



MEEdoen voor cliënten

Ondersteuning bij leven met een beperking, chronische ziekte of bij psychosociale problemen



Voorwoord

1. MEE Gelderse Poort	6
- Waar wij in geloven - Voor wie zijn wij er? - Wat doen we? - Hoe doen we dat?	
2. Ons Expertisecentrum	10
3. Onafhankelijke cliëntondersteuning bij langdurige zorg (Wlz)	14
- De Wet langdurige zorg - Komt u in aanmerking voor onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz? - Onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz door MEE Gelderse Poort - Gebruikmaken van gratis onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz	
4. MEE Gelderse Poort voor maatschappelijke organisaties (Wmo)	20
- Wet maatschappelijke ondersteuning - Onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo - Wat doet een cliëntondersteuner? - Onafhankelijkheid - Aanmelden voor gratis onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo - Komt u er samen niet uit?	
5. Maatschappelijk werk	26
6. Cursussen en bijeenkomsten	30
7. Onze organisatie	38
8. Onze cliëntenraad	40
9. Met MEE Gelderse Poort in contact komen	42
10. Begrippenlijst	44

Colofon



*“Iedereen wordt
vrij en met gelijke
rechten geboren.
De mensenrechten
gelden voor wie
je maar bent,
waar je ook bent.”*

De Verenigde Naties

*Iedereen heeft het recht om mee te doen in onze wereld.
Om zelf de leiding te hebben over zijn eigen leven.
Dat geldt dus ook voor mensen met een beperking of
psychosociale problemen. Voor mensen die in een rolstoel
zitten of blind zijn. Voor iemand met downsyndroom,
autisme of een ziekte waarvan we weten dat die nooit
meer over gaat. Maar ook voor iemand die psychische
last ondervindt door de gevolgen van een vechtscheiding
of schulden. Misschien bent u zelf iemand met een
beperking of psychosociale problemen. Of staat u als
ouder, vriend, buurvrouw of mantelzorger dichtbij zo
iemand. Dan weet u dat een wereld waarin iedereen mee
kan doen, soms nog ver weg lijkt. Daarom zijn wij er.*

*Dit boekje is er voor iedereen met een beperking of
psychosociale problemen en voor de mensen in hun
omgeving. In dit boekje leest u wie MEE Gelderse Poort is,
waar we voor staan en wat we voor u kunnen doen.
U leest bijvoorbeeld met welke vragen u bij ons terecht
kunt. Welke soorten ondersteuning MEE Gelderse Poort
biedt. En we laten mensen aan het woord die vertellen wat
wij voor hen konden betekenen.*

*Ik nodig u uit om via dit boekje kennis met ons te maken.
Misschien is het de eerste stap om daarna met ons te
mailen of te bellen. Wij staan voor u klaar. Om samen
meedoen mogelijk te maken.*

*Hanneke Jacobs
Directeur / Bestuurder MEE Gelderse Poort*



MEE Gelderse Poort

Waar wij in geloven

“Ieder mens heeft recht op een zinvol leven. Een leven waarin je je kunt ontplooien. Waarin je volop meedoet aan de wereld om je heen en daaraan een bijdrage levert. De kwaliteit van het leven wordt beter, als je er zelf over kunt beslissen. Als je de regie in eigen handen hebt. Voor jezelf zorgen waar het kan en hulp krijgen waar het nodig is. Mensen uitsluiten kan en mag niet. Mensen erbij betrekken en verbinden is waar wij voor staan.”

De Verenigde Naties

“Dromen worden werkelijkheid voor wie sterk genoeg is om erin te geloven.”

Colin Wilson, schrijver

MEE Gelderse Poort staat voor een samenleving waarin mensen met en zonder beperking elkaar steunen. En waar zorg voorhanden is, als die nodig is. Wij werken aan een wereld waarin drempels worden weggenomen en mensen met een beperking of psychosociale problemen alle kans krijgen volwaardig lid van de maatschappij te zijn. Dat is in het belang van ons allemaal:

- Iedereen heeft een talent en elk talent kan een bijdrage leveren aan een groter en beter geheel.
- De lijn tussen gezond en ziek is flinterdun. Een beperking of een probleem in de privé-, werk- of schoolsituatie kan echt iedereen overkomen. Hulp vragen is normaal. Solidair zijn ook. Waar u nu van wegstijgt, kan u straks zelf overkomen.
- Lichte steun aan mensen met een beperking of psychosociale

- problemen voorkomt een beroep op duurdere oplossingen. Het werkt daardoor preventief en bespaart zo hogere maatschappelijke kosten.
- Meedoen maakt mensen blijer en de wereld om ons heen positiever.

De ambitie van MEE Gelderse Poort is het realiseren van wat wij een 'inclusieve samenleving' noemen. Een wereld waarin iedereen kan meedoen. Elke dag werken wij aan de taak die we onszelf gegeven hebben: 'meedoen mogelijk maken'.

Voor wie zijn wij er?

MEE Gelderse Poort is er voor mensen die wonen, werken en leven in de regio Arnhem, Rijk van Nijmegen en Rivierenland. Wij zijn er voor volwassenen, ouderen, jongeren en kinderen met een beperking of chronische ziekte. U zit bijvoorbeeld in een rolstoel of u bent blind of doof. U heeft een niet-aangeboren hersenletsel of een psychische beperking, zoals autisme. Wij zijn er ook voor mensen met psychosociale problemen, zoals problemen in uw gezin, op uw werk of op school.

Wij zijn er voor u, als u door uw beperking of problemen en de drempels in de samenleving, niet op gelijke voet mee kunt doen met anderen. Wij zijn er ook voor de mensen in uw omgeving, zoals uw partner, familie, vrienden en collega's.

Wat doen we?

MEE Gelderse Poort ondersteunt en begeleidt u, zodat u zo zelfstandig mogelijk mee kunt doen in de samenleving. En zelf de leiding heeft over uw leven. Zelfredzaamheid en eigen regie, noemen wij dat. MEE Gelderse Poort helpt uw mogelijkheden te vergroten. Want het is prettig als u zoveel mogelijk zelf kunt doen. Met de juiste ondersteuning kunt u meer dan u denkt. Daarbij letten we niet alleen op wat u niet kunt, maar vooral op wat u nog wél kunt.

Heeft u psychosociale problemen zoals grote schulden of kampt u met huiselijk geweld? Dan helpen onze maatschappelijk werkers u met het zoeken naar passende oplossingen.

Wij helpen en ondersteunen ook de mensen in uw omgeving. Want uw netwerk kan u helpen om sterker te worden in het omgaan met uw beperking of problemen. Wij geven informatie en advies. En bieden hulp als mensen het zelf niet redden. Dat doen we laagdrempelig en dichtbij, in de wijk, stad en regio.

Hoe doen we dat?

MEE Gelderse Poort gelooft in de kracht van elk mens. We staan naast mensen en onderzoeken samen wie u bent. Hoe uw persoonlijke situatie is. Wat u nodig heeft

om kwaliteit van leven en eigen regie te behouden. Wij geloven in een brede aanpak, waarbij alle betrokken hulpverleners met elkaar in gesprek zijn en goed samenwerken. Liefst onder één regisseur.

Waarom kiezen voor MEE Gelderse Poort?

- 1 Wij hebben meer dan 60 jaar ervaring in ondersteuning van mensen met een beperking of psychosociale problemen.
- 2 Wij kennen het landschap van welzijn en zorg in de regio als geen ander. We hebben goede contacten met gemeenten, scholen, UWV, welzijnswerk, jeugdgezondheidszorg en zorgaanbieders hier in uw regio.
- 3 Wij kijken integraal, levensbreed en stelseloverstijgend naar uw vraag.
- 4 Wij werken samen met verschillende organisaties om meedoen voor u mogelijk te maken.
- 5 Wij staan naast u met inlevingsvermogen en begrip. Uw belang staat voor ons voorop.

“De grootste dienst die we iemand kunnen bewijzen, is hem te helpen zichzelf te helpen.”

Ralph Waldo Trine, schrijver

2

Ons Expertisecentrum

MEE Gelderse Poort stelt al meer dan 60 jaar die vragen die maken dat iemand zelf antwoorden en oplossingen vindt. Die ervaring, kennis en passie voor mensen hebben we gebundeld in ons Expertisecentrum. Daar kunt u terecht voor:

■ Onafhankelijke cliëntondersteuning

MEE Gelderse Poort verleent onafhankelijke cliëntondersteuning aan mensen met een indicatie voor zorg zoals die is opgenomen in de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). In deze wetten kunt u makkelijk de weg kwijtraken. Wetteksten zijn niet altijd even goed te begrijpen. En zelf uitleggen wat u precies mankeert en wat u nodig heeft, is ook niet altijd eenvoudig. Soms bent u het misschien ook niet eens met de zorg die u krijgt. Of de zorg blijkt in de praktijk niet goed te lopen. In de Wet maatschappelijke ondersteuning en de Wet langdurige zorg staat daarom dat u recht heeft op onafhankelijke cliëntondersteuning. Daarin staan het belang en de behoefte van de cliënt voorop in de relatie met gemeente, zorgverzekeraars en andere instanties.

■ Maatschappelijk werk

Iedereen heeft in zijn dagelijks leven wel eens te kampen met kleinere of grotere problemen. Problemen in uw gezin, op uw werk of op school. Vaak lossen we die zelf op. Maar soms lukt dat niet. In die gevallen kan een maatschappelijk werker van MEE Gelderse Poort u weer op weg helpen. Die is thuis in heel veel psychosociale problemen. U kunt uw probleem voorleggen, vragen stellen en samen met de maatschappelijk werker kijkt u naar mogelijke oplossingen. U kunt alleen een beroep doen op de maatschappelijk werkers van MEE in die gemeenten die hierover afspraken hebben gemaakt met MEE Gelderse Poort.

■ Cursussen en bijeenkomsten

MEE Gelderse Poort organiseert verschillende cursussen, trainingen en bijeenkomsten. Bijvoorbeeld als u niet zo makkelijk contact legt met andere mensen. Als u het moeilijk vindt om met geld om te gaan. Of als uw kind de diagnose autisme heeft gekregen en u wilt weten wat dat betekent voor de opvoeding. U ontmoet mensen in vergelijkbare situaties met vragen die lijken op die van u. Ook wisselt u ervaringen en tips uit en deelt u uw gedachten en gevoelens met anderen. U leert, luistert, praat en denkt mee in een ontspannen sfeer.

In de volgende hoofdstukken vertellen we meer over onze onafhankelijke cliëntondersteuning, het maatschappelijk werk en onze cursussen en bijeenkomsten. We geven achtergrondinformatie en laten mensen vertellen over hun ervaringen met MEE Gelderse Poort.



Onafhankelijke cliëntondersteuning bij langdurige zorg (Wlz)

Als u of iemand in uw omgeving een zeer ernstige beperking heeft, krijgt u te maken met de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze wet is niet altijd even eenvoudig. Vertellen wat u precies mankeert en wat voor zorg u nodig heeft, is ook niet altijd makkelijk. In de Wet langdurige zorg staat daarom dat u recht heeft op onafhankelijke cliëntondersteuning.

“Iedereen is van de wereld en de wereld is van iedereen.”

Thé Lau, zanger

De Wet langdurige zorg

Als u 24 uur per dag zorg dichtbij of permanent toezicht nodig heeft, kunt u aanspraak maken op de Wet langdurige zorg. Of u een beroep kunt doen op de Wlz wordt bepaald in een gesprek met het Centrum Indicatiestelling Zorg, het CIZ. Zij stellen een zorgprofiel op waarin precies staat wat u nodig heeft. Aan de hand van een zorgplan dat samen met u wordt opgesteld, organiseert het zorgkantoor in uw regio passende zorg. Die zorg kan in een zorginstelling, maar ook bij u thuis worden geleverd. In natura of in geld. Dat laatste noemen we een persoonsgebonden budget, of pgb. De landelijke overheid is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wlz.

Onder deze wet vallen bijvoorbeeld:

- Het zoeken naar een goede zorginstelling voor uw zwaar gehandicapte kind.
- De verpleging en verzorging van uw demente moeder in een verpleeghuis.
- Het vervoer van uw gehandicapte zus naar de dagbehandeling.
- Het organiseren van een waardevolle dagbesteding voor uw partner met een ernstige geestelijke stoornis.



bron: wet-langdurige-zorg-1.pdf



Ik ging er echt aan onderdoor

Chris is 19, verstandelijk beperkt en heeft ernstige gedragsproblemen. Hij woont weer bij zijn moeder, nadat het in de jeugdinstelling niet goed met hem ging. "Chris zat veel thuis. Hij sliep overdag en zat 's nachts voor de televisie", vertelt zijn moeder. En als hij boos was sloopte hij dingen in huis. Alle deuren in huis zijn al eens vervangen. Ik ging er echt aan onderdoor. Mijn vrienden zeiden dat ik hem het huis uit moest schoppen, maar ik wist dat hij dan mijn ouders en vrienden lastig zou gaan vallen. Samen met MEE hebben we eerst naar een geschikte woonplek gezocht voor Chris. Maar in onze gesprekken bleek dat hij best thuis kon wonen, als hij overdag maar iets nuttigs omhanden had. Vanuit MEE is gezocht naar een plek in een dagbestedingsproject van een zorgverlener. Chris werkt nu bij een zorgboerderij en hij vindt zijn werk daar geweldig. Hij voelt zich gewaardeerd en krijgt steeds meer zelfvertrouwen. Thuis gaat het ook goed. Uit zichzelf bespreekt hij nu zelfs dingen met mij."

Komt u in aanmerking voor onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz?

Iedereen in de regio Arnhem, Rijk van Nijmegen en Rivierenland met een Wlz-indicatie kan gebruikmaken van onafhankelijke cliëntondersteuning van MEE Gelderse Poort. Dit geldt ook voor vertegenwoordigers of mantelzorgers van mensen met een Wlz-indicatie.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz door MEE Gelderse Poort

Het Expertisecentrum van MEE Gelderse Poort ondersteunt mensen met een Wlz-indicatie die onafhankelijke cliënton-

dersteuning willen. Deze ondersteuning is onafhankelijk: MEE Gelderse Poort is niet verbonden aan een zorgaanbieder, zorgverzekeraar of zorginstelling. Uw belang staat bij ons voorop. Wij ondersteunen u met de volgende zaken:

■ **Informatie en advies:** een ondersteuner kan u informeren en adviseren over verschillende ondersteuningsvormen en het zorgaanbod in de regio.

■ **Het kiezen van een passende zorgaanbieder:** cliëntondersteuners kunnen u bijstaan in de diagnostiek van uw aan-doening en u bemiddelen of begeleiden naar verschillende zorgaanbieders. Wij kennen vrijwel alle zorgaanbieders en -instellingen in de regio en weten ook hoe het zit met wachttijden bij zorgaanbieders.

■ **Hulp bij het maken en bespreken van uw zorgplan:** wij ondersteunen u bij het opstellen van een persoonlijk plan voor het organiseren van zorg thuis in een modulair pakket. Of u kiest voor een persoonsgebonden budget (pgb). U kunt uw zorgplanbespreking met het CIZ voorbereiden met een ondersteuner van MEE Gelderse Poort. Als u dat wilt, gaan we ook mee naar dat gesprek.

■ **Ondersteuning bij het evalueren en bijstellen van uw zorg:** als u uw zorg wilt veranderen, of niet tevreden bent over de zorg die u krijgt, kan een cliëntondersteuner u helpen om in gesprek te gaan met de zorgaanbieder. Wij kunnen u bijstaan in evaluatiegesprekken over uw zorgplan. Wij helpen uw kritiek te verwoorden en proberen de onderlinge

communicatie te verbeteren. Wij kunnen ook ondersteunen als u een klacht wilt indienen of als u wilt wisselen van zorgaanbieder.

Gebruikmaken van gratis cliëntondersteuning Wlz

Wilt u gebruikmaken van uw recht op onafhankelijke cliëntondersteuning Wlz, neem dan contact op met het Expertisecentrum van MEE Gelderse Poort. Een verwijzing is niet nodig én de ondersteuning is gratis. Mail naar wlz@meegeldersepoort.nl of bel **088 - 633 00 00**.

Samen hebben we verwoord wat ik vond

"Mijn vader was niet tevreden over de verzorging in het verpleeghuis: over de manier waarop ze met hem communiceerden, over zijn dagbesteding en andere zaken. Hij kan dat zelf niet goed meer verwoorden, maar ik begreep heel goed wat hij bedoelde. Maar het greep me aan als ik er, namens hem, met de verzorgers over wilde praten. Dan werd ik emotioneel en had ik het gevoel dat ze me niet begrepen. De verantwoordelijke verpleegkundige

stelde toen voor om contact op te nemen met MEE, voor gratis ondersteuning. Cliëntondersteuner Bernadette van MEE heeft me geholpen met de voorbereiding van een gesprek over de zorg voor mijn vader. Ze was ook bij het gesprek aanwezig. Ze kon, samen met ons, heel goed verwoorden wat ik vond en wilde en we hebben toen hele goede afspraken kunnen maken. Het heeft echt geholpen. De zorg is erg verbeterd."





“Vraag om hulp.
Niet omdat je zwak
bent. Maar omdat
je sterk wilt blijven.”

Les Brown, motivatiespreker

4

Onafhankelijke cliëntondersteuning bij maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Om volwaardig mee te doen in de maatschappij heeft u soms begeleiding, zorg of hulpmiddelen nodig. U kunt dan een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Om niet te verdwalen in het woud van de Wmo is in de wet vastgelegd dat u de hulp kunt invoeren van een onafhankelijke cliëntondersteuner.

Wet maatschappelijke ondersteuning

De Wet maatschappelijke ondersteuning is er voor mensen die lichtere zorg en ondersteuning nodig hebben. Zodat u bijvoorbeeld met hulp thuis kunt blijven wonen. Of zodat u ondanks uw beperking naar school en werk kunt en andere mensen kunt blijven ontmoeten. De gemeente waarin u woont moet daarvoor zorgen en zet daarbij meestal zogenaamde sociale wijkteams in. Wilt u gebruikmaken van de Wmo, meld u zich dan bij het Wmo-loket of sociale wijkteam van uw gemeente. Er volgt dan een keukentafelgesprek waarin wordt bepaald welke problemen er zijn en wat u nodig heeft om die op te lossen.

De gemeente maakt een verslag en doet een voorstel voor ondersteuning, zo nodig voor een maatwerkvoorziening. Deze zorg krijgt u in natura geleverd of via een persoonsgebonden budget (pgb). Dat verschilt per gemeente. Op onze website vindt u een handige checklist om u voor te bereiden op het keukentafelgesprek. Typ daarvoor in het zoekscherm het woord 'checklist' in.



Bron: <http://www.zorgwijzer.nl/faq/wmo>

Onder de Wmo vallen bijvoorbeeld:

- Het aanvragen van een nieuwe rolstoel, een scootmobiel of traplift.
- Ondersteuning voor u en uw gezin bij het opvoeden van uw verstandelijk beperkte kind.
- Het regelen van een maaltijdservice voor uw hoogbejaarde moeder.
- Het organiseren van huishoudelijke hulp omdat u zelf uw huis niet meer schoon kunt houden.
- Hulp bij het zoeken naar een begeleid-wonen-plek.
- Ondersteuning voor u als mantelzorger bij de verpleging van uw echtgenoot.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Wmo

De gemeente waarin u woont moet u maatschappelijke ondersteuning bieden als u die nodig heeft. De gemeente moet ook zorgen voor adequate, onafhankelijke cliëntondersteuning. Hoe, dat mogen gemeenten sinds 2015 op hun eigen manier invullen. Veel gemeenten in onze regio hebben daarover afspraken gemaakt met MEE Gelderse Poort. Vóór 2015 had u misschien rechtstreeks contact met de ondersteuners van MEE Gelderse Poort. Vandaag de dag worden diezelfde cliëntondersteuners door de gemeente ingehuurd en werken ze in de sociale wijkteams of bij het Wmo-loket. U zult de mensen van MEE dus niet als zodanig herkennen. Ze hebben geen

T-shirts aan met ons MEE-logo erop en werken samen met de mensen van andere instellingen en de gemeente. En hoewel we dus wat minder zichtbaar zijn, zijn we er wel degelijk en werken we als vanouds vanuit de kwaliteit die u van ons gewend bent.

Wat doet een cliëntondersteuner?

Een cliëntondersteuner helpt u bij het maken van keuzes op allerlei levensgebieden of bij het oplossen van uw probleem. Cliëntondersteuning kan bestaan uit informatie, advies en kortdurende ondersteuning op het gebied van bijvoorbeeld zorg, wonen, leren, opvoeden, werk en geldzaken. Vaak gaat het om hele praktische ondersteuning voor u en uw gezin.

De cliëntondersteuner staat naast u. Hij of zij kijkt en denkt integraal, levensbreed en stelseloverstijgend met u mee. En brengt zijn expertise over mensen met een beperking of psychosociale problemen in. De ondersteuning is vooral gericht op het versterken van uw eigen positie, zodat u weloverwogen keuzes kunt maken over uw hulp of de hulp voor uw naaste. De ondersteuner kijkt samen met u naar wat u zelf kunt en activeert uw sociale netwerk zoals familie en vrienden, bij het zoeken naar oplossingen. Een cliëntondersteuner kan onder andere:

- vragen beantwoorden over hulp, zorg,

- wonen, leren, werken en inkomen;
- u bijstaan in het keukentafelgesprek;
- uw ondersteuningsbehoefte kaderen op basis van gedegen diagnostiek;
- advies geven over de zorg en ondersteuning die voor u het meest geschikt lijken;
- verbindingen leggen tussen u en uw sociale netwerk;
- bemiddelen en overleggen met instanties;
- helpen bij klachten, bezwaar of beroep.

De cliëntondersteuners van MEE Gelderse Poort hebben jarenlange ervaring in het herkennen en erkennen van beperkingen of psychosociale problemen. U kunt rekenen op hun begrip en inzicht in uw situatie. Ze zijn professioneel en houden hun deskundigheid bij door continue scholing.

Onafhankelijkheid

Cliëntondersteuning is niet in alle gemeenten hetzelfde gepositioneerd. Soms is een cliëntondersteuner een adviserend lid van een wijkteam of adviserend aan de gemeente. De persoon die u ondersteunt, beslist dan niet over een regeling of voorziening voor u. De gemeente bepaalt de indicatie en beslist over de beschikking. Dat is onafhankelijke cliëntondersteuning.

Soms geeft een cliëntondersteuner beschikkingen namens de gemeente af. De ondersteuning is dan niet echt onafhankelijk. In dat geval kunt u voor onafhankelijke cliëntondersteuning bij het Expertise-

centrum van MEE Gelderse Poort terecht. Als u hierom vraagt en uw gemeente met ons daarover afspraken heeft gemaakt, kunnen wij u dit kosteloos aanbieden.

U mag uw cliëntondersteuner natuurlijk altijd vragen naar zijn (on)afhankelijkheid. De onafhankelijkheid van de cliëntondersteuning en transparantie daarover is voor MEE Gelderse Poort een belangrijk en continu aandachtspunt in onze samenwerking met gemeenten. Zodat uw belang altijd voorop blijft staan.

Aanmelden voor gratis cliëntondersteuning Wmo?

Heeft u een vraag over de Wet maatschappelijke ondersteuning? Of wilt u gebruikmaken van de maatschappelijke ondersteuning die uw gemeente biedt? Neem dan contact op met het Wmo-loket of het wijkteam in uw gemeente. Ondersteuning vanuit de wijkteams is gratis voor alle inwoners. De contactgegevens van de verschillende wijkteams in onze regio vindt u op onze website:

www.meegeldersepoort.nl/wijkteams.

Komt u er niet uit?

Heeft u vragen over uw zorgvoorstel of hulp nodig bij de invulling daarvan? Of loopt u tegen problemen aan? Bespreek het eerst met de cliëntondersteuner in uw wijkteam. Komt u er samen niet uit of verschilt u van mening over de hulp die u nodig heeft?



Mijn netwerk bood uitkomst

“Eerst vroeg ik Miriam, mijn sociaal werker, of ze mij kon helpen met de aanvraag van een scooter. Door mijn depressie zat ik veel binnen. Mensen om mij heen zeiden: ‘Je moet weer onder de mensen komen, je moet eropuit.’ En omdat ik moeilijk loop, dacht ik dat een scooter de oplossing was. Maar Miriam zag direct dat mijn vraag om hulpmiddelen een schreeuw was om andere hulp. Zij had wel in de gaten dat ik veel depressiever was vanwege mijn ziekte dan ik liet zien.

En zij stelde de juiste vragen om achter de kern te komen. Ik kon mijn ziekte, pijn en lage energieniveau maar niet accepteren. Miriam vermoedde dat mijn netwerk uitkomst kon bieden. Ze hielp mij mijn netwerk in te schakelen door met mij samen een groepje samen te stellen. Mensen die ik vertrouw, bij wie ik me veilig voel. Waar ik hulp aan kan vragen. Het groepje bestaat uit familie en vrienden. Dat netwerk was er in het verleden natuurlijk ook, maar ik heb nooit om hulp durven vragen.”

Of vindt u dat de ondersteuning vanuit de gemeente niet écht onafhankelijk is? Neem u dan rechtstreeks contact op met het

Expertisecentrum van MEE Gelderse Poort. Mail naar clientondersteuning@meegeldersepoort.nl of bel 088 - 633 00 00.

Maatschappelijk werk

Iedereen heeft weleens problemen. Vaak lossen we die zelf op. Maar soms lukt dat niet. Problemen in uw gezin, op uw werk of school bijvoorbeeld. Problemen met de verwerking van een overlijden of scheiding. Of ernstige zaken als seksueel geweld, verkrachting of incest. In die gevallen kan een maatschappelijk werker u misschien helpen. De professionals van MEE Gelderse Poort zijn thuis in uiteenlopende psychosociale problemen. Bovendien hebben ze de expertise om ook mensen met een beperking te helpen.

Het aanbod van MEE Gelderse Poort op het gebied van maatschappelijk werk is levensbreed en strekt zich integraal uit over drie gebieden:

1) Algemeen maatschappelijk werk: dit zijn allerlei problemen van maatschappelijke of individuele aard. Die kunnen te maken hebben met uw gezin, uw woon- of financiële situatie. Denk aan huiselijk geweld of kindermishandeling. Uit de hand gelopen burenruzies of overmatig drankgebruik door een familielid. Of een (v)chtscheiding of grote schulden. Maar ook zogenaamde multiproblemen die verband houden met overlast of justitie.

2) Schoolmaatschappelijk werk: reguliere scholen en regionale samenwerkingsverbanden in het Passend Onderwijs moeten ook voor leerlingen met een beperking zorgen voor een goede onderwijsplek. Ook willen zij

“Overwin een probleem en houd er zo honderd op afstand.”

Confucius, Chinese wijsgeer



leerlingen met psychosociale problemen goed begeleiden. Met de inzet van een schoolmaatschappelijk werker is MEE Gelderse Poort voor leerkrachten, leerlingen en hun ouders een deskundig aanspreekpunt. Problemen waarbij wij ondersteuning bieden zijn bijvoorbeeld pesten en agressief of juist introvert gedrag van leerlingen. Of de ondersteuning van een leerling na een scheiding of overlijden van een ouder, broer of zus.

3) Bedrijfsmaatschappelijk werk: de bedrijfsmaatschappelijk werker is er voor problemen op uw werk die uw privésituatie negatief beïnvloeden en andersom. Denk aan een burn-out, aan ongewenste intimiteiten of intimidatie op de werkvloer. Maar ook de invloed van een overlijden of

scheiding op uw werk of de re-integratie na een ziekte.

In al deze gevallen kunt u een beroep doen op een maatschappelijk werker van MEE Gelderse Poort. U kunt vragen stellen en uw problemen bespreken in een of meerdere gesprekken. Samen kijken we hoe we uw problemen kunnen oplossen. Met inzet van onder meer uw eigen sociale netwerk werken we aan het vergroten van uw mogelijkheden om die problemen op te lossen.

De hulp die het maatschappelijk werk biedt, is op vrijwillige basis. U bepaalt zelf of u hulp wilt. Wat cliënten met de maatschappelijk werker bespreken, blijft uiteraard vertrouwelijk.

Gebruikmaken van maatschappelijk werk

Op onze website kunt u een lijst vinden van gemeenten die met MEE Gelderse Poort maatschappelijk werk aanbieden.

Staat uw gemeente in de lijst? Dan kunt u direct contact met ons opnemen en een afspraak maken met een van onze maatschappelijk werkers. U heeft geen verwijzing nodig en er zijn geen kosten aan de ondersteuning verbonden. Mail naar clientondersteuning@meegeldersepoort.nl of bel **088 - 633 00 00**.

Staat uw gemeente niet in de lijst? Dan kunt u nog steeds kosteloos een beroep doen op een maatschappelijk werker, maar niet een van MEE Gelderse Poort. Uw gemeente heeft maatschappelijk werk dan namelijk niet met ons, maar anders georganiseerd. Neem in dat geval contact op met het zorgloket van uw gemeente.



Cursussen en bijeenkomsten

MEE Gelderse Poort organiseert cursussen en bijeenkomsten voor mensen met een beperking en hun omgeving. Wij hebben ervaren trainers, consultants en adviseurs, die expert zijn op het gebied van specifieke beperkingen.

Ze delen hun kennis op een eenvoudige en begrijpelijke manier met u en maken gebruik van beproefde en activerende leer- en werkvormen. Ook werken we veel met ervaringsdeskundigen: mensen die hebben meegemaakt, wat u nu overkomt. U leert in veel gevallen praktische vaardigheden en handzame tips die elke dag bruikbaar zijn. Verder ontmoet u mensen in vergelijkbare situaties met wie u uw vragen, gevoelens en frustraties kunt delen in een ontspannen sfeer. Deelnemen aan onze cursussen is meestal gratis of mogelijk tegen een kleine vergoeding.

1. Opvoeding en ontwikkeling

Een kind opvoeden is niet altijd makkelijk. Zeker als u een kind met een beperking of met een chronische ziekte heeft. In verschillende bijeenkomsten en ontmoetingsgroepen ondersteunen we u en uw gezin bij het opvoeden van uw kind. Zo organiseren we bijvoorbeeld



“Leren is geen voorbereiding op het leven, het is het leven zelf.”

John Dewey, pedagoog

thema-avonden voor ouders met een jong kind met autisme of pubers met een autisme spectrum stoornis. Voor kinderen van 8 tot 13 jaar die een broer of zus met een beperking hebben is er *de Brussengroep*. Kinderen kunnen daar leeftijdsgenootjes ontmoeten die in dezelfde situatie zitten, samen praten en leuke dingen doen.

leren. Voor meiden tussen de 12 en 19 jaar is er de *Sterke meiden groep*. In een aantal bijeenkomsten leren deze meiden om op een goede manier om te gaan met zichzelf, vrienden, relaties, grenzen en seksualiteit. Op het werk kunt u tegen problemen aanlopen door uw beperking. Bijvoorbeeld omdat u autistisch bent. Dan kan het helpen als uw collega's



Ervaringen delen met anderen die weten waar je het over hebt

Wies heeft het Rett-syndroom. Dat is een ernstige meervoudige beperking en het betekent zo ongeveer dat ze niets zelf kan. "Ze is volledig afhankelijk van onze zorg en dat zal altijd zo blijven", zegt Wies' moeder Margreet. Margreet koos ervoor om te stoppen met haar werk om zich als mantelzorger volledig te kunnen wijden aan de zorg van Wies. "Dat was geen makkelijke keuze en dan is het prettig dat MEE er is. We deden mee aan een ontmoetingsgroep voor ouders in een vergelijkbare situatie. Want het is echt geen rozengeur en maneschijn. Dat wil je wel eens delen met anderen die weten waar je het over hebt."



Soms doe ik dingen alleen maar om er bij te horen

"Bij Sterke Meiden praten we over allerlei dingen. Over vriendschap en hoe het is om verliefd te zijn. We oefenen ook met dingen die ik lastig vind. Hoe ik bijvoorbeeld moet aangeven wat ik wel en niet wil. We hebben het ook over loverboys gehad. Wat dat zijn en hoe je ze herkent. Soms weet ik van mezelf dat ik dingen doe om erbij te horen die niet altijd goed voelen. Het is fijn om daar met andere meiden over te praten."

2. Leren en werken

Een opleiding volgen is leuk en leerzaam. Door te leren en te werken zorgt u voor een prettige invulling van het leven. Arbeidsconsulenten van MEE Gelderse Poort adviseren leerlingen op praktijkscholen zodat zij makkelijker kunnen doorstromen naar een betaalde baan. Maar soms leveren werk of school ook problemen op. Omgaan met anderen of opkomen voor jezelf op school is soms lastig. Zeker als je moeite hebt met

beter begrijpen wat autisme is en hoe je daar mee om kunt gaan. De trainers van MEE Gelderse Poort zijn gecertificeerd om met de methode *Brain Blocks* te werken: een methode om autisme beter te begrijpen en er beter mee om te gaan, waarbij blokjes worden gebruikt om de hersenen van mensen met en zonder autisme te visualiseren. Het *Autisme Belevingscircuit (ABC)* is ontworpen om niet-autisten op een speelse manier te laten ervaren wat autisme is. Door het zelf te voelen wordt het makkelijker mensen met autisme ook te begrijpen.

Brain Blocks op de werkvloer

Karin werkt als orderpicker bij een bedrijf. Omdat zij door haar autisme een andere denkwijze en manier van reageren heeft ontstaat er tussen haar en collega's onbegrip. Aan haar leidinggevende heeft Karin gevraagd of er een gesprek met haar collega's kan worden georganiseerd. Omdat Karin het lastig vindt om uit te leggen wat autisme eigenlijk is, roept ze de hulp in van een autisme-expert van MEE Gelderse Poort. Met de Brain Blocks methode maakt die zichtbaar hoe een hoofd zonder en met autisme werkt. Door erover te praten en door het zichtbaar maken van de verschillen begrijpen collega's haar beter. Dit blijkt uit de evaluatie achteraf. Een terugkerend punt in het gesprek is in hoeverre de collega's zich moeten aanpassen en wanneer Karin zich moet aanpassen. Conclusie is dat haar collega's én Karin bruggetjes naar elkaar moeten maken. Vragen stellen helpt om de samenwerking te verbeteren.



Soms mis ik hoe mijn broer vroeger was

"Mijn broer is 50 en heeft bij een zwaar auto-ongeluk ernstig hersenletsel opgelopen. Hij is erg veranderd. Hij is chronisch ziek, scheldt veel en is veel gaan drinken. Ook gaat hij seksueel gezien wel eens buiten zijn boekje. Ik schaam me daar dan voor. Soms mis ik hoe mijn broer vroeger was en weet ik niet goed hoe ik nu met hem om moet gaan. Samen met mijn familie verzorg ik hem met de hulp van een ambulante begeleider die veel weet van NAH. Omdat ik er maar moeilijk over kan praten met de mensen in mijn directe omgeving besloot ik naar een lotgenotenbijeenkomst te gaan. Ik merk dat het prettig is om met mensen te praten die hetzelfde meemaken als ik."



3. Wonen, samenleven en leefstijl

Iedereen wil op een plek wonen waar hij zich thuis voelt. Met vrienden leuke dingen doen. Gezond leven en samen sporten. MEE Gelderse Poort helpt u bij het maken van contact met andere mensen. Niet iedereen vindt het makkelijk om een praatje met anderen te maken. Als u niet goed weet hoe u vrienden maakt, helpen wij u. Zo is er onze *cursus sociale vaardigheden voor moeilijk lerenden*. In deze cursus leert u onder meer hoe u iets bespreekt met klasgenoten of collega's. U leert omgaan met kritiek en hoe u complimenten kunt geven én ontvangen. Als u het moeilijk vindt om voor uzelf op te komen, is onze *weerbaarheidstraining* misschien iets voor u. Daarin leert u duidelijk nee zeggen. Bijvoorbeeld als iemand u wil overhalen om iets te doen wat niet goed voelt. Er wordt aandacht besteed aan houding, stemgebruik en lichaamstaal. Zodat u sterk en krachtig overkomt.

In veel gemeenten zetten wij de methode *MEE Bruggenbouwen* in. Met hulp van een student of vrijwilliger kunt u uw sociale contacten uitbreiden. U leert mensen via uw buurtvereniging kennen of zet uw eerste stap naar een sportclub. Met *MEE Reizen* leren wij u of uw kind zelfstandig te reizen, zodat u niet meer afhankelijk bent van bijzonder vervoer. U krijgt zo meer grip op uw eigen leven en uw dagindeling.

Als een familielid aan een beroerte of een ongeluk hersenletsel overhoudt, verandert er veel voor degenen met wie hij of zij samenleeft. Er is bijvoorbeeld sprake van een verlamming, verandering in het karakter of een verminderd denkvermogen. Om kinderen te ondersteunen om te gaan met een ouder met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) biedt ons Expertisecentrum een *Breincursus* aan.

In deze cursus ontmoeten kinderen van ouders met NAH elkaar. We vertellen wat het betekent om NAH te hebben en kinderen kunnen dat zelf ook ervaren. Kinderen zijn opgelucht, voelen zich gehoord en kunnen meer aan. Voor partners, familie en vrienden van mensen met NAH organiseren we een *Lotgenotengroep*.

4. Geldzaken

Het valt voor veel mensen met een licht verstandelijke beperking niet mee om hun bankzaken te regelen of maandelijks te sparen. Ook het bijhouden van de administratie en een overzicht krijgen van de inkomsten en uitgaven is vaak moeilijk. In de cursus *Geldzaken met budgetbuddy* leert u van alles over geldzaken. Zoals het lezen van bankafschriften, het overmaken van geld, budgetteren en bezuinigen en het omgaan met schulden. Elke deelnemer krijgt een vrijwilliger, een budgetbuddy, die meegaat naar de cursus. Wat u in de cursus heeft geleerd, doet u thuis ook, eerst met uw budgetbuddy en daarna zelfstandig.

Het volledige cursusaanbod vindt u op onze site

De cursussen en bijeenkomsten in dit boekje zijn maar een kleine greep uit ons totale aanbod. Ze geven een beeld van cursussen die al langere tijd lopen en goed bezocht worden. Op onze website www.meegeldersepoort.nl/opleidingen vindt u het uitgebreide en actuele cursusaanbod voor cliënten. Daar vindt u ook de plaatsen, data en tijden waarop de cursussen worden gegeven. Wilt u meer weten over een van onze cursussen, neem dan contact op met ons Expertisecentrum via expertisecentrum@meegeldersepoort.nl of 088 - 633 00 00.



Met een volle buik boodschappen doen

“Geldzaken met budgetbuddy is een hele mooie en interessante cursus. Ik werd me er bewust van dat je je geld kan verdelen in potjes en hoe je daar handig mee om kunt gaan. Ik heb leren budgetteren. Ook heb ik bezuinigingstips gekregen zoals dat je met een volle buik boodschappen moet gaan doen. De cursus had veel bruikbare tips. In de cursus werd ik geholpen door mijn buddy maar moest ik het wel gewoon zelf doen, erover nadenken en oefenen.”

Onze organisatie

MEE Gelderse Poort bestaat al meer dan 60 jaar en is onderdeel van MEE NL: een coöperatieve vereniging van regionale MEE-organisaties verspreid over het hele land.

Alle MEE-organisaties zijn lid van de Coöperatie MEE Nederland. De bestuurders van de lokale MEE-organisaties vormen de Algemene Ledenvergadering. Dit is het hoogste besluitvormende orgaan van de coöperatie. Binnen de coöperatie delen we goede praktijken en werven we landelijke opdrachtgevers voor projecten die vervolgens regionaal of lokaal worden uitgerold. Ook initiëren we samenwerkingsverbanden met landelijke en regionale partners. Op die manier werken we voortdurend aan kennisontwikkeling en -overdracht voor onze ambitie van inclusie.

Organigram MEE Gelderse Poort



Onze cliëntenraad

MEE Gelderse Poort heeft een eigen cliëntenraad. Die cliëntenraad is er voor u. Ze komt op voor de gemeenschappelijke belangen van alle cliënten in de regio Arnhem, Nijmegen en Rivierenland. Via de cliëntenraad kunt u meepraten, meedenken en meebeslissen over MEE-zaken die voor u belangrijk zijn. De cliëntenraad adviseert de directie van MEE Gelderse Poort.

Hoe werkt de cliëntenraad?

De cliëntenraad is onafhankelijk en geeft gevraagd en ongevraagd advies. Bij onderwerpen zoals een fusie of de begroting is het advies verplicht. Maar de cliëntenraad kan ook ongevraagd haar mening geven of met eigen ideeën komen over hoe MEE Gelderse Poort de dienstverlening kan verbeteren. De cliëntenraad vergadert ongeveer zes keer per jaar en overlegt regelmatig met de directeur-bestuurder.

Speerpunten zijn:

- medezeggenschap, juist op gemeentelijk niveau;
- de privacy van uw gehele dossier, dus ook het medische deel;
- het klachtenrecht bij de gemeente over de ondersteuning van het wijkteam;
- de onafhankelijkheid van cliëntondersteuning bijvoorbeeld bij het keukentafelgesprek.

Voor wie is de cliëntenraad?

De cliëntenraad is er voor alle cliënten van MEE Gelderse Poort, ouders, partners, familieleden en andere betrokkenen. U kunt bij de cliëntenraad terecht als u vragen of opmerkingen heeft over de dienstverlening van MEE. Ook kunt u bij de cliëntenraad terecht als u ideeën heeft over hoe MEE Gelderse Poort haar kwaliteit kan verbeteren.

Wie zitten er in de cliëntenraad?

De cliëntenraad bestaat uit leden die zelf cliënt zijn of waren van MEE Gelderse Poort. Ook ouders of verzorgers van een kind met een handicap, beperking, chronische ziekte of psychosociale problemen kunnen deel uitmaken van de cliëntenraad. Het streven is dat de leden samen een goede afspiegeling zijn van het cliëntenbestand van MEE Gelderse Poort.

Waar vind ik meer informatie over de cliëntenraad van MEE Gelderse Poort?

Ga naar de website van MEE Gelderse Poort en typ in het zoekscherm 'cliëntenraad' in om meer te weten te komen over onze cliëntenraad. Daar vindt u onder meer de agenda van de cliëntenraadsvergaderingen en stellen de leden zich aan u voor. Heeft u een vraag of opmerking voor de cliëntenraad?

Neem dan contact op via:

MEE Gelderse Poort t.a.v. de cliëntenraad
Postbus 4099
6803 EB Arnhem
cliëntenraad@meegeldersepoort.nl
088 - 633 00 00

Met MEE Gelderse Poort in contact komen

Onze website

Op onze website www.meegeldersepoort.nl vindt u alle informatie uit dit boekje en nog veel meer. Aan de hand van uw zoekwoord komt u het snelst bij de informatie die u zoekt. Klik op het loepje rechtsboven op de webpagina en typ uw zoekterm in. Onder het kopje Contact staat een contactformulier dat u kunt invullen en versturen via de site.

Onder datzelfde kopje vindt u ook een overzicht met veelgestelde vragen en de antwoorden daarop. Misschien staat uw vraag daar ook wel bij. U kunt natuurlijk ook een e-mail sturen naar info@meegeldersepoort.nl. Of ons bellen op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur op nummer **088 - 633 00 00 (lokaal tarief)**.

Op ons kantoor of bij u thuis

Soms vragen wij u langs te komen. Ons bezoekadres is Mr. D.U. Stikkerstraat 10, 6842 CW in Arnhem. Wij hebben ons kantoor op de derde verdieping. U kunt daar naar binnen lopen en wordt ontvangen door de persoon met wie u een afspraak heeft. Soms komt een medewerker van MEE Gelderse Poort bij u thuis. Bijvoorbeeld als u de vraag niet via de telefoon wilt stellen of als u door uw beperking niet kunt langskomen op ons kantoor.



Wlz-indicatie: neem direct contact met ons op

Heeft u een Wlz-indicatie en bent u op zoek naar onafhankelijke cliëntondersteuning? Dan kunt u rechtstreek contact opnemen met ons via wlz@meegeldersepoort.nl of **088 - 633 00 00**.

Wmo-vragen: neem eerst contact op met het wijkteam in uw gemeente

Heeft u een vraag over de Wet maatschappelijke ondersteuning? Of wilt u gebruikmaken van de maatschappelijke ondersteuning die uw gemeente biedt? Neem dan contact op met het Wmo-loket of het sociale wijkteam in uw gemeente. De contactgegevens van de verschillende wijkteams in uw regio vindt u op onze website www.meegeldersepoort.nl/wijkteams. Komt u er niet uit met uw gemeente of vindt u dat de cliëntondersteuning die u krijgt niet écht onafhankelijk is? Neem dan wel rechtstreeks contact op met MEE Gelderse Poort via clientondersteuning@meegeldersepoort.nl of **088 - 633 00 00**.

Begrippenlijst

In dit boekje staan soms lastige woorden en begrippen. Hieronder leggen we kort uit wat ze precies betekenen.

Brain Blocks: een methode die helpt om autisme beter te begrijpen. Met hulp van blokjes worden de hersenen van mensen zonder en met autisme gevisualiseerd.

Budgetbuddy: een vrijwilliger die mensen met een beperking leert om beter met geldzaken om te gaan.

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ): de organisatie die bepaalt of iemand recht heeft op AWBZ-zorg. Het CIZ bepaalt ook op welke zorg iemand recht heeft.

Chronische ziekte: een ziekte die levenslang duurt of regelmatig terugkomt en niet te genezen is.

Cliënt: iemand met een beperking of psychosociale problemen die ondersteuning krijgt van MEE Gelderse Poort.

Cliëntenraad: een groep (oud-) cliënten van MEE Gelderse Poort die de gemeenschappelijke belangen van alle cliënten behartigt. Ze geven gevraagd en onge-vraagd advies aan de directie.

Inclusieve samenleving: een samenleving waarin iedereen naar zijn of haar eigen vermogen kan meedoen.

Indicatie: een beoordeling - 'toegangkaart' - waarmee iemand recht heeft op bepaalde ondersteuning.

Integrale aanpak: een aanpak waarbij alle betrokken zorgverleners met elkaar in gesprek zijn en goed samenwerken. Liefst onder één regisseur.

Keukentafelgesprek: een gesprek dat u met uw gemeente voert, waarin wordt bepaald welke zorg-

problemen er zijn en wat u nodig heeft om die op te lossen. Op onze website www.meegeldersepoort.nl vindt u een checklist voor het keukentafelgesprek.

Levensbreed: betrekking op alle onderdelen van het leven, zoals opvoeden en gezin, wonen, samen-leven en leefstijl, leren en werken en regelgeving en geldzaken.

Maatschappelijk werk: ondersteuning bij het oplossen van en omgaan met problemen van mensen in hun dagelijks leven, in hun werk of op school.

NAH: niet-aangeboren hersen-letsel.

Onafhankelijke cliëntondersteuning: ondersteuning waarbij het belang van de cliënt voorop staat. Iedereen met een Wlz- of Wmo-vraag heeft hier gratis recht op.

Psychosociale problemen: problemen die te maken hebben met uw gevoelens en gedachten in combinatie met uw omgang met anderen.

Sociaal netwerk: mensen die belangrijk voor iemand zijn. Bijvoorbeeld partners, ouders,

familieleden, burens, vrienden of collega's.

Sociale wijkteams: een groep professionals in uw gemeente die samen het aanspreekpunt zijn voor zorg en ondersteuning.

Wlz: Wet langdurige zorg. Bedoeld voor mensen die 24 uur per dag zorg dichtbij of permanent toezicht nodig hebben. Wordt ingevuld door de overheid.

Wmo: Wet maatschappelijke ondersteuning. Bedoeld voor mensen die lichtere zorg en ondersteuning nodig hebben. Wordt ingevuld door de gemeente.

Wmo-loket: de plek waar u bij uw gemeente terecht kunt voor al uw vragen over de Wmo.

Zelfredzaamheid: voor jezelf kunnen zorgen.

Zorgplan: een plan dat u samen met het zorgkantoor in uw regio opstelt, waarin staat hoe de zorg voor u wordt georganiseerd.

Zorgprofiel: een stuk dat het CIZ opstelt en waarin staat wat u met uw specifieke beperking nodig heeft.

Ruimte voor notities

Colofon

Dit boekje is een uitgave van
MEE Gelderse Poort en is
speciaal bedoeld voor
gemeenten, maatschappelijke
organisaties en bedrijven die

zich in willen zetten voor inclusie. De verhalen in dit boekje van cliënten zijn echte verhalen. Omwille van hun privacy zijn de foto's en namen gefingeerd.

Ontwerp en realisatie

MEE Gelderse Poort,
LaRobben, Something New
en IPP Printers

Mr. D.U. Stikkerstraat 10
6842 CW Arnhem
088 - 633 00 00
info@meegeldersepoort.nl
www.meegeldersepoort.nl

meedoen mogelijk maken