

## Nieuwsbrief

# solidez

## MANTELZORG

De **Dag van de Mantelzorg** op 10 november aanstaande staat voor deur. En gelukkig kunnen wij deze dag weer fysiek met elkaar vieren.

Het landelijke thema van dit jaar is "onzichtbare helden". Want mantelzorgers zijn onzichtbare helden! Je zorgt voor een ziek familielid, vriend of buur. Die zorg is vaak onzichtbaar. Overal in het land vind je onzichtbare helden, jong en oud, van het kleinste dorp tot de grootste stad, er zijn er bijna 5 miljoen. Wat mantelzorgers doen is niet vanzelfsprekend, het is bijzonder en verdient waardering.

Daarom zetten wij de mantelzorgers op **zaterdag 13 november** in de schijnwerpers: want de zorg die je geeft mag gezien worden!

Meer informatie over deze dag is verderop in deze nieuwsbrief te vinden. We hopen je te ontmoeten op deze dag.

Met vriendelijke groet,

Ina van den Wollenberg, Casper Hoefstoot, Madelon Siep en Petra Vet

Heb je vragen neem dan contact op via 0317- 468 818 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

### Wat biedt Solidez Mantelzorg?

Solidez Mantelzorg ondersteunt mantelzorgers en beroepskrachten met het bieden van:

- Een luisterend oor
- Informatie en advies
- Themabijeenkomsten en cursussen
- Gespreksgroepen
- Activiteiten voor mantelzorgers
- Ondersteuning door vrijwilligers

Hiernaast geven wij voorlichting aan beroepskrachten en behartigen wij de belangen van Wageningse mantelzorgers.



### Dag van de Mantelzorg 13 november 2021

Alle geregistreerde mantelzorgers uit ons bestand hebben de uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg per post ontvangen. Hierbij is een polsbandje meegestuurd dat dient als toegangsbewijs.

Mocht je deze uitnodiging niet ontvangen hebben, maar wel graag naar deze dag willen komen, neem dan contact met ons op.

#### Programma

Dit jaar organiseren wij een gezellige streekmarkt met producten van lokale ondernemers. Je kunt zelf een cadeaupakket naar keuze uitzoeken. Onder het genot van een warme drank en wat lekkers kun je nog even blijven om te luisteren naar de muzikale klanken van LouLou Banda.

De streekmarkt wordt geopend door **wethouder Leo Bosland** en is in de grote zaal van Stadsatelier Ons Huis. Je bent welkom tussen 11.00-15.00 uur. We maken gebruik van de zij ingang. Het meegestuurde polsbandje is uw toegangsbewijs, neem deze dus mee!

**Datum** Zaterdag 13 november 2021

**Tijd** Tussen 11.00 - 15.00 uur

**Locatie** Stadsatelier Ons Huis, Harnjesweg 84 in Wageningen

#### Opgave

Opgave is wenselijk, zodat we zicht hebben op het aantal bezoekers en ervoor kunnen zorgen dat iedereen de streekmarkt veilig kan bezoeken.

We willen je levens ook vragen om 1,5 meter afstand te houden en zo veel mogelijk gebruik te maken van een mondkapje. Heb je klachten? Blijf dan thuis!

Bel of mail naar Solidez Mantelzorg via 0317- 468818 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl). Geef uw naam, adres en telefoonnummer (evt. mail) door. En vermeld uw dieltevans.

**Opgeven kan tot woensdag 10 november.**

Wij zien er naar uit u te mogen begroeten!



#### Activiteit voor Jonge Mantelzorgers

Voor alle jongeren tussen de 12 en 25 jaar die zorgen voor een familielid organiseert Solidez op vrijdag 12 november aanstaande een avond vol plezier. Tijdens deze avond wordt het mantelzorgcomplot uitgedieed aan de jongeren die zich hiervoor aangemeld hebben.

Je kunt zelf kiezen waar je aan mee wilt doen. Er is o.a. Mario kart, schminken/make-up, laser gamen en shirts versieren. Naast deze activiteiten is er voor iedereen friet met een snack.

**Waar?** Jongerencentrum 't Oude Bijenhuis, Churchillweg 3 in Wageningen

**Tijd?** 16:00-20:00 uur. (16:00 uur inloop, 17:30 uur friet eten met diverse activiteiten)

**Aanmelden?** Stuur een mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) of bel 06-30674309

**Is vervoer een probleem?** Laat het ons dan even weten!



### Voorankondiging: Cursus omgaan met dementie voor mantelzorgers

De cursus 'Omgaan met dementie' gaat in op de oorzaken en het verloop van deze ziekten, het veranderende gedrag en de rol van de mantelzorgers. Je krijgt informatie over het omgaan met de gedragsveranderingen en de cursus geeft de mogelijkheid om vragen te stellen en ervaringen te delen met andere mantelzorgers.

#### Doel

Het doel van de cursus is om de mantelzorgers te ondersteunen en te begeleiden in hun verzorgingsstaak. De cursus stelt de partner en andere familieleden in staat beter in te spelen op gedrag en emoties en hierin een (nieuw) evenwicht te vinden. De zorg is daardoor langer en beter vol te houden. De deelnemers zijn meestal partners of kinderen, maar soms ook andere familieleden, vrienden of buren.

#### Doelgroep

Deze cursus is voor mantelzorgers die zorgen voor een naaste met dementie in de thuissituatie. Deze cursus wordt aangeboden voor mantelzorgers wonend in Wageningen of mantelzorgers waarvan de naaste met dementie in Wageningen woont.

#### Cursusdata en kosten

De cursus bestaat uit vijf maandagmiddagen. De locatie is nog niet bekend. De trainers zijn Els van Dusseldorp (casemanagement) en Madelon Siep (coördinator Solidez Mantelzorg). Er is ruimte voor maximaal 10 deelnemers.

#### De cursusdata zijn

Maandag 7, 14, 21, 28 februari 2022 en maandag 28 maart 2022 (terugkombijeenkomst).

**Tijd:** Van 13.30 tot 15.30 uur

De kosten zijn € 35,- per persoon voor vijf middagen inclusief materiaal.

#### Aanmelden en meer informatie

Bij Solidez Mantelzorg via mail [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl) of bel (0317) 46 88 18.

### Gespreksgroep GGZ Mantelzorgers

In de gespreksgroep GGZ mantelzorgers ontmoet je anderen die ook zorgen voor iemand met deze problematiek. Je vindt herkenning, erkenning en steun en krijgt tips van elkaar.

Binnen deze gespreksgroep is er ook ruimte voor het krijgen en delen van informatie en advies over de psychische ziektebeelden en er kan er stukje psycho-educatie gegeven worden.

#### Omgaan met psychische ziektebeelden

Leven met een naaste met psychische problemen is niet altijd gemakkelijk. Het kan zorgen voor conflicten, overbelasting en machteloosheid. Voor diegene zelf, maar ook voor jou als mantelzorgers levert dat veel spanning op.

De voortdurend algemene vaakzaamheid, onzekerheid en angst die psychische ziektebeelden met zich meebrengen kosten veel energie. Het ontbreken aan ziekte inzicht van uw naaste met GGZ problematiek en de hoge emotionele belasting kunnen zorgen voor de (over)belasting. Ook het gedrag voortkomend uit de ziektebeelden roept vragen op over de omgang hiertoe.

#### Hulp gespreksgroep

Soms weet je niet meer hoe je moet reageren of kun je de zorg nauwelijks meer opbrengen. Herken jij je hierin, dan kan deze gespreksgroep je wellicht helpen. De gespreksgroep wordt door Toos Bongenaar gespreksleider bij Solidez Mantelzorg.

#### Start gespreksgroep

Maandelijks is er op woensdag een gespreksgroep van 10.00 – 11.30 uur.

De data zijn **17 november, 15 december, 12 januari, 9 februari, 9 maart en 6 april**.

Op 6 juni staat een terugkombijeenkomst gepland. De bijeenkomst wordt gehouden in 't Palet Vergaderruimte op de 2e etage, Rooseveltweg 408A, 6707 GX, Wageningen. De eigen bijdrage is € 20,- en het maximaal aantal deelnemers is 8 personen.

#### Meer informatie en/of aanmelden

Neem dan contact op met Madelon Siep 0317- 468818 of [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

### Gespreksgroep omgaan met veranderend gedrag

Als je naaste bijvoorsoms hersenletsel heeft ondergaan een diagnose dementie heeft gekregen lijkt het soms alsof hij/zij een heel ander karakter heeft gekregen. Sneller emotioneel zijn of ineens minder of geen initiatief tonen en ook sneller boos worden is een veranderende karaktertrek die vaak genoemd wordt.

#### Impact mantelzorgers

Het sociale netwerk wordt kleiner, omdat andere mensen vaak niet weten hoe om te gaan met het veranderende gedrag. Voor jou als mantelzorgers kan dit heel veel impact hebben, want hoe ga je met het veranderende gedrag om en hoe zorg je ervoor dat je niet in een isolement raakt omdat je netwerk steeds kleiner wordt?

#### Tips en adviezen tijdens gespreksgroep

Voor deze en andere vragen start Solidez Mantelzorg een nieuwe gespreksgroep voor mantelzorgers die te maken hebben met veranderend gedrag. In een zestal bijeenkomsten kunnen tips en adviezen uitgewisseld worden over diverse thema's, zoals de thuis- en mantelzorgsituatie, het sociale netwerk, gedrags- en emotionele veranderingen en de vraag hoe je de nieuwe situatie zoveel mogelijk eigen maakt. De gespreksgroep wordt geleid door Christa Brons, gespreksleider bij Solidez Mantelzorg.

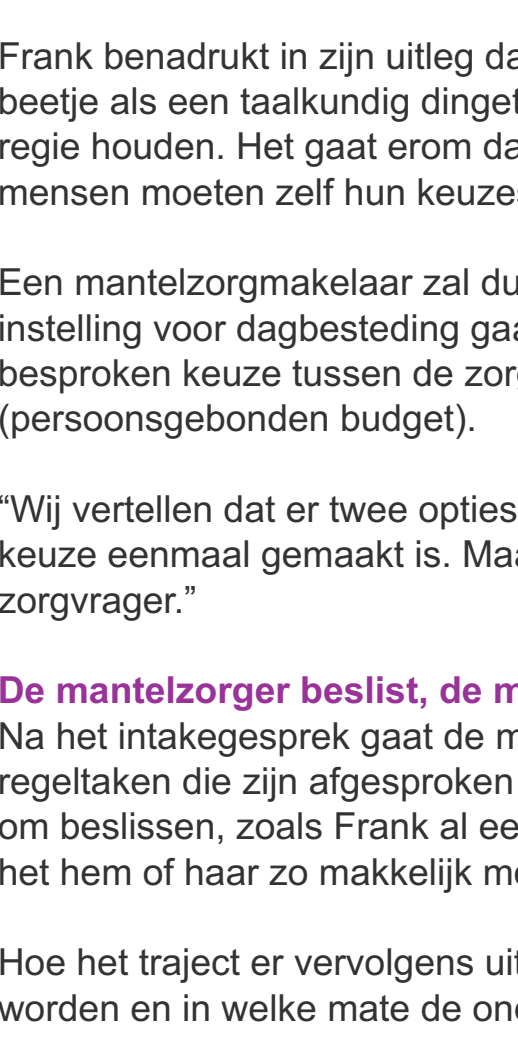
#### Data bijeenkomsten

Dinsdag **23 november** start de eerste bijeenkomst van 10.00 tot 11.30 uur en zal maandelijks plaatsvinden. De andere data zijn **21 december 2021, 18 januari 2022, 15 februari, 15 maart en 12 april** is de laatste bijeenkomst. Het maximaal aantal deelnemers is 8 personen. En er wordt een eigen bijdrage van € 20,- gevraagd. De bijeenkomsten vinden plaats in 't Palet (vergaderruimte op de 2e etage), Rooseveltweg 408a in Wageningen.

#### Meer informatie of aanmelden?

Neem dan contact op telefoonnummer 0317- 468818 of mail naar [mantelzorgwageningen@solidez.nl](mailto:mantelzorgwageningen@solidez.nl)

### Meer overzicht, minder regelwerk!



#### De meerwaarde van de mantelzorgmakelaar voor de mantelzorgers

Door Saskia Rijkenberg

Er komt veel op je af als mantelzorgers. Behalve de zorg voor een naaste krijg je te maken met complexe wet- en regelgeving. Ook kan de combinatie van zorg, gezin en werk je zwaar vallen. Hoe kom je dan nog toe aan al het regelwerk dat komt kijken bij mantelzorg?

Een mantelzorgmakelaar kan in dit geval uitkomst bieden. Wat een mantelzorgmakelaar is en hoe deze de mantelzorgers kan helpen, bespreek ik met Frank Hack, zelf werkzaam als mantelzorgmakelaar.

#### Ondersteuning voor de mantelzorgers

"Een mantelzorgmakelaar is er voor mantelzorgers," maakt Frank aan het begin van ons gesprek direct duidelijk. "Ons doel is om de mantelzorgers te ontlasten en ondersteunen. Dat gaat niet alleen om de zorg die zij verrichten, maar eigenlijk om hun hele bestaan. Vaak zijn mantelzorgers, zeker als ze intensieve zorg verlenen, zwaar belast. Werk, gezin, hobby's en wat er verder maar bij iemand speelt, brede de zorg voor een naaste, dat geheel kan zwaar zijn. Als mantelzorgmakelaar proberen wij in plus de van mantelzorgers te ontlasten."

#### Hulp bij regeltaken

"Wij richten ons op regelen, niet op zorgverlening. De mantelzorgmakelaar gaat bijvoorbeeld niet wandelen met een naaste van de mantelzorgers.

Het gaat echt om het regelen van de zorg en zaken daaromheen, niet om het bieden van de zorg zelf." Frank legt uit dat het Nederlandse zorglandschap wordt bepaald door een viertal wetten: de Zorgverzekeringswet (Zvz), de Wet langdurige zorg (Wlz), de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) en de Jeugdwet.

De Wmo en Jeugdwet vallen onder de verantwoordelijkheid van de gemeente. De regelgeving en uitvoering ervan kan ook per gemeente verschillen. Met welke wet je als mantelzorgers te maken krijgt is afhankelijk van de situatie en de benodigde zorg.

Hier duidelijkheid in krijgen is niet voor iedereen even gemakkelijk en kan tijdrovend zijn, benadrukt Frank. Dit is precies waar de mantelzorgmakelaar uitkomst biedt: vanuit kennis van de vier wetten en de gemeentelijke verordening denkt hij of zij mee met de mantelzorgers over welke ondersteuning passend is om aan te vragen.

"Ook kunnen we de mantelzorgers ondersteunen bij een zogenaamd keukentafelgesprek met de gemeente." In een dergelijk gesprek wordt besproken aan welke ondersteuning behoefte is op het gebied van zorg en/of wonen en welke oplossingen daarvoor zijn.

#### Werk en mantelzorg

Naast informeren en regelen op het gebied van zorg en wonen denkt de mantelzorgmakelaar desgewenst ook mee over de werksituatie van de mantelzorgers. "Als iemand de combinatie van zorg en werk heel zwaar vindt, dan bespreken we de mogelijkheden om dit te verlichten.

Een optie is dat we een keer met de werkgever gaan praten als iemand dat op prijs stelt of we praten over hoe je mantelzorgers bespreekbaar maakt bij je werkgever. Ook kunnen we informeren over bijvoorbeeld verlofregelingen, zoals kortdurend en langdurend zorgverlof."

#### Informeren over leveringsvorm: zorg in natura versus persoonsgebonden budget

Frank licht toe dat alle vier wetten twee leveringsvormen bieden: **Zorg in natura** en **levering met een Persoonsgebonden budget (pgb)**.

"Als je bijvoorbeeld zelf de zorg wilt regelen, omdat je bepaalde wensen hebt of gebruik wilt maken van een zorgaanbieder die geen contract heeft met jouwe zorgverzekeraar, dan kan je ervoor kiezen het beschikbare budget zelf te gaan beheren. Dat is echter best iets ingewikkelds, waar veel papierwerk bij komt kijken.

"Vanuit zijn rol als mantelzorgmakelaar bespreekt Frank altijd de voor- en nadelen van een persoonsgebonden budget met de mantelzorgers. "Ik leg uit dat er bij een persoonsgebonden budget ook verplichtingen komen kijken. Je moet dat budget beheren, je ervoor verantwoordelijk en zelf contracten afsluiten. Ook hierin kunnen we als mantelzorgmakelaar mensen op weg helpen."

#### Vergoeding voor de mantelzorgmakelaar

Mantelzorgmakelaars zijn zelfstandigen die werken op basis van een uurtarief. Vaak zijn er mogelijkheden om als mantelzorgers deze kosten vergoed te krijgen.

"Een flink deel van de zorgverzekeraars heeft in aanvullende pakketten, dus niet in het basispakket, voorzieningen opgenomen voor mantelzorgers," vertelt Frank. "Dit kan bijvoorbeeld gaan om het inhuren van een mantelzorgmakelaar. Je kan dan een bepaald aantal uren of een bedrag vergoed krijgen hiervoor." Soms vergoedt ook een gemeente (momenteel niet het geval voor de gemeente Wageningen) of werkgever de inzet van een mantelzorgmakelaar.

Vergoeding van de inzet van een mantelzorgmakelaar kan aantrekkelijk zijn voor werkgevers om uitval van medewerkers te voorkomen. "Ook kan het zijn dat de kosten van de mantelzorgmakelaar betaald kunnen worden vanuit het verantwoordingsvrij bedrag van een persoonsgebonden budget van degene aan wie de mantelzorgers zorg verleent," meldt Frank. Als deze mogelijkheden er allemaal niet zijn, heeft de mantelzorgers uiteraard de keuze om de kosten zelf te betalen.

#### Werkwijze van de mantelzorgmakelaar

"Het eerste contact tussen de mantelzorgers en mij is een telefonisch gesprek," legt Frank uit. "In dit gesprek maken we kort kennis met elkaar en bepalen we of ik de juiste persoon ben voor de vraag die de mantelzorgers heeft.

Ook bespreken we de kosten (van de inzet van de mantelzorgmakelaar - red.) en mogelijkheden voor vergoeding vanuit de verzekering van de mantelzorgers. Daarna volgt een intakegesprek, als dat even kan bij de mantelzorgers thuis. In veel gevallen zal de zorgvrager daar ook bij zijn. In dit gesprek spreken we dan de situatie helemaal door. Wat is er aan de hand en wat is precies de hulpvraag?" En als dat helemaal duidelijk is, bespreken we wat de precieze opties en keuzes zijn. Daar informeren we dan over en dan worden we volledig op maat."

Frank benadrukt in zijn uitleg dat het gaat om informeren en niet adviseren. "Dat klinkt een beetje als een taalkundig dingetje, maar daarmee bedoel ik dat mantelzorgers en zorgvrager de regie houden. Het gaat erom dat mensen de mogelijkheden die er zijn, aangereikt krijgen, maar mensen moeten zelf hun keuzes maken."

Een mantelzorgmakelaar zal geen specifieke zorgaanbieder of bijvoorbeeld een al eerder instelling voor dagbesteding gaan adviseren, verduidelijkt hij. Dit geldt ook voor de al eerder besproken keuzes tussen de zorg laten leveren (zorg in natura) of de zorg zelf regelen (persoonsgebonden budget).

"Wij vertellen dat er twee opties zijn, lichten ze toe en kunnen helpen bij praktische zaken als de keuze eenmaal gemaakt is. Maar de keuze zelf ligt ook hier bij de mantelzorgers en de zorgvrager."

#### De mantelzorgers beslist, de mantelzorgmakelaar regelt

Na het intakegesprek gaat de mantelzorgmakelaars aan de slag met de concrete uitzoek- of regeltaken die zijn afgesproken met de mantelzorgers. Het gaat hier nadrukkelijk om regelen, niet om beslissen, zoals Frank al eerder aangaf. "De mantelzorgers behoudt de regie, maar ik maak het hem of haar zo makkelijk mogelijk."

Hoe het traject er vervolgens uitziet hangt af van de situatie, welke dingen geregeld moeten worden en in welke mate de ondersteuning van de mantelzorgmakelaars daarbij nog gewenst is.

Soms helpt de mantelzorgmakelaars nog bij het invullen van formulieren of, in een latere fase, het indienen van een bezwaarschrift. Dit is mogelijk omdat de mantelzorgers genoeg heeft aan informatie en overzicht en het verder zelf oppakt. "Dat ligt helemaal aan de vaardigheid, tijd en energie van de mantelzorgers," aldus Frank.

#### Vaak een kortlopend traject

"Mijn dienstverlening als mantelzorgmakelaars is vaak een kortlopend traject, tussen de drie en tien uur, soms iets langer. Maar het kan voorkomen dat een jaar later een situatie anders is en er iets veranderd moet worden in de zorg.

Als een zorgvrager bijvoorbeeld een indicatie voor de Wet langdurige zorg krijgt en de situatie van die zorgvrager verandert, kan er meer zorg en dus meer budget nodig zijn. Dan moet de indicatie veranderen en dus weer opnieuw worden aangevraagd. Is het zinvol om dat dan wel of niet te doen? En als dat wordt afgewezen, kan je dan bezwaar maken?"

Dat zijn zaken waar wij dan later nog eens een keer voor langs kunnen komen."

#### Verschil met onafhankelijk cliëntondersteuners

Wilt je nu het verschil met de onafhankelijke cliëntondersteuning die door gemeente of zorgkantoor wordt aangeboden?

Een vaak gestelde vraag als het gaat om de rol van de mantelzorgmakelaars. Frank legt uit: "Het belangrijkste verschil is dat deze ondersteuning zich richt op de cliënt, wat in dit geval de zorgvrager is en niet de mantelzorgers. Inhoudelijk is er wel sprake van overlap.

De cliëntondersteuner kan ook informeren over de zorgregels. Maar de mantelzorgmakelaars is daarnaast gericht op het bieden van aanvullende ondersteuning voor de mantelzorgers, bijvoorbeeld bij de combinatie van zorg en werk. Daarnaast is een verschil hoe je aan zo iemand komt.

Als mantelzorgmakelaars ben ik zelfstandig en werk ik onafhankelijk van andere organisaties. Mantelzorgers kunnen mij rechtstreeks benaderen en inhuren.

Cliëntondersteuners worden toegewezen door de gemeente, als het met de Wmo te maken heeft, of door het zorgkantoor, als het met de Wlz te maken heeft. Cliëntondersteuners is ook altijd gratis voor de zorgvrager."

#### Waar vind ik een erkende mantelzorgmakelaar?

Om in aanmerking te komen voor een vergoeding vanuit uw verzekering, is het noodzakelijk allereerst contact op te nemen met uw zorgverzekeraar om dit te bespreken.

aanraast moet een mantelzorgmakelaars de post-hbo opleiding tot mantelzorgmakelaars hebben afgerond en zijn ingeschreven in het kwaliteitsregister van de Beroepsvereniging Mantelzorgmakelaars.

Op de website [www.bmzm.nl](http://www.bmzm.nl) kunt u eenvoudig vinden welke mantelzorgmakelaars er in uw regio zijn.

Met dank aan Frank Hack – Mantelzorgmakelaars Gelderse Vallei.

Voor meer informatie kijk op [www.mzmzorgwageningen.nl](http://www.mzmzorgwageningen.nl), stuur een mail naar [Frank.Hack@mzmzorgwageningen.nl](mailto:Frank.Hack@mzmzorgwageningen.nl) of bel 06 1881 4915



### Familie ervaringsdeskundigheid

Mantelzorg voor iemand met een ernstig psychiatrische aandoening (EPA) staat bekend als een ondergeschoven kindje in zorg en welzijn terwijl het juist gaat om mantelzorg met een hoog afdrandschap.

Datzelfde geldt ook voor mensen die moeten zorgen voor een familielid met verslavingsproblematiek, niet-aangeboren hersenletsel (NAH), een (licht) verstandelijke beperking (LVB) of dementie.

Wat het betekent om zo'n mantelzorgers te zijn verdient veel meer kennis en deskundige begeleiding. Voor deze mantelzorgers kan de familie-ervaringsdeskundige van grote betekenis zijn. Lees meer [informatie](https://www.solidez.nl) over familie ervaringsdeskundigheid.



### Mantelzorgcompliment

Mantelzorgers zijn belangrijk. Daarom waardeert de gemeente mantelzorgers met een mantelzorgcompliment. De mantelzorgers van 18 jaar en ouder krijgen een geldbedrag van €100,-. De mantelzorgers tot 18 jaar ontvangt via Solidez Mantelzorg Wageningen een cadeaubon van € 50,-.

#### Mantelzorgcompliment aanvragen?

Bent je mantelzorgers en heb je het mantelzorgcompliment nog niet eerder aangevraagd? Je kunt dan het aanvraagformulier downloaden op de website van het **Startpunt**.

Het formulier is ook bij het Startpunt op te halen. Je doet de aanvraag van het mantelzorgcompliment bij de gemeente waar de zorgvrager woont. Dus als je in Wageningen woont en je zorgt voor iemand die buiten Wageningen woont, dan vraag je het aan bij de gemeente waar de persoon waar je zorgt woont. Jongeren tot 18 jaar vragen het mantelzorgcompliment aan bij Solidez Mantelzorg.

#### Heb je in 2020 een mantelzorgcompliment aangevraagd en ontvangen?

Dan hoef je voor het jaar 2021, wanneer je nog mantelzorgers bent van dezelfde zorgvrager, geen aanvraag in te dienen. Het bedrag wordt dan automatisch op je rekening bijgeschreven.

Was je in 2020 of 2021 jonger dan 18 jaar, dan heb je het aanvraagformulier jonge mantelzorgers" al via de gemeente ontvangen.

### Luistertip: "Wat als..." van Joe Buck

Soms is er een liedje wat je raakt. Eén van onze vrijwilligers gaf deze luistertip: "Wat Als" van Joe Buck.

"Ik vond het heel mooi en misschien kan het een soort bemoediging zijn voor mantelzorgers van dementerenden."



Facebook Website

Deze e-mail is verzonden aan [\[{{email}}\]](mailto:{{email}}). Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](https://www.solidez.nl). • U kunt ook uw gegevens [inzien en wijzigen](https://www.solidez.nl). • Voor een goede ontvangst voegt u [communicatie@solidez.nl](mailto:communicatie@solidez.nl) toe aan uw adresboek.

