



# JAARVERSLAG 2023

Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad  
en Ruggesteun

STEUNPUNT VOOR  
**Mantelzorgers**  
PARKSTAD LIMBURG





## Voorwoord

# Hulp en ondersteuning van mens tot mens



Het jaar 2023 stond in het teken van herijking. Doen we wat we moeten doen? Zowel voor mantelzorgers als voor en door vrijwilligers?

Onze groep vrijwilligers is erg sterk afgenomen. Van 250 vrijwilligers in 2018 naar een kleine 100 in 2023. Corona heeft daarin een grote rol gespeeld, maar ook de vergrijzing. De vrijwilligers van Ruggesteun hebben allen een zeer respectabele leeftijd en nieuwe mensen zijn moeilijk tot niet te vinden.

Wij vragen bovendien mensen die bereid zijn zich te binden aan een inzet, zeker als het gaat om respijtzorg voor mensen met dementie. Daar zijn een vaste structuur en hetzelfde gezicht van groot belang. Nieuwe vrijwilligers geven echter aan op een meer vrijblijvende manier iets te willen doen voor een ander. Zonder verplichtingen en met meer eigen regie. Een vrijwilligersovereenkomst, het registreren van uren en klanten en een VOG is voor veel mensen té veel bureaucratie en een reden om 'nee' te zeggen tegen een inzet.

Ook worden de vragen die Ruggesteun krijgt, zeer complex. Zijn we ontstaan vanuit samen een kopje koffie drinken of een ommetje maken; nu zijn de vragen veelal zorg gerelateerd en is er in 60% van de gevallen sprake van dementie in de thuissituatie. De grens tussen professionele ondersteuning en die van een vrijwilliger wordt smaller.

Als we kijken naar de mantelzorgers, voelen sommigen weinig herkenning bij de term. Ze zorgen vanuit gewoonte voor de ander. De mantelzorgers die ondersteund worden ervaren veel steun en verlichting. Ze geven allen aan: 'Had ik dat eerder geweten'.

**“Dat is wat we willen:  
mensen helpen hun eigen kracht  
en eigen regie te vinden”**

De cursus 'Weet dat ik vergeet' is opnieuw ingedeeld en teruggebracht naar vier bijeenkomsten in plaats van de eerdere zes. De bijeenkomsten zijn nu opgedeeld in een deel A dat gaat over het thema 'Wat gebeurt er in het hoofd van iemand met dementie?' Deze bijeenkomst wordt samen met de casemanagers dementie uitgevoerd. Daarna volgen drie bijeenkomsten in kleinere groepen met het thema: 'En wat doet dat nu met mij?'. Hierin speelt de balans tussen draagkracht en draaglast een grote rol, maar ook: hoe houd ik alle bordjes in de lucht en hoe kan ik mijn netwerk versterken? In deze drie bijeenkomsten heeft ook lotgenotencontact veel aandacht. We vinden het geweldig om te zien dat groepen elkaar op persoonlijke titel blijven zien, ook nadat de bijeenkomsten formeel zijn afgerond. Dat is wat we willen: mensen helpen hun eigen kracht en eigen regie te vinden.

De viering van de Dag van de Mantelzorg werd in november vormgegeven rondom het thema 'ontspanning'. Het was een fantastische avond waarin de mantelzorgers zich volledig in het zonnetje gezet voelden.

In 2023 hebben we een nieuwe propositie voorbereid voor onze gemeenten, waar we begin 2024 met elkaar over gaan praten. Op die manier willen we een goede basis leggen voor een duurzame ondersteuning zodat we de mantelzorgers in Parkstad kunnen helpen hun mantelzorgtaken te integreren in hun leven, met behoud van hun eigen kracht en eigen regie.

**Angèle van Kasteren**  
*Manager CIZOP*

# Jaarrapportage

## Mantelzorgers

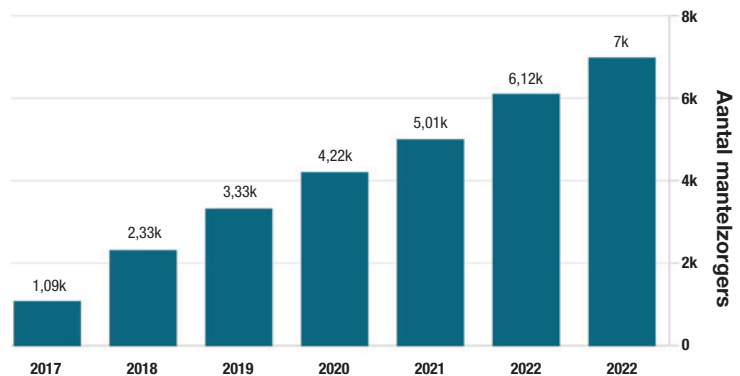
### 1. Totaal ingeschreven mantelzorgers

Het totaal aantal mantelzorgers dat tot en met 2023 geregistreerd staat als mantelzorger. In 2003 is de start gemaakt met het registreren. Er is te zien dat vanaf 2017 een kleine 1000 nieuwe mantelzorgers zich per jaar inschrijven. Met een uitzondering van 2020, toen waren het ongeveer 700 mantelzorgers.

### Totaal uitgeschreven mantelzorgers

Het totaal aantal mantelzorgers dat in 2023 is uitgeschreven was 563. Na het sluiten van een dossier worden de gegevens 365 dagen bewaard (AVG richtlijn) alvorens het in zijn geheel wordt verwijderd. Na verwijdering zijn deze gegevens niet meer op te vragen. Om vervuiling van het systeem tegen te gaan, ontvangen alle mantelzorgers iedere 5 jaar een nieuw inschrijfformulier. Sturen ze dit ingevuld terug, dan wordt registratie vernieuwd. Ontvangen we geen bericht, dan worden de dossiers gesloten. De periode rondom het uitbrengen van het kwartaalblad ontvangen we meer afmeldingen van mensen die geen mantelzorger meer zijn.

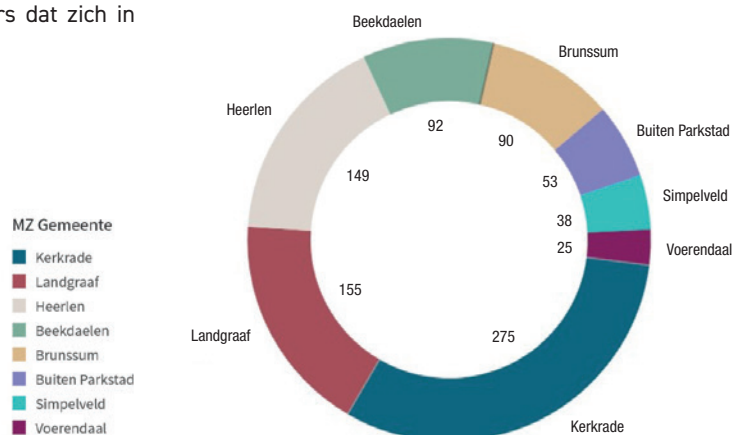
Totaal ingeschreven mantelzorgers per jaar



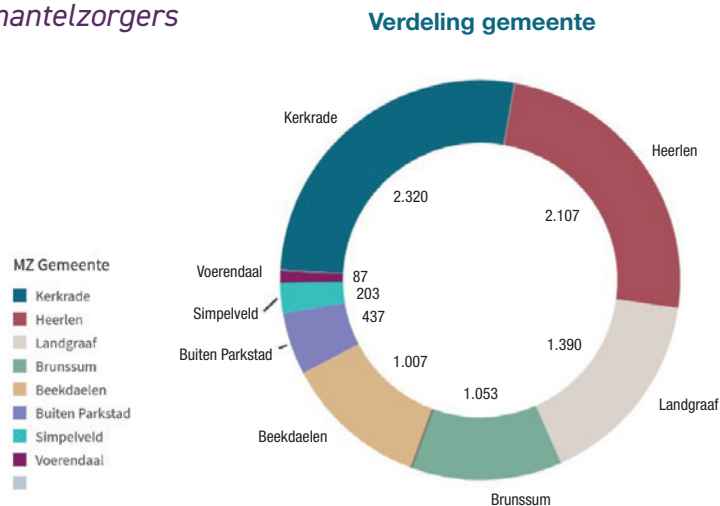
### 2. Totaal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2023 per gemeente

Per gemeente wordt het totaal aantal nieuw ingeschreven mantelzorgers dat tot op heden nog ingeschreven staat weergegeven. Het aantal mantelzorgers dat zich in hetzelfde jaar weer afmeldt ligt laag.

Verdeling gemeente

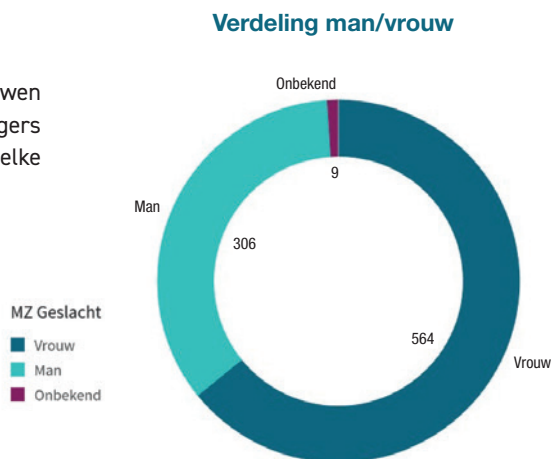


### 3. Verdeling ingeschreven mantelzorgers per gemeente



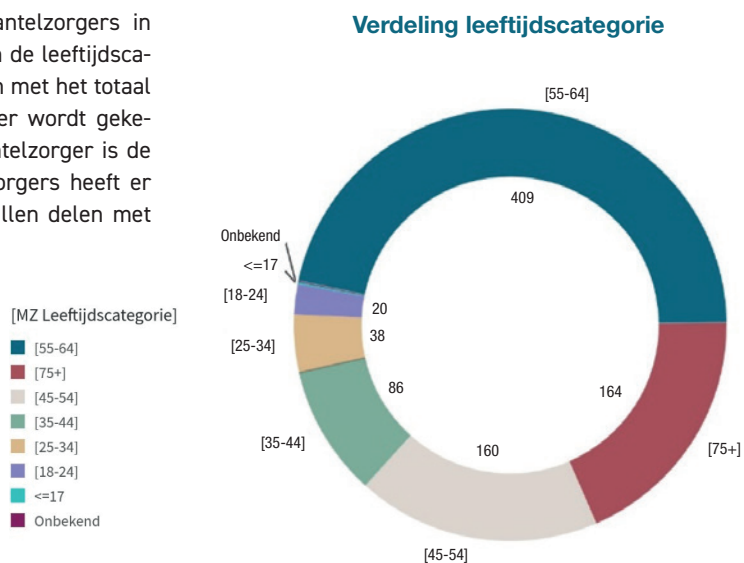
### 4. Verdeling nieuw ingeschreven mantelzorgers naar geslacht

Over het algemeen zijn er in Parkstad meer vrouwen dan mannen die mantelzorg verlenen. 9 mantelzorgers hebben op het inschrijfformulier niet aangegeven tot welke gender ze behoren.



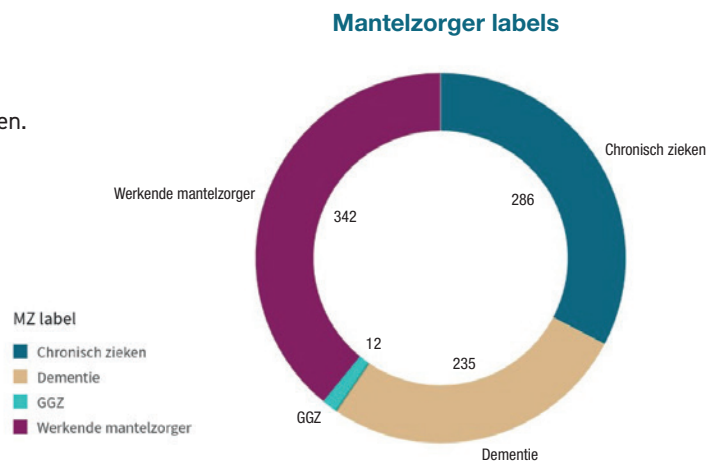
### 5. Verdeling leeftijdscategorie

Van het aantal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2023 bevindt zich het grootste aandeel in de leeftijdscategorie van 65 – 74 jaar. Dit komt overeen met het totaal aantal ingeschreven mantelzorgers als er wordt gekeken naar leeftijdscategorie. Van één mantelzorger is de geboortedatum onbekend, deze mantelzorgers heeft er voor gekozen geen geboortedatum te willen delen met ons.



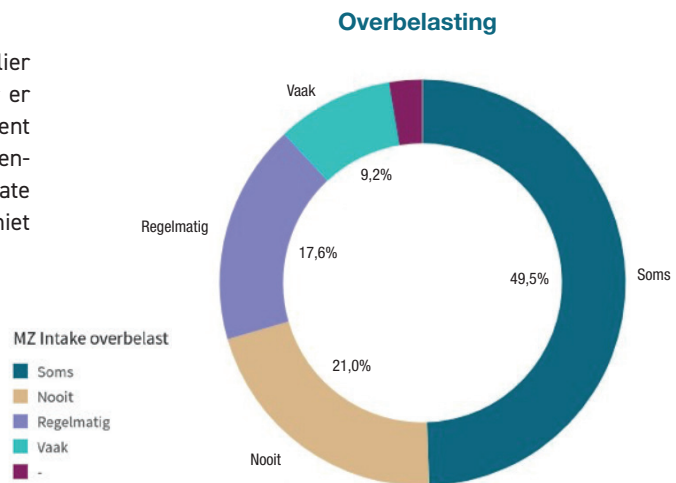
## 6. Totaal nieuw ingeschreven mantelzorgers in 2023 met bijbehorende labels

Mantelzorgers kunnen meerdere labels hebben.



## 7. Mate van overbelasting ervaren door alle mantelzorgers, ingeschreven in 2023

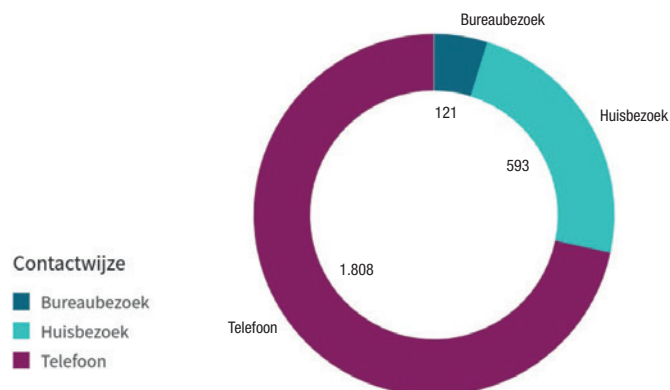
Alle mantelzorgers worden op het inschrijfformulier bevraagd naar de mate van overbelasting. Wanneer er regelmatig of vaak wordt ingevuld neemt een consulent contact op. Daarnaast wordt bij de ziektebeelden dementie en GGZ altijd contact opgenomen ongeacht de mate van belasting. 23 mantelzorgers hebben deze vraag niet beantwoord.



## 8. Aantal gesprekken per contactwijze

In 2023 hebben er 2.522 gesprekken plaatsgevonden met mantelzorgers (totaal 1474 uur).

### Aantal gesprekken per contactwijze

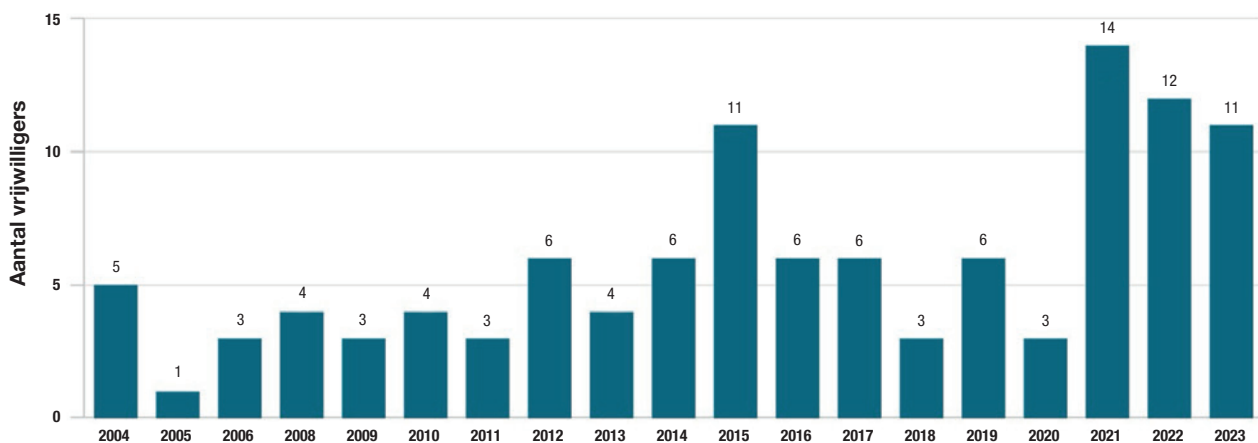


## Vrijwilligers

### 9. Nieuw ingeschreven vrijwilligers

Tot en met 2023 zijn er in totaal 110 vrijwilligers actief binnen Ruggesteun. In de staafdiagram is het aantal nieuw ingeschreven vrijwilligers dat tot en met 2023 nog actief is als vrijwilliger weergegeven. Er is geen overzicht van de vrijwilligers waar we in de afgelopen jaren afscheid van hebben genomen. In 2023 hebben we kennisgemaakt met 13 nieuwe vrijwilligers en van deze groep vrijwilligers hebben zich er 2 zweer afgemeld voor het vrijwilligerswerk, maar hebben we er 11 blijvend kunnen inzetten. In totaal hebben we in 2023 afscheid genomen van 23 vrijwilligers.

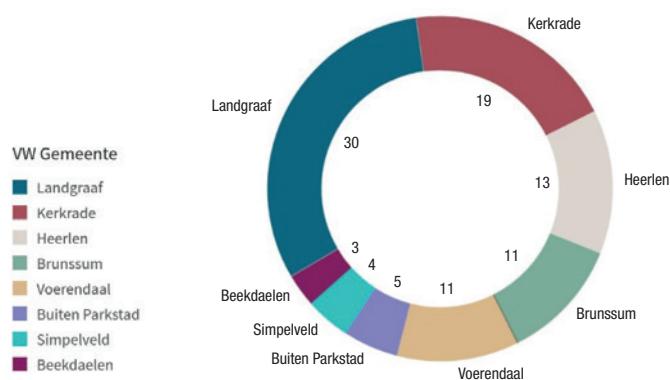
Nieuw ingeschreven vrijwilligers per jaar



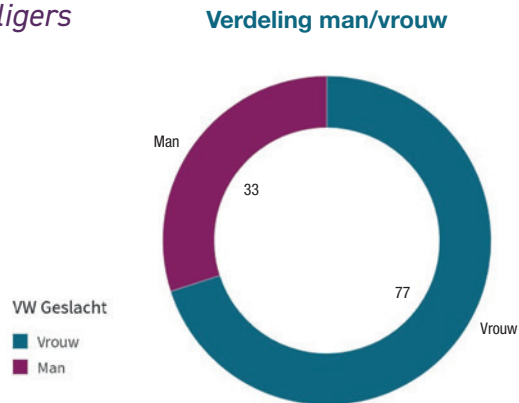
### 10. Totaal aantal actieve vrijwilligers woonachtig per gemeente

Dit wil niet zeggen dat deze vrijwilligers alleen actief zijn in hun eigen gemeente. Ze worden overstijgend over de gebieden ingezet.

Verdeling gemeente

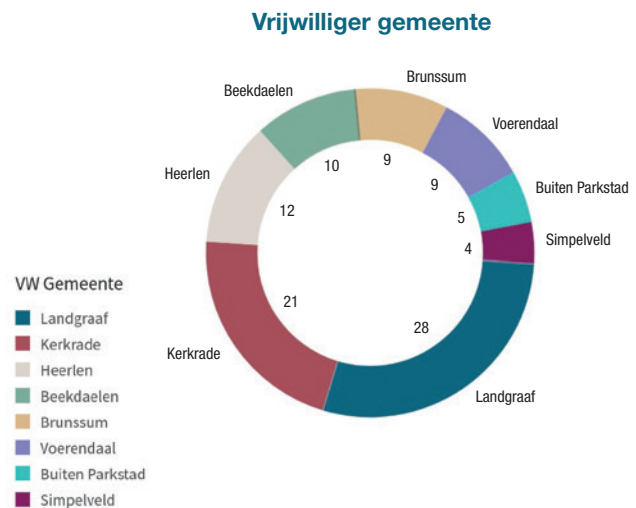


### 11. Totaal aantal actieve vrijwilligers man/vrouw verdeling

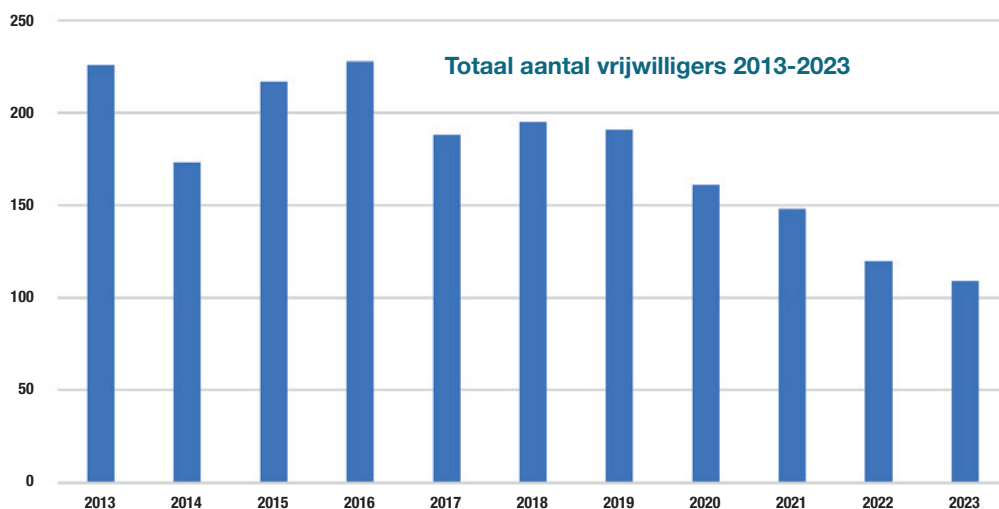


### 12. Totaal aantal hulpvragers die tot en met 31-12-2023 gekoppeld waren aan een vrijwilliger

Hulpvragers die een ziekenhuisbegeleidingsvraag hebben, staan tot aan de dag van de ziekenhuisbegeleiding in het systeem als gekoppeld. Na de ziekenhuisbegeleiding vervalt deze hulpvraag totdat de hulpvrager zich meldt met een nieuwe vraag. Een groot gedeelte van deze hulpvragen wordt dan ook niet meegenomen als actieve hulpvraag.



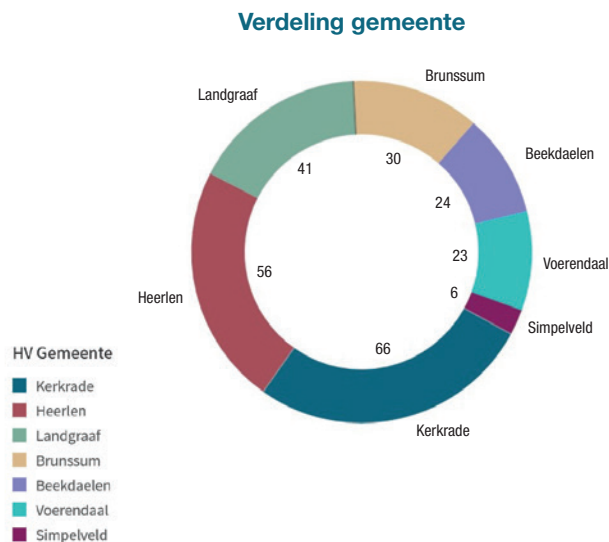
### 13. Totaal aantal vrijwilligers 2013 - 2023



## Hulpvragers

### 14. Totaal aantal hulpvragers dat tot en met 2023 in het bestand staat verdeeld per gemeente

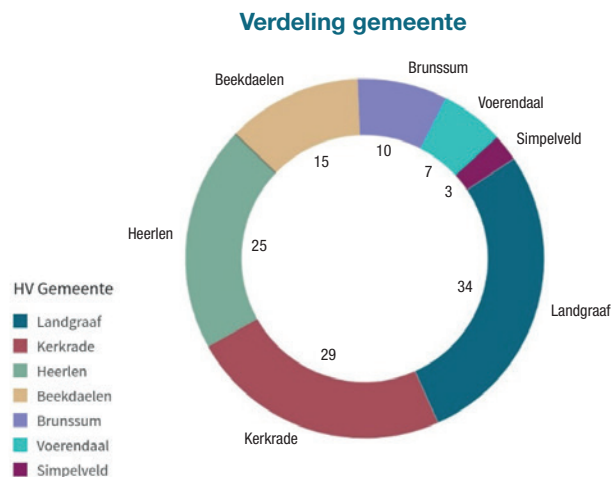
Dit zijn de ingeschreven hulpvragers, de hulpvragers die gekoppeld zijn aan een vrijwilliger, de hulpvragers die ziekenhuisbegeleiding ontvangen, die actief worden doorverwezen naar externe partners of die nog op de wachtlijst staan. Hulpvragers die regelmatig ziekenhuisbegeleiding ontvangen, regelen vaak onderling met de vrijwilliger de afspraken. Deze bezoeken krijgen wij vaak niet teruggekoppeld om te registreren.



### 15. Totaal aantal nieuw ingeschreven hulpvragers in 2023 per gemeente

De hulpvragers die in de tussentijd zijn uitgeschreven, zijn niet meegenomen. Het totaal aantal hulpvragers dat in 2023 is uitgeschreven ligt op 121. Het sluiten van een hulpvragersdossier kan meerdere oorzaken hebben:

- Na intake wordt duidelijk dat er een andere behoefte is, er wordt samen bekeken wat er met de behoefte kan worden gedaan.
- Iemand kan worden toegeleid naar activiteiten in de wijk.
- Tijdens intake wordt duidelijk dat er een netwerk is, samen wordt het netwerk ingezet.
- Na intake wordt duidelijk dat hulpvraag niet past bij ons, denk aan complexiteit, dan wordt deze actief doorverwezen naar een andere organisatie.
- De ondersteuning is niet meer nodig; denk aan overlijden of opname verpleeghuis. Doordat we dossiers verwijderen kunnen we de cijfers van voorgaande jaren niet ophalen.

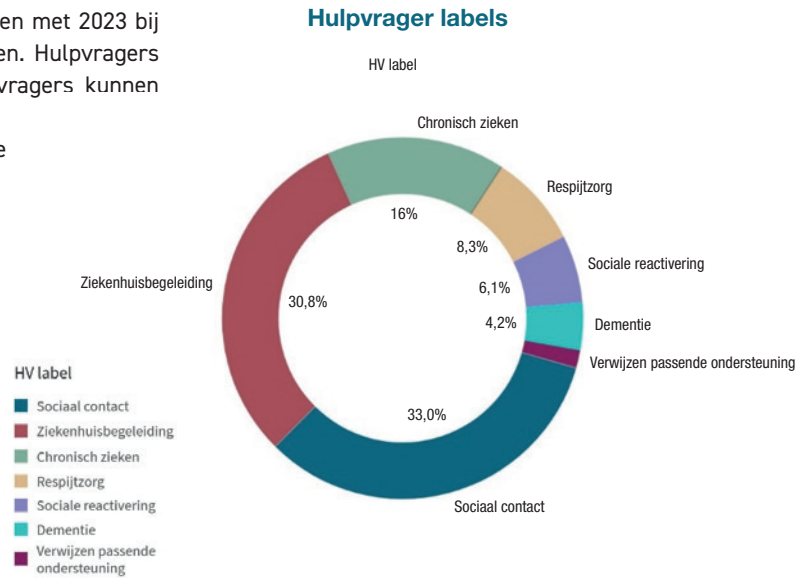




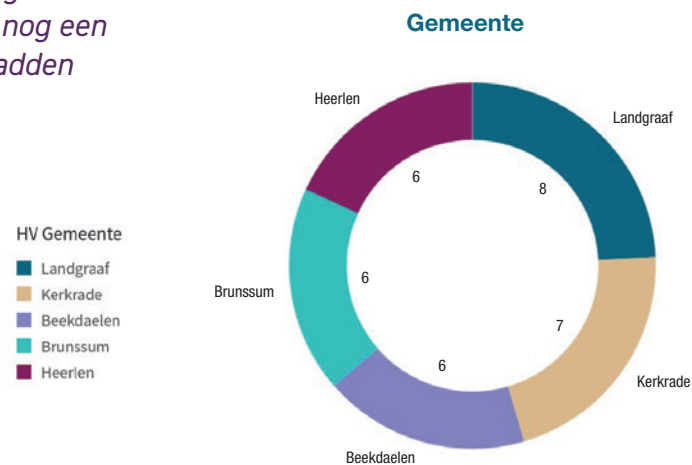
## 15. Hulpvragers en hun bijbehorende labels

Dit zijn alle actieve hulpvragers die tot en met 2023 bij ons in het bestand stonden ingeschreven. Hulpvragers kunnen meerdere labels hebben. Hulpvragers kunnen meerdere labels hebben.

Aantal actieve hulpvragers per gemeente



## 16. Alle ingeschreven hulpvragers die op het einde van 2023 nog een openstaande hulpvraag hadden



## Presentaties 2023

- 2 workshops thuishulpen MeanderGroep, thema laatste levensfase
- Gastles Cicero opleiding Zorg en Welzijn
- Steunpunt Mantelzorg gepresenteerd bij vakgroep maatschappelijk werk Alcander
- Workshop voor vrijwilligers en mantelzorgers over positieve gezondheid
- Workshop, omgaan met emoties bij het vrijwilligerswerk
- 3 bijeenkomsten, thema werkende mantelzorgers binnen MeanderGroep: "ik zorg voor een ander, hoe zorg ik voor mezelf?"
- Gastcollege mantelzorg Zuyd voor opleiding casemanager dementie
- Drie gastlessen basisschool de Doorkijk Kerkrade
- Bijeenkomst casemanagers dementie Simpelveld/Bocholtz
- Bijeenkomst zichtbare schakels Simpelveld/Bocholtz
- Presentatie thema mantelzorg KBO Simpelveld/Bocholtz
- Thema mantelzorg bij Wmo-consulenten Simpelveld/Bocholtz
- Infostand bij Vitaliteitsbeurs Corneliushuis Heerlen
- Gastles groep 6 en 7 basisschool De Meridiaan Simpelveld
- Boekpresentatie familieraad Mondriaan: presentatie over mantelzorg bij mensen die zorgen voor iemand met GGZ-problematiek
- Deelname projectgroep OCO-project Landgraaf
- Deelname projectgroep OCO-project Kerkrade
- Presentatie eenzaamheid OCO-project Kerkrade
- Informatiemarkt Zuyderland over mantelzorg i.s.m. Steunpunt Westelijke Mijnstreek, locatie Geleen
- Mantelzorg als thema in de ouderenzorg bij het Panhuys Sevagram
- Gastles helpende plus – 15 personen
- Gastles zij-instromers – 12 personen
- PATZ groep (Palliatieve Zorg Thuis)
- FRIS (tv opname met kinderen over o.a. over het thema mantelzorg)
- Presentatie Impuls - Simpelveld
- Presentatie Steunpunt Gemeente - Voerendaal
- Presentatie Gespecialiseerde Thuisbegeleiding MeanderGroep: thema mantelzorg.
- Dag van de mantelzorg Heerlen voor de regio Parkstad
- Presentatie mantelzorgondersteuning , Moskee Heerlen (2x)
- Info stand Parkstad Gezondheidsbeurs, 4 november 2023
- TOE komt naar je toe. Informatiemarkt Eikenderveld (2x)
- Werkgroep dementie vriendelijke gemeente ABCD-wijken, gemeente Heerlen
- Zij-Actief presentatie steunpunt en thema mantelzorg Bocholtz/Simpelveld
- Presentatie zichtbare schakels Heerlen

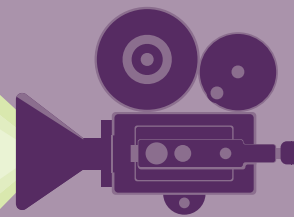
## Wijkbijeenkomsten

| Vrijwilligers wijkbijeenkomsten | Q1 | Q2 | Q3 | Q4 | Totaal |
|---------------------------------|----|----|----|----|--------|
| Beekdaelen                      | 6  | 2  | 6  | 7  | 21     |
| Brunssum                        | 6  | 4  | -  | 10 | 20     |
| Heerlen                         | 6  | 3  | -  | 4  | 13     |
| Kerkrade                        | 13 | 14 | 12 | 15 | 54     |
| Landgraaf                       | 28 | 12 | 9  | 14 | 63     |
| Simpelveld                      | -  | 3  | 4  | 4  | 11     |
| Voerendaal                      | -  | 6  | 8  | 8  | 22     |
| Ziekenhuisbegeleidingsgroep     | -  | 7  | -  | 5  | 12     |
| VPTZ groep                      | -  | 13 | -  | 7  | 20     |

### Filmpje in de wachtkamer van de huisarts

Mensen die zorgen voor iemand anders, voelen zich vaker nog steeds geen mantelzorger. De term is niet onbekend maar het zorgen doe je vanzelfsprekend en de conclusie dat je zelf mantelzorger bent, wordt niet altijd gemaakt.

Daarom is in 2023 in samenwerking met Burgerkracht, een filmpje gemaakt over mantelzorgondersteuning. Daar in wordt uitgelegd wanneer je mantelzorger bent en waar je terecht kunt voor ondersteuning. Het filmpje is aangeboden aan de huisartsen van de HOZL om in de wachtkamer afgespeeld te worden. Om die reden zijn de beelden dan ook ondertiteld.



### Informele Zorg op de Parkstad Gezondheidsbeurs

Op 4 november vond weer de jaarlijkse Parkstad Gezondheidsbeurs plaats in het Parkstad Stadion in Kerkrade. Op de Meander-vloer was een mooie plek ingeruimd voor de informele zorg. Samen met de bezoekers werd het mantelzorgspel gespeeld. Een laagdrempelig spel dat door middel van stellingen en vragen het gesprek over mantelzorg toegankelijk maakt. De gesprekken met de beursbezoekers onderstreepten wederom dat de term 'mantelzorg' niet voor ieder-



een herkenbaar is. "Ik zorg voor mijn man, ben ik dan mantelzorger? Dat doe je toch gewoon". Samen met de collega's van MeanderGroep werd het thema bij de honderden bezoekers onder de aandacht gebracht.

### Workshops voor scholen rond het thema 'Jonge mantelzorgers'

In 2023 is er, in samenwerking met de steunpunten van Zuid Limburg, een workshop ontwikkeld voor de Interne Begeleiders van scholen rondom het thema 'jonge mantelzorgers'. Hoe herken je de jonge mantelzorger, welke mogelijkheden voor ondersteuning zijn er en wat kun je als intern begeleider en docent zelf doen in je contact met de mantelzorgende leerling? Alle steunpunten ervaren dat het bereiken van jonge mantelzorgers een lastige klus is. Er zijn meerdere activiteiten voor leerlingen van de onderbouw georganiseerd, maar de opkomst blijft minimaal. Dat geldt in meerdere mate nog voor de bovenbouw. Individuele aandacht lijkt daar het meest op zijn plaats. Samen een boswandeling maken of in de stad wat gaan drinken

maakt de laagdrempeligheid groter om in gesprek te gaan.

De workshop werd in **heel Limburg** uitgezet en in Parkstad wordt begin 2024 de eerste pilot gedraaid. Ook werd in 2023 een televisie uitzending gemaakt als onderdeel van de serie 'Fris' bij L1. Een programma voor en door jongeren waar we het thema jonge mantelzorgers eveneens onder de aandacht hebben kunnen brengen. In aanwezigheid van scholieren werd het thema besproken door Pepijn Caumon, zelf jonge mantelzorger, en Chantal Timmermans coördinator en mantelzorgconsulent. De leerlingen konden vragen stellen over het thema en vooral het verhaal van Pepijn, die zorgt voor zijn tweelingbroer met het syndroom van Down, maakte indruk.



### Mantelzorg in een andere cultuur

In overleg met het Provinciaal Platform voor Diversiteit (PPD) werden in 2023 bezoeken gebracht aan twee moskeeën in Heerlen. Hier komen groepen mannen en groepen vrouwen bij elkaar om thema's te bespreken. Het steunpunt heeft in verschillende groepen presentaties verzorgd over het thema mantelzorg. Vanuit met name de Islamitische cultuur is het zorgen voor een familielid vanzelfsprekend en is de term mantelzorg vaak onbekend. Het feit dat er ook ondersteuning is voor de mantelzorger was helemaal nieuw. Tijdens de

gesprekken is open gecommuniceerd over hoe mantelzorg je leven kan bepalen, zeker als het als een vanzelfsprekendheid wordt gezien. Op welke manier kun je dan toch keuzes maken voor jezelf met het doel duurzaam ondersteuning te kunnen bieden? Het werden mooie gesprekken die resulteerden in vervolgafspraken. De consulenten sluiten nu laagdrempelig aan bij de groepen. Enerzijds wordt er een thema besproken en anderzijds wordt er gedeeld wat de mantelzorgtaken betekenen. Dit alles onder het genot van een maaltijd, want eten verbindt.



## Bijeenkomsten/ cursussen voor mantelzorgers en vrijwilligers

| Bijeenkomst cursus                                                                | Datum                       | Aantal deelnemers |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Cursus werkende mantelzorgers: 'Ik zorg voor een ander, hoe zorg ik voor mezelf?' | 10-01-2023, 3 bijeenkomsten | 4                 |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 10-01-2023                  | 8                 |
| Workshop positieve gezondheid in samenwerking met THHP                            | 17-01-2023                  | 3                 |
| Inspiratiesessie vrijwilligers zelfregiegroep                                     | 08-02-2023                  | 3                 |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 27-02-2023                  | 3                 |
| Workshop thema dementie                                                           | 06-03-2023                  | 7                 |
| Cursus computervaardigheden vrijwilligers                                         | 07-03-2023, 3 bijeenkomsten | 5                 |
| Cursus dementie: 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'             | 07-03-2023, 3 bijeenkomsten | 7                 |
| Vervolgbijeenkomst dementie 'Weet dat ik vergeet' oud-deelnemers                  | 08-03-2023                  | 3                 |
| Training zelfregiegroep Brunssum                                                  | 21-03-2023                  | 2                 |
| Inspiratiesessie vrijwilligers zelfregiegroep                                     | 12-04-2023                  | 3                 |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 12-04-2023                  | 12                |
| Workshop thema dementie                                                           | 02-05-2023                  | 11                |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 23-05-2023                  | 9                 |
| Workshop 'Ons verhaal'                                                            | 25-05-2023                  | 7                 |
| Cursus dementie: 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'             | 31-05-2023, 3 bijeenkomsten | 6                 |
| Vrijwilligersuitje                                                                | 11-06-2023                  | 42                |
| Inspiratiesessie vrijwilligers zelfregiegroep                                     | 26-06-2023                  | 4                 |
| Cursus dementie: "Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?"             | 27-06-2023, 3 bijeenkomsten | 8                 |
| Vrijwilligersuitje                                                                | 03-09-2023                  | 42                |
| Cursus werkende mantelzorgers: 'Ik zorg voor een ander, hoe zorg ik voor mezelf?' | 05-09-2023, 3 bijeenkomsten | 5                 |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 07-09-2023                  | 8                 |
| Cursus dementie: 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'             | 14-09-2023, 3 bijeenkomsten | 8                 |
| Kennismarkt thema vertegenwoordiging                                              | 28-09-2023                  | 31                |
| Workshop onbegrepen gedrag                                                        | 04-10-2023                  | 4                 |
| Cursus dementie: 'Weet dat ik vergeet'                                            | 16-10-2023                  | 17                |
| Dementiecursus Terwinselen                                                        | 23-10-2023, 4 bijeenkomsten | 8                 |
| Waarderingsavond Schimmert Beekdaelen                                             | 24-10-2023                  | 59                |
| Dag van de Mantelzorg Parkstad                                                    | 06-11-2023                  | 132               |
| Waarderingsavond Merkelbeek Beekdaelen                                            | 09-11-2023                  | 56                |
| Inspiratiesessie vrijwilligers zelfregiegroep                                     | 20-11-2023                  | 4                 |
| Cursus dementie: 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?'             | 29-11-2023, 3 bijeenkomsten | 8                 |
| Inspiratiesessie vrijwilligers zelfregiegroep                                     | 07-12-2023                  | 4                 |
| Eindejaarsviering vrijwilligers                                                   | 11-12-2023                  | 66                |

### Mantelzorg en GGZ

Mantelzorgers die zorgen voor een naaste met ggz-problematiek, hebben vooral behoefte aan individuele gesprekken. Dat was in ieder geval de tendens van 2023. Thema's als levend verlies, draaglast-draagkracht, grenzen bewaken en tijd voor jezelf nemen, kwamen regelmatig aan bod. Thema's die bij mantelzorgers vaker gepaard gaan met schuldgevoel, schaamte, stigma en taboe.

Ook was er met enige regelmaat overleg met het netwerk GGZ. Hiervan maken deel uit: medewerkers van het familiespreekuur en de preventiemedewerkers van Mondriaan, de familievertrouwenspersoon, de aandachtfunctionaris van de LEVANTOgroep en Burgerkracht deel van uitmaken. Het doel hiervan is om meer met elkaar te gaan samenwerken. In 2024 is dan ook het voornemen om te starten met een gezamenlijk familiespreekuur waar meerdere partners in gaan deelnemen waaronder het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

### De buurtschakel en de mantelzorgconsulent

In 2023 is CIZOP binen MeanderGroep gepositieerd bij het cluster Wijkverpleging. Voorheen vormde de afdeling een onderdeel van het cluster Strategie en Innovatie. Omdat de verbinding in de wijk van grote meerwaarde is voor het vinden van mantelzorgers in Parkstad is deze keuze gemaakt. Naast verpleging en verzorging wordt ook ondersteuning door een buurtschakel aangeboden. De buurtschakel signaleert ondersteuningsbehoeften bij burgers en draagt bij aan het verbeteren van het welbevinden van hen in de wijk/buurt. Dit doet de buurtschakel door het bieden van een luisterend oor en te kijken naar wat iemand zelf aan mogelijkheden heeft. Waar nodig worden aanvullende oplossingen besproken. De buurtschakel ziet ook veel mantelzorgers en kan laagdrempelig doorverwijzen naar de collega's van CIZOP. Op die manier komt de mantelzorger eerder in beeld en kan meer preventief gewerkt worden.



# Dag van de Mantelzorg

## Dag van de Mantelzorg 2023

Op 11 december werd de Dag van de Mantelzorg gevierd in aanwezigheid van ..... mantelzorgers. In 2022 hebben we een evaluatie uitgevoerd van de viering en daaruit kwam naar voren dat de voorkeur uitging naar ontspanning. Dit jaar hebben we er dan ook alles aan gedaan om de mantelzorgers een ontspannen avond te bezorgen. Er was een muziekprogramma uitgevoerd door Paul van Loo waarna er koffie met vlaai klaar stonden. Daarna konden de mantelzorgers deelnemen aan allerlei workshops zoals: stoelyoga, bloemschikken, stoelmassage en handmassage. Er was een fotograaf die mensen op de foto zetten en er was een Pub Quiz. Daarnaast werden mooie prijzen verloot in een tombola. De aanwezigen voelden zich zeer in het zonnetje gezet.

Na afloop van het programma bleven mensen nog een gezellig drankje doen en was er tijd om na te praten. Een geslaagde viering!







*Het team van Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun*

## Colofon

### Redactie:

Angèle van Kasteren  
Carolien Beaujean  
Karin Burhenne

Cizop maakt  
onderdeel uit van



Steunpunt voor  
Mantelzorgers Parkstad Limburg  
en Ruggesteun

### Bezoekadres:

Minckelersstraat 2  
63 72 PP Landgraaf

### Postadres:

Postbus 2690  
6401 DD Heerlen

Telefoon: 045-211 40 00  
[www.ruggesteun.nl](http://www.ruggesteun.nl)  
[www.mantelzorgparkstad.nl](http://www.mantelzorgparkstad.nl)

