



Meedoen in Limburg

burgerkracht

Er komt een moment in het leven van veel mensen dat ze de regie verliezen

Curatele, bewindvoering, mentorschap



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Curatele, bewindvoering, mentorschap

Er komt een moment in het leven van veel mensen dat ze de regie verliezen

Meedoen in Limburg

burgerkracht



burgerkracht

Colofon

Dit blad over 'Meedoen in Limburg' is een uitgave van Burgerkracht Limburg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs - van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Burgerkracht Limburg.
Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Voor een reactie op de inhoud stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.

Uitgever
Burgerkracht Limburg

Redactieadres
Burgerkracht Limburg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out
Van Zandvoort Communicatie (rene@vzc.nu)
m.m.v. Gitta Orbons (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Randy Beaumont (Jongeren Netwerk Limburg)
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Ed Cadirci (PAZ)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Léon Hoenen (Jong Nederland Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kellens (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suikerbuijk (Stichting De Pijler)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Paul Wessels (Jong Nederland Limburg)
Ben Wigny (REA College)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annet Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk
Print Power Nederland, Melick

Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave



Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg

provincie limburg



burgerkracht in 2019

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over 'Meedoen in Limburg' thuis. Het eerste nummer van 2019 kun je in de week van maandag 4 maart a.s. in je brievenbus verwachten.

Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Column



Positieve Gezondheid gaat iedereen aan

Een ander gezicht op deze plek. Ook voor mij is dit een verrassing. Enkele maanden geleden nam ik het stokje over van mijn collega Marleen van Rijsbergen. Tot dat moment was zij het bestuurlijke boegbeeld van de Sociale Agenda Limburg 2025 (SAL2025). Tot aan de provinciale verkiezingen op 20 maart 2019 heb ik een groot deel hiervan van haar overgenomen.

Maar beste mensen, wat is de SAL2025 een boeiende portefeuille! Samen met andere partijen het verschil kunnen maken als het gaat om de gezondheid, vitaliteit en participatie van mensen. Niet vandaag, niet morgen, maar wel overmorgen en volgende week. Voor mensen die het waard zijn om van ons aandacht te krijgen. Voor mede-Limburgers die niet zo bevoorrecht zijn als de meesten van ons.

Daarom vinden we het vanuit de SAL2025 belangrijk te investeren in een 'beter leven'. En te experimenteren hoe zo'n beter leven er dan zou kunnen uitzien. Om vervolgens op basis van de uitkomsten iedereen te laten zien wat niet en wat vooral wel kan. In wat wél kan, ben ik geïnspireerd door het concept van Positieve Gezondheid.

In mijn korte 'bestaan' als portefeuillehouder SAL2025 heb ik al een aantal mooie voorbeelden van Positieve Gezondheid gezien en gesproken. Ik heb er een aantal bezocht. Zo was ik bijvoorbeeld op werkbezoek in de Gezondste-Regio2025. Daar zag ik hoe enthousiast inwoners, gemeenten, maar ook ondernemers Positieve Gezondheid omarmen en toepassen. Ik heb gezien dat Positieve Gezondheid iedereen aangaat en niet alleen mensen die wij kwetsbaar noemen.

Volgend jaar zijn provinciale verkiezingen. Dat betekent een nieuwe coalitie met nieuwe mensen en wensen. Komt de Sociale Agenda daarin terug? Als huidig portefeuillehouder neem ik er alvast een voorschot op: dat moet! Een trendbreuk realiseer je niet in een bestuursperiode van vier jaar. Daar is de achterstand te hardnekkig voor. We spreken niet voor niets over een periode tot 2025.

Hans Teunissen
gedeputeerde Ruimte,
Onderwijs en Sociale Agenda

Limburg kleurt positief gezond

Het gesprek met de burger aangaan en écht luisteren. Wat is de vraag achter de vraag, waar is echt behoefte aan? Het was de rode draad tijdens het met 400 deelnemers goed bezochte congres Limburg Positief Gezond op 2 november jl.



Ook tijdens de paneldiscussie was de conclusie dat het gesprek met de burger cruciaal is.

Het congres liet zien hoe Limburg Positieve Gezondheid al omarmt dankzij iedereen die ermee aan de slag is gegaan. Mede ook door de verbindende rol van de Provincie, zoals gedeputeerde Hans Teunissen in zijn openingstoespraak stelde. Ook Machteld Huber, de grondlegger van Positieve Gezondheid, signaleerde dat Limburg lef heeft om hét voorbeeld te willen zijn van de trendbreuk 'van zorg voor zieken naar preventie'. Ervaringsdeskundige Hans Meex, die al zijn hele leven ziek is en dat leven positief gezond heeft ingericht, stelde: "Als ik niet in opstand was gekomen, had ik waarschijnlijk niet meer geleefd."

Doen en praten

In Maastricht begon Positieve Gezondheid klein, om zich vandaaruit als een olievlek te verspreiden. "Vitale en gezonde burgers zijn er alleen als de organisaties gezond zijn," aldus Nardy Beckers, directeur Sociale Zaken Maastricht Heuvelland. Marianne Smitsmans, wethouder Sociaal Domein, communicatie en burgerparticipatie gemeente Roermond, vertelde hoe Roermond praat met de mensen in de wijken, vraagt wat ze zelf willen en met een antwoord komt. "We moeten kijken waar mensen echt behoefte aan hebben. We moeten dóen, maar ook praten." Wim van der Meeren, voorzitter Raad van Bestuur van CZ Zorgverzekering, riep de professionals in de zorg en het maatschappelijk veld op om hun bemiddeling niet langs de lat van de regelgeving maar van de redelijkheid te leggen.

Ben jij positief gezond? Doe de test!

Positieve Gezondheid is een beweging met een eigen dynamiek. Het Actiecentrum Limburg Positief Gezond speelt hier, samen met Burgerkracht Limburg, een inspirerende, verbindende en faciliterende rol in.

In deze miniserie een kijkje achter de schermen. In deel 2 aandacht voor de test 'Mijn Positieve Gezondheid'. Deze vind je op de website van het Actiecentrum: <https://limburgpositiefgezond.nl/>. De test geeft aan hoe 'positief gezond' je bent.

De test is bedoeld voor zowel volwassenen als kinderen. Voor die laatste is een aparte en makkelijk te beantwoorden vragenlijst opgesteld. De test geeft aan hoe je je eigen gezondheid ziet op de zes terreinen van het bekende Spinnenweb van Positieve Gezondheid. Hoe het lichamenlijk en mentaal met je gaat, of je je leven zinvol vindt, of je een prettig leven hebt, of je meedoet in de maatschappij en hoe jouw dagelijks leven eruit ziet. Met jouw antwoorden wordt je persoonlijke 'gezondheidsoppervlak' berekend. Als je iets wil veranderen aan je gezondheid kun

je de uitkomsten van de test bespreken met bijvoorbeeld je huisarts, of een ander die je vertrouwt. Je kunt ook de tips gebruiken die je krijgt als je klaar bent met de test.

"Inzicht in wat ik wil veranderen"

"Door de vragen ga je nadenken over alledaagse zaken waar je niet zo bij stilstaat. Je gaat je realiseren dat zij een belangrijke rol spelen in je leven. Ze geven verdieping en een beter inzicht in hoe je leven eruitziet. De test laat jouw Spinnenweb zien, hoe je daar met je gevoel in zit en op welk gebied je iets zou willen veranderen. Door de test regelmatig te doen en de uitkomsten met elkaar te vergelijken, kun je tot effectief handelen komen."

Jan Fermont, ambassadeur Limburg Positief Gezond



Hoe kan dit?

Tijdens de paneldiscussie stond het voorbeeld centraal van een alleenwonende man van 92 die vijf keer per dag zorg aan huis kreeg, maar naar een hospice werd overgebracht omdat hij zijn eten onaan-geroerd liet. Hoe kan zo iets gebeuren? Dit kun je voorkomen door meer in gesprek te gaan met de burger, want dat is cruciaal, vonden de panelleden. Van hen benoemde Ciska Scheidel, directeur Publieke Gezondheid bij het ministerie van VWS, hoe belangrijk de samenwerking tussen professionals is.

Veelkleurig positief palet

De lunch gaf gelegenheid tot ontmoeten, bijpraten, kennismaken, kennis opdoen en geïnspireerd raken, waarna Positieve Gezondheid terugkwam in presentaties, workshops, discussies, lezingen en vraag- en antwoord- en rollenspellen. Het blijkt dat in de hele provincie, ieder op zijn eigen manier en vanuit zijn eigen motivatie, ermee bezig is.

Tijdens het congres kleurde Jos Salden van Setheater op de kaart van Limburg de plaatsen in waar al iets gebeurt met Positieve Gezondheid. Aan het eind van de dag was zij veranderd in een veelkleurig positief gezondheidspalet. Om aan te tonen dat die ene gezamenlijke taal van Positieve Gezondheid al op veel plaatsen gesproken wordt.

"De juiste open vragen stellen"

"Als wijkverpleegkundige heb ik geen tijd om samen met mijn zorgvragers het Spinnenweb in te vullen. Wel probeer ik hen bekend te maken met Positieve Gezondheid. Tijdens het zorgmoment geven zij vaak aan wat hen bezighoudt, waar ze last van hebben, of plezier aan beleven. Vanuit mijn ervaring met het Spinnenweb zet ik hen met open vragen aan tot nadenken over hun gevoelens of gedachten. Zij ontdekken meestal zelf waar ze aan willen werken als ik de juiste vragen stel en niet meteen adviseer wat ze kunnen doen om iets te veranderen. Zo worden ze beter gemotiveerd om iets te veranderen en blijer van een oplossing die zij zelf bedenken."

Monique van Heesch, ambassadeur Limburg Positief Gezond en zelfstandig verpleegkundige in de thuiszorg

burgerkracht



Borstcentrum Zuyd heeft het roze lintje mogen ontvangen van Pink Ribbon

Borstcentrum Zuyd

Gespecialiseerd in de zorg rondom aandoeningen aan de borst

Borstcentrum Zuyd op locatie Sittard-Geleen is gespecialiseerd in de zorg rondom aandoeningen aan de borst. Een team van ervaren specialisten en verpleegkundigen staat dagelijks klaar voor het diagnosticeren en behandelen van borstkanker en goedaardige borstaandoeningen. Naast de beste medische zorg kenmerken oprechte aandacht, vertrouwen en betrokkenheid onze aanpak. Zorg binnen een uniek concept, waarbij u als patiënt écht centraal staat.

Een gastvrije omgeving

Borstcentrum Zuyd kenmerkt zich als een veilige en gastvrije omgeving voor u en uw naasten. Onze gastvrouwen zorgen voor een persoonlijke ontvangst in de speciale wachtkamer. Het gevoel van privacy vinden wij ontzettend belangrijk. Daarom zijn alle ruimtes zo ingericht dat alle onderzoeken met volledige privacy en in alle rust kunnen worden uitgevoerd.

“Een adequate behandeling met oog voor de eigen mening en wensen van de patiënt. Ik hoefde me nergens druk over te maken, behalve het hebben van kanker en beter worden.”



Snel duidelijkheid

De ongerustheid bij een aandoening in de borst is vaak groot. Dan wilt u zo snel mogelijk een diagnose met een behandelplan. Na een verwijzing van een uw huisarts kunt u binnen één tot twee werkdagen terecht bij Borstcentrum Zuyd. Hier stellen onze professionals binnen 24 uur een diagnose en wordt, samen met u, de eventuele behandeling bepaald. Dat is de kracht van Borstcentrum Zuyd.

Meer informatie

Voor meer informatie over Borstcentrum Zuyd kunt u terecht op onze website: www.zuyderland.nl/borstcentrumzuyd of via telefoonnummer 088-4591870.

Zuyderland Medisch Centrum
Locatie Sittard-Geleen
dr. H. van der Hoffplein 1
6162 BG Sittard – Geleen



Ervaring

Alle specialisten werkzaam in Borstcentrum Zuyd zijn gespecialiseerd in borstkanker. Ons team heeft daardoor veel kennis en expertise op dit gebied. Dit komt de kwaliteit van zorg ten goede. Borstcentrum Zuyd ontvangt jaarlijks 2.000 nieuwe patiënten, waarvan ruim 400 patiënten de diagnose borstkanker krijgen. In het grootste centrum van Zuid-Nederland is de zorg rondom onze patiënt georganiseerd. De dagelijkse bespreking van patiënten waar alle betrokken specialisten bij aanwezig zijn, is hier een goed voorbeeld van.

“De rust die het uitstraalt. Groot ziekenhuis, maar toch geen hectische toestanden. Zeer vriendelijk personeel, van arts tot interieurverzorgster.”



Jo Maes laat na vijftien jaar ‘zijn’ Burgerkracht los

“We hebben onze doelen gehaald”

Nieuwe heren, nieuwe wetten? Sinds 1 november jl. is Jo Maes geen directeur meer van stichting Burgerkracht Limburg. De benoeming van zijn opvolger wordt binnenkort bekend gemaakt. Het zou volgens hem mooi zijn als het een vrouw is die aan de eisen voldoet.



Jo Maes en ‘burgerkracht’. “Dit blad is uniek in Nederland en zelfs Europa. Het wordt echt gemaakt voor gewone mensen, met een hoge oplage en goede artikelen over burgerkracht.”

“Maar de stichting Burgerkracht Limburg weet met meer zekerheid wat haar te doen staat, omdat de provinciale politiek een Sociale Agenda 2025 heeft vastgesteld voor tien jaar, inclusief een negen-jarig werkplan van het Actiecentrum Limburg Positief Gezond. Dat ondersteunt en faciliteert initiatieven en activiteiten rondom Positieve Gezondheid. Het doel is om problemen van

Een goed voorbeeld van een vrouw die een wezenlijke verandering in de gezondheidszorg voor elkaar krijgt, is voor hem Machteld Huber. “Zij introduceerde, goed onderbouwd, met draagvlak in de wetenschappelijke wereld, een veel sterker begrip van gezondheid, namelijk Positieve Gezondheid, mede gebaseerd op eigen ervaringen met ziekte en herstel. Het moet een inspirerend iemand zijn, die helpt de missie van de stichting uit te dragen: burgerkracht, Positieve Gezondheid en maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO). Interactie met de mensen, de maatschappelijke organisaties en de instellingen is noodzakelijk. De missie van Burgerkracht Limburg kan niet worden opgelegd. Ze moet geleefd worden.”

Omgevormd

Jo Maes heeft dat op zijn manier ook geprobeerd. Of dat gelukt is, is aan anderen om te beoordelen, zegt hij. De oude stichting is het afgelopen jaar omgevormd, met een Raad van Toezicht en een directeur-bestuurder. “De nieuwe Raad van Toezicht is geen afspiegeling meer van de samenleving en de maatschappelijke organisaties, zoals het voormalige stichtingsbestuur. Het zijn nu individuele personen met een profiel dat de organisatie nodig heeft om een stap verder te komen. Voor de maatschappelijke organisaties is nu een Raad van Aangeslotenen ingericht, met recht van advies aan de Raad van Toezicht. Vooral de nieuwe directeur-bestuurder moet het gaan doen.”

In het voordeel van de burgers

Hij weet dat accenten in een door de politiek bepaalde agenda voor zijn organisatie zomaar kunnen verschuiven.

achterblijvende participatie en gezondheidsachterstand te adresseren en om te buigen tot een beweging van sociale innovatie en Positieve Gezondheid. Zodat (zorg)organisaties en gemeenten met concrete activiteiten aan de slag gaan. Partijverstijgend en dus in het voordeel van de burgers van Limburg.”

Mensen in een kwetsbare positie

Jo Maes begon als directeur van het Huis voor de Zorg vijftien jaar geleden. Een rode lijn in zijn werk bij verschillende werkgevers is het optrekken met mensen in een kwetsbare positie. Dat deed hij in een crisiscentrum, een psychiatrisch ziekenhuis, bij RIAGG (Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg, red.) en het Rode Kruis in Den Haag waar hij vier jaar manager beleid was. “De omschrijving ‘mensen in een kwetsbare positie’ heb ik gehaald uit de psychiatrie. Ik heb het vervolgens niet meer losgelaten. Mensen zijn meer dan hun diagnose of etiket. Mensen zijn gevoelig voor bejegening. Als je met mensen op gelijkwaardige basis omgaat, haal je het beste uit jezelf en de ander. Een diagnose, bijvoorbeeld diabetes type 2, of een etiket als ‘werkloos’ zijn slechts hulpmiddelen om te begrijpen wat iemand op bepaalde terreinen van zijn leven nodig heeft. Van alle betaalde krachten mag gelijkwaardig gedrag gevraagd worden in de omgang met de mensen die op hen zijn aangewezen.”

Strategische posities verworven

Toen hij in 2003 vanuit Den Haag terugkeerde in Sittard om leiding te geven aan het Huis voor de Zorg, trok hij vanuit die insteek ook met mensen in Limburg op, zowel persoonlijk, in de maatschappelijke organisaties als in de samenwerking met andere organisaties in onze provincie. “De stichting was nieuw in 2003, ik was de eerste directeur. We kwamen

uit Symbiose voort, een stichting met een slechte naam. Die leverde de burgers niet wat ze nodig hadden. De start was spannend, maar uiteindelijk hebben wij onze doelen gehaald. Met de maatschappelijke organisaties zijn we als partners opgetrokken. We hebben voor de burgers van Limburg belangrijke zaken neergezet en strategische posities verworven in de gezondheidszorg: bij huisartsen, ziektekostenverzekeraars, ziekenhuizen, de gemeentelijke gezondheidsdiensten en de universiteit.”

Trots

Trots is hij ook op dit blad. “Dat is uniek in Nederland en zelfs Europa. Het wordt echt gemaakt voor gewone mensen. Eerst in hun rol van patiënt en nu van burger, met een hoge oplage en nu al twee jaar goede artikelen over burgerkracht.”

Pionieren

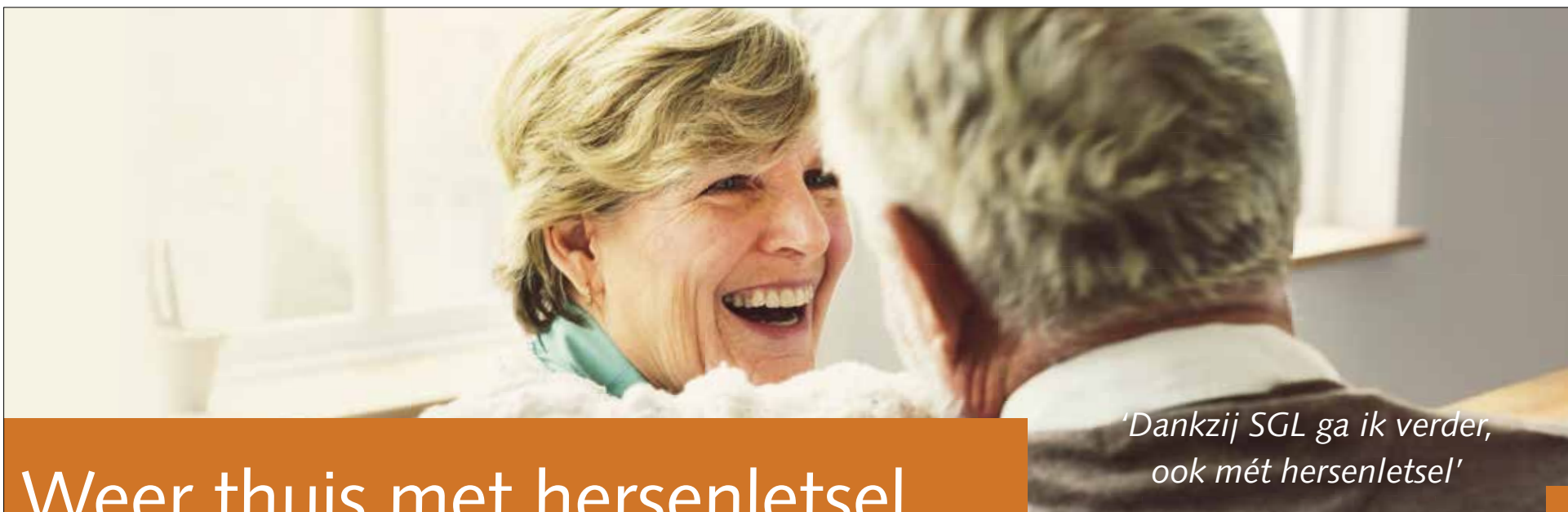
Wat merkt de burger ervan? “Het versterken van de kracht en de macht van de burger is echt pionieren. In enkele nieuwe wetten zoals de Wet langdurige zorg en de Omgevingswet is gelukkig de rol van de burger al uitdrukkelijk verankerd. Ook Positieve Gezondheid is een enorme steun in de rug van de burger. Voor vier van de zes dimensies van Positieve Gezondheid was tot nu toe geen of te weinig oog in de gezondheidszorg. Het hebben van werk en een zinvol leven zijn er daar twee van. Een relatie opbouwen met de werkgevers en de gemeenten in Limburg zal de grootste uitdaging zijn.”

In de ogen van Jo Maes komt zijn vertrek na vijftien jaar op het juiste moment.

“Burgerkracht beschikt over alle ingrediënten om de nieuwe opgave inhoud te geven. Burgerkracht kan het, Burgerkracht wordt het.”

Nieuwe Raad van Toezicht

Naast een nieuwe directeur-bestuurder is er nu ook een nieuwe Raad van Toezicht. Deze neemt de plaats in van de tijdelijke Raad van Toezicht. Hij bestaat uit voorzitter Alita Hidding en de leden Erik van Weegen, Hans Peter Jung, Henriëtte Maas en Tom van Vliet. De Raad ziet toe op de uitvoering van de missie van de organisatie en heeft vooral als taak het functioneren van de directeur-bestuurder te bewaken. Daarnaast zijn onder andere het bevorderen van een open aanspreekcultuur binnen de stichting en toezien op de kwaliteit en veiligheid van de zorg- en dienstverlening kerntaken van de Raad.



Weer thuis met hersenletsel... ...hoe nu verder?

Herkent u dit: vanwege hersenletsel heeft u een ziekenhuisopname en/of revalidatie achter de rug. U kunt niet wachten om het gewone leven weer op te pakken. Terug naar het oude vertrouwen! Maar thuis merkt u dat niet alles meer gaat zoals eerst... U voelt zich bijvoorbeeld vermoeid, raakt snel het overzicht kwijt of hebt moeite met de invulling van uw dag. En dat terwijl u zo graag weer snel uw draai wilt vinden. Binnen uw gezin, maar ook in uw werk, hobby, enzovoorts. Kortom, u wilt weer meedoen. Maar hoe dan?

Hersenletsel hoeft u er niet van te weerhouden om uw (gezins-)leven weer op te pakken. Ook na een ziekenhuisopname en/of revalidatie staat u er niet alleen voor. SGL helpt u graag op weg. Bijvoorbeeld door sportieve, arbeidsmatige of educatieve activiteiten die u actief houden en verder helpen. Of we ondersteunen thuis bij de alledaagse zaken waar u tegenaan loopt. SGL levert in Limburg ook Hersenz, een specifiek behandelprogramma dat u leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel. Er zijn dus allerlei mogelijkheden, die ieder kunnen worden aangepast aan uw leven, wensen en behoeften. We luisteren en denken mee met u én uw naaste omgeving. Samen met uw naasten treedt u met vrouwen en vooral een goed gevoel uw 'nieuwe' leven tegemoet!

'We helpen u graag'

Wilt u meer informatie, dan bel of mail ons gerust. Onze zorgbemiddelaars staan voor u klaar.

E info@sgl-zorg.nl
T 045-800 09 10
I www.sgl-zorg.nl
f SGL Zorg



Dementie? Je kunt het voorkomen!

Dementie is door de vergrijzing hard op weg doodsoorzaak nummer één te worden. Limburg vergrijst hard, dus is de toename van dementie groot, evenals de urgentie er wat aan te doen.



Professor Marjolein de Vugt van het MUMC+, mede-hoofd Alzheimer Centrum Limburg, en Pinkpopbaas Jan Smeets met de poster 'Verkleint gitaarspelen de kans op dementie?' tijdens Pinkpop 2018.

30% van de dementiegevallen kun je zelf voorkomen door je gedrag te veranderen. De campagne 'We zijn zelf het medicijn' van het Alzheimer Centrum Limburg wil iedereen ervan bewust maken dat je zelf de kans op dementie kunt verkleinen.

Hart en vaten

"In de leeftijdsgroep van 65 tot 75 is de kans op dementie in vergelijking met twintig jaar geleden naar verhouding minder groot geworden," zegt Martin van Boxtel, arts

en universitair hoofddocent bij Alzheimer Centrum Limburg, onderdeel van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ (MUMC+). "Dit komt doordat bij deze groep tegenwoordig beter wordt gelet op hart- en vaatziekten en de oorzaken, zoals roken en diabetes. Dit heeft niet alleen effect op hart en vaten, maar ook op de vaten in de hersenen en dus op het voorkomen van dementie."

Gedrag veranderen

De campagne 'We zijn zelf het medicijn' wil iedereen ervan overtuigen dat als je voldoende beweegt, gezond eet en nieuwsgierig blijft de kans op dementie met 30% afneemt. Het zijn de drie belangrijkste factoren die dementie kunnen voorkomen. "Je moet die levensstijl wel vasthouden en dat is voor veel mensen niet makkelijk," weet Van Boxtel. "Overgewicht en ook rookgedrag zijn moeilijk te beïnvloeden. Maar pillen tegen dementie zijn er niet en komen er voorlopig ook niet. We moeten het dus hebben van het voorkomen ervan. We zijn nu bezig om te laten zien dat het zin heeft je gedrag te veranderen."



Martin van Boxtel: "Er zijn geen pillen voor dementie. We moeten het voorkomen."

Mijn Breincoach

Om mensen aan te zetten tot gezonder leven is er de app 'Mijn Breincoach'. Deze laat zien hoe je je leefstijl kunt verbeteren en je gedrag kunt veranderen. Van Boxtel: "Twaalf factoren hebben invloed op het ontstaan van dementie. We hebben op grond daarvan een soort formule gemaakt. Daarmee kun je zelf uitrekenen hoe je ervoor staat en hoe je je leefstijl kunt verbeteren."

Proeftuin

Limburg is de proeftuin voor de campagne, die eind januari 2019 wordt afgerond en daarna mogelijk landelijk wordt uitgerold. Alzheimer Centrum Limburg hoopt dat in januari blijkt dat meer mensen weten hoe ze hun hersens gezond kunnen houden. Ga voor meer informatie naar www.wijzijnzelfhetmedicijn.nl.

Winterslaap

U wordt vast en zeker ook regelmatig verleid door de glossy reclamefolders die in de aanloop naar Sinterklaas en kerst met bosjes op de deurmat vallen. Het is alsof we zonder die prachtig aangeprezen producten de decembermaand niet meer kunnen overleven. Dat we onszelf mogen én moeten trakteren op die glimmende juicer, dat nieuwe koffiezetapparaat, die nieuwe smartphone. Want je hebt ze immers verdiend! En natuurlijk moeten we dit jaar ook ons toetje in die prachtige kerstvorm kopen.

Voor veel mensen is december echter een maand waar ze tegen opzien. Een maand waarin alles te koop lijkt, van prachtige hebbedingetjes tot gezelligheid in en rondom het huis! Maar niet voor iedereen! Iedere dag opnieuw worden die zaken ons aangeprezen en voorgeschoteld in de sociale media, op tv en in de reclamebladen. Voor veel mensen zijn en blijven ze echter onbereikbaar. Zijn het visioenen waar ze alleen naar mogen verlangen.

Ik hoor mensen weleens zeggen 'Kon ik maar in winterslaap gaan tot in het nieuwe jaar'. Voor mensen die moeten leven van een klein inkomen, gekwetst en geblutst zijn door het leven, is de feestmaand vaak een hel. De gezelligheid in en rondom huis is bij hen vaak ver te zoeken en zien ze alleen in films. De rauwe werkelijkheid van hun leven laat, dag in dag uit, een ander beeld zien. Een leven in eenzaamheid, vaak afgesloten van mensen die liefdevol om iemand heen zouden kunnen staan. Een leven waarin alle eindjes aan elkaar geknoopt moeten worden. Waarin de zoektocht naar overleven een ware strijd is. In die werkelijkheid hebben die prachtige juicer en de nieuwste smartphone geen plek. Maar men droomt er wel van! En zeker als je in al die reclames ziet en hoort dat je hem verdiend hebt! Hoe kun je de verleiding dan weerstaan...? Zij die dat kunnen, zullen blij zijn als ze het jaar kunnen afsluiten met een klein positief saldo op hun rekening, nadat ze alles net op tijd betaald hebben. En met kerst kunnen genieten van een aangeboden kerstpakket.

De wereld van de reclame en de harde realiteit van het dagelijkse leven liggen voor veel mensen ver uit elkaar. Een winterslaap zou voor velen zo gek nog niet zijn!

Hub Vossen
Aalmoezenier van Sociale Werken

Lijsttrekkersdebat Statenverkiezingen

In de aanloop naar de Provinciale Statenverkiezingen van 20 maart a.s. organiseert Burgerkracht Limburg, in samenwerking met de provinciale koepel- en doelgroeporganisaties, de Dienst Kerk en Samenleving en LI, op 15 maart a.s. in het Gouvernement in Maastricht een lijsttrekkersdebat. Met als thema's bestaanszekerheid, gezondheid, jeugd en participatie en 'Meedoen verkleint de kloof!' als verbindend thema. Het debat wil kiezers helpen om hun stem weloverwogen uit te brengen. Het wordt gevoerd en opgenomen in aanwezigheid van burgers van onder meer partnerorganisaties van Burgerkracht Limburg. LI zendt het debat wellicht nog dezelfde dag uit, waarna de uitzending nog enkele keren wordt herhaald.

Voor vragen: Geert Görtz,
geertgortz@burgerkrachtlimburg.nl.

burgerkracht



**Huisartsenpost
Maastricht en Heuvelland
Voor Speed**

Dringend een huisarts nodig?

Bel buiten kantoortijden de huisartsenpost
043 - 387 77 77
en houd uw identiteitsbewijs en medicatieoverzicht bij de hand

Voor meer informatie raadpleeg de websites thuisarts.nl en moetiknaardedokter.nl

bezoekadres Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland P. Debyelaan 25, 6229 HX Maastricht	openingstijden ma t/m vr 17.00 tot 8.00 uur weekend vr. 17.00 uur tot ma. 8.00 uur feestdagen 24/7
Volg de borden Spoedeisende Hulp/ Huisartsenpost	Voor patiënten uit de gemeenten Eijsden-Margraten, Maastricht, Meerssen en Valkenburg a.d. Geul

hapmaastricht.nl

Huis voor de Pelgrim

Onze reizen brengen je verder

Geheel verzorgde bedevaarten naar
Lourdes
Banneux Fátima Israël Rome
Suriname Zuid-Italië Wandelen

Huis voor de Pelgrim



Vanaf € 250



Bij Lourdesreizen speciale kortingsmogelijkheden voor verzekerden van CZ

Huis voor de Pelgrim Raadhuisplein 1 6226 GN Maastricht
043 - 3215715 www.huisvoordepelgrim.nl

Er komt een moment in het leven van veel mensen dat ze de regie verliezen

Curatele, bewindvoering, mentorschap

Er komt een moment in het leven van veel mensen dat ze de regie verliezen. Het moment dat dingen niet meer gaan zoals ze altijd gingen. Het moment waarop ze hulp nodig hebben. Gevraagd of ongevraagd, gewild of ongewild. Ze krijgen te maken met mentorschap, bewindvoering of in het uiterste geval curatele. Zaken waar je liever niet mee geconfronteerd wordt, want het betekent dat je niet meer zelf bepaalt wat er gebeurt.

Het gaat dan bijvoorbeeld om mensen die dementie krijgen en langzaam maar zeker wilsonbekwaam worden. Wilsonbekwaam ben je als je het verstandelijke vermogen mist om een bepaalde beslissing verantwoord te nemen en als je de reikwijdte en de gevolgen van een beslissing niet kan overzien. Of ouderen die nog thuis wonen, maar niet meer weten hoe ze zich in de snel veranderende samenleving staande moeten houden. Die geen kinderen hebben die hen kunnen helpen, of van wie de kinderen ver weg wonen, of zich niets van hen aantrekken. Of mensen met een verstandelijke beperking of psychische aandoening, die niet goed in de samenleving kunnen functioneren. Of mensen die in stille armoede leven en de eindjes niet aan elkaar geknoopt krijgen. Allemaal mensen die in de samenleving buitenspel komen te staan. Geholpen door instanties die de regie overnemen, wordt hen de weg gewezen om weer mee te kunnen doen in die samenleving. Al lukt dat lang niet altijd.

Curatele
Om mensen te beschermen die zelf niet goed beslissingen kunnen nemen, bijvoorbeeld door een verstandelijke beperking, verslaving of dementie, zijn er curatele, bewindvoering en mentorschap. Curatele is bedoeld voor mensen die hun financiële en persoonlijke zaken niet zelf (meer) kunnen regelen en voor wie bewindvoering en/of mentorschap niet voldoende zijn. Wie onder curatele staat, is handelingsonbekwaam. De curator die wordt aangesteld beslist dan over hun geldzaken, verzorging, verpleging, behandeling of begeleiding. Als je onder curatele wordt geplaatst, beslis je niet meer over je persoonlijke leven. Het is de meest vergaande beschermingsmaatregel. Zij komt echter niet meer zo vaak voor omdat de rechter bewindvoering, mentorschap, of een combinatie van beide, vaak voldoende acht.

Bewindvoering
Bewindvoering (beschermingsbewind en schuldhulpverlening) is bedoeld voor mensen die hun financiële zaken niet (meer) zelf kunnen regelen. De bewindvoerder beheert hun geld en goederen. Die bescherming komt er bijvoorbeeld als iemand problematische schulden heeft. De familie of een bureau krijgt dan in opdracht van een rechter

de bewindvoering toegewezen. Er kunnen allerlei redenen zijn voor bewindvoering: psychische of lichamelijke oorzaken, of schulden. Je mag dan niet meer zelfstandig je vermogen beheren.

Een bewindvoerder wordt net als een mentor of curator aangewezen door de rechtbank. De partner van de betrokkene komt hiervoor als eerste in aanmerking. Daarna een van de kinderen, broers of zusters. In elk geval niemand van eventueel betrokken of behandelende hulpverleners. De bewindvoerder mag ook niet organisatorisch verbonden zijn met de eventuele zorginstelling. Er kan ook een professionele bewindvoerder worden aangewezen.

“Het is mijn missie dat iedereen een kans verdient om zijn financiën op orde te krijgen en te houden,” zegt Lilian Snickers van Summa bewindvoering. Zij is vanaf mei 2017 in Roermond gevestigd als bewindvoerder en als levensexecuteur voor de uitvoering van levenstestamenten. “Soms zijn er geen familieleden die willen of kunnen helpen, of staan familieverhoudingen onder druk. Niet zelden is het voor de familieleden ook te ingewikkeld om zelf de bewindvoering te doen. Ook kunnen eigen belangen voor lastige situaties zorgen. Bewindvoering moet indien mogelijk iemands financiële zelfredzaamheid bevorderen. Dat kan op veel verschillende manieren en lukt maar in 20% van de gevallen. In de andere 80% zorgt de bewindvoerder voor de instandhouding van de goederen die onder bewind zijn gesteld, de normale exploitatie daarvan en het voeren van de administratie daarover.

Ook zorgen dat geld goed wordt belegd, rente op tijd wordt bijgeschreven, een huis zo nodig wordt geschilderd, de auto op tijd een onderhoudsbeurt krijgt. Maar tevens dat de inkomsten van degene voor wie de maatregel geldt, worden gebruikt voor zijn verzorging. Daarnaast het regelen van de financiën, het doen van de belastingaangifte en het aanvragen van (bijzondere) bijstand, zorgtoeslag, huurtoeslag of een persoonsgebonden budget. Bewindvoering kan overigens iedereen overkomen, daar is niet veel voor nodig. Door schulden of door omstandigheden waar je zelf geen invloed op hebt.”

Mentorschap
Mentorschap is een wettelijke beschermingsmaatregel voor volwassenen die niet in staat zijn om tot een redelijke afweging te komen van hun belangen op het gebied van zorg en welzijn. De mentor kan een familielid of vertrouwenspersoon zijn en ziet er op toe dat iemand de zorg krijgt die hij nodig heeft. Het gaat in veel gevallen om mensen met een niet-aangeboren hersenletsel, een verstandelijke beperking, psychische problemen of dementie. In geval van dementie, in combinatie met langer thuis wonen, speelt de mentor een cruciale rol bij het in de gaten houden van de passende zorg, omdat de persoon in kwestie zijn of haar situatie steeds minder goed overziet. Goed overleg met de zorgverlener(s) is dan ook heel belangrijk.

“Wij werken met goed opgeleide vrijwilligers, waarbij de persoonlijke band de basis van het mentorschap is,”

Levenstestament opstellen zolang het nog kan

Er kan een moment in je leven komen dat je het allemaal niet meer weet. Dan is het goed als je bepaalde zaken regelt zolang je nog wilsbekwaam bent, voordat anderen daarover gaan beslissen. Dat leg je vast in een levenstestament.

Het is een bijzondere notariële akte met een uitgebreide algemene volmacht en juridisch even sterk als het vonnis van een rechtbank. Het levenstestament wordt ook geregistreerd (in tegenstelling tot een algemene volmacht) en wordt afgestemd met banken, overheid en instellingen.

In een levenstestament leg je je wensen vast wanneer je door ziekte of een ongeval niet meer in staat bent om je zaken zelf te regelen. Je wijst er ook iemand in aan in wie

je het vertrouwen hebt dat hij je belangen goed behartigt. Zo houd je zelf de regie en worden je zaken geregeld zoals je dat wenst. De uitvoerder van je levenstestament, de levensexecuteur, kan een familielid zijn, een notaris, een accountant, of een professioneel bureau.

Meer weten?
Kijk op www.notaris.nl/levenstestament-en-volmacht.

Mentoren gevraagd!

KBO Limburg, dat de belangen van senioren in Limburg behartigt, heeft een convenant getekend met de Stichting Mentorschap Limburg om KBO-leden middels een campagne enthousiast te maken om mentor te worden. Steeds meer senioren in een kwetsbare positie hebben namelijk een mentor nodig.

Regisseursrol bij dementie

Een mevrouw van 67 met toenemende dementie vindt dat alles prima verloopt. Haar zoon neemt veel financiële en zorgtaken op zich. Als hem dat te veel wordt, trekt hij voor hulp aan de bel bij het Steunpunt Mantelzorg. Mentorschap wordt opgestart en de mentor vraagt bewindvoering aan.

Dit brengt rust voor de zoon, die zegt weer ‘gewoon zoon te zijn en dat voelt goed’. De mentor merkt tijdens zijn bezoeken dat moeder haar huishouden niet goed meer bijhoudt. Via haar zoon hoort hij verder dat ze slecht eet, soms verkeerde dingen in haar mond stopt en klaagt over dat haar hoofd ‘zo anders voelt’. De mentor doet samen met de manager dementie Parkstad, waar zij woont,

een aanvraag voor een zorgcentrum. De volgende stap is het regelen van huishoudelijke hulp, totdat moeder naar het zorgcentrum verhuist. Naast haar geregeld bezoeken, onderhoudt de mentor contact met de zoon en de bewindvoerder. Hij heeft een soort regisseursrol, maar heeft vooral een luisterend oor en volgt positief-kritisch (kijkend naar wat zij zelf nog wel kan) de ontwikkelingen.

zegt Arthur Jansen, voorzitter van de Stichting Mentorschap Limburg, een door de provincie erkende maatschappelijke organisatie. “Mentorschap wordt ook wel de eredivisie van het vrijwilligerswerk genoemd.”

De stichting heeft vijf mensen parttime in dienst om het mentorwerk in goede banen te leiden. In totaal zijn ruim honderd mentoren actief. Het aantal cliënten groeit snel, dus zijn steeds meer vrijwillige mentoren nodig.

“Mentorschap is een dankbare rol voor iemand die echt iets wil betekenen voor een medemens in een kwetsbare positie. Het gaat om ertoe doen,” vindt Arthur Jansen.

“Duizenden mensen in Limburg hebben een mentor nodig,” geeft bestuurslid Leo Happel aan. “Dat kunnen ook jongvolwassenen zijn die met (psychische) problemen te maken krijgen en zich, om diverse redenen, onttrekken aan de benodigde zorg, of door

een verkeerd netwerk de grip op hun leven verliezen. Onze ervaring is dat mentoren een stabiele factor zijn om deze jongeren te ondersteunen bij het maken van keuzes die hen weer perspectief bieden.”

Meer weten?
Kijk op www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/curatele-bewind-en-mentorschap.

Stabiele factor in turbulente tijden

Een man van 23 met een psychische problematiek wordt vanuit een zorginstantie begeleid. Deze heeft echter meer oog voor de eigen belangen dan die van hem. Zijn persoonlijk begeleider is gelukkig uit het goede hout gesneden. Samen met de mentor is ze zijn steun en toeverlaat op het moment dat het mis dreigt te gaan. Ook financieel stapelen de problemen zich op. De mentor is een vangnet voor de man en zijn begeleider. Samen weten ze perspectief te bieden. De man behoudt zijn begeleider via zijn persoonsgebonden budget en krijgt financiële ondersteuning via een bewindvoerder. Daarnaast vindt hij een woonplek. Daardoor kan hij zijn studie weer oppakken en succesvol afronden. De mentor

is klankbord en stimulator en ondersteunt de man bij het vinden van passende begeleiding en woonruimte. Positief is ook dat het mentorschap kan worden uitgebouwd en de man uiteindelijk zelfstandig verder kan. Op termijn kan ook de bewindvoering worden uitgebouwd. Het was voor hem belangrijk te ervaren dat hij niet zijn hele leven aan een mentor hoeft vast te zitten en zijn leven weer in eigen hand kon krijgen. Mentorschap kan dus een tijdelijke ondersteuning zijn in een periode waarin iemand het overzicht over zijn zorg kwijt is. Als de stabiele factor in turbulente tijden.

Koraal wonen
leren
werken



Samen op eigen kracht

Koraal heeft een unieke aanpak. Mensen met een verstandelijke, lichamelijke of psychosociale beperking vinden bij Koraal alle zorg en ondersteuning die zij nodig hebben. Wonen, leren en werken bieden we integraal aan op al onze locaties, in Brabant en Limburg.

Met 'Samen op eigen kracht' zijn we op weg om onze cliënten sterker te maken. Zodat ze zich beter zelf kunnen redden en zich zekerder voelen. Niet ieder voor zich. Maar samen. Samen zorgt voor meer kracht en meer plezier.

Koraal beter leren kennen? Kom eens langs en bekijk het complete zorg- en ondersteuningsaanbod online.

koraalgroep.nl



PROBEER NU
zeer voordelig

**Slechts
€3,99
per maaltijd**
Uw actiecode:
05 0618 1003

Vriesverse maaltijden
van **apetito**: lekker,
gemakkelijk en betrouwbaar.
De ideale oplossing.

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75

of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

Veel stille armoede in Limburg



Op internet circuleren veel lijstjes met de armste streken van ons land en Limburgse gemeenten komen er altijd in voor. Vier van de tien armste gemeenten in de top-10 van Nederland liggen in Limburg. Rotterdam staat bovenaan, Heerlen op plek 2, Brunssum op 8 en Kerkrade op 9. Vaals schuift ook langzaam richting de top-10 en Maastricht, Roermond, Sittard-Geleen, Venlo en Weert kennen wijken die tot de armste van Nederland behoren.

Limburg scoort al heel lang bovengemiddeld hoog als het om armoede gaat. Vandaar dat in onze provincie de 'Werelddag van verzet tegen extreme armoede en sociale uitsluiting' (17 oktober) en de 'Week van de Armoede' (10 tot en met 17 oktober jl.) veel aandacht kregen. Vooral lokaal. In Heerlen was ATD 4e Wereld actief met het thema 'Omgaan met chronische armoede', armoede die kinderen als het ware van hun arme ouders erven. In Maastricht 'Dress for Success', de organisatie die minima helpt om succes te hebben bij sollicitaties door zich goed te kleden en te presenteren, voor die eerste belangrijke indruk. In Sittard werden op de Markt water en krentenbrood uitgereikt aan passanten, om hen te laten beseffen dat water soms het enige drinken is voor veel arme medemensen en krentenbrood de enige luxe. In Venlo stonden armoede en kinderen centraal en de vraag: wat doet het met ze?

Slotconferentie

De week werd gevolgd door een slotconferentie op 26 oktober jl. in Roermond, georganiseerd door de Dienst Kerk en Samenleving (DKS), De Pijler (onderdeel van Burgerkracht Limburg) en Stichting Lezen & Schrijven, waar sprekers vertelden over hun armoedeachtergrond en hoe ze zich daaraan hebben ontworsteld. Met als titel 'Limburg sterk tegen armoede' lieten zij zien dat de overheid wel wil dat we voor elkaar zorgen, maar dat tegelijkertijd onmogelijk maakt. Het thema was dan ook 'Hoe kan bureaucratie armoede in stand houden en zelfs versterken?'



Niet door eigen schuld

"Er zijn genoeg voorbeelden van mensen die niet door eigen schuld in de schulden raken," zegt Hub Vossen, aalmoezenier van Sociale Werken vanuit DKS. "Zoals dat ouder echtpaar, van wie de vrouw in het ziekenhuis terechtkwam. Haar man vergat na jarenlange trouwe betalingen de energierekening, omdat hij er met zijn hoofd even niet bij was. Essent dreigde prompt de energie af te sluiten. Als je deze mensen uit de problemen wil halen, kom je vaak in conflict met de regels van de samenleving. Kijk liever hoe zo'n situatie kan ontstaan en grijp eerder in."

Schuldhulpmaatje

Het is ook belangrijk hoe we naar elkaar kijken, vindt hij. "Er wordt van iemand die arm is vaak gezegd dat hij het wel zelf schuld zal zijn. Veel mensen die in armoede verkeren weten niet dat een organisatie als Schuldhulpmaatje uitkomst kan bieden." De budgetcoaches ondersteunen mensen op financieel gebied, bijvoorbeeld met het op orde brengen van hun thuisadministratie. Of helpen hen om met een klein budget uit te komen. Hub Vossen: "Er is veel stille armoede in Limburg. Mensen willen er uit schaamte niet voor uitkomen dat ze arm zijn. Soms hebben ze alleen hun AOW en geen pensioen. Maar het is belangrijk hoe je in het leven staat. Want we worden chronisch verleid om geld uit te geven. Veel mensen missen echter het overzicht over hun financiën."

De inclusieve samenleving? Je hoeft het niet alleen te doen!



Burgerkracht Limburg werkt aan een inclusieve samenleving. Dit is een Limburg waarin iedereen kan meedoen en meetelt. Zoals in de vorige uitgave verteld, gebeurt dit in samenwerking met de Coalitie voor Inclusie en lokale VN-ambassadeurs (VN staat voor Verenigde Naties). Op maandag 5 november jl. deelde de Coalitie voor Inclusie tijdens een inspirerende netwerkdag in Utrecht goede praktijkvoorbeelden met de aanwezige VN-ambassadeurs en andere belangstellenden.

Een van hen was de Limburgse VN-ambassadeur Anita Boekelman-Jansen. Zij vertelde in een filmpje dat we met zijn allen moeten samenwerken aan een inclusieve samenleving. Belangrijk is dat je het niet alleen hoeft te doen, maar op zoek moet gaan naar partijen in je omgeving, zoals de gemeente, welzijnsinstellingen, vrijwilligersorganisaties en ervaringsdeskundigen. In het filmpje geeft Anita aan wat zij zelf heeft gedaan om haar gemeente (Beek) in actie te laten komen. Het filmpje duurt zes minuten en is te zien op Youtube: <https://youtu.be/GeDo2ORo7FU>.

Samen weten we heel veel

De Coalitie voor Inclusie presenteerde die middag ook een aantal themanetwerken. Niemand weet alles, maar met zijn allen weten we heel veel. Daarom vormen deze themanetwerken een belangrijk onderdeel van de Coalitie. Het zijn netwerken rondom thema's als onderwijs, eigen regio en inclusieve gemeenten. Deelnemers aan de Coalitie hebben de netwerken zelf opgezet. Ze bepalen samen op welke manier ze zich voor een thema inzetten.



**LIMBURG
INCLUSIEF!**

Wil je meedoen?

Is er een thema waar jij je voor wil inzetten? Meld je dan aan voor een van de bestaande themanetwerken. Of wil je jouw eigen verhaal vertellen, over hoe jij werkt aan een inclusieve samenleving, een inclusieve gemeente of inclusief onderwijs? Neem dan contact op met een van de volgende adviseurs van Burgerkracht Limburg: Stefanie Hehalatu (stefaniehehalatu@burgerkrachtlimburg.nl), of Denise Sliepen (denisesliepen@burgerkrachtlimburg.nl). Ook voor meer informatie of vragen. Bellen mag ook, naar 046 420 8159.

burgerkracht

Hartbrug Reizen

Al 30 jaar organiseren wij reizen door heel Europa. Wij leggen ons toe op het aanbieden van reizen met een extra veilig gevoel: Zorgeloos samen op pad!

HartbrugReizen is dé groepsreizen aanbieder voor mensen die zich graag veilig voelen. Heeft u plotseling een steuntje in de rug nodig, voelt u zich niet lekker, heeft u behoefte aan een luisterend oor of aan een arm om uw schouder? Dan is HartbrugReizen uw ideale reisorganisatie.

Balkan
20 maart tot en met 3 april 2019
€ 1.099,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 149,00
LEZERSACTIE: € 50,00 korting p.p.

Duitsland, Zuid-Beieren
9 tot en met 15 april 2019
€ 475,00 p.p. / Geen toeslag alleenreizenden!

Italië, Cesenatico
6 tot en met 15 mei 2019
€ 799,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 99,00

Oostenrijk, Karinthië
18 tot en met 27 mei 2019
€ 879,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 99,00

Noord-Polen
10 tot en met 18 juni 2019
€ 699,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 99,00

Belgische kust
24 tot en met 28 juni 2019
€ 479,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 120,00

Duitsland, Der Singender Wirt
30 juni tot en met 6 juli 2019
€ 599,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 49,00

Duitsland, Sauerland
3 tot en met 7 september 2019
€ 399,00 p.p. / Geen toeslag alleenreizenden!

Frankrijk, Lourdes
10 tot en met 19 september 2019
€ 849,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 99,00

Slovenië
12 tot en met 21 oktober 2019
€ 699,00 p.p. / Geen toeslag alleenreizenden!

Prijzen zijn op basis van halfpension en inclusief excursies.
(Entreegelden en eventuele gidskosten zijn niet inbegrepen)

ZORGELOOS
SAMEN OP PAD!

Vraagt het eens aan JongNL

Het is een veelgehoorde klacht van ouders. Hoe krijg ik mijn kind achter die gsm of gamecomputer vandaan? Wel, vraagt het eens aan het jubilerende Jong Nederland Limburg, kortweg JongNL.



JongNL bestaat 25 jaar. Zo'n 4.300 Limburgse kinderen en jongeren zijn lid van deze organisatie, die zich inzet voor de persoonlijke ontwikkeling van de jeugd. Die wordt daarin begeleid door ruim 1.750 vrijwilligers, van wie ruim 700 twintigers. De afgelopen acht jaar zakte het aantal leden lichtjes, maar het aantal vrijwilligers steeg met 124. Opmerkelijk in een tijd waarin sprake is van minder kinderen als gevolg van krimp. Kinderen ook, die voortdurend worden blootgesteld aan de verleidingen van het digitale speelgoed.

Veilig spelen

De kinderen en jongeren van JongNL spelen ook, maar wel onder de begeleiding van goed opgeleide vrijwilligers. "In een veilige omgeving, waarbinnen zij met plezier zichzelf en de wereld om hen heen kunnen ontdekken," zegt Léon Hoenen, adviseur, coördinator en teamleider bij JongNL. "Er wordt veel gespeeld in de natuur en de kinderen ervaren de wekelijkse groepsbijeenkomsten als speels en avontuurlijk."

Normen en waarden

JongNL is voor de Limburgse samenleving al 25 jaar een vaste waarde, benadrukt de Raad voor de Maatschappelijke Ontwikkeling (RMO). Een verantwoord lid van de maatschappij krijg je niet vanzelf, zegt de Raad. Als een kind geen normen en waarden meekrijgt, kan dat leiden tot afwijkend en zelfs asociaal gedrag. Bij JongNL leren kinderen wat normen en waarden zijn en leren ze rekening houden met elkaar.

Partner in de opvoeding

Uit recent onderzoek van Loes Keijsers, universitair docent Onderzoeksgroep Adolescentie aan de Vrije Universiteit Amsterdam, blijkt dat veel kleine criminaliteit voortkomt uit verveling. Kinderen die een gestructureerde vrijetijdsbesteding krijgen

aangeboden, zoals bij JongNL, blijken hiervoor veel minder vatbaar. Ook professor Goos Cardol, Bijzonder Lectoraat 'Opvoeden in het publieke domein' bij Zuyd Hogeschool, stelt vast dat jeugdwerk een belangrijke partner is in de opvoeding, doordat kinderen op een gezonde wijze leren zich te verbinden met elkaar, verantwoordelijkheid voor elkaar te nemen en zo deel te nemen aan de samenleving. Waarbij de vrijwilligers investeren in de gemeenschap waarvan ze deel uitmaken.

Methode JongNL

Lovende woorden dus voor een organisatie die een belangrijke rol speelt in het opvoeden van de aangesloten kinderen, met een eigen methode. De methode JongNL dus,



Bij JongNL ontwikkelen kinderen zich sportief en sociaal en leren dat meedoen belangrijker is dan winnen. Foto's Marc Jansen.

die samenwerking, respect, vertrouwen, veiligheid en persoonlijke ontwikkeling van kinderen en jongeren tot doel heeft. Bij JongNL ontwikkelen kinderen zich niet alleen sportief, maar ook sociaal en leren ze dat meedoen belangrijker is dan winnen.

Meer weten? Kijk op www.jongnl.nl.

De pijlers van De Pijler

De Pijler biedt advies en ondersteuning aan initiatieven in Limburg die zich inzetten op het gebied van armoede, sociale zekerheid en sociale uitsluiting. De Pijler maakt deel uit van Burgerkracht Limburg.

De organisatie bestaat al zo'n 35 jaar. Als kennismakelaar en expertisecentrum op het gebied van armoede, sociale zekerheid en sociale uitsluiting levert De Pijler een positieve bijdrage aan de vitaliteit van de Limburgse samenleving.

Ondersteuning arbeidsongeschikten

De Pijler is als naam niet toevallig gekozen. Een pijler is een begrip uit het mijnverleden van Limburg en het logo van De Pijler symboliseert de benaming van die ondergrondse stut aan het kolenfront. De Pijler begon dan ook als de pijler die op veel plekken arbeidsongeschikten ondersteuning gaf. "Die ondersteuning vond eerst plaats via allerlei platforms, die de basis vormden voor De Pijler," vertelt adviseur Rene Suijkerbuijk van De Pijler. Hij vormt De Pijler samen met collega-adviseur Stefanie Schols, procesondersteuner Hilde Fincken, coördinator Ben Hameleers en de vele vrijwilligers.

Drie pijlers

De dienstverlening is gericht op alle inwoners van Limburg die, als gevolg van een te laag inkomen, niet (optimaal) kunnen deelnemen aan onze samenleving. Het werkveld kent drie kernactiviteiten, drie pijlers. De eerste is het geven van informatie en advies. Via de provinciale helpdesk, spreekuurpunten in de hele provincie en het organiseren van laagdrempelige, toegankelijke bijeenkomsten waar ingewikkelde thema's op eenvoudige wijze worden behandeld. Tijdens de spreekuren sociale zekerheid, gehouden door aparte stichtingen die ondersteund worden door De Pijler, geven vrijwilligers begeleiding aan wie in

de problemen zit, niet kan werken en vragen heeft over de sociale zekerheid.

De tweede kernactiviteit is de borging van inspraak en medezeggenschap van burgers, die gebruikmaken van voorzieningen van gemeenten en instanties binnen het stelsel van sociale zekerheid. "Het gaat dan over medezeggenschap van cliëntenraden en om elkaar te informeren en bij te praten. Waarbij wij de verbinding leggen, ook met de landelijke cliëntenraad."

Als derde kernactiviteit gelden armoede-vraagstukken in Limburg, waar De Pijler vooral zijn kennis inzet. Rene Suijkerbuijk: "Bijvoorbeeld in gemeenten die een conferentie hierover willen organiseren, of een vrijwilligersorganisatie die daar iets mee wil. Daarmee stimuleren en bevorderen wij actief burgerschap binnen de Limburgse samenleving."

Conferenties, lezingen, academie

Daarnaast organiseert De Pijler conferenties, waar thema's worden behandeld die onder de noemers armoede, sociale uitsluiting, sociale zekerheid of participatie vallen. Ook zijn er regelmatig lezingen en geeft De Pijler een podium aan ervaringsdeskundigen, professionals, of een schrijver met een boeiend verhaal. Tenslotte is er de Pijler Academie. Belangrijk voor de scholing van de vele vrijwilligers, zoals de mensen die spreekuren houden en de leden van de cliëntenraden.

Zorgregister

Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.

P/a Academisch Ziekenhuis Maastricht
Prof. Debeijlaan 25
Locatie orthopedie 2000 - Nivo O
6229 HX MAASTRICHT
T: 045-5710384
F: 045-5713213
info@gera.nl
www.gerabv.nl
Groot geworden door klein te blijven.

Randal Esser

sales & media

Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
045 - 75 09 550
06 - 50 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

Ook adverteren in deze regio van burgerkracht, neem dan voor de scherpe tarieven contact op met Randal Esser

of kijk op www.randalesser.nl/burgerkracht

www.randalesser.nl

We sell media in the best way

Elsresidentie Margraten en Sittard – stijlvol wonen met alle zorg –

Op fraaie locaties in Margraten en Sittard, staat de Elsresidentie met appartementen in een kleinschalige woonomgeving voor mensen met de ziekte van Alzheimer, en andere vormen van dementie, die in het dagelijks leven zorg, structuur en begeleiding nodig hebben.

Hannelore Hamers-Roesink van de Zorg Groep Beek is de initiatiefnemer van de Elsresidentie.

"Steeds vaker verzorgen mensen hun dementerende

partner, of familie lid, het liefst zo lang mogelijk in een huiselijke omgeving. Pas als het echt niet meer kan, wordt gekozen voor een verpleeghuis. In ons zorgsysteem betekent dat vaak grootschalige verpleeghuizen en soms ook nog met meerdermensen die op een kamer verblijven. Uit deze ervaringen is het idee ontstaan voor een kleinschalige woonomgeving", legt Hannelore uit.

Elk appartement heeft een woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. De bewoners bepalen zelf de inrichting. Zij huren het appartement in de Elsresidentie, en de 24-uurs zorg wordt geboden door Zorg Groep Beek. Activiteiten worden georganiseerd op basis van de interesses van onze bewoners.

*De 24-uurs zorg wordt verstrekt door Zorg Groep Beek, een kleinschalige thuiszorgorganisatie sinds 2005. Onze missie: **Alles wat we doen, doen we met zorg!***



Heeft u belangstelling voor de Elsresidentie, neem dan contact met ons op. Dit kan telefonisch, Sittard 046 – 46 000 40 of Margraten 043 - 71 150 92 of kijk op onze website: www.elsresidentie.nl



Bezoek de nieuwe locatie in Sittard

Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, is in Sittard verhuisd naar de Arendstraat 1A. Hier kunnen we onze cliënten nog beter van dienst zijn. Benieuwd naar wat Visio te bieden heeft? Kom naar onze open dag.

Inloopmiddag

Bij de professionals van Visio kunnen slechtziende en blinde mensen revalideren, advies vragen en informatie krijgen over hulpmiddelen. Elke woensdagmiddag tussen 13.30 en 16.00 is er een inloopmiddag in Sittard waar iedereen terecht kan met korte vragen. Ook op de locaties in Maastricht, Heerlen en Roermond wordt zo'n spreekuur aangeboden. Visio werkt nauw samen met onder meer oogartsen en revalidatieartsen in het ziekenhuis.

Laat u verrassen door de mogelijkheden

Bij Visio ontdekken mensen wat ze ondanks hun visuele beperking kunnen. Het uitgangspunt is altijd een zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk leven. Kan ik zelfstandig wonen en reizen? Hoe blijf ik de



huishoudelijke dingen doen? Kan mijn slechtziende kind naar een gewone school? Kan ik de krant blijven lezen? Kan een tablet of telefoon uitkomst bieden? Hoe accepteer ik mijn beperking? Met deze en andere vragen kunnen mensen terecht bij Visio Revalidatie & Advies.

OPEN DAG

Iedereen is welkom bij de open dag van Visio Sittard op woensdag 13 maart 2019. Ervaar in een gevarieerd programma met workshops en demonstraties wat het betekent om slechtziend of blind te zijn en welke hulp Visio hierbij kan bieden.

Visio
visio.org



‘De oudere’ bestaat niet

Als je ouder wordt, gaan veel zaken niet meer vanzelf. De ouderdom komt met gebreken. Maar die hoeven je er niet van te weerhouden om deel te nemen aan de samenleving, aan het leven om je heen.

Specifiek met het oog op ouderen in een kwetsbare positie zijn in de afgelopen jaren allerlei initiatieven ontstaan om hen meer te betrekken bij de samenleving. Om ze vanachter de spreekwoordelijke geraniums vandaan te trekken zeg maar. Wat vooral opviel? Dat 'de oudere' niet bestaat. Iedere oudere is een individu met een persoonlijke beleving van ouderdom.

Wat leeft onder ouderen?

'Participatie' is dan ook een beleidsterm en komt niet voor in de beleving van ouderen. Ouderen spreken over meedoen, zingeving, het hebben van een sociaal netwerk en structuur in hun dagelijks leven. Wat naadloos aansluit bij de zes levensdomeinen van Positieve Gezondheid. Verspreid over Limburg is in verbindingsbijeenkomsten boven water gehaald wat er leeft onder ouderen, welke behoeftes zij hebben, waar zij warm voor lopen. In Simpelveld heette dat 'Oud worden in eigen dorp. Hoe doen we dat samen?' In Vijlen 'Oud worden in Vijlen. Wat betekent dat?' Ook waren er verbindingsbijeenkomsten in wijken, zoals in zorgcentra in de Heerlense wijken Welten en Heerlerheide. Maar ook voor de adviesraden sociaal domein (Valkenburg aan de Geul) en (belangen)organisaties van senioren (Senioren Vereniging Heerlen, PCOB en FNV senioren Noord-Limburg).

Behoeftes op lokaal niveau

"Ouderenparticipatie lokaal bevorderen en ouderen laten deelnemen aan



Aat en Tonny Remkes

Aat (71) verzorgt zijn vrouw Tonny die de ziekte van Parkinson en versleten ruggenwervels heeft. Ondanks of juist dankzij deze beperkingen hebben ze samen veel plezier met dansen bij 'Care for Dance'. "Je moet je plezier en je interesses dichtbij huis programmeren. Dat is een proces en dat gaan we samen in."

projecten zijn onderdelen van een divers proces," zegt Esther Stoffers, projectleider bij Zorgbelang Limburg en tevens werkzaam bij Burgerkracht Limburg. "Het blijkt vooral te gaan om zingeving en kwaliteit van leven en de eigen regie houden en wat Positieve Gezondheid daarin betekent."



Jan Moors

Hij woont in Roermond, is gepensioneerd en actief als vrijwilliger binnen het jeugd- en jongerenwerk en opbouwwerk. Hij onderneemt veel en zoekt contact met anderen. "Een vriendin gaf een tijdje geleden aan: je bent iemand die geheel op zichzelf is en zijn leven invulling geeft. Die weinig mensen nodig heeft om zijn leven prettig te maken. Zij hield me een spiegel voor. Want is dat zo?"

De diversiteit is groot. Sommige ouderen zijn van nature actiever dan anderen. Je hebt ouderen met een migrantenafkomst, 'roze' ouderen, alleenstaand of met een (oudere) partner. De een is klaar met zijn leven, de ander nog lang niet. De een staat positief in het leven, de ander niet. Het gaat er uiteindelijk om wat, passend bij Positieve Gezondheid, iemand zelf belangrijk vindt. Dus is het moeilijk om 'de oudere' te benoemen.

Ouderen nemen voortouw

Doel van alle projecten is om ouderenparticipatie te stimuleren. Esther Stoffers: "Niet zozeer via ouderennaden, maar persoonlijk. Via Positieve Gezondheid zien wat iemand inspireert en welke behoefte hij heeft. Dat levert ook leuke andere contacten op. Positieve Gezondheid helpt hen om los te komen en met elkaar in gesprek te gaan. Gesprekken over hoe ze hun buurt positief gezond kunnen maken. Vanuit die verbinding komen vanzelf ideeën voor verdere verbindingen. Maar het initiatief moet van de ouderen zelf komen. Zij nemen het voortouw."

Betekenisvol ouder worden

De drie levensportretten op deze pagina geven een indruk van de verschillende belevingen (de 'binnenkant') van ouder worden. Ze zijn deze zomer, samen met drie andere, verschenen in de brochure 'Betekenisvol ouder worden', een coproductie van de ouderenbonden in Limburg (KBO en PCOB), Seniorenplatform Heerlen, Burgerkracht Limburg en Zorgbelang Limburg. Ze zijn ook te vinden op het YouTubekanaal van Zorgbelang Limburg.



Halima Jahia-Bouazza

Zij is Marokkaanse en doet al haar hele leven vrijwilligerswerk. Zij is ook kostwinnaar en mantelzorger. Haar man (75) lijdt onder andere aan de ziekte van Bechterew. Ze hebben drie kinderen en een kleinkind. Halima heeft sinds 2017 een burn-out en volgt therapie. "Alle positiviteit is negatieveit geworden. Ik heb geen keuze, ik ben mantelzorger. Ik moet voor mijn man zorgen omdat hij niets kan. Ik moet letterlijk alles zelf doen."

‘emPOWER jouw initiatief!’

Meerdere groepen burgers zetten zich in om mensen die in armoede leven mee te laten doen in de samenleving. Om in dat licht meer bekendheid te geven aan zijn diensten - kosteloos advies, ondersteuning, mogelijkheden tot cofinanciering - organiseert De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg, samen met de Rabobank de competitie 'emPOWER jouw initiatief!'. Tijdens de afsluitende avond op 21 januari a.s. hebben de burgerinitiatieven die geselecteerd worden kans op prijzen van € 2.500,-, € 1.500,- en drie keer € 750,-. Deze kunnen zich tot en met 19 december a.s. aanmelden. Voor aanmelden en de voorwaarden zie <https://depijler.nl/burgerinitiatieven-gezocht-wie-wint-de-hoofdprijs-van-e2500/>.

Voor de contactgegevens van de aangesloten maatschappelijke organisaties bij het Netwerk Burgerkracht Limburg, die voorheen op deze pagina te vinden waren, verwijzen wij u voortaan graag naar de website van Burgerkracht Limburg, www.burgerkrachtlimburg.nl.



Envida

Altijd in de buurt voor de juiste zorg

Thuiszorg | Zorgcentra | Ledenservice

envida.nl 0900 - 22 33 440

*"Bij elk afscheid wordt
een herinnering geboren"*

walpot

uitvaartzorg
crematorium

Een mooi en persoonlijk afscheid, dat is waar het bij ons om draait. Zodat u uw dierbare kunt herinneren en gedenken zoals uw dierbare was. Het vervullen van uw persoonlijke wensen staat bij ons altijd centraal. Door onze jarenlange ervaring kunnen wij u begeleiden en ondersteunen waar het nodig is en waar u het wenst. In onze eigen uitvaartcentra in Eijsden, Berg en Terblijt, Maastricht, in ons prachtige crematorium in Eijsden of ergens anders. Het is voor ons van grote waarde dat u kunt terugkijken op een dag zoals uw dierbare dat gewild zou hebben. Wij nemen de tijd om naar uw verhaal te luisteren. Met oog voor detail zorgen we voor een waardevol afscheid.

Uitvaartzorg • Crematorium • Uw laatste wens
• Begeleiding • Ceremonie • Laatste verzorging
• Bloemen • Drukwerk Rustbed • Herinnering
• Asbestemming en alles waar u zelf niet aan gedacht heeft

Pisartlaan 8, 6245 SK Eijsden
T 043 409 1244 • www.walpot.net