

PARKINSONISME
Regio Nijmegen **CAFÉ**

Parkinson Café Nijmegen - Nieuwsbrief 6 – november 2022

Eindredactie Lia Janssen-Sennef en Hilde Wijngaards-Berenbroek, Parkinson Café Regio Nijmegen

Er hangen nog veel blaadjes aan de bomen maar toch is het al herfst en is de klok weer een uur terug gezet. Langere avonden met gezellig de kaarsjes aan en misschien alweer plannen aan het maken voor de decemberfeesten.

In ieder geval zijn de vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen de traditionele kerstlunch op 16 december (van 12.00-14.00 uur) in Hotel Erica aan het voorbereiden. Binnenkort ontvangt u hiervoor de uitnodiging.

In deze nieuwsbrief het verslag van de bijeenkomst van 28 oktober 2022 over Langer thuis blijven wonen voor senioren.....welke ondersteuning is hierbij mogelijk? Door de ouderenadviseurs van Sterker Sociaal Werk Nicole Cobussen en Kayra Muurling, en nog veel meer informatie.

Veel leesplezier!

Lia en Hilde



Inhoudsopgave

- Pagina 2-8 Verslag van de bijeenkomst van het Parkinson Café Regio Nijmegen
- Pagina 9 Oproep deelname onderzoek geurverlies
- Pagina 10-15 Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen – oktober 2022

Verslag van de bijeenkomst Parkinson Café Regio Nijmegen 28 oktober 2022

Langer thuis blijven wonen voor senioren.....welke ondersteuning is hierbij mogelijk?

***Ouderenadviseurs van Sterker Sociaal Werk
Nicole Cobussen en Kayra Muurling***



Onder de bezoekers van deze bijeenkomsten waren mensen die al kennis hadden gemaakt met een ouderenadviseur van Sterker Sociaal Werk (Nijmegen). Een prettig verlopen thuisbezoek met een goed interview en verslag daarna. Het is dus duidelijk dat er bij het zoeken naar oplossingen om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen met een chronische, progressieve aandoening zoals Parkinson(isme) een gesprek met een ouderenadviseur tot resultaten kan leiden. Alleen.... hoe vind je de weg? Wie kan ik bellen of mailen? Wat zijn de wachttijden? Wat gaat het kosten? Enzovoort. Nicole Cobussen en Kayra Muurling werken in Nijmegen als ouderenadviseur bij Sterker Sociaal Werk en verzorgen de presentatie over welke wegen er gevolgd kunnen worden.

Welzijnswerk voor ouderen in Nijmegen

Het afgelopen jaar zijn de Sociaal Wijkteams opgeheven en zijn de werkzaamheden opgesplitst.

De onderdelen van het welzijnswerk in Nijmegen, die in opdracht van de gemeente werken:

Buurteams Jeugd en gezin

De Buurteams Jeugd en Gezin zijn er voor kinderen, jongeren en ouders.

Buurteams Volwassenen

Voor volwassenen tussen de 18 en 65 jaar zonder thuiswonende minderjarige kinderen en 65+ met psychiatrie

Ouderenadviseurs

Voor senioren boven de 65 met ouderdom gerelateerde problematiek

Wmo Klassiek

De Wmo is er voor mensen die hulp nodig hebben om thuis te kunnen blijven wonen. En de Wmo is ook bedoeld voor mensen die niet meer zelfstandig kunnen deelnemen aan de samenleving.

(klassiek= huishoudelijke hulp, scootmobiel, traplift enz)

Bindkracht 10 (Stedelijk informatie en advies punt (STIP)

Sociaal werk organisatie. Wij zetten ons in voor de mensen uit Nijmegen. En bieden hulp bij geldzaken, opvoeding, ontmoeting en veel meer.

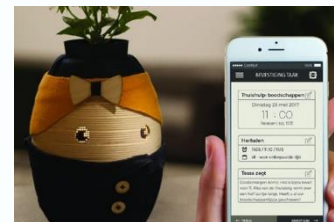
In de gemeenten rondom Nijmegen zijn er natuurlijk ook via de gemeente of gemeentelijke organisaties dezelfde mogelijkheden. De manier waarop een en ander is gestructureerd kan per gemeente verschillen. De landelijke wettelijke regelingen – bijvoorbeeld de WMO (Wet maatschappelijke Ondersteuning) - gelden uiteraard voor alle gemeenten. Aan het einde van dit verslag staat informatie over de omliggende gemeenten.

Doelgroep ouderenadviseurs

De ouderenadviseur richt zich voornamelijk op de doelgroep 65+, waar ouderdomsproblematiek de boventoon voert. Denk hierbij aan geheugenproblemen, eenzaamheid, dagbesteding, zelfstandig wonen.

Werkzaamheden ouderenadviseurs

De ouderenadviseur onderzoekt samen met de oudere (en wanneer nodig iemand uit diens netwerk) wat de hulpvraag is en waar ondersteuning is gewenst. Er wordt bekeken samen met de oudere wat hij/zij nog zelf kan, wil en wat verantwoord is. Welke ondersteuning is er mogelijk vanuit het netwerk? Partner, kinderen, burens enz.? En eventueel hulp en ondersteuning vanuit voorliggende voorzieningen als: bijvoorbeeld vrijwilligersdiensten, dagbesteding of domotica.



Hulprobot Tessa

- Trajecten voor senioren
- Huisbezoeken of anders indien gewenst
- Vrijwilligersdiensten, dagbesteding, ontmoeten, etc.
- Zorgverzekeringswet (ZVW)
- Wet langdurige zorg (WLZ) via het CIZ)
- Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO via de gemeente)
- Huishoudelijke hulp en AVAN-passen
- Deelname aan multidisciplinaire overleggen met de huisarts (MDO's)
- Samenwerking met partners in de wijk
- Signalering op client- en op wijkniveau

Langer thuis Nijmegen

Dit is de naam voor het ouderenwerk van Sterker. Langer Thuis biedt hulp, advies en informatie voor ouderen in de gemeente Nijmegen. Onder andere over:

- Maaltijden en alarmering

- Ontmoeting (Goede dag)
- Deel de Dag (dagbesteding)
- Mantelzorg Nijmegen
- Ouderenadviseurs
- En er zijn diensten die door vrijwilligers worden uitgevoerd:
 - Automaatje
 - Thuisadministratie
 - Verhuisadvies
 - Gezelschap



Alle informatie hierover is te vinden op www.langerthuisnijmegen.nl of bellen naar 088-0017121 (dagelijks tussen 9.00 – 12.30 uur).

De ouderadviseurs werken samen met Mantelzorg Nijmegen.

Via de website: www.mantelzorgnijmegen.nl

Telefonisch: 088 – 0011333



Opmerkingen en tips van de bezoekers van deze bijeenkomst:

- Professionele begeleiding is mogelijk via de organisatie Niet Aangeboren Hersenletsel. www.nah.nl
Deze hulp is niet gratis en wordt aangevraagd via de WMO of Wet Langdurige Zorg.
- <https://www.homeinstead.nl/nijmegen/>
Inzetbaar voor persoonlijke verzorging en ondersteuning met een zorgindicatie in zorg in natura of PGB via Wlz of Wmo indicatie. Tevens mantelzorgondersteuning via uw aanvullende verzekering. Bent u aanvullend verzekerd bij Zilveren Kruis, Interpolis of ProLife dan kunt u ons inzetten voor mantelzorgondersteuning. Afhankelijk van de hoogte van uw aanvullende verzekering heeft u recht op een maximum aantal uren dienstverlening.
- **De Reisgids Mantelzorg** Lodewijk Schmit Jongbloed en Daphne Riksen. Deze uitgave kan u helpen om de weg te vinden in de wereld van mantelzorg. Volgens de auteurs is dat 'hard nodig' omdat zij zelf hebben ervaren hoe makkelijk je kunt verdwalen in 'het oerwoud van regels, instanties en emoties waarmee je te maken krijgt'. Op het moment dat mantelzorg op uw weg komt, bepaalt u op basis van routebeschrijvingen en kaartjes eerst welke 'mantelzorgroute' voor u relevant is. Mantelzorg bij een revalidatietraject kent andere regels en emoties dan mantelzorg bij een chronische ziekte. Vervolgens krijgt u bij de betreffende route praktische tips die u helpen om blokkades en doodlopende zijwegen te vermijden. De ruim 200 tips zijn per route ingedeeld naar: 'Wie kom je tegen?'; 'Wat moet je snel regelen?'; 'Hoe kun je vooruitkijken?'.
In de boekhandel verkrijgbaar of via de Parkinson Vereniging.



Handige websites en filmpjes van Nicole en Kayra

Filmpjes:

- Langer Thuis Nijmegen
<https://www.youtube.com/watch?v=rGZUhDZILfY>
- Diensten van Langer Thuis in de praktijk
<https://www.youtube.com/watch?v=qrbQn4N1axc>
- Jonge mantelzorger Henk
<https://www.youtube.com/watch?v=8An9rGsN0i4>

Handige websites:

- www.sterker.nl
- <https://buurtteamsjeugdengezin.nl>
- <https://www.buurtteamsvolwassenen.nl>
- <https://www.bindkracht10.nl>
- <https://www.wegwijzer024.nl>
- <https://www.nijmegen.nl/diensten/zorg-hulp-en-advies>
- <https://www.nijmegen.nl/diensten/zorg-hulp-en-advies/wmo-consulenten>
- <https://www.vraaghulpnijmegen.nl/wie-helpt>

Informatie over ondersteuning in een aantal gemeenten rondom Nijmegen

De vermelde informatie is recent van de genoemde websites overgenomen. Het Parkinson Café Regio Nijmegen is niet verantwoordelijk voor eventuele fouten of actuele veranderingen.

<https://www.bergendal.nl/langer-thuis-blijven-wonen>

Wat zijn de mogelijkheden?

Waarvoor kunt u bij het Sociaal Team terecht?

Werkwijze Sociaal Team



<https://www.westmaasenwaal.nl/hoe-werkt-vraagwijzer>

Heeft iemand voor zijn probleem goed onderzocht hoe hij dat zelf met zijn netwerk kan oplossen en blijft er toch nog een vraag onbeantwoord? Dan kijkt de gemeente waar zij kan ondersteunen. In West Maas en Waal hebben we daar VraagWijzer voor. VraagWijzer is dé toegangspoort voor alle inwoners die een vraag hebben over Wonen, Welzijn, Werk, Inkomen en Zorg.



Gemeente
West
Maas en
Waal

<https://www.lingewaard.nl/hulpvraag-wmo>

Heeft u door ziekte, een beperking of ouderdom hulp nodig bij uw dagelijks leven? En kunt u die hulp niet zelf of met uw eigen omgeving (familie, vrienden of burens) regelen? Dan kunt u voor sommige hulpvragen bij de gemeente terecht. Bijvoorbeeld hulp om mensen te ontmoeten, hulp in het huishouden of hulp bij het zelfstandig wonen.



<https://www.wijchen.nl/sociaal-wijkteam>

Iedereen wil gezond en zelfstandig leven, wonen en werken. Maar soms lukt dat (even) niet. Dan staat het Sociaal Wijkteam voor u klaar!

In het sociaal wijkteam werken professionals op het gebied van welzijn, zorg en gezondheid. Zij helpen u met praktische oplossingen als het (even) tegenzit. Of als u er zelf niet uitkomt. Als dat nodig is dan kunnen zij professionele hulp inzetten, want zij regelen ook de toegang tot zorg in de gemeente Wijchen.



<https://www.heumen.nl/wonen-en-zorg>

Heeft u vragen over zorg, welzijn of wonen? En komt u er zelf (even) niet uit, ook niet met de mensen om u heen? Voor hulp of ondersteuning kunt u terecht bij de consultants in het gemeentehuis.

Hoe bereikt u ons? De consultants zijn telefonisch bereikbaar via: 024 - 358 83 00.



<https://www.gennep.nl/hulp-en-ondersteuning>

Van iedereen wordt tegenwoordig gevraagd om langer zelfstandig thuis te blijven wonen. De meeste mensen willen ook niets liever dan in hun eigen omgeving blijven wonen als ze ouder worden. Ze willen de regie in eigen handen houden over hun woonsituatie en voelen zich veilig en vertrouwd in hun eigen huis, met vrienden en familie in de buurt waardoor het makkelijker is om sociale contacten te onderhouden.

Voor mensen die echt kwetsbaar zijn wordt samen met iemand van het Team Toegang van de gemeente naar een oplossing op maat gezocht, passend bij de persoonlijke situatie en omstandigheden. Zodat iemand zoveel als mogelijk op eigen kracht kan samenleving.



<https://www.druten.nl/sociaal-team-druten>

In het Sociaal Team werken mensen met kennis van welzijn, zorg en gezondheid. Bijvoorbeeld: hulp bij schulden, hulp in huis, maar ook eenzaamheid, zorgen om mensen in uw omgeving of een gehandicaptenparkeerkaart. Wij helpen u graag bij al uw zorgvragen!



<https://www.mookennemiddelaar.nl/het-sociaal-team>

Het Sociaal Team: Ondersteunt u bij het vinden van oplossingen voor problemen; bekijkt samen met u wat nodig is om problemen weer de baas te worden; bespreekt met u wat u allemaal zelf kunt doen; kijkt naar uw totaalsituatie en/of die van uw gezin/huishouden; stelt samen met u een plan op; schakelt hulp in als blijkt dat u zorg nodig heeft.



[https://www.overbetuwe.nl/Inwoners/Zorg inkomen en werk/Zorg/Sociaal Team](https://www.overbetuwe.nl/Inwoners/Zorg%20inkomen%20en%20werk/Zorg/Sociaal%20Team)

Als inwoner van de gemeente Overbetuwe kunt u bij het Sociaal Team Overbetuwe terecht met al uw vragen over ondersteuning. Bijvoorbeeld vragen over uw buurt, opvoeding, mantelzorg, woningaanpassingen of geldzaken. Maar ook vragen over omgaan met eenzaamheid, gewichtsproblemen of pesten. Het maakt niet uit hoe groot of klein uw vraag is. Heeft u hulp nodig? Dan begint u bij het Sociaal Team Overbetuwe.



[https://www.beuningen.nl/zorg en ondersteuning/sociaal Team](https://www.beuningen.nl/zorg%20en%20ondersteuning/sociaal%20Team)

Het Sociaal Team helpt u met vragen over zorg, zoals Wmo, jeugdhulp en begeleiding. Wij zoeken samen met u naar een passende oplossing voor uw hulpvraag. Het Sociaal Team geeft ook algemeen advies en praktische informatie.



Informatie over landelijke regelingen:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/wmo-2015>

<https://www.overheid.nl/dienstverlening/levensgebeurtenissen>

Interessante websites:

[Parkinson en Wmo - Parkinson Vereniging \(parkinson-vereniging.nl\)](http://parkinson-vereniging.nl)

[Www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

[Www.ikwoonleefzorg.nl](http://www.ikwoonleefzorg.nl) (gratis nieuwsbrief ook voor niet-klanten Rabobank)

Foto: Kees Pikaar Tekst: Hilde Wijngaards-Berenbroek



Geurverlies bij de ziekte van Parkinson



Even voorstellen

Wij zijn Roos van de Langenberg en Loes Witlox, vierdejaars studenten van de opleiding Voeding en Diëtetiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen te Nijmegen

Afstudeeropdracht

Onze afstudeeropdracht gaat over geurverlies bij de ziekte van Parkinson en de rol van de diëtist hierbij

Om een goed en duidelijk beeld te krijgen van de wensen en behoeften van de ervaringsdeskundigen gaan we graag met u in gesprek



Toelichting

Om achter uw wensen en behoeften te komen zouden wij graag een interview met u afnemen over uw ervaringen met de diëtist. Dit kan zowel face-to-face als telefonisch en zal ongeveer 15 tot 30 minuten in beslag nemen.

Mocht u ons willen helpen, dan kan er via de volgende weg contact worden opgenomen:

lhj.witlox@student.han.nl



Nieuwsbrief Mantelzorg Nijmegen oktober 2022

Dag van de Mantelzorg

Op 10 november is de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg. Deze dag is er speciaal om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Er is aandacht voor wat zij doen voor diegene waar zij voor zorgen.

Het lijkt vaak zo gewoon, maar dat is het niet. Ook Mantelzorg Nijmegen zet de mantelzorgers in Nijmegen in het zonnetje op deze speciale dag.

Cursus Na het Mantelzorgen

Degene waar u voor zorgt, is overleden. Wat nu? U heeft veel tijd besteed aan het zorgen voor uw naaste. Nu is er een andere tijd aangebroken. Naast het rouwen komt er ook ruimte voor andere dingen.

Maar waar begint u als u alleen bent? In deze cursus lopen we samen een stukje op de weg van loslaten en zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Er is aandacht voor het verlies, maar ook voor het herontdekken van uzelf in het licht van de nieuwe situatie.

Zo kunt u ontdekken hoe u uw dag en tijd (zinvol) kunt invullen en welke activiteiten u energie geven. U ontmoet mensen met een vergelijkbare situatie

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten op de donderdags ochtend.

Data: 19 januari, 2 en 16 februari, 2 en 16 maart 2023.

Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden? Stuur dan een e-mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl.

Een mantelzorger waarvan de partner is overleden: "Ik had een duwtje nodig om de draad van het leven weer op te pakken."

Programma Mantelzorgcafé november en december

3 november en 7 november

Tijd voor een goed gesprek

Tijdens dit Mantelzorgcafé is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan over wat mantelzorg voor u betekent. Natuurlijk is er een kopje koffie en thee met iets lekkers.

1 december

Jaarafsluiting met een gezellig samen zijn

Samen sluiten we het jaar af. We kijken terug op het afgelopen jaar. Wat heeft het mantelzorgen gebracht?

Let op! Op 5 december is er geen Mantelzorgercafé.

Het Mantelzorgcafé is er voor iedereen die zorgt voor een naaste. U bent van harte welkom op maandagavond van 19.00 uur tot 21.00 uur in Deel De Dag Brakkenstein, Kanunnik van Kekenstraat 2 en/of donderdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur in de Wijkfabriek Wolfskuil, Koninginnelaan 1. Deelname aan het Mantelzorgcafé is gratis. U vindt meer informatie op de website van Mantelzorg Nijmegen.

Tijdelijke Huishoudelijke Hulp voor mantelzorgers

De regeling tijdelijke huishoudelijk hulp (THH) van de gemeente Nijmegen is er voor mantelzorgers die ondersteuning kunnen gebruiken in het eigen huishouden. Zo kunnen zij de zorgtaken

voorwaarden en overige informatie over deze regeling. Een aanvraag kunt u doen via Mantelzorg Nijmegen.

Wilt u weten of u in aanmerking komt voor

voor degene voor wie zij zorgen blijven verrichten. Het uitgangspunt is dat het een tijdelijke regeling is en dat de mantelzorger op zoek gaat naar een oplossing voor de lange termijn.

Op de website van de [gemeente Nijmegen](#) leest u meer over de

de THH, neem dan contact op met de mantelzorgconsulenten van Mantelzorg Nijmegen.

U vindt onze contactgegevens onder aan deze nieuwsbrief.

Op de website van [Mantelzorg Nijmegen](#) leest u ook over andere regelingen voor mantelzorgers in de gemeente Nijmegen

Wat doet Mantelzorg Nijmegen?

In deze rubriek laten wij u weten waar Mantelzorg Nijmegen zich mee bezig houdt. Elke keer lichten we een ander onderwerp toe.

Op 27 september organiseerde Mantelzorg Nijmegen een bijeenkomst voor professionals in de GGZ en het sociaal domein over mantelzorg bij GGZ-problematiek. De opkomst was groot, er waren zo'n 50 professionals aanwezig. We hebben aandacht gevraagd voor het welzijn van de GGZ-mantelzorger. Door middel van verschillende ervaringsverhalen werd duidelijk dat er nog te weinig aan mantelzorgers wordt gevraagd hoe het met hen gaat en of/hoe zij de zorg vol kunnen houden.

We hebben professionals op het hart gedrukt hier aandacht voor te hebben.

Mantelzorgers betrekken bij de hulpverlening is belangrijk, maar dat is niet het enige. Mantelzorgers moeten zelf ook ondersteuning kunnen krijgen. De professionals zijn op de hoogte gebracht van de mogelijkheden die er in regio Nijmegen daarvoor zijn. Mantelzorgers kunnen o.a. terecht bij Mantelzorg Nijmegen.

Kijk op de website van [Mantelzorg Nijmegen](#) voor meer informatie over dit onderwerp.

Cursus omgaan met dementie van Langer Thuis Nijmegen

Langer Thuis Nijmegen organiseert in november een cursus 'omgaan met dementie' voor mantelzorgers en vrijwilligers. U bent, voor zover het van toepassing is voor u, uitgenodigd om hieraan deel te nemen.

Waarom deze cursus?

Doordat ouderen steeds langer zelfstandig moeten blijven wonen, zijn er ook steeds meer ouderen met beginnende dementie die een beroep doen op u als mantelzorger en op de diensten van Langer Thuis. We vinden het belangrijk dat u signalen van dementie kunt herkennen en weet hoe het beste met bepaald gedrag om kan gaan.

De cursus wordt verzorgd door de coördinator van de zorgtrajectbegeleiders in Nijmegen, Martina Janssen.

Waar: Pro Persona, Nijmeegsebaan 61, Nijmegen in het hoofdgebouw de Sterrenberg.

Wanneer: Woensdag 9 november en 23 november van 10.00-12.30 uur. We sluiten de cursus op 23 november af met een gezellige lunch.

Aanmelden kan uitsluitend via deze link: ['dementie voor vrijwilligers' | Langerthuis Nijmegen](#).

Vraag en aanbod van externe organisaties

Oproep HAN-studenten

Een gezond gewicht is een veelbesproken onderwerp als het gaat over de gezondheid. We denken al snel aan het voorkomen van overgewicht, maar ook ondervoeding is een veel voorkomend probleem onder ouderen. Onder de zelfstandig wonende mensen boven de 65 jaar is 10% ondervoed, vaak zonder dit te

MantelzorgNL nodigt u uit om dit gesprek op 9 november om 13.30 uur te volgen in een webinar. Via [deze link](#) kunt u zich hiervoor aanmelden.

Theatervoorstelling Lindenberg

over de zorg voor onze ouderen op zaterdag 19 november om 20 uur.

weten.

Vanuit de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) ontwikkelen wij een website om bewustwording over voeding te bevorderen onder ouderen en hun mantelzorgers.

Wij zijn op zoek naar mantelzorgers voor ouderen die deze website www.goedgevoedouderworden.nl kritisch willen bekijken en evalueren. Als u ons wil helpen dan kunt u een mail sturen naar sjm.reussing@student.han.nl. U krijgt een vragenlijst met stellingen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 45 min.

Mocht u meer informatie willen over dit onderwerp, stuur ons dan ook een mail. U helpt ons enorm met het invullen van de vragenlijst.

Bernadette van den Hurk (student verpleegkunde) en Marijke Reussing (student voeding en diëtetiek)

Webinar De toekomst van mantelzorg

Op 9 november zal staatssecretaris Van Ooijen in gesprek gaan met MantelzorgNL over de toekomst van mantelzorg. Eerder dit jaar heeft hij aan de Tweede Kamer beloofd om dit jaar nog met een visie op mantelzorg te komen. Alle reden om met hem het gesprek aan te gaan.

POW WOW is een theatervoorstelling van theatermaker Minou Bosua (MINOUX): een feestelijke vergadering over de zorg voor onze ouders en ouderen en over de laatste levensfase met dementie. Het is gemaakt om met mantelzorgers, familieleden, zorgprofessionals en beleidsmakers in gesprek te gaan over ons zorgsysteem en ieders verantwoordelijkheid daarin.

Mantelzorg Nijmegen mag kortingskaarten aanbieden aan haar mantelzorgers voor €10,- per stuk. Er is slechts een beperkt aantal kaarten met korting beschikbaar, dus reserveer uw kaart(en) snel via de website van De Lindenberg. Om kaarten met korting te bestellen kunt u na 'tickets kopen' de volgende actiecode invullen: MinouxXSTERK.

Voor meer informatie: [Minoux - De Lindenberg: Lindenberg Cultuurhuis - Nijmegen](#).

Contactgegevens

Het team van Mantelzorg Nijmegen bestaat uit vier mantelzorgconsulenten: Jehzira Huwaë, Marie Louise van der Ploeg, Hester Siemons en Loes Hendrickx. Zij zijn van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 09.00 uur tot 16.00 uur. U kunt een e-mail sturen naar info@mantelzorg-nijmegen.nl of bellen naar [088 - 0011333](tel:088-0011333).

Bezoek ook onze [website](#), [Instagram](#)-, [Facebook](#)- en [LinkedIn](#)-pagina. Als mantelzorger of professional leest u hier meer over ontwikkelingen rondom mantelzorg binnen de gemeente Nijmegen, belangrijk nieuws voor mantelzorgers en de activiteiten die Mantelzorg Nijmegen organiseert voor mantelzorgers.

Met een e-mail naar info@mantelzorg-nijmegen.nl kunt u zich opgeven voor de nieuwsbrief.

Een hartelijke groet en hopelijk tot spoedig ziens!

De vrijwilligers van het Parkinson Café Regio Nijmegen:

Mary Bandsma Bluysen Puts, Jan Bandsma, Sonja Busink, Jos Donkers, Noud de Haas, Willem Hooglugt, Frits Janssen, Lia Janssen-Sennef, Myriam Koster, Kees Pikaar, Joop Verhagen, Hilde Wijngaards-Berenbroek, Jan Zoetekouw