

# Nieuwsbrief

voor mantelzorgers

2

gemeente Venlo



## In deze uitgave

Dag van de Mantelzorg

Het zorgkantoor is er voor u!

Regeling dienstverlening aan huis

Uit balans? Zoek hulp!

## Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. We willen u waarderen voor de zorg die u biedt aan uw naaste. In deze nieuwsbrief maken wij u attent op de verschillende activiteiten die er voor u georganiseerd worden. De organisatie ligt in handen van de vrijwilligers en medewerkers van de Huizen van de Wijk en de Steunpunten Mantelzorg. Als u zich op tijd aanmeldt, zorgen wij voor een gezellig samenzijn!

## Mantelzorgwaardering

Mantelzorgers die de waardering 2016 hebben aangevraagd, hebben bericht gekregen dat ze de mantelzorgpassen en bijbehorende vouchers kunnen ophalen. Dit kan uitsluitend op de in de brief of mail genoemde data bij de Informatie & Adviespunten in de buurt, of in de woonplaats van de zorgvrager.

## Een eigen nieuwsbrief voor Venlo

**Een nieuwe lokale Nieuwsbrief Mantelzorg! Voor alle mantelzorgers uit de gemeente Venlo, want 'Samen zijn wij Venlo!'**

**Voortaan houden we u op de hoogte van niet alleen het landelijke en regionale mantelzorgnieuws, maar met name ook van lokale activiteiten voor mantelzorgers in de gemeente Venlo.**

Dit najaar hebben we in Venlo veel activiteiten voor mantelzorgers gepland. U kunt in deze nieuwsbrief lezen over de mantelzorgsallons "Het keukentafelgesprek", de cursus "Mantelzorg in balans", de diverse activiteiten rond de Dag van de Mantelzorg in november en, niet te vergeten, de "bloemetjesactie" op 10 november, de Dag van de Mantelzorg.

Deze nieuwsbrief wordt zoveel mogelijk digitaal verspreid. Kent u mantelzorgers in uw omgeving die ook graag de nieuwsbrief mantelzorg willen ontvangen? Geef dan de naam, adres en email door aan [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl). Zij krijgen dan ook alle uitnodigingen voor mantelzorgbijeenkomsten en cursussen via de mail toegestuurd.

Wij wensen u veel leesplezier!  
De redactie

## Klankbordgroep

Vindt u het fijn om mee te denken over 'mantelzorgondersteuning in de toekomst', meldt u dan aan voor onze klankbordgroep van mantelzorgers. Neem hiertoe contact op met de mantelzorgondersteuner in uw stadsdeel (de mailadressen en telefoonnummers staan op de laatste bladzijde van deze Nieuwsbrief).

*10 november:  
Dag van de Mantelzorg*



# Weetjes

## Financiële gevolgen bij samenwonen

Als u, als mantelzorger, gaat samenwonen met de zorgvrager, dan heeft dat financiële gevolgen. U vormt dan samen één huishouding.

Het kan gevolgen hebben voor:

- uw uitkering (AOW ANW of bijstandsuitkering);
- toeslagen;
- eigen bijdrage voor de zorg;
- de Wmo-indicatie;
- inwonen in een huurwoning.

Neem voor meer informatie hierover contact op met het Steunpunt Mantelzorg.

## Mantelzorgawards

Op de website [www.mantelzorgawards.nl](http://www.mantelzorgawards.nl) wordt op 1 oktober 2016 de online verkiezing voor de mantelzorgawards gelanceerd. De bedenkers willen aandacht vragen voor inspirerende ervaringsverhalen waarin mantelzorgers laten zien wat hen helpt. Zoals de huisarts die er altijd voor je is als je hem nodig hebt, of die persoon bij de gemeente die je soepel door de formaliteiten heen helpt. Of die buurman die een oogje in het zeil houdt bij je zieke partner, zodat jij af en toe even weg kan. En vergeet niet die collega die af en toe zegt: "Ga jij maar wat eerder weg, ik maak dit wel even af." Er zijn duizenden voorbeelden te verzinnen waarin je je geholpen kunt voelen als je druk bent met de zorg voor je vader, moeder, kind, partner, broer, zus, vriend.

## Mantelzorgwoning

Goed nieuws voor mantelzorgers met een mantelzorgwoning.

Heeft u een tijdelijke mantelzorgwoning in de tuin? In sommige gemeenten telt de mantelzorgwoning nu nog mee bij het bepalen van de WOZ-waarde. Vanaf 2017 is dit niet meer het geval. Dit staat in de Waarderingsinstructie die geldt vanaf 1 januari 2017. Uitzondering hierop zijn mantelzorgwoningen als aanbouw van de hoofdwooning of een verbouwde schuur.

[www.mezzo.nl](http://www.mezzo.nl)

## Het zorgkantoor is er voor u!

Stelt u zichzelf, als mantelzorger ook wel eens vragen zoals: Bij welke zorgaanbieders kan degene voor wie ik zorg terecht? En waar krijgt degene de zorg die het beste bij hem of haar past? Ik ben niet tevreden over een zorgaanbieder, wat kan ik doen? Kan ik de zorg met een persoonsgebonden budget betalen? Kan degene voor wie ik zorg thuis blijven wonen en zorg krijgen?

Voor langdurige zorg kunt u kiezen voor zorg thuis, opname in een zorginstelling of een persoonsgebonden budget. Het zorgkantoor geeft advies over welke zorg het beste bij de situatie past of welke zorgaanbieders deze zorg kunnen geven.



## Wat doen wij?

- Onze klantadviseurs geven advies en helpen u graag. U hoeft niet alles zelf te regelen;
- We luisteren naar uw wensen en denken met u mee;
- We geven u informatie en advies over zorg in natura en over het persoonsgebonden budget;
- Samen kijken we welke zorg nodig is en welke zorgaanbieder daar het beste bij past;
- Wij helpen bij het maken van een zorgplan als u dat wilt.

## Vragen?

Bel ons gerust via telefoonnummer 088 – 131 16 60. Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur. U kunt ook mailen naar [klantadvies@vgz.nl](mailto:klantadvies@vgz.nl). Meer informatie vindt u op [www.vgz-zorgkantoren.nl](http://www.vgz-zorgkantoren.nl). Daar staat ook een brochure 'De weg naar zorg' en een factsheet 'Leveringsvormen'.

## Regeling dienstverlening aan huis

**Huurt u als particulier iemand in voor huishoudelijk werk in en om het huis, voor minder dan 4 dagen per week? Dan kunt u misschien gebruikmaken van de regeling dienstverlening aan huis en afspraken vastleggen in een contract. Het betekent niet dat uw hulp bij u in loondienst werkt. U hoeft dan ook verder niets te regelen met de Belastingdienst.**

### Voorwaarden regeling

U valt onder de regeling dienstverlening aan huis, als u voldoet aan deze voorwaarden:

- U laat huishoudelijk werk doen in en om het huis;
- U bent particulier (u bent geen bedrijf);
- U huurt een particulier in, voor minder dan 4 dagen per week.

Let op: het maakt niet uit hoeveel uur per dag u iemand inhuurt. Huurt u iemand in voor 1 uur per dag? Dan geldt dat als 1 gewerkte dag.

### Voorbeelden huishoudelijke werkzaamheden

U kunt gebruikmaken van de regeling dienstverlening aan huis, als u in en om het huis huishoudelijk werk laat doen. Voorbeelden hiervan zijn: Schoonmaken, wassen, strijken, koken en afwassen; onderhouden van de tuin; uitlaten van de hond; boodschappen doen of ophalen van medicijnen; oppassen op de kinderen; en het verlenen van zorg, bijvoorbeeld via persoonsgebonden budget (pgb).

Let op: het werk dat u laat doen hoeft niet altijd in of om uw woning te zijn. U mag de huishoudelijke hulp bijvoorbeeld ook laten oppassen in zijn/haar eigen huis.

### Arbeidsvoorwaarden in contract

Voldoet u aan de voorwaarden van de regeling dienstverlening aan huis? En wilt u afspraken met uw huishoudelijke hulp vastleggen in een contract? Let dan hier op:

- U zorgt voor een veilige en gezonde werkplek;
- U betaalt uw hulp minimaal wettelijk minimumloon en 8% vakantiegeld;
- U betaalt uw hulp door bij vakantie (dit is 4 keer het aantal werkuren per week);
- U betaalt uw hulp door bij ziekte, voor maximaal 6 weken.

Kijk voor meer informatie op de website [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl) > [regeling dienstverlening aan huis](#).

*Uit balans?  
Zoek hulp!*



Mantelzorg overkomt je en sluipt er meestal geleidelijk in. Kleine hulpvragen worden groter en kosten de mantelzorger steeds meer tijd en energie. Het komt bovenop de drukke agenda's die we tegenwoordig hebben en kan leiden tot (ernstige) overbelasting van mantelzorgers.

## Hans: “Er moest iets veranderen”

**Toen Hans Peters (53) uit Blerick merkte dat hij steeds meer last kreeg van vermoeidheid en stress, wist hij dat er iets moest veranderen. Daarom ging hij op zoek naar de mogelijkheden op het gebied van (mantelzorg)ondersteuning.**

Hans zorgt voor zijn vrouw Margaret, waarbij facetartrose in de ruggenwervel is geconstateerd en sinds kort ook een tumor en verlamming in haar benen. “In het begin ging het goed genoeg, je vindt samen een nieuwe weg om dingen te doen. Maar de laatste jaren ging het achteruit; ze had steeds meer hulp nodig bij kleine dingen en het voortbewegen in eigen huis. En natuurlijk wil ik alles voor haar doen, maar ik kon er helaas niet altijd zijn”, vertelt Hans.

Zijn werkgever verwachtte hem namelijk gewoon op zijn werk, mantelzorger of niet. “Jaren geleden ben ik op mijn werk begonnen met aangeven dat ik oververmoeid was en gestrest, zelfs nog voordat ik mantelzorger werd. Ik was gewoon overbelast, maar op mijn werk werd ik niet echt gehoord. Kort geleden werd nog gezegd dat mijn vermoeidheid wel zou overgaan door het drinken van extra water”. Hans beseft dat hij zelf op zoek moet gaan naar ondersteuning. “Ik heb van alles geprobeerd zoals een psycholoog, osteopaat en een mindfulness-training, maar niets was de oplossing voor mij.

Ik had geen idee wat ik nog meer kon proberen op dat moment.” Toch ging hij door met zijn zoektocht.

Gelukkig bracht een nieuwe HRM-manager op zijn werk Hans in contact met Ciran. Een organisatie, gespecialiseerd in de behandeling van complexe chronische klachten en die helpen bij de bemiddeling tussen werkgever en werknemer.

Via Proteion kon Hans een huishoudelijke hulp voor twee uur in de week krijgen en een assistente uit het ziekenhuis bracht hem weer in contact met een filosoof, met wie Hans graag praat over zijn situatie. “Ik ben er nog lang niet, maar ik heb wel geleerd hoe belangrijk het is om op zoek te gaan naar iemand die opkomt voor jou! Van nature ben ik vrolijk en optimistisch, maar door de overbelasting ben ik echt uit balans. Vooral op mijn werk is er ruimte voor meer begrip en ik wil andere mantelzorgers dan ook op het hart drukken om hulp te vragen en ondersteuning. Je kunt het niet alleen en dat hoeft dus ook niet.”

Bent u op zoek naar ondersteuning maar weet u niet waar u terecht kunt? Neem contact op met een van de Steunpunten Mantelzorg bij u in de buurt. Zij wijzen u graag de weg.

## Zorg voor meer ruimte voor jezelf

Hoe?

Enkele suggesties:

- Maak gebruik van het aanbod van vrienden of kennissen als ze je willen helpen.
- Benader een vrijwilligersorganisatie voor de aanwezigheid van een vrijwilliger.
- Denk ook eens na over het gemak van een boodschappen-, bezorg- of maaltijddienst.
- Ga eens samen naar de open inloop bij u in de buurt voor activiteiten en een maaltijd.
- Gebruikmaking van persoonsalarmering kan u rust geven.
- Maak een WhatsApp-groep aan met de andere mantelzorgers of gebruik een professionele app.
- Praat met uw werkgever over uw mantelzorgsituatie.

Neem voor meer informatie contact op met het Steunpunt Mantelzorg bij u in de buurt.

# Activiteiten rondom de Dag van de Mantelzorg

In de gemeente Venlo vinden er 4 verschillende activiteiten plaats om mantelzorgers te waarderen voor hun inzet in de zorg voor een dierbare. De activiteiten worden belangeloos voor u georganiseerd door vrijwilligers en buurtgenoten van het Huis van de Wijk en de organisaties daar rond om heen. U kunt zich aanmelden voor één activiteit. U kiest bij voorkeur voor de activiteit bij u in de buurt. Doe het snel, want vol is vol.

## Aanmelden

De aanmelding is centraal geregeld via de gemeente. Stuur een mail naar [secretariaatmo@venlo.nl](mailto:secretariaatmo@venlo.nl). Schrijf uw naam en adres in de mail, maar ook de omschrijving van de activiteit waar u aan deel wilt nemen. Als u geen mail heeft kunt u ook bellen naar 077 – 359 62 67 of 077 – 359 61 06.

## Ik kan niet weg!

Kunt u degene waar u voor zorgt niet alleen thuis laten, neem dan contact op met Proteion Welzijn (tel. 0475 – 45 30 33) over de mogelijkheden van het inzetten van een vrijwilliger.

## Arcen, Lomm en Velden

### Feestelijke activiteit voor mantelzorgers

Wanneer: dinsdag 8 november 2016  
van 19.30 tot 22.00 uur

Waar: Huis van de Wijk De Vilgaard, Schandeloseweg 1, 5941 CP Velden

Info: 06 – 36 16 49 19

“Mantelzorg doe je samen!” is dit jaar het thema van de Dag van de Mantelzorg. In samenwerking met vrijwilligers organiseren we een feestelijke activiteit, waar ontmoeting en ontspanning centraal staan. Theatergroep Spelenderwijs uit Velden zorgt voor een hartelijk en ludiek ontvangst. Tijdens deze avond is er ook gelegenheid kennis te maken met de open inloop en het Informatie & Adviespunt. U komt toch ook?

## Blerick

### Tijd voor stampot

Wanneer: woensdag 23 november 2016  
van 17.30 uur tot 19.30 uur

Waar: Huis van de Wijk De 5-sprong, Blariacumstraat 5, 5922 VV Blerick

Info: 06 – 52 66 90 29

Gezellig samen stampot eten met als tafeldame of tafelheer iemand van het sociale wijkteam van Blerick. Tijdens deze maaltijden kunt u als mantelzorgers op een ongedwongen manier meer te weten komen over hoe het sociale wijkteam werkt en vragen stellen aan een wijkverpleegkundige of over de open inloop in Blerick. Uiteraard kunt u ook gezellig tafelen met de andere mantelzorgers.

## Tegelen

### Medisch specialisten koken voor mantelzorgers

Wanneer: maandag 14 november 2016  
van 18:30 tot 21.00 uur

Waar: Huis van de Wijk D'n Bongerd, Bongerdstraat 41, 5931 BN Tegelen

Info: 06 – 15 02 50 54

De medisch specialisten van ziekenhuis VieCuri koken deze avond speciaal voor u een Sterren menu. Meesterkok Paul Pollux van restaurant Aubergine in Steyl zwaait de scepter in de keuken dus u wordt werkelijk culinair verwend! Aan tafel kunt u een praatje maken met andere mantelzorgers en leden van het sociaal wijkteam, maar we maken het niet te zwaar want deze avond staat vooral in het teken van ontspanning.

## Venlo

### Gezellige avond voor mantelzorgers

Wanneer: dinsdag 8 november 2016  
van 18.30 tot 21.00 uur

Waar: De Zwanehaaf in Huis van de Wijk De Zuidpielaar, Reigerstraat 2, 5912 XN Venlo

Info: 06 – 52 66 91 00

Graag willen we samen zijn met mantelzorgers onder het genot van muziek, theater en lekkere hapjes. De avond zal mede met vrijwilligers van de open inloop en KanDoen worden verzorgd. U kunt op een informele wijze in gesprek gaan met leden van het sociale wijkteam en andere mantelzorgers en vrijwilligers. Heeft u vragen of ervaringen als mantelzorgers, dan mag u deze met elkaar delen. Zo kunnen we elkaar mogelijk helpen en weten we elkaar te vinden tijdens deze gezellige avond!

## Bereikbaarheid Steunpunten

### Arcen, Velden, Lomm

Anja Damhuis, mantelzorgondersteuner.

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 36 16 49 19

E: [a.damhuis@synthese.nl](mailto:a.damhuis@synthese.nl)

### Blerick, Hout-Blerick en Boekend

Vera Jacobs, mantelzorgondersteuner.

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 90 29

E: [verajacobs@proteion.nl](mailto:verajacobs@proteion.nl)

### Tegelen, Steyl en Belfeld

Claudia Swinkels, mantelzorgondersteuner.

Bereikbaar van maandag t/m donderdag

T: 06 – 15 02 50 54

E: [claudiaswinkels@proteion.nl](mailto:claudiaswinkels@proteion.nl)

### Venlo

Peggie Bos, mantelzorgondersteuner.

Bereikbaar maandag, dinsdag en donderdag

T: 06 – 52 66 91 00

E: [peggiebos@proteion.nl](mailto:peggiebos@proteion.nl)

### Algemeen

#### Proteion Welzijn

T: 0475 – 45 30 33

E: [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl)

W: [www.proteion.nl](http://www.proteion.nl)

#### Synthese

T: 077 – 201 13 14

E: [info@synthese.nl](mailto:info@synthese.nl)

W: [www.synthese.nl](http://www.synthese.nl)

#### Facebook

[@mantelzorgvenlo](https://www.facebook.com/mantelzorgvenlo)

[@steunpuntmantelzorgnoordlimburg](https://www.facebook.com/steunpuntmantelzorgnoordlimburg)

# Nieuws

## van de Steunpunten Mantelzorg

### Cursus “Mantelzorg in balans”

Deze cursus is gericht op het voorkomen van overbelasting bij mantelzorgers en wordt gegeven op dinsdag 11 + 18 oktober 2016 van 19.00 uur tot 21.30 uur in het Huis van de wijk ‘De 5-Sprong’, Blariacumstraat 5, Blerick. Er zijn geen kosten aan verbonden. Aanmelden kan vóór woensdag 5 oktober via mail met uw gegevens bij [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) o.v.v. “Mantelzorg in balans Gemeente Venlo” of telefonisch: 0475 – 45 30 33.

### Terugkombijeenkomst Cursus Mantelzorg in Balans

Mantelzorgers die hebben deelgenomen aan de cursus mantelzorg in balans in mei, juni of oktober, ontvangen in december 2016 een uitnodiging voor een terugkombijeenkomst.

### High Tea in Velden

Tijdens deze gezellige high tea staan ontmoeting en ontspanning centraal. Vindt u het leuk om andere mantelzorgers te ontmoeten? Vindt u het fijn om eens lekker te ontspannen en te genieten van een lekkere high tea en allerlei proeverijen? Op woensdagmiddag 12 oktober van 14.00 tot 16.00 uur organiseren we voor alle mantelzorgers in Velden een bijeenkomst in de open inloop van De Rozenhof in Velden. U bent van harte welkom!

### Open inloop in Lomm

De Stichting ZON organiseert 1x in de 2 weken op vrijdag een open inloop. Men kan elkaar ontmoeten tijdens de lunch en daarna is er een gezellige middagactiviteit. Inwoners uit Lomm zijn vanaf 12.00 uur welkom. Meer informatie: Truus Lensen, tel. 077 – 473 22 88.

### Mantelzorgsalons “Het keukentafelgesprek”

Als mantelzorgers bent u een volwaardige partner in de zorg en dus een (van de) volwaardige gesprekspartner(s) tijdens een vraagverhelderingsgesprek (‘keukentafelgesprek’) met een professional uit het sociaal wijkteam. Als mantelzorgers wilt u het gesprek natuurlijk zo goed mogelijk voeren: de mogelijkheden en de ondersteuningsvraag van de hulpvrager en u als mantelzorgers wilt u helder in beeld brengen. Om u hierbij te ondersteunen hebben we op 2 locaties een mantelzorgsalon georganiseerd met als centraal thema het keukentafelgesprek.

Locatie: D’n Bongerd in Tegelen

Datum: donderdag 6 oktober 2016

Tijd: 19.30-21.30 uur

Aanmelden: via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) of bellen naar 0475 – 45 30 33 o.v.v.

“Mantelzorgsalon het keukentafelgesprek Tegelen”.

Locatie: Witte Kerk in Venlo Noord

Datum: dinsdag 29 november 2016

Tijd: 19.00-21.00 uur

Aanmelden: via [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl) of bellen naar 0475 – 45 30 33 o.v.v.

“Mantelzorgsalon het keukentafelgesprek Venlo Noord”.

### Vooraankondigingen

- **Themabijeenkomst over mantelzorg en veranderende relaties.** De datum en locatie worden nog bekend gemaakt.
- **Themabijeenkomst over samenwerking met het Zorgkantoor.** De datum en locatie worden nog bekend gemaakt.

## Colofon

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Proteion Welzijn in opdracht van de Gemeente Venlo

afdeling mantelzorgondersteuning

Heythuysenweg 21

6085 NH Horn

T 0475 – 45 30 33

E [welzijn@proteion.nl](mailto:welzijn@proteion.nl)

I [www.proteion.nl/mantelzorg](http://www.proteion.nl/mantelzorg)

Redactie: Peggie Bos, Vera Jacobs en Claudia Swinkels – Proteion Welzijn  
Opmaak: Yolanda Holleman

### Aanmelden / afmelden

Mantelzorgers en professionals kunnen zich aanmelden voor deze gratis nieuwsbrief bij het Steunpunt Mantelzorg of via Proteion Welzijn.

Bent u geen mantelzorgers meer en/of wenst u geen nieuwsbrief meer te ontvangen? Laat het ons dan telefonisch of per mail weten!