgaan met de situatie maar voor mij en mijn vader betekent het Alzheimer Café meer dan het delen van verhalen, het is ook een uitje. Vooral mijn vader wordt natuurlijk dagelijks geconfronteerd met de gevolgen van dementie. Dan is het soms fijn om het er juist een keer niet over te hebben en te praten over andere dingen in het leven."

Angeliek raadt een bezoek aan het Alzheimer Café eigenlijk aan iedereen aan. "Ook voor mensen die gezond zijn. Je steekt er heel veel van op en dat is eigenlijk voor iedereen belangrijk!"



**Meneer Jacobs (68) uit Bergen werd onverwacht mantelzorger toen zijn vrouw Tineke (68) in 2006 een beroerte kreeg, een CVA. Kort daarna kreeg hij een folder in handen over het Breincafé. Een ontmoetingsplek voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel, hun naasten en mantelzorgers.**

Hij volgde eerst een zesdelige mantelzorgcursus om leren om te gaan met de veranderde situatie en hier leerde hij ook andere mantelzorgers kennen. Op de informatieavonden in het Breincafé in Bergen, iedere eerste woensdagavond van de maand, heeft hij veel geleerd. "Er komt veel meer bij mantelzorg kijken dan je in eerste instantie denkt. Ik kreeg er veel praktische informatie zoals over hulpmiddelen in huis en financiële regelingen en ik ging vooral in het begin dan ook vaak naar het Breincafé toe."

Wat hem opviel is dat er tussen theorie en praktijk vaak een heel verschil zit en dat ieder verhaal anders is. "In het Breincafé is er contact tussen deze mensen. Je merkt dat veel van hen ook gewoon graag hun eigen verhaal kwijt willen als mantelzorger. Het is ook goed dat dat ergens kan", aldus meneer Jacobs. Toch brengt hij het liefst zijn tijd samen met zijn vrouw door. "Tineke en ik zijn al 42 jaar getrouwd en zijn het liefst gewoon thuis. Mantelzorg hoort daar gewoon bij."

**Maandag 10 november is de jaarlijkse nationale Dag van de Mantelzorg. Dit jaar met als thema: 'Allemaal verhalen'. Tijdens mantelzorg staat vaak de zorg en het verhaal van degene die zorg nodig heeft centraal. Maar natuurlijk heeft iedere mantelzorger zelf ook zijn of haar verhaal te vertellen.**

### Lotgenotencontact

In Nederland bestaan verschillende contactgroepen en mogelijkheden voor mantelzorgers om samen te komen en hun eigen verhalen

met anderen in een soortgelijke situatie te delen. Ook bestaan er veel online mogelijkheden om met lotgenoten in contact te komen. Gesprekken en samenzijn met lotgenoten kunnen mantelzorgers op verschillende manieren ondersteunen. Mantelzorgverhalen leveren vaak veel herkenning op bij andere mantelzorgers en kunnen ook zorgen voor erkenning, het weten dat ze niet alleen zijn. Door ervaringen en informatie uit te wisselen kunnen mantelzorgers elkaar ook voorzien van tips en adviezen.

Lotgenotencontact betekent voor veel mantelzorgers een fijn samenzijn in een ongedwongen sfeer. Vaak is er de ruimte om serieus in gesprek met elkaar te gaan, maar juist ook de gezelligheid samen is belangrijk. Even niet met het zorgen bezig zijn, maar genieten van het gezelschap van lotgenoten. Bent u zelf op zoek naar mensen in een vergelijkbare situatie of naar een specifieke contactgroep bij u in de buurt? Neem dan gerust contact op met de Zorgondersteuner, zij helpen u graag verder!

# Wet- en Regelgeving

## Wat gaat er veranderen in 2015 voor mensen die gebruikmaken van zorg uit de AWBZ of de Wmo?

De Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ) wordt vervangen door nieuwe regelingen maar wat betekent de verandering voor u? Krijgt u nu zorg uit de AWBZ of Wmo? Wat er voor u verandert, hangt af van uw persoonlijke situatie:

### U ontvangt thuis zorg vanuit de AWBZ

De AWBZ vervalt per 1 januari 2015. Lichtere vormen van ondersteuning uit de AWBZ, zoals begeleiding en dagbesteding, gaan over naar de gemeente. Net als beschermd wonen voor mensen met een psychische stoornis. U kunt een beroep doen op de gemeente voor deze ondersteuning op grond van de Wmo. Gemeenten bieden zo veel mogelijk maatwerk. Ze kijken naar uw behoefte en uw eigen mogelijkheden. Krijgt u momenteel verpleging of verzorging thuis op grond van de AWBZ? Vanaf 1 januari 2015 valt dit onder de Zorgverzekeringswet. Hiervoor kunt u terecht bij uw eigen zorgverzekeraar. Voor 2015 geldt een overgangsregeling

### U ontvangt ondersteuning vanuit de Wmo

De verantwoordelijkheden van de gemeenten worden met de Wmo 2015 uitgebreid. Gemeenten zullen in overleg met u bekijken of en zo ja welke ondersteuning vanuit de Wmo 2015

nodig is. Gemeenten zetten daarbij in op het bieden van maatwerk. Zij houden daarbij zoveel mogelijk rekening met uw behoeften en (financiële) mogelijkheden.

### Als u in de toekomst zorg nodig heeft

Mensen blijven zo lang mogelijk zelfstandig wonen. Vanaf 2015 bekijken gemeenten wat daarvoor nodig is, zoals hulp van het eigen sociale netwerk en eventueel gepaste ondersteuning uit de Wmo. De zorgverzekeraar betaalt de verpleging en verzorging. Heeft u blijvend 24 uur per dag zorg en/of toezicht nodig in uw directe omgeving? Dan kunt u een aanvraag indienen bij het CIZ voor zorg met verblijf in een zorginstelling. Er komt een nieuwe Wet langdurige zorg (Wlz) voor de zwaarste, langdurige zorg. Thuis (blijven) wonen met zorg kan ook. Maar alleen als de zorg thuis verantwoord is. En als de kosten niet hoger zijn dan de opname in een instelling.

# Uitgelicht

## Sociëteit Tof

Sociëteit Tof ligt in het hartje van Roermond en is een alternatief voor de reguliere dagbesteding. Men richt zich op mensen die op basis van opleiding, werkverleden en/of hogere maatschappelijke positie behoefte hebben aan een beter op hun interesses en leefwereld afgestemd aanbod van dagbesteding. Dit als thans sprake is van lichte tot matige cognitieve stoornissen en/of beginnende dementie.

### Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met het Zorgloket van Proteion Thuis via tel. (0475) 850 360.



Staat jouw BLOG de volgende keer op deze pagina? Mail naar [claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl](mailto:claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl)

# MANTEL weetjes

## Meldpunt voor mantelzorgers

In juli opende Alexander Pechtold het Mezzo Meldpunt Mantelzorg. Nu de Eerste Kamer heeft ingestemd met de nieuwe Wmo zal dat gevolgen hebben voor mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Mezzo gaat met het Meldpunt Mantelzorg ervaringen verzamelen en de gevolgen in kaart brengen. Wilt u ook iets kwijt over de mantelzorg of over de nieuwe WMO-wet? Het meldpunt vindt u op [www.meldpuntmantelzorg.nl](http://www.meldpuntmantelzorg.nl)

## Langdurige zorg blijft beschikbaar

Iedereen die langdurige zorg in een instelling nodig heeft, kan daar de komende jaren terecht. Dat concludeert de Nederlandse Zorgautoriteit na een onderzoek naar de effecten van de hervormingen in de AWBZ (langdurige zorg). Het kabinet heeft afgesproken dat ouderen indien mogelijk langer thuis moeten wonen. Deze maatregel heeft direct effect op zorgaanbieders, omdat het aantal bewoners afneemt. De kans bestaat dat bewoners moeten verhuizen naar een andere locatie of naar een andere zorgaanbieder, omdat hun zorginstelling sluit doordat er te weinig mensen wonen. Bron: ANP

## Oefen App verbetert revalidatie na beroerte

Patiënten die kort na een beroerte meer fysieke oefeningen doen herstellen beter, zijn sneller zelfstandig en kunnen eerder naar huis. Op lange termijn voldoende blijven bewegen en de conditie op peil houden, verkleint de kans op een terugval. Om dit oefenen te stimuleren is de Oefen App Beroerte ontwikkeld door het UMC Utrecht Hersencentrum en De Hoogstraat Revalidatie. Gemakkelijk te gebruiken voor cliënten en hun mantelzorgers. De app is in eerste instantie ontwikkeld voor de iPad en verkrijgbaar in de App Store.

## Instructiefilmpjes van GoedGebruik

Vier nieuwe instructiefilmpjes laten zien hoe je de Opstaplafondlift, de Opstastoel, het Opstatoilet en een hulpmiddel om steunkousen aan te trekken kunt gebruiken. Deze hulpmiddelen verminderen de fysieke belasting van zorgverleners en vergroten de zelfredzaamheid van cliënten (en mantelzorgers!). Vilans en LOCOmotion hebben de filmpjes gemaakt als partners van het Zorg voor Beter-project 'GoedGebruik'. [www.goedgebruik.nl](http://www.goedgebruik.nl)

# 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:



## Laura Collin-Smeets

Mijn naam is Laura, 32 jaar, woonachtig in Roerdalen en moeder van Damiën en Daelyn. Damiën is geboren met spina bifida occulta, tethered cord syndroom en syringomyelie.

### Blogbericht:

“Over mij”:

Toen ik er achter kwam dat Damiën niet zo gezond was als in eerste instantie gedacht werd, ging ik op zoek naar informatie. Ik wilde alles weten over de ziektes van mijn zoon. Tips, persoonlijke blogs en websites, maar ook informatie over zorgverleners. Het was een gesurf over internet. Toen ik eenmaal geaccepteerd had dat mijn kind beperkingen had, kwam de volgende stap. Leven met een beperking. Hoe doe je dat? Ook nu begon weer een zoektocht op internet. Damiën maakt regelmatig gebruik van

een rolstoel en ook hier liep ik weer tegen problemen aan. Wat zijn rolstoelvriendelijke uitjes? En wat absoluut niet? Welke rolstoelsporten bestaan er? En met welke spulletjes kun je het leven gemakkelijker maken? Op Wereld van Mama kun je allerlei blogs lezen. Het lijkt me leuk om uiteindelijk een mooie en uitgebreide website neer te kunnen zetten waarop verschillende bloggers hun verhaal doen, maar waar ook instanties en therapeuten hun verhaal kunnen doen. Een compleet plaatje, waar jij alle informatie kunt vinden die je nodig hebt omtrent jouw ziekte, de ziekte van je naaste of van je patiënt.

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

## Steunpunt Mantelzorg Arcen, Lomm en Velden

In november zal een themabijeenkomst plaatsvinden over de ontwikkelingen en veranderingen binnen de WMO verzorgd door de Gemeente Venlo. Let op publicaties in de plaatselijke pers.

### Facebookpagina

Synthese is gestart met een Facebook pagina. U kunt ons vinden onder de naam 'Steunpunt Mantelzorg Noord Limburg'. Als u ons 'liked' dan wordt u goed geïnformeerd. Hebt u zelf nieuws dat u wilt delen laat het ons dan weten. Voor informatie, begeleiding en ondersteuning kunt u terecht bij Anja Damhuis T: 077-397 85 00

## Steunpunt Mantelzorg Beesel

Iedere dinsdag kunt u als mantelzorg, voor informatie, begeleiding en ondersteuning terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Beesel. Het steunpunt is gehuisvest in het centrum voor gezondheidszorg "Pro Vita" in Reuver als onderdeel van het Wmo-loket.

U kunt het beste telefonisch of via email een afspraak maken. Ook is het mogelijk dat er een afspraak thuis gemaakt kan worden. T: 06-526 690 29 of E: verajacobs@dezorgondersteuner.nl  
Maandag 10 november is het de Dag van de Mantelzorg, veel mantelzorgers zullen die dag een bloemetje ontvangen 's avonds is er een extra waardering-activiteit voor mantelzorgers. Lees meer hierover in het Gazetje.

## Steunpunt Mantelzorg Bergen

Naar aanleiding van een behoefteonderzoek onder mantelzorgers in de gemeente Bergen zijn er in het najaar twee bijeenkomsten georganiseerd bestemd voor mantelzorgers uit de gemeente Bergen.

Dinsdag 21 oktober Gemeentehuis Bergen 19.00-21.00 uur. Hoe blijf ik als mantelzorg in mijn eigen kracht en in balans?  
Dinsdag 9 december: Den Asseldonk 19.00-21.00 uur. Wat gaat er in 2015 veranderen aan regelingen en voorzieningen. Voor meer informatie, aanmelding of vragen op het gebied van mantelzorg-ondersteuning: Spreekuur door de mantelzorgconsulent op afspraak dinsdag van 9.00-12.30 uur. Telefonisch spreekuur woensdag van 9.00-12.30 uur. Via KlantContactCentrum gemeente Bergen, Raadhuisstraat 2, Bergen T: 0485-34 83 83

## Steunpunt Mantelzorg Blerick

Als mantelzorg uit Blerick, Hout-Blerick en Boekend kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Blerick. Het steunpunt is telefonisch bereikbaar op maandag van 13.00-17.00 uur via 06-150 250 54 of 06-295 602 37 of via mail claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl of imkewelles@dezorgondersteuner.nl. Indien gewenst maken we een afspraak voor een gesprek bij u thuis of op het steunpunt. Steunpunt Mantelzorg Blerick is ook op Facebook te vinden via [www.facebook.com/mantelzorg.venlo](http://www.facebook.com/mantelzorg.venlo). Like de Facebookpagina van Mantelzorg Venlo en blijf op de hoogte van nieuws en ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg.

## 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: 0485-51 29 34 of E: [c.hopman@synthese.nl](mailto:c.hopman@synthese.nl)

## Steunpunt Mantelzorg Roerdalen

Steunpunt Mantelzorg Roerdalen organiseert dit jaar nog een 3-tal 'mantelzorgsalons' waarin u wordt geïnformeerd over relevante thema's. Er is dan ook de mogelijkheid om andere mantelzorgers uit uw dorp en gemeente te ontmoeten. Houd de lokale media in de gaten voor de exacte data en locaties. Voor informatie, advies en een persoonlijk gesprek kunt u terecht bij Björn Maessen, mantelzorgconsulent. In het gemeentehuis in St. Odiliënberg is elke donderdag van 09.00 tot 12.00 uur spreekuur op afspraak. Op dinsdag is telefonisch spreekuur van 14.00 tot 17.00 uur via 06-526 695 65. Buiten deze spreekuren kunt u contact opnemen via mail [bjornmaessen@proteion.nl](mailto:bjornmaessen@proteion.nl) of bel 06-526 695 65. U kunt ook de gemeente bellen via 0475-538 888.

## Steunpunt Mantelzorg Tegelen

Als mantelzorg uit Tegelen, Belfeld en Steyl kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Tegelen. Het Steunpunt is telefonisch bereikbaar op donderdag van 09.30-12.30 uur via 06-295 602 37 of via mail [imkewelles@dezorgondersteuner.nl](mailto:imkewelles@dezorgondersteuner.nl). Indien gewenst maken we een afspraak voor een gesprek bij u thuis of op het steunpunt. Steunpunt Mantelzorg Tegelen is ook op Facebook te vinden via [www.facebook.com/mantelzorg.venlo](http://www.facebook.com/mantelzorg.venlo). Like de Facebookpagina van Mantelzorg Venlo en blijf op de hoogte van nieuws en ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg.

## Steunpunt Mantelzorg Venlo

Als mantelzorg uit stadsdeel Venlo kunt u terecht bij het Steunpunt Mantelzorg Venlo. Het Steunpunt is telefonisch bereikbaar op donderdag van 09.30-12.30 uur via 06-150 250 54 of via mail [claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl](mailto:claudiaswinkels@dezorgondersteuner.nl). Indien gewenst maken we een afspraak voor een gesprek bij u thuis of op het steunpunt. Steunpunt Mantelzorg Venlo is ook op Facebook te vinden via [www.facebook.com/mantelzorg.venlo](http://www.facebook.com/mantelzorg.venlo). Like de Facebookpagina van Mantelzorg Venlo en blijf op de hoogte van nieuws en ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg.

## Steunpunt Mantelzorg Mook- en Middelaar

Voor mantelzorgondersteuning en ouderadvies 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: 024-696 91 11 op maandag t/m donderdag van 08.30-16.30 uur en vrijdag van 08.30-12.30 uur. E: [wmo@mookmiddelaar.nl](mailto:wmo@mookmiddelaar.nl). Kijk ook eens op de Wmo-pagina op [www.mookmiddelaar.nl](http://www.mookmiddelaar.nl).

## COLOFON

Deze nieuwsbrief is een uitgave van: Proteion Welzijn / De Zorgondersteuner afdeling mantelzorgondersteuning Alberickstraat 3c 5922 BL Venlo-West T: 077-323 11 30 E: [info@dezorgondersteuner.nl](mailto:info@dezorgondersteuner.nl) W: [www.dezorgondersteuner.nl](http://www.dezorgondersteuner.nl)

Redactie: Björn Maessen en Claudia Swinkels

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: 077-323 11 30. Hier kunt u ook uw adreswijziging of opzegging doorgeven. Een e-mail sturen kan ook: [info@dezorgondersteuner.nl](mailto:info@dezorgondersteuner.nl).

## AGENDA

### Breincafé Baarlo

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

### Breincafé Nieuw Bergen

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

### Alzheimercafé Venlo

Iedere eerste dinsdag van de maand. De Bantuin, Pastoor Kierkelsplein 20 Info: T: 077-351 19 17

### Alzheimercafé Venray

Elke tweede maandag van de maand De Kemphaan, Kennedyplein 1. Info: T: 0478-52 70 66

### Alzheimercafé Beesel

Elke tweede dinsdag van de maand Brasserie Bösdal, Reuver

### Toon Hermans Huis

Gespreksgroep voor partners Info : T: 077-321 14 33 E: [info@toonhermanshuisvenlo.nl](mailto:info@toonhermanshuisvenlo.nl)

### Gespreksgroep dementie Venlo

Verzorgingshuis Meeuwbeemd, Dokter Blumenkampstraat 4. Info: T: 077-351 41 75 of T: 077-352 22 15

### Ontmoetingsdagen Jongeren en kanker (van 12-18 jaar)

Toon Hermans Huis Venlo Info: T: 077-321 14 33

### NVA-Limburg

lotgenotencontacten voor ouders van jongeren met Autisme. Info: [pcg@ayudar.nl](mailto:pcg@ayudar.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](http://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

### Cursus Psychiatrie in de Familie

Voor naastbetrokkenen van mensen met psychische problemen Info: T: 0478-52 70 66 E: [informatiepunt@vvgi.nl](mailto:informatiepunt@vvgi.nl)