



BurgerKRACHT



Goed luisteren naar mensen is wezenlijk

Mijn verhaal: “Mantelzorg overkomt je! Je staat er niet bij stil en doet het gewoon”

Ouderen ‘in the picture’



BurgerKRACHT



Zorgbelang is nu

BurgerKRACHT



Huis voor de Zorg

Colofon

Burgerkracht – Blad over positieve gezondheid voor alle Limburgers – is een uitgave van het Huis voor de Zorg, 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 © Huis voor de Zorg.
Alle rechten voorbehouden.

De informatie in Burgerkracht 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.

Uitgever

Huis voor de Zorg (Jo Maes)

Redactieadres

Huis voor de Zorg
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

Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırcı (PAZ)
Mart Corsius (GGZ-OGGz)
José Franssen (PML)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Lizeth in 't Veld (CliC Limburg)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
René Schmeitz (FGL)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad

Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie 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



Burgerkracht wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de provincie Limburg.

provincie limburg



COLUMN Jo Maes



Grijp uw kans!

Dit is een column. Een column is een persoonlijk stukje. Ik zeg de dingen wat kort door de bocht, maar ik ben altijd bereid om met u in gesprek te gaan.

In de economie vindt een omslag plaats, in elk geval in Limburg. De werkloosheid is gedaald tot het niveau van voor de financiële crisis van 2008. Maar toch zijn werkgevers dringend op zoek naar personeel, omdat

de economie flink aantrekt. Bovendien zoekt de Limburgse Werkgevers Vereniging (LWV) namens de werkgevers in onze provincie naar jongeren met een beperking.

Het Huis voor de Zorg krijgt zijn subsidie voor 100% van de provincie Limburg. Dat is in Nederland uitzonderlijk. Daar zijn we erg blij mee! Het Huis voor de Zorg helpt in het kader van de Sociale Agenda van de provincie Limburg graag mee om mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt aan een baan te helpen. Het gaat niet om mensen die bij het UWV staan ingeschreven, maar om mensen in de bijstand, met een uitkering of zonder betaald werk. Dankzij Machteld Huber is er een stevig verband gelegd tussen gezondheid en werk. Het hebben van werk is een wezenlijke factor om gezond te blijven. Het innovatieve werk van Huber, genaamd Positieve Gezondheid, is gekoppeld aan de provincie Limburg, omdat deze de eerste Positief Gezonde provincie van Nederland wil worden. Limburg is goed op weg.

Om gezond te blijven, is een (deel)baan heel goed. Het geeft zin aan je leven, je hoort erbij. Omdat werkgevers op zoek zijn naar medewerkers is het nu ook mogelijk voor mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt om een (deel)baan te vinden. Leden van de Federatie Gehandicaptenorganisaties in Limburg (FGL), van het Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap (SOL), van de ouderenbonden ANBO, KBO, PCOB: grijp uw kans. Werkgevers zijn mogelijk op zoek naar u, ook al bent u gepensioneerd. Vanwege het gebrek aan personeel vullen werkgevers banen creatief in. Mensen met een ggz-achtergrond: grijp uw kans. Werkgevers kunnen u mogelijk eveneens goed gebruiken. Ook leden van het Provinciaal Platform Mantelzorg (PML) en het Platform Allochtone Zorgvragers Limburg (PAZ): grijp uw kans. Om werknemers te behouden en niet uit te laten vallen, kunt u nu onder de aandacht van werkgevers brengen hoe belangrijk het is dat zij oog hebben voor mantelzorgende en allochtone werknemers.

We moeten deze kans grijpen om bij te dragen aan de doelen van de provincie. Dat doen we graag. Daarom vragen wij u nu om úw kans te grijpen en ook uw naasten op te roepen hún kans te grijpen om in de Limburgse economie aan de slag te gaan. U helpt u zelf daar mee en uw gezondheid, of die van uw naaste. Wilt u nadere informatie, neem gerust contact met mij op.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

Burgerkracht in 2017

Burgerkracht verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over positieve gezondheid en burgerkracht thuis. Het derde nummer van Burgerkracht in 2017 kun je in de week van maandag 25 september a.s. in je brievenbus verwachten.



Peter de Kievit overleden

Op 12 mei jl. is Peter de Kievit, vele jaren lid van de redactie-adviesraad van Zorgbelang en per 1 januari jl. van Burgerkracht, aan de gevolgen van een chronische darmziekte overleden. Peter was eerst als lid van KBO Limburg en naderhand op persoonlijke titel als adviseur betrokken bij dit blad vanuit zijn journalistieke achtergrond en sociale en maatschappelijke gedrevenheid.



2017

Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van het Huis voor de Zorg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij graag naar www.huisvoordezorg.nl.

Ouderen 'in the picture'

De regie over je leven nemen en volop deelnemen aan de samenleving. Het is de ultieme wens van de overheid, maar voor veel ouderen nog lang geen vanzelfsprekendheid. Vooral ouderen in een kwetsbare positie moeten daarbij worden geholpen. Een landelijk onderzoek haalt boven water wat al goed gaat en wat nog beter kan. Welke oplossingen zinvol zijn en welke niet.



Zeventien organisaties die opkomen voor de belangen van ouderen, mantelzorgers, (huis) artsen, apothekers, verpleegkundigen en verzorgenden leggen met dit onderzoek een stevige basis onder goede zorg voor ouderen. Alle eerdere onderzoek helpt daarbij mee. De ouderen zelf, hun naaste familie en

zorgprofessionals, hebben hiertoe een vragenlijst kunnen invullen.

Op de radar

Het Huis voor de Zorg werkt mee aan het beantwoorden van de vraag wat ouderen nodig hebben en of en hoe ze hun burgerkracht benutten

Reageren op dit artikel? Stuur een mail naar info@burgerkrachtilmburg.nl.

Doe mee en verbeter de zorg

De website www.mijnkwaliteitvanleven.nl laat zien waar goede zorg om draait. Door hier twee keer per jaar een vragenlijst in te vullen, breng je in beeld wat voor jou belangrijk is en help je de zorg te verbeteren.



Je kunt meedoen aan Mijnkwaliteitvanleven.nl als je een chronische ziekte of beperking hebt, als je ouder wordt en je leven verandert, of als je mantelzorger bent. De vragen gaan over je persoonlijke situatie, je mogelijkheden en beperkingen, je eigen gezondheid en hoe je de zorg en je leefomgeving waardeert. Je ontvangt binnen 48 uur je persoonlijke overzicht: Mijn Kwaliteitsmeter. Deze geeft precies aan wat goed gaat en wat beter kan en of je gezondheid de komende tijd verandert. Ook maakt hij duidelijk over welke hulp en ondersteuning je tevreden bent en wat je juist nodig hebt. Zo kun je goed voorbereid in gesprek met je familie, zorgverlener of de gemeente.

Onderzoek

Het onderzoek is anoniem. De resultaten worden aangeboden aan beleidsmakers, gemeenten en zorgorganisaties. Wanneer meer dan 300 mensen de vragenlijst invullen, ontvangt een gemeente een rapport, zoals binnenkort gebeurt in Maastricht, Heerlen, Sittard-Geleen en Venlo.

Hulp nodig?

Als je hulp nodig hebt bij de beantwoording van de vragen, of als je vragen hebt over MijnKwaliteitvanLeven.nl of zorg of ondersteuning, bel dan het Nationale Zorgnummer om hulp: 0900-2356780.

om deel te nemen aan de samenleving. Thijs Scheepers is er als kwartiermaker Ouderenvertegenwoordiging sinds 1 januari 2016 bezig hun verhalen en opmerkingen op te tekenen en te verwerken. Hij organiseert ook bijeenkomsten om te kijken welke verbindingen er te maken zijn. "In wijken gebeurt al veel om ouderen te stimuleren mee te doen. En wie niet wil, staat hopelijk toch op de een of andere manier op de radar van zijn omgeving. Het is goed om de praktijk en het beleid van gemeenten te verbinden. De vereiste openheid is er. Opmerkelijk is dat ook veel jongeren het leuk vinden iets met ouderen te doen en dat is mooi om de verbinding van generaties en culturen te kunnen maken."

Gewoon meedoen (of niet)

Uit het onderzoek blijkt dat ouderen zelf geen begrippen als zorg, participatie, eigen kracht en regie hanteren. Zij hebben het over meedoen of niet. Meedoen vanuit verschillende motieven. Om hun sociale netwerk in stand te houden, omdat hun gevoel hen dat ingeeft, of omdat zij dat van huis uit hebben meegekregen. Ook blijkt dat veel initiatieven om eenzame ouderen te bereiken niet altijd en overal werken. Want ondanks alle aandacht is er ook een groep die zegt: dat hoeft voor mij allemaal niet. Thijs Scheepers: "Er zijn gelukkig steeds meer mensen in hun omgeving die opletten of aan de overkant van de straat de rolluiken wel elke dag opengaan en zo niet, daar poolshoogte gaan nemen. Prima, laten we elkaar op de hoogte houden van wat we doen, van elkaar leren en kijken waar we elkaar kunnen versterken."

Op zoek naar ieders rol

Burgerkracht is een beweging die niet alleen het Huis voor de Zorg, maar ook alle maatschappelijke organisaties, de Wmo- of burgerraden en allerlei burgerinitiatieven laat nadenken over hun nieuwe rol. Zij kijken welke ontwikkeling zij in gang willen zetten en zoeken samen met het Huis voor de Zorg naar gemeenschappelijke thema's, zoals het VN-verdrag inzake de rechten van personen met een handicap. Deze gaan zij in de tweede helft van dit jaar gezamenlijk oppakken.

De nadruk ligt op het vinden van een antwoord op de vraag: hoe zorgen wij er als maatschappelijke organisaties voor dat burgers hun verhalen op de juiste plekken kunnen brengen. Dat is hun grote uitdaging. De bij het Huis voor de Zorg aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties gaan kijken hoe zij hun leden hierbij kunnen ondersteunen en wat daar voor nodig is. In een latere uitgave van Burgerkracht zullen zij dat nader toelichten.





Koraal Groep: sterk in complexe zorg!

Koraal Groep biedt observatie, behandeling, begeleiding, verzorging, dagbesteding, passend onderwijs en arbeid(stoeleiding). We zijn gevestigd in Noord-Brabant en Limburg en werken zowel landelijk, bovenregionaal als regionaal. Samen met onze partners in het veld bieden wij kinderen, jongeren en gezinnen een compleet en samenhangend pakket zorg en ondersteuning. Hieronder ziet u welke stichtingen van Koraal Groep actief zijn in Limburg!



Bezoek www.koraalgroep.nl of neem contact met ons op via 046 - 477 52 52 voor meer informatie!



St. Anna biedt zorg, behandeling, begeleiding en ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking die complexe zorgvragen hebben in de regio Midden-Limburg.

Kijk eens op www.stanna.nl

Maasveld (regio Maastricht) is er voor mensen met (ernstige) lichamelijke en verstandelijke beperkingen. Zij krijgen onze persoonlijke en professionele zorg en ondersteuning, zodat ook zij het leven kunnen leiden dat zij graag willen.



Bezoek ons op www.maasveld.org



Op de Bies ondersteunt mensen met een verstandelijke belemmering of meervoudige beperking in de regio Parkstad en omgeving.

Meer informatie vindt u op www.opdebies.nl

Gastenhof is het enige specialistisch orthopedagogisch behandelcentrum in Limburg voor jeugdigen met een licht verstandelijke beperking, gecombineerd met gedragsproblemen en/of psychiatrische problematiek.

Meer info op www.gastenhof.nl



Voet-, knie-, rug- of heupklachten? Alles geprobeerd en nog steeds last?

In de meeste gevallen biedt podotherapie de uitkomst door therapie op maat te maken in de vorm van steunzolen, ortheses en oefeningen.

Eerst onderzoeken we de oorzaak van de klacht, waarna we deze verhelpen of verminderen met therapie en hulpmiddelen zoals steunzolen of ortheses. De volgende klachten kunnen we prima verhelpen:

- Voetproblemen bij kinderen en volwassenen
- Pijn aan voeten, knieën, heupen of rug, ook bij kinderen!
- Standsafwijkingen (van tenen, nagels en voeten)
- Sportblessures
- Overbelasting- en vermoeidheidsklachten
- Klachten in combinatie met reuma of diabetes (suikerziekte)

Blijf hier niet mee rondlopen!

Enkele voordelen van Podotherapie Hermanns;

- Afspraak mogelijk binnen 1 week
- Afspraak zonder verwijzing mogelijk
- Hulpmiddelen afhalen binnen 1 week mogelijk
- Dekking door heel Limburg
- Steunzolen worden aangemeten met 3D laserscan en dus veel nauwkeuriger dan blauwdruk
- We beschikken over specialisten in Sport-, Diabetes- en Reumapodotherapie



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!

© Craig Dautler

Voor een leven in balans

Pluk de dag. Het klinkt zo simpel. Maar dat is het niet. Psychiatrische of psychosociale problemen kunnen het moeilijk maken om van het leven te genieten. De LEVANTOgroep leert je hoe je weer kunt leven van top tot teen. Hoe je het vertrouwen in jezelf terugvindt. Hoe je ontdekt hoe krachtig en sterk je eigenlijk bent. En hoe je vol zelfrespect deel kunt uitmaken van de maatschappij. Samen met jou maken wij ons sterk voor een leven in balans.

De LEVANTOgroep ondersteunt circa 1.400 cliënten van RIMO, RIBW H&M, Opvangcentrum Impuls, Horizon en Blijf van mijn Lijf Parkstad.

LevanTō
GROEP

Wil je weten wat we voor
jou kunnen betekenen?
Neem gerust contact
met ons op.

LEVANTOgroep
T 088- 707 76 00
E info@levantogroep.nl
www.levantogroep.nl

“Mantelzorg overkomt je!

Je staat er niet bij stil en doet het gewoon”

Stefanie Hehalatu werkt bij het Huis voor de Zorg en ondersteunt onder meer het Platform Mantelzorg Limburg (PML), dat opkomt voor de collectieve belangen van mantelzorgers in Limburg. Een van haar projecten is ‘Alle mantelzorgers werken aan hun toekomst’. Speciaal voor niet-Nederlandse vrouwen opgezet, omdat Stefanie uit eigen ervaring weet dat het belangrijk is om te weten wie je bent, wat je doet, en waarom je iets doet. Zeker als Molukse mantelzorger in een niet-Nederlandse cultuur, met andere normen en waarden, zoals zij. Want in niet-Nederlandse culturen is het vanzelfsprekend om te zorgen voor een ander. Haar verhaal.

“In mei 2016 overleed mijn tante plotseling. Zij zorgde voor mijn blinde oom (67) en hun blinde zoon (35). Door onze vertrouwensband nam ik als vanzelf die mantelzorg over. In het begin was dat voor mij heel intensief. De uitvaart, de kist, de teksten voor de rouwbrieven, dat lukt je niet als je blind bent. Gelukkig had ik de ervaring en kennis uit mijn werk en ken ik de wet- en regelgeving in Nederland.”

“Als werkende mantelzorger is het belangrijk je identiteit te kennen, om erachter te komen wat je echt wil en een duidelijk beeld te krijgen van wie je eigenlijk bent. Enerzijds voel ik me door mijn uiterlijk Molukse, anderzijds voel ik me verwesterd, individualistisch. Ik hecht veel waarde aan de Molukse waarden en normen die ik meekreeg via mijn opvoeding. Belangrijke aspecten daarin zijn respect voor ouderen, gevoeligheid voor hiërarchie, gastvrijheid, familie, Moluks eten, Molukse muziek en dans en de groepscultuur. Saamhorigheid, solidariteit en gezelligheid horen bij de Molukse cultuur. Maar ik worstel met de manier waarop ik bepaalde Molukse aspecten wel of niet kan integreren in mijn leven.”

“Familie is voor mij heel belangrijk, maar dan vooral mijn ouders en mijn zusjes. Ik zoek zeker mijn (Molukse) vrienden op, maar ben tegelijk meer op mezelf en de Nederlandse samenleving

gericht. Op het individuele belang en individueel succes, nodig om je staande te kunnen houden in Nederland. Dit is anders dan wat ik heb geleerd. Dit betekent voor mij een zoektocht naar wie ik ben, wie ik wil zijn en wat ik nodig heb in mijn rol als werkende mantelzorger. De balans vinden tussen werken en zorgen voor een ander en jezelf is erg belangrijk. In de Molukse cultuur is zorgen voor een ander geen keuze, meer een verplichting.”

“Belangrijk is dat mantelzorg bespreekbaar wordt, zeker onder werkende mantelzorgers. Veel Molukse mantelzorgers zeggen hun baan op of maken hun school niet af omdat ze voor een ander ‘moeten’ zorgen. Ik kom veel verborgen armoede en eenzaamheid tegen en wil die vicieuze cirkel doorbreken. Door te laten zien dat mantelzorg én werken ook mogelijk is. En dat het fijner is om zowel voor jezelf als voor die ander te zorgen. Maar zorgen voor jezelf, je dromen waarmaken en laten zien dat je er ook mag zijn, is lastig binnen de Molukse cultuur. Liever houdt men hier alles achter gesloten deuren en lost het op binnen de familie. Het is moeilijk om je dan kwetsbaar op te stellen, maar het is nog veel moeilijker om het niet te doen en jezelf af te vragen: wat als ik het wel had geprobeerd? We verwachten van onszelf en van anderen dat we elke dag de schijn ophouden om anderen te laten zien hoe goed we alles voor elkaar hebben.”



Stefanie Hehalatu.

“Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich prettig bij voelt. We associëren het met onzekerheid en risico’s. Ik heb het boek ‘De kracht van kwetsbaarheid’ gelezen van Brené Brown, die zegt: laat het perfectionisme varen, omarm de kwetsbaarheid en ga de uitdagingen aan. Want kwetsbaarheid is de basis van alle mooie dingen in het leven als liefde, vertrouwen en vreugde. Ik heb geleerd om de kracht van kwetsbaarheid in te zetten en te delen en de moed gehad om mijn onvolmaaktheid te tonen.”

Reageren op dit artikel?
Stuur een mail naar
info@burgerkrachtlimburg.nl

Jouw verhaal als voorbeeld voor anderen

Burgerkracht wordt vooral in de dagelijkse praktijk beleefd. De redactie tekent ook jouw verhaal graag op als sprekend voorbeeld voor anderen. Heb je zo’n verhaal te vertellen of een suggestie daartoe?

Bel (046 420 8159), of stuur ons een e-mail (info@burgerkrachtlimburg.nl).

Oproep

Be Real, op weg naar de nieuwe ggz

Acceptatie van jezelf en van elkaar, over de gelijkwaardigheid van mens tot mens. Daar ging het over tijdens het festival Be Real in het Werkhuis in Maastricht op 13 mei jl., het eerste in zijn soort in Limburg. Een inspirerende dag voor cliënten, behandelaars, beleidsmakers, ondersteuners, zorgverzekeraars, vrijwilligers, familieleden en vrienden en iedereen die de geestelijke gezondheidszorg (ggz) een warm hart toedraagt. Voor wie begrijpt dat verbinding tussen alle betrokkenen de basis is voor de noodzakelijke verschuiving in de ggz. Be Real is onderdeel van de beweging die van onderop vorm krijgt als 'de nieuwe ggz'. Tijdens deze eerste Be Real in Limburg was er volop ruimte voor dialoog, het opdoen van kennis en inspiratie, het delen van ervaringen, behoeften, wensen en ideeën en inspirerende workshops. Als het aan de initiatiefnemers ligt, krijgt het festival elders in Limburg een vervolg.

Heeft u u belangstelling voor de Elsresidentie, neem dan zeker eens contact met ons op. Dit kan telefonisch op 043 – 71 150 92
Of kijk op de website: www.elsresidentie.nl

Onze reizen brengen je verder

In september organiseren we drie geheel verzorgde bedevaartreizen naar Lourdes. Verzekerden van CZ kunnen onder voorwaarden al mee vanaf € 230. **Neem contact op voor meer informatie.**



Huis voor de Pelgrim Raadhuisplein 1 6226 GN Maastricht
043 – 3215715 info@huisvoordepelgrim.nl www.huisvoordepelgrim.nl

Het Plattelandshoés, schoolvoorbeeld van burgerkracht

Als je partner zijn laatste levensdagen in een hospice verblijft, wil je dag en nacht bij hem zijn. Een zestal burgers in Panningen toonde burgerkracht en nam het voortouw voor de stichting Het Plattelandshoés. Een hospice annex verblijfshuis voor de gemeenten Peel en Maas en Leudal. De stichting kocht een leegstaande oude basisschool in Panningen van de gemeente, renoveerde deze en huisvest er sinds de opening op 6 maart jl. de eerste gasten.

Het Plattelandshoés is (in elk geval in Limburg) uniek in het bieden van PRO-Zorg (Palliatieve, Respijt- en Overbruggingszorg). Het biedt die ook aan mensen met een lichte verstandelijke beperking of een lichte psychiatrische stoornis. In de acht appartementen kunnen ook partner, familie en/of de mantelzorger wonen en verblijven. Zij zijn voorzien van twee aparte slaapkamers, een woonkamer en twee badkamers. De medische zorg wordt verricht door gedetacheerde verpleegkundigen/verzorgenden van zorgverlener Proteion. Alle niet-medische werkzaamheden doen op dit moment 135 vrijwilligers.

Reageren op dit artikel? Stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

De kracht van Limburg, de kracht van het kleine

Op 29 juni vindt in de SIF-fabriek in Panningen de 'grande finale' van 'De Kracht van Limburg'-tournee plaats. Tijdens deze tour, die deze maand tien locaties in Limburg aandoet, gaan burgers en professionals met pittige debatten, werkplannen en optredens van regionaal talent aan de slag met de thema's van de Sociale Agenda van het provinciebestuur: leren, werken en gezondheid. Na eerdere bijeenkomsten in Venlo en Maastricht, volgen er de komende weken nog enkele in Heerlen (15 juni), Sittard (16 juni), Venray (20 juni), Roermond (21 juni) en Kerkrade (22 juni). Op 29 juni is de afsluitende 'doorpak-dag' met als titel: '(Net)werk in uitvoering! - De kracht van Limburg, de kracht van het kleine'. Als fundament om op verder te bouwen aan De Vereniging Limburg, waarin inwoners, maatschappelijke organisaties, ondernemers, kennis- en onderwijsinstellingen en overheden samen werken aan een vitaler Limburg, met vooral oog voor Limburgers in kwetsbare posities.

'Bie Gerda', trefpunt voor jong en oud

Dorpsdagvoorziening 'Bie Gerda' in Meers is een succesvol burgerinitiatief. Een trefpunt voor alle leeftijden. "Iedereen brengt zijn talenten in. Samen kunnen we heel veel. Dat versterkt de onderlinge band," zegt voorzitter Cel Thans.



Bie Gerda, trefpunt voor jong en oud.

Op verzoek worden de bezoekers van Bie Gerda gehaald en gebracht door Wensauto Meers, zodat Bie Gerda ook toegankelijk is voor mensen die minder goed ter been zijn. Penningmeester Jack Hendrix: "Omdat we daar een kleine vergoeding voor vragen, komt er wat geld in het laatje. Je kunt bij ons ook een vergaderruimte huren. Ook die opbrengsten gaan in ons activiteitenpotje." Met steun van de gemeente Stein is een stichting opgericht om de volledige zeggenschap over de activiteiten en financiën te houden. Secretaris Thei Maesen: "De lijnen zijn kort, want de ambtenaren en de wethouder komen regelmatig bij ons over de vloer. Dat houdt de vaart er goed in." Binnenkort starten enkele nieuwe activiteiten, zoals 'iPad Buddy', 'De Eettafel' en het 'Repair Café Meers'.



Lunchtijd in Het Plattelandshoés.

Uitbreiding

Het Plattelandshoés is over verdere uitbreiding in gesprek met de gemeente, fondsen en particuliere investeerders. "Het Plattelandshoés voorziet namelijk in een duidelijke behoefte. De animo om hier te komen wonen, is boven verwachting groot," aldus Wim Daniëls, secretaris van de Stichting Plattelandshoés en van de Vrienden Stichting Plattelandshoés.

Gilde Bergen verbindt kennis en kunde

Gilde Bergen in Noord-Limburg zet zich belangeloos in voor anderen en vooral voor anderstaligen in de gemeente. Het brengt vrijwilligers die graag hun ervaring en/of deskundigheid vanuit hun beroep of hobby willen delen in contact met anderen die daar behoefte aan hebben. Door 'vraag en aanbod' bij elkaar te brengen, ontstaan koppels die elkaar verder helpen.



Vraag en aanbod bij elkaar in Bergen.

"Zelf doen is de beste leerschool," zegt Hermien Hesselink, drijvende kracht en bestuurslid van Gilde Bergen. De nadruk ligt op mensen die het sociaal of maatschappelijk gezien niet eenvoudig hebben, zoals jongeren, ouderen, minima en anderstaligen. In het project Taalmaatjes helpt een vrijwilliger een anderstalige om het Nederlands beter onder de knie te krijgen. Naast Taalmaatjes is er ook PAIVA, Pro Actieve Integratie voor Anderstaligen. Dat betekent samen met anderstaligen werken aan het aansluiten op en invoegen in de samenleving. PAIVA organiseert activiteiten zoals samen eten, het uitwisselen van recepten, samen sporten of wandelen. Initiatiefnemer Maria Cuijpers: "Door dingen samen te doen, leren Bergenaren en anderstaligen elkaar beter kennen, ontstaat meer begrip voor elkaar en kan de anderstalige de Nederlandse taal blijven oefenen."

Regioregie en populatiegebonden bekostiging in de zorg

Goed luisteren naar mensen is wezenlijk

Burgerkracht, populatiegebonden bekostiging in de regio, waar heb je het over? Zo begon Jo Maes, directeur van het Huis voor de Zorg en uitgever van dit blad, zijn column in de vorige uitgave. Om vervolgens uit te leggen waar het bij regioregie en populatiegebonden bekostiging in de regio om draait: om een gezonder Limburg, om de hoogst mogelijke kwaliteit van zorg en om het in de hand houden van de uitgaven voor zorg en welzijn.

Welzijn en zorg kosten Nederland jaarlijks meer dan € 5000 per inwoner en daar hebben we er inmiddels 17 miljoen van! Dat is € 85 miljard per jaar. Geld dat we bij elkaar brengen door het betalen van belastingen en de ziektekostenpremie. De zorg wordt echter steeds duurder en dus moeten we op zoek naar manieren om die kosten te beheersen zonder verlies van kwaliteit. Regioregie en populatiegebonden bekostiging, gekoppeld aan burgerkracht, moeten daarvoor gaan zorgen. In Limburg zoeken burgers, gemeenten, ziektekostenverzekeraars en zorgaanbieders samen uit hoe ze het geld voor zorg en welzijn per regio het beste kunnen inzetten.

Proeftuinen

Het Huis voor de Zorg is daar als partner nauw bij betrokken. In de regio Maastricht gaat het

dan om Blauwe Zorg, in Parkstad Limburg om MijnZorg, in de Westelijke Mijnstreek om Anders Beter, in Midden-Limburg om soortgelijke samenwerkingsinitiatieven die nog geen naam hebben en in Noord-Limburg om PxZorg. Deze proeftuinen moeten ervoor zorgen dat de kwaliteit van de zorg en de ondersteuning van de patiënt beter worden, dat ieders gezondheid verbetert en dat de kosten van zorg en ondersteuning per hoofd van de bevolking omlaaggaan. Uitgangspunt is wat een regio specifiek nodig heeft. De proeftuinen draaien inmiddels al een tijdje, dus is de vraag gewettigd of ze hun doel bereiken. Blauwe Zorg in Maastricht en MijnZorg in Parkstad Limburg zijn erkend door het ministerie van Volksgezondheid Welzijn en Sport. Anders Beter en PxZorg (nog) niet, maar er wordt wel op dezelfde manier gewerkt. In de regio's Weert en Roermond verkeren soortgelijke initiatieven in de startfase. Het Huis voor de Zorg is partner van al deze proeftuinen, onder meer via de inbreng van bestuurlijke vrijwilligers en deelname aan

stuurgroepen via mensen uit de regio's zelf. Verder neemt het Huis voor de Zorg deel aan diverse projectgroepen, onder andere rondom farmacie, leefstijl en diabetes.

Betrokken burgers

"We willen de burgers hier op verschillende manieren over informeren en bij betrekken," zegt Martine van de Venne van het Huis voor de Zorg. "Zo zijn we bij de anderhalvelijnszorg in de Westelijke Mijnstreek met mensen in gesprek gegaan over de kansen en mogelijkheden, maar ook over hun bedenkingen. In Parkstad Limburg praten we over de huisartsenzorg. In Maastricht zijn we met Blauwe Zorg actief in de opzet van de Blauwe Wijk (zie ook pagina 9, red.). Wij kijken ook wat een bepaald project in de ene proeftuin kan betekenen voor een andere. Wij zetten die bewegingen in gang. Zo is in Parkstad Limburg via MijnZorg het PlusPunt Medisch Centrum (een stadspoli; zie ook pagina 9, red.) opgezet. Er zijn dus verschillende manieren om aan de slag te gaan, met als doel om Limburg gezonder te

krijgen en de kosten te beheersen. Met betere zorg of minimaal dezelfde kwaliteit zorg en waar nodig terugkoppeling naar en verbinding met onder meer patiëntenverenigingen en cliëntenraden om zaken op te pakken. Een ander voorbeeld is Wehelpen.nl. Een landelijk digitaal platform dat binnen de proeftuinen mensen met elkaar in contact brengt en verbindt. Waar je bijvoorbeeld mensen vindt die aanbieden klusjes voor je te doen, of je naar het ziekenhuis te brengen. Een soort burenhulp online.”

Juiste slag maken

Steeds meer mensen zetten zich in om mee te doen. Martine van de Venne: “We moeten nu de juiste slag maken en mensen die iets willen doen en bestaande structuren met projecten verbinden. Zoals bij de klankbordgroep palliatieve zorg in de Westelijke Mijnstreek, die de kwaliteit van leven van mensen in hun laatste levensfase wil verbeteren. Het Huis voor de Zorg fungeert hierbij als coördinator en facilitator. Er zijn al allerlei initiatieven in de proeftuinen,

waarin beroepskrachten en burgers samenwerken (zie op pagina 9, red.). Het is een beweging, een cultuurverandering, die we gezamenlijk op gang brengen. Want gelijktijdige aandacht voor gezondheid, kwaliteit en kosten is nog geen gemeengoed. Dat geldt voor zorgverleners, verzekeraars én burgers.”

Reageren op dit artikel?
Stuur een mail naar
info@burgerkrachtlimburg.nl.

Blauwe Wijk als schoolvoorbeeld

In Maastricht is Blauwe Wijk in de wijken Limmel-Nazareth en Wittevrouwenveld-Wyckerpoort, wijken met een grote zorgvraag, een schoolvoorbeeld van regioregie binnen Blauwe Zorg. Samen kijken professionals en burgers naar de integratie van gezondheidszorg en werk en hoe de pot met geld die hiervoor beschikbaar is zo efficiënt mogelijk kan worden besteed.

Zorgbelang Limburg, een zusterorganisatie van het Huis voor de Zorg, zorgt ervoor dat zoveel mogelijk burgers hierbij worden betrokken. Zorgbelang Limburg regelt de uitvoering van projecten en activiteiten die worden gefinancierd door anderen dan de provincie Limburg en levert zo een bijdrage aan de verbetering van de zorg in Limburg. Gevraagd naar hoe succesvol Blauwe Wijk is, zegt Johan Dinjens van Zorgbelang Limburg: “Overheid, instellingen en burgers voelen zich betrokken en de neuzen staan in dezelfde richting. Veel burgers doen mee. Eén van hen is zelfs

volwaardig lid van het wijkteam. Burgers hebben ons aangegeven: jullie kunnen wel van alles organiseren, maar kijk eerst eens wat er al is. Sluit aan bij wat er is in plaats van het zoveelste project op te starten tot het geld op is en er niets meer gebeurt. We moeten dus anders gaan werken. We hebben Happy Kids, een project van welzijnsorganisatie Trajekt in het Wittevrouwenveld, dat meer inhoudt dan zorg alleen, als uitgangspunt genomen. We bouwen nu een gezondheidstraject op dat gericht is op meer bewegen, sporten en gezond eten. We hebben een jaar gewerkt om goed te kunnen starten, want je vraagt nogal wat van een wijk. Je wilt deelname van de burgers, maar die zijn voorzichtig en soms rondt wantrouwend, vooral jegens organisaties, politiek en beleidsmakers. Er is nu echt draagvlak voor het abstracte begrip positieve gezondheid. Als je erin slaagt die zaken goed te vertalen, ontstaat begrip en willen mensen best meedoen. In het begin loop je door je enthousiasme in een fuik van procedures, maar het is fascinerend om te zien hoe die beweging op gang komt. Er komen veel verhalen van burgers binnen over waar het goed of fout gaat. Dat geeft ons veel inzicht. Door hen te ontmoeten en gesprekken te voeren, weten we waar we naartoe moeten.”

Stadspoli’s veelbelovend

Voorbeelden van regioregie en populatiegebonden bekostiging zijn PlusPunt Medisch Centrum van MijnZorg in Parkstad Limburg (Heerlen) en de stadspoli’s van Blauwe Zorg in Maastricht. Doordat patiënten niet direct naar een ziekenhuis hoeven, moet dat uiteindelijk kosten gaan besparen. PlusPunt Medisch Centrum is een nieuw zorgbedrijf, opgericht door de huisartsen in de regio en het Zuyderland Medisch Centrum. Hier werken huisartsen en medisch specialisten buiten het ziekenhuis nauw met elkaar samen om patiënten te helpen die door hun huisarts worden doorverwezen. Sinds 1 februari 2016 kun je er terecht voor cardiologie, dermatologie, kleine chirurgie, interne geneeskunde en keel-, neus- en oorklachten. De onderzoeken vinden binnen een halve dag plaats, waarna een medisch specialist een diagnose stelt.

Maastricht kent twee stadspoli’s, waar anders wordt gewerkt dan in Heerlen. Hier zijn specialisten van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ aanwezig voor een raadgevend consult op verzoek van de eigen huisarts. De specialist geeft de huisarts advies na een (in principe éénmalig) consult met een huisartsgeneeskundige diagnostiek. De eerste resultaten zijn veelbelovend, maar het moet nog blijken of de beoogde besparingen worden gerealiseerd.

Ervaringen in het veld

“Hoe houden we zorg kwalitatief goed en ook betaalbaar? Ik denk dat meer regie in de regio daar een bijdrage aan kan leveren. PxZorg Noord-Limburg is hier een voorbeeld van. Geen project over zorg zonder de patiënt en met de cliënt als volwaardig gesprekspartner. De patiënt als uitgangspunt nemen in plaats van de zorg(vraag) kan heel verhelderend zijn. Ik zie het als een voorrecht dat ik als Noord-Limburgse patiënt hier een bijdrage aan mag leveren.”

Anja Minheere, lid van de stuurgroep PxZorg in Noord-Limburg

“Ik ben heel erg blij met de patiëntvertegenwoordiging van Manon Beckers en Frits Suntjens in de klankbordgroep Palliatieve Zorg Westelijke Mijnstreek. Het is heel fijn om mensen te hebben die tijdens vergaderingen en bij de zaken die we ontwikkelen altijd het patiëntbelang vertegenwoordigen. Doordat zij mee aan tafel zitten, ben je er als projectteam altijd bewust van voor wie je het doet. Verder vind ik het heel prettig om feedback aan hen te vragen als we iets nieuws ontwikkelen, of aanpassingen te doen in bestaande zaken.”

Lara Dijkstra, ketenregisseur Gewenste zorg in de laatste levensfase binnen Anders Beter in de Westelijke Mijnstreek

Wat groeit en bloeit er in de Limburgse proeftuinen?

De ruimte ontbreekt om alle projecten die in de Limburgse proeftuinen tot bloei komen hier te noemen. Een greep derhalve om een indruk te geven.

- In veel regio’s zijn er farmacieprojecten. In Blauwe Zorg is de gezamenlijke inkoop van longmedicatie opgestart en wordt dit jaar geëvalueerd. In MijnZorg en PxZorg worden de farmacieontwikkelingen in de regio bij ouderen onder de aandacht gebracht.
- Blauwe Zorg, Anders Beter en MijnZorg zijn actief partner binnen WeHelpen.nl. Het Huis

voor de Zorg heeft via zijn cliëntenpanel de bekendheid van WeHelpen.nl onderzocht en de motieven van mensen om er gebruik van te maken. Inmiddels is een aantal zeer actieve burgers ermee bezig.

- Drie regio’s kennen anderhalvelijnszorg: PlusPunt Medisch Centrum in Heerlen, de stadspoli’s in Maastricht en (de contouren van) een Anders Beter Centrum in de Westelijke Mijnstreek.
- Onderzocht wordt of ‘het patiëntgerichte gesprek’ tussen zorgverlener en patiënt (bij MijnZorg en Anders Beter) een goede manier is om de patiëntgerichtheid te vergroten.
- Bij de ouderenzorg (altijd maatwerk) wordt gekeken in welke mate daar vanuit de proeftuinen expliciet aandacht aan gegeven moet worden, naast wat er al in de diverse regio’s gebeurt.



ALLE DREMPELS WEG!

Nieuwe online platform 'Libergo' opent deuren



Even een bioscoopje of restaurantje pikken. Het lijkt zo normaal. Maar wie gebruik moet maken van extra hulpmiddelen merkt al gauw, hoeveel moeilijkheden dat soms oplevert. Dat geldt niet alleen voor gehandicapten. Ook met een kinderwagen kom je niet overal binnen. Daar is nu een oplossing voor. Libergo is een nieuwe site die het aanbod ontsluit van ondernemers binnen de sectoren Gastvrijheid, Recreatie en Vitaliteit.

De kern van de dienstverlening van Libergo bestaat uit het zichtbaar maken van een **passend en gekeurd aanbod** afgestemd op de wensen en eisen van specifieke gebruikersgroepen. Daartoe wordt op dit moment een online platform ontwikkeld dat consumenten en aanbieders met elkaar verbindt.

Hoe werkt het?

Aan de ene kant zijn er de gebruikers: mensen met een fysieke handicap. Zij maken gratis een profiel aan om het platform te kunnen gebruiken. Aan de andere kant bevinden zich de aanbieders: bijvoorbeeld restaurants, pretparken, bioscopen, hotels - alle voorzieningen waar men voor een uitstapje heen zou kunnen gaan. Libergo gaat uit van een heel praktische benadering. Stel u bent rolstoelgebruiker en bevindt zich in gemeente X. U wilt in het centrum een kopje koffie drinken, maar ook

gebruikmaken van sanitaire voorzieningen. Middels het Libergo platform kunt u via uw smartphone checken, welke horecagelegenheid in uw directe omgeving drempelvrij is. Ook ziet u, of u daar ter plekke - of in de nabije omgeving - een gehandicapentoilet op de begane grond aantreft.

Deelnemende ondernemers worden gevraagd om een zeer uitgebreide checklist in te vullen. De vragenlijst is samengesteld met het oog op 10 verschillende doelgroepen: van slechthorenden t/m ouders met een kinderwagen ofwel: van baby tot bejaarde.

De voorziening krijgt op basis van de ingevulde antwoorden een rangorde op de lijst van toegankelijkheid. Dat begint niet pas bij de entree; de hele omgeving - van openbaar vervoer en de parkeerplaats tot de menukaart wordt geïnventariseerd. Vervolgens controleert een expert-medewerker of de inventarisatie daadwerkelijk klopt. Zo komt geen enkele gebruiker nog voor onaangename verrassingen te staan.

Niet vrijblijvend

Libergo geeft met het nieuwe platform een antwoord op internationale richtlijnen. Nederland heeft in 2016 een VN-verdrag ondertekend waardoor alle inrichtingen toegankelijk moeten zijn voor gehandicapten. Ondernemers moeten nu met andere ogen kijken naar hun voorzieningen. De BPASS-checklist helpt hen daarbij. De checklist is ontwikkeld door het Duitse 'Eukoba' - Euregio Kompetenz Zentrum für Barrierefreiheit.

De Libergo-app die nu eraan komt is de Nederlandse versie daarvan. Op termijn zal dit systeem voor heel Europa beschikbaar komen.

Het platform komt ter beschikking dankzij HCCL. De Human Care Community Limburg is een organisatie waarin een kernteam vanuit de doelgroep samenwerkt met o.a. overheden, onderwijsorganisaties en ondernemers. Samen zetten zij zich in om een leven zonder drempels te creëren voor mensen met een fysieke beperking. Het platform wordt vanaf najaar 2017 in de markt gezet door de nieuwe BV LIBERGO.



Wilt op de hoogte gehouden worden? Stuur dan u gegevens naar info@libergo.nl



alzheimer
nederland

Help Alzheimer overwinnen. Dan hoeft niemand zichzelf te verliezen.

www.alzheimer-nederland.nl

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

Burgerkracht(ig) Sittard-Oost

Sinds 2013 timmert in Sittard-Geleen het Kernteam Burgerkracht Sittard-Oost aan de weg. De aanleiding voor het oprichten ervan lag in 2008, toen het wijkplatform Vrangendael zijn visie voor de wijk op papier zette. Een jaar later volgde met medewerking van groep 8 van de Vrangendaelse basisschool De Sjtadssjool een leefbaarheidsonderzoek.



Het BOSSpark, waar oudere buurtbewoners dagelijks jeu de boules.

Eén van de uitkomsten was de wens voor een ontmoetingsplek voor sociale, culturele en sportieve activiteiten. De buurtbewoners wilden de negatieve trend van verdwijnende voorzieningen in hun wijk ombuigen en namen het initiatief voor de aanleg van het BOSSpark, waarbij BOSS staat voor bewegen, ontmoeten, sport en spel. Wat

ooit begon als burgerparticipatie (opgenomen in het coalitieakkoord van de gemeenteraad) is veranderd in zelfsturing. Geïnspireerd door het BOSSpark, werken de zes wijkplatforms in Sittard-Oost samen rond het thema Burgerkracht. Buurtbewoners, gemeente en ketenpartners onderzoeken samen wat zij van elkaar verwachten in hun nieuwe rol.

Sloop en herinrichting

Marielle Smit van de Stichting Burgerkracht Sittard-Oost (het voormalige Kernteam) vertelt hoe de wijkplatforms worden ondersteund en versterkt om zaken bij gemeente en partners extra onder de aandacht te brengen. “Als er bijvoorbeeld leegstand is in ons stadsdeel, kijken wij in de gelijknamige werkgroep om welke panden het gaat en welke wensen de omwonenden hebben. Onze eerste focus ligt op Mariahof in Overhoven en het Da Capo-college in Vrangendael. Het werk van de DaCapo-werkgroep resulteerde in de sloop van de school en de herinrichting van het terrein. De gemeente zaaide het gras in en legde geasfalteerde paden en de verlichting aan. De bewoners plantten er onder leiding van de werkgroep fruitbomen en rozenperkjies. Ook het snoeiwerk doen we straks zelf. Natuurlijk overleggen we met de gemeente, maar nemen uiteindelijk zelf de koe bij de horens. Zo hebben we ook het wijkblad ‘Doorkijk’ opgezet, in een oplage van 10.000 stuks, om de kennis van de zes wijkplatforms samen te voegen. Als Burgerkracht Sittard-Oost maken we samen plannen, verbinden we mensen en bundelen we onze kennis. Dat motiveert mensen.”

Meer weten?

Stuur een e-mail naar burgerkrachtsittardoost@gmail.com of kijk op www.burgerkrachtsittardoost.nl of op www.doorkijk-sittard-oost.nl.

De onmisbare spil in de wijk



Elke wijk kent er wel een; dé spil in de wijk! Een bijzonder iemand, die midden in de wijk staat, weet wat er speelt en zich verantwoordelijk voelt voor ieders wel en wee. Alle ‘spillen in de wijk’ worden op 21 juni a.s. door de provincie Limburg en een aantal gemeenten in het zonnetje gezet tijdens de werkconferentie ‘SPILINDEWIJK’.

Deze wordt mede georganiseerd door vijf studenten die stage lopen bij de provincie Limburg. Zij voelen zich betrokken bij burgerkracht en lichten dat graag toe. “De kracht van de stad zit bij haar inwoners,” zegt Didi Claessens. “Betrokken mensen zijn enorm belangrijk voor de leefbaarheid in wijken, kernen en buurten. De ‘spillen in de wijk’ maken echt het verschil.”

Onmisbaar

Ronald Pluijmakers is ervan overtuigd dat ieder mens bereid is een ander te helpen, maar ook weleens geholpen wil worden door een ander. “De kracht van een echte spil in de wijk is om deze mensen samen te brengen. Mensen die net dat steuntje in de rug nodig hebben in contact brengen met de mensen die graag hulp willen bieden.” Ook Anandi Stassen gelooft in die beweging van onderop. “Het is niet langer alleen aan een overheid om grote keuzes te maken die veel mensen aangaan. Inwoners krijgen

steeds meer ruimte om ideeën en initiatieven te ontplooiën. De spil in de wijk is onmisbaar om dit tot uitvoering te brengen.”

Doeners

Dafne van der Heijden ontwikkelde zich tijdens haar stage tot doener in plaats van uitsteller. “Samen verkennen en doen, is belangrijk voor mij. Ik help graag mee om verhalen op te halen bij de ‘spillen’ en deze via de sociale media

in het zonnetje te zetten.” Linda Jansen werd geraakt door het verhaal over een voormalige zwerfjongere en wilde er iets mee doen. “Ik heb het opvanghuis gebeld en gevraagd of ik iets kon betekenen middels kledingdonatie. Ik werd enthousiast ontvangen, heb kleding gedoneerd en 'het verhaal' van het huis gehoord. Door deze ervaring ontstond mijn motivatie voor deze groepsopdracht.”



De vijf stagiairs, met van links naar rechts Didi, Anandi, Dafne, Linda en Ronald.

Reageren op dit artikel? Stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Familievertrouwenspersoon in nieuwe Wet verplichte ggz

Goed nieuws voor familie en naasten van mensen met psychiatrische of verslavingsproblemen. Onlangs kreeg de nieuwe Wet verplichte geestelijke gezondheid (ggz) een meerderheid in de Tweede Kamer. In de wet staat onder meer dat zorgaanbieders ervoor moeten zorgen dat familie en naasten van cliënten een beroep kunnen doen op een familievertrouwenspersoon. De Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) pleit hier al langer voor. Sinds 2013 zijn familievertrouwenspersonen actief binnen de gespecialiseerde ggz en hebben hun waarde bewezen. Maar families kregen daar tot nu toe geen ondersteuning voor. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) geeft nu subsidie voor een project om daar in verschillende regio's ervaringen mee op te doen, onder meer in Midden- en Zuid-Limburg.



Mobiel Skillslab Sevagram traint medewerkers op locatie

Op de Dag van de Zorg, 12 mei 2017, heeft Sevagram een uniek mobiel skillslab geïntroduceerd. In het huidige zorgland is anders denken en op een andere manier kijken naar zaken van belang. Bij Sevagram wijken we af van de gebaande paden en zijn we vooral creatief. We maken de zorg menselijker en bereiken op deze manier veel meer.

Scholing

Onze medewerkers worden op een nieuwe manier bijgeschoold in het zogeheten skillslab: een bus met daarin een mobiele oefenruimte, waar onze medewerkers verpleegkundige handelingen kunnen trainen. Het gaat zowel om routinehandelingen als om meer complexe ingrepen die geregeld nodig zijn bij de verzorging en verpleging van ouderen.

Kostenbesparing

Dit innovatieve initiatief gaat ons veel geld besparen. Medewerkers zijn verplicht hun vakbekwaamheid te blijven oefenen. We hebben minder reiskosten - want medewerkers kunnen in hun eigen omgeving oefenen en trainen -, minder verleturen - medewerkers verliezen geen reistijd doordat ze bijvoorbeeld vanuit Valkenburg naar het hoofdkantoor in Heerlen moeten komen voor verplichte trainingen - en (eigenlijk het allerbelangrijkste): we hebben meer handen aan het bed.

Meer informatie: 0900 777 4 777.



Hersenz helpt je thuis verder na de revalidatie

Beter leren omgaan met hersenletsel

Vaak moe, vergeetachtig, snel boos of moeite met concentreren na een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening? Meestal worden die gevolgen en de ingrijpende veranderingen in het leven pas echt duidelijk als de patiënt na ziekenhuisbezoek of -opname en/of revalidatie weer thuis is. Met het behandelprogramma Hersenz leren de patiënt en zijn naasten beter om te gaan met de fysieke en mentale gevolgen.



Eenmaal thuis blijkt pas echt dat je veranderd bent. Soms heb je dat zelf niet eens in de gaten, maar merkt jouw omgeving dat des te beter. Je bent beperkt in je doen en laten en dat maakt je onzeker. Je keek uit naar het einde van de revalidatie, maar realiseert je dan ook dat dan tevens het maximale bereikt is. Doordat je nog altijd last hebt van de beperkingen en veranderingen, lukt het maar niet om de draad van het leven weer op te pakken. De vragen over de sociale aspecten van het leven komen nadrukkelijker in beeld.

Hoe ga je om met de veranderde situatie? En hoe gaan jouw naasten met jou om?

'Mijn zelfvertrouwen neemt toe en ik leer mijn grenzen aangeven'

Het is belangrijk vooral tijdig hulp in te schakelen, om na de revalidatie of eventuele ziekenhuisopname de draad thuis weer goed op te pakken. Te vaak worden vergeetachtigheid, een kort lontje, chaotisch of passief gedrag en onbegrip gezien als tekenen van bijvoorbeeld depressie, waardoor je niet de juiste behandeling ontvangt.

Dit soort klachten na een hersenletsel, kunnen beter behandeld worden via het maatwerk van het Hersenz programma. Het helpt jou en je naasten om beter grip te krijgen op de dagelijkse portie energie en om beter om te gaan met de beperkingen. Lichamelijk, mentaal en ook in sociaal opzicht. Hersenz biedt mensen nieuw perspectief.

'Weer bouwen aan mijn toekomst'

SGL biedt met Hersenz in heel Limburg een behandelprogramma, specifiek ontwikkeld voor mensen met hersenletsel. Tevens is er

aandacht voor de partner, het gezin en de sociale omgeving van deze mensen. De behandeling wordt op maat gegeven; zowel thuis als in groepsverband. Uit onderzoek van Maastricht University blijkt dat patiënten na Hersenz beter kunnen omgaan met hun beperkingen en minder zorgvraag hebben. Problemen als somberheid en prikkelbaarheid verminderen en ook ervaren de mantelzorgers minder zorgdruk. Hersenz voorkomt ook onnodig zware zorgbehoeften in de toekomst. Mensen met hersen-

letsel en hun naasten kunnen een testje doen op de website www.hersenz.nl om te ontdekken of de behandeling van Hersenz iets voor hen is.

Met Hersenz haal je het maximale uit je mogelijkheden, zodat je weer snel en zo goed mogelijk kunt functioneren in je gezin, je omgeving en de maatschappij.

Interesse in Hersenz?

We organiseren informatiebijeenkomsten en inloopen.

Hersenz informatiebijeenkomsten:

(allen van 16.00 uur tot 17.00 uur)

- 22 juni, regio Noord-Limburg, Past. Geenenstraat 64, Baarlo
- 6 juli, regio Parkstad, Heldevierlaan 5, Heerlen
- 14 september, regio Maastricht-Heuvelland, Symphoniesingel 60, Maastricht
- 21 november, regio Midden-Limburg, Serviliusstraat 190/A, Weert

Hersenz inloopen:

Kijk op onze website voor meer informatie. www.sgl-zorg.nl.

Contact

E hersenz@sgl-zorg.nl

T 045-8000910

I www.sgl-zorg.nl /

www.hersenz.nl

f SGL zorg

f Hersenz



Winnaar Herman Wijffels
Innovatieprijs 2016



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 eikpunt@huisvoordezorg.nl, of 046 420 8079.



“Er heeft nooit iemand naar mij geluisterd”

Sarah is een jonge meid van 18, die midden in het leven zou moeten staan, zoals de meesten van haar leeftijdsgenoten. Een opleiding volgen, een bijbaantje en in het weekend leuke dingen doen met vriendinnen. Maar dit alles is voor haar niet weggelegd. Zij heeft elke dag nodig om de machteloosheid en boosheid te verwerken die ze voelt na veel nare ervaringen en het al die tijd uitblijven van de juiste hulp. Geen zorg was beter geweest, vindt ze zelf. Yvonne is haar zeer betrokken moeder, die letterlijk een dagtaak heeft om het leven voor Sarah draaglijk te maken en toegang te krijgen tot de juiste zorg. Zij vertelt.

“Ons gezin, waarin Sarah opgroeit met twee oudere zussen, kreeg te maken met eenzijdig partnergeweld van vader. Mijn verzoek tot coördinatie van de betrokken instanties leidde niet tot de juiste hulp maar tot een onterechte spoedmachtiging en uithuisplaatsing. Sarah, die net 4 jaar was, werd in het pleeggezin door de pleegvader seksueel misbruikt. Er volgde een tumultueuze periode van onder-toezichtstellingen en in- en uithuisplaatsingen, waarbij de vader de problemen bagatelliseerde en nooit verantwoording heeft genomen in zijn zorgplicht voor Sarah. Uiteindelijk verlengde de kinderrechter de ondertoezichtstelling niet en mocht Sarah naar huis.”

Nooit beschermd

“Gedurende al die jaren is er niet omgekeken naar Sarah. Ik vind dat zij nooit is beschermd. Ten gevolge van dit alles, heeft zij nu een ernstige problematiek. De verschillende instanties lijken wederom naar elkaar te verwijzen. Niemand voelt zich verantwoordelijk. Hierdoor werden wij van het kastje naar de muur gestuurd. Uiteindelijk kwamen we bij de gemeente terecht. Deze zorgcoördinator luisterde gelukkig wel en stelde alles in het werk om Sarah dit keer wel de zorg te geven die haar verder helpt.”

“Nu Sarah 18 is, heeft men ons gelukkig niet opnieuw doorgestuurd. De gemeente blijft haar best doen om de zorg nu wel rond te krijgen. Er zijn echter lange wachtlijsten of er is een patiëntenstop doordat er te weinig behandelplekken zijn voor iemand met een complex trauma.”

Belang kind altijd voorop

“Sarah wil rust om haar leven weer te kunnen oppakken. Zelf wil ik met mijn ervaringen anderen laten inzien dat een duidelijke probleemanalyse in het begin heel belangrijk is. Dit kan onnodige schade en kosten besparen. Weten dat je nog onwetend bent, is het begin van alle wijsheid. Vandaaruit kun je komen tot integrale samenwerking, een goed geregelde Trias Pedagogica. Mijn grootste wens is dat er gecoördineerd gaat worden tussen alle instanties in de jeugdzorg en dat het belang van het kind altijd voorop wordt gesteld.”

COLUMN



Doet het ertoe?

Die vraag gaat als een rode draad door mijn leven. Ik heb haar keer op keer gesteld, in mijn werk en daarbuiten. Als ik nadenk over politiek, wetenschap en onderzoek, als ik de krant lees, als ik met vrienden praat over onze levens en hoe we die zelf vorm willen geven. Doet het ertoe? Draagt het iets bij aan een betere wereld? Helpt het

de mensen over wie we praten, denken, onderzoeken? Helpt het mij echt, dit medicijn, deze therapie? Voel ik me gesteund? En dat betekent veel vaker nog ‘gezien en gehoord’ dan ‘geholpen’.

Jaren geleden weigerde ik verder mee te werken aan een onderzoek naar de ontwikkeling van een ‘internet-instrument’ voor mantelzorgers. Om hen te helpen het leven met hun geliefde gemakkelijker vorm te geven. Om via het onderzoek ook anderen te helpen bij hun zorgtaken. Ik was enthousiast over wat er misschien mogelijk zou zijn via het web. Dus wilde ik meedoen. Tot ik merkte dat het helemaal niet om mij ging, een overbelaste mantelzorgende dochter die op zoek was naar manieren om in balans te blijven, om zorg en eigen leven te blijven combineren ondanks een steeds zieker wordende moeder. Het ging veel meer om het onderzoek dan om mij. Ik ontdekte dat ik in de ‘controlegroep’ terecht was gekomen, in de groep mantelzorgers die geen hulp, ondersteuning en goede raad kreeg maar elke maand een brochure met zinnestjes die ik al duizend keer had gelezen via de uitstekende Alzheimer Nederland-brochures. Ik wilde niet in een controlegroep. Sterker nog: ik wilde geen controlegroep! Ik vond het onethisch en oneerlijk om mantelzorgers die het moeilijk hadden omwille van de onderzoeksresultaten af te schepen met gebakken lucht. Ik wilde meedoen en lezen en in gesprek zijn met de mensen die betrokken waren bij het onderzoek. Over wat ik tegenkwam in het zorgen, over mijn privéoplossingen. Ik wilde de anderen rijker maken en ook zelf rijker worden. Ik schreef een brief naar de onderzoeksgroep, pleegde een aantal telefoontjes. Het hielp niet. Het onderzoek ging door zonder mij.

Ik voelde me niet gezien, gehoord, gesteund, geholpen. Ik voelde me ‘gebruikt’. Dat bedoel ik met ‘Doet het ertoe?’ Komt het de mensen om wie het gaat werkelijk ten goede, of is het een mooi onderzoek voor de onderzoekers, die er niet meer zijn als het onderzoek voorbij is en het leven van alledag weer begint. Wanneer zonder ‘implementatie’ van de nieuwe ‘instrumenten’ de boel in elkaar zakt als een plumpudding. Ik heb het vaak genoeg meegemaakt. Het maakte mij hier en daar ‘een luis in de pels’, maar ik ben er vast van overtuigd dat het een van de belangrijkste vragen is, die we keer op keer moeten stellen: doet het ertoe? Voor mensen die met en voor anderen werken, is het een ethische vraag. Voor mij een vraag die me helpt mijn leven in eigen hand te houden.

José Franssen, andragoge en gespecialiseerd in werken met ouderen en hun levensverhalen

Orgaandonatie: ‘Heart to get!’

Orgaandonatie is hot. Op initiatief van en met medewerking van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ hebben studenten van Zuyd Hogeschool (Heerlen, Maastricht, Sittard) in het Cube design museum in Kerkrade een concept ontwikkeld om gezinnen met kinderen en groepen scholieren spelenderwijs en ongedwongen in aanraking te laten komen met donorregistratie. Ontwikkelstudio De Jongens van Boven uit Venray heeft hier een interactieve quiz van gemaakt, getiteld ‘Heart to get; the Choice is yours’. Een woordspeling op ‘Hard to get’ (moeilijk te krijgen). De quiz zet aan tot nadenken over het vervangen van niet (goed) functionerende organen. Het programma is vanaf deze zomer te volgen in het Continium discovery center in Kerkrade.

Kijk voor meer informatie op www.cubedesignmuseum.nl, www.continium.nl of op <http://bewustregistreren>



Zorgregister

Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.
P/a Academisch Ziekenhuis Maastricht
 Prof. Debeijelaan 25
 Locatie orthopedie 2000 - Nivo 0
 6229 HX MAASTRICHT
 T: 045-5710384
 F: 045-5713213
 infogera@home.nl
www.gerabv.nl
 Groot geworden door klein te blijven.

nutrirol

Voedingssupplementen in een speciaal samengestelde rol

Je supplementen in handige meeneemzakjes. Helemaal afgestemd op je persoonlijke behoefte! Dat is de Nutrirol. De Nutrirol is te verkrijgen in een dag of een weekritme. Je voegt de benodigde supplementen op de juiste dag en het juiste tijdstip eenvoudig toe. Wij doen de rest.

Wat je krijgt zijn overzichtelijke, per stuk verpakte, luchtdichte zakjes met hierin de supplementen. Afhankelijk van de grote netjes geleverd in het daarvoor bestemde doosje. Afgemeten op dag en tijdstip van inname. Makkelijk mee te nemen en vooral overzichtelijk in gebruik. Nooit meer gedoe met grote potten, exact afgemeten hoeveelheden en onhandige pillendoosjes.

Welke supplementen jou kunnen helpen?

Daar komen wij snel en makkelijk achter via de vragenlijst op onze website, samengesteld door een team van professionele voedingsdeskundige en personal trainers. Het is niet alleen makkelijk. Het bespaart je ook nog een boel tijd en ruimte, want zeg nou zelf; die grote potten met supplementen staan toch alleen maar in de weg? Je stelt je Nutrirol zelf samen, maar kunt er ook voor kiezen om te worden bijgestaan door ons team van voedingsdeskundigen, personal trainers en diëtisten.

Nutrirol is een product van Nutriflexx een vooruitstrevend bedrijf dat zich heeft toegelegd op voedingssupplementen, gezondheid en schoonheid. Het bedrijf is gevestigd in Elsloo (Limburg), maar levert de Nutrirol door heel Nederland. Door verschillende samenwerkingen aan te gaan met personal trainers, diëtisten en voedingsdeskundigen bundelen wij onze kennis en kunde. Dat vervolgens weer ten goede komt aan de klant.

Nieuwsgierig naar wat wij voor jou kunnen betekenen?

Kijk dan snel op www.nutrirol.nl, vul de uitgebreide vragenlijst in en ontdek het gemak van ons product.

1. Ga naar www.nutrirol.nl
2. Vul de vragenlijst in
3. Je krijgt van ons een mail met een adviesrol
4. Bestel je Nutrirol
5. Ontvang hem thuis of haal hem op bij een van onze partners

Wilt u dit concept als professional uw klanten aanbieden, neem dan contact op voor de mogelijkheden.



Hoe gezond zijn úw voeten?

Maak nu een afspraak voor een gratis voetencheck in Maastricht. U weet snel waar u aan toe bent.

Gratis
voeten-
check

Maastricht UMC Vegro Thuiszorgwinkel
 P.Debyelaan 25 Brusselsestraat 148

Bel Hanssen Footcare: (045) 531 16 81 of
 maak direct een afspraak op www.footcare.nl
 Ook voor onze andere vestigingen in de regio.

Maastricht | Heerlen | Hoensbroek | Sittard-Geleen | Brunssum | Kerkrade

Je kunt het je vast nog herinneren, ik*) wel ten minste. De dag dat je op jezelf ging wonen. Je vleugels uitsloeg en onder de beschermende vleugels van je vader en moeder vandaan ging. Zo de wijde wereld in. Jolanda is bijna 60 als ze bij ons (Philadelphia Zorg) op de locatie Emmastaete in Brunssum komt wonen. Haar vader en moeder hebben haar al die tijd met alle liefde en toewijding de zorg gegeven die ze nodig had. De laatste periode lukte dat niet meer. Ik herinner me de eerste keer dat ik haar ontmoette nog goed, omringd door haar zussen stond ze in haar nieuwe appartement, wat was ze trots. Een smile van oor tot oor, zo eentje waar je vanzelf ook een brede glimlach van op je gezicht krijgt. Trots laat ze haar appartement zien. En zo begint voor Jolanda op haar bijna 60ste levensjaar de spannende periode van je vleugels uit slaan.

We praten intensief met de familie over wie en wat voor Jolanda belangrijk is geweest. We tekenen samen een levenslijn van 0 ----- tot nu en bespreken zo welke belangrijke gebeurtenissen er in het leven van Jolanda zijn geweest. Deze gesprekken zijn enorm waardevol, door samen te kijken naar de geschiedenis leer je de ander goed kennen. Het geeft handvaten om goed aan te sluiten bij wat belangrijk en waardevol is voor Jolanda en het geeft onmisbare inzichten in gedrag. Deze gesprekken leveren verbinding en vertrouwen op bij familie. Samen hebben we een doel: Goede begeleiding voor Jolanda waarin we de zorg afstemmen op haar wensen en behoefte. Goede zorg - is onze diepe overtuiging - doe je niet alleen. Goede zorg doe je samen met familie; ze zijn van onschatbare waarde. We zien en ervaren hoe waardevol het is voor alle partijen. Voor onze cliënten, voor familie en voor ons als begeleiders.



Over je vleugels uitslaan en dat loslaten anders vasthouden is

Philadelphia is de landelijk organisatie voor zorg en begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking. Van jong tot oud. Van licht tot ernstig meervoudig beperkt. Wij richten ons niet op die beperking maar gaan juist uit van de mogelijkheden. De ondersteuning verschilt van persoon tot persoon. Ons doel is bij iedereen hetzelfde: een leven waarin onze bewoners mogen zijn wie ze echt zijn. Zij bepalen zoveel mogelijk zelf hun leven en hoe ze zichzelf blijven ontwikkelen. Meedoen in de maatschappij is voor onze bewoners net zo belangrijk als voor ieder ander.

Voor vragen en meer informatie over de mogelijkheden en locaties kun je gerust bellen met ons Cliëntbureau: (0800) 0830. Of mail ons op clientbureau@philadelphia.nl

Philadelphia
 Het beste uit jezelf

*) Dit artikel is geschreven door Linda Bovendorp. Als coördinerend begeleider sta ik langs de kant, ik moedig aan, help en ondersteun om samen met ons team en familie de wind onder de vleugels van onze bewoners te blazen.

18 en meteen al wanbetaler

Als je 18 jaar wordt, moet je zelf een zorgverzekering afsluiten. Dat is soms niet eenvoudig. Zeker niet als je in een jeugdzorginstelling of bij pleegouders woont en ineens verantwoordelijk wordt voor uitgaven die je eerder niet had.

Gemeenten kunnen je daarin ondersteunen, maar worden gehinderd door Haagse regelgeving. In sommige gemeenten kun je twee maanden voordat je 18 wordt een uitkering aanvragen zodat je op je 18e meteen je zorgverzekering kunt betalen. Maar niet overal. Met als gevolg dat veel jongeren in een jeugdzorginstelling of met pleegouders tussen wal en schip vallen.

Snel schuld opgebouwd

Sanne was tot haar 18e onder de hoede van Buro Jeugdzorg. “Op het moment dat ik 18 werd, had ik geen inkomen en was daardoor een half jaar niet verzekerd. Ik had nooit geleerd met geld om te gaan. Ik bouwde snel een schuld op en kreeg niet de juiste begeleiding. Op mijn 19e had ik al € 10.000 schuld opgebouwd.” Uiteindelijk redde Sanne zich met hulp van anderen en betaalt haar schuld nu af.

Zoals Sanne zijn er meer jongeren die in de problemen raken als ze meerderjarig worden. Voor kinderen van pleegouders is de verandering van kosten een probleem als zij 18 jaar worden, maar voor de pleegouders zelf ook: zij moeten inwonendenbelasting gaan betalen. Dit blijkt



tijdens het gesprek van een aantal jongeren en pleegouders bij het bureau voor jeugdzorg CliC in Sittard, waar ook Rens Ramaekers uit Leudal, het jongste parlamentslid, is aangeschoven. Hij heeft binnen de D66-fractie jeugdzorg als aandachtsgebied en wil zich in Den Haag sterk maken voor betere regelgeving rond jeugd en zorgverzekering. Rens wacht op behandeling van het Actieplan Pleegzorg in de Tweede Kamer, dat hier aandacht aan moet schenken.

Valse start

Meer dan 250.000 mensen in Nederland zijn niet verzekerd voor goede zorg omdat ze de premie niet (kunnen) betalen. Dat betekent een boete en een oplopende schuld en daar kom je zonder hulp niet vanaf. Als 18-jarige maak je dan een valse start, want je staat meteen als wanbetaler te boek. Wat gaat Den Haag hiermee doen? Wij houden de vinger aan de pols.

Reageren op dit artikel? Stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Lezerszorgen

Wil je reageren op een artikel in Burgerkracht, of je ervaringen met positieve gezondheid delen met andere lezers? Stuur ons een e-mail of brief. Wij gaan ervan uit dat je instemt met publicatie, tenzij je duidelijk aangeeft dat niet te willen. De inhoud moet zakelijk en kort zijn. Te lange reacties worden ingekort. Je reactie kan ook worden geweigerd, bijvoorbeeld als deze oproept tot geweld of discriminatie, of beledigend is. Voorzie je reactie altijd van naam, adres en telefoonnummer.

Hoge kosten

Er is maar één eerlijke oplossing: betalen naar draagkracht. Want hoeveel mensen krijgen nu in Nederland zorg gratis of de kosten volledig gedekt door het rijk?

Dhr. Camp

Re(d)actie:

Volgens mij hebben wij in Nederland een solidair zorgstelsel dat grotendeels gebaseerd is op draagkracht, behalve voor het eigen risico. Iedere Nederlander is verplicht verzekerd. De premie bedraagt € 1.200 per jaar. De zorgtoeslag beperkt de kosten voor de mensen die een smalle beurs hebben. De rest van de € 5.000 per jaar, dus € 3.800, wordt geïnd via de belastingen en dat is een percentage van je inkomen. Daar zit een maximum aan en dat maakt dat hele rijke mensen niet echt naar draagkracht bijdragen. Misschien drijft het de boel ook wel op de spits als we dat zouden willen. Juist omdat we betalen naar draagkracht en een solidair stelsel hebben, krijgt iedere inwoner goede zorg. Daarmee hebben we de kosten nog niet in de hand. Misschien iets prikkelends: binnenkort komen er weer loonrondes in Nederland. De zorg kan dan niet achterblijven en dan stijgen de kosten van de zorg opnieuw.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

Verantwoordelijkheid en zeggenschap



EIKpunt
www.huisvoordezorg.nl



ANBO Regio Zuidoost
www.anbo.nl



FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg
www.fgl-limburg.nl



Provinciaal Platform GGz & OGGz Zorgvragers Limburg
www.ggz-zorgvragers.nl



KBO Limburg
www.kbolimburg.nl



LOC Zeggenschap in zorg, Limburg
www.loc.nl



PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers
www.pazlimburg.nl



PCOB, Protestant Christelijke Ouderen Bond gewest Limburg
www.pcob.nl



PML, Platform Mantelzorg Limburg
www.platformmantelzorglimburg.nl



SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg
www.sollimburg.nl



Huis voor de Zorg
www.huisvoordezorg.nl



Envida

Altijd in de buurt voor de juiste zorg

Thuiszorg | Zorgcentra | Ledenservice

envida.nl 0900 - 22 33 440

5 HEERLIJKE
MAALTIJDEN
Nu € 19,95
Slechts € 3,99 per maaltijd!

Uw actiecode:
05-0617-1003

ZEER VOORDELIG PROEVEN!

Probeer nu eenmalig 5 maaltijden
voor slechts €3,99 per maaltijd!

PROEFPAKKET vriesvers
(art. nr 93958)

- **Runderlapje in jus** met gesneden spinazie en aardappelen
- **Nasi goreng** met kipsaté
- **Macaronischotel**
- **Runderhachee** met rode kool en aardappelen
- **Grootmoeders kippannetje:** kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen

- Ruime keuze in maaltijden
- Dagelijks warm of wekelijks vriesvers bezorgd
- Ook dieetmaaltijden
- Gratis klantenservice
- Geen verplichtingen
- Geen bezorgkosten

Ook natriumarm!
Informeel naar de mogelijkheden.

Vragen of bestellen?
Wij helpen u graag verder!

0800 - 023 29 75 (gratis)

(op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur)

apetito

www.apetito.nl/proefpakket
info@apetito.nl

Eenmalige deelname per adres.