



JAARVERSLAG

Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad en Ruggesteun

2020



Voorwoord

Een jaar dat de geschiedenisboeken in gaat



We hadden plannen gemaakt voor 2020. Een jaarplan met de nodige uitdagingen. We wilden de netwerken informele steun in de gemeenten verstevigen. Met de gemeenten in gesprek over de uitdaging waar we met zijn allen voor staan: 'Hoe krijgen we over vijf jaar alle hulpvragers die voor het vergroten van hun welzijn behoefte hebben aan een maatje bediend?' We wilden meer aandacht besteden aan werving en selectie van vrijwilligers en daar zelfs een nieuw format voor bedenken.

Dat hebben we dus allemaal niet kunnen doen, want corona deed in 2020 zijn intrede in de wereld en houdt die, tot op de dag van vandaag, in zijn greep.

Met man en macht zijn we aan de slag gegaan om mantelzorgers op een andere, digitale en telefonische manier, ondersteuning te bieden. Er werden honderden telefoontjes gepleegd en via Teams- en Zoom-sessies werd contact gezocht en gehouden. Ook onze vrijwilligers zijn van maart tot juli niet fysiek ingezet en hebben iedere week met hun eigen hulpvrager telefonisch contact gehouden. Al deze acties kregen veel waardering van zowel mantelzorgers als vrijwilligers, maar dat neemt niet weg dat veel mensen een ontzettend moeilijk jaar hebben gehad. Waren mantelzorgers voor de coronacrisis al belast, nu kwam helemaal alles op hen neer. Dagopvang werd gesloten en thuishulp werd afgeschaald of soms zelfs gestopt, waardoor mantelzorgers geen ruimte meer voelden om adem te halen. Aan de andere kant merkten we ook een enorme flexibiliteit en creativiteit bij mantelzorgers en vrijwilligers. Er was soms ook meer tijd om andere prioriteiten in het mantelzorgen te leggen. De ziekenhuisafspraken

werden afgezegd en de sociale activiteiten kwamen tot stilstand. Daardoor kwam er meer tijd voor bezinning, voor goede gesprekken, samen oude fotoalbums doorbladeren en herinneringen ophalen. Er was ook oog voor de dingen die wél nog konden en dat gaf bij veel mensen aanleiding voor een soort nieuwe vorm van dankbaarheid. Dankbaarheid voor het feit dat we voor iemand konden zorgen, dat er meer naar elkaar omgekeken werd en dat er zelfs voor de zorg (ook voor de vrijwilligers en mantelzorgers) werd geklapt in het voorjaar van dit jaar.

“Er was ook oog voor de dingen die wél nog konden en dat gaf bij veel mensen aanleiding voor een soort nieuwe vorm van dankbaarheid”

Het was een jaar waarin we veel saamhorigheid hebben gevoeld: tussen vrijwilligers en mantelzorgers en hun verzorgde, tussen collega's van het Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun en de verschillende afdelingen van MeanderGroep, de organisatie waarvan wij onderdeel zijn.

Het thuiswerken heeft ons geleerd dat we de gesprekken met mantelzorgers meer diepgang kunnen geven. We nemen klaarblijkelijk automatisch meer tijd voor een gesprek en worden minder tussentijds gestoord dan wanneer we dit in een kantoortuin doen.

Kortom: we hebben onszelf beter leren kennen en het gezegde 'in tijden van crisis wordt alles vloeibaar' lijkt daarmee wel bevestigd.

Toch hopen we dat we snel weer terug mogen gaan naar het 'oude normaal'. Dat we ons werk weer fysieke kracht kunnen bijzetten en dat we alle plannen die we voor 2020 hadden gemaakt, kunnen uitvoeren. Dat we weer cursussen en trainingen in groepen kunnen organiseren en dat we elkaar weer eens een knuffel kunnen geven.

Voor onze mantelzorgers en vrijwilligers kunnen we alleen maar onze pet afnemen en zeggen: bedankt voor jullie tomeloze inzet, dat jullie doorgaan ook als de wereld even stil lijkt te staan.

Angèle van Kasteren
Manager CIZOP

Dag van de Mantelzorg 2020

Op 10 november wordt de landelijke Dag van de Mantelzorg gevierd. Op deze dag wordt er stil gestaan bij het vele werk dat mantelzorgers belangeloos verrichten en wordt veel waardering hiervoor uitgesproken. Ze worden dan in het zonnetje gezet door de gemeenten in samenwerking met het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad. In 2019 werd er bijvoorbeeld een heuse Mantelzorg Quiz georganiseerd in Gaia Zoo, compleet met een hapje en een drankje en gratis toegang tot Gaia Zoo.

Bij de organisatie van deze dag in 2020 ontkwamen we niet aan de consequenties van corona. Er kon geen sprake zijn van welke bijeenkomst dan ook. In gezamenlijk overleg werd L1 benaderd met de vraag of de omroep aandacht wilde besteden aan het thema, zodat we op die manier de mantelzorgers toch enigszins in het zonnetje konden zetten. De omroep was enthousiast en zo werden er twee bijdragen opgenomen. Een familie werd in de thuis-situatie gefilmd, samen met consulent informele steun Wilma Nelis en dit werd uitgezonden in de nieuwsuitzending Limburg Centraal.

Later op de avond kwam het thema mantelzorg ook aan bod in het discussieprogramma Avondgasten.

Hierin werden huisarts Ilse Mattheij en consulent informele steun Hella Senden bevestigd over het thema. Ook Jack Vinders, zanger/cabaretier en ervaringsdeskundige als het om mantelzorg gaat, sprak zijn waardering uit over alle mantelzorgers en onderstreepte dit met een lied.

In het gesprek werd ingegaan op de ondersteuning die beschikbaar is voor mantelzorgers, maar ook op het feit dat de drempel naar die ondersteuning vaak toch nog wel hoog lijkt te zijn.

Het werden twee mooie uitzendingen die het thema mantelzorg de aandacht gaven dat het verdient!



Corona hield 2020 in zijn greep

Het jaarverslag 2020 ziet er anders uit dan gebruikelijk. Corona veranderde ons leven aanzienlijk. We roeiden met de riemen die we hadden en dat doen we op dit moment nog steeds. In dit artikel geven medewerkers hun visie op deze periode. Hoe voelde het, wat was moeilijk en onzeker, maar ook: wat heeft het ons gebracht?

Corona? Wat leek het ver weg, China ligt immers niet om de hoek. Het kwam in het voorjaar van 2020 echter snel dichterbij.

Vakantiegangers die terugkeerden uit Italië, Spanje en Oostenrijk namen het coronavirus mee. Plotseling was er een uitbraak in Gangelt, vlak over grens. Vanaf half maart ging het snel. De horeca ging dicht en de ene na de andere activiteit of festiviteit werd afgelast. Samen feesten en sporten mocht niet meer, mensen in tehuizen, ziekenhuizen etc. mochten geen bezoek meer ontvangen. Niemand had een idee waar corona ons naartoe ging brengen. De angst onder de bevolking was groot. Op het werk werden goede maatregelen genomen om ons te beschermen. Zoveel mogelijk thuiswerken en de zorgmedewerkers werden van persoonlijke beschermingsmiddelen voorzien. Zelf heb ik niet thuisgewerkt, omdat de telefoon tenslotte bemenst moest blijven. Sommige van mijn collega's zagen elkaar weken niet. Het was een mooie ervaring hoe blij iedereen was

om elkaar weer te zien. Vergaderen via Microsoft Teams ging goed, ons team is actief gebleven in het ondersteunen van hulpvragers, mantelzorgers en vrijwilligers. De vrijwilligers hadden regelmatig telefonisch contact met hun klant en ook wekelijks met ons op kantoor. Zelf heb ik, buiten mijn eigen werkzaamheden, als extra taak in het voorjaar deel uitgemaakt van het team dat zorgt voor het voorzien van medewerkers en vrijwilligers van persoonlijke beschermingsmiddelen. De teamgeest

en samenwerking met iedereen heb ik als geweldig ervaren.



*Appie Raaijmakers,
administratief
medewerker*

Op precies 16 maart aan het begin van de coronacrisis begon ik aan mijn eerste werkdag als consulente binnen het Steunpunt. Gelukkig wel met enige voorkennis door de eerder gelopen stage binnen het Steunpunt. De coronaperiode heeft mij laten zien dat we de ondersteuning die we bieden ook op andere manieren kunnen vormgeven. Zo zijn



*Chantal Timmermans,
consulent informele zorg*

we de contacten met mantelzorgers telefonisch of via beeldbellen gaan onderhouden in plaats van de huisbezoeken. Ook de vrijwilligers zijn telefonisch contact gaan onderhouden toen de bezoeken aan de cliënt niet meer mochten. Dit was in het begin erg wennen, maar ook hier hebben we onze draai in gevonden. Het zorgde voor creativiteit en dit was ook terug te zien bij de mantelzorgers en vrijwilligers. De wijze waarop zij zijn omgegaan met de situatie en dit nog steeds doen is bewonderenswaardig.

Zodra het tussendoor kon, waren we weer volop in de wijk aanwezig.

Ondanks de heftige tijd die corona met zich heeft meegebracht, hebben we er ook veel van kunnen leren en dat nemen we mee naar de toekomst.

Voor mijn gevoel zijn we gewoontedieren, uit onszelf stellen we onze dagelijkse routines niet gemakkelijk bij. Gewoontes geven ons houvast en zorgen ervoor dat we niet overprikkeld raken, dit is toch een goed aspect? Toen kwam COVID-19 of in de volksmond corona! Tijdens de coronacrisis zijn we allemaal geconfronteerd met thuiswerken, sociale afstand, de angstige beelden iedere avond op het nieuws en onze wereld die steeds meer op slot ging. Wij gingen onze mantelzorgers en vrijwilligers bellen, geen idee wat dat zou brengen! Nu kom ik terug op het woord gewoontedier. Tijdens de telefoongesprekken beseftte ik hoeveel kracht mantelzorgers en vrijwilligers hebben om zich snel aan te passen aan nieuwe situaties. Verpleeghuizen gingen dicht, de mantelzorger ging beeldbellen. De dagbesteding ging dicht, de mantelzorger maakte een eigen creatieve dagindeling. Van niets werd iets gecreëerd. Uiteraard waren er verdrietige en angstige momenten. Toch kreeg ik dan op het

einde van zo'n gesprek te horen, "wel fijn dat ik het even aan je kwijt kon, dat lucht een beetje op". Mantelzorgers en vrijwilligers vonden het fijn dat we contact hielden via de telefoon of videobellen. Daarnaast beseftte ik dat onze 'oude huisbezoeken' veel meer tijd kosten en dat het niks zegt over de kwaliteit. We kunnen dan wel gewoontedieren zijn, als het erom draait passen we ons in een razend tempo aan en creëren hierdoor mooie nieuwe gewoontes. Deze ervaringen

zal ik nooit meer vergeten, ik ben weer een paar levenslessen wijzer geworden.



*Hella Senden,
consulent informele zorg*

Het werken in de coronatijd heb ik, vreemd genoeg, als positief ervaren. Het zoekende in de beginperiode heeft laten zien dat we samen sterk staan en zeer flexibel zijn. Het mooie vond ik ook de fijne samenwerking met andere disciplines. Door het thuiswerken heb ik ervaren dat de gesprekken rustiger, diepgaander verlopen en er zeker meer ruimte voor emotie is. Ik heb ook gemerkt dat mensen vanuit hun eigen kracht mooie ontwik-



*Marion van Duren,
consulent informele zorg*

kelingen/groei kunnen doormaken door telefonische ondersteuning.

Mijn aandacht is in deze tijd ook uitgegaan naar de mantelzorgers zonder directe hulpvraag, maar die wel de behoefte hebben om hun verhaal te delen. "Fijn dat je gebeld hebt, bedankt voor de interesse, dat deed goed." Het netwerken en sparren met collega's kan ook via Teams/Face-Time, al vervangt dit voor mij niet altijd het fysieke contact. Heerlijk vind ik het nog altijd om de directe collega's, al is het beperkt, te zien/horen op kantoor. Door die beperkte aanwezigheid is het ook daar een stuk rustiger. Deze periode heeft mij ook laten zien dat door de extra ruimte die vrijkwam andere dingen eerder werden opgepakt.

Door op deze manier als team te werken heb ik mezelf, maar ook mijn collega's nog beter leren kennen.

Coronatijd: wat een rare tijd. Wennen aan 1,5 meter afstand van elkaar. Niet meer gezellig samen met de collega's op kantoor, allerlei aanpassingen, elke dag anders en hierop inspelen, thuiswerken. Ook de werkzaamheden zijn anders geworden, telefoontjes met andere vragen en inspelen op de behoeften van het moment. Mantelzorgers die niet meer naar hun verzorgde kunnen in België en zich ernstig zorgen maken om hen. Toch gelukkig iets voor deze mantelzorgers kunnen betekenen dankzij het bewijs dat ze van ons kunnen krijgen, zodat ze wel de grens mogen passeren. Deze aanpassingen zetten je toch aan het denken, je ziet dat de dingen ook anders kunnen. Ook van de digitale systemen ben je in deze tijd erg afhankelijk en je ervaart welke problemen ontstaan als deze het even laat afweten. Er zijn minder positieve,

maar ook veel positieve kanten. Ondanks dat je de collega's niet vaak ziet, is 'het samen doen gevoel' toch heel sterk in deze periode. Van deze periode heb ik ook veel geleerd. Toch hoop ik dat het snel voorbij is, wel met de kanttekening dat we de dingen die anders kunnen, ook blijven vasthouden en zelfs nog verbeteren. Maar vooral dat we met mantelzorgers en vrijwilligers en met de collega's weer fysiek samen kunnen zijn.

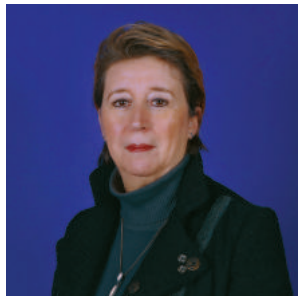


Maar vooral dat we met mantelzorgers en vrijwilligers en met de collega's weer fysiek samen kunnen zijn.

*Tiny van Bijsterveld,
administratief
medewerkster*

Na een super vakantie op Bali landden we op 19 maart op Schiphol. Het werd een totale anticlimax. Ons eigen landje voelde niet als het land dat we kenden; het was leeg en er heerste een voelbare angst. Eenmaal thuis volgden twee weken quarantaine. Ook dat voelde, na de heerlijke vrijheid op Bali, als een enorme beknelling. Maar je doet wat je doen moet en dus ging ook ik aan de slag met telefoneren naar in eerste instantie de hulpen in de huishouding voor Meander en daarna met mantelzorgers. Ik voelde al snel dat ik niet moest zeuren; ik had die vakantie wel gehad en kon daar nog lang over namsijmeren.

De mantelzorgers hadden in het begin nog begrip en veerkracht om hun extra zware lasten te dragen, maar naarmate het langer



*Wilma Nelis,
consulent informele zorg*

duurde, werd het voor een aantal toch echt te zwaar. Mijn luisterend oor was dan een welkome afleiding en waar nodig kon ik toch een en ander voor elkaar krijgen om het voor hen te verlichten. Bewonderenswaardig was ook de kracht die mensen uitstraalden om van een slechte situatie iets werkbaars te maken. De meesten wisten het een positieve draai te geven. Van iedereen, zonder uitzondering, kreeg ik te horen hoe dankbaar ze waren voor mijn telefoontjes en dat voelde heerlijk. Er was aandacht voor hen en zo werden de lange dagen met alleen maar telefoontjes toch heel fijn. Moeilijk was ook dat de vrijwilligers hun cliënten niet meer mochten bezoeken. Ook zij hielden, daar waar mogelijk, wekelijks telefonisch contact met hun cliënten.

In de loop van de weken kwamen we erachter dat het werken thuis (we wisselden elkaar af op kantoor) ook zijn voordelen opleverden; meer rust en aandacht voor degenen die gebeld werden. We hebben er dus ook weer veel van geleerd, ervaringen waar we zeker wat mee gaan doen in de toekomst.

Begin maart werd ik ziek (nee, niet corona-gerelateerd). Door de corona-uitbraak werd mijn ziek zijn wel extra zwaar: huisarts en specialisten kregen even andere prioriteiten. Het niet kunnen bijdragen aan het ondersteunen van de mantelzorgers en hulpvragers in deze crisistijd viel mij extra zwaar. Maar ik was er trots op hoe mijn collega's keihard werkten om zoveel mogelijk wel geregeld te krijgen voor alles wat er wel nog mogelijk was! Tijdens mijn herstel was er veel veranderd; thuiswerken, afstand houden, bellen met de mantelzorgers en vrijwilligers, geen lijfelijke contacten. Toch heb ik juist nu veel begrip, warmte en samenwerking gevoeld. De mantelzorger die blij is met ieder telefoontje en moment van aandacht, iedereen

die begrip heeft voor ieder zijn eigen situatie. De vrijwilliger die contact blijft houden met zijn cliënt en ook creatief hiermee omgaat; een balkon bezoek voor de flat zwaaiend naar elkaar. De collega's die flexibeler dan ooit zijn en samenwerkend om iedereen deze tijd veilig en goed te laten doorstaan. Corona heeft mij ook mooie dingen laten zien.



die begrip heeft voor ieder zijn eigen situatie. De vrijwilliger die contact blijft houden met zijn cliënt en ook creatief hiermee omgaat; een balkon bezoek voor de flat zwaaiend naar elkaar. De collega's die flexibeler dan ooit zijn en samenwerkend om iedereen deze tijd veilig en goed te laten doorstaan. Corona heeft mij ook mooie dingen laten zien.

*Wilma Paas,
consulent informele zorg*

De coronatijd heeft veel ervaringen gebracht. Het heeft het werk voor mijn gevoel in eerste instantie stilgelegd. Hiermee bedoel ik dat ik de draai moest vinden: hoe kan ik verder inhoud geven aan mijn werk? In het begin bezorgde het mij ook stress, ik spreek dan van morele stress. Het gevoel hebben dat ik niet datgene in het werk kon geven wat ik zou willen geven en dat ik vooral mantelzorgers niet datgene kon geven, wat ik zou willen geven. Dit inzicht maakte dat ik vanuit een ander perspectief kon kijken. Een overgang naar telefonisch of beeldcontact heeft natuurlijk ook tijd nodig om te wennen. Veel veerkracht kon ik waarnemen, een aantal malen bemerkte ik bij mezelf ook bezorgdheid of er niet teveel overbelasting in een situatie speelde. Het contact onderhouden met mantelzorgers werd enorm op prijs gesteld en was op afstand toch een steun in de rug.

Op deze manier contact onderhouden kan heel positief werken, voor de toekomst neem ik dat mee. Niet altijd is een huisbezoek nodig. Genoten heb ik van de creativiteit die in situaties kon ontstaan. Dit heb ik ook gezien bij de vrijwilligers die contacten zijn blijven onderhouden met hun klanten. Dit ook vaak op een creatieve manier. Een mooie betrokkenheid heb ik

waargenomen. Het gevoel van samen doen, is sterk aanwezig geweest. Zo heb ik in mijn werk ook ondersteunende diensten verleend aan andere afdelingen. Om een kijkje te mogen nemen in hun werk, maakte dat ik hier met respect naar kon kijken. Ook hier weer grote betrokkenheid te zien, maar ook flexibiliteit. Flexibiliteit is wel een kernwoord in deze periode. Corona heeft op een bepaalde manier ook rust gebracht.

Natuurlijk ben ik ook geraakt, vooral door situaties van mantelzorgers die voor iemand zorgen in het verpleeghuis waar ze niet meer naar toe mochten. Dit waren soms moeilijke ervaringen, waarin ik mijzelf ook machteloos voelde.



Marjan Boumans,
consulent informele zorg

Jaarrapportage CIZOP 2020

	Nieuwe mantelzorgers	Ingeschreven mantelzorgers	Nieuwe hulpvragen	Actieve zorginzetten	Wachlijst hulpvragers	Nieuwe vrijwilligers	Aantal actieve vrijwilligers	Uitgeschreven hulpvragers	Deelnemers kwaliteitsdag vrijwilligers	Deelnemers cursussen mantelzorgers en vrijwilligers	Aantal gastlessen per klas	Deelnemers wijk-bijeenkomsten vrijwilligers	Bezoekers inloop-bijeenkomsten mantelzorgers
Beekdaelen	180	723	16	27	1	3	18	23	0	1	0	6	27
Brunssum	127	858	18	42	20	3	23	29	0	0	0	22	24
Heerlen	169	1773	55	64	21	4	24	119	4	4	0	10	22
Kerkrade	245	1587	32	66	13	0	27	36	1	0	0	15	24
Landgraaf	120	957	25	45	13	3	35	38	5	7	0	14	40
Simpelveld	24	133	9	15	1	3	16	16	0	1	0	9	18
Voerendaal	0	0	5	18	9	0	14	16	0	0	0	7	0
Parkstad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0
Buiten Parkstad	69	341	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0
Totaal	934	6372	160	277	78	16	161	277	10	13	0	96	155

Toelichting cijfers jaarrapportage 2020

In januari 2021 wordt een nieuw registratiesysteem in gebruik genomen. Om de 'vervuiling' uit de data te halen voor de migratie plaatsvond, zijn alle mantelzorgers in 2020 per brief benaderd met de vraag of ze nog ingeschreven willen blijven bij het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad. Daarbij ontvingen zij een nieuw AVG-proof inschrijfformulier met antwoord-envelop, dat getekend retour moest worden gezonden. De daling in ingeschreven mantelzorgers ten opzichte van 2019, is hier het gevolg van.

Door de coronamaatregelen zijn alle activiteiten van maart tot en met juni geannuleerd en daar waar mogelijk digitaal uitgevoerd. Veel vrijwilligers en mantelzorgers hebben zelf aangegeven geen contact te willen vanwege besmettingsgevaar.

In de tabel 'telefonische contacten' staan de contacten met mantelzorgers en vrijwilligers die tijdens de eerste lockdown van 2020 zijn uitgevoerd door de consultants. Het betreft dus alleen de uitgaande telefonie. De ontvangen gesprekken zijn hierin niet meegenomen en overstijgt dit aantal.

Vanaf juni tot en met december 2020 zijn de huisbezoeken door de consultants weer fysiek uitgevoerd

al dan niet met beschermende middelen. De vrijwilligers zijn vanaf juni ook weer ingezet bij de hulpvragers. Circa 95 % van de vrijwilligers wilde hun inzet weer hervatten en 5 % gaf er de voorkeur aan dat tijdelijk niet te doen in verband met besmettingsgevaar.

Telefonische contacten in Kwartaal 2 van 2020

	Contact met mantelzorgers en vrijwilligers
Beekdaelen	96
Brunssum	89
Heerlen	264
Kerkrade	272
Landgraaf	307
Simpelveld	88
	Contact met vrijwilligers
Voerendaal	20
VPTZ	23

Nieuwe mantelzorgers:

Het aantal nieuw aangemelde mantelzorgers

Ingeschreven mantelzorgers:

Alle mantelzorgers die zijn ingeschreven bij het Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad.

Nieuwe hulpvragen Ruggesteun:

De ontvangen nieuwe hulpvragen in 2020.

Actieve zorginzetten Ruggesteun:

De lopende ondersteuning in 2020.

Uitgeschreven hulpvragers:

Afgesloten hulpvragen door verschillende oorzaken.

Wachlijst hulpvragers:

Mensen die ondersteuning vragen maar waarvoor geen geschikte vrijwilliger beschikbaar is.

Aantal nieuwe vrijwilligers:

Aantal nieuw gestarte vrijwilligers

Aantal actieve vrijwilligers:

Aantal vrijwilligers die een zorginzet hebben in 2020

Deelnemers cursussen mantelzorgers en vrijwilligers:

Mantelzorgers én vrijwilligers die deelgenomen hebben aan een cursus.

Deelnemers wijkbijeenkomsten:

Aantal vrijwilligers die acht wekelijkse wijkbijeenkomsten met intervisie hebben bijgewoond.

Bezoekers inloophbijeenkomsten steunpunt:

Aantal bezoekers van de inloophbijeenkomsten

Bezoekers lezingen mantelzorgers en vrijwilligers:

Aantal bezoekers die lezingen en presentaties van het steunpunt hebben bijgewoond.

Aantal gastlessen:

Aantal klassen die bezocht zijn waar gastlessen rondom het thema mantelzorg zijn gegeven.

Bezoekers kwaliteitsdagen:

Aantal vrijwilligers die deelgenomen hebben aan de drie scholingsdagen.

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
www.mantelzorgparkstad.nl

