



Meedoen in Limburg

burgerkracht

Leven in armoede, een continu gevecht voor een menswaardig bestaan



Aan de slag
met onze jongeren



Een gezonde samenleving
die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap
in Limburg



Groei voor
iedereen



Bestaans-
zekerheid

Bestaans-
zekerheid



Groei voor
iedereen



Nieuw leiderschap
in Limburg



Een gezonde samenleving
die de kloof overbrugt



Aan de slag
met onze jongeren



Leven in armoede, een continu gevecht voor een menswaardig bestaan

burgerkracht

Meedoen in Limburg



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 (Jo Maes)

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, Kerkrade
m.m.v. Gitta Orbons (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Ed Cadirci (PAZ)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Lizeth in 't Veld (CIIC Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suikerbuijk (Stichting De Pijler)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
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

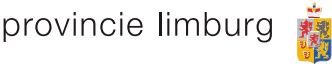
Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



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



Column

Een stap vooruit met gezondheid

Als gedeputeerde heb ik weliswaar een zeer bewogen bestaan, maar de werkzaamheden vinden vrijwel altijd zittend plaats. Niet erg gezond dus, zeker niet voor iemand die juist de gezondheid van Limburgers wil bevorderen. Daar moest dus maar eens verandering in komen! En daarom heb ik de afgelopen honderd dagen, samen met een team van provincieambtenaren,

deelgenomen aan de ‘Global Challenge’.

Gewapend met een stappenteller spraken we met elkaar af om iedere dag minstens 10.000 stappen te zetten. En ik kan u vertellen: dat valt soms vies tegen! Aan het einde van mijn werkdag had ik soms slechts een schamele 3.000 stappen gezet. Dus stond ik wat eerder op en begon de dag met een flinke wandeling met de hond. Ook kwam ik erachter dat een overleg niet altijd aan de vergadertafel plaats hoeft te vinden. Wandelend in de frisse lucht kun je ook bijzonder veel bespreken!

Om de motivatie op peil te houden, was het goed om met een team aan de slag te zijn. Samen kom je immers verder! We wisselden tips en ideeën uit, moedigden elkaar aan via de groepsapp en spraken elkaar in de wandelgangen over de vorderingen. Bovendien komt er ook een beetje groepsdruk om de hoek kijken. Als iedereen zich keurig aan de afspraak van 10.000 stappen houdt, kun jij immers niet achterblijven?

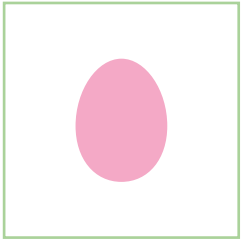
Steeds meer bedrijven gaan aan de slag met (positieve) gezondheid op de werkvloer. Een goede zaak, want ook op het werk is er nog een wereld te winnen! Ik ben in ieder geval erg blij dat ik de uitdaging ben aangegaan. En hoewel de ‘Global Challenge’ inmiddels is afgelopen, de stappenteller is een blijvertje! En de groepsapp van mijn team blijft voorlopig ook in stand. Samen is het toch een stuk leuker!

Marleen van Rijsbergen, *gedeputeerde Werk en Welzijn*

burgerkracht in 2018

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over Positieve Gezondheid en burgerkracht thuis. Het vierde nummer van 2018 kun je in de week van maandag 10 december a.s. in je brievenbus verwachten.

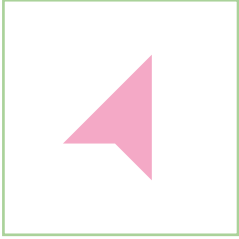
Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



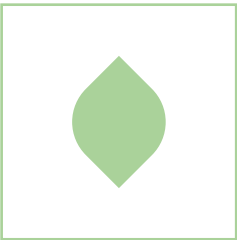
Aan de slag met onze jongeren



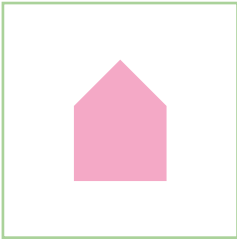
Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groeï voor iedereen



Bestaans-zekerheid

‘PeelGeluk voor jou en MeïJel’

Limburg is op weg de eerste positief gezonde provincie van Nederland te worden en het Noord-Limburgse Meijel het eerste positief gezonde dorp van ons land. Dat valt althans af te leiden uit de inspanningen die hier worden gedaan om met als motto ‘PeelGeluk voor jou en MeïJel’ invulling te geven aan het gevoel van PeelGeluk dat de inwoners hier beleven.



Ook de jeugd is ‘PeelGelukkig’ in Meijel.

Meijel was ooit een heel toeristische gemeente, met veel campings en recreatieve levendigheid. Door haar geïsoleerde ligging had zij een sterke eigen identiteit. Die heeft geleden onder de samenvoeging in de grotere gemeente Peel en Maas. Om daar iets aan te doen, is in het kader van het promoten van zelfsturing van inwoners in Peel en Maas in Meijel een dorpsraad (Dorpsoverleg) ingesteld. Hierin houdt zich een zestigtal actieve Meijelnaren in werkgroepen bezig met zorg, ouderen

en wonen en ook de lokale ondernemers zijn goed vertegenwoordigd om bij te dragen aan de leefbaarheid van Meijel.

PeelGeluk
Willie Martens is ondernemer, lid van het Dorpsoverleg, voorzitter van de Stichting Peelport en betrokken bij ‘Meijel Positief Gezond’. “Ook als ondernemers hebben wij drie jaar geleden gekeken wat nodig is om PeelGeluk, zoals wij Positieve Gezondheid hier noemen, in te vullen. Ons plan is enthousiast

ontvangen en daaruit is de Stichting Peelport ontstaan.”



Meijel Positief Gezond
De stichting opende een VVV-winkel om iets aan de pr van Meijel te doen. “We wijzen mensen op de wandel- en fietsroutes hier, de hoeveelheid winkels en hoe fijn en gastvrij het hier is,” vertelt Willie Martens. “We hebben als Peelport beurzen bezocht, de publiciteit gezocht en een website gemaakt om PeelGeluk uit te dragen met de slogan ‘PeelGeluk voor jou en MeïJel’. PeelGeluk werkt met een aantal pijlers. ‘Meijel Positief Gezond’ is er daar een van. Als in heel Limburg iets gedaan wordt aan Positieve Gezondheid, dan blijven wij in Meijel niet achter. Andere pijlers waar we bewust op inzetten zijn natuur en recreatie, actief bewegen, dat ook wordt gepromoot op de basisschool, en duurzaamheid door deelname aan windmolen- of zonneparken. PeelGeluk wordt door iedereen omarmd en zie je overal terug. Waar ouderen bij elkaar komen, onder jongeren op festivals en bij andere evenementen. ‘PeelGeluk voor jou en MeïJel’ is breed opgezet en omvat zorg, topsport, een goed gesprek, jeugdactiviteiten, het muziekconcours, evenementen. Op de basisschool zijn er lessen over PeelGeluk. Mensen denken erover na bij activiteiten in het dorp. Plezier maken en gelukkig zijn, samen dingen doen, daar gaat het ons om. En dat zit in veel kleine dingen.”

Zie ook www.peelgeluk.nl.

Buurtbemiddeling werkt bij burenruzie

Waar mensen samenwonen, ontstaan irritaties. Van villawijken tot flats, hondengeblaf, spelende kinderen, muziek die te hard staat, overhangende takken van bomen, pestgedrag of het negeren van je buurman kan leiden tot frustraties en burenruzies. Buurtbemiddeling is een beproefd recept om de kou uit de lucht te halen.

Niet als de rijdende rechter, die een oordeel velt ‘waarmee de partijen het moeten doen’. Nee, goed luisteren wat mensen dwarszit, ze samenbrengen en zelf laten inzien waar de oplossing van hun conflict ligt. Dat werkt, zo leert de praktijk.

Conflicten tussen burenen hebben vele oorzaken. Korte lontjes, onwetendheid van waaraan burenen zich storen, maar ook dat mensen langer zelfstandig moeten blijven wonen, soms met een psychische beperking. In Limburg is buurtbemiddeling in diverse gemeenten goed geregeld.

Goed gesprek
De Stichting Buurtbemiddeling Venlo helpt sinds tien jaar ruziënde burenen om samen tot een oplossing te komen. 35 ervaren bemiddelaars gaan daartoe op pad. Als duo, vanwege de veiligheid en een beter resultaat. Om met een bemiddelingsgesprek de 100 tot 130 incidenten per jaar (het landelijk

gemiddelde voor gemeenten met 100.000 inwoners) op te lossen. In 70% van de gevallen lukt dat. Marcel van Vliet, coördinator van Buurtbemiddeling Venlo: “We spreken eerst apart met de mensen, om te horen wat er speelt en of ze bereid zijn om bij elkaar te komen op een neutrale plek en om afspraken te maken. Dat werkt.”

Buurtbemiddeling komt oorspronkelijk uit de VS. “Er is meer draagvlak als mensen de oplossing zelf bedenken. We laten beide partijen ook tekenen als de afspraken op papier staan. Als na een tijdje blijkt dat iemand zich niet aan de afspraken houdt, kijken we of er misschien andere problemen spelen dan onwil of onkunde om afspraken na te kunnen komen. Als er meer nodig is, zoeken wij contact met maatschappelijk werk of de GGZ om te helpen.”

Overlast vaak onbewust
Buurtbemiddeling werkt in 70% van de gevallen. Soms moet de politie eraan te pas komen. “Die zit er dicht op en is een

belangrijke verwijzer naar ons. Je merkt dat de toenemende complexiteit van de samenleving, armoede, eenzaamheid en beperkte psychische vermogens bij mensen steeds belangrijkere factoren worden.”

De buurtbemiddelaars in Limburg hebben ook onderling contact om ervaringen, trends en ontwikkelingen te delen. Zij volgen twee dagen een verplichte cursus door professionele trainers om bepaalde basisvaardigheden te leren. “Het zijn mensen die een bijdrage willen leveren aan de leefbaarheid op straat en vaak al professioneel actief zijn als mediator. Maar het belangrijkste is dat ze mensen willen helpen, onafhankelijk kunnen optreden, kunnen samenwerken met andere bemiddelaars en zich daar met hart en ziel voor inzetten.”

Helemaal op zijn plek



Bart is 21 jaar oud en woont sinds een half jaar in een woonhuis van zorgorganisatie Daelzicht in Heel. Dat bevalt hem goed: “Het is hier fijn, lekker rustig en gezellig. Ik kan het prima vinden met mijn groepsgenoten en begeleiders. Het is fijn dat ik gewoon mijn ding kan doen.”

Voordat Bart bij Daelzicht kwam wonen, woonde hij thuis bij zijn ouders. Margo, de moeder van Bart, vertelt: “We hebben het contact met Daelzicht langzaam opgebouwd. Ik had er veel moeite mee dat Bart uit huis zou gaan. Daelzicht heeft ons echt de ruimte gegeven, en dat hadden wij nodig. Er zat geen druk achter. De medewerkers van Daelzicht wisten meteen dat dit een goede plek voor Bart zou zijn. En dat hebben ze inderdaad goed ingeschat; hij zit hier helemaal op zijn plek. Je merkt dat Bart mede daardoor positief veranderd is. Hij is rustiger geworden, en veel vrolijker. Daardoor huppelt hij vaker, een teken dat hij blij is. Hij voelt zich veilig en is helemaal zichzelf. Het mooiste compliment is dat Bart het niet ‘de groep’ noemt, maar zijn ‘thuis’.”

“Ik moet iets te doen hebben”

Bart heeft een drukke agenda, en dat vindt hij fijn: “Ik ben nog jong! Zolang ik overal naartoe kan gaan, wil ik daar ook gebruik van maken. Ik ben niet iemand die graag de hele dag thuis zit. Ik moet iets te doen hebben.”

“Het mooiste compliment is dat Bart het niet ‘de groep’ noemt maar zijn thuis”

Bart legt uit hoe zijn week eruit ziet: “Van maandag tot en met donderdag werk ik bij de tuinploeg van Daelzicht. Deze week hebben we het terrein in Heel netjes in orde gemaakt, want dit weekend is er kermis. Het moet er schoon uitzien. Op vrijdag zit ik bij een toneelgroep, en op woensdagmiddag ga ik bij oma op bezoek. Zij woont vlakbij. In de weekenden ben ik thuis bij mam en pap. Zij wonen ook in Heel.”



Daarnaast gaat Bart op maandag- en donderdagavond met de fiets naar de plaatselijke fitnessclub om te sporten. En bij de schutterij in Heel is hij een gewaardeerde schutter, die ook meewerkt met het maken van de kogels. Heel belangrijk en precies werk!

Zijn belangrijkste hobby is misschien wel het dj'en. Op de kamer van Bart staat een grote installatie, compleet met draaitafels, grote luidsprekers, en gekleurde lampen. Tijdens de fotoshoot met zijn moeder Margo, begeleider Bianca en netwerkcoach Yvon laat Bart enthousiast zijn muziek horen en legt uit waar alle knoppen voor zijn. Het plezier straalt ervan af, dat is wel te zien op de foto!

Daelzicht biedt zorg en ondersteuning aan kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking. Je kunt bij ons terecht voor wonen, dagbesteding en ondersteuning thuis. Bij Daelzicht willen we je écht leren kennen. Omdat we benieuwd zijn naar jou als mens, en om je zo goed mogelijk te kunnen helpen om een fijn leven te leiden. Wat jij wilt, kunt en nodig hebt proberen we elke dag opnieuw te realiseren. Samen met iedereen die belangrijk voor je is. Groot of klein, en ook als het een keer buiten de gebaande paden gaat. Want voor alles willen we dat jij voelt dat je gezien en gehoord wordt. Daar zetten we ons met hart en ziel voor in.

Daelzicht.
Daar word je gezien.

Heerbaan 17
6097 AV Heel
0475 – 57 77 77
daelzicht@daelzicht.nl
www.daelzicht.nl

daelzicht

Limburg Positief Gezond volop in beweging



Limburg Positief Gezond is een jaar op weg. Positieve Gezondheid in Limburg is een echte beweging

geworden met een eigen dynamiek. Het Actiecentrum Limburg Positief Gezond speelt hierin, samen met Burgerkracht Limburg, een inspirerende, verbindende en faciliterende rol. In een miniserie neemt de redactie een kijkje achter de schermen. Aan de aftrap Nicole Bosman en Bert Hesdahl, vanuit de Provincie verbonden aan deze beweging, die het concept Positieve Gezondheid met passie uitdragen.

“Het is uniek dat zo breed wordt ingezet op verbetering van de gezondheid en vitaliteit in Limburg,” zegt Bert Hesdahl. “Geen andere provincie is daar zo mee bezig. Vooral de manier waarop is bijzonder. Niet van bovenaf gedictieerd met een beleidskader op basis waarvan je subsidie kunt aanvragen, maar samen met de hele samenleving een programma uitvoeren waarin de Provincie als partner deelneemt in de initiatieven die mensen en organisaties aandragen. Dat is een heel andere manier om samen de klus te klaren. Het mooie is dat nu langdurig wordt gewerkt aan het doorbreken van de trend dat Limburg gemiddeld slechter scoort op het gebied van gezondheid en participatie dan de rest van Nederland. Dat is een enorme ambitie en mijn passie om iets

voor Limburg en de gezondheid hier te betekenen.”

Verbinden en versnellen

Nicole Bosman sluit hierbij aan. “Er zijn vele mooie initiatieven in de samenleving en daar wordt vanuit diverse invalshoeken naar gekeken. Maar we hebben allemaal hetzelfde voor ogen. Positieve Gezondheid is een soort gemeenschappelijke taal geworden, waarin steeds meer mensen zich vinden en herkennen, als persoon en als professional. Het geeft iets gemeenschappelijks om stappen te zetten in het belang van de burger. Als centrum jagen we dat aan en inspireren we door sessies, workshops en contacten. Maar belangrijker nog is het verbinden van de vele initiatieven in de provincie en te helpen om deze te versnellen. Dat lukt aardig en daar zijn we als Limburg uniek in. Het getuigt van lef dat de Provincie voor haar Sociale Agenda Positieve Gezondheid als uitgangspunt heeft gekozen. Het is pionieren, met vallen en opstaan. Als Actiecentrum jagen wij dat samen met alle partijen aan.”

**LIMBURG
POSITIEF
GEZOND**



Bert Hesdahl: iets voor Limburg en de gezondheid betekenen.



Nicole Bosman: Positieve Gezondheid als gemeenschappelijke taal.

Waar staat Limburg?

Het zijn ingewikkelde processen waar het Actiecentrum mee te maken heeft. Het gaat om een cultuurverandering bij professionals en burgers. Neem arbeidsparticipatie. Op vragen waarom iemand niet werkt, of waarom iemand niet lekker in zijn vel zit, zijn niet altijd eenduidige antwoorden te geven. Dat heeft met veel factoren in iemands leven te maken. Het Actiecentrum wil de instelling van mensen veranderen en inspireren om mee te gaan in de beweging op weg naar een positief gezond Limburg. Het schoolt en traint professionals in het gedachtengoed van Positieve Gezondheid. Naast scholing, workshops en lezingen ondersteunt het vooral vrijwilligersorganisaties. Veel partijen maken daarvoor medewerkers vrij, zoals Burgerkracht Limburg, het onderwijs en de GGD'en. Ook ondernemingen sluiten aan.

Land van Gulick, geschoold in hulp

Hoe een oude middelbare school uit 1921 een nieuw leven kreeg. Als een unieke plek om iemand te spreken over je probleem of hulpvraag. Met door haar authentieke inrichting een geheel eigen en open sfeer. Een ontmoetingsplek met een lage drempel, waar je altijd hulp vindt.



De voormalige mavo Land van Gulick in Sittard is in twee jaar uitgegroeid tot een bruisende bijenkorf met activiteiten van tal van groeperingen en organisaties op het gebied van maatschappelijk welzijn, zorg en cultuur. Hier staan vele verschillende instellingen klaar om je te helpen je probleem op te lossen. Zoals de Stichting Mensen met Mogelijkheden. Een zorgorganisatie voor mensen met een ondersteuningsvraag, een brede psychische of verstandelijke beperking, een combinatie van beide of met een sociale problematiek. Hulpvragen komen hier binnen via horen zeggen of via verwijzers als MEE (voor mensen met een beperking), Zuyderland of de gemeente. De ondersteuning bestaat uit meekijken wat je nodig hebt, tot concrete hulp in de vorm van een daginvulling, intensieve dagelijkse begeleiding, een woonproject waar je beschermd kunt wonen of 24-uursbegeleiding.

Multifunctioneel

Stichting Mensen met Mogelijkheden kwam hier toevallig terecht, vertelt directeur Arthur Sluijsmans, die Land van Gulick vorm gaf. “We hadden al contacten met Humanitas en Sociaal Overleg en hebben een deal met de gemeente gemaakt. Wij hebben de mogelijkheden geschapen en anderen delen in het gebruik. Wij beheren en huren het gebouw. Zo heeft Land van Gulick zich ontwikkeld tot een multifunctionele club van vijftien organisaties op maatschappelijk en cultureel gebied.”

Land van Gulick voorziet in een behoefte. Sinds kort is hier ook het Knooppunt Informele Zorg gevestigd en verschillende zelfregiegroepen maken gebruik van het gebouw. Groepen lotgenoten vinden elkaar hier om te werken aan gezamenlijke onderwerpen als alcoholverleden, hiv-besmetting, omgaan met Parkinson of hun rol als mantelzorgers. De

dagbesteding telt 25 mensen, maar er zijn ook besprekingen via Humanitas, Ypsilon zit er voor mensen met psychosegevoeligheid en je kunt er terecht voor scheidingsproblematiek of financiële hulp bij de Werkplaats Financiën. “Heel breed dus. We zijn erg blij met deze inspirerende plek om met mensen te spreken over hun probleem of hulpvraag en over hun mogelijkheden,” zegt Arthur Sluijsmans. “Het feit dat we recent bezoek kregen van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, op uitnodiging van de gemeente Sittard-Geleen, ervaren wij als de erkenning van het mooie werk dat we hier doen.”

burgerkracht

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 vertrouwen en vooral een goed gevoel uw ‘nieuwe’ leven tegemoet!

‘Dankzij SGL ga ik verder, ook mét hersenletsel’

‘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

SGL

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



Voelt beter

maasziekenhuis
Pantein



De beste zorg

Maximale persoonlijke aandacht

Vrouwvriendelijke kijkoperatie

Een vrouwvriendelijke kijkoperatie in de baarmoeder is mogelijk in het Maasziekenhuis. De speciale techniek is voor kleine ingrepen, zoals kijkonderzoek en het direct verwijderen van poliepen, vleesbomen of verklevingen. Vrouwen hoeven niet onder narcose, maar krijgen een roesje. Een ingreep duurt hooguit 20 minuten. Al veel vrouwen zijn succesvol geholpen.

Valpoli

Een valpartij kan nare gevolgen hebben. Met het toenemen van de leeftijd neemt de kans hierop verder toe. Als u regelmatig valt of bijna valt, kunt u zich onveilig gaan voelen en bang worden om te vallen. Misschien gaat u minder bewegen of verliest u uw sociale contacten. Op de Valpoli van het Maasziekenhuis kan onderzocht worden waarom u valt en welke behandeling mogelijk is.

Hernia-sneltraject

Heftige pijn in je rug met uitstraling naar je been of arm. Vaak na een plotselinge beweging, wanneer je je vertilt, of zonder aanwijsbare oorzaak. Deze klachten kunnen wijzen op een hernia. Maasziekenhuis Pantein heeft een speciale polikliniek voor onderzoek en een snelle behandeling.

*Voor een afspraak in het Maasziekenhuis is altijd een verwijzing van uw huisarts nodig.
www.maasziekenhuispantein.nl*

Limburg Inclusief!



'Meedoen' is (nog) niet vanzelfsprekend in Nederland, zo stelt het College voor de Rechten van de Mens in zijn vorig jaar gepubliceerde rapport 'VN-verdrag handicap in Nederland 2017'.

In 2016 is het 'VN-verdrag inzake de rechten van personen met een handicap' geratificeerd (bekrachtigd). Doel is het bevorderen, beschermen en waarborgen van de mensenrechten van mensen met een beperking. Door de ratificatie kreeg de inzet voor een inclusieve samenleving (waarin iedereen kan 'meedoen') een mensenrechtelijk kader en een juridische basis. Het verdrag geeft iedereen de mogelijkheid om zijn inclusie (meedoen) vorm te geven.

Iedereen welkom

Door de ratificatie is Nederland verplicht de in het VN-verdrag uit 2016 vastgelegde afspraken over de rechten van mensen met een chronische ziekte of beperking uit te voeren. Burgerkracht Limburg is samen met de Coalitie voor Inclusie en lokale VN-Ambassadeurs gestart met 'Limburg Inclusief!'. Een van de partijen die door dit thema worden geraakt, zijn de gemeenten. Zij zijn wettelijk verplicht om met het VN-Verdrag aan de slag te gaan. Burgerkracht Limburg heeft met medewerking van lokale VN-Ambassadeurs ervaringsparcoursen en informatiebijeenkomsten georganiseerd voor onder andere Beesel en Onderbanken. In Beek en Stein zijn vergelijkbare initiatieven gestart. Deze gemeenten hebben een inclusiepanel in het leven geroepen waarvan onder meer ervaringsdeskundigen, professionals en ambtenaren deel uitmaken.

Ervaringsverhalen

In Beek presenteerde Burgerkracht Limburg recent de resultaten van één jaar 'Op weg naar een samenleving voor iedereen' aan de hand van ervaringsverhalen. Onder meer Thijs van Es, wethouder Sociaal Domein van de gemeente Beek, en de VN-Ambassadeurs Anita Boekelman en Else de Bont vertelden hoe zij in hun gemeente werken aan een inclusieve samenleving. Wil je je eigen verhaal met Burgerkracht Limburg delen, heb je vragen, of wil je meer informatie, stuur dan een mail naar stefaniehehalatu@burgerkrachtlimburg.nl of denisesliepen@burgerkrachtlimburg.nl, of bel met 046 420 8159.

Wat Burgerkracht Limburg doet aan Limburg Inclusief!

- Ontwikkeling van ondersteunend materiaal.
- Advies en ondersteuning van gemeenten, VN-Ambassadeurs, Adviesraden Sociaal Domein.
- Iedereen bewustmaken van leven met een beperking.

Word jij VN-Ambassadeur?



Als VN-ambassadeur werk je aan een samenleving waarin iedereen mee kan doen. Je bent in je woonplaats en omgeving bezig met het VN-verdrag, houdt in de gaten wat goed gaat en wat nog niet en verzamelt verhalen hierover. Je denkt mee of geeft advies over hoe je het VN-verdrag in de praktijk kunt toepassen. Wil je meer weten of je aanmelden, kijk op www.coalitievoorinclusie.nl.

Congres Limburg Positief Gezond

Tijdens het congres Limburg Positief Gezond op vrijdag 2 november a.s. laat Positieve Gezondheid zich in vele vormen zien: presentaties, workshops, sprekers, actuele vraagstukken, het scholingstraject. Via de link <https://formulieren.limburg.nl/provincielimburg/congres> kun je je voorlopig inschrijven. Op je e-mailadres ontvang je dan aanvullende informatie en waar je je definitief kunt aanmelden.

Vertel



Op deze plek vertellen mensen hoe ze zich niet hebben neergelegd bij wat hun is overkomen en op eigen kracht het heft in eigen handen hebben genomen, door zich te weren tegen onrecht of misfortuin om weer een menswaardig bestaan te kunnen leiden. Suggesties voor dergelijke verhalen op deze plek nemen we graag in ontvangst via 046 420 8079.

“Je gevoel volgen is belangrijk om je goed te voelen”

André de Kanter is 42, getrouwd en vader van twee jongens van 13. Zijn hele arbeidzame leven was hij actief in de detailhandel. De laatste jaren als ondernemer en niet zonder succes. Totdat het werk zo druk wordt dat het ten koste gaat van zijn gezin en geluk. Tijd voor een omslag. André luisterde naar zijn gevoel en heeft daar geen spijt van. Hij volgt nu een leren-werktraject via Koraal Gehandicaptenzorg. Hij vertelt.

“Ik ben opgevoed met het idee dat geld verdienen belangrijk is, vanuit de gedachte dat je met meer geld een leuker leven kunt leiden. Tot op zekere hoogte is dat zo, maar geld maakt niet gelukkig. Na mijn mbo-opleiding detailhandel werkte ik lange tijd in een supermarkt, de laatste jaren als bedrijfsleider. Een mooie baan, maar niet geheel bevredigend. Ik merkte toen al de behoefte om meer maatschappelijk actief te zijn. Ik ben, na een interne opleiding, bij Burgerkracht Limburg als leider van de workshop 'Zeggenschap' actief geweest. Samen met betrokken burgers de eigen zeggenschap in de zorg verbeteren. Mooi om te doen. Het gaf mij de overtuiging dat ik van dat contact met mensen energie krijg.

Balans zoek

Toch ben ik samen met een compagnon de uitdaging aangegaan een trampolinepark te beginnen. Dat liep goed maar vergde steeds meer van mijn tijd. Mijn gezin had er steeds meer last van dat het werk telkens voorging. De balans was zoek. Toen heb ik in goed overleg met mijn vrouw de knoop doorgehakt en ben uit de zaak gestapt. Geen makkelijke keuze, omdat ik altijd ondernemer wilde zijn. Maar wel de juiste beslissing, omdat ik eindelijk mijn gevoel volgde.

Je gevoel volgen

In mijn zoektocht naar wat ik met mijn leven wilde, liep ik onder andere een dag mee bij Koraal en nam later deel aan een experiencedag. Dat sprak me direct aan. Daarop heb ik gesolliciteerd en volg nu de mbo-4 Beroepsbegeleidende Leerweg (BBL). Een opleiding met de combinatie van maatschappelijke zorg en verpleging. Ik ben nu helemaal op mijn plek. Het geeft veel voldoening om iets bij te dragen aan het welbevinden van mensen met een verstandelijke beperking. De opleiding startte 1 september jl., maar deze zomer was ik al actief als vakantiekracht bij begeleid wonen. Aan een volgende experiencedag wil ik graag mijn steentje bijdragen als medewerker van Koraal. Voor de toekomst lijkt het me geweldig om samen te werken met mensen met een verstandelijke beperking en ze te helpen om goed te functioneren als ze een baan hebben, zodat ze midden in de samenleving kunnen staan. Het motiveert me om mensen zoveel mogelijk tot hun recht te laten komen. Ik ben heel blij dat ik deze stap heb durven maken. Je gevoel volgen is belangrijk om je goed te voelen. Ik wil graag mensen stimuleren een andere koers te varen als hun gevoel hen dat ingeeft.”

burgerkracht

Leven in armoede, een continu gevecht voor een menswaardig bestaan

We leven in een van de welvarendste landen ter wereld, waar niemand in armoede hoeft te leven. Uitkeringen en voorzieningen zat als je geen inkomen hebt. Niemand hoeft honger te lijden. Zou je denken.

Armoede komt steeds vaker voor in Nederland. Het aantal mensen dat te weinig geld overhoudt om een beetje fatsoenlijk te leven neemt toe, evenals de langdurige, structurele armoede waar mensen zelf niet uitkomen. Vaak omdat hun families van generatie op generatie armoede hebben gekend en alleen daardoor al niet de kans krijgen om hun sociale status te ontgroeien.

Bedoeld wordt nadrukkelijk niet de groep mensen die zich door onverantwoorde uitgaven in de schulden steken en in de problemen raken. Nee, er is een grote groep die geheel buiten zijn eigen schuld in armoede wordt geboren en hulp nodig heeft om te overleven. Mensen die niet zonder voedsel- en kledingbanken kunnen en elke euro een paar keer moeten omdraaien alvorens hem uit te geven. Zich dingen moeten ontfagen die ieder ander zonder nadenken gewoon doet of aanschaft. Die in een uitzichtloze situatie verkeren, die mensen om hen heen zich niet kunnen voorstellen en er dus ook geen oog voor hebben.

All Together for Dignity

Een beweging die zich hun lot aantrekt en ervoor zorgt dat ze ook als mens gezien worden, is ATD Vierde Wereld. Een internationale mensenrechtenbeweging, waarbij ATD staat voor ‘All Together for Dignity’. Zij geniet in Nederland nog weinig bekendheid, maar is onder andere in Limburg actief en solidair met mensen die in extreme armoede leven. Thuis in Landgraaf vertelt Marion Braad wat ATD Vierde Wereld is en doet en vooral vanuit welke visie zij werkt. “ATD Vierde Wereld is een beweging die samen met de allerarmsten vecht voor hun waardigheid als burger. In Heerlen hebben we gelukkig wat meer bekendheid en wordt gezien wat we doen voor mensen die geen werk, geld en sociaal netwerk hebben, vaak gezondheidsklachten hebben en laaggeschoold zijn. Bij armoede spelen al die factoren een rol. Vooral als je van generatie op generatie in armoede leeft, krijg je van thuis niet alles mee en krijg je het bekende stempel dat als je voor een dubbeltje geboren bent je nooit een kwartje wordt.”

burgerkracht



Marion Braad (links) en Jozé Kersten: de overvloed in Nederland is niet eerlijk verdeeld.

Samen een vuist maken

Bij de Vierde Wereld gaat iedereen op basis van gelijkwaardigheid met elkaar om. “Dat maakt je sterker,” zegt Marion. “Je kunt samen eerder een vuist maken. Het begint met de ander te accepteren zoals die is en ontdekken wie je zelf bent. Daar werken we aan, zodat er iets van een toekomstperspectief ontstaat. Voor het oplossen van armoede in Nederland is de samenleving als geheel verantwoordelijk. De wet- en regelgeving belemmert mensen in armoede echter om deel te nemen aan de maatschappij. Daar is te weinig aandacht voor.”

Geen keuze

Dat geldt ook voor Jozé Kersten en Joke de Munter uit Heerlen die door ATD Vierde Wereld worden geholpen. De moeder van Jozé nam al deel aan ATD Vierde Wereld en dus is het gezin Kersten - Jozé is alleenstaande moeder van vier kinderen van wie één zoon nog thuis woont en oma van vijf kleinkinderen – een voorbeeld van een familie die van generatie op generatie in armoede leeft. Het ontbreekt haar aan hoop, haar reserves zijn op. Eerst gescheiden nadat ze voor haar man naar het vrouwenhuis in Groningen moest vluchten en later verlaten door haar tweede man die hun beider kind niet erkent en daarom geen alimentatie hoeft te betalen. Ze leeft van een Wajonguitkering, is voor werk afgekeurd vanwege reuma en leeft al heel haar volwassen leven op bijstandsniveau. “Ik had als kind geen keuze qua school, die werd voor je gemaakt. Ik heb mijn eigen kinderen wel gestimuleerd om te leren, maar dat is niet makkelijk. Zonder geld maken ze moeilijk vrienden op school, want ze kunnen niet overal mee naartoe. Door armoede liepen ook de relaties van mijn kinderen op één na stuk.”

“Hopelijk zijn we ooit overbodig”

De Vincentiusverenigingen (in 1833 gestart in Parijs) bestrijden armoede lokaal. Het zijn autonome vrijwilligersorganisaties die het leven van de zwakkeren en kwetsbaren verbeteren. “We bezoeken mensen thuis, in hun vertrouwde omgeving,” zegt Paul Offermans van de Vincentiusvereniging Geleen, die zestig vrijwilligers telt. “Om met eigen ogen te kunnen zien wat het probleem is en of we de hulp die nodig is zelf kunnen bieden of moeten uitbesteden. Zoveel mogelijk zonder geld, want financiële hulp is er alleen in geval van huurachterstand, afsluiting van nutsvoorzieningen of andere dringende behoeften.”

Inkomsten verkrijgt de vereniging met de verkoop van tweedehands kleding en boeken en elk tweede weekend van de maand is er een kleding-, schoenen-, boeken- en platenbeurs (zie ook www.vincentiusgeleen.nl). “We komen op voor mensen in nood. Armoede geeft namelijk veel stress, vooral bij kinderen. Circa 60% van de kinderen die in armoede leven is niet bekend. We proberen hen te bereiken om generatiearmoede vroeg aan te kunnen pakken. Samen met andere hulporganisaties in de gemeente proberen we de leefbaarheid van de doelgroep te verbeteren, in de hoop dat we ooit overbodig zijn.”

Joke, altijd alleenstaand geweest, mocht de bijstand sinds kort inruilen voor de AOW. Ook voor haar was de bijstandperiode niet leuk. “Elke week met een briefje naar de sociale dienst, weer in die lange rij gaan staan. Ik heb een behoorlijke opleiding gehad, maar functioneerde door spanningshoofdpijn niet optimaal. Dan heb je een vlekje en wordt het moeilijk op de arbeidsmarkt. Zonder arbeidsverleden ga je de bijstand in. Ik kon geen werk vinden en moest de studietoelagen terugbetalen. Zo kom je in een vicieuze cirkel terecht. Ik probeerde om als zzp’er in de horeca of met poetswerk te beginnen, maar je komt niet boven bijstandsniveau uit. Je kunt geen eigen bedrijf beginnen als je geen startgeld hebt. Door de AOW heb ik nu € 100 per maand meer te besteden.”

Beiden hebben de ervaring dat je voor alles zelf aan de bel moet trekken. Niemand komt je iets brengen. De armoede verhindert dat ze een sociaal netwerk kunnen opbouwen. ATD Vierde Wereld is hun toeverlaat. Joke: “Hier komen we wekelijks bij elkaar. Hier hoef je geen geld uit te geven en doen we samen dingen waar je anders niet aan zou durven denken.”

Gelijkwaardigheid

“Wij delen speldenprikkers uit om binnen de wet- en regelgeving dingen voor elkaar te krijgen,” zegt Marion. “Er wordt niet of nauwelijks gekeken naar jouw kwaliteiten en capaciteiten, of waar jouw kansen van slagen liggen om blijvend werk te krijgen. Werk dat je uit de armoede helpt. Waar het vooral om gaat is de gelijkwaardigheid in je contact met bijvoorbeeld de consulent van de gemeente. Dat er goed naar je wordt geluisterd. Dan is er kans op echte deelname aan de maatschappij. Maar het gros van de mensen die aankloppen bij de gemeente kruipt bij een verkeerde benadering in zijn schulp en wordt dus niet geholpen. Gelukkig wordt in Heerlen met de omgekeerde toets gewerkt en staan de cliënten centraal.”

Niet eerlijk verdeeld

Marion vindt het triest dat mensen überhaupt afhankelijk zijn van kleding- en/of voedselbanken, hoe goed bedoeld ook. “Die camoufleren namelijk de armoede. Niet leuk voor de mensen die hun hand moeten ophouden. De overvloed in Nederland is niet eerlijk verdeeld.”

‘Huiskamer’

ATD Vierde Wereld

Palestinastraat 326 in Heerlen is het adres waar de vaste groep van ATD Vierde Wereld elke woensdagmiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur (in hun ‘huiskamer’) bijeenkomt. **Zie voor meer informatie ook op www.atd-vierdewereld.nl.**

Ruilen in plaats van kopen

Wanneer je geen of te weinig geld hebt om spullen te kopen, kun je deze ook krijgen door spullen te ruilen, zoals in Kerkrade, in de Ruilwinkel van Humanitas. Je wisselt goederen die je kwijt wil hier om voor punten waarmee je andere goederen kunt aanschaffen. De Ruilwinkel bemiddelt niet alleen bij de ruil van goederen maar ook van diensten en klusjes. Ook die leveren punten op. De afnemer en de aanbieder van de dienst maken hierover afspraken met de Ruilwinkel en zijn samen verantwoordelijk voor het nakomen ervan. Iedereen blij.

Kinderarmoede aangepakt

In Limburg zijn honderden particulieren en stichtingen actief om iets te doen aan armoede en specifiek kinderarmoede. Daar worden vaak de sociale media bij gebruikt. Zo kent Facebook voor mensen met een kleine beurs een levendige handel in spullen als voedselpakketten, huisraad, witgoed, kleding en zelfs entreekaartjes. Facebook telt ook allerlei groepen en weggeefsites die voeding en spullen inzamelen voor gezinnen in nood, zoals Gratis in Venlo of Wish, Gift & Smile in Echt. De stichting Lyvia is in Sittard een project gestart waarbij studenten kinderen uit arme gezinnen helpen met hun huiswerk of studiekeuze. Ook in Maastricht en Meerssen krijgt een aantal kinderen van wie de ouders hen daarin niet kunnen ondersteunen hulp van zo’n ‘studiebuddy’. Kidzz & Armoede in Peel en Maas haalt armoede op scholen uit de taboesfeer en maakt jongeren bewust van het feit dat geld niet noodzakelijk is om toch plezier te kunnen hebben in het leven. Daarnaast bestrijden organisaties als Stichting Leergeld, het Jeugdsportfonds, het Jeugdcultuurfonds, de stichting Jarige Job en het Kinderfonds in Limburg in de meeste Limburgse gemeenten kinderarmoede. Een groot deel van het budget dat gemeenten hiervoor krijgen van het rijk gaat naar deze organisaties. Zij helpen ouders met een laag inkomen om hun kind te laten sporten of muziek te laten maken, of betalen een kinderfeestje, die broodnodige nieuwe fiets of laptop.

Wat is armoede?

In armoede leven betekent in Nederland dat je niet zelf kunt voorzien in de eerste levensbehoeften, die bestaan uit schoon drinkwater, gezond voedsel, huisvesting, gezondheidszorg en kleding. De armoedegrens – beneden die grens spreken we officieel van armoede – ligt in Nederland bij een inkomen van € 1.920 netto per maand voor een gezin met twee kinderen. Dit bedrag is inclusief toeslagen als kindgebonden budget en zorgtoeslag. Voor een eenoudergezin met twee kinderen ligt die grens op € 1.540 netto per maand.

Consuminderen: meer doen met minder

Het Consuminderhuis Parkstad in Landgraaf leert je onder andere meer te doen met minder, je kwaliteiten te ontwikkelen en je spullen te hergebruiken. Deze stichting richt zich op mensen die langdurig van een sociale uitkering moeten rondkomen, of schulden hebben. Aan de consuminderkringen, waarvoor je je gratis kunt aanmelden, nemen ook mensen deel die uit overtuiging voor ‘consuminderen’ kiezen, als een levenswijze. Je leert er je administratie op te schonen, te budgetteren, waar je recht op hebt (bijzondere bijstand bijvoorbeeld), hoe je energiezuinig kunt leven en je kinderen bewuster kunt opvoeden. Daarnaast zijn er praktische kringen, waar je leert koken, bakken, naaien en kerststukjes en cadeautjes maken van hergebruikt materiaal. Het Consuminderhuis helpt ook mensen die helemaal opnieuw moeten beginnen gratis aan nieuwe inboedel, met deelname aan een consuminderkring of vrijwilligerswerk als tegenprestatie. Doen waar je goed in bent, verhoogt je gevoel van eigenwaarde, is goed voor je sociale contacten en vormt een opstapje voor terugkeer op de arbeidsmarkt. Wil je meer weten, loop dan eens binnen (Wilhelminastraat 25 in Landgraaf of Jacob van Maerlantstraat 35 in Molenberg, Heerlen), maak een afspraak via 06 4660 8511 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur), of stuur een mail naar a-vandeursen@home.nl.

Steeds meer voedselbanken nodig

Steeds meer mensen doen een beroep op de voedsel- of kledingbank. Bij de Voedselbank Midden-Limburg in Roermond steeg dit jaar het aantal gezinnen dat voor hulp aanklopt van 62 in januari naar 130 in juli. De voedselbank krijgt van diverse bedrijven producten en moet door deze forse toename het aantal leveranciers uitbreiden. Zo ontvangt zij verse producten van de Vriendentuinen. Dit zijn zorgboerderijen waar cliënten en vrijwilligers voor vers voedsel (groenten, fruit en eieren) voor de voedselbanken zorgen. De mensen met een beperking die hier werken, vinden hierdoor een plek in de maatschappij. Zorgboerderijen of particulieren die willen bijdragen aan de voedselbank via Vriendentuinen kunnen contact opnemen met Meike Windhausen via maarten@dezorgdragerij.nl, of 0475 76 91 46 (secretariaat Voedselbank Midden-Limburg). Kijk ook op www.voedselbankmiddenlimburg.nl.

burgerkracht

Mobiliteitswereld

maandag t/m zaterdag
GEOPEND van
10.00 – 17.00 uur.

De grootste **hulpmiddelen** winkel van Limburg
Nu gevestigd in Sittard.

Meer dan **100** scootmobielen,
nieuw en gebruikt, alle prijscategorieën

- ✓ Grootste aanbod
- ✓ Ruime keuze
- ✓ Binnen proef rijden!
- ✓ Grote voorraad
- ✓ Beste prijs
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Rollators
- ✓ Rolstoelen
- ✓ Loopkrukken
- ✓ Badkamer hulpmiddelen
- ✓ Hoog-laag bedden
- ✓ En nog veel meer



Mobiliteitswereld
voor al uw hulpmiddelen

Rijksweg Zuid 212 te Sittard.
(Schuin tegenover Zuyderland ziekenhuis)
Tel. 085 - 782 69 54

Showroom
groter dan
600m²

Lezen en schrijven om mee te kunnen doen

In Nederland hebben 2,5 miljoen volwassenen moeite met lezen en schrijven. Zij zijn laaggeletterd en dat levert dagelijks problemen op. Solliciteren, een bijsluiter bij hun medicijn lezen, geldzaken regelen, de (klein)kinderen voorlezen, internet, overal waar ze iets met taal moeten, hebben zij een probleem.



Om de aandacht te vestigen op laaggeletterdheid organiseerde de Stichting Lezen & Schrijven de Week van de Alfabetisering. Van 3 t/m 9 september kwamen in het hele land zo'n 1.000 bibliotheken, gemeenten, bedrijven, ziekenhuizen, scholen en tienduizenden mensen in actie om mensen te leren lezen, schrijven, rekenen en omgaan met de computer. In Brunssum speelden tientallen mensen op het Lindeplein het woordspel Scrabble.

Wie kan lezen en schrijven, kan goed mee in de maatschappij. Wie niet veel minder. Laaggeletterdheid is voor veel mensen echter een taboe. Zij schamen zich, hebben daardoor vaker schulden, vinden moeilijker een baan en leven meestal ongezond. Kinderen in gezinnen met laaggeletterde ouders groeien veelal op in armoede.

Huisartsen

Huisartsen zijn in de positie om laaggeletterdheid tijdens hun spreekuur te herkennen. Hans Peter Jung in Afferden heeft Positieve Gezondheid als leidraad in zijn praktijk en kijkt breder naar zijn patiënten. "Huisartsen worden opgeleid om medische oplossingen te bieden, maar soms heeft de hulpvraag van je patiënt geen puur medische oorzaak en ligt die op een ander vlak. Dat kan laaggeletterdheid zijn, wat kan leiden tot lichamelijke of psychische klachten."

Laaggeletterden zijn meesters in het verbergen van hun probleem. Zoals de man die bij Jung op het spreekuur kwam voor een medisch onderzoek om zijn rijbewijs te verlengen, maar het formulier niet kon invullen en moest bekennen niet te kunnen lezen en schrijven. Jung kent die man al 25 jaar. Hij heeft nu samen met de gemeente een sociale kaart samengesteld, waarop iedere huisarts kan zien waar hij iemand naartoe moet sturen voor de juiste hulp. "Laaggeletterden zijn heel kwetsbaar. Als we daar als hulpverleners geen oog voor hebben, gaan we voorbij aan de kracht van het concept burgerkracht. Wij moeten laaggeletterdheid vroegtijdig signaleren en meer tijd nemen voor die patiënten."

Op de agenda

Zuid-Limburg telt relatief veel laaggeletterden. Om huisartsen te helpen omgaan met laaggeletterdheid krijgen in Maastricht en Heuveland 90 huisartsenpraktijken ondersteuning van ZIO (Zorg In Ontwikkeling). ZIO geeft aan hoe je als huisarts je praktijk beter toegankelijk kunt maken voor deze mensen. Guy Schulpen van ZIO: "We doen dat vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, waarbij we laaggeletterdheid op de agenda zetten van huisartsen en wijkverpleegkundigen om hen bewust te maken van dit probleem en hoe zij ermee om moeten gaan. Zij volgen cursussen en krijgen advies."

Schaamte wegnemen

Voor in achterstandswijken komt laaggeletterdheid vaker voor. Zo'n wijk is Nazareth in Maastricht, waar huisarts Jan van Rooij zijn praktijk heeft. "Hier wonen relatief veel buitenlanders en mensen uit de lagere arbeidersklasse. Dat zorgt voor een hoge mate van laaggeletterdheid

Kleren maken de man!

Afgelopen zomer was ik in Denemarken, onder andere in Odense, de stad van Hans Christian Andersen. Hier staan schitterende kunstwerken die de sprookjes van deze beroemde verhalenverteller verbeelden. Op een klein pleintje staat ook het beeld dat het prachtige verhaal van de kleren van de keizer verbeeldt. Een naakte keizer voor de spiegel, omringd door twee lakeien.

Ik moest meteen denken aan het project Dress for Success in Maastricht dit voorjaar. Ik zag een schitterende winkelruimte in het Wittevrouwenveld, waar onze koning de Willem Alexandertunnel opende. Die 30e maart was voor velen een bijzondere dag, zo vlak voor Pasen. Zeker voor de bewoners die jarenlang de bouwperikelen rond de tunnel voor hun voordeur meemaakten. Iedereen was op zijn paasbest gekleed. Nieuwe mantelpakjes, maatpakken en schoenen droegen de vele hoogwaardigheidsbekleders.

Hoe anders is het voor veel andere mensen. Bij Dress for Success hoorde ik de verhalen van mensen die geen of weinig geld hebben om goede kleding te kopen. Om goed voor de dag te komen op bijzondere momenten. Zoals op een sollicitatiegesprek, een nieuwe weg om mee te tellen in onze samenleving. Want een betaalde baan is nog altijd de weg naar succes! De weg om erbij te horen. Maar welke kleren trek je aan? Voor veel mensen een grote vraag. De kleerkast puilt niet uit en is dikwijls gevuld met versleten kleding. Vaak ook nog eens te klein of te groot. Hoe kun je dan goed voor de dag komen? Die eerste blik is toch bepalend! Ook al heb je de juiste papieren, ervaring en instelling. Hoe sta je daar als mens? Dan zijn houding en kleding bepalend!



In het gesprek met de vrijwilligers van Dress for Success hoorde ik de verhalen van hoe blij mensen waren dat ze een kledingadvies kregen. Wie die nieuwe jurk, broek of jasje zoveel zelfvertrouwen gaf om te gaan voor die baan. Ze voelden zich weer mens! Hoe zij vol trots na een geslaagd sollicitatiegesprek kwamen vertellen dat ze hun droombaan gekregen hadden. Dan staan zelfverzekerde mensen in de winkel. Mensen die weer in een spiegel durven kijken. Kleren maken de man!

Hub Vossen, aalmoezenier van Sociale Werken

Meer informatie over Dress for Success vind je op www.dressforsuccess.nl/waar-vind-je-ons/maastricht/

waar ik steeds opnieuw door wordt verrast. Maar we moeten het probleem wel oplossen. Laaggeletterdheid geeft een forse achterstand op het vlak van sociaal functioneren en arbeidsparticipatie. Door de inzet van ons sociale team proberen we de schaamte weg te nemen en laaggeletterden te motiveren iets aan hun probleem te doen. Een grote groep ouderen vindt het echter wel goed zo en dat geldt deels ook voor de groep tussen 35 en 55. Kinderen zijn gelukkig het beste te sturen. Want taalachterstand voorkomen is vooral op jonge leeftijd heel belangrijk."

burgerkracht

PROBEER NU

zeer voordelig

Slechts €3,99 per maaltijd
Uw actiecode: 05 0618 1158

5 heerlijke maaltijden
Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!
Informeer naar de mogelijkheden.

Geldig t/m 28 februari 2019. pashouders van Zuyderland/ Benefits krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Alleen voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige actievoorwaarden op: www.apetito.nl/proefpakket

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

Clarijszorg&trajectbegeleiding

Wat is onze visie?

Bij de begeleiding sluiten we nauw aan bij de talenten en positieve mogelijkheden, om zo het zelfvertrouwen en zelfbeeld te versterken. Onze sterke punten zijn de persoonlijke benadering, kleinschaligheid, betrouwbaarheid, kundigheid en natuurlijk het netwerk dat aan onze cliënten kan worden geboden.

‘Vanuit een goed zelfbeeld gaan onze cliënten beter met hun persoonlijkheidsstoornis of beperking om’

We staan klaar voor je. Al 10 jaar. En daar zijn we trots op!

Kijk eens op www.clarijszorg.nl en neem contact op via info@clarijszorg.nl of 06-80164795.

Wie zijn wij?

ClarijsZorg is een WMO-erkende zorgonderneming die hulp en begeleiding biedt aan jeugd en jongvolwassenen.

Onze 17 enthousiaste medewerkers begeleiden bij het omgaan met autisme, borderline, ADD, ADHD en leerproblemen. Dat doen we bij je thuis, op ons activiteitencentrum, of waar dan ook.

Samen met jou en de gemeente bekijken we wat het beste bij jou past.

“Je bent mijn moeder niet!”

Nederland telt zo’n 200.000 samengestelde gezinnen. Gezinnen waarvan een of beide ouders een of meerdere kinderen hebben uit een vorige relatie. Veel van die gezinnen vallen binnen drie jaar uit elkaar, doordat kinderen de nieuwe (stief)ouder of elkaar niet accepteren, of wanneer de eerste verliefdheid bij stiefmoeder/vader is weggeëbd.

‘Je wist toch waar je aan begon’, krijgen stiefouders vaak te horen. Maar je wordt verliefd en krijgt de eventuele kinderen van je partner erbij. Het is niet eenvoudig om elkaar dan goed te leren kennen en een nieuw gezin te vormen waarin iedereen zich fijn voelt.

Kinderen in samengestelde gezinnen hebben al een ingrijpende gebeurtenis meegemaakt door een scheiding of overlijden van een van hun ouders. Als zich een nieuwe partner aandient, is dat voor hen opnieuw een grote verandering, van levensstijl, normen en waarden en gewoonten. In ongeveer een derde van deze gezinnen wordt bovendien minstens één nieuw kind geboren. Al die veranderingen kunnen opnieuw gevoelens van rouw, verdriet en pijn en daarmee weerstand oproepen.

Aan elkaar wennen

Kinderen en stiefouders moeten aan elkaar wennen. De kinderen hebben een hechte band met hun biologische ouders en willen het liefste dat alles blijft zoals het was. Ook het leven van de stiefouders verandert, door



Irene Snackers, moeder, stiefmoeder en stiefplancoach.

het verlies van vrijheid en doordat ze mede verantwoordelijk worden voor andermans kinderen. Die inspanningen worden niet altijd gewaardeerd. Niet zelden voelt een stiefouder zich afgewezen door de kinderen, de partner of diens familie. De meeste samengestelde gezinnen ervaren hun eerste jaren dan ook als zwaar. Of ze slagen hangt af van factoren als het verleden van het gezin, hoe de scheiding is verlopen, de leeftijd van de kinderen, hoe de volwassenen er zelf in staan, de kracht van

de nieuwe liefdesrelatie en de financiële mogelijkheden.

In de meest ideale situatie wordt de stiefouder een echte vriend of vriendin voor de kinderen van de partner. Een vertrouwenspersoon, die een eigen plek krijgt in het gezin en de kinderen de ruimte geeft om zelf te kiezen hoe dichtbij ze willen komen. Het vinden van balans vraagt veel inzet en aandacht. Maar als dat lukt, ontstaat er een nieuw thuis voor iedereen, met warmte, respect voor elkaar en plezier.

Stiefplan

Irene Snackers uit Kerkrade is moeder, stiefmoeder en als stiefplancoach professioneel bezig met de begeleiding van samengestelde gezinnen die tegen problemen aanlopen. Zij kent de specifieke kenmerken, valkuilen en uitdagingen waar de ouders van samengestelde gezinnen zich voor geplaagd zien. “Mensen komen bij mij als de problemen al langer spelen en ze er zelf niet uitkomen. Met het geven van inzicht, begeleiding, aandacht en tijd komen de meeste gezinnen er gelukkig samen uit. Dat is waar ik het voor doe!”

Meer weten?

Kijk op www.sameneengezin.nl of bel met Irene Snackers: 06 8399 8523.

Geniet van elke dag!

KBO Limburg heeft in coproductie met de Dienst Kerk en Samenleving het Project Levenseinde opgestart. Onder de bezielende leiding van Mia Janssen-Brouwer en Hans van Druten zijn de eerste bijeenkomsten in de afdelingen Grubbenvorst en Gronsvelt gehouden.

In een open dialoog met de deelnemers werd een onderwerp aangesneden dat al enkele jaren stevig in de belangstelling staat, maar altijd vragen zal blijven oproepen: het levenseinde. Samen praten over het levenseinde helpt, werkt taboedoorbrekend en reikt hele praktische handvatten aan. Bewust omgaan met de laatste levensfase zorgt ervoor dat er aandacht en tijd komt voor wat werkelijk belangrijk is.

Open over praten

Mia Janssen (73, vicevoorzitter van het dekenaat Horst en vroeger werkzaam bij Stichting Slachtofferhulp Nederland, en Hans van Druten (66) uit Hoensbroek, gepensioneerd pastoraal werker en oud-docent, weten hoe zinvol het is zo’n open gesprek aan te gaan. Praktische en emotionele zaken die in de herfst van ons leven in zicht komen mogen niet onbesproken blijven is hun stellige overtuiging. “Oudere mensen hebben het vaak moeilijk,” zegt Hans. “In zekere zin vormen zij een vergeten groep, óók door de kerk! Het is een lastige levensfase, die vaak gepaard gaat met eenzaamheid. Het is een uitstekende zet van KBO een thema op de kaart te zetten dat raakt aan vragen die bij oudere mensen leven.” Mia voegt toe: “In principe moet je in alle levensfasen over de dood kunnen praten. Mijn man is twee jaar geleden overleden. We hebben samen van tevoren buitengewoon open hierover gesproken en er niet geheimzinnig naar anderen over gedaan. Dat maakt het zoveel makkelijker, zoveel natuurlijker.”

De dood accepteren

Geeft praten over de dood ons ook zingeving, zelfs in de nadagen van ons leven? In elk geval helpt wegstijgen niet. Mia: “Positief in het leven staan is superbelangrijk en doodgaan hoort bij het leven. Je ziet dat mensen ermee leren omgaan en het accepteren. Niet meer bang zijn en er helemaal vrede in vinden. Mensen mogen ook ‘to the point’ vragen stellen.



Mia Janssen en Hans van Druten staan positief in het leven. (Foto: Huub Corstjens).

En je hoeft je in een ziekteproces zeker geen dingen aan te laten praten.” Hans: “Hoe meer je reflecteert, hoe meer je geniet van het leven van alledag. Kijk bijvoorbeeld hoe men in het Verre Oosten mediteert en heel natuurlijk omgaat met het fenomeen dood. Met onze postmoderne levensstijl willen we tot de allerlaatste seconde de regie houden. Dat heeft iets krampachtigs. We focussen op beheersing, terwijl een stuk van het leven ook overgeven betekent.”

Het project Levenseinde wordt in de tweede helft van dit jaar en volgend jaar in meer Limburgse afdelingen uitgevoerd en door KBO van harte aanbevolen. De gespreksleiders zullen in kleine groepen dit thema bespreken. Informeer of je afdeling meedoet.

burgerkracht

Voetklachten en Podotherapie Hermanns Pijn onder de hiel of voetholte

Het hielbeen is een groot, stevig bot met twee belangrijke functies; het dragen van het lichaamsgewicht tijdens het staan en het afwikkelen van de voet tijdens het lopen. Daarnaast is het een aanhechtingspunt voor een aantal enkelbanden en pezen in de voet.

Aan de onderkant van de hiel zit een pees die er voor zorgt dat de voetholte mooi in stand blijft. Wanneer een voet is doorgezakt of juist heel hol is, komt er teveel trekkracht op de pees te staan en zal men pijnklachten ervaren onder de hiel en/of onder de voetholte. Vooral na lang zitten en na het slapen, ervaart men deze pijnklachten bij het staan en lopen. Indien er niets aan deze klachten gedaan wordt, kan de pijn zelfs de hele dag aanhouden.

Podotherapie Hermanns heeft een protocol opgezet waardoor nagenoeg iedereen van deze klachten af kan komen. Bel dus voor een afspraak of kijk op onze website.



Kijk voor de dichtstbijzijnde praktijk op www.podotherapiehermanns.nl
Tel. 077-397 13 18

Bij de meeste verzekeraars wordt het grootste deel van de therapieën vergoed en podotherapie valt niet onder uw eigen risico. Podotherapie is vrij toegankelijk, wat wil zeggen dat u een afspraak kunt maken zonder verwijzing van een arts of medisch specialist!

Randal Esser

sales & media

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

of kijk op www.randalessen.nl

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

We sell media in the best way

www.randalessen.nl

Jongeren hebben 'zin in leven' nodig

Het aantal zelfdodingen onder jongeren van 10 tot 20 jaar nam toe van 48 in 2016 tot 81 in 2017. Dit schokkende bericht in de landelijke media op 3 juli jl. drukte de initiatiefnemers van 'Zin in Leven' (ZiL) opnieuw met de neus op de feiten: jongeren hebben (onze) aandacht nodig.



Bij BC Broekhin in Roermond werd bij de start van het project 'Zin in Leven', samen met Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn van de Provincie Limburg (midden), een appelboom geplant.

Drie jaar geleden startte ZiLLimburg, dat bestaat uit professionals vanuit het Limburgse jeugdwerk, de jeugdzorg en het onderwijs, het project 'Zin in Leven'. Het project werkt mede vanuit de principes van Positieve Gezondheid, waarbij zingeving een grote rol speelt. De kern is 'zien en horen' van elkaar en vragen stellen rond zin- en betekenisgeving. Als jongeren 'zin in leven' een plek kunnen geven, heeft dit een belangrijke, positieve invloed op hun gezondheid. Zingeving is dan ook de kern van het project 'Zin in Leven'.

Zien en horen

Afgelopen schooljaar startte met steun van onder andere de Provincie Limburg, het Oranjefonds en de Commissie PIN (religieuze Projecten In Nederland) een pilot in het voortgezet onderwijs. Bij middelbare school BC Broekhin in Roermond werd, samen met de docenten van 4, 5 en 6 vwo, een begin gemaakt met de ontwikkeling van een methodiek voor praktische handvatten. Hoe kunnen we elkaar in de drukte van alledag op school blijven 'zien en horen'? Volgens Maartje Hekkenberg van de leerlingenraad maken sommige docenten daar al ruimte voor, anderen kunnen daar nog stappen in zetten. Passend bij de wens van de school om alle betrokkenen te laten 'floreren' en elkaar te waarderen, zien én horen.

Beter contact

Samen met de docenten wordt gekeken hoe de onderlinge contacten beter kunnen. Hoe raak je met je leerlingen in gesprek over datgene waar we 's morgens ons bed voor uitkomen? Is er iets aan de hand als jongeren daar geen antwoord (meer) op vinden? Is er sprake van eenzaamheid of depressie? Kan het (mede) helpen de wens tot suicide op het spoor te komen? Hoe kun je als docent verbale en non-verbale signalen herkennen? Wat werkt voor mij als docent in het onderlinge contact en wat heb ik daarbij nodig? Opvallend is dat docenten soms meer vaardigheden bezitten dan ze denken en onbewust bekwaam zijn.

Dit nieuwe schooljaar is een tweede pilot gestart bij het jongerenwerk van Jong Nederland in Venray en Leveroy. Om samen met elkaar ook deze jongens en meiden te zien én te horen.

Netwerk Burgerkracht Limburg

Als uitvloeisel van de Sociale Agenda Limburg 2025 van de Provincie Limburg heeft Burgerkracht Limburg sinds 1 januari 2017 als missie om waarde toe te voegen aan de Limburgse samenleving, door inhoud te geven aan de stem van burgers, met bijzondere aandacht voor mensen in een kwetsbare positie. Burgerkracht Limburg vervult daarbij een verbindende functie tussen individuele burgers, georganiseerde groepen, openbaar bestuur (Provincie en gemeenten), ketenpartners (zorgverleners en -verzekeraars), onderwijs- en kennisinstellingen en werkgevers. Om die verbindende functie handen en voeten te geven, is er het Netwerk Burgerkracht Limburg. Dit bestaat uit de volgende organisaties:

- ANBO Regio Zuidoost (www.anbo.nl)
- CliC - Cliënten Centraal in jeugdhulp (www.cliclimburg.nl)
- FGL, Federatie van Gehandicapten-organisaties in Limburg (www.fgl-limburg.nl)
- Burgerkracht Limburg (www.burgerkrachtlimburg.nl)
- KBO Limburg (www.kbolimburg.nl)
- LOC Zeggenschap in zorg, Limburg (www.loc.nl)
- PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers (www.pazlimburg.nl)
- PCOB gewest Limburg (www.pcob.nl)
- PML, Platform Mantelzorg Limburg (www.platformmantelzorglimburg.nl)
- Provinciaal Platform GGz & OGGz Zorgvragers Limburg (www.ggz-zorgvragers.nl)
- Senioren Vereniging Heerlen (www.sevh.nl)
- SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg (www.sollimburg.nl)
- Stichting Mentorschap Limburg (www.mentorschaplimburg.nl)
- Steunpunt Cliënteninitiatieven Limburg (www.clienteninitiatievenlimburg.nl)
- Stichting Naoberzorg Nederland (www.naoberzorgnederland.nl)
- De Vereniging Limburg (www.devereniginglimburg.nl)
- Coöperatie Verbindend Leiden (www.verbindendleiden.nl)

Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van Burgerkracht Limburg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar

www.burgerkrachtlimburg.nl

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! Wellicht bent u door de naam in de veronderstelling dat de reizen bedoeld zijn voor hartpatiënten, maar niets is minder waar!

HartbrugReizen is dé groepsreizen aanbieder voor mensen die zich graag veilig voelen door de permanente aanwezigheid van begeleiding die op de achtergrond meereist. 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.

De angst slaat mensen vaak om het hart als een van de partners 'iets' krijgt. Zoals een keertje vallen, of ernstigere gezondheidsproblemen. Dat kan ertoe leiden dat ze de deur niet meer uit durven. Ook is het vaak een behoorlijke drempel om voor het eerst 'alleen' op vakantie te gaan, bijvoorbeeld na het verlies van een partner. Komt dit u bekend voor? Voor ons is het een vertrouwd geluid en wij organiseren reizen om ervoor te zorgen dat niemand zijn vakantie meer hoeft te missen. Vaak ook voor mensen die het fijn vinden om ervan verzekerd te zijn dat ze nooit aan hun lot worden overgelaten, maar in geval van problemen gegarandeerd door ons worden geholpen. Waarmee dan ook.

Wij willen dat ook voor ú doen en voor iedereen die graag met dié zekerheid op reis wil. Wij zien dat onze gasten hun zelfvertrouwen weer terugkrijgen en dat een vakantie mogelijk is. Reizigers waarderen al onze reizen als uitstekend en mede daardoor zien wij ze regelmatig terug. Iedereen voelt zich altijd bijzonder welkom en vooral veilig. Onze reisgroepen bestaan altijd uit een vrolijke mix van deelnemers. Iedereen is welkom en onze ongedwongen sfeer waarin iedereen zich prettig voelt en zichzelf kan zijn, staat voorop.

Het kan tevens een hele geruststelling voor thuisblijvers zijn: ze weten dat de reizigers optimaal genieten en, minstens zo belangrijk, in vertrouwde handen zijn. Probeer het uit en ga met ons op reis!

Duitsland, Kerstreis

11 tot en met 15 december 2018
€ 449,00 p.p. / Geen toeslag alleenreizenden!

Duitsland, Sauerland

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

Spanje, 3 weken overwinteren

11 tot en met 31 januari 2019
€ 1.749,00 p.p. / Toeslag 1-persoonskamer € 249,00

Frankrijk, Lourdes

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

ACTIE!!

Balkan

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

ACTIE!!

Slovenië

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

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

ACTIE!!

Oostenrijk, Karinthië

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

ACTIE!!

Noord-Polen

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

ACTIE!!

Belgische kust

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

ACTIE!!

Duitsland, Der Singender Wirt

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

ACTIE!!

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

www.hartbrugreizen.nl

0900 - 4 278 278

