



Zorgen voor naasten is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg en mensen doen dit uit liefde voor elkaar.

‘De mantelzorger als belangrijke schakel in de persoonsgerichte zorg’

In Buurtcentrum Nieuwdorp in Stein ontvangt mantelzorgconsulent Pia Bronckhorst mantelzorgers die behoefte hebben aan een goed advies, handige informatie, praktische ondersteuning of een luisterend oor. Ze staat klaar voor mensen die voor een zieke partner of familielid zorgen.

Daarbij maakt het niet uit of die persoon thuis verzorgd wordt of in een verpleeghuis, zoals bijvoorbeeld in de Moutheuvel van Vivantes. Ook Vivantes zorgt goed voor de mantelzorgers. Zij vervullen namelijk een belangrijke sleutelrol in de persoonsgerichte zorg die Vivantes biedt.

“Tijdens een gesprek met jou als mantelzorger informeer ik altijd vanuit oprechte interesse hoe het met je gaat”, vertelt Pia Bronckhorst. “In je eigen omgeving vraagt namelijk iedereen vaak alleen naar de patiënt. Ik luister naar je verhaal, geef tips en verwijs je naar hulpinstanties in de buurt of naar de gemeente, die vaak praktische ondersteuning biedt. Denk bijvoorbeeld aan goedkope – en de eerste 10 uur zelfs gratis – hulp in de huishouding. Dat helpt al enorm om je te ontlasten. Verder organiseer ik cursussen en informatieve of ontspannende bijeenkomsten waar je gratis aan deel kunt nemen. Zo help ik je om de juiste balans te vinden tussen het zorgen voor een ander en het zorgen voor jezelf. Want als jij overbelast raakt, kun je niet goed voor je dierbare zorgen. En als je alleen nog maar verzorger bent, is er geen ruimte meer voor jouw andere waardevolle rol van partner, zoon of dochter.”

Vorbereiding op nieuwe rol

Bianca Bollen, senior dagbestedingscoach bij Vivantes, loopt regelmatig een dag mee met Pia Bronckhorst. Zo begrijpt Bianca beter wat mantelzorgers nodig hebben wanneer hun dierbare verhuist naar een verpleeghuis. “De rol van de mantelzorger in onze huizen is de laatste jaren behoorlijk veranderd”, legt Bianca uit. “Vroeger namen we de zorg grotendeels over en kwam je als mantelzorger alleen maar op bezoek. Tegenwoordig betrekken we hen veel meer bij het dagelijks leven van de cliënt. We gaan met de mantelzorgers aan tafel zitten en bespreken hoe we die zorg samen zo persoonsgericht mogelijk kunnen maken. Wat vindt de bewoner prettig in de dagelijkse verzorging, wat vindt hij/zij leuk om te doen, welke zorgtaken wil je als mantelzorger graag zelf blijven doen, welke activiteiten wil je met je partner, vader of moeder doen? Kortom: hoe kunnen we het leven van jouw dierbare zo aangenaam mogelijk maken? We willen graag persoonsgerichte zorg leveren maar dan moeten we die persoon wel leren kennen. Daar hebben we de mantelzorger heel hard bij nodig. Hij of zij kent deze persoon door en door en is voor ons dus een belangrijke schakel in de persoonsgerichte zorg die we leveren.”

Ruimte voor leuke dingen

Pia: “Vaak merk je na zo’n verhuizing dat het leven van een mantelzorger weer wat meer in balans komt. Het leven staat niet meer volledig in het teken van de zorg voor de ander. Daardoor komt er in het contact met de zieke partner, vader of moeder weer wat meer ruimte voor de leuke dingen in het leven.” “Daar proberen we inderdaad goed op te letten, ja”, zegt Bianca. “Bij veel activiteiten die

we organiseren, betrekken we ook de mantelzorger. We zien vaak ook dat ze zelf weer energie krijgen om iets leuks met hun partner, vader of moeder te ondernemen en daar erg van kunnen genieten.” “Laatst sprak ik een mevrouw die haar gevoel na de verhuizing van haar dementerende man heel mooi verwoordde”, zegt Pia: “Ze zei: ‘Ik zie hem weer aan als mijn man en niet meer als mijn patiënt. Ik hou weer van hem.’”

Waar kunt u zich aanmelden voor ondersteuning?

De voorbeelden van mantelzorgondersteuning die Pia Bronckhorst in dit verhaal noemt, gelden alleen voor mantelzorgers die in de gemeente Stein wonen óf voor een inwoner van de gemeente Stein zorgen. Meer informatie over de mantelzorgondersteuning in Stein vindt u op www.mantelzorgzuid.nl.

De gemeenten Beek en Sittard-Geleen bieden weer andere vormen van mantelzorgondersteuning aan. Ze geven bijvoorbeeld één keer per jaar een financiële vergoeding als waardering voor de mantelzorger. Als u zorgt voor een zieke inwoner van Beek of Sittard-Geleen, kunt u zich aanmelden bij: www.steunpuntmantelzorg-wm.nl.



 Hulpverleners worden minder zwaar belast bij het helpen in de badkamer.
 Levensduur van 25 jaar en garantie van 5 jaar
 Gebruikers kunnen langer, zonder hulp, gebruik maken van de badkamer.
 Het schoonmaken gaat sneller en beter.
 Ontwikkeld vanuit de gebruiker zelf, modulaair systeem en levensloopbestendig.



0184 - 785353 | info@banobenelux.nl | www.banobenelux.nl | lelystraat 57M | 3364 AH Stiedrecht



Eén adres voor
ál uw kassa- en
betalingsuitdagingen
in de zorg!

straight  **systems**

Bel ons 0487-517700 of kijk op www.straight.nl



Zonneklair

 **Laumen**

Beitel 110a
Heerlen
Tel. 045 5423848
www.laumen.nl

Rolluiken | Zonwering



pre

info@pietrenkens.nl **Timmerwerk op maat**
+31 6 13 48 57 55 **Renovatie en woning onderhoud**

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 bedoeld voor de geslonken tandeloze kaak. **De kosten worden vergoed** vanuit de basisverzekering. Vaak blijft er een eigen bijdrage over. Deze wordt door het Dental Center Gangelt gecompenseerd. Vraag naar de voorwaarden.

GEWOON VERGOED DOOR UW ZORG-VERZEKERAAR!

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 2018



Er worden allerlei activiteiten georganiseerd, maar er is ook plek voor gewoon gezellig bijpraten met een kopje koffie.

Aanbod dagverzorging Franciscus wordt flink uitgebreid

“Ook ’s avonds en in het weekend hebben mensen behoefte aan gezelligheid”

Terwijl andere zorgaanbieders steeds vaker bezuinigen op de dagverzorging kiest Vivantes er juist voor om de activiteiten en openingstijden van de dagverzorging in Franciscus in Beek volgend jaar uit te breiden. “We weten dat dit niet de meest rendabele vorm van zorg is”, zegt locatiemanager Paul Hermans. “Maar het gaat ons om de wensen van onze cliënten zoveel mogelijk te vervullen. Met de geplande uitbreiding van ons aanbod kunnen we straks veel persoonsgerichter inspelen op de wensen van onze bezoekers.”

Mensen uit Beek en omgeving met een indicatie voor dagverzorging zijn op dit moment van maandag tot en met vrijdag tussen tien en half vijf van harte welkom in het wijksteunpunt in woonzorgcentrum Franciscus. In de grote recreatiezaal worden allerlei activiteiten georganiseerd: er wordt gekeurd, geknutseld, gebreed of gewoon gezellig gepraat bij een kopje koffie. Dat aanbod wordt volgend jaar flink uitgebreid en ook de openingstijden worden ruimer.

Onrustig in de avond

“De meeste mensen kunnen met hun indicatie twee of drie dagen in de week komen”, vertelt verzorgende Marianne Knols. “Meestal worden ze rond half tien opgehaald door een vrijwilliger en zijn ze rond half zes weer thuis.” “Die tijden zijn niet voor iedereen ideaal”, weet locatiemanager

Het is fijn als ze op de lange winteravonden wat afleiding hebben en niet te vroeg naar bed gaan.

Paul Hermans. “Sommige mensen slapen liever wat langer uit of zijn om half tien nog niet verzorgd door de thuiszorg. Terwijl ze toch graag willen komen. En anderen vinden het juist fijn om ’s avonds wat langer te blijven. Mensen met dementie die nog zelfstandig wonen, worden vaak wat onrustig vanaf het moment dat het begint te schemeren. Het is dan fijn als ze op de lange winteravonden wat afleiding hebben en niet te vroeg naar bed gaan. Ook de zaterdag is voor veel ouderen een

moeilijke dag: de kinderen hebben het dan vaak druk met hun eigen gezin dus juist op die dag is dagbesteding fijn.”

Steun van het Zorgkantoor

“Het Zorgkantoor was meteen enthousiast over onze plannen om de dagverzorging uit te breiden”, zegt Paul. “Vanaf begin volgend jaar kunnen mensen ervoor kiezen om wat later te komen – pas tegen half twaalf – en wat langer te blijven: tot een uur of zeven. Ze kunnen ook vroeg blijven komen en vroeg naar huis gaan. Of vroeg komen en tot zeven uur blijven. Die keuze maken ze zelf. Daarnaast gaan we kijken of er genoeg interesse is voor een extra groep op zaterdag.”

Ook behoefte aan een gezellige dag?

Woont u zelfstandig in Beek of omgeving en heeft u een indicatie voor dagverzorging? Dan bent u van harte welkom in het wijksteunpunt van Franciscus voor een aantal gezellige dagen in de week. U kunt bij Marianne Knols terecht voor meer informatie: m.knols@vivantes.nl.

MHroadstyling

Onbegrensd in reclame.



buitenreclame



banieren



voertuigreclame

WWW.MHROADSTYLING.NL

Optiek aan Huis

Uw mobiele opticien
in Zuid-Limburg

Voordelen Optiek aan Huis

- ✓ in eigen vertrouwde omgeving
- ✓ geschikt voor iedereen, van jong tot oud
- ✓ gratis oogmeting aan huis
- ✓ reparatie- en bijstelservice
- ✓ monturen en glazen in alle prijsklassen
- ✓ géén voorrijkosten
- ✓ altijd vrijblijvend

☎ **045-523 45 76**

06-38221628 - www.optiekaanhuis.nl
Reuverbeek 4 - 6166 GX Geleen



www.fysioourmond.nl

Woonzorgcomplex 'de Kooypoort'
Urmonderplein 42 - Urmond - T 046 433 38 95

Van der Valk Sport Center - T 06 218 109 11

HRM Fitness - T 06 218 109 11

info@fysioourmond.nl

Fysiotherapie
Manuele therapie
Oedeemtherapie
Beweegprogramma's
Fysiofitheidsscan
Dry Needling
Direct toegankelijk

Aretz Podotherapie

Therapie Centrum Beek

Therapie Centrum Stein

Medisch Centrum Elsloo

Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen / Brunssum

www.podotherapie-aretz.nl | T: 046 7370155

WONING
INRICHTING



DE ZON

EEN COMPLETE MAKE-OVER!
OF GEWOON WAT MEER
KLEUR IN HUIS?



IN ONZE RUIME SHOWROOM, VOL KWALITEITSPRODUCTEN
VAN DE BESTE MERKEN, WETEN WE U ALTIJD TE INSPIREREN.
WE INFORMEREN U GRAAG OVER ONS UITGEBREIDE
ASSORTIMENT **VLOEREN, RAAMDECORATIES, BEHANG,**
ZONWERING, ROLLUIKEN EN AANVERWANTE WOON-
PRODUCTEN EN -ACCESSOIRES.

ANNASTRAAT 25 - 27
6161 GW GELEEN

TEL: +31 (0)46 474 23 11
WWW.WONINGINRICHTINGDEZON.NL



Heeft u moeite met lezen? De Webbox3 leest het voor!

Televisie-
ondertiteling

Radiostations

Gesproken
boeken, kranten
en tijdschriften

Lithium-Ion accu
met ruim 10 uur
speelduur



Vergoeding
door de zorg-
verzekeraar
(onder voorwaarden)

Nieuws,
informatie en
ontspanning

Geen computer
nodig

Zeer eenvoudig
te bedienen



**Solutions
Radio**

Wilt u meer informatie of een vrijblijvende
demonstratie bij u in de buurt?
Bel 015 - 262 59 55 of ga naar www.webbox.nl

Mantelzorgers ontlasten

Bij de uitbreidingsplannen kijkt Vivantes niet alleen naar de behoeften van de bezoekers maar ook naar de wensen van de mantelzorgers. “We zijn bijvoorbeeld van plan om volgend jaar samen met kleine groepjes cliënten boodschappen te gaan doen bij de supermarkt hiernaast”, vertelt Marianne. “Dan hebben ze hun eten voor de volgende dag alvast in huis en hoeven ze de kinderen daar niet lastig mee te vallen. Zo houden ze bovendien zelf de regie over de spullen die ze kopen en hoeven niet af te wachten wat hun zoon of dochter heeft meegebracht.” “Ook bezoekjes aan de kapper, pedicure of audicien kunnen we hier in huis inplannen tijdens de dagopvang”, gaat Paul verder. “Zelfs bloed prikken kunnen we hier regelen. Dat scheelt de mantelzorger aardig wat kostbare tijd.”

Meer activiteiten

Niet alleen de uren worden uitgebreid: ook het activiteitenaanbod wordt begin volgend jaar ruimer en dus persoonsgericht. “We zijn op dit moment druk aan het brainstormen over ons nieuwe activiteitenaanbod”, vertelt Paul. “Dat doen we met een mantelzorger, een bezoeker, een vrijwilliger en een professional.” “De nieuwe activiteiten zijn vooral gericht op mensen met beginnende dementie”, legt Marianne uit. “We gaan

bijvoorbeeld onze geheugentrainingen verder uitbreiden. Zo hebben we een belevenistafel aangeschaft die mensen via verschillende schermen prikkelt. We gaan ook nog een aantal herkenbare spellen van vroeger aanschaffen. Verder gaan we meer beweegactiviteiten doen, onder andere in onze fitnessruimte. En we willen graag een koortje oprichten. Maar we blijven ook gewoon spelletjes doen, kaarten, handwerken, biljarten, bakken, zitdansen, volksdansen enzovoort. En wie dat fijn vindt, kan gebruik maken van ons speciale snoezelbad.”

Huishoudelijke klusjes

Vanaf begin volgend jaar wordt er ook weer standaard een warme maaltijd geserveerd tussen de middag. “Voor veel mensen is dat een belangrijk moment van de dag”, zegt Marianne. “Wie dat nog kan en leuk vindt, mag meehelpen met koken of bij het dekken en afruimen van de tafel. Je staat ervan te kijken hoeveel plezier mensen beleven aan dat soort huishoudelijke klusjes. De was vouwen bijvoorbeeld. Of strijken en kleine verstelwerkjes doen. Het hoeft allemaal niet spectaculair te zijn, vaak beleven mensen veel plezier aan de kleine dagelijkse dingen die thuis niet meer mogelijk zijn maar hier met wat begeleiding wel nog kunnen.”

Vrijwilligers gezocht

We zoeken naar vrijwilligers die in kleine groepjes een activiteit willen begeleiden of bijvoorbeeld boodschappen willen gaan doen met een paar cliënten. Heeft u af en toe een paar uurtjes tijd over? Of heeft u een leuke hobby waar u een groepje ouderen bij zou kunnen betrekken? Neem dan contact op met Marianne Knols: m.knols@vivantes.nl of met Mieke Dijker: m.dijker@vivantes.nl.

Wijksteunpunt Amusant

Naast ons Wijksteunpunt Franciscus in Beek, bieden wij ook in onze locaties in Geleen, Stein en Urmond activiteiten aan. In Geleen Zuid vindt u Amusant, een Wijksteunpunt met een breed aanbod aan activiteiten. Een actueel overzicht van de activiteiten in al onze locaties kunt u vanaf het einde van dit jaar vinden op de website www.vivantes.nl wanneer u klikt op de locatie van uw keuze.

Moeite met lezen? De Webbox3 leest het voor.



Mensen die op latere leeftijd te maken krijgen met een visuele beperking, kunnen in een isolement raken doordat ze minder toegang hebben tot informatie.

Lezen met een loep lukt niet meer (“de krant heb ik maar opgezegd”). Het lezen van boeken en tijdschriften treft hetzelfde lot. Ook het lezen van de tv-ondertiteling lukt niet meer (“de letters zijn te klein en verdwijnen snel”). Zelfs computer of tablet raken buiten beeld (“is allemaal zo lastig geworden”). Kortom: minder zicht kan stap voor stap leiden tot minder informatie uit de buitenwereld, minder contact, kans op verveling en meer eenzaamheid.

Gesproken woord kan een oplossing zijn om aangehaakt te blijven bij de omgeving en bij de actualiteit.

De Webbox3 is een hulpmiddel voor mensen die problemen hebben met lezen. Het is een multi-media speler die wordt aangesloten op een internetverbinding. U kunt luisteren naar gesproken leesmateriaal zoals kranten, tijdschriften, tv-ondertitels, hoorspelen, radiozenders en nog veel meer. De Webbox3 is voor iedereen eenvoudig te bedienen door gesproken keuzemenu's en duidelijk voelbare knoppen.

Voor meer informatie neemt u contact op met 015-2625955 of bezoek onze website www.webbox.nl

Colofon

Oplage
32.000

Verspreidingsgebied
Beek, Geleen, Stein, Urmond en Puth

Uitgever
Vivantes
Postbus 650 | 6160 AR Geleen
info@vivantes.nl | 046 - 411 35 00

Redactie / coördinatie
Vivantes - Mark Mies

Teksten
Write on - Suzanne Knoben

Ontwerp & opmaak
Ontwerpburo M - Marjo Peeters

Fotografie
APA Foto

Advertentiewerving, druk & verspreiding
Randal Esser sales & media
045 - 75 09 550 | 06 - 50 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

Randal Esser
sales & media

VIVANTES
OUDERENZORG

Werken bij Vivantes?
www.vivantes.nl/werken-bij

**“Mijn audicien
bezoekt mij waar
en wanneer het
mij uitkomt.”**

Bent u niet in de gelegenheid om naar één van onze Beter Horen winkels te komen?
Maak dan gebruik van de Beter Horen Thuisdienst. Onze audicien biedt u thuis dezelfde
service en mogelijkheden als in onze winkel. Waar en wanneer het u uitkomt.
Wilt u een afspraak maken? Neem contact op via 0800 – 0200 159.

Beter horen begint bij Beter Horen



**HABETS
WITGOED SERVICE**

**VOOR REPARATIE EN VERKOOP AAN HUIS
VAN AL UW WITGOED**

**WASMACHINES - DROGERS - VAATWASSERS
MAGNETRONS - KOOKPLATEN - KOELKASTEN etc.**

06-24563976

info@habetswitgoed.nl @ www.habetswitgoed.nl



zo mensen zo wonen

U blijft het liefst zo lang mogelijk thuis wonen, in uw eigen vertrouwde omgeving. Maar als u ouder wordt, is dat niet vanzelfsprekend. Is uw woning nog geschikt als u minder goed ter been bent of ziek wordt? Uw gezondheid kan zomaar achteruit gaan. Wat dan? Het is goed om daar nu over na te denken.

ZOwonen denkt met u mee. Bijvoorbeeld als het gaat om een aanpassing aan uw woning of het verhuizen naar een ouderenzorgwoning. We helpen u graag verder.

Postbus 13 6130 AA Sittard
T (046) 420 96 00 E info@zowonen.com

www.zowonen.com

zowonen



**CORMEL IT
SERVICES**

Cormel IT Services partner van Vivantes Zorggroep

Cormel IT Services levert de cliëntgerelateerde softwaretoepassing **Quality In Care "QIC"**, die zorg draagt voor het optimaliseren van de kwaliteit van leven van de cliënten die aan de zorg van Vivantes Zorggroep zijn toevertrouwd. Respect voor zelfstandigheid en keuzevrijheid, voor privacy en eigen identiteit lagen aan de basis van de ontwikkeling van QIC en vormen het kader voor toekomstige ontwikkelingen.

Cormel IT Services levert sinds 2000 diverse toepassingen voor zorginstellingen in Nederland. Sindsdien hebben wij vele instellingen geautomatiseerd in zowel de intramurale als extramurale zorg.

Cormel IT Services
Holtum Noordweg 11-7
6121 RE Born
046 – 457 45 90
info@cormel.nl
www.cormel.nl



Kan ik een vergoeding krijgen als ik een woningaanpassing nodig heb?

Heeft u een aanpassing nodig in uw woning zoals een traplift of een verhoogd toilet? U kunt dan een vergoeding krijgen via de Wmo (de officiële naam van de wet is Wmo 2015) of de Wet langdurige zorg (Wlz). Dit is afhankelijk van de aard en de zwaarte van de zorg die u nodig heeft.

Vergoeding voor woningaanpassing via Wmo

De Wmo regelt dat mensen met een beperking ondersteuning kunnen krijgen. Het kan gaan om ouderen, gehandicapten of mensen met psychische problemen. Ook voor een woningaanpassing kunt u een beroep doen op de Wmo. Bij het Wmo-loket of het sociaal wijkteam van uw gemeente kunt u navragen of u recht heeft op een vergoeding. Soms geldt een eigen bijdrage.

Op de website van het Centraal Administratiekantoor (CAK) vindt u algemene informatie. Hier kunt u ook

uw eigen bijdrage voor een vergoeding uit de Wmo berekenen. De berekening geeft slechts een indruk. Het uiteindelijke bedrag kan afwijken. U vindt deze informatie op www.hetcak.nl.

Gemeente Sittard-Geleen

Bent u benieuwd hoe de gemeente u kan helpen? Neem dan contact op met het Wmo Adviescentrum. U kunt bellen (046 - 477 88 41), zelf langskomen (geopend op maandag t/m vrijdag 9.00 – 17.00 uur) of een e-mail sturen naar wmo@sittard-geleen.nl.

Bezoekadres:

Zuyderland Medisch Centrum Sittard-Geleen (begane grond), Dr. H. van der Hoffplein 1, Geleen.

Gemeente Beek

Het team Wmo-jeugd is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 046 - 43 89 222 van 9.00 tot 17.00 uur of via wmojeugd@gemeentebEEK.nl. Maak melding van

uw probleem bij het team Wmo-jeugd van de gemeente:

- Telefonisch ma t/m vrij tussen 9.00 en 17.00 uur.
- Digitaal via het meldingsformulier Wmo-jeugd (zie kopje Meldingsformulier).
- Tijdens het inlooppreekuur in het gemeentehuis. U kunt zonder afspraak binnenlopen op woensdag van 9.00 tot 12.30 uur. U kunt ook terecht op één van de locaties van het wijkteam.

Gemeente Stein

Dien uw hulpvraag telefonisch in (046-43 59 393) of via het meldingsformulier dat u vindt op de website www.gemeentestein.nl.

Heeft u vragen? U kunt contact opnemen met de medewerker die uw aanvraag heeft behandeld. Onze medewerkers zijn van maandag tot en met donderdag bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur en op vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur via telefoonnummer 046-43 59 393.



Dagopvang, dagverzorging of dagbesteding: wat is dat?

Dagopvang of dagverzorging is bedoeld voor ouderen die thuis wonen en extra ondersteuning nodig hebben. Er is professionele begeleiding aanwezig en zorg als dat nodig is. Dagbesteding wordt meestal gebruikt in relatie tot activiteiten binnen een verpleeghuis.

Als u thuis woont en niet zelfstandig de deur uit kunt, is een vorm van dagbesteding misschien iets voor u. U ontmoet er andere mensen. Voor dagopvang kunt u terecht in een zorginstelling, een wijkcentrum of bij een zorgboerderij.

Dagopvang of dagbesteding

Er zijn verschillende vormen van dagopvang of dagbesteding. In een wijkcentrum kunt u meedoen aan activiteiten. Denk aan knutselen, bloemschikken of kaarten. U kunt er soms ook eten en er is professionele begeleiding aanwezig. In deze uitgave vindt u meer over de mogelijkheden in Beek en Geleen. Bij Franciscus en Amusant.



Bewegen op alle niveau's

8 Tips voor een betere conditie

- **Wandelen.**
Dagelijks minstens een half uurtje lopen, daar kan geen pil tegenop.
- **Fietsen.**
Als u al fietsend uw conditie wilt verbeteren, is het aan te raden om te beginnen met drie korte ritten in de week, van ongeveer veertig minuten.
- **Gewoon, simpelweg bewegen.**
Benut alle kansen die er dagelijks zijn om in actie te komen. En, heel belangrijk: neem de trap. Zoveel u maar kunt. Houd deze klussen zo lang mogelijk in ere, want al dit bewegen zorgt ervoor dat uw spieren sterker worden. En sterke spieren voorkomen vallen.
- **Ochtendgymnastiek.**
Begin de dag met ochtendgymnastiek. Dat kan gewoon in uw huiskamer, met het televisieprogramma 'Nederland in beweging!', elke werkdag te zien bij omroep Max.
- **Samen trainen is leuker.**
In de meeste gemeenten worden activiteiten georganiseerd die leuk zijn én die uw spieren aan het werk zetten. Bel gewoon eens naar de sportschool of het zwembad om de hoek. Die hebben vaak leuke programma's.

- **Krachttraining.**
Er is een serie lichte (zittende) en een serie zwaardere oefeningen (ook met staan) die als serie, maar ook los kunnen worden gedaan. Er is goed nagedacht over de oefeningen. Ze zijn gemakkelijk uit te voeren en dragen bij aan het dagelijks functioneren. Ze vergroten bijvoorbeeld spierkracht. De oefening duurt per keer 30 seconden, maar kan gemakkelijk herhaald worden. Kijk voor meer informatie op <https://www.allesoversport.nl/artikel/regelmatig-bewegen-en-krachtoefeningen-voor-een-vitale-oude-dag>.

- **Oefeningen in de huiskamer.**
Ja, wij horen u nu denken, wat dan?!

Juichen

Ga rechtop zitten op een stoel met de armen naar beneden naast uw lichaam. Beweeg de armen tien keer rustig voorwaarts omhoog (alsof u juicht) en weer omlaag. Doe hetzelfde, maar dan zijwaarts. Deze oefening is zwaarder te maken door in beide handen iets vast te houden, zoals een flesje water.

Zittend marcheren

Ga rechtop zitten op een stoel en houd met uw handen de zitting vast. Til beurtelings uw benen op en zet ze weer neer. Doe dit tien keer. Hoe hoger u uw knieën optilt, hoe zwaarder de oefening is.

Opstaan en weer zitten

Ga zitten op een stoel, sta op uit de stoel en ga weer zitten. Doe dit tien keer. Probeer uw handen niet te gebruiken.

Omkijken

Ga rechtop op het puntje van de stoel zitten, met uw armen over elkaar. Kijk vervolgens zo ver mogelijk over uw linkerschouder, waarbij uw hoofd, schouders en rug meedraaien. Doe hetzelfde rechts. Herhaal dit tien keer.

Billentik

Ga rechtop achter een stoel staan en houd de rugleuning vast. Beweeg eerst de linkervoet richting uw bil en daarna de rechtervoet. Doe dit tien keer.

Dansje doen

Zet de radio aan en doe een dansje. In uw eentje, of samen met uw partner!

- **Sporten.**

Heeft u een nieuwe sport op het oog? Laat u niet weerhouden door de angst dat sporten gevaarlijk kan zijn. Maar begin ook niet zomaar op eigen houtje met keihard trainen. Als u bijvoorbeeld ongetraind gaat hardlopen, kunt u blessures en andere klachten oplopen. Vraag daarom - zeker in het begin - begeleiding van een professional.



Slim besparen?

Alles wordt duurder en de tijd van Sinterklaas en kerstkado's komt er aan. Dus het loont zich om eens goed naar een aantal dure kostenposten te kijken. Zoals energie of de zorgverzekering. Overstappen is tegenwoordig een stuk eenvoudiger dan vroeger en je bespaart makkelijk meer dan een paar honderd euro per jaar.

Bent u zelf minder handig met internet, vraag dan uw kinderen of vrienden om samen met u te bekijken wat de

opties zijn. Handige websites hiervoor zijn independer.nl, consumentenbond.nl, zorgwijzer.nl, energievergelijker.nl en kieskeurig.nl.

Vaak zorgt uw nieuwe leverancier voor het afronden van de overeenkomst met de oude leverancier als het gaat om een nieuwe partij waar u uw gas en stroom inkoopt. Bij een nieuwe zorgverzekering is het zaak om goed na te denken welke zorg u nodig heeft en denkt te gaan hebben. De meeste van de bovengenoemde websites stellen u hiervoor de juiste vragen, zodat u vanzelf moet nadenken over wat past bij uw wensen en behoeften.



Gezondheid: valpreventie

Vallen is de meest voorkomende oorzaak van letsel door een ongeval bij ouderen. Terwijl het eenvoudig is om hier iets aan te doen. Het voorkomen van vallen, is het meest effectief wanneer u een aantal verschillende zaken in acht houdt.

- Blijven bewegen! Blijf wandelen, fietsen, zwemmen en sporten zolang als mogelijk. Dit bevordert de spierkracht, balans en mobiliteit. Daarnaast zorgt het voor een fit gevoel en houdt bewegen u ook gezond 'tussen de oren'.
- Houdt uw woonomgeving veilig. Doe iets aan een gladde trap of gladde vloer. Zorg voor een goede, stevige

trapeuning. Dikke tapijten waar u over kunt struikelen of die hele diepe stoel waar u moeilijk uit overeind komt zijn misschien minder praktisch.

- Let op met medicatie en alcohol. Vraag altijd goed naar de effecten van medicatie en de combinatie van verschillende soorten medicatie. Alcohol – en zeker in combinatie met de meeste medicatie – werkt verdoovend.
- Ziet en hoort u nog goed? Ga regelmatig langs bij een opticien of audicien. Dat voorkomt dat u verrast wordt.
- Vraag aan uw huisarts of praktijkondersteuner wat u kunt doen met voeding en vitaminen. Gezonde voeding kan u sterker maken en sterk houden. Wanneer u ouder bent kunnen bepaalde vitaminen, zoals bijvoorbeeld extra vitamine D, van toegevoegde waarde zijn.



Zuinig op je spullen

Met het vroeg donker worden, is het ook de tijd dat inbrekers hun slag slaan. Als woninghuurder of eigenaar kun je zelf heel veel doen om een woninginbraak te voorkomen. Het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW) omvat die maatregelen die je kunt nemen om jouw woning, maar ook flatgebouw en wijk veiliger te maken.

Preventietips en meer

- Sluit altijd alle ramen en deuren. En draai deuren op slot, ook als je even weggaat.
- Gebruik buitenverlichting. Bijvoorbeeld op schemerschakelaar of bewegingssensor.
- Plaats waardevolle spullen uit het zicht.
- Leg sleutels uit het zicht en laat ze niet aan de binnenkant in het slot zitten.

- Verstop je sleutels niet buiten: onder de mat of in de bloempot is geen geheime plek.

- Hang geen adreslabel aan je sleutelbos.

- Zorg dat jouw deuren en ramen niet verborgen zijn achter hoge schuttingen, bomen of struiken. Dit maakt sociale controle niet mogelijk.

- Markeer of graveer je eigendommen en registreer ze.

- Plak nooit een briefje op de deur met 'ben even weg'.

- Maak afspraken met je burens om op elkaars huis te letten bij afwezigheid.

- Word lid van een (digitale) buurtpreventiegroep.

- Bij een verdachte situatie, bel altijd 112!

Kijk voor meer informatie op www.politiekeurmerk.nl. Hier is ook informatie te vinden over voorlichtingsavonden in de buurt.

Alle Vivantes locaties



AELSERHOF

Aelserhof 1 | Elsloo

- Verzorging, verpleging PG
- 44 appartementen intramuraal
- 40 zorgwoningen



BLOEMENHOF

Bloemenhof 1 | Geleen

- verzorging, verpleging PG, kortdurende opname (ELV)
- 50 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 13 zorgwoningen



BUNDERHOF

Beneluxlaan 1 | Geleen

- Verzorging, kortdurende opname (ELV)
- 63 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 44 zorgwoningen



FRANCISCUS

Om de Toren 1 | Beek

- Verzorging, kortdurende opname (ELV)
- 29 appartementen intramuraal, waarvan 1 ELV
- 136 zorgwoningen



LA FAMILLE

Aelserhof 51 | Elsloo

- Verpleging PG en somatiek
- 48 appartementen intramuraal
- 18 zorgwoningen



MOUTHEUVEL

Heerstraat Centrum 45 | Stein

- Verzorging, verpleging somatiek, kortdurende opname (ELV)
- 59 appartementen intramuraal, waarvan 3 ELV
- 190 zorgwoningen



OLYMPIASTAETE

Olympiastaete 1 | Geleen

- Verpleging PG
- 22 appartementen intramuraal
- 74 zorgwoningen



OUD GELEEN

Peschstraat 2 | Geleen

- Verzorging
- 69 appartementen intramuraal
- 23 zorgwoningen



URMONDERHOF

Urmonderhof 1 | Urmond

- Verzorging, verpleging PG en somatiek
- 39 appartementen intramuraal
- 93 zorgwoningen



WIJKSTEUNPUNT AMUSANT

Wagenaarstraat 160 | 6164 XR Geleen

Wijksteunpunt met dagbesteding en activiteiten. I.s.m. Daelzicht, Partners in Welzijn en MEE.



Klipperweg 18b • 6222 PC Maastricht • T +31(0)43 3251745
F +31(0)43 3255511 • info@reponmaastricht.nl • www.reponmaastricht.nl



Verantwoord relaxen in een Fitform Sta-op Stoel

Gratis brochure aanvragen via 088 - 0080 100



Randal Esser
sales & media

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

Ook adverteren in
de volgende uitgave
van ThuisKomen?

Neem dan voor de
scherpe tarieven
contact op of kijk op
[www.randalesser.nl/
thuiskomen](http://www.randalesser.nl/thuiskomen)

www.randalesser.nl

We sell **media** in the best way



Een leven lang zorgeloos wonen

Informatie over langer zelfstandig wonen en mantelzorg online bij elkaar

IkWoonLeefZorg.nl is een initiatief van Rabobank en Interpolis. Zij willen ouderen vanuit hun expertise helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te laten wonen en mantelzorgers in hun rol ontlasten. Wanneer u op tijd over uw rol nadenkt, is er vaak meer mogelijk dan u denkt, om te wonen zoals u dat wilt.

Sinds mei van dit jaar is de website www.ikwoonleefzorg.nl online. Een initiatief van Rabobank en Interpolis, met als doel mensen bij te staan die langer zelfstandig willen blijven wonen. Op het platform IkWoonLeefZorg wordt kennis gedeeld over wonen en zorg en worden er concrete producten en woonoplossingen aangeboden. Het platform IkWoonLeefZorg biedt een eerste aanzet om mensen op weg te helpen. De website bestaat uit vier segmenten, te weten:

- Zelfstandig Wonen,
- Sociale Contacten,
- Hulp en Zorg,
- Financiën.

De website geeft antwoord op grote vragen zoals: Hoe gaat u straks wonen? Heeft u zorg nodig, maar weet u niet hoe u dit moet regelen? Voelt u zich weleens alleen? Misschien heeft u vragen over uw pensioen of voorziet u extra zorgkosten. Het zijn vragen waar iedereen in z'n leven mee te maken kan krijgen. Maar u vindt er ook praktische zaken zoals een checklist om na te gaan of uw huidige woning geschikt is om zelfstandig oud te worden. Of tips om met betere verlichting vallen te voorkomen.

Wijksteunpunt Amusant: gezellig en vertrouwd



Stel, u heeft vragen over (mantel)zorg, inkomen, voorzieningen, ontmoeting, de buurt, schulden, vrijwilligerswerk, beweging, eenzaamheid, opgroeien of opvoeden. Dan is het fijn om die te kunnen stellen aan een vertrouwd persoon en liefst iemand bij u in de buurt. Iemand die u direct een goed advies geeft of u doorverwijst naar iemand die u verder helpt. In Geleen-Zuid kunt u met dergelijke vragen terecht in Wijksteunpunt Amusant. Daar is sinds kort een Sociaal Plein van Partners in Welzijn gevestigd.

“Daarnaast - of eigenlijk bovenal - is Wijksteunpunt Amusant een plek waar gezelligheid hoogtij viert”, zegt sociaal werker Roland Erwich. En dat maakt een bezoekje aan Amusant meer dan de moeite waard.

Gezelligheid met een doel

Wie een kijkje neemt op de website van Wijksteunpunt Amusant, ziet gelijk dat er elke dag tal van activiteiten plaatsvinden. Van handwerken tot bewegen op muziek, van een open inloop (samen met buurtbewoners een kop koffie drinken of de krant lezen) tot schilderen en van groepsactiviteiten voor jongeren tot samen eten. “Activiteiten als deze zijn bij uitstek geschikt om mensen met elkaar in contact te brengen”, legt Roland Erwich uit. “En dat is één van de kerntaken van sociaal werk anno 2018.”

Roland doelt hiermee op de veranderingen die het sociaal werk - ook wel bekend als maatschappelijk werk - de afgelopen jaren heeft ondergaan. Waar vroeger een maatschappelijk werker vooral mensen hielp bij het oplossen van problemen, gaat de aandacht nu vooral uit naar het voorkomen ervan. “We ondersteunen de

zelfredzaamheid van burgers”, vervolgt Roland, “zodat ze vooral zelf in staat zijn om eventuele problemen op te lossen. Een goed sociaal netwerk helpt daar enorm bij. Niet voor niets zijn we ook heel actief binnen verenigingen, parochies en bijvoorbeeld buurtplatformen.”

Sociaal plein: voor alle vragen over wonen, welzijn, opvoeding, leefstijl, zorg en/of financiën

Dan even terug naar het Sociaal Plein. Roland: “Mijn collega's en ik worden in de wijk regelmatig aangesproken met tal van vragen, heel uiteenlopend van aard. Een jonge ouder die zich zorgen maakt over het gamegedrag van haar kind, een mantelzorger die in zorgland door de bomen het bos niet meer ziet, een oudere die zich eenzaam voelt, iemand van buitenlandse afkomst die moeite heeft met het begrijpen van bepaalde documenten omdat hij de taal nog niet machtig is... Dit zijn slechts een paar voorbeelden. Elke dinsdagochtend tussen 9.00 en 12.00 zit een vaste collega in Wijksteunpunt Amusant om mensen deze én tal van andere vragen over wonen, welzijn, opvoeding, leefstijl, zorg en/of financiën in alle rust verder te helpen. Soms met een directe oplossing, soms met een oprecht en deskundig advies en soms met een goede doorverwijzing. Maar altijd concreet. Op www.partners-in-welzijn.nl/sociaalplein vinden mensen meer informatie en alle contactgegevens.”

Een kop koffie en een gezellig gesprek

Tot slot nog een tip, Roland? “Ik nodig vooral iedereen uit Geleen-Zuid uit om eens langs te komen in Amusant. Gewoon voor een kop koffie en een gezellig gesprek. Laat u vooral verrassen.”

Wijksteunpunt Amusant

Wagenaarstraat 160 in Geleen.

Geopend: ma. t/m vrij. van 9.00 tot 16.30 uur

Sociaal plein geopend: di. van 9.00 tot 12.00 uur

Werken
bij Vivantes?
[www.vivantes.nl/
werken-bij](http://www.vivantes.nl/werken-bij)



Onze collega's van Vivantes die ook te zien zijn in de landelijke campagne: v.l.n.r. Ralph, Rianne en Linda.

Landelijke arbeidsmarktcampagne IK ZORG

Op 1 november 2018 lanceerde minister Hugo de Jonge de landelijke arbeidsmarktcampagne **IK ZORG**, samen met al die medewerkers die hebben meegewerkt aan de campagne met hun verhalen en foto's. In de campagne staan de foto's en verhalen van de medewerkers die al in zorg en welzijn werken centraal.

De diversiteit is groot: jong, oud, vrouwen, mannen, met verschillende culturele achtergronden, diversiteit in opleiding, beroep et cetera. De campagne-tourbus heeft 20 weken lang door Nederland gereisd om de verhalen op te halen bij zo'n 120 zorg- en welzijnsorganisaties, scholen enzovoort. Er zijn maar liefst 600 foto's en verhalen opgehaald. Het enthousiasme om mee te doen is enorm groot. En medewerkers die hebben meegedaan zijn enorm trots op het resultaat. Beter ambassadeurschap kunnen wij ons niet wensen. Vivantes behoort bij de organisaties in Limburg waarvan drie medewerkers zichtbaar zijn in die landelijke campagne!

Werken bij Vivantes?

Werken bij Vivantes betekent dat je elke dag over de vloer komt bij onze bewoners thuis en hun dag tot een waardevolle dag maakt! Werken bij Vivantes gaat over 'van betekenis zijn' voor onze bewoners die hun wereld een stukje kleiner zien worden. En ervoor zorgen dat zij de zorg en aandacht krijgen die zij graag wensen, vanuit jouw professionaliteit. Zodat zij regie ervaren én een fijn (t)huis hebben.

Onze medewerkers in de campagne

Ralph - Verzorgende IG

Ik zeg altijd tegen stagiaires: "Als ik later tussen zes planken lig, dan wil ik iets betekend hebben in mijn leven." Dit werk biedt mij daar kans toe. Het is een levensvervulling.

Ik werk op een gesloten afdeling voor mensen met dementie. Deze bewoners krijgen 24 uur per dag begeleiding omdat ze zichzelf kwijt zijn geraakt. Ik begin mijn ochtend met het inlezen van dossiers en daarna zien we wel wat er gebeurt. Ik voeg me naar de wensen van de bewoners. Zo wil de één vroeg naar bed en de ander nog een glaasje wijn drinken in de woonkamer.

Het is voor mij de kunst aan te voelen waarover ik met de bewoners kan lachen. Als dat lukt valt het schild rondom iemand weg en breek je als zorgverlener door een soort barrière. Dat is ultiem.

Rianne - Verpleegkundige ouderenzorg

Als 15-jarige kreeg ik een hersenvliesontsteking en een bloedvergiftiging. Ik herinner me nog goed hoe de verpleegkundigen in het ziekenhuis voor mij zorgden. Hun aandacht en zorg heeft mij doen besluiten om voor hetzelfde vak te kiezen.

Ik ben niet werkzaam als verpleegkundige op de vloer, maar op de achtergrond. In mijn werk ben ik verantwoordelijk voor de kwaliteit van zorg die we op twee locaties leveren.

Daarnaast stuur ik medewerkers aan en coach ik ze tijdens hun werk.

Ik krijg energie als ik met deskundig personeel werk. Samen bekijken we wat en waarom we dingen op een bepaalde manier doen. Daar leren we allemaal van.

Linda - Leerling verpleegkundige

Ik werk al 35 jaar als ziekenverzorgende in de ouderenzorg en ik wilde mijn kennis vergroten. Daarom ben ik begonnen met de opleiding mbo-verpleegkunde. Het is leuk om weer naar school te gaan.

In de ouderenzorg zijn veel mogelijkheden om je verder te ontwikkelen. In het begin wilde ik bijvoorbeeld gewoon goed leren zorgen, maar tegenwoordig vind ik het een uitdaging me echt op de persoon te richten.

Momenteel zorg ik voor mensen die in het beginstadium van dementie zitten. Elke dag is weer anders en je moet steeds weer inspelen op nieuwe situaties. Dat maakt deze baan ook interessant voor jonge mensen. Zelf streef ik ernaar mijn werk zo goed mogelijk te laten aansluiten op de emoties en behoeftes van bewoners. Op die manier kan ik ze een goede dag geven.

Lijkt werken in de ouderenzorg jou een mooie stap?

Kijk dan op www.vivantes.nl/werken-bij voor meer informatie en onze actuele vacatures. Wil je keer meelopen en ervaren hoe divers werken in de ouderenzorg is? Neem dan contact op met onze afdeling HR en dan bespreken we samen de mogelijkheden. Je kunt ook bellen tijdens kantooruren met 046 411 35 00. Vraag dan naar onze collega's bij HR!