

## Voorwoord

Namens onze voorzitter, het dagelijks bestuur en de KERNraad van ons Plaatselijk OverlegPlatform Maaseik, wens ik u allen een fijn werkjaar toe.

De eerstelijnsconferentie met minister Vandeurzen zal ons hopelijk openbaren hoe na lange jaren van twijfels onze zorgregio's nu definitief ingedeeld zullen worden.

Er gaat mogelijk heel wat veranderen voor onze regio en vandaar dat ons eerste dagelijks bestuur, zopas in januari, voorzag in een paar feestelijke momenten om elkaar te bedanken en de mogelijkheid te bieden om met elkaar de nieuwigheden te voorzien van onze maaslandse commentaren ☺.

Voor de avondvormingen: we voorzien nog iets eind april en half oktober. De eerstelijnsavond staat gepland voor 30 november 2017. U hoort over dit alles meer in het krantje van april.

Wie nog iets kwijt wil in dat krantje kan zich bij de redactie melden vóór 23 maart 2017!

Ria Geraerts

Redactie ex-sitkrantje

# Conferentie Eerstelijnszorg 2017

**Donderdag 16 februari 2017**

THE EGG BRUSSELS

Barastraat 175

1070 Brussel

Je vindt alle info betreffende inhoud en organisatie op de website van het agentschap zorg en gezondheid van de Vlaamse overheid

## **Inschrijven?**

Online inschrijven is verplicht en kan via de website van het agentschap tot 8 februari 2017. De deelnameprijs bedraagt € 15.

---

ZORGREGIO'S en het grote vraagteken voor POP Maaseik.

Wie zich wil verdiepen in de nakende definitieve afbakening van de zorgregio's kan dat ook op deze website. Alle rapporten over de zes werkgroepen staan er al op. Dus ook die van de zorgregio's.

Hierin kan je zien dat Dilsen-Stokkem nog even het trekpaardje blijft van twee POP's. Zowel Maaseik als Maasmechelen zijn vragende partij om de gemeente te behouden of in het andere geval, toe te voegen. Dat kan betekenen dat wij als plaatselijke POP heel wat te verteren krijgen. Het is nog wachten op het definitieve besluit. Wij hopen in het krantje van april al meer te kunnen zeggen hierover.

Voor de grote indeling (Hasselt-Genk) zullen wij (Maaseik en Kinrooi en Dilsen-Stokkem)zo goed als zeker bij Genk blijven horen. Voor onze POP-werking zal er veel veranderen en ook ons ex-sitkrantje komt dan misschien in een palliatieve fase? We zullen zien wat het wordt... gelukkig beschikken we over goed georganiseerde thuiszorg!

## Winterdepressie



Een knetterend haardvuur, knus onder een dekentje, met een kop warme choco in de hand ... het clichébeeld van een gezellige, koude winteravond in films. De realiteit is vaak echter minder romantisch, want op die lange, donkere winteravonden ligt een winterdip al snel op de loer.

Enkele tips om de winter vrolijk en gezond rond te geraken, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je huis.

### Geef lucht aan je huis

Koud en guur weer is voor de meeste mensen het signaal om ramen en deuren te sluiten en op zoek te gaan naar een tochthond voor die spleet onder de deur. Nochtans is frisse lucht in huis heel belangrijk, ook als het buiten koud is.

Blijf daarom ook in de winter je huis frisse lucht geven door alle dagen de klok rond te ventileren. Dit kan via een ventilatiesysteem, -roosters of door een raam op een kier te zetten. Maar wees gerust, die opening hoeft niet zo groot te zijn als het koud is of fel waait. Vergeet echter ook niet regelmatig te verluchten door even je raam volledig open te zetten na het douchen, strijken of poesten. Bij deze activiteiten komen immers vocht of vervuilende stoffen vrij.

Bovenal: heb je last van een depressieve bui? Onthoudt dan dat 'jij' geen depressie 'bent' maar dat het tijdelijk jouw leven kan beïnvloeden. Jijzelf als identiteit blijft intact, jij kan beslissen om vrij te worden van al die kwalijke invloeden van buitenaf door diep in jezelf op zoek te gaan naar je buitengewone fantastische zelf die 'jij bent'!

## **Nieuw! Buurtgerichte zorg in Maaseik**

Na Kinrooi, is nu ook Maaseik gestart om werk te maken van meer betrokkenheid van de buurten bij mensen met zorgnoden.

In Kinrooi startte men vorig jaar met een enthousiast team vrijwilligers en men heeft op korte tijd al heel wat bereikt.

### **Hoe werkt het?**

- Door de zorgbehoevende personen en hun mantelzorgers optimaal te informeren over het lokale zorgaanbod
- Door te zorgen voor meer samenwerking tussen de verschillende zorgaanbieders.

### **Wie doet wat?**

Opgeleide vrijwilligers van het bezoekersteam signaleren noden die zij opvangen tijdens de huisbezoeken aan de netwerkcoördinator (zorgdetectie), die eventueel doorverwijst naar de passende dienst. De netwerkcoördinator stuurt de werking en bouwt bruggen tussen de verschillende partijen. (zorgtoekenning)

Er is een nauwe samenwerking tussen de netwerkcoördinator en de vrijwilligers en private en openbare, formele en informele zorgaanbieders. Projectleiders: (voor Maaseik: Sandra Vancleef/ voor Kinrooi: Sandra Cornelissen) Is er nog een Sandra in Dilsen-Stokkem over?  
nvdr

In een latere fase kan er binnen dit project een aanvullend aanbod georganiseerd worden in de vorm van een buurtgezel. Een buurtgezel is een vrijwilliger die de ouderen ondersteunt: hij merkt verborgen noden op tijdens bezoekjes, voert kleine zorgtaken uit, houdt even gezelschap, drinkt een tas koffie met de oudere... (zorguitvoering)

Het OCMW Maaseik zal samenwerken met het Regionaal Instituut voor Maatschappelijk Opbouwwerk (RIMO).

*Voor de liefhebbers: zie hieronder een schema waarin de drie fasen van de buurtgerichte zorg uitgewerkt staan.*



Meer info?

OCMW Maaseik, Sandra Vancleef, netwerkcoördinator

089 56 05 52, [sandra.vancleef@maaseik.be](mailto:sandra.vancleef@maaseik.be)

OCMW Kinrooi, Sandra Cornelissen, zorgcoach project

buurtgezellen 089/ 77 86 74, [sandra.cornelissen@kinrooi.be](mailto:sandra.cornelissen@kinrooi.be)



## Nieuws van LISTEL



- [www.opzoeknaarjeugdhulp.be](http://www.opzoeknaarjeugdhulp.be) is een soort van gps voor alle hulpverleners om hun weg te vinden in het toch wel ingewikkelde jeugdhulplandschap. Deze website is gelinkt aan [www.desocialekaart.be](http://www.desocialekaart.be).
- Nieuw boek: Over Leven met een Niet Aangeboren Hersenletsel. Twee ervaringsdeskundigen aan het woord. Meer informatie op: <http://sociaal.net/boek/leven-aangeboren-hersenletsel/>
- Eetexpert heeft een nieuw aanbod: Vanaf nu kan elke Vlaming, hulpverlener of algemeen publiek, bij hun helpdesk terecht voor verwijshulp bij eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 Vlaamse hulpverleners (diëtisten, psychologen, gespecialiseerde klinieken...) verspreid over Vlaanderen. Deze ondersteuning is gratis dankzij steun van de minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. Contacteer eetexpert via mail aan [secretariaat@eetexpert.be](mailto:secretariaat@eetexpert.be).





## **(Door)geven in Limburg**

### **De (Door)Geefkast gaat verspilling tegen in Limburg**

**Wie droge voeding, boeken of iets anders teveel heeft kan die kwijt in de zogenaamde (Door)Geefkast in Maaseik.**

**Voorbijgangers die interesse hebben nemen gewoon iets mee dat ze leuk vinden.**

**Een gratis winkel als het ware!.**

*"De (Door)Geefkast is bereikbaar tijdens de openingsuren van De Voorzorg", zegt **Myriam Giebens**, eerste schepen van stad Maaseik. "Bovendien is iedereen welkom om 's avonds binnen te springen gezien de vele avondactiviteiten die hier in zaal Mosa doorgaan.*

*Op de eerste plaats rekenen we op de buurtbewoners. Het is een laagdrempelig initiatief dat bovendien de onderlinge samenhang in onze lokale gemeenschap kan versterken."*

De (Door)Geefkast in Maaseik is het eerste exemplaar in dit Limburgse initiatief van SamenSterker Limburg.

De partners zijn De Voorzorg Limburg, ABVV Limburg en **sp.a** Limburg.

**Pierre Vrancken**, voorzitter ABVV Limburg, steunt het sociale gedachtegoed: *"Wat is er mooier dan iets dat je in overschot heb en niet (tijdig) kan gebruiken, zoals boeken die uitgelezen zijn of al jaren onder stof of op zolder liggen, spelletjes, speelgoed, dubbel gereedschap of overschotten uit je eigen tuin, door of weg te geven aan anderen."*

*"Ook De Voorzorg Limburg wil met dit kleine project mee impulsen*

*geven aan onderlinge samenhang en solidariteit. Het is een vernieuwend en 'puur' initiatief dat mensen wil verbinden door een vrijwillige kleine gift aan elkaar. We hopen dat dit project inspirerend werkt!"*, zegt **Jacques Leten** van De Voorzorg Limburg.

In verschillende andere Limburgse gemeenten staan (Door)Geefkasten in de startblokken om op korte termijn geïnstalleerd te worden.

Meer info:

Myriam Giebens | [myriam.giebens@maaseik.be](mailto:myriam.giebens@maaseik.be) | 0468 21 37 80

Jacques Leten | [jacques.leten@devoorzorg.be](mailto:jacques.leten@devoorzorg.be) | 0486 24 39 51

Mijn moeder is mijn naam vergeten,  
mijn kind weet nog niet hoe ik heet.  
Hoe moet ik mij geborgen weten?

Noem mij, bevestig mijn bestaan,  
laat mijn naam zijn als een keten.  
Noem mij, noem mij, spreek mij aan,  
o, noem mij bij mijn diepste naam.

*Uit: Voor wie ik liefheb wil ik heten. Neeltje Maria Min*

Dit was ons eerste krantje. Volgende keer meer!

Kernvergaderingen: 21 maart/8 juni/ 10 oktober telkens tussen de middag met een kleine lunch.