

# We doen het samen!

Maandelijks leest u in de Aalten Actueel het laatste nieuws en interessante informatie over ondersteuning, zorg en jeugdhulp in de gemeente Aalten. Organiseert u zelf activiteiten die het mogelijk maken dat iedereen die dat wil, mee kan doen in onze samenleving? Laat het ons weten! Op deze speciale pagina's bieden we ruimte om uw initiatief bij alle inwoners onder de aandacht te brengen. Want in de gemeente Aalten doen we het samen!

## Vragen over ondersteuning, zorg, jeugdhulp en werk?

U kunt uw vragen stellen aan de medewerkers van het Zorgloket van de gemeente Aalten. Bel: (0543) 49 33 33 of maak een afspraak. Ook op [www.aalten.nl/zorgloket](http://www.aalten.nl/zorgloket) vindt u veel informatie.



**Dementie op jonge leeftijd komt minder vaak voor en brengt andere problemen met zich mee. Zo duurt het vaak langer voordat de diagnose gesteld wordt en zijn er minder lotgenoten die steun kunnen bieden. Jonge mensen met dementie zijn juist daarom gebaat bij begrip en hulp van hun omgeving en staan daarom deze keer centraal in de interviewserie 'Gemeente Aalten op weg naar een dementievriendelijke samenleving'.**



## Oma, staat je denknopje goed?

Vasculaire dementie (dementie veroorzaakt door problemen in de doorbloeding van de hersenen) en Alzheimer. Deze dubbele diagnose kreeg José toen ze nog maar 59 jaar was. Ze kon het niet geloven: "Dit hebben de artsen niet goed". Twee jaar later vindt ze het accepteren van haar ziekte soms nog lastig. "Zeggen dat ik dementie heb, is moeilijk. Het klinkt zo oud en dat ben ik niet." In het bijzijn van haar man vertelt José over haar ziekte, het verdriet dat dit veroorzaakt, maar ook over een hechtere band met haar gezin en samen het beste ervan maken.

José werkt in 2013 als pedagogisch medewerker op een kinderdagverblijf en past daarnaast op haar kleinkinderen als ze last krijgt van concentratieproblemen. "Ik begon op mijn werk namen door elkaar te halen en had regelmatig hoofdpijn. Ook was ik aan het eind van een dag zo moe dat ik met mijn klachten naar de huisarts ging. Die dacht aan een burn out. Er volgden gesprekken met een psycholoog over hoe de balans in mijn leven terug te krijgen. Het was geen makkelijke beslissing, maar ik besloot te stoppen met het werk dat me zoveel voldoening gaf."



Tuinbeeld dat José en haar man van hun kinderen kregen bij hun 50ste verjaardagen: samen 100 jaar

### Verkeerd adres

Langzaam lijkt het iets beter te gaan totdat José op een feestje zomaar omvalt. Er was geen reflex zichzelf op te vangen, waardoor de huisarts denkt aan flauwvallen. De alarmbellen gaan pas echt af als ze een verkeerd adres doorgeeft tijdens het oppassen. "Mijn kleindochter ging na school spelen bij een vriendinnetje. De moeder vroeg naar welk adres ze haar terug kon brengen. Ik gaf haar zonder dit te beseffen, een straat en huisnummer in mijn vroegere woonplaats. De schrik was groot toen die moeder mijn dochter belde dat ze een verkeerd adres had gekregen."

### Een jaar van onderzoeken

"Opnieuw ging ik naar de huisarts, want dit klopte niet. Er volgden vele onderzoeken in het ziekenhuis. Hart, longen, een MRI-scan van mijn hoofd, een slaaponderzoek, echt alles is bekeken. 2014 was voor mij een jaar van het ene onderzoek na het andere. Heel vermoeiend en heel onzeker." En toen kwam begin 2015 de diagnose: mogelijk vasculaire dementie én Alzheimer. "Mijn man en ik hadden veel scenario's besproken, maar dit verwacht je gewoon niet als je 59 jaar bent. Oude mensen krijgen dementie, ik toch niet?"

### Met elkaar

José en haar man zijn altijd open naar hun kinderen. Na de diagnose is dat niet anders. "Natuurlijk zijn dat verdrietige en confronterende gesprekken, maar door ook dat met elkaar te delen, groeien we nog dichter naar elkaar toe. Samen zorgen we voor elkaar, dat geeft troost." Ook de kleinkinderen krijgen uitleg over haar ziekte en weten dat er in oma's hoofd een denknopje zit dat niet goed meer werkt. Glimlachend zegt José: "Hun uitspraken ontroeren me. Zo vroeg een van hen me laatst of mijn

denknopje goed stond. En de oudste zei een tijdje geleden: 'Oma, jij wordt straks geen ster hoor, dat ben je nu al.' Dat is verdrietig en prachtig tegelijkertijd."

### Begrip en negeren

José en haar man raden lotgenoten aan open te zijn over hun ziekte. "Zo vertelden we het bijvoorbeeld in onze plaatselijke supermarkt. Als ik nu problemen heb met pinnen, is er begrip. Dat is fijn." Maar er is ook een keerzijde. "Familie, vrienden en burens toonden in het begin veel medeleven. Een aantal beloofde snel langs te komen en doet dat vervolgens niet. Ik begrijp dat het lastig is, maar het doet pijn niets meer van ze te horen. Ik roep mensen daarom echt op om contact te blijven zoeken met mensen die ziek zijn."

### Leren doceren

Haar korte termijngeheugen geeft momenteel de meeste problemen. José: "Drie jaar geleden gingen we over van koken op gas naar inductie. Omdat ik dit elke dag gebruik, kon ik het nog leren, maar nieuwe dingen leren die ik niet dagelijks gebruik gaat niet meer. In een groep het gesprek volgen is te veel voor me. Ik praat zoveel mogelijk één-op-één met mensen. Als dementie me iets leert dan is het wel dat ik moet doceren, per dag kijken wat ik wel en niet kan. Dat is niet makkelijk. Zeker als je je nog niet zo oud voelt."

### Hulp van trajectbegeleider

José krijgt medicijnen om de dementie te remmen, beter maken kunnen ze haar niet. Hulp krijgt ze van haar man, gezin, de huisarts, neuroloog en van trajectbegeleider Wilma ten Pas die regelmatig langskomt. Lees verder op de volgende pagina.

## Gouden Gemeente Aalten



Sociaal Werk Nederland heeft elf gemeenten in Nederland toegevoegd aan de lijst van 'Gouden Sociale Gemeenten'. Eerder werden al 10 gemeenten benoemd. Wij zijn er trots op dat ook de gemeente Aalten deze eretitel heeft gekregen.

De elf nieuwe Gouden Sociale Gemeenten zijn voorgedragen door organisaties voor sociaal werk die actief zijn in deze gemeenten. Het is een eretitel die bevestigt dat deze gemeenten de grote veranderingen in het sociaal domein voortvarend hebben opgepakt. De bekroonde gemeenten werken nauw samen met sociaal werk en andere partners en zijn merkbaar goed bezig met en voor de bewoners.

week te laten werken. Bij de voetbalclub of de kinderboerderij, maar ook bij bouwbedrijven, een kapper en zelfs bij een tandarts. In de hoop dat ze straks een baan vinden of een opleiding gaan doen. Want Aalten hanteert de visie dat hulpverleners altijd gekoppeld moet zijn aan activeren. En terecht! Wat daarbij helpt is dat Aalten de afgelopen jaren niet heeft bezuinigd op bijvoorbeeld buurthuizen (de Kulturhusen). Aalten kent geen aparte sociale wijkteams. Alle organisaties werken samen, van de voetbalclub tot MEE, van de kerken tot de Rotary. Met sociaal werk als smeeroilje. Dát is de kracht van Aalten.

*"Gouden Sociale Gemeenten werken nauw samen met sociaal werk en andere partners en zijn merkbaar goed bezig met en voor de bewoners."*

### De kracht van Aalten

Erik Wichgers, directeur van Figulus Welzijn, vertelt wat Aalten in zijn ogen een Gouden Sociale Gemeente maakt. "Ten eerste: de open, soepele en stimulerende houding tegenover nieuwe ideeën die je aandraagt. Van de wethouder tot de ambtenaar. Ze zeggen niet bij voorbaat dat er geen geld voor is, maar denken mee. Ten tweede investeert de gemeente nadrukkelijk in het lokale sociale netwerk. Met menskracht én met geld. Dat hechte netwerk betaalt zich uit bij bijvoorbeeld de begeleiding van de ruim honderd vergunninghouders in Aalten. Als Figulus doen we zelf het vluchtelingenwerk. Samen met de gemeente en Laborijn hebben we een programma opgezet om iedere vergunninghouder minimaal één dagdeel per



Overhandiging raamsticker 'Samendementievriendelijk.nl' aan wethouder Henk Rijks.



### Samen dementievriendelijk

Gouden Sociale Gemeenten zijn lerende en samenwerkende gemeenten; ze kiezen voor een werkwijze van preventie en aanwezigheid in de samenleving, samen met andere organisaties. Zodat oud én jong tijdig ondersteuning krijgt, en niet als het kwaad al geschied is. Een voorbeeld daarvan is de aandacht die we als gemeente, samen met (zorg)organisaties, hebben voor ondersteuning van mensen met dementie. We vinden het belangrijk om alle inwoners daarin mee te nemen, met informatie over dementie, met persoonlijke verhalen in de Aalten Actueel en met bijeenkomsten voor verschillende groepen in onze gemeente.

Voor die inspanning en als inspirerend voorbeeld voor anderen, ontvingen we onlangs uit handen van een vertegenwoordiger van Alzheimer Nederland het predicaat 'Samen dementievriendelijk'. Wij gaan zeker door. Doet u ook mee? Kijk op: [www.samendementievriendelijk.nl](http://www.samendementievriendelijk.nl) hoe u kunt bijdragen aan een (nog) dementievriendelijker samenleving.





Met haar praat José over praktische, maar ook over emotionele zaken. “Het is fijn dat ik met Wilma veel kan delen. Ik wil namelijk niet altijd mijn man belasten. Ook krijg ik tips van haar. Zo gebruik ik nu een dagkalender, medicijn-doosje en schrijf ik veel dingen op. Ook heb ik altijd mijn belangrijke telefoonnummers en mediatelijst bij me. Handig voor als ik het even niet meer weet of verdwaal.”

#### Weinig lotgenoten

Op de vraag of ze nog andere jonge mensen met dementie kent, antwoordt José: “Nee. Toen ik bij een zorgboerderij in de buurt ging kijken, waren er alleen maar ouderen met dementie. Ik voelde me daar niet op mijn plek. Den Ooiman in Doetinchem heeft een gespecialiseerde dagbehandeling, maar daar voel ik me nog te goed voor. Wel gaan we dankzij Wilma regelmatig naar het Alzheimercafé. Ook daar treffen we geen lotgenoten van mijn leeftijd, maar toch is het fijn er te praten over wat dementie met je doet en wat erbij komt kijken.”

#### Dilemma's

Een niet te genezen ziekte maakt de toekomst onzeker. Voor José, maar ook voor haar man. “Ik moet nog een aantal jaren tot mijn pensioen en vraag me af of ik zal stoppen met werken. Waar doe je goed aan? We hebben geen idee hoe snel José achteruit gaat, hoe lang we samen nog hebben.” Een ander moeilijk onderwerp is verhuizen naar het verpleeghuis. “Natuurlijk ga ik mijn best doen José tot het einde thuis te verzorgen, maar ik kan het haar niet beloven want ik weet nu niet of ik straks de zorg aankan.” José knikt: “Dat snap ik. Ik zorgde zelf voor mijn moeder en weet hoe zwaar mantelzorgen kan zijn. Het laatste wat ik wil, is dat mijn dierbaren zichzelf overvragen, maar tegelijkertijd boezemt het vooruitzicht van niet meer thuis kunnen wonen me angst in.”

#### Genieten van kleine dingen

Zijn dit soort dilemma's het moeilijkste aan het hebben van dementie? “Wat ik het allermoeilijkste vind”, zegt José, “is dat ik elke keer dingen los moet laten die ik niet meer kan. Eerder paste ik alleen op de jongste kleinkinderen. Nu doen we dat samen op de vrije dag van mijn man. We gaan niet meer voor langere tijd op vakantie, want ik ben het liefst in mijn vertrouwde omgeving. Mijn man is dan wel gezond, maar ook hij moet inleveren.” “Als ik zie hoe blij je wordt van onze kleinkinderen, van kleine dingen zoals de tuin, schilderen en fotograferen, dan

*José houdt sinds 2013 een dagboek bij. Hierin legt ze vast wat ze meemaakt en voelt, ze plakt er foto's van zichzelf in en schrijft er haar gedichten in op. Een daarvan wil ze graag met ons delen.*

## Denken moet, denken mag, anders denken

### Gedicht van José

Ik werk nog, denken mag  
Ik geniet iedere dag  
Denken moet, denken mag  
Ik ga keuzes maken, af en toe een glimlach  
Tranen van geluk, tranen van verdriet  
Ik weet het niet  
Ieder mens is uniek  
Wel of niet ziek  
Reizen met de trein  
Soms wel, soms niet fijn  
Fietsen door de straat  
Dat soms verkeerd gaat  
Als ik in het ziekenhuis loop  
Als ik steeds nog hoop  
Allerlei onderzoeken, ze gaan maar door  
Vermoeiend hoor!  
Soms duurt de tijd lang, soms kort  
Ik hoop dat alles weer anders wordt  
Als ik weer in het ziekenhuis loop  
Als ik nog steeds hoop  
Dat het niet waar is  
Hebben de deskundigen het mis?  
Ik geloof het bijna niet  
Wat een verdriet  
Trajectbegeleiding wordt ingezet, medicatie voorgeschreven  
Ik moet er maar mee leren leven  
We hebben onze kinderen gebeld  
En de uitslag verteld  
Samen gepraat  
Tot 's avonds laat  
Ook familie en burens gemaaild  
Ons verdriet samen gedeeld  
Mijn mantelzorgers staan altijd om mij heen  
Toch voel ik mij soms alleen  
Goede dagen, slechte dagen  
Je hoort mij niet klagen  
Anders denken: mijn ziekte zal niet overgaan  
Mijn ziekte zal ik niet overwinnen  
Wij gaan er tegenaan  
Om elke dag vol frisse moed opnieuw te beginnen  
Emoties hoeft ik niet te onderdrukken  
Het leven zal me dan veel beter lukken

geniet ik ook”, reageert haar man liefdevol. “Natuurlijk is het aanpassen, maar we lopen dit pad samen, samen maken we er het beste van.”

## Met een 'maatje' minder eenzaam

**Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich heel erg eenzaam. Eenzaamheid kan ontstaan door omstandigheden waar u zelf weinig tot geen invloed op heeft. Door bijvoorbeeld ziekte, het verlies van een dierbare of een andere ingrijpende gebeurtenis kunt u in een sociaal isolement raken. Voelt u zich eenzaam en wilt u dat veranderen? Dan kan een 'maatje' u misschien helpen.**

De gemeente Aalten werkt voor maatjesprojecten onder andere samen met Humanitas. Mensen die zich eenzaam voelen of die, om welke reden dan ook, moeite hebben om mee te doen in onze samenleving, kunnen deelnemen aan het maatjesproject 'Humanitas Tandem'.



#### Vrijwilligers

Humanitas Tandem werkt met vrijwillige maatjes. De deelnemer en het 'maatje' zijn gelijkwaardig. Gedurende één jaar wordt de deelnemer gekoppeld aan een goed opgeleide vrijwilliger van Humanitas. Er is wekelijks contact tussen de deelnemer en de vrijwilliger. In overleg is er veel mogelijk: van een goed gesprek tot het samen ondernemen van activiteiten. Een maatje

is een luisterend oor, biedt een steuntje in de rug en is een waardevol sociaal contact. Een maatje kan u uit uw isolement halen en ervoor zorgen dat u weer actief gaat deelnemen aan onze samenleving. Meedoen aan Humanitas Tandem kost u niets!

#### Heeft u:

- gevoelens van eenzaamheid?
- weinig of geen contact met andere mensen?
- onvoldoende mogelijkheden of vaardigheden om zelf initiatief te nemen voor contact met andere mensen?
- hulp nodig van anderen (bent u verminderd zelfredzaam)?

#### En wilt u:

- uw sociale vaardigheden verbeteren?
- uw sociale netwerk uitbreiden?
- samen met een maatje verandering brengen in uw situatie?

Dan is Humanitas Tandem wellicht iets voor u!

#### Deelnemen of meer informatie

Wilt u meedoen met het maatjesproject? Of wilt u er meer informatie over? Dan kunt u contact opnemen met Marianne de Veer, coördinator van Humanitas Tandem. Zij is bereikbaar op 06 – 57 55 25 08. U kunt ook een e-mail sturen: m.deveer@humanitas.nl.

## Dementie: activiteiten en praktische tips

• **Alzheimer Café: rouw en dementie** Woensdag 22 maart, locatie: Careaz Antoniushove, Rapenburgsestraat 33 in Lichtenvoorde, tijd: 19:30 uur zaal open, aanvang 20.00 uur, toegang: gratis, vooraf aanmelden is niet nodig  
Voor de documentaire 'Alles voor Sophie' volgt fotograaf en filmaakster Marleen Hofstijzer Andri en Sophie uit Aalten. Al op vroege leeftijd is bij Sophie Alzheimer ontdekt. In de film wordt duidelijk hoe iedereen op zijn eigen manier met deze slopende ziekte en het rouwproces – Andri weet dat zijn vrouw niet lang meer te leven heeft – omgaat. De liefde die Andri koestert voor zijn vrouw en de taak die hij en andere familieleden hebben als mantelzorgers zijn bijzonder om te zien. Andri heeft ook gedichten over dementie geschreven en draagt er deze avond, nadat de film is vertoond, een aantal voor.



• **Themabijeenkomst voor mantelzorgers en vrijwilligers over 'Dementie'**  
Maandag 3 april, locatie: VIT-hulp bij mantelzorg, Varsveldseweg 5 in Lichtenvoorde, tijd: 19:00 tot 21.30 uur, toegang: gratis  
Dementie is een hersenziekte waardoor problemen met geheugen, oriëntatie, dagelijks functioneren en gedrag ontstaan. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u informatie over de ontwikkeling van de ziekte en over hoe u kunt omgaan met mensen met dementie.

#### • Het Mantelzorgcafé in Aalten, tref- en informatiepunt voor mantelzorgers

Dinsdag 11 april, locatie: 't Noorden, Lichtenvoordsestraatweg 44 in Aalten, tijd: 10.30-12.00 uur, toegang: gratis, aanmelden is niet nodig  
Zorgt u intensief voor iemand: een familielid, vriend of iemand uit de buurt? Dan bent u mantelzorgers. Wie intensief zorgt voor een ander krijgt veel te verwerken. Zorg, ziekte en een andere toekomstverwachting zijn van invloed op uw eigen welzijn. Soms komt u voor uitdagingen te staan en wordt het emotioneel zwaar. Praten daarover kan helpen om de zorg vol te houden. Andere mantelzorgers begrijpen u maar al te goed. U bent daarom van harte welkom in het Mantelzorgcafé. Dé plek om andere mantelzorgers te ontmoeten in een ongedwongen sfeer.

**Donderdag 20 april**

Gemeente **Aalten**

**THEMA-AVOND**  
**'door de ogen van iemand met dementie'**  
met medewerking van Jos Cuijten

De gemeente Aalten nodigt u, namens de deelnemers aan de werkgroep Dementievriendelijke gemeente Aalten, van harte uit voor een thema-avond dementie onder leiding van Jos Cuijten.

Jos Cuijten neemt u mee in de wereld van iemand met dementie. Welke problemen ervaren zij in het dagelijks leven? Wat merkt u daarvan? En hoe reageert u?

Donderdag 20 april 2017  
Careaz  
Veengracht 1  
Dinxperlo

Tijdstip:  
20.00 - tot 22.30 uur  
zaal open om 19.30 uur

Bent u niet voor Ondernemers, werkgroepen, medewerkers en overige belangstellenden?

Aanmelden:  
Tel: 05421 46 22 33 of  
www.aalten.nl/dementie20april

Dementie Aalten  
Postbus 10  
5220 AC Aalten

05421 46 22 33  
2 gemeentebesturen  
10000000

#### • Themabijeenkomst 'Dementie door de ogen van...' voor ondernemers, werkgevers en werknemers en andere geïnteresseerden

Donderdag 20 april, locatie Careaz, Veensgracht 1 in Dinxperlo, tijd: 20.00 – 22.00 uur, toegang: gratis, aanmelden: [www.aalten.nl/dementie20april](http://www.aalten.nl/dementie20april).  
De avond wordt geleid door Jos Cuijten, gespecialiseerd in de werking van het beschadigde brein en in omgevingszorg voor mensen met dementie. Zij laat zien welke problemen iemand met dementie in het dagelijks leven ervaart. Ze vertelt hoe de wereld eruit ziet als je hersenen je voor de gek houden en laat dat, door de ogen van iemand met dementie, ook echt zien.

Kunt u niet op 20 april? In het najaar organiseren we dezelfde bijeenkomst in Aalten. Uiteraard bent u daar ook van harte welkom.

#### • Boekentip: Kookboek bij dementie

Onderzoek laat zien dat verstandig omgaan met voeding kan helpen het risico op dementie te verkleinen en ook op geconstateerde dementie een positieve invloed heeft. In het 'Kookboek bij dementie' staat informatie over welke voedingsstoffen goed en slecht zijn in relatie tot dementie. Het bevat talloze tips, adviezen en 100 heerlijke recepten, gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Met de aanschaf van dit boek steunt u Alzheimer Nederland. Per verkocht exemplaar ontvangen zij één euro voor onderzoek.

## Feiten en cijfers: dementie op jonge leeftijd

- Wanneer voor het 65e levensjaar de eerste verschijnselen van dementie optreden, spreken we van dementie op jonge leeftijd.
- In Nederland hebben naar schatting 12.000 jonge mensen een vorm van dementie.
- De eerste verschijnselen van dementie, zoals somberheid, concentratieproblemen, licht geheugenverlies of prikkelbaarheid, zijn bij jongere mensen moeilijk te onderscheiden van psychische problemen als depressie, een burn out of relatieproblemen. Daarom duurt het vaak langer voordat de diagnose gesteld wordt, vaak zo'n 5 tot 10 jaar nadat de eerste symptomen zich voordeden.
- Dementie op jonge leeftijd heeft, net als veel andere vormen van dementie,

- meestal geen erfelijke oorzaak.
- De veranderingen in de hersenen van iemand die op jonge leeftijd dementie heeft, zijn gelijk aan die bij ouderen met dementie. Wel ontwikkelt de ziekte zich vaak sneller. Spraak-, herkennings- en motorische problemen komen vaker en in een ernstiger vorm voor.
- In de Achterhoek is een informatie- en ondersteuningscentrum voor jonge mensen met dementie, met onder andere een dagbehandeling. Dit centrum is gevestigd in verpleeghuis Sensire Den Ooiman in Doetinchem. Er wordt nauw samengewerkt met de geheugenpolikliniek van het Slingeland Ziekenhuis en huisartsen. Meer informatie op [www.sensire.nl](http://www.sensire.nl).





## Formulieren invullen lastig?

*De formulierenbrigade helpt!*

Toeslagen, (extra) vergoedingen, kwijtschelding van belastingen en andere financiële voordelen. Als u een laag inkomen heeft, komt u daarvoor in aanmerking. Dat klinkt mooi, maar meestal moet u het wel zelf aanvragen. Veel mensen vinden dat lastig. Ze vragen daardoor niet aan waar ze recht op hebben. Of ze zijn bang dat ze de formulieren niet goed invullen, waardoor ze toeslagen of vergoedingen mislopen. Geldt dat ook voor u? Vraag dan hulp aan de Aaltense formulierenbrigade.

### Deskundige vrijwilligers

De formulierenbrigade, een initiatief van Humanitas Oostelijke Achterhoek in samenwerking met de gemeente Aalten, bestaat uit vrijwilligers. Zij beschikken over de benodigde kennis en informatie om allerlei formulieren correct in te kunnen vullen en helpen u graag.

### Inloopmiddag

U kunt zonder afspraak terecht bij de formulierenbrigade in de Ahof aan de Polstraat in Aalten. Daar zijn iedere dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur vrijwilligers aanwezig om u te helpen met het invullen van formulieren.

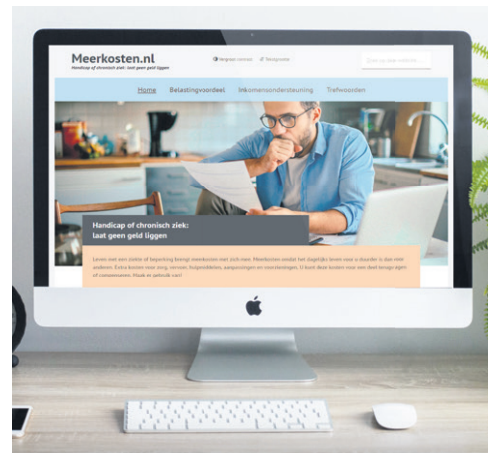


*Belastingvoordeel voor mensen met een ziekte of beperking*

## Het kan nog steeds: zorgkosten terug via de belasting

Leven met een ziekte of beperking brengt extra kosten met zich mee. Bijvoorbeeld voor zorg, vervoer, hulpmiddelen of extra gezinshulp. Die kosten zijn voor een deel nog steeds aftrekbaar via de belasting. De website [Meerkosten.nl](http://Meerkosten.nl) legt heel precies uit hoe dat moet.

In begrijpelijke taal geeft Meerkosten.nl uitleg over het invullen van de belastingaangifte 2016. Rekenvoorbeelden verduidelijken hoe u gemaakte kosten terug kunt verdienen. Dat kan soms oplopen tot honderden euro's. Hoe hoog het bedrag is dat u terug kunt krijgen, hangt af van uw zorgkosten, uw inkomen en het inkomen van een eventuele fiscale partner.



### Dubbel voordeel

Aangifte doen loont vaak dubbel. U krijgt namelijk niet alleen belastinggeld terug. Door de aftrek wordt uw inkomen voor de berekening van eigen bijdragen voor zorg, hulp of voorzieningen lager. Daardoor gaan ook die eigen bijdragen naar beneden. Mogelijk krijgt u ook meer zorgtoeslag of huurtoeslag.

### Meer belastingvoordelen

Meerkosten.nl geeft ook informatie over andere belastingvoordelen zoals de jonggehandicaptenkorting, de extra startersaftrek voor ondernemers met een arbeids handicap, de aftrek van premies voor lijfrentes voor een gehandicapt (klein)kind en nog veel meer.



### Inkomen extra ondersteunen

Naast de belastingaftrek zijn er ook nog andere mogelijkheden voor mensen met een handicap of chronische ziekte om hun inkomen extra te ondersteunen. Bijvoorbeeld ruimere huurtoeslag, lagere autobelasting, dubbele kinderbijslag. Op [www.meerkosten.nl](http://www.meerkosten.nl) vindt u ook over deze regelingen heldere informatie. Voor een overzicht van financiële regelingen en tegemoetkomingen van de gemeente Aalten kijkt u op [www.aalten.nl/krappebeurs](http://www.aalten.nl/krappebeurs). Of vraag de folder 'Financiële regelingen en toeslagen 2017' op bij de gemeente via telefoon (0543) 49 33 33.

## ROZ biedt advies en begeleiding aan Aaltense ondernemers met schulden

De economie laat een voorzichtig herstel zien. Toch zijn er nog altijd veel ondernemers in financiële problemen. Het blijkt dat veel van hen geen hulp zoeken of daar (te) lang mee wachten. ROZ (Regionale Organisatie Zelfstandigen) roept ondernemers met schulden op zich bij hen te melden.

ROZ verzorgt schuldhulpverlening voor ondernemers en ex-ondernemers in de gemeente Aalten. Silke Eitink, specialist schuldhulpverlening van ROZ: "Onze schuldhulpverlening is er op gericht om in potentie goede bedrijven in de lucht te houden. Wij adviseren en begeleiden bij het afwikkelen van de schulden. We helpen de oorzaken in kaart te brengen en proberen regelingen te treffen met schuldeisers. Wanneer een bedrijf toch beëindigd moet worden omdat er te weinig toekomstmuziek in zit, proberen we alsnog een schuldenregeling te treffen om zo een persoonlijk faillissement te voorkomen."

### Wacht niet langer; neem contact op

Kent u ondernemers in financiële problemen of met schulden? Wijs ze op ROZ. Of bent u die ondernemer met schulden? Neem zo snel mogelijk contact op met ROZ via telefoon (074) 241 5100 of e-mail: [schuldhelpverlening@rozgroep.nl](mailto:schuldhelpverlening@rozgroep.nl). Het spreekt voor zich dat u niet hoeft te betalen voor de ondersteuning door ROZ.

Voor meer informatie: [www.rozgroep.nl/schuldhelpverlening](http://www.rozgroep.nl/schuldhelpverlening).



## Uitleg 'Mijn Stadsbank'

Heeft u een budgetbeheer rekening bij de Stadsbank? Dan kunt u gebruik maken van uw persoonlijke 'Mijn Stadsbank', op de website van de Stadsbank. Benieuwd hoe dat werkt?

Op maandag 24 april om 13.00 uur leggen we dat graag uit en kunt u vragen stellen. De bijeenkomst is in het gemeentekantoor aan de Hofstraat in Aalten. Wel even aanmelden: e-mail [aalten@stadsbankoostnederland.nl](mailto:aalten@stadsbankoostnederland.nl) of telefoon (088) 766 36 66.





## Alles over opvoeden en opgroeien

Voor al uw vragen over opvoeden en opgroeien bent u bij de gemeente aan het juiste adres. U kunt uw vragen telefonisch stellen: (0543) 49 33 33 (op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur, dinsdag tot 19.00 uur en vrijdag tot 16.00 uur) of per mail: gemeente@aalten.nl.

Het CJG Aalten is een team met professionals vanuit verschillende organisaties, die cursussen en activiteiten aanbieden

rondom opvoeden en opgroeien. Meer informatie over het aanbod van het CJG is te vinden op [www.aalten.nl](http://www.aalten.nl) via de button CJG. Ook informeren wij u maandelijks op deze Zorg en Welzijn pagina's over activiteiten van het CJG.

Het CJG Aalten heeft een eigen Facebook-pagina: [www.facebook.com/cjggemeente-aalten](http://www.facebook.com/cjggemeente-aalten).

## Mama Café en Ouders & Co

Het Mama Café (Aalten) en Ouders & Co (Dinxperlo) zijn dé ontmoetingsplek voor ouders met kinderen tot 4 jaar. Je kunt er ervaringen delen met andere ouders en inspiratie opdoen voor de opvoeding van je kind(eren). Je bent van harte welkom, met je kind!

### Wanneer

- 1e woensdag van de maand, 10.00 – 11.30 uur: Speeltuin Robbedoes, Saksenstraat 19 in Aalten. Het eerstvolgende Mama Café is op woensdag 5 april.
- 3e woensdag van de maand, 10.00 – 11.30 uur: Bibliotheek Aalten, Hogestraat 10 in Aalten. Het Mama Café is dan op woensdag 19 april.

Rianne Stemerink komt naar het Mama Café om je te vertellen over HomeStart (zie elders op deze pagina).

- Maandelijks op de donderdagochtend van 10.00 – 11.30 uur: Bibliotheek Dinxperlo, Nieuwstraat 47 in Dinxperlo. De eerstvolgende Ouders & Co is op donderdag 20 april.



## Home-Start



Ieder gezin maakt wel eens een periode door waarin het niet zo goed gaat: ziekte, moeilijkheden met de kinderen, weinig contact met vrienden en familie, gebrek aan geld of spanningen met de partner. Meestal kun je zulke problemen zelf oplossen. Maar soms is het een opluchting als iemand tijd heeft om te luisteren of een handje helpt bij het goed regelen van praktische zaken. Een vrijwilliger van Home-Start kan je zo'n steuntje in de rug bieden. Ze komt een dagdeel in de week bij jou thuis.

De vrijwilliger heeft tijd om te luisteren of een handje te helpen bij praktische zaken. Iets gezelligs doen met de kinderen, samen zoeken naar een geschikte peuterspeelzaal of helpen bij de administratie. Ook kan ze je helpen contact te maken met andere ouders, zodat je met hen ervaringen over opvoeden en gezinsleven kunt uitwisselen of misschien nieuwe vriendschappen kunt opbouwen.

### Wat kun je verwachten?

De gratis ondersteuning van Home-Start houdt in:

- een vrijwilliger die regelmatig bij je thuis komt
- persoonlijke aandacht en een steuntje in de rug
- ondersteuning bij de opvoeding van je kind(eren)
- de kans om contacten te leggen met andere ouders
- hulp bij praktische zaken
- vriendschap en vertrouwen.

De ondersteuning duurt minimaal drie maanden. Daarna is de duur afhankelijk van jouw vraag; soms een jaar of langer.

### Kom naar het Mama Café

Op 19 april vertelt Rianne Stemerink tijdens het Mama Café in Aalten hoe vrijwilligers van Home-Start jou kunnen helpen. Natuurlijk kun je ook direct contact opnemen met Home-Start: 0900 - 9864 of 06 - 12 998 606 of 06 - 12 576 406. Of stuur een e-mail met je vraag: [achterhoek@home-start.nl](mailto:achterhoek@home-start.nl).



## Ouderbijeenkomsten: omgaan met pubers

Opvoeden is leuk, maar kan ook erg lastig zijn. Vooral als je kinderen al wat ouder worden, meer hun eigen mening krijgen en zich met andere dingen gaan bezig houden. Welke regels stel je wel of niet? Soms is het gewoon al lastig om contact met je kind te krijgen. De ouderbijeenkomsten kunnen je helpen om samen met andere ouders een oplossing voor deze vragen te vinden. Tijdens de bijeenkomsten worden ervaringen met elkaar gedeeld, wat naast herkenning ook voor veel hilariteit kan zorgen.

De bijeenkomsten zijn er vooral op gericht (weer) een goed contact te krijgen en te houden met je kind. Dat kan lastig zijn in de puberteit. Natuurlijk moet je af en toe regels stellen. Maar hoe voorkom je dat je alleen maar gemopper in huis hebt?

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor ouders van kinderen van 10 tot 16 jaar. We starten op donderdag 6 april van 19.30 tot 21.30 uur bij Schaersvoorde, Stationsplein in Aalten. De vervolgbijeenkomsten zijn op 13 en 20 april en op 11 en 18 mei.

### Onderwerpen die aan bod komen:

- Het puberbrein
- Positief contact met je puber
- Grenzen stellen bij pubers
- Alcohol en drugs
- Omgaan met social media

Uitnodiging  
Ouderbijeenkomsten:  
Omgaan met  
pubers.

De bijeenkomsten starten op donderdag 6 april 2017 en vinden plaats bij Schaersvoorde, Stationsplein in Aalten.



Er is veel ruimte voor beantwoording van je vragen!

### Aanmelden of meer informatie?

Sarah Pelgrim, tel. 0314 35 61 71, e-mail: [s.pelgrim@sensire.nl](mailto:s.pelgrim@sensire.nl)  
Simone Hagedoorn, tel. 06 46 37 86 48, e-mail: [s.hagedoorn@prakticon.com](mailto:s.hagedoorn@prakticon.com)  
Margriet de Winkel, tel. 088 606 17 28, Whatsapp/sms: 06 316 414 64, e-mail: [m.winkel@iriszorg.nl](mailto:m.winkel@iriszorg.nl)



## Geweld stopt niet vanzelf.

ADVIES- EN MELDPUNT HUISELIJK  
GEWELD EN KINDERMISHANDELING



Noord- en Oost-Gelderland



Met iemand praten?  
0800 2000

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