

Zorgbelang is nu

Westelijke Mijnstreek / 2017 / nr. 3

BurgerKRACHT

Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

Participatiewet,
er is nog een lange
weg te gaan

Hoe **positief
gezond** is
Limburg al?

Positief
opgroeien?
Het kan!



Blad voor alle Limburgers
over Positieve Gezondheid

BurgerKRACHT

Westelijke Mijnstreek / 2017 / nr. 3

Zorgbelang is nu

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)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
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



Ik ben zeer verheugd dat Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn, zich bereid heeft verklaard mijn column op deze plek in de komende twee uitgaves voor haar rekening te willen nemen. Zij is de drijvende kracht achter het breed gedragen streven van de Provincie Limburg om een gezonder en gelukkiger Limburg te realiseren.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

column



Ruim baan voor Burgerkracht!

Toen de koning in zijn eerste troonrede in 2013 sprak over een participatiesamenleving, was het commentaar niet mals. “Ze gooien alles over de schutting”, riep de een. “We moeten het voortaan zelf maar uitzoeken”, riep een ander. Begrijpelijke reacties, want met de bijbehorende kreet ‘burgerparticipatie’ lijkt de bal enkel bij de burger te liggen. Maar niets is minder waar!

Vrijwel iedere dag ontmoet ik Limburgers met wensen, ideeën en plannen. Buurtbewoners die een braakliggend terrein omtoveren tot een prachtige ontmoetingsplek. Mensen die wekelijks samen koken of een netwerk opzetten voor burenhulp. Op de website ‘parelkaartlimburg.nl’ staan talloze voorbeelden van projecten die door Limburgers zijn bedacht en uitgevoerd. Een knap staaltje van Burgerkracht: het vergt vaak enorm veel lef en doorzettingsvermogen om als burger je plannen uit te voeren.

Vrijwel alle burgerinitiatieven kunnen sappige anekdotes oplepelen over hun samenwerking met overheden en instellingen. Over hoe ze bij de gemeente van het kastje naar de muur zijn gestuurd. Over bestemmingsplannen, procedures en stroperige subsidietrajecten. Hand in eigen boezem: ook de Provincie wordt regelmatig genoemd. Achteraf wordt er vaak smakelijk gelachen om deze verhalen, maar eigenlijk is het diep triest. Het legt namelijk pijnlijk bloot dat er geen gebrek is aan participatie bij burgers: het is de overheid die moet leren participeren!

Nog altijd stranden er veel burgerinitiatieven doordat mensen verdwalen in de systeemwereld van regels en loketten. Doodzonde! Burgers zijn er immers niet voor de overheid: de overheid is er voor haar burgers. Om datgene te doen waardoor iedereen mee kan doen, waardoor iedereen meetelt. Om te zorgen voor mensen die dat hard nodig hebben, maar ook om mensen te ondersteunen die het zelf kunnen of zelf willen. En dat vereist bestuurders die luisteren, ruimte geven en meewerken. Overheidsparticipatie dus.

Is het nu allemaal kommer en kwel in Limburg? Ik vind van niet. Wel vind ik dat er werk aan de winkel is. Belangrijk werk, want het is de hoogste tijd dat overheden de samenwerking zoeken met diegenen voor wie zij hun werk doen: voor én met U! En gelukkig gebeurt dat op tal van plaatsen in Limburg, ook in het Gouvernement. Want kracht ontstaat door verbinding. Verbinding tussen mensen die samen iets willen of nodig hebben en een luisterende overheid die ruimte en ondersteuning biedt. Ruim baan voor Burgerkracht!

Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn

Burgerkracht in 2017

Burgerkracht verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over Positieve Gezondheid en burgerkracht thuis. Het vierde nummer van Burgerkracht in 2017 kun je in de week van maandag 11 december a.s. in je brievenbus verwachten.



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.

Hoe positief gezond is Limburg al?

Driekwart jaar geleden startte de Provincie op basis van de filosofie ‘Positieve Gezondheid’ de uitvoering van haar Sociale Agenda, om Limburg gezonder en gelukkiger te maken. In 2025 moet Limburg de eerste ‘positief gezonde’ provincie van Nederland zijn. Met hulp van het Institute for Positive Health van oprichter Machteld Huber (zie Burgerkracht 1 van dit jaar), die op basis van deze filosofie heel Nederland gezonder wil maken, in alle opzichten. Valt er na negen maanden al iets van te merken in Limburg? Directeur Carl Verheijen, oud-topschaatser, over de belangrijkste observaties tot nu toe en wat ons de komende jaren te doen staat.



Team Institute for Positive Health met van links naar rechts Carl Verheijen, Machteld Huber en Mieke Reynen.

Positieve Gezondheid is de filosofie die de basis vormt voor een gezond leven. Je hele ‘zijn’ staat daarbij centraal. Een gezond leven betekent niet alleen dat je fysiek gezond bent, maar dat alle aspecten van je leven bijdragen aan je gezondheid. Is daar in Limburg al iets van te merken? Carl Verheijen: “Deels wel, deels nog niet. In de noordelijke Maasvallei zijn we er al enkele jaren mee bezig. In Afferden heeft huisarts Hans Peter Jung zijn praktijk al ingericht op Positieve Gezondheid. Hij ervaart daardoor meer plezier in zijn werk en er zijn minder doorverwijzingen nodig. Wij gaan nu aan de slag met gemeenten en zorgcentra, om hen te inspireren en onderling

Van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag

te verbinden, waardoor ze stappen kunnen maken. Er is veel belangstelling voor. Samen met gemeenten en zorgverzekeraars kijken we wat je er in de praktijk mee kan. In Maastricht zijn ze er in vier wijken mee begonnen, in samenwerking met Maastricht University. Op andere plekken zetten we de zaken wat groter op. De komende tweeëneenhalf jaar gaan we verder opschalen en versnellen.”

Gezondheid en gedrag

Positieve Gezondheid betekent dat we van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag moeten gaan, aldus Carl Verheijen. “Het is een omslag, een andere manier van denken, ook qua financieren en samenwerken. Dat wordt goed begrepen in Limburg. Dat is nu voornamelijk ingericht op herstel van ziekte. Het gaat erom dat mensen langer gezond zijn en niet of later ziek worden

door breder te kijken naar gezondheid en andere oorzaken aan te pakken. Het leuke van Limburg is dat Provincie, gemeenten en zorgverzekeraars allemaal aanhaken, waardoor sprake is van een brede beweging.”

Brede kijk

Wat is wezenlijk de komende periode? “Die brede kijk. Iedereen moet zijn eigen stukje loslaten en naar het grotere geheel kijken. Daar hebben wij ons netwerk voor en ervaringen mee opgedaan elders in het land. Het gaat om verbinden, inspireren en versnellen, in die volgorde.”

Hype voorkomen

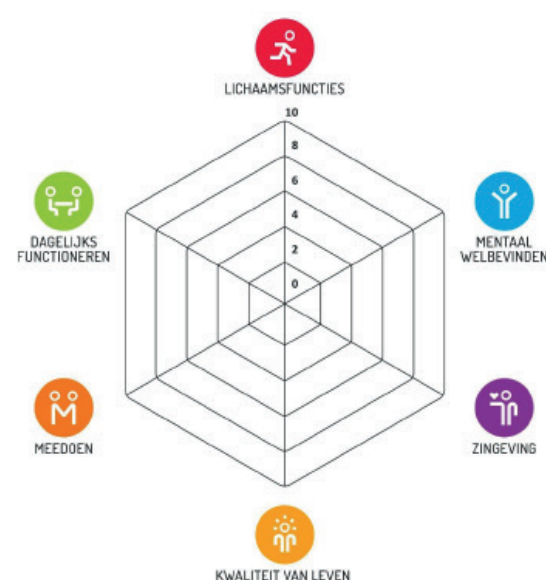
Iedereen heeft het nu over Positieve Gezondheid. Hoe voorkom je dat het een hype wordt en uitdooft? “Je moet het handen en voeten geven. Positieve Gezondheid appelleert aan iets moois, goeds en tastbaars. Je moet de randvoorwaarden goed invullen. Als mensen er eenmaal mee aan de slag gaan, voelt het goed en ontstaat er veel steun voor. Daar zijn we nu samen met de Provincie mee bezig. We leren van alle vragen, netwerken en trainingen en ontwikkelen het idee steeds verder.”

Kennis op één plek

Hoe verder? “We gaan in Limburg vanuit een actiecentrum werken met het Huis voor de Zorg, dat het aanspreekpunt wordt voor Positieve Gezondheid en de plek waar alle initiatieven zich kunnen aanmelden. Hierdoor verzamel je tevens alle praktijkkennis op één plek. Positieve Gezondheid is een krachtig instrument dat nadrukkelijk vanuit de visie van de patiënt kijkt. Iets waar de patiënt achter kan staan en door gemotiveerd wordt. Zo krijgt zorg een nieuwe klank en inhoud.”

ACTIECENTRUM POSITIEVE GEZONDHEID GEOPEND

Alle Limburgers vitaal en gezond. Om dit te bereiken heeft de Provincie Limburg samen met de GGD Zuid-Limburg, GGD Limburg-Noord, Huis voor de Zorg en Zuyd Hogeschool het Actiecentrum Positieve Gezondheid opgericht. Dit werd op 22 september j.l. officieel geopend door Marleen van Rijsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn. Het Actiecentrum ondersteunt organisaties, instellingen, zorgverleners en gemeenten die vanuit de nieuwe definitie van Positieve Gezondheid willen werken. Zij moeten zelf aan de slag gaan en gebruikmaken van de ervaringen van anderen. Het Actiecentrum organiseert inspiratiebijeenkomsten, trainingen en begeleiding op maat, ondersteund vanuit het Institute for Positive Health.



HET SPINNENWEB

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in een spinnenweb met zes domeinen: lichamelijk, psychisch, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal meedoen en dagelijks functioneren. Elk domein is uitgewerkt in een aantal onderdelen die je helpen je bewust te worden van hoe je vindt dat het met je gaat. Vervolgens is de vraag of je de behoefte hebt iets te veranderen of te verbeteren. Hoe zou je dat kunnen bereiken? Wat kun je zelf doen? Weet je dat al of heb je daar hulp bij nodig? Hierover praten met een vertrouwd iemand kan enorm helpen. Dat kan je huisarts zijn, iemand van het sociale wijkteam, een familielid, een vriend, of iemand die ervaring heeft op dat gebied. Bij Positieve Gezondheid hoort, behalve het spinnenweb, ook het ‘andere gesprek’. In plaats van de vraag ‘Wat is uw klacht?’ komt de vraag ‘Hoe gaat het met u?’ Deze andere werkwijze vraagt ook training van de professionals. Kortom, er komt veel kijken om echt vanuit Positieve Gezondheid te werken en te leven.

LACH HET LEVEN TEGEMOET MET EEN KLIKGEBIT



Het afnemen van bijtkracht, kokhalzen, pijnlijke drukpunten in de mond, esthetische onvolkomenheden en praktische onzekerheden tijdens het eten en lachen zijn herkenbare ongemakken voor kunstgebitdragers. **Het klikgebit is dé oplossing** waarmee u het leven weer tegemoet lacht. Middels een **pijnloze behandeling** (onder verdoving dan wel narcose) wordt het klikgebit stevig aan implantaten bevestigd. Deze behandeling is enkel geschikt voor de geslonken tandloze kaak. **De kosten worden vergoed** in de basisverzekering. Vaak blijft er een eigen bijdrage over, welke bij het Dental Center Gangelt eventueel vergoed wordt.

VOORDELEN KLIKGEBIT:

- › vaste tanden en kiezen
- › geen gebit op het nachtkastje
- › probleemloos eten
- › geen ingevallen wangen
- › minder slinkende kaken
- › vrij gehemelte
- › zelfverzekerd het leven tegemoet lachen



DENTAL CENTER GANGELT:

- › 25 jaar ervaring
- › 3-dimensionale röntgentechniek
- › 2 jaar garantie
- › geen administratieve rompslomp
- › implantoloog, (Nederlandse) tandarts en tandtechniek onder één dak

Dental Center Gangelt

Neem vrijblijvend contact op met

Dental Center Gangelt:
Hanxlerstraße 8
D-52538 Gangelt
Tel. 0049 24 54 - 29 92
www.dc-gangelt.com

© Dental Center Gangelt 2017

Elsresidentie Sittard is stijlvol wonen met alle zorg

In Sittard, op een fraaie locatie tussen het stadspark en binnenstad, staat de Elsresidentie. Het gaat hierbij om zestien appartementen in een kleinschalige woon-



omgeving voor mensen met de ziekte van alzheimer, en andere vormen van dementie, die in het dagelijkse leven zorg, structuur en begeleiding nodig hebben.

Hannelore Hamers-Roesink van de Zorg Groep Beek is de initiatiefnemer van de Elsresidentie. "Onze thuiszorg-organisatie krijgt steeds vaker te maken met

dementerende cliënten. Veel mensen verzorgen hun dementerende partner het liefst zo lang mogelijk in een huiselijke omgeving. Pas als het echt niet meer kan, wordt gekozen voor een verpleeghuis. In ons zorgsysteem betekent dat grootschalige verpleeghuizen en soms ook nog met meerdere mensen die op een kamer verblijven. Uit deze ervaringen is bij Zorg Groep Beek het idee ontstaan voor een kleinschalige woonomgeving," legt Hannelore uit.

Elk appartement heeft een woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. De bewoners bepalen zelf de inrichting. Zij huren het appartement in de Elsresidentie, en de 24-uurs zorg wordt geboden door Zorg Groep Beek. Elke bewoner bepaalt individueel van welke zorg en diensten hij of zij gebruik maakt.

Zorg Groep Beek is een kleinschalige thuiszorgorganisatie. Deze organisatie heeft zelfs een top 10 vermelding gekregen in het weekblad Elsevier: "Beste thuiszorgorganisatie van Nederland".



Heeft u u belangstelling voor de Elsresidentie, neem dan zeker eens contact met ons op. Dit kan telefonisch op 046 - 46 000 40
Of kijk op de website: www.elsresidentie.nl

© 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

“Niet praten over werk maar werken”

Aandacht voor onderwijs, opvoeding & gezondheid en (arbeids)participatie zijn de pijlers waarop de Sociale Agenda van de Provincie rust. Voor die arbeidsparticipatie is het Huis voor de Zorg begin mei dit jaar een samenwerking aangegaan met Maas groep. Een bedrijf dat arbeidsbemiddeling als specialiteit heeft en met 36 vestigingen in Nederland de voorbije 20 jaar voor bedrijven, gemeenten, het UWV en particulieren ruim 6.600 mensen aan een nieuwe baan heeft geholpen bij meer dan 5.300 werkgevers.



Een baan hebben, werk hebben, is ook een van de uitgangspunten in de filosofie van Positieve Gezondheid. Daar sluit de samenwerking van het Huis voor de Zorg en Maas groep dan ook bij aan. Stap voor stap wordt de kennis van Maas

groep verbonden met de mensen en organisaties in de netwerken van het Huis voor de Zorg. Zij krijgen zo het ‘gereedschap’ om de Sociale Agenda-doelen van de Provincie mee te helpen verwezenlijken en - nog veel belangrijker – de

mensen die werk zoeken, maar daar niet in slagen door hun afstand tot de arbeidsmarkt, aan een baan te helpen.

Ziek door geen werk

Operationeel manager Stefan Kleintjens van Maas groep ervaart dagelijks dat werk en sociale contacten zin geven aan je leven en belangrijk zijn vanuit het oogpunt van Positieve Gezondheid. “Het is nadelig voor iemands gezondheid als hij zijn werk verliest. Wij begeleiden 2000 werkzoekenden per jaar die hun werk kwijt zijn of dreigen te verliezen, die in de Ziektewet of de WIA (de Wet Inkomen naar Arbeidsvermogen, red.) belanden, of boventallig raken. Zij raken niet alleen hun inkomen kwijt, maar ook de invulling van hun leven, de bijbehorende status en hun deelname aan de maatschappij. Die zijn heel belangrijk. Vaak moeten die mensen het zelf uitzoeken, tot ze het niet meer zien zitten en dat gaat ten koste van hun gezondheid. Het doet mensen goed als ze weer aan het werk kunnen, al is het maar een werkervaringsplek. Maar voor mensen die met een belastbaarheidsprobleem aan de kant staan, is het extra moeilijk om terug te keren op de arbeidsmarkt. Wij helpen daarbij.”

Nieuw perspectief

Werk mensen goed in en biedt hen een nieuw perspectief, is het credo van Maas groep. “Wij kijken op welk deel van de arbeidsmarkt iemand de meeste kans maakt. Pas dan benaderen we bedrijven waar dat werk wordt gedaan. Als je iemand een tijdje kunt laten meedraaien, krijg je een betere match. Dat lukt ons alleen als we het op onze manier doen. Niet praten over werk maar werken.”

Steeds vaker beroep op familievertrouwenspersoon

Van het concert des levens krijgt niemand een program. Je zult maar te maken krijgen met een naaste die verward over straat loopt en niet de hulp krijgt die hij of zij nodig heeft. Wat kun je dan doen? Familievertrouwenspersonen bieden ondersteuning en kennen de wegen. Hun werkgebied is sinds kort uitgebreid van de specialistische geestelijke gezondheidszorg (ggz) naar iedereen die ggz nodig heeft, de huisarts/praktijkondersteuner ggz en de basis-ggz.

Familie en naasten van mensen met psychische of verslavingsproblemen die binnen de ggz specialistische behandeling krijgen, kunnen al langer een beroep doen op een familievertrouwenspersoon. Zeker mantelzorgers die overbelast raken, komen daar niet graag voor uit door taboes en schuld- of schaamtegevoelens. Nu steeds meer mensen met psychische problemen geen specialistische ggz meer ontvangen, is op aandringen van de Landelijke Stichting Familievertrouwenspersonen (LSFVP) een proef gestart in Midden- en Zuid-Limburg (en Den Haag/Rotterdam) om ook hun familie en naasten te ondersteunen. Want als familie loop je al snel tegen muren aan wanneer je hulp probeert te regelen.

Luisterend oor

Truus Bijker is familievertrouwenspersoon en maakt deze problemen dagelijks mee. “Als eerste bieden wij een luisterend oor, daar is vooral behoefte aan. Mensen weten vaak niet waar zij de ondersteuning kunnen krijgen die ze zoeken. Wij wijzen die mensen de weg. Kijken wat nodig is, bemiddelen in geval van klachten, leggen vragen neer bij behandelaars en professionals van gemeentelijke instanties. Waar nodig signaleren wij instellingen waar zij hun familiebeleid kunnen verbeteren. Ook gemeenten geven wij aan hoe de betrokkenheid van familie en naasten bij kan dragen aan de zorg voor burgers met psychische problemen.”

Goed om er te zijn

Het aantal aanvragen voor hulp bij de familievertrouwenspersoon groeit. De ggz wordt steeds afhankelijker van de hulp van familie. De wachtlijsten zijn lang en cliënten worden minder lang opgenomen. Zij zijn sneller weer thuis, waardoor een groter beroep wordt gedaan op mantelzorgers. Die problematiek heeft prioriteit bij gemeenten, ziet Truus Bijker, tevens lid van de Wmo-raad (Wet maatschappelijke ondersteuning) in Brunssum. “Gemeenten zijn nog te weinig doordrongen van de noodzaak van ons werk. Specifieke ondersteuning met kennis van de ggz-



Truus Bijker.

problematiek is nodig om voor familie en naasten verbindingen te kunnen leggen tussen gemeenten, de huisarts of ggz-praktijkondersteuner en de basis-ggz naar instellingen als Mondriaan en Zuyderland. Maar ook om mensen op te vangen als iemand na uitbehandeling een terugval krijgt. Ook dan is het goed om er te zijn.”

Meer weten? Bel of mail de LSFVP

(0900 333 2222 of info@lsfvp.nl), of neem contact op met Truus Bijker (per telefoon 06 1115 1132 of per mail: t.bijker@lsfvp.nl).



kliniek

mosaderma



Met een ervaren team van medisch specialisten biedt Mosaderma haar patiënten hoogwaardige zorg met extra aandacht voor goede voorlichting, persoonlijke benadering en korte wachttijsten. Mosaderma is in het bezit van het spataderkeurmerk, het kwaliteitszegel dermatologie en het ZKN keurmerk.

DERMATOLOGIE, HUID & SPATADERS

- o.a. spataderbehandelingen, huidkanker, psoriasis, allergietesten, eczeem.

PROCTOLOGIE

- o.a. aambeien, anale fistels.

PLASTISCHE CHIRURGIE

- o.a. ooglidcorrecties, oorcorrecties, schaamlipcorrecties.

HAND- & POLSCHIRURGIE

- o.a. carpaal tunnel syndroom, triggerfinger, cyste, ganglion.

PIJNBESTRIJDING

- Acute of chronische pijn.

GYNAECOLOGIE

- o.a. menstruatieproblemen, langdurige buikpijn, anticonceptiemiddelen (bijv. spiraal'tjes), genitale wratten en soa's.

LASERTHERAPIE

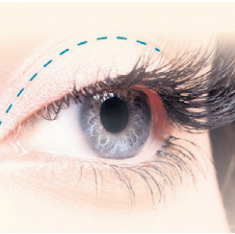
- o.a. schimmelnagels, couperose, ontharing en huidverjonging.

COSMETISCHE BEHANDELINGEN

- o.a. botox & fillers, huidverjonging, liposuctie.

HUIDTHERAPIE

- o.a. peelings (acne en huidverbetering), littekentherapie, MLD.



DERMATOLOGIE

Dr. P. Mulkens
Dr. F. van Neer
Drs. N. Vincken
Mevr. K. Houben (physician assistant)
Mevr. J. Jacobs (physician assistant i.o.)

PLASTISCHE CHIRURGIE

Dr. N. Sinsel
Drs. A. Michels

VAATCHIRURGIE

Drs. J-P. Biscompte
Dr. B. Disselhoff

PIJNBESTRIJDING

Dr. C. Wilhelmi
Dr. S. Husada

GYNAECOLOGIE

Drs. S. Fiedler

HUID- EN LASERTHERAPIE

Mevr. M. van Dael - Meuwissen
Mevr. A. in der Hees
Mevr. S. Willems



KLINIEK MOSADERMA | NIEUWE SPECIALISTEN | UITBREIDING SPREEKUREN | GEÉN WACHTLIJSTEN

Neem voor meer informatie of het maken van een afspraak op korte termijn contact met ons op.
Schuureikenweg 60 | 6432 HX Hoensbroek | T 045-528 32 97 | secretariaat@mosaderma.nl | www.mosaderma.nl

Vanzelfsprekend worden medisch geïndiceerde aandoeningen net als in het ziekenhuis vergoed door uw zorgverzekeraar.
Een verwijzing van uw huisarts is wel noodzakelijk.



Aretz

Podotherapie

NIEUW

Therapie Centrum Stein
Raadhuisplein 26 | Stein

Therapie Centrum Beek
ADRESWIJZIGING
Wethouder Sangersstraat 6 | Beek

Medisch Centrum Elsloo
Zuyderland Medisch Centrum
www.podotherapie-aretz.nl



Kracht

om verder te gaan

Peusen

uitvaartzorg • crematorium

Bellekeweg 37 Echt
Kloosterstraat 9 Susteren
- Opbaren in Sittard is mogelijk -
0475 - 48 61 00
www.peusen.nl

Verkenners geven stokje door

In Limburg hebben we meer dan elders in Nederland moeite met werken, op school blijven of in onze wijk de handen uit de mouwen te steken. Dat heeft invloed op onze gezondheid en andersom. Er gaat best veel goed, maar voor een écht vitaal Limburg moeten er een paar tandjes bij.

Op verzoek van de Provincie Limburg haalden zes 'verkenners' boven water wat er al gebeurt om Limburg vitaler te maken en waar het nog schort aan initiatieven en oplossingen om de achterstand op het gebied van leren, werken en gezondheid weg te werken. Anita Bastiaans, Ben van Essen, Ellen Janssen, Wil Rutten, Tjeu Seeverens en Bart Temme verzamelden vanaf september 2016 in ruim 500 gesprekken met bestuurders, professionals en burgers de succesverhalen en de vraagstukken waarop een antwoord moet komen. Eén van hen, Ellen Janssen uit Eijsden, blikte terug en vooruit.

Mensen maken het verschil

"Ik geloof in Positieve Gezondheid zoals die binnen het spinnenweb (zie ook pagina 3 van deze uitgave, red.) wordt benoemd. Doe mee, heb contact met je omgeving. Ook als sporttrainer of vrijwilliger op school of in de kerk zet je zaken in beweging. We zeggen in Nederland te snel 'die kan toch niks'. Iedereen kan iets. Met nagenoeg alle gemeentebesturen hebben we gesproken over de transformatie van Limburg naar een positief gezonde provincie. Zorginstellingen, Universiteit en Hogeschool, bedrijven, woningcorporaties volgden. We hebben diverse gesprekstafels georganiseerd, met opbouwwerkers, onderwijsmensen, strategen zorgdomein, frisse denkers als ict'ers en aanbieders van smart services. Want mensen maken het verschil, door hun manier van denken, of doordat ze in staat zijn een stap buiten hun directe (vrijwilligers)werk te zetten."

Naar Limburgs voorbeeld

De unieke aanpak met verkenners in Limburg is landelijk overgenomen door Nederland Zorgt voor Elkaar (NLZVE). Dit is een landelijk netwerk in oprichting van 400 bewonersinitiatieven in de zorg. Om in beeld te brengen tegen welke (regel)knelpunten zij aanlopen (en hoe ze dat oplossen) start dit najaar een landelijke verkennerstocht om aan regionale gesprekstafels met alle zorginitiatieven te spreken.



De Vereniging Limburg

De verkenners staken een jaar lang de thermometer in het sociale domein in Limburg, waarna De Vereniging Limburg werd geboren. "Geen vereniging waar je lid van kunt worden, maar een grote club waar je aan mee kunt doen als je actief wilt bijdragen aan de sociale staat en het geluk van Limburg. Waar je van elkaar leert, elkaar informeert, inspireert en activeert. Met een tournee door Limburg hebben we dat vuur aangewakkerd en onze inzichten verbonden met degenen die daar actief mee verder gaan. Er gebeuren al veel geweldige dingen in Limburg, voorbeelden voor anderen. De afsluiting van de tournee op 29 juni was dan ook pas het begin. Wij hebben gezaaid, onder meer door het opstarten van een 'Parelkaart' met daarop alle mooie initiatieven die er al zijn. Samen moeten we nieuwe parels blijven creëren en daar anderen van laten leren. We moeten met zijn allen door op de ingeslagen weg. Met de Provincie als aanjager."

Twee sporen

Ellen Janssen ziet daarbij twee sporen: dat van kleine, krachtige initiatieven in allerlei organisaties, sportclubs, kerken en moskeeën en dat van de grote lijnen en grote (netwerk)partijen. Deze laatste hebben een leidende rol, zoals het Huis voor de Zorg, het Institute for Positive Health, Ondernemend Limburg en de

Het grote is een must,
terwijl je het kleine kust

Coöperatie Verbindend Leiden. "Je moet met beide sporen aan de gang gaan. Onder het motto: het grote is een must, terwijl je het kleine kust. Interesseer je in elkaar en leer van elkaar. Laat je verrassen, verwonder je en verbindt, zoals wij als verkenners hebben gedaan. Haal de schotten weg en creëer ruimte voor mensen die echt het verschil maken, om zo samen Limburg op sociaal gebied beter te maken."



De Vereniging Limburg van start

Op 29 juni jl. vond in Panningen de finale van de tournee '(Net)werk in uitvoering! - De kracht van Limburg, de kracht van het kleine' plaats. Het was de inspirerende afsluiting van tien bijeenkomsten in juni in evenzovele gemeenten in Limburg, waar burgers en professionals met debatten, werkplannen en optredens van regionaal talent aan de slag gingen met de thema's van de Sociale Agenda van het provinciebestuur: leren, werken, gezondheid. Waarmee het fundament is gelegd onder De Vereniging Limburg, waarin burgers, maatschappelijke organisaties, ondernemers, kennis- en onderwijsinstellingen en overheden gaan samenwerken aan een vitaler Limburg. Op 29 juni en ook nadien is een hele rits nieuwe verbindingen gelegd en werden afspraken gemaakt, ook door nieuwe vormen van samenwerking tussen onderwijs en ondernemers, zorginstanties onderling en vernieuwende burgerinitiatieven.

Limburg waar het bloeit en kraakt

De verkenners hebben hun bevindingen, conclusies en aanbevelingen per brief naar alle Limburgse gemeenten gestuurd. Alle andere instanties hebben het magazine 'Limburg, waar het bloeit, waar het kraakt' gekregen, met daarin aansprekende praktijkverhalen. Het magazine is – zolang de voorraad strekt – per mail te bestellen via info@devereniginglimburg.nl, of te lezen danwel te downloaden op www.devereniginglimburg.nl.

Meedoen met De Vereniging Limburg?

Kijk op de website (www.devereniginglimburg.nl) of stuur een mail naar info@devereniginglimburg.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).



Een baan voor iedereen die kán werken

Participatiewet, er is nog een lange weg te gaan

Iedereen die het op de arbeidsmarkt niet redt zonder ondersteuning, valt onder de Participatiewet. Deze wet moet ervoor zorgen dat meer mensen werk vinden, ook mensen met een arbeidsbeperking.

De Participatiewet is sinds 1 januari 2015 van kracht. Zij wil mensen die kunnen werken en een bijstandsuitkering hebben of gedeeltelijk arbeidsongeschikt zijn, helpen om weer mee te kunnen doen in de samenleving. Mensen die echt niet kúnnen werken, houden gewoon hun bijstandsuitkering. In theorie een goed verhaal, maar zoals vaker blijkt de praktijk weerbarstig. Luister naar de Stichting Samen Onbeperkt voor collectieve belangenbehartiging van mensen met een beperking en/of chronische ziekte in Maastricht. Zij wil dat iedereen volwaardig kan meedoen in de samenleving en maakt zich sterk voor gelijke rechten en gelijke kansen voor iedereen. De stichting vertegenwoordigt een grote groep Wajong'ers (Wet werk en arbeidsondersteuning Jonggehandicapten). Dit zijn jonge mensen die door een ziekte of beperking niet kunnen werken, of geen werk kunnen vinden.

De herkeuringen bij de invoering van de Participatiewet zorgden al voor veel ontevredenheid en onzekerheid. Maar het baart de stichting bovenal zorgen dat naast de Participatiewet de opzet van beschut werken en dagbesteding, die door de gemeenten moet worden opgepakt, zo stroef verloopt. "De wet brengt nog niet wat zij beoogt," licht Peter Vrehen van de Stichting Samen Onbeperkt toe. "Gemeenten doen hun best, maar worstelen ermee. 'Den Haag' moet continu bijsturen en komt met steeds nieuwe verplichtingen. De arbeidsvermogens van de mensen die het betreft zijn nu vastgesteld en de bestaande Wajong-groep is gelukkig ontzien. Maar vanaf 1 januari 2018 gaat wel de 5%-korting op de Wajong-uitkeringen in. Hoe gaan we dat weer redden? Wij hebben aangegeven Wajong'ers te helpen met andere regelingen."

Arbeidsperspectief

Plaatsing van Wajong'ers in het arbeidsproces gebeurt bovendien maar mondjesmaat. Er zijn wel succesvolle plaatsingen van mensen die minder beperkt zijn, maar de zwaardere gevallen wordt te weinig arbeidsperspectief geboden, terwijl dat wel met een percentage in de Participatiewet is vastgelegd. "Onze doelgroep wordt naast de Wajong'ers gevormd door mensen in de WIA (Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen, red.) en de WAO (Wet op de arbeidsongeschiktheidsverzekering, red.). Samen een 300 mensen. Zij moeten beschut werk krijgen, maar dat komt niet van de grond. Alle partijen worstelen daar mee. Werkgevers steken er bovendien niet veel energie in omdat ze niet direct iets aan deze mensen hebben. Ze hebben er ook geen kaas van gegeten hoe ze ermee om moeten gaan."

Bedrijven moeten een x-percentag mensen met een beperking in dienst nemen, maar voor mensen met zwaardere beperkingen gebeurt dat niet. Het gaat ook allemaal veel te snel.”

Lange weg

Dat laatste signaal geven ook de gemeenten af. Zij vinden dat de Participatiewet veel

geleidelijker moet worden ingevoerd, met meer en goede informatie vooraf naar werkgevers en de mensen zelf. De wet is te snel ingevoerd met te weinig geld, zo wordt breed gevoeld. Gemeenten moeten meer doen met minder en zijn daarnaast afhankelijk van de goodwill van bedrijven. “Dit doet ook de gezondheid van de mensen om wie het gaat niet goed,”

vindt Peter Vrehen. “De Wajong was altijd een prima vangnet voor wie vanaf zijn jeugd een zwaardere beperking heeft. Als je daar nu een streep door zet, krijg je problemen. Ook de nieuwe groep Wajong’ers vindt namelijk geen werk, al zie je langzaam enige verbetering. Maar er is nog een lange weg te gaan.”

Van arbeidsongeschiktheid naar arbeidsvermogen

De Participatiewet wil mensen met een ziekte of beperking een grotere kans geven op werk. Daartoe worden mensen met een Wajong-status door het UWV, het Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen, opnieuw beoordeeld. Vóór de invoering van de Participatiewet werd gekeken naar arbeidsongeschiktheid, bij de herbeoordeling naar arbeidsvermogen. Dus of het voor iemand mogelijk is om te werken. Iemand heeft arbeidsvermogen als hij:

- een taak kan uitvoeren in een arbeidsorganisatie (misschien niet alle taken, maar wel een deel daarvan);
- basiswerknemersvaardigheden heeft;

- minstens één uur aaneengesloten kan werken zonder begeleiding;
- minstens vier uur per dag kan werken.

Het UWV beoordeelt het arbeidsvermogen aan de hand van iemands dossier. Er wordt gekeken of iemand al eens heeft gewerkt of werk heeft, naar informatie van de huisarts of een re-integratiebedrijf, of iemand aan sport of vrijwilligerswerk doet, of een cursus volgt. Dit zijn allemaal aanwijzingen voor iemands arbeidsvermogen. Als het arbeidsvermogen is vastgesteld, kan de Wajong-uitkering verlaagd worden met 5%. Iemand ontvangt dan vanaf 1 januari 2018 in plaats van 75% nog maar 70% van het minimumloon. Deze maatregel moet mensen met arbeidsvermogen stimuleren om werk te zoeken. Dat kan een volledige baan zijn, of een parttimefunctie waarmee de uitkering kan worden aangevuld.

100.000 extra banen

De werkgevers in Nederland hebben zich tot 2026 garant gesteld voor 100.000 extra banen voor mensen met een arbeidsbeperking. De overheid wil vóór 2024 zelf ook 25.000 extra banen scheppen. De Limburgse gemeenten hebben geen eigen gemeenschappelijk arbeidsparticipatiebeleid. Zij volgen het landelijk beleid van de VNG, de Vereniging van Nederlandse Gemeenten. De VNG ondersteunt samen met IPO (het Interprovinciaal Overleg, de koepelorganisatie van de twaalf provincies) gemeenten om zoveel mogelijk mensen die door hun beperking buiten de arbeidsmarkt staan aan een baan te helpen.

Baan hebben betekent erbij horen

Betaald werk is voor veel mensen, ook voor wie chronisch ziek is of een beperking heeft, een belangrijke manier om mee te doen in de maatschappij. Een betaalde baan geeft het gevoel ‘erbij te horen’ en nuttig te zijn en biedt de mogelijkheid op zelfstandigheid door een eigen inkomen. Maar volgens de meest recente bevindingen van onderzoeksinstituut NIVEL (uit 2015) blijft werk vinden lastig als je een chronische ziekte of beperking hebt. In 2013 werkte een kwart (26%) van de mensen met een chronische ziekte of (matige tot ernstige) lichamelijke beperkingen van 15 t/m 64 jaar tenminste 12 uur per week, tegenover 66% van de rest van Nederland. Een vijfde van de mensen met een chronische ziekte of lichamelijk beperking die in 2013 geen werk had, zou wel een betaalde baan willen hebben. Maar dit is voor hen extra moeilijk omdat zo’n baan vaak aan voorwaarden moet voldoen, zoals flexibele werktijden en de mogelijkheid om thuis te werken.



Talentvol

Een plek in de horeca waar jongeren met een (verstandelijke) arbeidsbeperking al jarenlang met groot succes aan een baan worden geholpen, is Talentino. In dit restaurant in Margraten krijgen zij de kans hun talenten te laten zien en om in kleine groepjes met begeleiding te leren werken in de horeca. Het is een van de vele activiteiten van Zorgburo Talent in Eckelrade, een gespecialiseerd zorgbureau voor kinderen en (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking. De nadruk ligt bij Talent op het benutten van de mogelijkheden van mensen. Kijken naar oplossingen en niet naar problemen. Vrijtijdsbesteding en begeleiding zijn vaak niet toereikend om hun talenten maximaal te benutten. Talent biedt hen daarom de kans om in kleine groepjes en met deskundige begeleiding bezig te zijn met activiteiten waarin zij hun talenten volledig kunnen benutten. Het gaat in totaal om enkele honderden kinderen en (jong)volwassenen op diverse locaties in Zuid- en Midden-Limburg.

Horeca ideale werkomgeving voor mensen met beperking

De horeca in Zuid-Limburg heeft veel vacatures. Als werkgeversservicepunt voor het Heuvelland houdt Podium24 zich onder andere bezig met het creëren van werkplekken voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Binnen deze groep mensen bevinden zich kandidaten met een behoorlijk arbeidspotentieel, die

echter vaak te maken hebben met een urenbeperking, beperktere belastbaarheid of gebrek aan specifieke werkervaring. Uit ervaring weet Podium24 dat deze mensen met wat gerichte training in een passende werkomgeving zeer waardevolle en productieve werknemers kunnen zijn. Podium24 ziet voor deze mensen zeker mogelijkheden in de horeca. Om de haalbaarheid van een dergelijk project te onderzoeken, worden partners gezocht in de horeca. Ook brancheorganisatie Horecare is enthousiast over een samenwerking en ziet mogelijkheden. Samen met Podium24 wil het met Gastvrij Heuvelland en een aantal horecaondernemers deze mogelijkheden verder onderzoeken.



5 HEERLIJKE
MAALTIJDEN
Nu € 19,95
Slechts € 3,99 per maaltijd!
Uw actiecode:
05-0617-1003

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

ZEER VOORDEELIG PROEVEN!

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

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

*Ook natriumarm!
Informeer naar de mogelijkheden.*

apetito

Vragen of bestellen?
Wij helpen u graag verder!

0800 - 023 29 75 (gratis)
(op werkdagen van 8.00 - 18.00 uur)

www.apetito.nl/proefpakket
info@apetito.nl
Eenmalige deelname per adres.





Kleinschalig wonen met de beste zorg

Zorghuis Beek biedt een vertrouwde woonomgeving met persoonlijke zorg voor mensen met uiteenlopende zorgbehoeftes. Een plek waar u zich thuis voelt en leeft zoals u dat gewend bent. Mensen met een geldige zorgindicatie van het CIZ huren bij ons een kamer of appartement inclusief maaltijden en services. Iedereen is welkom, ook als u alleen een AOW-uitkering heeft. Zelfs echtparen met verschillende zorgindicaties kunnen bij ons terecht. Alle benodigde zorg en verpleging is voorhanden. Uw privacy en individuele behoeftes staan altijd voorop!

Carmelstraat 23, 6191 VR Beek | T. +31 (0)6 38 76 20 99
beek@zorghuisnederland.nl | www.zorghuisbeek.nl



Palmen & Dassen

notarissen te Stein

Belasting besparen met nieuw testament

Heeft u een testament 'op de langstlevende' of nog géén testament, dan zult u op het moment van overlijden van uw partner waarschijnlijk erfbelasting moeten betalen over het kinsdeel. Deze erfbelasting kunt u besparen door een modern keuzetestament of tweetrapstestament te laten maken.

Palmen & Dassen notarissen te Stein is gespecialiseerd in het opstellen van zogenaamde 'estateplanningtestamenten'. Dat zijn moderne testamenten waar naast uw persoonlijke wensen in het bijzonder het besparen van belasting de aandacht krijgt.

Levenstestament/Volmacht bij wilsonbekwaamheid

Tevens kan het van belang zijn iets te regelen voor het geval u wilsonbekwaam raakt (bijv. i.g.v. dementie) of in een verzorgingstehuis terechtkomt en een eigen bijdrage moet betalen. In dat geval kan het opstellen van een levenstestament/volmacht of schenkingsakte wenselijk zijn.

Bel 046 - 433 20 46 om een afspraak te maken voor een gratis informatief gesprek.

Haalbrugskensweg 6, 6171 JA Stein
Telefoon 046 - 433 20 46

notarissen@palmendassen.nl
www.palmendassen.nl

Nieuwe rol maatschappelijke organisaties

De nieuwe rol die het Huis voor de Zorg in opdracht van de Provincie Limburg vervult, om vooral voor burgers in een kwetsbare positie het verschil te maken als het gaat om gezondheid, participatie en vitaliteit, betekent ook iets voor de maatschappelijke organisaties die bij het Huis voor de Zorg zijn aangesloten. Zij zijn op zoek welke ontwikkeling zij in gang willen zetten en hoe deze past binnen hun nieuwe rol.

Het Huis voor de Zorg zoekt daarbij de gemeenschappelijke thema's en de maatschappelijke organisaties de verhalen van hun achterban. Waar wringt de schoen? Zij weten bij uitstek waar hun achterban behoefte aan heeft. Hun uitdaging is om mensen in de positie te brengen hun eigen verhaal op de juiste plek te brengen. Hoe maak je dit als organisatie mogelijk en wat is daar voor nodig?

Discussie en dialoog

“Als organisaties moeten we op één lijn zitten om iets te bereiken,” vindt Trudy Habets, penningmeester Platform Allochtone Zorgvragers (PAZ). “Om te weten waar onze achterban behoefte aan heeft, gaan we naar de mensen toe en geven voorlichting. Welke vragen leven er, wat is er nodig? Waar gaat het goed en waar niet? Zo krijgen we de verhalen over problemen waar jongeren mee zitten, over de kloof tussen jong en oud, over opvoeding. We luisteren en gaan samen met mensen op gesprek om zaken te verbeteren.”

Herkenbare verhalen

De mensen moeten echter ook zelf actief zijn. Trudy Habets: “Dat doen we al langer zo, maar die verhalen zijn nooit opgetekend. Werken met metaforen (beeldspraak, red.) is een goede

manier om de dialoog met onze achterban op gang te brengen. Die zijn voor hen herkenbaarder en ook heel leuk om te doen. Zo is door alle verhalen daarover op het vlak van vrouwenrechten bij Turken, Somaliërs en Marokkanen al veel verbeterd.”

Kracht van Ontmoeting

Het Provinciaal Platform GGZ & OGGZ Zorgvragers Limburg werkt samen met PAZ om iets te doen aan eenzaamheid bij hun beider achterban. “PAZ heeft

goed zicht op mensen met een ggz-achtergrond,” zegt vicevoorzitter Jo Vaessen. “Daar is de ‘Kracht van Ontmoeting’ uitgekomen, die mensen bij elkaar brengt door ze elkaar te laten ontmoeten. Samen zijn we uitgekomen bij de presentietheorie, die zegt dat je eerst naar jezelf moet teruggaan om open te staan voor anderen. Samen met PAZ hebben we zes mensen opgeleid die anderen nu opleiden om mensen te bereiken die eenzaam zijn. Inmiddels zijn veertig van hen in heel Limburg actief. We gaan daar nu een vervolg aan geven, waarbij ook PML (Platform Mantelzorg Limburg, red.) betrokken is.”

Op zoek

Met geld uit het eigen netwerk en financiële hulp van de Provincie zoeken de drie organisaties nu vooral mensen die buiten de maatschappij staan en als vrijwilligers zaken willen ondernemen. Zoals mensen die hun school te vroeg hebben verlaten, jongeren met problemen en andere kwetsbare burgers.



De maatschappelijke organisaties waren ook goed vertegenwoordigd tijdens de manifestatie van De Vereniging Limburg in Panningen.

De buurtcirkel als vangnet

Kwetsbare mensen die dicht bij elkaar in de buurt wonen en hun talenten voor elkaar inzetten. Venray is de derde gemeente in Nederland en de eerste in Limburg waar dergelijke buurtcirkels actief worden.

Het idee achter de buurtcirkel is: uitgaan van iemands talenten en niet van zijn beperkingen. De deelnemers hebben allemaal een bepaalde hulpvraag, die ze met elkaar oplossen door elkaar te ondersteunen. Het gaat vaak om mensen voor wie het moeilijk is om deel te nemen aan het maatschappelijk verkeer, door bijvoorbeeld psychische problemen of een verstandelijke beperking. Soms is er sprake van eenzaamheid, bijvoorbeeld omdat zij vanuit een situatie van beschermd wonen terugkeren in een wijk waar ze niemand kennen. Door deel te nemen aan de buurtcirkel worden ze onderdeel van een sociaal netwerk. Door hun talenten voor elkaar in te zetten, helpen en ondersteunen ze elkaar.

Talent centraal

Een buurtcirkel bestaat uit negen tot twaalf mensen die (zelfstandig) bij elkaar in de buurt wonen met een vrijwilliger als aanspreekpunt. De

deelnemers raken bekend met de buurt, leren nieuwe mensen kennen, bouwen een sociaal netwerk op en betekenen iets voor elkaar. Zo staan hun talenten centraal en niet hun beperkingen.

Voortouw

Het idee komt uit Engeland. Na de eerdere introductie van de eerste buurtcirkels in Rotterdam en Arnhem neemt Venray, in samenwerking met woningcorporatie Wonen Limburg, het voortouw in Limburg. “Wij zijn erg gecharmeerd van dit idee,” zegt Esther Merlo, beleidsmedewerker Maatschappelijke Ontwikkeling en projectleider namens de gemeente Venray. “De gemeente en Wonen Limburg fungeren als aanjagers. Twee professionals van MEE en Synthese zijn als buurtcirkelcoach aan de buurtcirkel verbonden. In het begin ondersteunen zij vooral het groepsproces en de deelnemers.”

Deelnemers bepalen

Die deelnemers richten hun buurtcirkel echter zelf in. De eerste gezamenlijke bijeenkomsten worden door de gemeente Venray en Wonen Limburg georganiseerd, vervolgens gaan de deelnemers ermee verder. De ervaringen elders zijn heel positief. De mensen komen daar bij iemand thuis en regelen wat nodig is met hulp van vrijwilligers. De buurtcirkelcoach raakt gaandeweg op de achtergrond. De deelnemers voelen zich nuttig en zijn vooral blij dat ze iets bijdragen en iets betekenen voor een ander. Ze kunnen terugvallen op een sociaal netwerk, ervaren voldoening en krijgen meer zelfvertrouwen.

Meer weten?

Venray telt momenteel vijftien deelnemers. Om deel te nemen is geen indicatie nodig van de gemeente, omdat het een algemene voorziening is. Er komt alleen een informatief gesprek vooraf. Meer weten over de buurtcirkel? Kijk dan op www.buurtcirkel.nl, of neem contact op via info@buurtcirkelvenray.nl.



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? Met het behandelprogramma Hersenz leren de patiënt en zijn naasten beter om te gaan met de fysieke en mentale gevolgen.

Eenmaal thuis na ziekenhuis-bezoek of -opname en/of revalidatie blijkt meestal 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. 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 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 hersenletsel 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. Verder organiseert Hersenz regelmatig informatiebijeenkomsten. Kijk voor meer informatie op www.hersenz.nl.

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.

SGL start begin 2018 met Hersenz Jong!

Dit nieuwe behandelprogramma is speciaal ontwikkeld voor jongeren van 18 tot ongeveer 30 jaar, met de modules 'Dit ben ik' en 'Op eigen benen'. Voor hun ouders is er een specifieke module, die ondersteunt in het 'anders loslaten' van hun kind.



Winnaar Herman Wijffels Innovatieprijs 2016

Contact

E hersenz@sgl-zorg.nl
T 045-8000910
I www.sgl-zorg.nl / www.hersenz.nl
f SGL zorg
f Hersenz



Letselschadeadvocaat Martine Breij

Vertrouwenspersoon met vechtersmentaliteit en stijl bij letselschade

Tennisexperts wisten het zeker: Martine Breij heeft het in zich om nationaal en wellicht zelfs internationaal door te breken. Maar het noodlot sloeg toe: gescheurde kruisbanden; einde tenniscarrière. Korte tijd later overkwam haar ook nog een ongeval; whiplash. Aangezien ze als whiplashpatiënt zowel op medisch, als juridisch terrein tegen enorme muren opliep, besloot ze van haar nood een deugd te maken. Anno 2017 is ze een van Limburgs succesvolste letselschadeadvocaten.



Ze weet niet alleen wat het is om zelf slachtoffer te zijn, ze weet ook – door jarenlange ervaring – hoe je slachtoffers op allerlei manieren ondersteunt en begeleidt. Daarbij is maximale schadeloosstelling een van haar doelstellingen. Met haar charmante stijlvolle verschijning, gecombineerd met haar vechtersmentaliteit en specialistische kennis heeft zij al menige cliënt er bovenop geholpen na letselschade.

U kunt bij haar terecht in het geval:

- u betrokken bent geraakt bij een verkeersongeval;
- er sprake is van een medische fout;
- een dierbare van u is overleden, tengevolge van een (verkeers)ongeval of medische fout;
- u letsel heeft opgelopen tengevolge van een gebrekkig product;
- u een bedrijfsongeval is overkomen;
- etc.

Haar kantoor ligt in het hart van Zuid-Limburg. Zij helpt haar cliënten nog meer door hen niet alleen op juridisch, maar ook op medisch, sociaal en financieel gebied te ondersteunen c.q. te begeleiden. Er komt namelijk een heleboel op je af als je een ongeval of medische fout overkomt, maar je hebt dan vaak zelf niet de kracht en/of de kennis om een en ander in goede banen



te leiden. Daar haar hetzelfde is overkomen is haar aanpak anders.

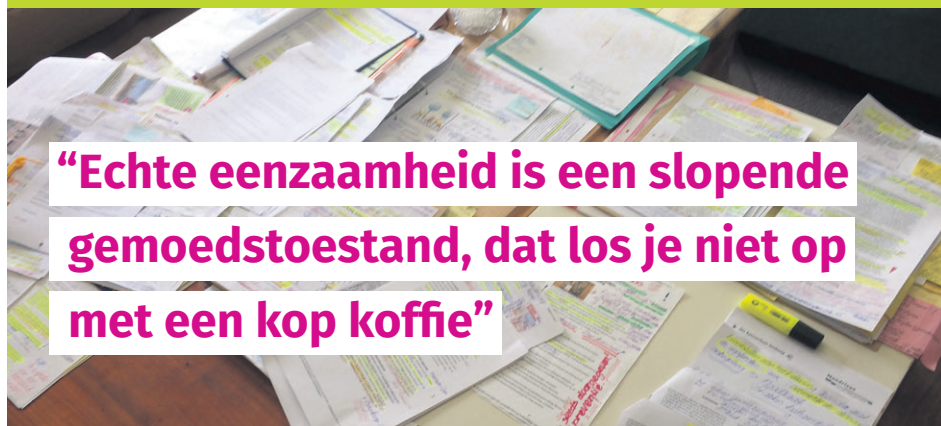
Haar eigen ervaringen komen daarbij goed van pas. Zij vindt het bijvoorbeeld enorm belangrijk dat (mogelijke) slachtoffers te allen tijde weten waar zij aan toe zijn en vanzelfsprekend behandelt zij uw zaak van begin tot eind voor 100 % zelf. Er komt dus geen stagiaire of juridisch medewerker aan te pas.

Voor meer informatie en / of een gratis eerste gesprek kunt u mr Martine Breij van Breij Letselschade te Aalbeek (Hulsberg) altijd bellen (045 - 405 39 44).





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.



“Echte eenzaamheid is een slopende gemoedstoestand, dat los je niet op met een kop koffie”

Chantal (37) heeft een prima bestaan opgebouwd met haar nieuwe partner en twee dochters. Niets wijst erop dat ze een bewogen leven achter zich heeft waarin ze door verschillende gebeurtenissen steeds verder in de eenzaamheid werd geduwd. Nu gaat het goed met haar en wil ze haar ervaringen delen om het taboe rondom eenzaamheid te doorbreken en de vele misvattingen weg te nemen. Zij vertelt.

“Op de basisschool was ik gevoelig en introvert. Nadat mijn beste vriendin verhuisde, ben ik jarenlang gepest, zowel verbaal als fysiek. School voelde onveilig. Op het schoolplein was ik altijd gespannen en alert. Ik voelde me eenzaam en alleen.

Buitengesloten

Toen ik negen was, is bij ons thuis ingebroken. Mijn moeder is die nacht verkracht. Vanaf die tijd voelde thuis ook niet meer veilig. Mijn ouders leefden in angst en voortdurende waakzaamheid. Ik trok me terug op mijn kamer, waar ik probeerde mijn verdriet te verbergen. Ik kreeg veel liefde van mijn ouders, maar we leefden samen in een benauwende en beangstigende wereld. Ik was onzeker en werd op school nog steeds buitengesloten. Ik droeg de eenzaamheid en angst altijd bij me en voelde voortdurend de adrenaline in mijn lijf.

Innerlijke puinhoop

In mijn pubertijd probeerde ik me tegen al die emoties te verzetten. Ik wilde erbij horen en ging vaak over mijn grenzen om dat te bereiken. Ik durfde niet op te komen voor mezelf. Ook wilde ik perfect zijn. Ik was op zoek naar aandacht en dacht die te vinden door slank en mooi te zijn. Het mooie plaatje aan de buitenkant moest de innerlijke puinhoop verbergen. Ik wist niet hoe liefde te ontvangen, niet van een ander maar zeker ook niet van mezelf.

Dood geboren

Ik ben jong getrouwd en raakte zwanger. Die zwangerschap, de verantwoordelijkheid voor mijn ongeboren kind, maakte veel jeugdhervindingen en angst los. Na acht maanden werd mijn zoontje dood geboren. Ik ging daarna door een diep dal. Ik kreeg wel hulp voor het verlies, maar verborg nog steeds mijn angst en eenzaamheid. Ik stond aan de rand van de afgrond, letterlijk. Dat was een wake-up call. Ik wilde niet meer leven in mijn eigen gevangenis van angst. Ik liep al zolang weg voor mijn verdriet, was letterlijk op de vlucht voor mezelf.

Kracht gevonden

Tijdens en na de zwangerschap van mijn oudste dochter ben ik goed begeleid. De komst van mijn kinderen gaf me kracht en moed. Ik sprak een aantal keren op de opleiding voor verloskunde over doodgeboorte. Dat hielp me bij het verwerken en gaf me zelfvertrouwen. Na mijn scheiding in 2012 heb ik kracht in mezelf gevonden en werd ik stapje voor stapje de vrouw die ik wilde zijn. In de natuur leerde ik ontspannen en sport zorgde voor ontlasting. Ik durfde steeds meer echt mezelf te zijn.



Een zomer lang aanpassen en opruimen

Ineens bevind ik me in een nieuwe levensfase. Nou ja, ineens..., maar toch: ik werk minder en geef wat ik leerde door aan anderen. Ik rust meer omdat het moet. We zorgen voor wie het nodig heeft in buurt en vriendenkring. En we maken

ons huis ‘ouderdomsproof’, voor zover dat gaat met een bovenwoning vol trappen. Er komt een inloopdouche en we krijgen een nieuwe voordeur, gemaakt door timmermansvrienden. Door die nieuwe deur kunnen we eindelijk gewoon binnenstappen en lopen we niet meer het risico bij het omdraaien van de sleutel achterstevoren de trap af te vallen.

Met een 6 en een 7 in onze leeftijden zijn we niet meer elke dag even standvastig merken we en ook de leuning langs de trappen zijn belangrijk geworden. Vooralsnog gaan we ervan uit dat we tot ons 100e levensjaar alle trappen zullen lopen, want we houden van ons huis en de buurt. We zeggen tegen elkaar dat trappenlopen hartstikke goed is voor het hart, dat boodschappen naar boven dragen een goede oefening is om fit te blijven. Zoals ook het schrobben van de planken op het balkon. Vroeger deed ik dat op één zonnige zomermiddag, nu zijn dat er vier geworden, ik doe het in kleinere delen. Meer dan ooit ben ik me bewust van het belang van bewegen. Als ik te veel stil zit, word ik stijf en stram. Ik heb meer tijd dan vroeger - of neem ik meer tijd? Ik haal de boodschappen te voet en mijn looproutes gaan door het park of zomaar door straten die ik niet zo goed ken.

Door de aanpassingen in huis krijg ik bovendien last van het opruimvirus. Opruimen is goed voor de gezondheid. Enthousiast maken we de zolder leeg; alle spullen die we nooit kwijt wilden, gaan nu de deur uit. Wekenlang is onze ‘opruiming’ uitgestald in onze woonkamer en onze vrienden en wie maar binnen komen, mogen meenemen wat ze willen uit ons allegaartje van boeken, potten, vakantievoorwerpen, een paar oude langlaufski's, hockeysticks uit onze jeugd, vazen en nog veel meer. Wat overblijft gaat naar de kringloop.

Terwijl Kees boven oude fotoboeken uit elkaar scheurt en per boek nog maar een handvol foto's overhoudt, sorteert ik beneden wat zuiniger de post die ik verzamelde. We voelen de noodzaak: wie wil er nog iets met onze spullen als we er straks niet meer zijn? Waarom willen we dingen nog bewaren? Met het ouder worden, verdwijnt het belang van veel spullen. Leger en leger, ruimer en ruimer wordt onze woning en intens tevreden zitten we soms bij elkaar. Stap voor stap bezig ons voor te bereiden op een ouderdomsbestendige toekomst.

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

10 jaar Muziek Jong voor Oud

De Stichting Muziek Jong voor Oud organiseert concerten en workshops in onder meer zorginstellingen, om kwetsbare ouderen, burgers, kinderen en anderen te laten deelnemen aan en genieten van cultuur. Het tienjarig bestaan wordt dit jaar gevierd met jubileumconcerten in de hele provincie. Concerten op maat: in een zaal, een kapel, een afdeling psychogeriatric of in een kamer van een hospice. Het is mogelijk om de muziek in te passen in een mis, een Moederdag- of kerstconcert of een High Tea. Sinds 2011 zijn er ook concerten bij Zonnebloem Limburg en is er Concert@HOME op diverse locaties. Zie ook www.goededoelen.nl.

Niet levenslang

Door mijn aangeleerde alertheid herken ik emoties in mensen. Gek genoeg levert me dat nu veel positiefs op. Ieder mens heeft zijn eigen verhaal. En bij mij mogen ze dat delen. Binnenkort geef ik mijn eerste lezing over eenzaamheid. Ik wil met mijn verhaal uitdragen dat eenzaamheid niet levenslang hoeft te duren.”





Randal Esser
sales & media

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

of kijk op www.randalessen.nl/zorgbelang

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

Met acupunctuur kunnen klachten als pijn en vermoeidheid behandeld worden. U kunt zich fitter, rustiger en gezonder gaan voelen.

Met dry needling kunnen spierspanningen (knopen in uw spieren) afnemen.

Romeinse weg 47, 6135 JA Sittard (Hoogveld)
Tel. 046 486 11 60 of www.fysiohoogveld-sittard.nl



amacura
geestelijke gezondheidszorg
kinderen en volwassenen

amalexis
zorg rondom dyslexie

Geleenbeeklaan 80-90
6166 GR Geleen
Tel. 046 423 12 50
E-mail: info@amacura.nl

www.amacura.nl www.amalexis.nl



allesmaken
vers aan huis

Gekoelde verse maaltijden
wekelijks bij u aan huis bezorgd.
Ga naar onze website en stel uw gerecht samen!

Burgemeester Beerenbroekstraat 34 - 6043 AC Roermond - T 045 528 40 12 - info@alle-smaken.nl

www.alle-smaken.nl



alzheimer
nederland

Help Alzheimer
overwinnen. Dan
hoeft niemand
zichzelf te verliezen.
www.alzheimer-nederland.nl

Positief opgroeien? Het kan!

Bij alle belangstelling en enthousiasme voor Positieve Gezondheid mag de jeugd zeker niet worden vergeten. Om straks positief gezond in het leven te kunnen staan, moet zij positief kunnen opgroeien. Maar dat is niet voor alle jongeren vanzelfsprekend. Een uitdaging dus voor de nieuwe generatie zelf, haar ouders, vrijwilligers, professionals en beleidsmakers die zich inzetten voor het jeugdbeleid in Limburg.

Om met goede ideeën alvast wat richting te geven, organiseerde de stichting CliC in juni in Roermond de conferentie 'Positief opgroeien in Limburg, een uitdaging voor de nieuwe generatie'. Naast boeiende sprekers als Carl Verheijen, directeur Institute for Positive Health (zie ook pagina 3) en Jan Rotmans, hoogleraar transitiekunde aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam en internationale autoriteit op dit gebied, vertelden jongeren hoe ze zelf een positief vervolg hebben gegeven aan een moeilijke jeugd. Positief opgroeien in een kwetsbare positie? Het blijkt heel goed mogelijk.

Andere kijk

Jan Rotmans liet met vele voorbeelden zien dat we niet in een tijdperk van verandering leven, maar in een verandering van tijdperken. Hoe de oude samenleving van nu kantelt naar een hele nieuwe samenleving. Carl Verheijen, oud-topschaatser en vader van drie kinderen, schetste hoe de huidige chaotische wereld volop kansen biedt voor een positieve toekomst voor jeugdigen in kwetsbare



Dorris, Naomi en Rafaël, bedenkers van bijzondere initiatieven.

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.

posities. Na zijn schaatscarrière kwam hij alsnog in de zorg, zijn eerste liefde, terecht. Waar hij vaststelde dat een groot aantal zaken niet liep en loopt zoals hij zou willen. Door Positieve Gezondheid heeft hij een heel andere kijk op gezondheid gekregen. "Het gaat om het vermogen je aan te passen aan wat het leven van je vraagt. Maar je moet er niet alleen voor zorgen dat jezelf sterker in het leven komt te staan, maar ook je kinderen. We moeten gezondheid en gezond leven belonen. Daar gaat de Sociale Agenda van de Provincie voor zorgen."

Bijzondere initiatieven

Drie jongeren vertelden over hun bijzondere initiatief. Rapper Rafaël Rosenblatt beschreef al rappend zijn moeilijke jeugd. Wat is de waarheid, zo vroeg hij zich hardop af, als je opgroeit in pijn en ellende? Naomi Rojnik heeft met al haar nare ervaringen als basis de app CareFree gemaakt

waar jongeren die onder kindermishandeling lijden iets mee kunnen. "Maar het ligt aan jezelf of je er iets mee doet. Had ik zoiets maar gehad toen ik als kind werd mishandeld." Dorris De Goeij is als adviesvanger getraind via CliC. Adviesvangers adviseren organisaties en bedrijven bij vraagstukken. Dorris en andere adviesvangers verzamelen op verzoek oplossingen en tips onder jongeren en gieten die in een advies. Zij roept organisaties en bedrijven op zich met adviesopdrachten te melden bij CliC. Hun aansprekende bijdragen leidden na afloop van de conferentie meteen tot nieuwe verbindingen en afspraken tussen de deelnemers. Nieuwe stappen op weg naar positief opgroeien in Limburg. Wie ook wil bijdragen of reageren op dit artikel kan terecht bij CliC; telefonisch (046 2410241) of per mail (welkom@clicl limburg.nl). Zie ook www.cliclimburg.nl.

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





Samen op eigen kracht

koraalgroep.nl

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.



Heeft u dagelijks rugpijn en al van alles geprobeerd?



“Het voelt net alsof je thuis komt! Je wordt als mens behandeld en ze kijken ook naar je als mens, op een gelijk niveau. „

WIM VAN BEEK



“Wat mij erg opviel was het onderlinge contact tussen mijn behandelaars. Alles wordt op elkaar afgestemd; ze pakken wat jij lastig vindt op alle vlakken aan. „

MARJAN VAN VLIET



“Het behandelteam heeft mij geleerd om kwaliteit van leven te hebben, mijn leven bestaat gewoon uit keuzes maken. „

JOSÉ DONATZ

DE RUGHUIS METHODE

Het Rughuis is een erkende gespecialiseerde gezondheidszorginstelling. We behandelen alleen chronische rug-, nek- en bekkenklachten. Die focus maakt ons uniek. We hebben een eigen, innovatieve en interdisciplinaire behandeling ontwikkeld die u als mens centraal stelt.

PERSOONLIJK BEHANDELTEAM

Het beste resultaat? Dat krijgt u wanneer u zich helemaal op uw gemak voelt. Daarom hebben we een warme en gemoedelijke omgeving gecreëerd waarin u in een aangename sfeer uw behandeling kunt volgen. U krijgt een persoonlijk behandelteam dat u individueel begeleidt.

BEWEZEN LANGETERMIJNEFFECTEN

Meten is het DNA van de Rughuis Methode. We meten voortdurend uw vooruitgang en geven u persoonlijke feedback. U weet dus altijd hoever u staat. Dankzij voortdurende metingen kunnen we uw behandeling ook snel aanpassen als dat nodig is.

Individuele behandeling op maat | Geen wachttijden | Volledig vergoed
(excl. eigen risico)

8,9

klantwaardering
★★★★★

Luc Renierkens | Manager vestiging Sittard-Geleen

Bij Het Rughuis vinden we hospitality zeer belangrijk, daarom nodig ik u graag uit voor een persoonlijk informatie gesprek in Sittard of Maastricht.

📍 Vijverweg 28, 6133 AR Sittard-Geleen
📍 Scharnerweg 127, 6224 JC Maastricht

🌐 www.hetrughuis.nl
📞 088 000 16 00

het **RUGHUIS**
met hart en ziel de pijn te lijf

