



### Oproep

#### Hoe ontvang jij het liefst de nieuwsbrief? Geef het door!

Het Mantelzorg- & Vrijwilligersplein stuurt 2x per jaar deze nieuwsbrief per post, maar stuurt inmiddels ook regelmatig digitaal een nieuwsbrief rond. Nu zijn wij benieuwd: hoe ontvang jij de Mantelzorg- & Vrijwilligersplein nieuwsbrieven het liefst: digitaal, per post of allebei? We horen het graag, zodat we kunnen beslissen of, en hoe vaak we deze editie per post nog blijven uitgeven. Geef je mening door in een mail naar: [mvplein@sociom.nl](mailto:mvplein@sociom.nl). Bedankt!

Ontvang je de digitale nieuwsbrief nog niet? Meld je dan aan op [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl)!

### Ervaringsverhaal

## De zorg even uitbesteden

Thijs van den Bogaard krijgt 13 jaar geleden een herseninfarct. De eerste drie weken ligt hij in het CWZ in Nijmegen en daarna volgt een drie maanden durend revalidatietraject in de Sint Maartenskliniek. Eenmaal thuis bij zijn vrouw Gerrie begint een nieuw leven.

Thijs heeft veel lichamelijke zorg nodig en moet alle sociale vaardigheden opnieuw aanleren. Een jaar lang heeft hij daarvoor dagbehandeling bij expertisecentrum Madeleine in Boxmeer, van waaruit hij later wordt doorverwezen naar Activiteitscentrum Sambeek.



### 24/7 bezig met zorgen

Gerrie en Thijs moeten van het ene op het andere moment een nieuw leven opbouwen, waarbij Gerrie alle zorg op zich neemt. Ze helpt Thijs in de ochtend met douchen, aankleden, ogen druppelen en ontbijt klaarmaken. Alleen daar is ze al een uur mee bezig.

Ze vertelt:  
"Ineens had ik een andere Thijs dan voorheen.

*"Bij Activiteitscentrum Sambeek laat ik Thijs met een gerust hart achter."*

We konden altijd doen en laten wat we wilden, nu ben ik 24/7 bezig met de zorg voor Thijs. Ik heb daardoor meerdere beroepen, waaronder verpleegster en taxichauffeur." Gerrie probeert ook zoveel mogelijk zelf te doen, al gaat dat soms met horten en stoten. "Ik vind het lastig om de zorg uit handen te geven. We hebben twee zoons, maar die hebben een eigen leven met een jong gezin. Dus ik wil hen er niet mee belasten."

### Activiteitscentrum Sambeek

Sinds 12 jaar komt Thijs bij Activiteitscentrum Sambeek van SWZ. In het begin voor een dag per week, inmiddels is dat twee dagen per week. Daarnaast krijgen Gerrie en Thijs eenmaal per week ambulante begeleiding vanuit SWZ. Thijs: "De ambulante begeleidster, Ine van de Mond,

komt elke maandagochtend. Zij helpt ons met praktische zaken als de post, afspraken bijhouden, de telefoon of de computer. Maar is ook een klankbord voor ons allebei." Op dinsdag en donderdag gaat Thijs naar het Activiteitscentrum. "Daar laat ik Thijs met een gerust hart achter", zegt Gerrie, "hij heeft het er goed naar zijn zin en ik heb vertrouwen in de begeleiding. Bovendien geven deze vaste dagen hem structuur en dat is erg belangrijk."

### Maatwerk

Bij Activiteitscentrum Sambeek wordt Thijs onder andere begeleid door José Verstappen. José: "Bij SWZ kijken wij naar de mogelijkheden van onze cliënten. We maken daarvoor een plan, stellen doelen en bespreken de ondersteuningsbehoeften. Het is altijd maatwerk. Per dag bekijken we ook wat de aanwezige cliënten willen doen. Thijs vindt het bijvoorbeeld erg leuk om te koken, dus hij maakt steeds een pan soep op de dagen dat hij hier is. Daarnaast is hij heel creatief en houdt hij van schilderen en mozaïeken." Naast alle activiteiten die worden aangeboden, vinden er ook themagesprekken plaats in de groep om ervaringen te delen en zijn er 1-op-1 gesprekken met cliënten. "Soms vertonen mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) ontremd gedrag", zegt José, "en als dat bijvoorbeeld bij Thijs voorkomt, dan bespreken we dat. Daar hebben we ook afspraken over gemaakt."

### Werk als uitlaapklep

Op de dagen dat Thijs bij het Activiteitscentrum is, komt Gerrie even aan zichzelf toe. De dinsdagen werkt ze bij een bouwmarkt. Gerrie: "Daar houd ik de winkel en de kantine schoon. Dat doe ik al 27 jaar met veel plezier. Zo heb ik toch mijn sociale contacten en ik heb ook leuke collega's. Het is daardoor geen extra belasting, maar juist een uitlaapklep." Ook de kleinkinderen van Gerrie en Thijs zorgen voor de nodige ontspanning. "Toen ze kleiner waren, paste ik op vaste dagen op ze. Nu komen ze regelmatig een broodje eten of gewoon even gezellig langs als ze met de hond aan het

wandelen zijn. Het is fijn dat ze op loopafstand wonen." Echt vrije tijd heeft Gerrie als Thijs een week met De Zonnebloem op vakantie is. "Dan doe ik helemaal niets en heb ik ook vakantie", zegt ze met een lach op haar gezicht.

### Tip van Gerrie

Op de vraag of ze nog een tip heeft voor andere mantelzorgers zegt Gerrie: "Probeer de persoon voor wie je zorgt een of twee dagen per week naar een dagbesteding te laten gaan. Hij of zij wordt daar goed verzorgd en als er echt iets is, dan word je gebeld. Dan heb je zelf even rust en dat geeft een vrij gevoel."



ontplooï je mogelijkheden

### Over SWZ

SWZ levert zorg en ondersteuning aan mensen met een lichamelijke of meervoudige beperking en niet-aangeboren hersenletsel. In alle fasen en domeinen van hun leven, om zoveel mogelijk op eigen kracht mee te kunnen doen in de maatschappij. Dit doen zij door merkbare mensgerichte zorg te bieden en samen de mogelijkheden van de cliënt te ontplooïen. De dienstverlening van SWZ bestaat uit begeleid wonen, ondersteuning thuis, begeleid werken, onderzoek, behandeling, dagactiviteiten, wonen, logeren en 24-uurs zorg in Noord- en Zuidoost-Brabant.

Meer informatie: [www.szwzorg.nl](http://www.szwzorg.nl).



## Mantelweetjes

### Sophi, een plek om op adem te komen

Sophi is er voor mantelzorgers van een kind met een beperking, die op zoek zijn naar het delen van ervaringen. Onderwerpen waar jij elke dag mee te maken hebt, komen aan bod. Of het nu gaat over diagnostiek, de nieuwste therapieën of hoe jij goed voor jezelf zorgt. Het online magazine staat vol verhalen en biedt herkenning en houvast in het leven van gezinnen met een kind met een beperking. Ook worden met regelmaat gratis webinars georganiseerd. Meer informatie op [www.sophi.online](http://www.sophi.online).

### Landelijke afspraken over hulpmiddelen bij logeren thuis

De Tweede Kamer vindt dat mensen met een ernstige verstandelijke en/of lichamelijke beperking die op of na 1 oktober 2022 verhuizen naar een Wlz-instelling, hulpmiddelen thuis zouden moeten kunnen behouden voor het geval ze daar minimaal 18 dagen per jaar gaan logeren. Het gaat dan om hulpmiddelen uit de Wmo en de Zvw, zoals tilliften en douchezetjes/stoelen. Het ministerie van VWS is momenteel met betrokken partijen, waaronder de VNG, bezig om dit uit te werken en wil hierover landelijke afspraken maken. Naar verwachting zijn deze per 1 oktober definitief en zijn de uitvoerende partijen (met name de hulpmiddelenleveranciers, de zorgkantoren en Wlz-instellingen) er dan klaar voor om de afspraken in de praktijk te brengen.

### Servicepunt Zorg voor Parkinson

Maasziekenhuis Pantein is betrokken bij het Servicepunt Zorg voor Parkinson. Heb je vragen over parkinson op het gebied van zorg en welzijn? De medewerkers van het Servicepunt geven je informatie, helpen je bij het vinden van een gespecialiseerde parkinsonzorgverlener en wijzen je de weg naar diverse regelingen en organisaties. Meer informatie op [www.zorgvoorparkinson.nl](http://www.zorgvoorparkinson.nl).

## Thema

# Druk op mantelzorgers neemt toe

## Hoe blijf je in balans?

Door onder andere vergrijzing, uitstroom en ziekte is er een tekort aan professionele zorg. De vraag naar zorg neemt echter toe. Hierdoor lopen wachttijden van ondersteuning op en worden zorgvragers steeds meer aangewezen op de mogelijkheden van hun mantelzorgers. Dat vraagt veel van hen.

Uit onderzoek van het Nationaal Mantelzorgpanel blijkt daarnaast dat mantelzorgers een hogere belasting ervaren, wanneer zij zich meer zorgverlener voelen, dan iemands partner, kind of ouder. Zorgtaken zetten namelijk de relatie tussen mantelzorgers en zorgvrager onder druk en dat leidt tot meer (gevoel van) overbelasting.



### Wat kun je doen om overbelasting te voorkomen?

Hierbij een aantal tips voor hoe je als mantelzorgers in balans kunt blijven:

- **Eis niet teveel van jezelf**  
Het klinkt als een open deur, maar het is echt waar. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt. Gezond eten, voldoende slapen, tijd voor jezelf nemen. Wanneer je werkt, is het goed om de situatie met je werkgever en collega's te bespreken. Het helpt als je haalbare en flexibele afspraken kunt maken.
- **Zorg voor momenten van ontspanning**  
Zodat je even tijd voor jezelf hebt en jezelf weer wat kunt opladen. Een wandeling, een boek lezen, sporten, naar de bioscoop. Waar vind jij je ontspanning? Maak daar ruimte voor.
- **Benut je omgeving**  
Anderen vinden het vaak prettig om iets te kunnen doen. Maar dan is het wel nodig dat ze weten wat ze kunnen doen. Welke hulp kun je organiseren? Het is belangrijk dat je mensen uitkiest, die je vertrouwt en die niet direct iets terug verwachten. Bedenk ook dat het fijn is om meer mensen te betrekken. Waar kunnen zij jou bij ontlasten?
- **Maak gebruik van respijtzorg**  
Bekijk ook eens mogelijkheden van vervangende zorg, ook respijtzorg genoemd. Je kunt dan de zorg tijdelijk aan een ander overlaten. Op onze website vind je de respijtzorgkaart met een overzicht van organisaties die respijtzorg bieden: [www.mvplein.nl/respijtzorg](http://www.mvplein.nl/respijtzorg).

## Vraag aan de consulent

### José



#### De vraag

Ik (70 jaar) ben meer dan 20 jaar mantelzorgers geweest van mijn man. Hij had de ziekte van Parkinson en ik stond dag en nacht voor hem klaar. Het was zwaar maar ik heb het met liefde gedaan. Begin dit jaar is hij overleden. De eerste maanden was ik vooral heel moe. Ik ben nog steeds verdrietig, maar ik wil wel graag weer wat ondernemen. Nu pas merk ik dat mijn wereldje heel klein is geworden. Ik weet niet zo goed hoe ik de draad weer op moet pakken en waar ik moet beginnen om weer een leuke en zinvolle invulling van de dag te krijgen. Heb je tips voor mij?

#### De oplossing

Een dierbare verliezen is een ingrijpende gebeurtenis. Wat goed dat je de stap neemt om weer een fijne invulling van de dag te krijgen. Er zijn heel veel mogelijkheden in het Land van Cuijk, zoals ouderenorganisaties en Sociom, die veel activiteiten organiseren. Er worden bijvoorbeeld wandelingen georganiseerd, er is een cursus over omgaan met verlies en er is ook een vriendschapskursus. Maar misschien vind je het ook leuk om vrijwilligerswerk te doen. Het ligt helemaal aan jouw interesses en wensen. Je mag altijd contact opnemen met Sociom, zodat een sociaal werker samen met jou kan kijken wat het beste bij jou past.



# Heb jij de mantelzorgwaardering al aangevraagd?

De gemeente Land van Cuijk verstrekt jaarlijks een waardering aan mantelzorgers. Deze bestaat uit een geldbedrag van € 100,- en wordt één keer per jaar uitgereikt. Met deze attentie wil de gemeente laten blijken dat zij de inzet van de mantelzorgers enorm waarderen. Ben jij mantelzorger? Vraag de mantelzorgwaardering dan aan via [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl). Aanvragen kan nog tot 15 december 2022.

## Wanneer kom je in aanmerking voor de mantelzorgwaardering?

- Je bent 18 jaar of ouder;
- Het gaat om bovengebruikelijke, langdurige zorg: langer dan 3 maanden en minimaal 8 uur per week (gemiddeld);
- Per zorgvrager kan er maar 1 mantelzorger een waardering ontvangen;
- De zorgvrager aan wie mantelzorg wordt verleend, woont in de gemeente Land van Cuijk; mantelzorger kun je maximaal 2 waarderingen ontvangen;
- Je vraagt de mantelzorgwaardering zelf aan, je ontvangt hiervoor geen persoonlijk bericht.

De mantelzorgwaardering wordt per aanvrager éénmaal per jaar verstrekt. De mantelzorgwaardering ontvang je het kwartaal volgend op het kwartaal waarin de aanvraag is ingediend.

## Ook mantelzorgwaardering voor jonge mantelzorgers

Ook jonge mantelzorgers van 8 tot en met 23 jaar die thuis opgroeien met een ziek, gehandicapt of verlaafd familielid kunnen een waardering aanvragen. De waardering is een geldbedrag van € 30,-. Hiervoor gelden bovenstaande criteria niet, het is mogelijk om binnen één gezin meerdere mantelzorgwaarderingen te ontvangen voor jonge mantelzorgers. Wel geldt dat de zorgvrager aan wie mantelzorg wordt verleend, in de gemeente Land van Cuijk moet wonen. Jonge mantelzorgers tussen 18 en 23 jaar die de waardering voor jonge mantelzorgers hebben aangevraagd, kunnen geen aanspraak maken op de volwassen mantelzorgwaardering.

Voor meer informatie kun je bellen naar 06-30233552 of stuur een mail naar [mantelzorgwaardering@sociom.nl](mailto:mantelzorgwaardering@sociom.nl).

## Mantelweetjes

### Geestelijke verzorging thuis

Wanneer je door een moeilijke fase in je leven gaat, roept dat vragen op die te maken kunnen hebben met onder andere zingeving, het opmaken van de levensbalans, naderend levenseinde. Als je thuis woont, kun je daarbij begeleiding krijgen van een geestelijk verzorger. Deze biedt geen kant-en-klare oplossingen, maar helpt jou als mantelzorger of de persoon voor wie je zorgt meer inzicht te geven in vragen en hoe je daar een weg in kunt vinden. Via de huisarts kun je een aanvraag doen bij Syntein. In de noordelijke Maasvallei wordt samengewerkt met drie ervaren geestelijk verzorgers.

### Samen beter thuis

Hoe doe je dat? Zorgen voor je naaste en voor jezelf? Samen Beter Thuis biedt praktische ondersteuning aan zorgontvangers en hun mantelzorgers. De zelfredzaamheid en eigen regie worden ondersteund met informatieve instructiefilmpjes, online cursussen, tips en verwijzingen naar praktische informatie en workshops. Meer informatie op [www.Samenbeterthuis.nl](http://www.Samenbeterthuis.nl).

## Wet- en regelgeving

### Samenwonen met AOW of Anw

Ontvang je een AOW- of nabestaanden-uitkering (Anw) en wil je gaan samenwonen met iemand die intensieve zorg nodig heeft? Dan gelden soms speciale regelingen.

### Als je AOW ontvangt

Ontvang je AOW, dan kun je je alleenstaanden-AOW behouden als je voldoet aan bepaalde voorwaarden:

- Als je meer dan de helft van de tijd samenwoont en wel ieder een eigen woning hebt, dan kan de tweewoningenregel gelden. Je krijgt een AOW-pensioen voor ongehuwden;
- Ben je niet getrouwd en ga je samenwonen met je vader of moeder? Dan behoud je het AOW-pensioen voor ongehuwden.

### Als je Anw ontvangt

Ontvang je een Anw-uitkering, dan verlies je je uitkering. Er zijn echter uitzonderingen:

- Ga je samenwonen met iemand die intensieve zorg nodig heeft en wordt er binnen twee jaar geen herstel verwacht? Dan kun je je Anw-uitkering gedeeltelijk behouden;
- Verpleeg je korter dan zes maanden iemand of komt iemand jou korter dan zes maanden verplegen? Dan is er geen sprake van een zorgrelatie. Je Anw-uitkering wordt dan niet verlaagd.

### Kostendelersnorm

Als je een Anw-uitkering hebt en de woning deelt met meerdere volwassenen, dan geldt de kostendelersnorm (mantelzorgboete). Hoe meer personen van 21 jaar of ouder in je woning leven, hoe lager je uitkering. De kostendelersnorm geldt niet voor de AOW.

Tip: check je situatie op de website van de SVB ([www.svb.nl](http://www.svb.nl)) en neem altijd contact met hen op bij vragen of als er iets wijzigt in je situatie.



Bestel voor 1 november!

### Jij bent een held!

Daarom verdien je een verrassingspakketje. Bestel deze voor 1 november via: [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl)  
[mvplein@sociom.nl](mailto:mvplein@sociom.nl)  
0485-700500

\*Alleen verkrijgbaar voor mantelzorgers die in Land van Cuijk wonen

[mvplein.nl](http://mvplein.nl)

onderdeel van Sociom

## Activiteitenagenda

### Activiteiten Land van Cuijk

Alle activiteiten zijn onder voorbehoud en afhankelijk van de verdere ontwikkelingen rondom het coronavirus. De adviezen van het RIVM zijn leidend.

### Mantelzorg- & Vrijwilligersplein

#### Mantelzorggroep Boxmeer

Locatie: De Driewiek,  
Jeroen Boschstraat 49 in Boxmeer.

Tijd: 10:00 - 12:00 uur.

Dinsdag 4 okt en 6 dec.

#### Mantelzorggroep Cuijk

Locatie: Dienstencentrum,  
Zwaanstraat 7 in Cuijk.

Tijd: 19:30 - 21:30 uur.

Woensdag 21 sept, 19 okt en 21 dec.

#### Mantelzorggroep Grave

Locatie: Esterade,  
Estersveldlaan 41 in Grave.

Tijd: 14:00 - 16:00 uur.

Donderdag 8 dec.

Mantelzorgers zijn welkom voor een gezellig samenzijn. Het is vrije inloop: aanmelden is niet nodig.

### Informatiebijeenkomst PGB

Woensdag 28 sept van 19.30 tot 21.30 uur.

Locatie: MFA de Valuwe, de Valuwe 1 in Cuijk.

Aanmelden via [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl).

### Cursus 'Omgaan met geheugenproblemen'

Voor mensen met lichte geheugenproblemen (MCI) én hun mantelzorgers.

Start eind september.

10 bijeenkomsten van 2 uur op woensdag

van 9.00 - 11.00 uur in Medipoort Cuijk,

Spinding 13 in Cuijk.

Meer informatie en aanmelden:

Marlous van Megen, Cuijkse Psychologenpraktijk,

[info@cuijksepsychologenpraktijk.nl](mailto:info@cuijksepsychologenpraktijk.nl) of

06-41568376.

### Alzheimer Cafés in Land van Cuijk

#### Alzheimer Café Mill

Maandag 10 okt om 19.30 uur,

inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Myllesweerd, Kerkstraat 3 in Mill.

Thema: Wat doet muziek met mensen met dementie?.

#### Alzheimer Café Cuijk

Maandag 21 nov om 19.30 uur,

inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Castella, Cantheelen 6-200 in Cuijk.

Thema: "Ik hou nog steeds van jou".

#### Alzheimer Café Sint Anthonis

Maandag 12 dec om 19.30 uur,

inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Dagbesteding Tante Sjaan,

Kolonel Silvertoplaan 2c in Sint Anthonis.

Thema: Wat te regelen bij dementie.

#### Alzheimer Café Boxmeer

Woensdag 11 jan 2023 om 14.00 uur,

inloop vanaf 14.00 uur.

Locatie: De Weijer, De Raetsingel 1 in Boxmeer.

Thema: "Ik hou nog steeds van jou".

### Wereld Alzheimer Dag 2022

Woensdag 21 september.

Thema: Samen op pad.

In deze week zijn er diverse activiteiten in de voormalige gemeenten van het Land van Cuijk.

### Ypse

Ondersteunt familieleden en naasten van mensen met psychische problematiek of die een poging tot zelfdoding ondernemen en nabestaanden na een zelfdoding.

Najaar 2022 starten diverse groepen.

Meer informatie: Maria Naus, [m.naus@ypse.nl](mailto:m.naus@ypse.nl)

(volwassenen) en Eveline Vermeeren,

[e.vermeeren@ypse.nl](mailto:e.vermeeren@ypse.nl) (jeugd).

Aanmelden: secretariaat Ypse,

[info@ypse.nl](mailto:info@ypse.nl) of 073-2200044.

## Activiteit

# Informatie- bijeenkomst PGB

Op woensdag 28 september organiseert het Mantelzorg- & vrijwilligersplein een informatiebijeenkomst over het Persoonsgebonden budget (PGB) voor mensen die voor de keuze staan hoe ze hun zorg of ondersteuning gaan regelen: met een PGB of juist niet, dus voor mogelijke budgethouders.

Het PGB is een budget waarmee men zelf zorgverleners in kan huren voor de zorg die iemand nodig heeft. Mensen met een PGB ontvangen hun budget, afhankelijk van hun zorgvraag, uit één van de vier volgende wetten: de Jeugdwet (via de gemeente), de Wmo (via de gemeente), de Wlz (via het zorgkantoor) en de Zvw (via de zorgverzekeraar).

Hans van der Knijff van Per Saldo geeft voorlichting over:

- Wat is een PGB en wat zijn de verschillen met zorg in natura?
- Is een PGB iets voor jou? Hoe maak je een bewuste keuze voor het PGB of zorg in natura, of een combinatie van beide?
- Wat komt er allemaal kijken bij het beheren van een PGB?
- Waar kun je een PGB aanvragen?
- Waar kun je terecht voor meer informatie, hulp en advies?

De bijeenkomst is expliciet bedoeld voor mantelzorgers en vindt plaats van 19.30 tot 21.30 uur in MFA de Valuwe, de Valuwe 1 in Cuijk. Voor meer informatie en aanmelding (verplicht voor 21 september) kun je kijken op [www.mvplein.nl](http://www.mvplein.nl) of neem contact op met Mantelzorg en vrijwilligersplein, 0485-700500 of [mvplein@sociom.nl](mailto:mvplein@sociom.nl).

## Held. Dat mag best eens gezegd worden!

Jij staat altijd klaar voor een ander en bent daardoor onmisbaar. Dat is iets moois, maar het is ook heel belangrijk dat je goed voor jezelf blijft zorgen. Praten over je zorgen, je grenzen aangeven en hulp vragen als het nodig is, kan daarbij helpen. We staan voor je klaar met handige tips, persoonlijk advies, informatie, cursussen, trainingen, themabijeenkomsten en praktische ondersteuning.

### Een presentje voor jezelf

Op 10 november is het weer de Dag van de Mantelzorg. Wij gunnen jou op deze dag een momentje voor jezelf! Geniet daarvan met dit heerlijke presentje. Dat heb je verdiend!

Bestel het presentje voor 1 november via de website [mvplein.nl](http://mvplein.nl). Of knip onderstaand bestelformulier uit en stuur deze op naar: Mantelzorg- & Vrijwilligersplein, De Raetsingel 1, 5831 KC Boxmeer.

Voornaam: \_\_\_\_\_ Achternaam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_ Huisnummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Mailadres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Voor wie zorg je: \_\_\_\_\_

Je ontvangt begin november bericht waar en wanneer je het presentje kunt ophalen.

## Mantelzorg- & Vrijwilligersplein



### Colofon

Deze nieuwsbrief komt tot stand door Mantelzorg- & Vrijwilligersplein.

Ontwerp: studio HUUT  
Opmaak en druk: Weemen web | print | promo

Deze nieuwsbrief verschijnt twee keer per jaar.

Kopij kun je sturen naar:  
[mvplein@sociom.nl](mailto:mvplein@sociom.nl)

### De Weijer

De Raetsingel 1  
5831 KC Boxmeer

De redactie behoudt zich het recht voor kopij te herschrijven of in te korten. Indien de redactie besluit kopij niet te plaatsen ontvangt de inzender bericht.