

vanzelfsprekend

Najaar 2016

Vierstroom

Vierstroom geeft
een toelichting
op de Wmo

Trini en Gerard de Bruin:
**'Hier kunnen we
met een gerust hart
oud worden'**

**Langer thuis
wonen**

'Met relatief kleine aanpassingen
vaak mogelijk' **Denise (48)**

‘Hier kunnen we met een gerust hart oud worden’

Via Vierstroom schakelden Gerard (81) en Trini (79) de Bruin de hulp in van Klusup. Een klusjesman hielp hen met het ophangen van hun lampen. Als kers op de taart wonnen ze ook nog een cadeaubon voor de klussen- en tuinservice.

Gerard: “Wij zijn net verhuisd naar dit huis en hadden een aantal lampen die opgehangen moesten worden. Min of meer toevallig las ik toen in Vierstroom Magazine over Klusup, waar je via Vierstroom met korting iemand kunt inhuren. Dat werkt hartstikke prettig en eenvoudig: zij komen langs en je rekent met Klusup af voor het aantal uren dat ze geweest zijn.”

Trini: “Voor onze verhuizing zijn wij zelf vooral druk geweest met organiseren, wat hartstikke veel tijd kostte. Het meeste hebben we namelijk laten doen. Vroeger klusten we nog wel, maar op onze leeftijd is dat lastig geworden.”

Gerard: “We zijn verhuisd omdat ons vorige huis te groot was geworden voor ons samen. We wilden niet dat een van ons in dat huis zou achterblijven als er iets met de ander zou gebeuren.”

Trini: “We dachten: als we nu gaan verhuizen, kunnen we het nog samen doen. Nu zijn we allebei nog gezond. Het liefst wilden we een appartement, vanwege het gemak. Maar toen we ons huis eenmaal hadden verkocht, bleek er niets beschikbaar dat aan onze verwachtingen voldeed.”

Gerard: “Toen kregen we dit nieuwbouwproject in Krimpen aan den IJssel op het oog. We hebben boven nog twee kamers, maar onze slaapkamer en badkamer zijn beneden. Hier kunnen we dus met een gerust hart oud worden. En als een van ons wegvalt, kan de ander hier ook blijven.”

Trini, lachend: “Het huis is ook rollatorproof. Gelukkig hebben we die nu nog niet nodig, maar het kan natuurlijk snel gaan.”

Gerard: “We wonen hier nu een paar maanden en er moeten nog wel wat klusjes worden gedaan.”

Trini: “Over de tuin dachten we bijvoorbeeld steeds: dat komt wel.”

Gerard: “Hij lijkt heel groen, maar dat is allemaal onkruid. Ik ben dan ook erg blij met de cadeaubon van Klusup die we hebben gewonnen nadat we ze hadden ingehuurd. Dat was een welkome verrassing.”



Klussen- en tuinservice

Wilt u ook gebruik maken van de diensten van klussen- en tuinservice van Klusup? Neem dan contact op met Vierstroom Ledenservice via telefoonnummer **088 – 0900 400**.
www.vierstroom.nl/klus-en-tuin

Daarom Vierstroom..

Hoe bereidt u zich voor op zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen?

Onlangs bezocht ik leden die heel bewust kleiner zijn gaan wonen in een levensloopbestendig appartement. Uit onze dialoogsessies, waarin wij in gesprek gaan met onze leden, blijkt dat veel mensen hier nog niet mee bezig zijn en pas handelen als er sprake is van een noodzaak tot woningaanpassing of zelfs tot verhuizen, bijvoorbeeld na een operatie, ongeval of ziekte. Leden adviseerden elkaar om eerder na te denken over hun huidige en toekomstige gewenste woonsituatie. In dit magazine gaan we nader in op wat de gemeente via de Wmo in dit kader voor u kan betekenen. Bovendien leest u over de mogelijkheden en bekostiging van het levensloopbestendig maken van woningen via onze samenwerkingspartner ACEVE.

Met gezonde groet,



Katja Westgeest
Directeur Vierstroom Ledenservice

Eerste Vierstroom Ledendag een groot succes!

De eerste Vierstroom Ledendag was een groot succes. Op vrijdag 30 september genoten vele Vierstroomleden van een heerlijke dag in Vogelpark Avifauna. De dag stond in het teken van vitaliteit. Een gevarieerd programma werd de leden geboden met onder andere een workshop levensloop, een ontspannende stoelmassage en een vitaliteitscheck. Ook in het vogelpark was van alles te beleven, zoals diverse vogeldemonstraties en het voeren van de lori's.



Kijk op www.vierstroom.nl/ledendag2016 voor een impressie van de dag.

Bedankt!

Vierstroom bedankt alle deelnemers en sponsors die de Vierstroom Ledendag 2016 onvergetelijk hebben gemaakt. Speciale dank gaat uit naar Vogelpark Avifauna en de hoofdsponsors PostNL en SUCSEZ BV.



Ledenonderzoek

De ledenorganisatie is er voor u. Daarom doen wij regelmatig onderzoek onder onze leden. In april hebben wij onderzoek gedaan onder nieuwe leden naar de belangrijkste redenen om lid te worden. Hiertoe zijn twee groepsdiscussies gehouden onder leiding van een extern onderzoeksbureau. Dit leverde interessante inzichten op. Zo blijkt dat het merendeel lid is geworden omdat men op zoek was naar een vangnet voor thuiszorg en hulpmiddelen. Het geeft leden een prettig idee dat Vierstroom het direct kan regelen als zij zorg en/of hulpmiddelen nodig hebben.

www.vierstroom.nl/onderzoek



Direct contact met Vierstroom? Bel 0900 - 9300

(€ 0,35 per gesprek + de gebruikelijke belkosten)

Een specifieke vraag?

Vierstroom Ledenservice

Voor vragen, wijzigingen en/of opmerkingen over het lidmaatschap.

088 - 0900 400*
ledenservice@vierstroom.nl

Vierstroom Hulp Thuis

Voor huishoudelijke hulp.

088 - 400 3200*
info@vierstroomhulpbijhuishouden.nl

Vierstroom Zorg Thuis

Voor thuiszorg.

088 - 0444 888*
info@vierstroomzorgthuis.nl

Vierstroom Veilig Thuis

Voor (mobiele) personalarmering.

088 - 0234 790*
personalarmering@vierstroomveiligthuis.nl

Vierstroom Thuiszorgwinkels

Voor hulpmiddelen, gratis krukken of een looprek.

0800 - 2887 766 (gratis)
www.vierstroom.nl/thuiszorgwinkels

Postadres

Postbus 571
2800 AN Gouda
www.vierstroom.nl

*Voor deze telefoonnummers geldt het lokale tarief.

colofon

Najaarsnummer, oktober 2016
Vierstroom is een uitgave van Vierstroom Ledenservice.

Redactie: Esther van Zuidam, Nathalie Biemans, Yvonne Roelofs, Katja Westgeest, Dieuwke Baas, Mirjam Streefkerk, IJda Ockers en Els Mannaerts

Fotografie: Anne van Gelder

Realisatie: Rhbm Publishing, Haarlem

Art direction: Sven van Pel

Druk: Twigt Grafimedia, Moordrecht

Disclaimer: ©2016 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van Vierstroom worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. Vierstroom aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.



16



22

Lidmaatschapsbijdrage 2017

Met ingang van 1 januari 2017 bedraagt de lidmaatschapsbijdrage € 24,75 per kalenderjaar bij automatische incasso en € 26,25 bij betaling met acceptgiro of per overschrijving.

Prijswijzigingen voorbehouden.

Op het lidmaatschap van Vierstroom zijn de algemene voorwaarden van toepassing. U vindt deze op www.vierstroom.nl/algemenevoorwaarden



10

2 Uw hulpvraag Via Vierstroom schakelden Gerard en Trini de Bruin de hulp in van Klusup

4 Daarom Vierstroom Vierstroom Ledendag een groot succes!

6 Dicht bij u Zorgnieuws uit de regio

8 Ledenadviseur Vragen en antwoorden over de Wet maatschappelijke ondersteuning

10 Voor elkaar Met de juiste zorg en aanpassingen kunnen veel mensen zelfstandig blijven wonen

15 Varia Puzzel en win!

16 Tot uw dienst Vierstroom werkt samen met de juridische helpdesk van ARAG

18 Uitgelicht Zo werkt de SpoedEisende Hulp in het GHZ

20 Vierstroom Voordeel Exclusief voordeel voor leden van Vierstroom

22 Ik ben mantelzorger Ans Meewezen-de Waal: 'Onze gelijkwaardigheid is weg'

23 Aanbiedingen Exclusief voor leden!

Vierstroom Magazine ook digitaal!

Ga naar www.vierstroom.nl/digitaalmagazine en bekijk de extra mogelijkheden van het Vierstroom Magazine digitaal.





Bent u al bekend met de Wmo-Powerkaart?

Wie een rolstoel of een ander hulpmiddel aanvraagt bij de gemeentelijke Wmo-afdeling, krijgt te maken met een standaardpakket. Een pakket dat de gemeente veelal heeft uitonderhandeld met een aantal leveranciers. Maar wat als u uw oog op een ander – voor u beter – product heeft laten vallen? Een product dat de gemeente in eerste instantie niet aanbiedt omdat het niet in het standaardpakket zit? Dan kunt u de Wmo-Powerkaart gebruiken.

De Wmo-Powerkaart beschrijft helder en duidelijk twee artikelen uit de Wmo; het artikel dat het recht op een persoonsgebonden budget regelt

en het artikel dat u het recht geeft om uw eigen indicatie te schrijven in een persoonlijk plan. De gemeente is verplicht naar dat plan te kijken.

De felgekleurde groene kaart is een initiatief van Support Magazine, een tijdschrift voor mensen met een lichamelijke beperking. Wilt u meer informatie over de Wmo-Powerkaart of wilt u over een fysieke kaart beschikken, dan kunt u terecht bij de Vierstroom Thuiszorgwinkels. Ga naar www.vierstroom.nl/winkels voor de dichtstbijzijnde winkel bij u in de buurt of bel voor meer informatie naar **0800 – 288 77 66 (gratis)**.

Volg Vierstroom op Facebook en Twitter:

www.facebook.com/Vierstroom www.twitter.com/Vierstroom



Vierstroom Zorg Thuis best presterende werkgever in thuiszorgbranche

Vierstroom Zorg Thuis is door het Nationale Business Succes Award Instituut uitgeroepen tot Best Presterende Werkgever 2016 in de Thuiszorgbranche. Volgens de nominatiecommissie heeft Vierstroom Zorg Thuis zich ontwikkeld tot een toonaangevende organisatie met een sterke positionering. “Vierstroom Zorg Thuis weet zijn enorme vakkennis te combineren met een innovatieve aanpak en biedt ruime mogelijkheden voor inspraak van medewerkers. Dit heeft onder andere geresulteerd in een hogere medewerkertevredenheid”. De nominatiecommissie ziet Vierstroom Zorg Thuis als een vooruitstrevende organisatie in de thuiszorgbranche.

www.vierstroom.nl/bestewerkgever

Vierstroom Nieuwsbrief

Bent u al geabonneerd op de digitale nieuwsbrief van Vierstroom? De nieuwsbrief verschijnt twee keer per maand en is er voor iedereen. We houden u graag op de hoogte van de zorg- en dienstverlening van Vierstroom en van de speciale aanbiedingen en acties voor onze leden. Meld u direct kosteloos aan!

www.vierstroom.nl/nieuwsbrief



Een kijkje achter de schermen

Het Groene Hart Ziekenhuis organiseert een open dag voor leden van Vierstroom op zaterdag 12 november 2016. De open dag is een leuke en laagdrempelige manier om kennis te maken met de specialismen, de medewerkers en de sfeer in het GHZ.

Tijdens de rondleiding bezoekt u onder meer de werkplaats van de chirurgen: de operatiekamers. De toegang is gratis. U kunt zich aanmelden bij Vierstroom Ledenservice **088 – 0900 400** of via www.vierstroom.nl/opendagghz



Een vaste hulpverlener voor ouderen thuis

Vierstroom heeft met de gemeente Zoetermeer en zorgverzekeraars CZ en Menzis afspraken gemaakt over het bieden van zorg aan ouderen door een vaste medewerker. Het gaat om een proef waarbij 27 ouderen uit de Zoetermeerse wijken Meerzicht en Centrum betrokken zijn. Deze mensen wonen zelfstandig, maar krijgen verschillende vormen van ondersteuning, zoals hulp bij het huishouden, persoonlijke verzorging of begeleiding. Nu komen nog verschillende hulpverleners langs. Deze proef is bedoeld om daar verandering in te brengen. Op de achtergrond kijkt een wijkverpleegkundige



Medewerker van Vierstroom Hulp Thuis Monique de Wolf-de Grood ontvangt van wethouder Vugs van gemeente Zoetermeer het opleidingscertificaat.

mee. Deze nieuwe manier brengt meer rust in de ondersteuning. De vaste medewerker kent de cliënt beter, heeft meer ruimte voor persoonlijke aandacht en kan beter op mogelijke veranderingen in de gezondheidssituatie inspelen. Voor de medewerkers van Vierstroom verandert het werk. Zij krijgen een bredere taak door de combinatie van huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging en signalering. Door scholing zijn zij goed voorbereid. Voor meer informatie neemt u contact op met Peggy van der Koelen, projectleider en directeur Vierstroom Hulp Thuis, via telefoonnummer **088 – 400 32 00**, of via Peggy.vanderKoelen@vierstroomhulpbijhuishouden.nl



Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Over de Wet langdurige zorg (Wlz) voor diegenen die 24 uur per dag zorg nodig hebben en de Zorgverzekeringswet (Zvw), specifiek het onderdeel wijkverpleging, heb ik u respectievelijk in februari en mei jl. al geïnformeerd via dit magazine. Nu wil ik een toelichting geven bij de derde wet: de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), officieel Wmo 2015.

Nathalie Biemans

Nathalie Biemans,
Ledenadviseur
ledenadviseur@vierstroom.nl

Volgens deze wet moeten gemeenten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente is verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die dat niet op eigen kracht kunnen.

Het gaat bijvoorbeeld om:

- huishoudelijke hulp;
- aanpassingen in de woning (zoals een traplift) en hulpmiddelen (zoals een rolstoel) voor langere tijd;
- begeleiding en dagbesteding;
- ondersteuning om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten;
- vervoersvoorzieningen.

Meldt iemand zich bij de gemeente met het verzoek om ondersteuning, dan kan er onderzoek komen naar de persoonlijke situatie. Dat onderzoek gebeurt – zo snel mogelijk, maar in elk geval binnen zes weken na de melding – samen met u en eventueel mensen in uw omgeving, bijvoorbeeld uw mantelzorger(s). Ook kunt u zich laten bijstaan door een onafhankelijke cliëntondersteuner. De gemeente moet dit voor u regelen. Die ondersteuning is gratis.

In het zogeheten keukentafelgesprek wordt gekeken naar uw behoeften en voorkeuren. De gemeente kijkt wat u zelf nog kunt en of mensen uit uw sociale netwerk u eventueel kunnen helpen en of u al zorg en ondersteuning krijgt vanuit andere wetten, zoals de Zvw en de Wlz. Blijkt uit het onderzoek dat u onvoldoende zelfredzaam bent of niet goed kunt meedoen in de maatschappij? En kan uw netwerk ook niet bijdragen? Dan is de gemeente verplicht ondersteuning te bieden.

Maatwerkvoorziening of algemene voorziening

De gemeente biedt maatwerkvoorzieningen en algemene voorzieningen. Een maatwerkvoorziening is afgestemd op uw situatie (bijv. persoonlijke begeleiding of een aanpassing aan uw woning). Een algemene voorziening is vrij toegankelijk (denk aan een boodschappendienst, maaltijdverzorging en een ontmoetingsruimte voor mensen die eenzaam zijn).

Eigen bijdrage

Gemeenten vragen voor de ondersteuning een eigen bijdrage. Op de website van het CAK (www.hetcak.nl) kunt u een beeld krijgen van de hoogte daarvan. De gemeente kan onder voorwaarden een persoonsgebonden budget (pgb) verstrekken. Met een pgb kunt u de ondersteuning zelf kiezen en inhuren. Als u voor een pgb in aanmerking wilt komen, moet u hier zelf om vragen bij de gemeente.

Zorg of ondersteuning aanvragen

Elke gemeente organiseert de toegang tot ondersteuning op zijn eigen manier. Veel gemeenten kiezen voor het Wmo-loket. Andere gemeenten kiezen voor sociale wijkteams. Wat het wijkteam precies doet, verschilt per gemeente. Kijk voor meer informatie op de website van uw gemeente.

Vierstroom Hulp Thuis voor huishoudelijke hulp

Voor schoonmaken, koken en de boodschappen. Maar ook als u gewoon even behoefte heeft aan gezelschap. Vierstroom Hulp Thuis levert hulp en ondersteuning op basis van een Wmo-indicatie of particulier. Is uw Wmo-indicatie niet toereikend of uw eigen bijdrage te hoog? Koop dan in via het voordelige ledentarief van € 16,20 per uur. U maakt gebruik van een vakkundige en betrouwbare hulp van Vierstroom Hulp Thuis. Klik het niet, dan regelen zij een andere hulp.

Vierstroom Hulp Thuis
088 – 400 32 00 (lokaal tarief)

Huishoudelijke Hulp Toelage

Voor de jaren 2015 en 2016 hebben gemeenten extra geld ontvangen in de vorm van de Huishoudelijke Hulp Toelage. Deze toelage, soms ook wel dienstencheque genoemd, kunt u aanvragen bij uw gemeente, als u hier recht op heeft. Mantelzorgers komen veelal in aanmerking voor deze toelage. Neem voor meer informatie contact op met Vierstroom Hulp Thuis.

Vierstroom Hulp Thuis
088 – 400 32 00 (lokaal tarief)

Vierstroom Thuiszorgwinkels en Vegro voor hulpmiddelen

In de Vierstroom Thuiszorgwinkels bent u aan het juiste adres voor kwalitatief goede hulpmiddelen en deskundig advies. Vierstroom-leden ontvangen 10% korting op het hele verhuur- en verkoopassortiment. De winkels worden geëxploiteerd door Vegro. De klantenservice van Vegro is 24 uur per dag, 7 dagen in de week (gratis) bereikbaar.

Vierstroom Thuiszorgwinkels (Vegro)
0800 – 288 77 66 (gratis)

Cliëntondersteuner
Jan Korving van
Palet Welzijn

Met de juiste ondersteuning zorgeloos langer thuis wonen

De Wet maatschappelijke ontwikkeling (Wmo) kan er mede aan bijdragen dat u langer zelfstandig kunt blijven wonen. Maar op welke manier? We spreken hierover met een cliëntondersteuner van Palet Welzijn, drie leden van de Adviesraad Sociaal Domein in Krimpen aan den IJssel en een deskundige op het gebied van woningaanpassingen.

‘Per cliënt bekijken we waar iemand het beste geholpen wordt’

Wanneer u een beroep doet op de Wmo maakt de gemeente met u een afspraak voor een zogenaamd keukentafelgesprek. In dit gesprek kijkt u samen met de gemeente welke ondersteuning u thuis nodig heeft. U mag in zo’n gesprek bijgestaan worden door een cliëntondersteuner. Jan Korving, werkzaam bij Palet Welzijn (partner van Vierstroom), vervult deze rol bij ZoSamen in Zoetermeer.

Korving: “Sinds de invoering van de nieuwe Wmo voeren gemeenten met iedereen die er een beroep op doet keukentafelgesprekken. Ook mensen die al geruime tijd gebruikmaken van een Wmo-voorziening worden voor een dergelijk gesprek benaderd. Doet u een beroep op de Wmo, dan moet u duidelijk maken hoe uw leven eruit ziet en wat u nodig hebt om mee te kunnen blijven doen in de samenleving. Zo kijkt u samen met de gemeente welke belemmeringen uit het dagelijks leven gecompenseerd moeten worden. Veel cliënten ervaren druk tijdens deze gesprekken. Dit komt doordat gemeenten te maken hebben met bezuinigingen, waardoor de insteek van het keukentafelgesprek ook vaak is om de hulp te beperken.

‘Twee mensen horen en weten nu eenmaal meer dan één’

Ik merk dat vooral ouderen de neiging hebben om zaken af te zwakken in deze gesprekken. Als de vertegenwoordiger van de gemeente vraagt of ze hun was nog kunnen doen, zeggen ze misschien al snel: ‘Ja, dat lukt wel.’ Terwijl ze nauwelijks nog kunnen bukken of de zware natte was uit de machine kunnen krijgen. Daarom is de aanwezigheid van cliëntondersteuning bij deze gesprekken zo belangrijk. Bij elke gemeente is het anders geregeld, maar bij ons in Zoetermeer krijgen mensen die worden uitgenodigd voor een keukentafelgesprek ook een lijst met instanties die ze kunnen benaderen voor cliëntondersteuning. Eén van deze instantie is ZoSamen waarvoor ik werk. Per cliënt bekijken we waar iemand het beste geholpen wordt. Zo worden mensen met een beperking verwezen naar Stichting MEE, terwijl ouderen vaker bij Palet Welzijn terecht komen. Als ik als cliëntondersteuner bij een keukentafelgesprek mag aansluiten, dan ga ik vooraf bij de cliënt thuis langs. Zo ben ik beter op de hoogte van diens situatie en word ik bij het gesprek niet overvallen door nieuwe feiten.

Ik raad mensen aan om altijd cliëntondersteuning in te schakelen. Dat kan ook een mantelzorger zijn. Het is ingewikkelde materie en niet iedereen kan zo’n gesprek voeren. Ook al ben je nog zo scherp van geest: twee mensen horen en weten nu eenmaal meer dan één.

Ik vind de keukentafelgesprekken een goed middel om te bepalen welke zorg iemand nodig heeft, maar er moet wel aan een aantal voorwaarden worden voldaan om ze goed te laten verlopen. Ze moeten echt bij de persoon thuis plaatsvinden, omdat je dan kunt zien hoe iemand erbij zit.”

www.zosamen.nl

‘In Nederland willen we dat iedereen mee kan doen in de maatschappij’

In veel gemeenten is de Wmo-adviesraad overgegaan in de Adviesraad Sociaal Domein. Zo ook in Krimpen aan den IJssel. Voorzitter Jan Vreeken en de leden van de werkgroep Wmo Christa ter Woort en Truus Vuijk vertellen wat de adviesraad is en wat zij doet.

Vreeken: “In Nederland willen we dat iedereen mee kan doen in de maatschappij: mensen met een lichamelijke beperking, psychische problemen of andere beperkingen, maar ook mantelzorgers en vrijwilligers. De Wmo helpt hen hierbij en wij adviseren gemeenten hierover. Elke gemeente is namelijk verplicht om over onder meer de Wmo advies in te winnen bij de Adviesraad Sociaal Domein. Deze onafhankelijke raad is er voor alle inwoners en werkt samen met andere vrijwilligersorganisaties en cliëntenorganisaties. Wij hebben als taak het college gevraagd en ongevraagd te adviseren en te informeren over alles dat betrekking heeft op het sociale domein, waar de Wmo, maar bijvoorbeeld ook de Jeugd- en

Participatiewet onder vallen.”
Ter Woort: “Wij kijken mee over de schouders van de ambtenaren, om te zien wat er misschien beter of anders kan. En uit onze achterban horen we ook geluiden. Ik heb me bij de raad aangesloten omdat veel inwoners te maken krijgen met de Wmo.”
Vuijk: “En ik houd me weer met vrijwilligers bezig en de belasting van mantel-

‘Wij kijken mee over de schouders van de ambtenaren’

zorgers. Iedereen heeft zijn eigen deskundigheid, waardoor de gemeente ons als mededeskundigen ziet en onze adviezen zeer waardeert.”
Vreeken: “Wij zijn geen instantie voor individuele klachten. Daarvoor kan men zich richten tot de klachtencommissie van de zorgaanbieder; en als dat niet helpt tot de klachtencommissie van de gemeente. Het is onze taak om te kijken of problemen bij individuen niet staan voor een groter probleem. Als dat zo is, kunnen wij ermee aan de slag.”
Ter Woort: “Ik krijg vanuit mijn omgeving regelmatig iets te horen, bijvoorbeeld over de zogenaamde keukentafelgesprekken die zijn gevoerd en dat er niet overal cliënton-

dersteuning werd aangeboden. Als we dit soort terugkerende dingen horen, kaarten we ze aan bij de gemeente.”
Vuijk: “Wij maken ons bijvoorbeeld zorgen over de belasting van mantelzorgers omdat we merken dat die erg hoog is, naast al de bezigheden in hun eigen werk en gezin.”
Vreeken: “Burgers kunnen ons online vinden, maar we proberen ook ons gezicht in het dorp te laten zien. We hebben bij verschillende instanties flyers liggen met de tekst ‘Geef ons uw mening!’”
Ter Woort: “En we waren vorig jaar bij een festival hier in het dorp, waar we een klaagmuur en een jubelmuur hadden staan. Veel zaken gaan echt goed in Krimpen. Een van de aandachtspunten was dat best veel

mensen openbaar vervoer te duur vonden. Als je dat niet goed kunt betalen, betekent dit dat je minder vaak de deur uit gaat en onder de mensen komt. Goedkoper openbaar vervoer voor mensen met een laag inkomen kan dus een belangrijk middel zijn in eenzaamheidsbestrijding.”
Vreeken: “Helaas heeft de gemeente ons plan hiervoor om budgettaire redenen afgewezen. Wellicht gaan we een alternatief voorstel doen. Maar gelukkig worden veel adviezen wel overgenomen. Onze aandacht voor ouderenuitbuiting op financieel gebied heeft geleid tot een overleg met de gemeente, banken en notaris.”

www.adviesraadsociaaldomeinkrimpen.nl



Jan Vreeken, Voorzitter van de Adviesraad Sociaal Domein samen met de leden van de werkgroep Wmo Christa ter Woort (l) en Truus Vuijk (r)

7 tips ter voorbereiding op het keukentafelgesprek

- 1. Bereid voor**
Bedenk voor het gesprek waar u zelf mee geholpen zou zijn.
- 2. Schrijf op**
Schrijf vóór het gesprek op wat u belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden.
- 3. Geef een reëel beeld**
Geef in het gesprek een reëel beeld: wat kost u veel energie, waar maakt u zich zorgen om, waar zou u hulp bij willen?
- 4. Stel vragen**
Vraag wat de gemeente voor u kan doen. Welke ondersteuning is er? Is er iets niet helemaal duidelijk? Blijf doorvragen!
- 5. Op eigen wijze zorgen**
Zorg dat er voldoende aandacht is voor uw dagelijks leven.
- 6. Vraag om een verslag**
Hier heeft u recht op. Zo kunt u nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de concreet gemaakte afspraken zijn.
- 7. Spreek evaluatiemomenten af**
Het keukentafelgesprek is een momentopname, spreek daarom evaluatiemomenten af.

Wilt u meer informatie? Neem contact met Palet Welzijn, partner van Vierstroom, via telefoonnummer 0800-935 945 6 (gratis) of een e-mail naar info@paletwelzijn.nl.

‘Een deel van de kosten voor woningaanpassingen kan worden vergoed vanuit de Wmo’

Denise Peek (48) is mededirecteur van installatiebedrijf Aceve, een samenwerkingspartner van Vierstroom, en vertelt bij haar vader Albertus Peek (78) thuis hoe het met relatief kleine aanpassingen mogelijk is om langer thuis te blijven wonen.



Denise Peek, deskundige op het gebied van woningaanpassingen, met haar vader

“Mijn vader heeft verschillende aanpassingen in zijn huis omdat hij vier jaar geleden een beroerte heeft gehad. Hij is nu deels verlamd aan zijn linkerkant en loopt moeilijk. Praten gaat hem ook moeilijk af. Tijdens zijn revalidatie wilde hij zo graag naar huis dat ik er alles aan heb gedaan om dat snel voor elkaar te krijgen. Ik merkte tijdens het regelen daarvan hoe moeizaam dat gaat: je krijgt allerlei instanties aan de lijn en wordt vaak van het kastje naar de muur gestuurd. Mijn man en ik hadden destijds al ruim twintig jaar een installatiebedrijf en ik besloot me te gaan specialiseren in het aanpassen van woningen voor mensen die langer thuis willen blijven wonen. Ik wilde naar aanleiding van mijn eigen ervaringen namelijk iets doen om deze mensen te ontzorgen. Bij ons bedrijfspan hebben we nu een demowoning gebouwd met allerlei aanpassingen, zodat mensen kunnen zien wat er allemaal mogelijk is om zelfstandig wonen makkelijker en veiliger te maken.

Een deel van de kosten voor woningaanpassingen kan worden vergoed vanuit de Wmo. Daar hebben mensen dan wel een indicatie voor nodig. De mogelijkheden hiervoor verschillen per gemeente. Aanpassingen hoeven gelukkig niet per se heel duur te zijn. Sommige mensen zijn al geholpen als ze twee beugels hebben bij het toilet, maar dan moeten deze wel goed worden geïnstalleerd. Dat kan niet iedereen zelf.

‘Aanpassingen hoeven gelukkig niet per se heel duur te zijn’

de manier van bevestigen is erg belangrijk en soms moeten ze op net iets andere plaatsen worden opgehangen dan je misschien denkt. Wij werken daarom ook nauw samen

met de thuiszorgwinkels van Vierstroom en verwijzen naar elkaar. Er zijn tal van toepassingen die het mogelijk maken om langer thuis te blijven wonen. Een stoel in de douche, waarbij je ook nog goed de kraan kunt bedienen. Een kraan met een hendel in plaats van met knoppen, die daardoor makkelijker te bedienen is. Nog wat minder bekend zijn allerlei technologische oplossingen: dat mensen via hun tablet kunnen zien wie er voor de deur staat en met diezelfde tablet de deur open kunnen doen. Of dat ze het licht en de thermostaat kunnen bedienen met hun tablet of met een simpele afstandsbediening. Het heeft mij als persoon veranderd dat ik met mijn werk deze richting ben ingeslagen. Het gebeurt regelmatig dat de mensen die we hebben geholpen ons naderhand nog bellen om ons te bedanken. Dat vind ik heel bijzonder.”

www.vierstroom.nl/aceve

Puzzel en win!

Puzzel mee en maak kans op één van de onderstaande prijzen. Mail de oplossing naar redactie@vierstroom.nl met het woord Puzzel in de onderwerpregel of stuur uw inzending per post naar Vierstroom t.a.v. Ledenservice, Antwoordnummer 10037, 2800 VB Gouda. Een postzegel is niet nodig. De prijzen worden verloot onder de goede inzendingen.

Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. Stuur uw oplossing in voor 20 november 2016. De oplossing van de puzzel vindt u in het volgende nummer van Vierstroom Magazine.

Voor 2 personen de kerstdagtocht naar Aken op 15 december t.w.v. € 105,-

Reis mee met de kerstdagtocht naar Aken en geniet van een van de bekendste kerstmarkten in Duitsland. U vindt hier kraampjes met kerstartikelen, houtsnijwerk en vele lekkernijen en snuisterijen. In samenwerking met Van der Valk Vakanties organiseert Vierstroom Ledenservice deze gezellige kerstdagtocht naar Aken.



3x Hendrik Groen – Pogingen iets van het leven te maken t.w.v. € 19,99

Het geheime dagboek van Hendrik Groen, bewoner van een verzorgingshuis in Amsterdam-Noord. Hendrik Groen mag dan oud zijn, hij is nog lang niet dood en niet van plan zich eronder te laten krijgen. Technisch gesproken is hij bejaard. Maar waarom zou het leven dan alleen nog maar moeten bestaan uit koffiedrinken achter de geraniums en wachten op het einde? Een hilarisch verslag.



De oplossing van de vorige puzzel was: Robotisering in de zorg.

Kruiswoord

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

Horizontaal: 1 teneinde dat 6 verdriet 9 borstelig 14 godsspraak 15 mengeling 16 begrensd gebied 17 donateur 18 braadpan 19 puffen en blazen 20 luxebrood 21 tovergodin 22 trek in eten 23 reeks 25 boerenbezit 26 een zekere 28 geestelijke 29 Griekse sterkedrank 31 medicijn 33 deel van een meubelstuk 37 ruw 39 rivier in Utrecht 40 druivenplant 42 lang gekoesterd verlangen 47 dunne deegwaar 49 eiland in Indonesië 50 aantekening 52 zo-even 54 hond 55 sofa 58 oude kunstvoorwerpen 60 topper 61 criterium 63 onaardige opmerking 64 kreupelhout 65 midden 66 zwak 67 zangvogel 68 grote inspanning 69 bangheid 70 kuuroord 71 hemels wezen.

Verticaal: 1 landbouwopbrengst 2 gein 3 Zwitserse wintersportplaats 4 klokjesbloem 5 voorzetsel 7 Australische struisvogel 8 loofboom 10 smaakmaker 11 graansoort 12 plotseling 13 stijl 18 treurig 19 uitroep van verbazing 21 inwilliging 22 deel van het lichaam 24 Republiek Maluku Selatan (afk.) 25 zonder terughoudendheid 27 langs 30 gehoororgaan 31 voorkeur 32 beschut 34 lof 35 mak 36 in orde 38 spinrag 41 muurholte 43 uitvoeriger 44 teug 45 vroeg of laat 46 muzikzender 48 uitwijzen 51 zonder tussenpozen 52 deegwaar 53 straatje 56 noodzakelijk 57 gezicht 59 taal 60 hieltje van een ham 62 kerkgebruik 64 zwaar karwei 65 vermoeid.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14						15			16			
17					18			19				
20				21			22					
	23		24			25			26			
	27		28			29			30			
31		32		33		34			35		36	
37			38			39			40		41	
		42		43	44			45	46		47	
	48		49				50			51		
52		53		54			55			56		57
58			59				60			61		62
63						64			65			
66						67			68			
69							70			71		

25	12	66	51	51	32	15	71	35	
25	59	39	24	20	35	62	36	45	65

Jan-Jaap Wieland en
Nicole Houben van
ARAG juridische diensten

Voorkomen in plaats van genezen

De juridische helpdesk van ARAG is er om problemen te voorkomen in plaats van te genezen. Leden van Vierstroom kunnen hier gratis terecht voor een luisterend oor. Een oor met kennis van wet- en regelgeving welteverstaan.

Waarover bellen mensen de helpdesk?

De zaken waarover mensen ons bellen zijn net zo divers als de samenleving”, vertellen Jan-Jaap Wieland en Nicole Houben van ARAG juridische diensten. Jan-Jaap is een van de juristen van de helpdesk die u te woord staan, Nicole is als accountmanager verantwoordelijk voor de contacten met Vierstroom. “Mensen zitten vaak vol emotie en voelen zich machteloos”, is de ervaring van Jan-Jaap. “Daarom vind ik het heel belangrijk om te luisteren naar hun verhaal. Die verhalen gaan bijvoorbeeld over het uitblijven van service voor de reparatie van een pas aangeschafte tv. Of over een huisbaas die zijn toezeggingen niet nakomt en een huisschilder die half werk heeft

geleverd. Van een andere orde zijn pensioenuitkeringen die niet (lijken) te kloppen of mensen die te maken hebben met de gevolgen van een ongeval.”

Wat gebeurt er daarna?

Jan-Jaap: “Ik zet samen met de beller de feiten op een rij. Dat lucht vaak enorm op. Zodra mensen overzicht hebben over hun situatie, zien ze zelf vaak weer mogelijkheden om te ondernemen. Ik doe ook suggesties voor acties waar mensen zelf niet aan

‘Hoe sneller u belt, hoe groter de kans de kans op een eenvoudige oplossing’

hebben gedacht en heb voorbeeldbrieven tot mijn beschikking. Soms moet ik mensen doorverwijzen naar andere instanties of experts. Voor alle vragen op het gebied van letselschade verwijzen wij door naar onze partner 112-schade. Zij weten alles over

de gevolgen van schade en denken tot in detail mee met slachtoffers. Onze bellers zijn daar in goede handen!

Er zijn zaken die te ingewikkeld zijn voor een telefonisch advies of waarbij het niet lukt om een conflict te voorkomen. Een eventuele (rechts)zaak die daarop volgt kan door de ARAG-juristen in behandeling worden genomen tegen een speciaal uurtarief. Hierbij letten we altijd op de haalbaarheid.”

Hoe weet je van te voren of een zaak haalbaar is?

“Daar maken we een inschatting van op basis van onze kennis en ervaring. Een zaak starten om een klein belang, laten we zeggen 200 euro, is de moeite niet waard. De kosten van de procedure zijn dan hoger dan de eventuele winst. Er zijn zaken waarbij het niet gemakkelijk is om een dader aan te wijzen; soms ligt het genuanceerder dan mensen zich realiseren. ‘Gelijk hebben is niet hetzelfde als gelijk krijgen’, leggen wij in zulke gevallen uit aan onze klanten. In alle gevallen geldt dat onze inspanningen in de eerste plaats gericht zijn op het voorkomen van een zaak. Hoe sneller de mensen ons bellen voor informatie en suggesties, hoe groter de kans dat wij we met elkaar tot een eenvoudige oplossing kunnen komen.”

Gratis telefonisch juridisch advies

Leden van Vierstroom maken gratis gebruik van de juridische helpdesk van ARAG. Niet-leden betalen hiervoor € 32,50 per jaar. Hiermee geeft ARAG u de zekerheid die u zoekt en biedt u als lid van Vierstroom telefonisch juridisch advies zonder dat u een verzekering hoeft af te sluiten.

Hoe werkt het?

De Juridische Helpdesk van ARAG biedt onbeperkt en gratis telefonische hulp voor

juridisch gerelateerde vragen.

Een eventuele zaak kan ook bij ARAG door de ARAG-juristen in behandeling worden genomen. Hiervoor geldt een speciaal ledentarief van € 135,- per uur (incl. BTW). Niet leden betalen € 145,- per uur (incl. BTW). Uw voordeel als Vierstroom-lid is € 10,- per uur!

Heeft u te maken met verkeer- en/of letselschade? Deze zaken worden in behandeling genomen door 112schade.nl. Zij verhalen uw schade zonder dat zij hiervoor kosten in rekening brengen.

Bent u verzekerd bij ARAG, dan nemen zij de zaak in behandeling. Bent u al bij een andere maatschappij voor rechtsbijstand verzekerd, dan wordt u na het juridisch advies doorverwezen naar de betreffende maatschappij.

De Juridische Helpdesk is voor leden bereikbaar op werkdagen van 8:30 – 17:30 uur via **088 – 222 5000** (lokaal tarief). U krijgt direct een jurist aan de lijn.

i www.vierstroom.nl/arag

Zo werkt de SpoedEisende Hulp in het GHZ

Als u bij de SpoedEisende Hulp komt, wilt u natuurlijk zo snel mogelijk geholpen worden. Helaas lukt dat niet altijd, want er komen in het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) wel 60 tot 80 mensen per dag. Daardoor kunnen wachttijden ontstaan. Als u echt met spoed geholpen moet worden, dan gebeurt dat natuurlijk. Om te bepalen hoe urgent uw situatie is, wordt een zogenoemd triagesysteem gebruikt (triage betekent sorteren). We leggen u graag uit hoe dit werkt.



Stap 1 Als u bij de SpoedEisende Hulp (SEH) komt, meldt u zich eerst bij de balie. Daarna kunt u in de wachtkamer plaatsnemen.



Stap 2 Een speciale triageverpleegkundige stelt u een aantal vragen en voert een aantal onderzoeken uit om de ernst van de situatie in te schatten. Als u met spoed geholpen moet worden, gebeurt dat direct. Anders neemt u weer in de wachtkamer plaats. Als het nodig is, wordt er direct een foto gemaakt of bloed afgenomen. Het duurt even voordat de uitslag hiervan bekend is (binnen twee uur).



Stap 3 Na de triage en onderzoeken wordt u zo snel mogelijk geholpen. Het is echter mogelijk dat een patiënt die later is binnengekomen, eerder wordt geholpen. Dat ligt eraan hoe urgent iemand hulp nodig heeft. Uiteraard is het streven om u zo snel mogelijk te helpen.



Stap 4 Als u aan de beurt bent, wordt u naar een behandelkamer gebracht. Daar komt een arts langs om u verder te onderzoeken en te behandelen. Deze arts helpt meer patiënten tegelijk op de SpoedEisende Hulp. Het kan voorkomen dat er een spoedgeval tussendoor komt. Die patiënt wordt dan eerder geholpen.



Stap 5 De arts bespreekt met u welke behandeling u krijgt. U hoort dan ook of u naar huis kunt, of u een afspraak moet maken op de polikliniek of dat u direct opgenomen moet worden.

Naar de huisarts, de Huisartsenpost (HAP) of naar de SpoedEisende Hulp (SEH)?

Als u overdag met een klein probleem bij de SEH komt, wordt u eerst verwezen naar uw eigen huisarts. Dat heeft twee redenen: voor een bezoek aan de huisarts (of de HAP) geldt geen eigen risico. Voor een bezoek aan de SEH wel. Daarnaast is de wachttijd bij de SEH vaak veel langer dan bij de huisarts. Als u in de avond, nacht of in het weekend op eigen initiatief bij de SEH komt, dan zal de triageverpleegkundige eerst beoordelen of u bij de SEH of bij de HAP behandeld moet worden. Bij spoed blijft u uiteraard bij de SEH van het Groene Hart Ziekenhuis.

www.ghz.nl

Cursussen EHBO en reanimatie

In Nederland belanden jaarlijks bijna 600.000 mensen op de eerste hulp naar aanleiding van ongelukken in en rondom het huis. In het overgrote deel van de gevallen gaat het om klein tot middelmatig letsel. Maar ook zijn er ongevallen waarbij de fatale afloop in sommige gevallen voorkomen had kunnen worden, bijvoorbeeld door onmiddellijke reanimatie. Weten hoe u moet handelen, kan in sommige situaties het verschil tussen leven en dood betekenen. Als zich een ernstige situatie voordoet, kan iemand die beschikt over eerstehulpvaardigheden het slachtoffer behandelen, zodat erger letsel voorkomen wordt. Ingrijpen kan zelfs voorkomen dat een slachtoffer overlijdt.

Het Groene Hart Ziekenhuis organiseert speciaal voor leden van Vierstroom de cursussen Handelen bij een hartinfarct, Eerste Hulp aan (klein)kinderen en EHBO aan volwassenen. Meer informatie over deze cursussen vindt u op www.vierstroom.nl/ehbocursussen

Exclusief voor leden

In deze rubriek vertellen wij u alles over onze producten en diensten. Maak vooral gebruik van de aantrekkelijke aanbiedingen en doe er uw voordeel mee!



Permanent via kapper aan huis

Heeft u geen tijd om in een kapsalon te wachten? Of bent u aan huis gebonden? Maak dan nu een afspraak met de kapper aan huis via Vierstroom. Vierstroom werkt samen met de professionele kappers van Mobella. Behalve voor wassen, knippen en föhnen kunt u ook een afspraak maken voor een permanent of watergolf of om te verven of te kleuren. En u kiest zelf de dag en de tijd die u schikt. Mobella heeft voor de leden van Vierstroom een speciale aanbieding:

€ 5,- korting op een permanent behandeling! Maak direct een afspraak en profiteer van deze aanbieding. Deze aanbieding is exclusief voor leden en geldig tot 30 november 2016.

Afspraak maken?

Voor een afspraak of informatie over de kapper aan huis neemt u contact op met Vierstroom Ledenservice op **088 – 0900 400** of kijk op **www.vierstroom.nl/kapper**.

€5,-
korting!



5%
korting!



Pedicure aan huis

Een behandeling door een pedicure is niet alleen een weldaad voor uw voeten, maar kan ook voetklachten verminderen of laten verdwijnen. De behandelingen zijn geschikt voor iedereen. Vierstroom werkt samen met de professionele pedicures van Mobella. Leden van Vierstroom ontvangen nu 5% kennismakingskorting op de basisbehandeling door de pedicure en betalen slechts € 27,10. Deze aanbieding is geldig tot 30 november 2016 en alleen voor leden die nog geen gebruik hebben gemaakt van een pedicure via Mobella.

Afspraak maken?

Voor een afspraak of informatie over de pedicure aan huis neemt u contact op met Vierstroom Ledenservice op **088 – 0900 400** of kijk op **www.vierstroom.nl/pedicure**.

Voordelige zorgverzekeringen én vrijblijvend advies

Met het Vierstroom Zorgcollectief bespaart u dankzij de korting al snel tot € 180,- per jaar op de premie van uw zorgverzekering. Dat scheelt dus aanzienlijk in uw portemonnee. Via het lidmaatschap van Vierstroom kunt u kiezen voor de collectieve zorgverzekering van VGZ, Zilveren Kruis Achmea, Avéro Achmea of Menzis. Het is goed om behalve naar de kortingen ook naar de

en een vergelijking tussen appels en peren is zo gemaakt. De adviseurs van de Vierstroom SUCSEZ Advieslijn maken het u gemakkelijk. Op basis van uw wensen gaan zij op zoek naar de zorgverzekering die het beste bij u past en voorzien zij u van vrijblijvend advies. Een gesprek kan zowel telefonisch als persoonlijk op locatie plaatsvinden. We horen graag wat u prettig vindt.

Tot
€180,-
korting
én gratis
advies



voorwaarden te kijken en naar de keuzevrijheid die de zorgverzekeraar biedt. Zeker als u gebruik wilt maken van uw eigen apotheek, fysiotherapeut of specialist. En daarom biedt Vierstroom in samenwerking met SUCSEZ de Polischek en spreekuren.

Persoonlijk advies: telefonisch en op locatie

Over ruim een maand gaat het weer los met reclameboodschappen over voordelige zorgverzekeringen. Het blijft lastig om een juiste keuze te maken. Er zijn meer dan 1.400 verschillende polissen waaruit u kunt kiezen

Aanmelden

U kunt zich nu al aanmelden voor een persoonlijk advies over uw zorgverzekering. Neem vandaag nog contact op met de Vierstroom SUCSEZ Advieslijn voor het maken van een afspraak. U kunt ook een terugbelverzoek achterlaten bij ons voor het moment dat de premies en voorwaarden voor 2017 bekend zijn. De adviseurs nemen dan vrijblijvend contact met u op voor een Polischek. Het telefoonnummer van de **Vierstroom SUCSEZ Advieslijn is 088 – 12 10 204.**

Nu al profiteren van de korting en persoonlijk advies?

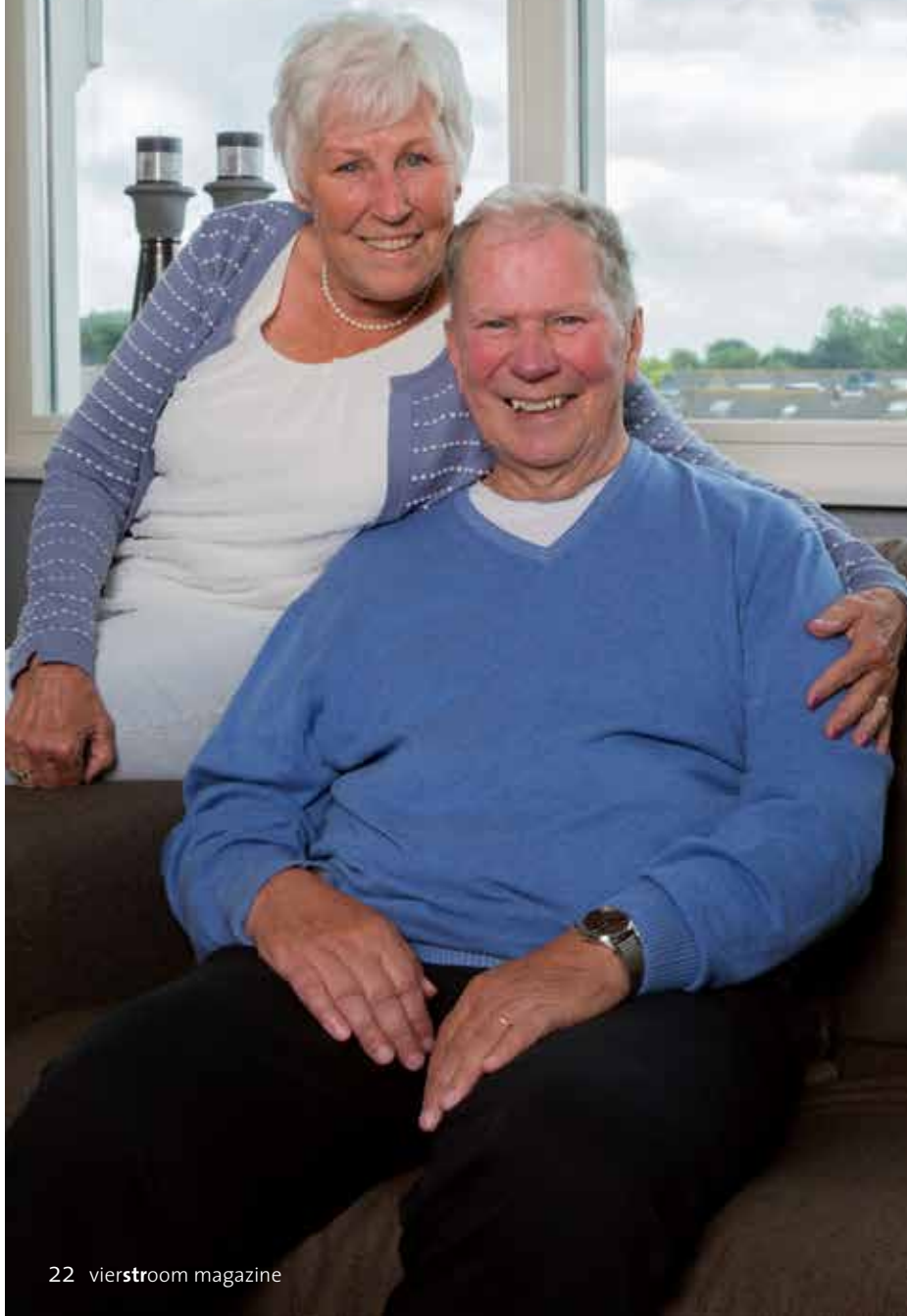
Vul de antwoordkaart in die bijgevoegd is bij dit magazine of meld u aan voor één van de zorgspreekuren via de **Vierstroom SUCSEZ Advieslijn 088 - 12 10 204.**

Vierstroom-voordeel exclusief voor leden!

Wilt u gebruikmaken van deze aantrekkelijke aanbiedingen of wilt u meer weten over alle voordelen van het lidmaatschap? Neem dan contact op met Vierstroom Ledenservice. Het voordeel geldt voor het gehele huishouden, want het is een gezinslidmaatschap.

088 – 0900 400, ledenservice@vierstroom.nl, www.vierstroom.nl/ledenservice

‘Onze gelijkwaardigheid is weg’



Vijf jaar geleden kreeg Siem Meewezen tijdens het tuinieren een herseninfarct. Zijn vrouw Ans is sindsdien zijn mantelzorger.

Ans Meewezen-de Waal: “Onze twee kleinkinderen zeggen ‘opa heeft een slangetje kapot in zijn hoofd’ en dat is eigenlijk ook wat er aan de hand is. Mijn man is sinds zijn herseninfarct halfzijdig verlamd en heeft afasie, waardoor hij nauwelijks nog kan praten. Inmiddels kent hij gelukkig mijn naam weer, al noemt hij tegenwoordig iedereen ‘Ans’. Toen ik hem na zijn revalidatie weer terug in huis haalde had ik geen idee waar ik aan begon. Het voelde vanzelfsprekend om het te doen, hoewel de zuster had gezegd dat hij eigenlijk naar een verzorgingshuis moest. Maar we waren toen 48 jaar samen en dan zet je iemand niet zomaar als een zak vuil aan de weg, toch?”

Twee keer per week gaat Siem naar het afasiecentrum, daarnaast ga ik met hem naar de fysiotherapeut, een gymnastiekklasje en het zwembad. Alleen op maandag hebben we helemaal niets. ‘s Nachts moet ik er twee tot drie keer voor hem uit, ‘s ochtends was ik hem en kleed ik hem aan. Ik moet zijn eten in stukjes snijden en help hem op het toilet. Twee keer in de week komt er iemand om hem te douchen. Mijn kinderen springen soms bij, maar ik wil ze niet te veel om hulp vragen. Zij hebben ook hun eigen leven.

Wat me het zwaarst valt is dat onze gelijkwaardigheid weg is. We hebben ons huis verkocht en een prachtig appartement teruggekocht en ik zou daar graag van alles over bespreken met Siem, maar dat kan niet. Soms wordt het me even te veel, dan word ik boos of moet ik huilen. Daarna gaat het wel weer.

Het koor is het enige wat onveranderd is gebleven. Elke woensdagavond ga ik daarheen. Mijn kinderen hebben daarop gehamerd: ‘Zorg nou dat je ook je eigen ding blijft doen, mam’, zeiden ze. ‘Anders ga je ten onder.’ Die avond is voor mij heilig.

Mijn man is gelukkig nog net zo lief als vroeger. Hij beseft heel goed wat ik voor hem doe. Soms pakt hij mijn hand vast, dan zegt hij: ‘Ach jij’. Dat doet me veel, want ik weet dat er ook mantelzorgers zijn die helemaal niet zoiets terugkrijgen.”

Bent u ook mantelzorger en heeft u een mooi verhaal?

Stuur dan een mailtje met uw naam, leeftijd, woonplaats en uw verhaal naar redactie@vierstroom.nl
Meer informatie over Mantelzorg? Neem dan eens een kijkje op www.mantelzorgcentraal.nl

vierstroom

Exclusief voor leden



Ontvang gratis twee extra maaltijden én een apetito-shopper!

Ontvang gratis twee extra maaltijden én een apetito-shopper bij bestelling van zeven maaltijden bij maaltijdleverancier apetito.

Apetito bezorgt wekelijks heerlijke vriesverse maaltijden aan huis. Gratis bezorgd en eenvoudig te bereiden in de magnetron of in de oven. U kunt kiezen uit een assortiment met meer dan 130 vriesverse maaltijden. Van de Hollandse pot tot internationale specialiteiten. Voor elk wat wils.

De aanbieding

Bestel nu zeven maaltijden bij apetito en krijg twee maaltijden gratis + een unieke apetito-shopper cadeau!

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op www.vierstroom.nl/apetito of neem contact op met Vierstroom

ledenservice via **088 – 0900 400** of ledenservice@vierstroom.nl

Korting

Als lid van Vierstroom ontvangt u op elke vervolgbestelling een korting van 10% op de maaltijdprijs. Met deze ledenkorting heeft u al een maaltijd vanaf € 4,94.

Voorwaarden

Deze actie loopt t/m 30 november 2016 en is exclusief voor Vierstroom-leden.



23% korting op de Woningcheck van ACEVE!

We willen allemaal zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Door slimme woningaanpassingen profiteert u direct van meer comfort en veiligheid in en om uw huis. Hiervoor ontwikkelde TNO samen met o.m. UNETO-VNI de Woningcheck.

Tijdens de woningcheck wordt uw huis van boven tot beneden op meer dan 80 punten gecheckt, waaronder veiligheid binnenshuis (o.a. brandveiligheid), veiligheid buitenshuis (o.a. voorkomen ongewenst bezoek), toegankelijkheid (o.a. veilig bewegen binnen de woning), verwarmen en ventileren (o.a. CV-ketel), woonkamer (o.a. wandcontactdozen), keuken (o.a. ventilatie), toiletten (o.a. comfort), badkamer (o.a. veiligheid en ventilatie), slaapkamers (o.a. ventilatie en comfort), meterkast (o.a. voldoende groepen), etc.

Als geregistreerd Comfortinstallateur kan ACEVE vervolgens uw wensen en behoeften met betrekking tot uw woning en tuin samen met de Woningcheck verwerken tot een overzichtelijk advies.

Speciale aanbieding

Vierstroom-leden ontvangen maar liefst 23% korting op de Woningcheck. In plaats van € 195,- betalen leden € 150,-. De aanbieding is geldig tot en met 31 december 2016.

Meer informatie

Meer informatie en/of een Woningcheck aanvragen? Neem contact op met Vierstroom Ledenservice via **088 – 0900 400** of ledenservice@vierstroom.nl

www.vierstroom.nl/woningcheck

Vierstroom Kerstdagtocht Aken 15 december 2016

Vierstroom organiseert in samenwerking met Van der Valk Vakanties een dagtocht naar de kerstmarkt in Aken op 15 december 2016.

In het authentieke oude centrum van Aken vindt al jarenlang een gezellige kerstmarkt in de omgeving van de Dom en het stadhuis plaats. U vindt hier vele kraampjes met kerststartikelen, houtsnijwerk en vele lekkernijen en snuisterijen.

U reist per comfortabele touringcar vanaf diverse opstapplaatsen naar Aken waar u in de loop van de ochtend aankomt. U kunt opstappen in Zoetermeer, Gouda, Woerden, Krimpen a/d IJssel en Stolwijk. Er is een minimum aantal deelnemers per opstapplaats vereist en u dient goed ter been te zijn om deel te nemen aan deze dagtocht.

Om half vier vertrekt u weer richting Nederland. Onderweg geniet u van een heerlijk driegangens afscheidsdiner bij een Van der Valk Hotel. Na het diner vertrekt u naar de diverse uitstapplaatsen.

Speciale Vierstroom ledenprijs: € 52,50 per persoon. Vierstroom leden die reserveren voor 1 november 2016 betalen **geen reserveringskosten** van € 5,00 per persoon.

Niet-Vierstroom leden betalen € 62,50 per persoon en reserveringskosten van € 5,00 per persoon.

Reist u met ons mee?

Neem contact op met Vierstroom Ledenservice telefoonnummer 088 0900 400 of stuur een email naar ledenservice@vierstroom.nl www.vierstroom.nl/aken

Met een kalenderklok beschikt u altijd over de juiste tijd, datum en dag. Nu 15% korting op alle kalenderklokken!

In de Vierstroom Thuiszorgwinkel kunt u terecht voor diverse kalenderklokken. De kalenderklok is een handig hulpmiddel voor mensen met geheugenproblemen. De tijd, dag en datum worden overzichtelijk weergegeven. Zo heeft u altijd alle informatie in één oogopslag. Door de grote cijfers en letters zijn de kalenderklokken ook ideaal voor slechtzienden.

De aanbieding

Als lid van Vierstroom ontvangt u 15% korting op het gehele assortiment kalenderklokken in de zes Vierstroom Thuiszorgwinkels.

Vrijblijvend advies?

Kom voor vrijblijvend advies of informatie naar één van de Vierstroom Thuiszorgwinkels. Onze medewerkers staan voor u klaar.

Kijk voor de adressen en openingstijden op: www.vierstroom.nl/winkels

Voorwaarden

Deze actie is geldig tot en met 17 december 2016 in de Vierstroom Thuiszorgwinkels. De actie is niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen. De vermelde prijzen zijn onder voorbehoud van prijswijzigingen.



Vierstroom

Exclusief voor leden



vierstroom
vanzelfsprekend



Vierstroom Kerstdagtocht Aken 15 december 2016

Reis mee naar het historische en authentieke Aken in Duitsland en geniet van de sfeervol verlichte marktkraampjes en de feestelijke kerstartikelen. De Kerstdagtocht wordt onderweg afgesloten met een heerlijk

driegangen afscheidsdiner bij een Van der Valk Hotel.

Speciale Vierstroom ledenprijs:
€ 52,50 per persoon

i 088 – 0900 400,
www.vierstroom.nl/aken

Ontvang gratis twee extra maaltijden én een apêtito-shopper!

Hebt u niet altijd zin of tijd om te koken of boodschappen te doen? Of lukt het u om een andere reden niet om elke dag een verse maaltijd op tafel te zetten? Maak dan nu kennis met de maaltijdservice van apêtito en ontvang **twee gratis maaltijden**

én een unieke apêtito-shopper cadeau bij bestelling van zeven maaltijden.

Informatie of bestellen? Neem contact op met Vierstroom leden-service via telefoonnummer 088-0900 400.



**Shopper
cadeau!**



**15%
korting!**

Met een kalenderklok beschikt u altijd over de juiste tijd, datum en dag.



Zoekt u een handige klok die altijd precies de juiste tijd, datum én de dag van de week duidelijk weergeeft? Denk dan eens aan een kalenderklok. Met deze klokken behoort de vraag

‘welke dag is het vandaag?’ tot de verleden tijd!

Op vertoon van uw ledenpas ontvangt u in de zes Vierstroom Thuiszorgwinkels 15% korting op alle kalenderklokken.

Hoe veilig en comfortabel woon ik? Doe de Woningcheck!

Het is fijn om zelfstandig te blijven wonen, maar is uw woning geschikt om er uw leven lang veilig, zelfstandig en comfortabel te wonen?

De Woningcheck van ACEVE laat u uw woning of appartement met andere ogen bekijken.

Tijdens de woningcheck wordt uw huis van boven tot beneden op meer dan 80 punten gecheckt.

Vierstroomleden ontvangen tot 1 oktober 2016 **maar liefst 23% korting** op de Woningcheck van ACEVE.

i 088 – 0900 400,
www.vierstroom.nl/woningcheck



**23%
korting!**