



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



Had ik dat maar eerder geweten

Die kreet horen we zo vaak. "Had ik maar eerder geweten dat er ook ondersteuning is voor mij als mantelzorger maar ik voelde echter geen herkenbaarheid met die term in relatie met de zorg voor mijn ouders. Anders had ik misschien eerder hulp kunnen inschakelen en was er iemand geweest die ook naar mij luisterde en met me mee was gelopen. Had ik maar eerder geweten dat er schuldhelpmaatjes bestonden. Dan had ik veel eerder orde in de chaos van mijn rekeningen kunnen brengen en was de schuld niet zo hoog opgelopen. Had ik maar eerder geweten dat vrijwilligers, ook in die zo moeilijke laatste levensfase, thuis ondersteuning kunnen bieden. Dan had ik af en toe eens een paar uur kunnen slapen en had ik wat meer energie gehad voor die mooie laatste gesprekken." Er is zoveel ondersteuning, informatie, advies en hulp georganiseerd dat veel mensen door de bomen het bos niet meer zien. Er zijn meerdere loketten bij de gemeente, in de wijk, en er zijn inlooppunten waar mensen naar toe kunnen. Allemaal prachtig georganiseerd maar het zetten van die eerste stap is vaak erg moeilijk. En waar moet ik zijn voor welke hulp?

In deze editie gaan we hierop in en geven we enkele tips over bijvoorbeeld financiën. Het leven is de laatste jaren erg duur geworden waardoor mensen zoeken naar besparingen om toch nog rond te komen. Het jaar loopt ten einde: wat doe ik met de zorgverzekering, het energiecontract en wanneer ga ik eens praten over de hulp die ik eigenlijk nodig heb, maar zo moeilijk vind om ook daadwerkelijk te vragen? We hopen u in dit nummer een beetje op weg te helpen.

Aan het einde van het jaar blikken we terug op 2023. We hebben mantelzorgers kunnen ondersteunen, vrijwilligers ingezet waar nodig en geprobeerd om 'er te zijn' voor mensen die onze hulp nodig hebben. Wat de toekomst brengt zullen we op ons af moeten laten komen, maar laten we hopen dat we ook het komend jaar elkaar écht kunnen zien voor wie we zijn, met al onze plussen en minnen. Dat we lief zijn voor elkaar en dat we mensen bij elkaar brengen zodat iedereen zijn eigen leven kan leiden daar waar hij of zij gelukkig is.

Hele fijne feestdagen en alle goeds voor 2024!

Inhoudsopgave

Had ik dat maar eerder geweten	1
Gespreksgroepen	2
Cursussen en andere informatie	3
Veranderingen voor mantelzorgers 2024	4
Afscheid collega Wilma	6
Even voorstellen!	7
Kennismarkt	8
vertegenwoordiging	
Recept en wist u dat?	9
Nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Wijziging gegevens	11
Boek: Ode aan een klootzak	12

Contact

T 045-2114000
Maandag tot en met donderdag van 8.30-16.30 uur, vrijdag tot 12.00 uur bereikbaar.

Contactgegevens
Postbus 2690
6401 DD Heerlen
info@mantelzorgparkstad.nl
www.mantelzorgparkstad.nl
<https://www.facebook.com/ruggesteun.parkstad/>



Dag van de Mantelzorg 2023

Op maandag 6 november hebben wij de mantelzorgers in het zonnetje mogen zetten en bedanken voor alles wat ze doen! Wij kijken terug op een zeer geslaagde avond in het Cultuurhuis, met muziek en ontspannende workshops zoals stoelyoga en bloemschikken. De avond sloten we af met een tombola gevuld met mooie prijzen!

Wij, het Team van Steunpunt Mantelzorg Parkstad heeft genoten, wij hopen jullie als mantelzorgers ook! Heb je nog tips of ideeën voor volgend jaar dan horen we dat graag.



Gespreksgroepen 2024

Ook in het nieuwe jaar gaan we door met de gespreksgroepen voor mantelzorgers!

Mantelzorgers maken doorgaans hetzelfde mee en kunnen hierin veel voor elkaar betekenen. In een groep kunnen zij door begrip, tijd, aandacht en het delen van ervaringen vaak beter grip krijgen op hun gezamenlijke onderwerp. Het gelijkwaardig delen van de ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Het delen van zorgen, kunnen vragen hoe de ander iets aanpakt, emotioneel ondersteunen en het uitwisselen van praktische tips staan centraal. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden.

Er zijn twee begeleiders aanwezig die zelf ervaring hebben met het bieden van mantelzorg.

Mocht u voorafgaande meer informatie wensen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer: 045-2114000 of via info@mantelzorgparkstad.nl

Waar en wanneer:

Kerkrade

- Locatie: HuB.Bibliotheek Kerkrade
Martin Buberplein 15
6461 NC Kerkrade
- Datum: Maandag 8 januari – maandag 19 februari – maandag 11 maart
- Tijdstip: 14.00 – 16.00 uur



Landgraaf

- Locatie: Zorgcentrum de Dormig, vergaderruimte 2
Op de Heugden 100
6371 XN Landgraaf
- Datums: Maandag 8 januari – maandag 5 februari – maandag 4 maart
- Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur

Brunssum

- Locatie: Noorderhuis Brunssum
De Gasperistraat 3
6441 JJ Brunssum
- Datums: Vrijdag 12 januari – vrijdag 9 februari – vrijdag 8 maart
- Tijdstip: 14.00-16.00 uur

Cursus "Weet dat ik vergeet" (deel A)

Deze twee uur durende bijeenkomst is voor iedereen die op enigerlei wijze als mantelzorger betrokken is bij de zorg voor iemand met een vorm van dementie. Dit kunnen partners, kinderen, familieleden of andere betrokkenen uit de eigen persoonlijke relatie zijn. De bijeenkomst staat in het teken van kennisoverdracht over dementie en het brein.

Datum en tijdstip

Donderdag 29 februari
Avond: 18.30 – 20.30 uur

Locatie

Buurtpunt Paulus, Olmstraat 1
6413 RA Heerlen

Donderdag 16 mei

Middag: 13.30 – 15.30 uur

Minckelersstraat 2, 6372 PP

Landgraaf

Aanmelden kan via website, door een mailtje te sturen of telefonisch.

Cursus 'Ik weet dat je vergeet. Maar wat doet dit met mij?' (deel B)

Deze bijeenkomsten bestaan uit drie dagdelen van elk 2 uur en is slechts toegankelijk voor mantelzorgers na het volgen van bijeenkomst A 'Weet dat ik vergeet'. In deze bijeenkomsten staan o.a. de volgende thema's centraal:

- Hoe zorg ik voor mezelf?
- Wat zijn energiegevers en energievreters?
- Wie kan mij helpen?

Datums en tijdstip

Donderdag 7 maart
Donderdag 14 maart
Donderdag 21 maart
Avond: 18.30 – 20.30 uur

Locatie

Buurtpunt Paulus, Olmstraat 1
6413 RA Heerlen

Donderdag 30 mei

Donderdag 6 juni

Donderdag 13 juni

Middag: 13.30 – 15.30 uur

Minckelersstraat 2, 6372 PP

Landgraaf

Op onze website vindt u het volledige cursusprogramma voor 2024 terug.

T: 045-211 4000

E: info@mantelzorgparkstad.nl

W: <https://www.mantelzorgparkstad.nl/>

[steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda](https://www.mantelzorgparkstad.nl/steunpunt-voor-mantelzorgers/steunpunt-agenda)



Openingstijden rondom de feestdagen

Op maandag 25 december en dinsdag 26 december zijn wij gesloten. Vanaf woensdag 27 december staan wij met aangepaste openingstijden weer voor u klaar!

- Woensdag 27 december: 08.30 – 12.00 uur
- Donderdag 28 december: 08.30 – 12.00 uur
- Vrijdag 29 december: 08.30 – 12.00 uur

Op maandag 1 januari 2024 zijn wij in verband met Nieuwjaarsdag gesloten. Vanaf dinsdag 2 januari zijn we weer geopend op de normale tijden.

Sommige collega's hebben echter vakantie. Het kan dan ook zijn dat we je niet direct te woord kunnen staan. Krijg je ons telefonisch niet te pakken?

Spreek gerust de voicemail in of laat een berichtje achter via de website. Wij nemen dan graag contact met je op.

Wij wensen iedereen fijne feestdagen toe en zien jullie graag in het nieuwe jaar!

Veranderingen voor mantelzorgers in 2024

In dit artikel nemen we u mee in de veranderingen en mogelijkheden voor mantelzorgers. Tijdens het schrijven van dit artikel (oktober 2023) was nog niet alle informatie bekend over zorgverzekeringen voor 2024.

Zorgverzekering mantelzorg

Nog even en we gaan het nieuwe jaar weer in. Tussen 12 november en 31 december heeft iedereen de mogelijkheid om van zorgverzekeraar te wisselen. Omdat iedere zorgverzekering iets anders aanbiedt kan het verstandig zijn om goed te kijken naar wat ieder zorgverzekeraar aanbiedt. Als mantelzorger kan het verstandig zijn om te kijken welke mogelijkheden de zorgverzekeraar heeft voor jou om je als mantelzorger te ondersteunen. Deze mogelijkheden zijn vaak terug te vinden in de aanvullende verzekeringen.

Aanvullende zorgverzekering

Zorgverzekeraars kunnen in de aanvullende verzekering onderstaande vergoedingen opnemen:

- Mantelzorgmakelaar: een mantelzorgmakelaar ondersteunt mantelzorgers bij uitzoekwerk en regeltaken op het gebied van zorg, wonen, welzijn, financiën en de combinatie werk/mantelzorg.
- Respijtzorg: betekent dat iemand de zorg overneemt van de mantelzorger. Bijvoorbeeld als de mantelzorger op vakantie gaat, of als hij of zij de zorg tijdelijk niet aan kan. Ook logeren of dagopvang is een vorm van vervangende zorg die de mantelzorger ontlast.
- Hulp bij mantelzorg: een verzameling diensten waar jij als mantelzorger gebruik van kunt maken.
- Trainingen en cursussen, bijvoorbeeld mindfulness, slaapcursus
- Reiskosten ziekenbezoek.
- Kinderopvang aan huis bij ziekenhuisopname van ouders.
- Hulp aan huis (ADL) na een ziekenhuisverblijf Instructies of begeleiding ergotherapie.
- Hospice.
- Terminale zorg.
- Lidmaatschap van een patiëntenvereniging.

U kunt bij uzelf nagaan of u gebruik zou willen maken van één van deze diensten in 2024. Met behulp van de zorgvergelijker kunt u verschillende zorgverzekeringen met elkaar vergelijken op basis van verschillende criteria, zoals: dekking, zorgkeuze, premie en klanttevredenheid.

Vergelijkingsites voor zorgverzekeringen

- www.poliswijzer.nl
- www.independer.nl
- www.zorgkiezer.nl
- www.zorgwijzer.nl
- www.overstappen.nl
- www.geld.nl/zorgverzekering



Stel u wilt gebruik maken van een specifieke zorgverzekering vanwege de mogelijkheden die ze bieden bij het ondersteunen van een mantelzorger, dan doet u er goed aan om contact op te nemen met deze zorgverzekeraar. Door uitleg te geven over uw situatie kunnen ze u aangeven of de zorg die u nodig heeft ook mogelijk is via de zorgverzekering. Dit voorkomt verrassingen in het nieuwe jaar.

Handige websites

- www.ikregelmijnzorggoed.nl: Rijksoverheid, informatie over welke zorg vergoed wordt door zorgverzekeraars in de basisverzekering, het eigen risico en of je recht hebt op zorgtoeslag.
- www.mijnzorgverzekeraar.nl: alle zorgverzekeraars op een rij.
- www.patiëntenfederatie.nl: Patiëntenfederatie Informatiegids zorgverzekering.
- Veelgestelde vragen zorgverzekering Consumentenbond.
- www.mantelzorgmakelaar.nl: informatie over mantelzorgmakelaars en over gemeenten die de inzet van mantelzorgmakelaars vergoeden.
- <https://www.zorginstituutnederland.nl/>: een overzicht van de inhoud van het basispakket in 2024.
- www.zorgwijzer.nl: onder meer een rekentool voor het berekenen van het vrijwillig eigen risico.

Webinar zorgverzekeringen

Het overstapseizoen staat weer voor de deur! Houd jij de verzekering die je in 2023 ook had of overweeg je van verzekering te veranderen? Ben je mantelzorger en wil je vergoedingen voor mantelzorgers meenemen in je keuze voor een aanvullende verzekering? Meld je dan aan voor het webinar over mantelzorg en zorgverzekering in 2024.

- Online via zoom
- 13 december 2023
- 20.00-21.00 uur

Wat kun je verwachten? Waar moet je als mantelzorger op letten bij de keuze van je zorgverzekering? Dat leer je in dit webinar. We gaan we in op: Welke vergoedingen zijn er eigenlijk voor mantelzorgers? Wat houden deze vergoedingen in? Wijzigingen in vergoedingen voor mantelzorgers in de aanvullende verzekeringen in 2024. Let op! MantelzorgNL is niet bevoegd om financieel advies te geven. In dit webinar is het alleen mogelijk om algemene vragen te beantwoorden en kunnen wij niet ingaan op persoonlijke situaties.

Respijtzorg: vervangende mantelzorg

Voorbeelden van respijtzorg

Dagopvang Wmo, Wlz, Jeugdwet
> Ontmoetingscentrum dementie
> Zorgboerderij



Logeeropvang Wmo, Wlz, Jeugdwet
> Logeershuis
> Zorghotel
> Gastgezin



Aanwezighedszorg Wmo, aanvullende verzekering
> Een vrijwilliger aan huis



Mantelzorgers kan er even uit

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorgers een adempauze te geven. Mantelzorgers kunnen zo de zorg langer volhouden en zelf nieuwe energie opdoen.



'Respijtzorg light' Wmo
> Activiteiten samen, met mogelijkheid om de zorg los te laten



Voor cliënt én mantelzorgers

Professionele thuiszorg Zvw
> Huisarts
> Wijkverpleegkundige



Als mantelzorg uitvalt

Regelingen

Wmo Wet maatsch. ondersteuning

Per persoon wordt bepaald wat de passende respijtzorg is.

Voor wie > Ontlasten van cliënt én mantelzorgers
Aanvragen bij > Gemeente

Jeugdwet

Logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben (meer dan gebruikelijke zorg).

Voor wie > Ontlasten van cliënt én mantelzorgers
Aanvragen bij > Gemeente

Wlz Wet langdurige zorg

Logeeropvang voor mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben.

Voor wie > Cliënt; thuiswonend met CIZ-indicatie
Aanvragen bij > Zorginstelling

Zvw Zorgverzekeringswet

Een wijkverpleegkundige of huisarts neemt tijdelijk thuis de zorg over als de mantelzorgers uitvalt. Basispakket.

Voor wie > Cliënten met zware medische zorg
Aanvragen bij > Huisarts

> Aanvullende verzekering

Voor vervangende mantelzorg, vaak door vrijwilligers.

Voor wie > Mantelzorgers
Aanvragen bij > Verschilt per verzekeraar



Praktische informatie

- Gratis webinar voor leden op 13 december
- Maximum aantal deelnemers: 100 deelnemers
- Het webinar wordt via Zoom gegeven. Uiterlijk 1 dag voor het webinar ontvang je de uitnodiging met de link naar het Webinar
- De webinar start om 20 uur en duurt tot 21 uur
- Trainer Wieke Hengeveld

Interesse in het webinar maar geen lid van MantelzorgNL? Voor slechts € 23,- kun je je aanmelden. Maar word je lid voor diezelfde € 23,- dan kun jij je gelijk gratis aanmelden voor het webinar mantelzorg en aanvullende zorgverzekering. Daarnaast profiteer je van vele andere voordelen van het lidmaatschap. Ga naar [mantelzorg.nl/lidworden](https://www.mantelzorg.nl/lidworden) en schrijf je snel in voor het webinar.

Via deze website kunt u zich aanmelden voor het webinar: <https://www.mantelzorg.nl/agenda/webinar-zorgverzekeringen/>

Zorgkosten aftrekken van de belasting

Als u zorgkosten maakt voor een ander, dan mag u bepaalde kosten van de belasting aftrekken. U moet hiervoor belastingaangifte doen.

Voor wie mag ik zorgkosten aftrekken?

U mag de zorgkosten aftrekken die u maakt voor:

- uw fiscale partner en/of uw kinderen tot 27 jaar;
- ouders, broers of zussen die bij u in huis wonen en die afhankelijk zijn van uw zorg;
- ernstig gehandicapte personen van 27 jaar of ouder die bij u in huis wonen. Het gaat om mensen met een indicatie voor verblijf in een zorginstelling.

Als u aangifte doet, dan geeft u de zorgkosten door aan de Belastingdienst. Uw inkomen kan hierdoor lager worden. En hoe lager uw inkomen, hoe minder belasting u hoeft te betalen.

Welke zorgkosten mag ik opgeven?

Voorbeelden van zorgkosten die u mag aftrekken van de belasting:

- reiskosten voor ziekenbezoek
- kosten voor medicijnen
- kosten voor extra kleding en beddengoed waskosten
- kosten voor hulpmiddelen zoals steunzolen

Lees welke kosten (deels) aftrekbaar zijn op www.belastingdienst.nl.

Bronnen:

<https://www.rijksoverheid.nl/ministeries/ministerie-van-volksgezondheid-welzijn-en-sport>
www.mantelzorg.nl



Afscheid

Het is zover! Per 1 januari 2024 ga ik met vervroegd pensioen. Tijd dus om van mijn geliefde werkplek afscheid te nemen en te starten met een hele nieuwe fase van mijn leven. Bij zo'n beslissing hoort in eerste instantie een korte terugblik:

Op 15 september 2008 begon ik mijn werk als consulente bij Ruggesteun, samen met Tamara Spee die destijds de coördinator was. Tamara liet mij op haar eigen unieke wijze kennis maken met alle vrijwilligers en de werkzaamheden die daarbij kwamen kijken. Voor mij een nieuwe kijk op de zorg, aangezien ik tot die tijd alleen gewerkt had als verpleegkundige in verschillende werkvelden, met de thuiszorg als laatste. Wat me vooral opviel (en dat is tot op heden nog steeds zo), is de enorme betrokkenheid van de vrijwilligers t.a.v. hun cliënten. Ik heb altijd gezegd dat menig professioneel zorgverlener hier een voorbeeld aan kan hebben; petje af!

In de loop van de jaren hebben er meerdere veranderingen plaatsgevonden. Het gelijkgestemde OTC (Oppas Thuishulp Centrale) en het Steunpunt voor mantelzorgers werden met Ruggesteun samengevoegd tot één grote organisatie. Daardoor kwamen er steeds meer uitdagingen bij en werd het werk steeds gevarieerder. Vooral die variatie paste mij als een warme jas. We hebben met z'n allen hard gewerkt om de vrijwilligers, de hulpvragers en de mantelzorgers de begeleiding te geven die ze nodig hadden. Het heeft mij altijd veel voldoening gegeven. Ons team is door pieken, maar ook door dalen gegaan, met helaas als enorme dieptepunt het overlijden van Tamara in 2020 op 42-jarige leeftijd. Zij zal altijd een warm plekje in mijn hart blijven houden.

Bij een terugblik hoort natuurlijk ook een vooruitblik: Aangezien mijn echtgenoot Rob in april met pensioen is gegaan en we beiden nog in een goede gezondheid verkeren, was de beslissing om ook zelf met pensioen te gaan een logisch besluit. We zijn beiden nieuwsgierig naar alles wat de wereld om ons heen te bieden heeft en willen daar nu de tijd voor gaan nemen op iedere mogelijke manier: meer contact met onze kinderen, reizen, vrijwilligerswerk, ontdekken van nieuwe hobby's, enz. In september jl. heb ik mijn 65e verjaardag mogen vieren, maar ik wilde dit jaar nog heel graag afsluiten met voor mij de laatste eindejaarsviering voor de vrijwilligers in december. Een voor mij bijzondere groep mensen die ik zeker zal gaan missen. Ik ga echter nog wel meer missen! Vooral mijn lieve collega's natuurlijk, maar ook alle mensen waar ik in de afgelopen jaren mee in contact ben geweest. Dankbaarheid is het overheersende gevoel van de afgelopen jaren, maar ook dankbaar voor het in mij gestelde vertrouwen tijdens de vaak heel persoonlijke gesprekken, ervaringen en leerprocessen. Het was een geweldige tijd en ik wens dan ook iedereen het allerbeste toe! Wie weet, treffen we elkaar nog wel ergens.

Nu hoop ik een nieuwe geweldige tijd tegemoet te gaan, met nieuwe uitdagingen. Wie weet wat het leven nog allemaal te bieden heeft. Ik heb er zin in!

Lieve groetjes,
Wilma Nelis

Even voorstellen!

In de afgelopen periode hebben we een drietal nieuwe collega's mogen verwelkomen binnen ons team. Zij zullen zich op deze pagina verder aan jullie voorstellen.

Iris Lucassen

Mijn naam is Iris Lucassen, ik ben 44 jaar en woon in Eygelshoven. Ik ben getrouwd en heb 2 zonen. Sinds september 2023 ben ik werkzaam als Consulente Informele Zorg. Sinds mijn 17e ben ik al werkzaam binnen Meander. Ik ben gestart met de opleiding ziekenverzorgster op de Dormig. Na het behalen van mijn diploma ben ik op de Luckerheide werkzaam geweest binnen de verpleegafdeling, woonvorm en dagbesteding. Vervolgens heb ik de overstap gemaakt naar de GTB en nu mag ik bij het Steunpunt voor Mantelzorg en Ruggesteun werken. Tijdens mijn werk heb ik verschillende opleidingen gevolgd en heb mij gespecialiseerd in mensen met dementie.

Tijdens mijn werk heb ik veel mantelzorgers mogen ontmoeten. Zij zijn diegene die de bal hoog houden in het netwerk rondom de zorgvrager. Maar ook zij verdienen een steuntje in de rug en een luisterend oor of hulp om zaken op orde te krijgen. En ik ben blij dat ik daar een steentje aan mag bijdragen.

Samen met mijn collega Judith gaan we het werkgebied in gemeente Brunssum verdelen. En ik ga mij richten op mantelzorgers die betrokken zijn bij hulpvragers met een VPT indicatie binnen Parkstad.



Margret van Soest

Mijn naam is Margret van Soest, ik ben 25 jaartjes jong en ik woon in Heerlen. Dit jaar ben ik samen met mijn vriend ouders geworden van een prachtig zoontje. Daarbij heb ik in juni de opleiding Social Work afgerond aan de Zuyd Hogeschool. Vanaf jongs af aan ben ik al in aanraking gekomen met mantelzorg. Mijn affiniteit met mantelzorg maakte dat ik meteen enthousiast was toen ik de vacature van Mantelzorg Parkstad voorbij zag komen.

Wat gaat mijn rol zijn binnen het Steunpunt? Zoals jullie al hebben kunnen lezen gaat mijn collega Wilma Nelis in december genieten van een welverdiend pensioen.



Ik zal Wilma gaan opvolgen als consulente in Gemeente Landgraaf, en een collega gaan ondersteunen in Gemeente Beekdaelen. Daarnaast zal ik mijn aandacht gaan richten op de jonge mantelzorgers in Parkstad.

Sharon de Jager-Wetzels

Mijn naam is Sharon de Jager-Wetzels en ik ben 39 jaar. Samen met mijn man Martijn en onze 4 puberdochters woon ik in Landgraaf. Naast mijn werk bij het steunpunt Mantelzorg ben ik energetisch therapeut en volg ik momenteel een opleiding tot Vinyasa Yoga Teacher.



Sinds oktober j.l. mag ik het team van Steunpunt Mantelzorg en Ruggesteun komen versterken. Ik ben verpleegkundige en heb aanvullend een opleiding casemanagement aan de HAN mogen afronden. De afgelopen jaren heb ik gewerkt als casemanager dementie en transferfunctionaris van waaruit ik veel kennis meeneem. Ik heb al intensief mogen samenwerken met mantelzorgers en heb diep respect voor alles wat ze doen voor hun naasten.

Samen met collega Rine zal ik werkgebied Heerlen gaan vertegenwoordigen, mijn expertisegedebied zal de werkende mantelzorger zijn. Daarnaast ga ik tevens de scholing dementie geven en ben ik betrokken bij een nieuw project met mantelzorgers binnen een VPT indicatie in regio Parkstad.



Kennismarkt vertegenwoordiging

Op 28 september j.l. werd een kennismarkt aangeboden door Steunpunt Mantelzorg Parkstad en Meandergroep Zuid-Limburg rondom het thema: 'Wie vertegenwoordigt mij als ik het zelf niet meer kan?'

Heeft iedereen een vertegenwoordiger nodig? Nee, het is niet nodig maar wel raadzaam om over na te denken. Zolang iemand wilsbekwaam is, is een vertegenwoordiger niet nodig en beslist diegene zelf over zijn/haar zorg en financiële belangen.

Waarom deze markt?

Om laagdrempelig kennis maken met professionals en vragen te kunnen stellen rondom vertegenwoordiging zoals wie kan hierbij helpen?

Ook als mantelzorger kun je plotseling worden geconfronteerd met vragen rondom regelen van vertegenwoordiging. De mantelzorger neemt het beetje bij beetje steeds meer (zorg)taken over. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het behandelen van de post, administratie of het doen van betalingen. Je doet dit met alle liefde maar hiermee is het niet vanzelfsprekend goed geregeld, en kan dit vragen oproepen hoe dit geregeld moet worden.

Op deze kennismarkt werd een presentatie gegeven om u te informeren over de mogelijkheden van het goed regelen van vertegenwoordiging.

Er werd gelegenheid geboden om kennis te maken met verschillende bewindvoerders, mentoren, notarissen en andere zorgprofessionals uit de regio.

Deze markt werd door een groot aantal mantelzorgers bezocht (onder het genot van een kopje koffie en een plakje cake). De bewindvoerders, mentoren, notarissen etc. namen alle tijd om de vele vragen die er waren te beantwoorden.

Ook de zorgprofessionals waren in veelheid aanwezig en ook zij lieten zich informeren en stonden mantelzorgers te woord.

Deze kennismarkt werd als zinvol en voor herhaling vatbaar ervaren. Men is nu op de hoogte van waar men de ondersteuning die gevraagd is zou kunnen vinden. Dit geven de evaluatieformulieren die men achteraf heeft ingevuld duidelijk weer. De middag kan als een succesvolle middag worden beschouwd en men heeft mogen ervaren dat er vele mogelijkheden zijn om voor jezelf of voor de ander zaken goed te regelen.

Mocht u nog vragen hebben over het onderwerp aarzel dan niet en neem contact met ons op.



Recept romig dessert met Bastogne en kersen

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 bastogne koekjes
- 200 gram monchou of roomkaas
- 250 ml slagroom
- 4 eetlepels suiker
- 1 eetlepel maizena
- 350 gram kersen op sap

Benodigdheden

- 4 glaasjes
- Mixer

Bereiding

1. Zeef de kersen en vang het sap op. Verwarm het sap in een pannetje met 2 eetlepels suiker. Los de maizena op in een eetlepel water en voeg toe aan het sap zodra dit zachtjes kookt. Roer goed door en laat de saus indikken. Laat deze vervolgens grotendeels afkoelen en voeg dan de kersen weer terug bij de saus.
2. Mix de roomkaas romig met de mixer. Voeg de slagroom en 2 eetlepels suiker toe en mix tot een romig geheel.
3. Kruimel de Bastogne koekjes. Verdeel deze over de bodem van de glaasjes maar bewaar een beetje om te garneren. Verdeel vervolgens de helft van het roommengsel over de koekjes en schep hier wat kersen in saus op. Dek dit weer af met het roommengsel en een laag kersen.
4. Garneer het monchou toetje met wat overgebleven Bastogne kruimels. Laat het toetje nog minimaal een uurtje goed opstijven in de koelkast.
5. Tip: je kunt dit dessert ook een dag van te voren bereiden en bewaren in de koelkast. Het bovenstaande recept is te vinden op [leukerecepten.nl](https://www.leukerecepten.nl)

Bron: <https://www.leukerecepten.nl/recepten/romig-bastogne-dessert/>

Wist u dat?

- Gemeenten verantwoordelijk zijn voor de ondersteuning van jou als mantelzorger.
- Je kunt bij je gemeente terecht voor bijvoorbeeld:
 - ondersteuning in de vorm van vervangende zorg of respijtzorg
 - huishoudelijke hulp, woningaanpassingen en vervoer
 - begeleiding, dagbesteding en kortdurend verblijf voor degene die je verzorgt
 - beschermd wonen voor mensen met een psychische stoornis beperking of aandoening
 - Als jij of je naaste ondersteuning aanvraagt bij de gemeente, dan krijg je een keukentafelgesprek. Het gaat om hulp en voorzieningen in huis of in je omgeving om zelfredzaam te zijn en om mee te kunnen doen aan de samenleving. Het gaat dus niet om medische zorg.
 - Als werkende mantelzorger kun je gebruikmaken van verschillende verlofregelingen: calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend verlof.
 - Veel mantelzorgers hebben te maken met reiskosten. Die kosten kunnen door de reisafstand of regelmatige bezoeken best oplopen. Er is echter geen algemene vergoeding voor reiskosten.
 - Maar met deze tips kun je wellicht wel wat besparen: parkeervergunning, OV-begeleiderskaart, passagierskaart, bijzondere bijstand en als je naaste in een instelling verblijft dan kun je soms de reiskosten aftrekken bij je belastingaangifte.

Bron: www.mantelzorg.nl



Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen nieuwe vrijwilliger welkom heten, namelijk:

Sophie Sijben, groep Nuth
Kimberly van Keulen, groep Brunssum
Mariejet Konings, groep Brunssum
Kimberly Keulen, groep Brunssum

We moeten helaas afscheid nemen van vrijwilligers, namelijk:

Mia Brassé-Kusters, groep Nuth
Yvette Soijer, groep VPTZ
Ria Tossings-Tijssse Klasen, groep VPTZ
Riny Hof, groep Landgraaf
Erna Smeets, groep Voerendaal

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Cryptische omschrijvingen

Herinneren jullie de cryptische omschrijvingen in het Ruggesteuntje van september 2023 nog? In deze editie nemen we jullie mee in de antwoorden. Voor degene die het gemist hebben, hier nog de cryptische omschrijvingen waar het om ging.

1. In dit land heeft de goudsmid de eerste keus.
2. Achteraf kwam hij binnen handbereik.
3. Kunstslang.
4. Een burg te ver.
5. De bomen die een bokser wil.
6. Hoe langer hij brandt, des te minder er van recht overblijft.
7. Het heeft vleugels, maar kan niet vliegen.
8. Hij werkt aan twee kanten.
9. Ik overdrijf niet als ik zeg dat die zandplek gevaarlijk is.
10. Zijn alibi was goed toegetimmerd en had geen lek.
11. Stille coronatijden
12. Bij deze kleur treedt erosie op.
13. Brandend water.
14. Speelveld met nep geld.
15. Engels kleurtje voor een vinger

Oplossingen:

1. Goudkust
2. Naderhand
3. Cobra
4. Luchtbrug
5. Sparren
6. Kaarsrecht
7. Neus
8. Grensarbeider
9. Drijfzand
10. Waterdicht
11. Avondklok
12. Roestbruin
13. Vuurzee
14. Monopoly
15. Pink



Gedicht

Even stil staan
De stille dagen komen eraan
tijd om even stil te staan
overdenken en bezinnen
afsluiten of opnieuw beginnen
wat te doen met wensen of dromen
dingen die jou zijn overkomen
laat ze zijn en laat ze achter
de ergste worden zachter
de mooiste krijgen een plaats in je hart
maak ieder jaar een nieuwe start
begin aan je oude of nieuwe dromen
laat het leven op je af komen
heb lief, bewonder en geniet
meer dan dit leven heb je niet

Toon Hermans

Namens Ruggesteun en
het Steunpunt voor
Mantelzorgers Parkstad
wensen wij iedereen
mooie feestdagen toe en
de beste wensen voor
2024!



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorger meer bent, dat u verhuisd bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuisd. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Neemt u een nieuw e-mailadres, geef dit dan tijdig aan ons door. Doorgeven kan telefonisch, per post of per mail:

- 045-2114000
- info@mantelzorgparkstad.nl
- Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Fotobronnen:

www.pexels.com

Miguel Acosta, Brett Sayles, Miguel A Padrinan, Myriams, Lil Artsy, Energiepiccom, Tobias Bjorkli, Artem Saranin, Peter Frese

www.pixabay.com

Chulmin Park, Gerd Altman, Joe, Stevepb, Alexas, Pasja1000

Klachtenregeling

Ondanks al onze inspanningen kan het gebeuren dat u ontevreden over ons bent of een klacht heeft. Graag zouden wij zien dat u deze klacht rechtstreeks met de consulent informele zorg, de wijkcoördinator of de vrijwilliger bespreekt. U kunt eventueel ook contact opnemen met een van de andere medewerkers van ons kantoor om uw klacht te bespreken.

Indien u wenst dat uw klacht formeel behandeld wordt, kun u deze schriftelijk of per e-mail indienen bij de klachtencommissie klanten óf bij de Raad van Bestuur van de MeanderGroep (Steunpunt voor Mantelzorgers en Ruggesteun zijn een zelfstandig onderdeel binnen de MeanderGroep). U kunt dan ook een beroep doen op een vertrouwenspersoon van de MeanderGroep.

Meer informatie over deze klachtencommissie kunt u als volgt opvragen: via e-mail klachtencommissieklanten@mgzl.nl, via de website www.meandergroep.com, via de klantenservice 0900 699 0 699 (op werkdagen bereikbaar van 08.00 - 18.00 uur). Heeft u nog vragen? Wij zijn op maandag t/m donderdag van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-211 4000.



Boek: Ode aan een klootzak

Onze collega Rine Palsma heeft op 1 december haar boek Ode aan een klootzak gepresenteerd.

Haar debuut, een waargebeurd familiedrama gaat over haar gezin van herkomst. De titel is heftig maar is tevens de titel van een gedicht wat door haar is teruggevonden. Alles wat staat beschreven is echt gebeurd en zo staat het beschreven op de achterkant van het boek.

Als Noor en haar zus na 37 jaar terugkeren in hun ouderlijk huis gaat er een wereld voor hen open. Aanleiding is de dood van hun vader die ze nooit meer hebben gezien. Dankzij zijn exorbitante bewaardrift is er een schat aan informatie bewaard. Wat volgt is een reis door bizarre openbaringen en schokkende inzichten in de levens die geleefd zijn. Noor vindt alle ingrediënten voor dit boek, dat ze altijd al wilde schrijven.

Het boek is verkrijgbaar via de webshop van de uitgever (www.hbpr.nl), via elke boekhandel en via bol.com.

Op zaterdag 9 december om 14.30 uur wordt het indrigende boek gepresenteerd in het cultuurhuis landgraaf. Geïnteresseerden zijn gratis welkom na inschrijving via de mail: boekvanrine@hbpr.nl

