



Ruggesteuntje

Nieuwsbrief voor mantelzorgers en vrijwilligers



De lente in mijn hoofd

Ik was altijd al een mens van de tuin en rondstruinen in de natuur, maar het verlangen naar de lente is lange tijd niet zo groot geweest als nu. Herkenbaar? Het thuiswerken, de lockdowns, het trieste natte weer en de supermarkt als enige uitje, maken het er niet gemakkelijker op. De legpuzzels zijn weer eens uit de kast gehaald, oude recepten weer opnieuw bereid en de kunst van het vinden van cadeautjes online is sterk verbeterd. Maar er is uitzicht op verbetering want de lente is in aantocht. De lente is een intrigerend jaargetijde: het is alsof de natuur opnieuw tot leven komt. De dagen worden langer. 's Avonds na het eten is het nog licht. Menigeen krijgt op die eerste warmere dagen de 'lentekriebels' en neemt, zodra dat weer mag, alvast een 'voorschot' op de zomer door op het terras van een café of restaurant van iets lekkers én de zon te genieten. De natuur wordt langzaam wakker. Lammetjes dartelen in de wei en trekvogels komen terug. Het lijkt, of de natuur 'explodeert'. We kunnen weer wandelingen maken door ons mooie Limburgse land.

Dat geeft de mensheid weer hoop, warmte en ontspanning, want dat laatste hebben we allemaal nodig na twee enerverende en onzekere jaren van de pandemie. Mantelzorgers, vrijwilligers en professionals zijn de laatste twee jaar regelmatig tot het uiterste gegaan in hun zorg voor de ander, op de IC, in het ziekenhuis, de ouderenzorg en thuis. Met hulp van een vrijwilliger, de burens of familie is geprobeerd het leven zo aangenaam mogelijk te maken en dat viel niet altijd mee. Laten we de warmte van de lente omarmen in de hoop dat de pandemie langzaam maar zeker naar de achtergrond verdwijnt.

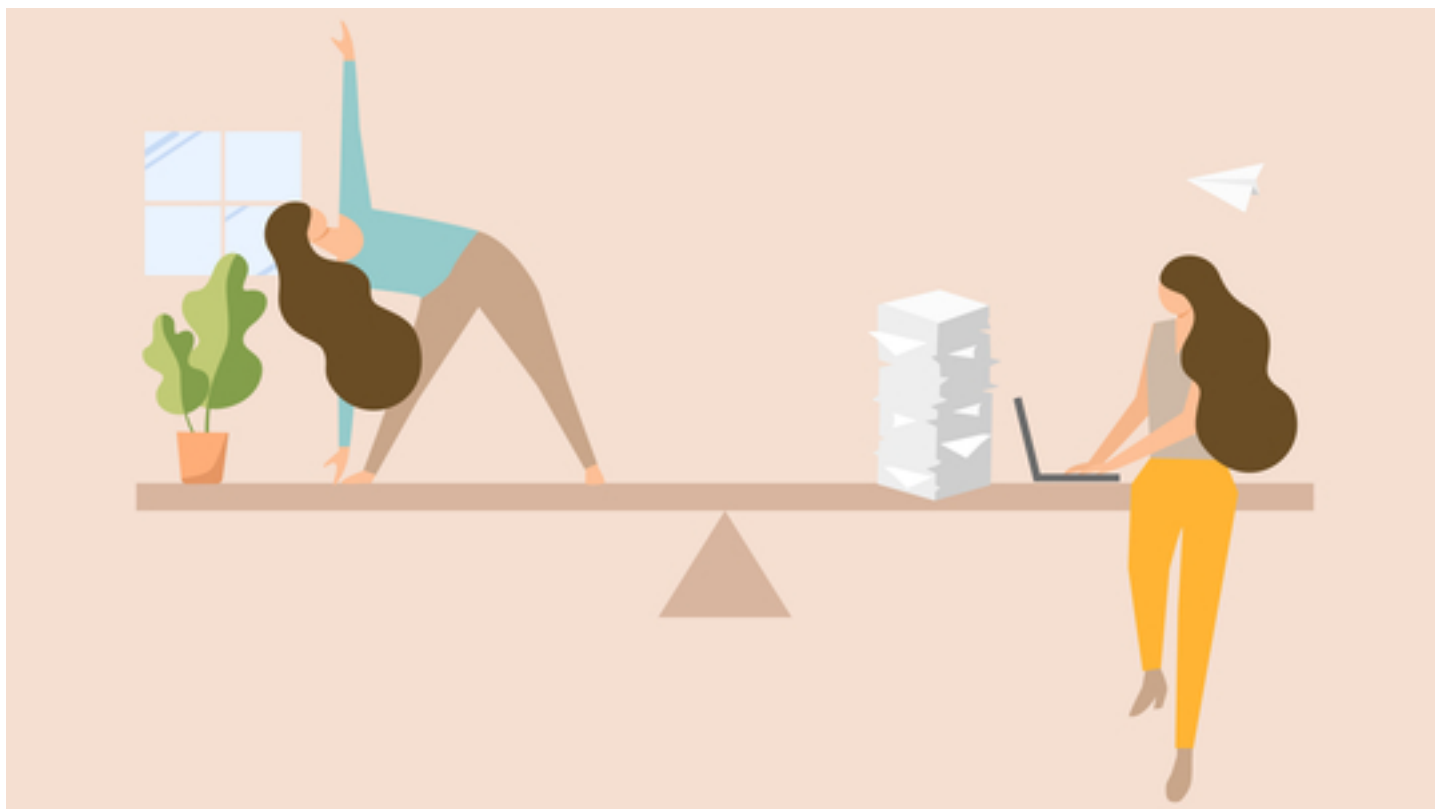
Inhoudsopgave

De lente in mijn hoofd	1
Contactgroepen	2
De lente zien en ruiken	3
Gedicht	4
In hun vrije tijd	5
Hangende voorjaars windlichten macramé	6
Wandelen in de natuur	8
Wist je dat/Recept	9
In memoriam/Nieuwe en gestopte vrijwilligers	10
Wijzigingen geef het door	11
Kennismaking nieuwe collega	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
www.ruggesteun.nl



Contactgroepen

Zoals reeds in het vorige Ruggesteuntje vermeld zijn we voornemens om dit jaar zelfhulpgroepen voor mantelzorgers, het zogenaamde lotgenotencontact, op te starten. Het gelijkwaardig delen van ervaringen en het samenzijn is een groot goed. Mantelzorgers ervaren samen delen als versterkend. Het contact tijdens de zelfhulpgroep draagt bij aan het bieden van emotionele steun aan elkaar en het uitwisselen van ervaringen. Er wordt steun en (h)erkenning bij elkaar gevonden. Deze zelfhulpgroepen worden begeleid door een ervaringsdeskundige (vrijwilliger).

De eerste groep ervaringsdeskundigen (vrijwilligers) is inmiddels gestart met de training. Daarnaast is de vacature voor de werving van ervaringsdeskundige (vrijwilligers) opnieuw geplaatst. Houd onze website en social media kanalen in de gaten om op de hoogte te blijven van de voortgang. Aldaar zullen wij jullie t.z.t. informeren over de startdatum en locatie van de eerste zelfhulpgroepen.

Mochten er vragen zijn schroom dan niet om contact met ons op te nemen!

Workshop 'Combineren kun je leren'

Wat gebeurt er als de zorg om de hoek komt kijken? Wellicht moet u dan heel veel ballen tegelijk in de lucht houden en is het lastig om uw weg in zorgland te vinden. Hoe blijft u toch goed voor uzelf zorgen in deze veranderde situatie?

Meander eXtra en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad kunnen hierbij ondersteunen en wegwijs maken in de mogelijkheden via de online workshop op: Donderdag 19 mei 2022, 10.00-11.30 uur.

Voorwaarden deelname:

- U bent mantelzorger;
- U beschikt over een pc/tablet;
- U kunt via het programma Teams deelnemen;
- U kunt zich aanmelden met uw eigen e-mailadres (waarop u tevens ook later de uitnodiging ontvangt). Vermeld hierbij uw telefoonnummer;
- Min. Deelname is 4 personen, max. 6 personen.

Aanmelden:

045-5748800 of via meanderextra@mgzl.nl
www.meanderextra.com



De lente zien en ruiken

Verhaal van Anne de Vries-Neuteboom

Opa en Jasper zitten buiten op een bank in de tuin. Ze hebben geen jassen aan. De zon is lekker warm. De poes scharrelt door het pas opgekomen groen gras.

“Ik ruik de lente”, zegt opa.

“Die kun je toch helemaal niet ruiken opa”, zegt Jasper.

“Ja hoor. Alles ruikt in de lente lekker fris. Het gras, de bloemen, de nieuwe blaadjes aan de bomen”.

Jasper springt van de bank en ruikt aan de krokussen. Daarna ruikt hij aan het gras.

“Het ruikt wel lekker opa”.

“Kijk het vogelhuisje wordt weer gebruikt”, zegt opa.

Een musje komt met een tak aangevlogen in zijn bek.

“Het musje maakt een nestje. Straks hebben we allemaal kleine vogeltjes in de tuin” zegt opa.

Jasper springt heen en weer van plezier. Wat is de lente toch leuk.

“Weet je wat wij gaan doen? We gaan een fietstochtje maken langs de weilanden. Jij mag achterop en dan kun je de lente zien en ruiken”, zegt opa.

“Jaaaaa! Ik wil mee”, roept Jasper opgewonden.

Jasper zit achterop de fiets van opa. Opa fietst over een fietspad dwars door het weiland. Jasper kijkt naar links en dan weer naar rechts. Er is zoveel te zien. Opa wijst naar pasgeboren lammetjes in de wei. Er zijn er heel veel. Ze dartelen en spelen krijgertje met elkaar. Ze zien er schattig uit met hun witte vachtjes.

Opa stopt bij een sloot en wijst naar een lange stoet eendjes. Ze zwemmen gehoorzaam achter hun moeder aan.

“Kijk Jasper. Allemaal kleine eendjes.”

Jasper probeert ze te tellen.

“Het zijn er negen”, zegt Jasper.

“Dat heb je goed gedaan”, zegt opa. Jasper glundert.

Ze fietsen weer verder. Opa wijst naar een boom vol bloesem.

“Opa ik wil aan die boom ruiken”, zegt Jasper.

Opa stopt vlak onder de boom. Hij buigt voorzichtig een tak tot vlakbij Jaspers neus. Jasper ruikt en zegt: “Ik ruik lente”.

Opa ruikt ook en knikt.

Als ze weer verder fietsen komen ze langs een boerderij. Er staat een bord op het erf: “Boerenkaas te koop!”

“We gaan wat kaas voor oma kopen”, zegt opa en stapt van zijn fiets.

Hij zet de fiets tegen een heg. Jasper wordt uit het fietszitje getild. Samen lopen ze naar het huis van de boer. Opa belt aan. De boer doet open.

“We willen kaas kopen”, zegt opa.

De boer gaat hun voor naar de kaasmakerij.

“Lekker lenteweertje. Een fietstocht met de kleine aan het maken?” vraagt de boer.

“Mijn kleinzoon wil de lente zien en ruiken”, zegt opa.

De boer geeft Jasper een aai over zijn bol.

“Nou dan ben je hier aan het goede adres. Er zijn jonge biggetjes geboren. We kunnen wel even gaan kijken”, zegt de boer.

Met zijn drieën lopen ze naar de stal. Een vrolijk geknor komt hun tegemoet. Jasper ziet wel vijf roze biggetjes scharrelen in het stro. De moeder ligt languit. Af en toe drinkt een biggetje wat bij haar. De boer pakt een biggetje op en geeft het aan Jasper. Jasper vindt het een beetje eng. Het biggetje spartelt en wil weer terug naar zijn moeder. Jasper ruikt aan het biggetje.

“Hij ruikt niet naar lente. Hij stinkt”, zegt Jasper.

“We zetten hem weer bij zijn moeder”, zegt de boer.

Ze lopen met zijn drieën weer terug naar huis. De boer gaat hun voor naar de kaasmakerij.

Er liggen allemaal ronde kazen op een plank. De boer pakt een kaas.

“Die is erg lekker”, zegt de boer en snijdt een brok kaas af.

Opa en Jasper mogen proeven. Opa vindt hem lekker en koopt wel een kilo kaas.

“Ik eet lente”, zegt Jasper.

“Nou, dit is geen jonge kaas. Deze kaas is zeker een jaar oud”, zegt de boer.

“We gaan eens naar huis”, zegt opa en geeft de boer een stevige hand.

Opa en Jasper zetten de fiets in de schuur. Het was een fijne fietstocht. Samen lopen ze door de tuin naar binnen. Oma zit al op hun te wachten. Er hangt een heerlijke baklucht in het huis. Jasper gaat naast oma op de bank zitten. Hij vertelt over de lammetjes, de eendjes en de biggetjes die hij heeft gezien. En de bloesem die hij heeft geroken. Hij vertelt ook over de biggetjes die hij niet lekker vond ruiken, maar dat dit toch lente is.

“Dan heb je nu wel zin in een stuk cake. Die ruikt wel lekker helemaal naar lente”, zegt oma.

“Neeeeeee, dat kan niet oma! Die ruikt gewoon naar cake”, lacht Jasper.

Wat is het toch mooi om de lente te zien en te ruiken. Soms moeten we hier opmerkzaam op gemaakt worden en is ons leven te haastig, te druk, teveel stress. Dan is het net fijn om om je heen te kijken en te genieten van alles wat groeit en bloeit. Het kinderlijk verlangen naar geluk krijgt dan weer ruimte. Dit zorgt vervolgens weer voor een betere balans.

HALLO ZON

EN HALLO DAG

ZULLEN WE SAMEN STRALEN

BEGINNEN MET EEN LACH

ZULLEN WE BELEVEN

VERWONDEREN

GEWOON DANKBAAR ZIJN

GENIETEN VAN MOMENTEN

GRROOT OF BEST WEL KLEIN



In hun vrije tijd

Inmiddels loop ik alweer een tijdje rond als consulent. En ik denk, als ik zo om mij heen kijk, dat ik leuke collega's heb, alleen ken ik ze nog niet zo goed.

Door de coronamaatregelen werden we genoodzaakt om weer thuis te werken. Daarmee stopten ook de momentjes bij het koffiezetapparaat en de gezamenlijke lunch die helpend voor mij waren.

Enthousiast stak ik dan ook mijn vinger op toen gevraagd werd om voor dit lentenummer iets te schrijven wat iedereen in het team zoal in zijn vrije tijd doet.

Ik had er hoge verwachtingen van. Misschien zat er iemand tussen die net als ik graag naar bepaalde televisieprogramma's kijkt. Dat scheidt dan toch meteen een band.

Twee collega's riepen afzonderlijk van elkaar het liefst 'niks' te doen en een ander vertelde graag de hele avond op de bank te liggen. Naast dat ze macramé maken, bergen beklimmen en een voetbalclub ondersteunen.

Anderen koken, bakken, knutselen en tafelen graag met vrienden. Ze gaan graag in bad, yogaën, tuinieren, wandelen, kijken films en lezen. Maar er bleek niemand te zijn die met mij matchte.

Het is raar om dat dan nu wel hier te vertellen. Met het risico dat men toch een verkeerd beeld van mij krijgt. Je had het zelf achteraf misschien ook niet willen lezen. Mocht het toch gebeurd zijn.....vertel het dan niet door. Want ik kijk graag naar reality televisie en daar schaam ik mij een klein beetje voor.

Wat zijn je hobby's?
 "slapen"
 Ik bedoel eigenlijk iets
 dat wat meer
 inspanning kost

"ooooh"
 "eten"

RUMAG

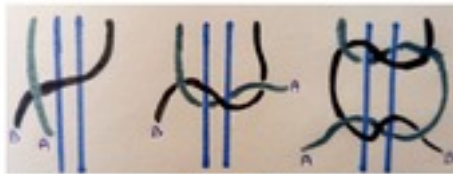
Hangende voorjaars windlichten macramé

De eerste voorjaarszon laat zijn zonnestralen zien. De bloembollen komen uit en de eerste knoppen verschijnen aan de takken. Het is voorjaar. Een mooi moment om creatief aan de slag te gaan.

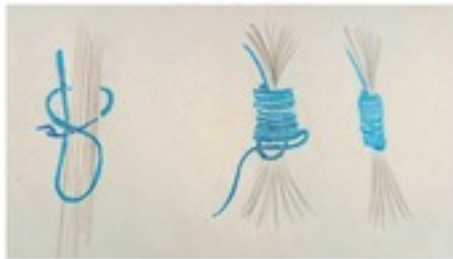
Benodigdheden:

- 3mm dik macramé touw in een mooie voorjaarsteint:
 - 1 lengte van 1.20 meter (A);
 - 11 lengtes van 1.00 meter (B);
 - 1 lengte van 70 cm (C);
 - Een stuk ijzerdraad.
- Schaar
- Meetlint
- Pot met een doorsnee van 6 ½ cm en ongeveer 13 cm hoog
- Een goede dosis plezier en een beetje voorjaarszon doen ook wonderen.

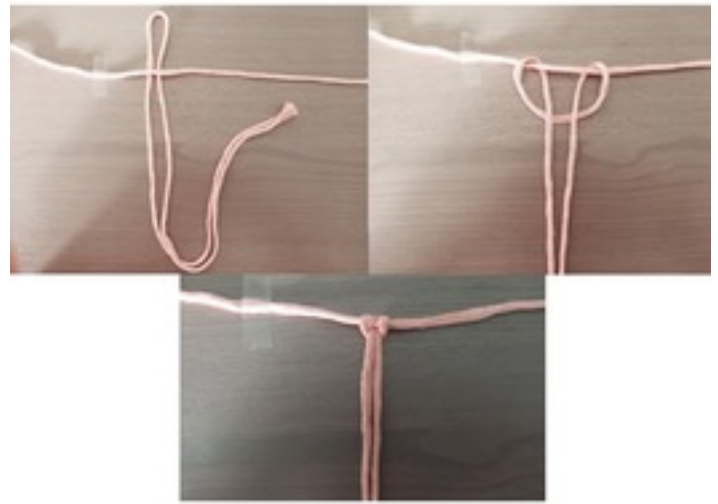
Voor dit patroon wordt de weitasknoop (afbeelding 1) en de wikkelknoop (afbeelding 2) gebruikt.



Afbeelding 1 Weitasknoop



Afbeelding 2 Wikkelknoop



Stap 1:

Neem het koord (A) met de lengte van 1.20. Leg het op je werkblad en plak de uiteinden op het werkblad horizontaal met plakband vast;

Stap 2:

Neem de 11 overgebleven lengtes (B). Pak het eerste koord en vouw dit dubbel. De lus trek je nu onder koord A door en haal vervolgens de twee uiteinden van het touw door de lus. Trek dit voorzichtig aan. Bevestig op deze manier alle 11 de koorden.



Afbeelding 4

Stap 3:

Maak het plakband los en knoop koord A om de bovenkant van de pot heen. De twee uiteinden van koord A worden gebruikt bij het knopen. Je hebt nu 12 sets van elk twee draden. Verdeel alle koorden netjes rondom de pot. Je start met knopen. Voor de eerste rij knopen wordt de weitasknoop gebruikt. In totaal leg je 6 weitasknopen op ongeveer 1cm afstand van de eerste rij knopen (afbeelding 4).



Afbeelding 5

Stap 4:
Klaar met de eerste serie van 6 weitasknopen? Dan volgt de volgende rij van 6 weitasknopen. Leg ook deze rij knopen op ongeveer 1 cm onder voorgaande rij (afbeelding 5).

Stap 5:
Inmiddels heb je twee rijen weitasknopen gelegd. We sluiten af met het knopen van een derde rij van 6 weitasknopen. Ook deze rij plaats je op 1cm afstand onder de voorgaande rij (afbeelding 6).



Afbeelding 6

Stap 6 (afbeelding 7):
Vervolgens houd je alle koorden onder de pot bij elkaar. We gaan deze bij elkaar knopen met een wikkelpknoop. Neem hiervoor het laatste koord (70 cm). Mocht deze langer zijn dan is dat geen probleem. Dit knip je later gewoon af. Afbeelding 2 laat zien hoe je de knoop legt. Mocht het niet lukken met behulp van de afbeelding en de omschrijving? Geen probleem. Van alle knopen zijn meerdere filmpjes en beschrijvingen te vinden op internet. Neem het koord bij de andere koorden in de hand. Laat bovenaan een gedeelte uitsteken (werkkoord) en leg de andere kant langs de andere koorden in de vorm van een U naar beneden. Begin dan met het andere uiteinde van boven naar beneden het geheel te omwikkelen.

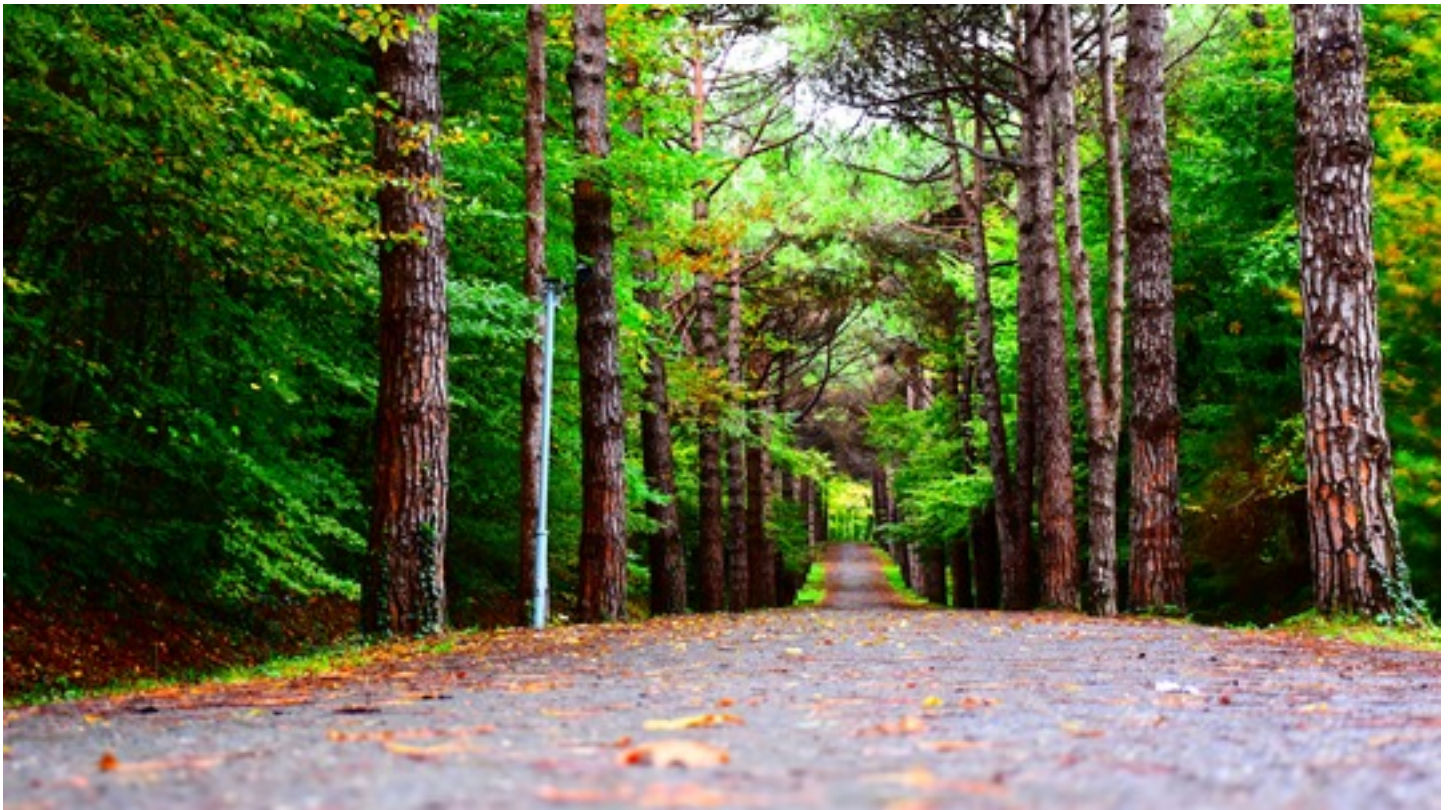


Afbeelding 7

Je bepaalt zelf hoeveel omwikkelingen je mooi vindt. Haal vervolgens het koord door de lus aan de onderzijde. Trek aan de bovenkant aan het werkkoord totdat je koord aan de onderzijde verdwijnt onder alle omwikkelingen. Trek het stevig aan. Daarna kun je het overgebleven koord aan de bovenkant afknippen. De koorden aan de onderkant knip je op een door jou te bepalen lengte gelijkmatig af.

Als laatste moet er een hengel worden bevestigd. In dit voorbeeld is gebruik gemaakt van een stuk ijzerdraad. Uiteraard kun je dit ook met een mooi stuk koord doen.





Wandelen in de natuur

De lente komt er aan, de natuur ontwaakt uit de winterslaap, er komen weer bladeren aan de bomen en de eerste bloemen beginnen te bloeien. Een nieuw seizoen is aangebroken. De lente nodigt uit om naar buiten te gaan om een rondje te wandelen en alles te zien wat prachtig in bloei komt te staan.

Bewegen, een rondje wandelen, heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het verbetert je conditie en verkleint de kans op verschillende chronische aandoeningen. Naast de lichamelijke voordelen zijn er ook mentale voordelen. Zo kan het je stressniveau verlagen, verbetert het je stemming en kan het zorgen voor een beter geheugen en concentratievermogen. Buiten in de frisse lucht wandelen kan zorgen voor rust in het hoofd en lijf wat weer helpt om beter te kunnen slapen. Een heleboel voordelen dus waarvoor je niet uren buiten hoeft te wandelen. Zelfs een half uurtje per dag is al voldoende om de voordelen op den duur te merken.

Wil je het helemaal goed aanpakken ga dan wandelen in de natuur. Onderzoek laat zien dat de natuur een positief effect heeft op hoe we ons voelen. Een wandeling in de natuur draagt dan nog meer bij in de voordelen die het wandelen heeft op je lichaam.

Vind je het lastig om alleen te gaan wandelen neem dan je partner, vriend(in) of ander familielid mee. Dit is gezelliger maar zo heb je ook een stok achter de deur om de wandelingen ook voort te zetten. Ben je mantelzorger, neem dan eens de persoon mee voor wie je zorgt. Zo kun je tijd aan elkaar besteden op een andere manier.

Limburg kent tal van mooie wandelroutes in de natuur. Dus heb je tijd om langer dan een half uurtje te wandelen, verken dan eens een wandelroute in de natuur. We nemen je graag mee in een aantal wandelroutes die ook begaanbaar zijn met een rolstoel.

Schinnen - 3,7 km

Start bij café Zaal 't Schöpke, Nagelbeek 4 in Schinnen, de parkeerplaats bevindt zich tegenover het café. Enkele paden zijn onverhard. Voor een rolstoeler is de route alleen met hulp mogelijk.

Familiepad Meinweg - 2 km

De route start bij Restaurant Rijstal Venhof waar men tevens de auto kan parkeren.

Wijlre - 3,8 km

Start bij Brasserie Amuseer op de Marchierstraat 11 in Wijlre. Enkele paden van de route zijn onverhard.

Malenbos - 5,5 km in te korten tot 2,2 km

Deze route start bij de parkeerplaats bij splitsing Epenerbaan – Rugweg Vijlen. Bij slecht weer is de route minder goed begaanbaar met rolstoel.

Bocholtz - 5,5 km

De route start bij café Oud Bocholtz, Pastoor Neujeanstraat 11 in Bocholtz. Achter de kerk in de Kerkstraat kan geparkeerd worden. De route heeft wat hoogteverschil wat geleidelijk omhoog gaat.

Mocht je toch graag de natuur in willen maar lukt dit niet te voet dan is het ook nog mogelijk om de Mergellandroute Zuid-Limburg te rijden. Tijdens deze 112 km durende autoroute zie je veel van de natuur met de mogelijkheid om op verschillende stukken uit te stappen en de frisse buitenlucht op te snuiven.

Bronnen:

Autoroute - Mergellandroute Zuid-Limburg 112,2 km (visitzuidlimburg.nl)

Wandelroute familiepad - Midden-Limburg (staatsbosbeheer.nl)

Wandelroute Malenbos - Zuid-Limburg (staatsbosbeheer.nl)

Rolstoelroutes/kinderwagens – Wandelgids Zuid-Limburg (wandelgidszuidlimburg.com)

Wist je dat...

- Wist je dat de lente, ook wel voorjaar genoemd, officieel begint op 20 maart en eindigt op 21 juni?
- Wist je dat de lente misschien wel de fijnste periode van het jaar is?
- Wist je dat de bloesem aan de bomen komt en daarmee de geur van de lente versterkt? Niets zo fijn om lekker buiten te wandelen en te genieten van deze geursensatie.
- Wist je dat 12 minuten wandelen in de natuur al een boost geeft aan je veerkracht en zelfvertrouwen? Dat maakt dagelijks wandelen dus een effectief middel om in balans te blijven. Je krijgt meer energie, voelt je fitter en straalt dat ook uit.
- Wist je dat een hobby niet alleen een leuke tijdsbesteding is, maar een hobby werkt ook kalmerend en brengt je stressniveau omlaag? Maak tijdens het wandelen mooie foto's om later een boekje te maken.
- Wist je dat het 's morgens vroeger licht wordt en de dagen langer? Het heeft invloed op je humeur en je gevoel van welbehagen wordt vergroot door meer zonlicht.
- Wist je dat het voorjaar een perfecte tijd is om je huis te stylen? Wat vrolijke kussens, mooie narcissen en hyacinten. Het ziet er niet alleen gezellig uit maar ook de geuren van deze voorjaarsbloemen roepen een geluksgevoel op.
- Wist je dat voeding effect heeft op je gezondheid en daarmee ook op je mentale gezondheid? Eet voedingsmiddelen die passen bij dit seizoen, het liefste echte seizoensproducten. Begin de dag bijvoorbeeld met een kleurrijke smoothie van vers fruit.



- Wist je dat onder invloed van de zon vitamine D wordt aangemaakt waardoor we ons energiever voelen?
- Wist je dat vriendschap, waardevolle relaties en verbondenheid goed is voor je gezondheid? Trek samen de natuur in of geniet samen in de tuin.

Uit: www.mentaalbeter.nl, www.yourambassadrice.com en Mantelkracht najaar 2021.



Recept

De lente heeft zijn intrede gedaan. Pasen staat voor de deur. De ontbijttafel staat vol met lekkernijen. Een ontbijt waar het ei een centrale plaats inneemt. Graag geven wij jullie een makkelijk maar vooral ook lekker recept mee om op tafel te zetten tijdens het paasontbijt of de paasbrunch.

Eiersalade met ham: -

- 10 eieren
- 2 plakken gekookte ham van ongeveer 1/2 cm dikte
- 5 eetlepels mayonaise naar eigen smaak
- 1/2 dl magere yoghurt
- Zout
- Paprikapoeder

Kook de eieren in 8 minuten hard. Laat de eieren na het koken even schrikken in koud water. Je kunt ze daarna beter pellen. Wel even laten afkoelen, je wil immers geen verbrande vingers. Laat ze niet te lang koken. Je loopt dan het risico dat het eigeel niet meer mooi geel is maar rondom een groenblauwe kleur krijgt.

Nadat de eieren zijn afgekoeld kun je ze in kleine blokjes snijden. Hiervoor kun je de eiersnijder gebruiken. Heb je dit niet? Geen probleem, dan lekker ouderwets met het schilmesje.

Vervolgens snijd je de plakken ham in blokjes. Voeg de eierblokjes hieraan toe en meng het geheel.

Daarna worden de mayonaise en de yoghurt toegevoegd. Roer alles voorzichtig door elkaar.

Maak het geheel op smaak met zout en de paprikapoeder. Klaar is kees!

Je hebt nu een lekkere en simpele eiersalade met ham. Uiteraard kun je hier naar smaak mee experimenteren door andere ingrediënten toe te voegen. Denk bijvoorbeeld aan een uitje, een klein scheutje worcestershire saus, verse bieslook of Franse mosterd.

Smakelijk eten!



In Memoriam

Op 2 december 2021 ontvingen wij het bericht dat vrijwilligster Annemie Plas uit Brunssum op 30 november 2021 geheel onverwacht is overleden. Onverwacht voor familie, vrienden, bekenden, buurtgenoten en onverwacht voor ons. Begin november hebben wij Annemie tijdens een wijkbijeenkomst ontmoet. Ze zag er stralend uit en was zoals we haar kennen goedlachs en goed gemutst. Annemie was dan ook een hartelijke vrouw die het leven met al zijn hobbels, bobbelen en uitdagingen positief tegemoet trad. Ze had onlangs haar huis een opknapbeurt gegeven en ook het tuinontwerp was klaar. Ze liet zich niet uit het veld slaan door Corona en stond niet stil. Annemie had er zin in. Het lot heeft echter anders beslist.

Achter je ligt een leven van werken en plicht

Juist dat bepaalde in alles je gezicht

Flink was jij je hele leven

Moedig ben je tot het einde gebleven

Flink wil je nu dat wij zullen zijn

Maar afscheid nemen doet ons toch veel pijn.

Annemie, je kaars is dan wellicht gedoofd, het licht dat je ons hebt gebracht met de mens die je was zal altijd blijven schijnen.

Nieuwe en gestopte vrijwilligers

We mogen 7 nieuwe vrijwilligers welkom heten, namelijk:

Maria Bours-Heuvelmans, Heerlen

John Emons, Voerendaal

Chantal Foer, Voerendaal

Helen Gräper-Riswik, Brunssum

Corrie Luit, Landgraaf

Sarina Majntz, Kerkrade

Willemien Wojakowski-Peeters, Heerlen

We moeten helaas afscheid nemen van 13 vrijwilligers, namelijk:

Brigitte Bego, Voerendaal

Nanon Boulanger, Heerlen

Riet Braeken, Heerlen

Ron Crommentuyn, Heerlen

Pierre Grooten, Voerendaal

Gonnie Hoen-Bruens, Heerlen

Dré Lambij, Nuth

Marianne Mulders, Kerkrade

Ilona Roberts-van der Loop, Brunssum

Marèse Schoenmakers, Nuth

Louise Thunnissen, Heerlen

Antoine Visker, Brunssum

Ron Wetterhahn, Voerendaal

Hartelijk bedankt voor jullie inzet!

In de stilte
hoor je alles.



Wijzigen uw gegevens, geeft het ons door!

Op enig moment kan het zo zijn dat u geen mantelzorgster meer bent, dat u verhuist bent of de persoon waar u voor zorgt is verhuist. Om ons systeem up-to-date te houden willen we u vragen de wijzigingen aan ons door te geven. Veranderd uw e-mailadres geef dit dan ook aan ons door. Doorgeven kan telefonisch via: 045-2114000. Of per mail via: info@mantelzorgparkstad.nl en uiteraard per post. Vermeld uw naam, adres, geboortedatum en de wijziging die u wilt doorgeven.

Onze organisatie is overgegaan naar een nieuw registratiesysteem. Het kan voorkomen dat u het Ruggesteuntje niet meer per post maar per mail ontvangt. Wilt u een wijziging doorgeven over het ontvangen van het Ruggesteuntje of wilt u ander nieuws per post of email ontvangen dan verzoeken wij u om telefonisch of per mail contact met ons op te nemen.

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 vrijwilliger en de wijkcoördinator/consulent 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 van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar via telefoonnummer 045-2114000 van 08.30 - 16.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur.



Kennismaking nieuwe collega!

Mijn naam is Veroniek Christ-Mom en ik mag sinds 1 januari het team van Ruggesteun en Steunpunt voor Mantelzorgers Parkstad komen versterken. Het afgelopen anderhalf jaar heb ik binnen Meander als GTB-er gewerkt. Ik heb veel mensen met psychische problemen in de thuissituatie mogen begeleiden. Wat mij vooral opviel is dat er niet zoveel oog was voor de personen, die buiten de hulpverleners om, zorgdragen voor de cliënt. Deze groep mensen/mantelverzorgers zijn enorm kostbaar en ik wilde daar graag meer aandacht aan geven.

Zelf ben ik ook enige tijd mantelzorgster geweest van mijn schoonvader en zus. Deze persoonlijke ervaring kan ik tijdens mijn werk goed gebruiken. Ik merk dat ik beter aanvoel wat eventuele behoeftes, wensen of obstakels zijn waar mantelzorgers tegen aanlopen.

Ik vind het belangrijk dat een persoon gezien en gehoord wordt. Ik ben van mening dat wanneer je iemand in zijn eigen kracht zet er mooie ontwikkelingen kunnen ontstaan.

Zelf ben ik moeder van 5 prachtige kinderen ieder uniek en toch weer anders. Ik vind het een mooie uitdaging om de ander in zijn kracht te zetten, zowel privé als in mijn werk. Mijn motto is dan ook: Samen zijn we sterk! Together Everyone Achieves More (TEAM!).

