

## Lotgenotencontact

### Voor mantelzorgers met een partner in het verzorgingstehuis

De opname van je partner kan veel verschillende emoties oproepen. Verdriet, opluchting, maar ook twijfel. Je vraagt je misschien af of je wel juist hebt gehandeld. En of ze wel goed genoeg voor je naaste zullen zorgen.

Heb je behoefte aan een luisterend oor en het uitwisselen van ervaringen met mensen in soortgelijke situatie? Laat het dan weten. Steunpunt Mantelzorg Bergen start een gespreksgroep(je) voor mensen met een partner in een verzorgingstehuis.

Eerste bijeenkomst:

**Datum : donderdag 17 maart 2022**

**Tijd : van 10:00 tot 11:30 uur**

**Locatie: Lieke Martenszaal, Bibliotheek Bergen**



## Online bijeenkomst

### Informatie over CIZ en WLZ

Marij Smedts, onderzoeker van het CIZ (Centrum Indicatie Zorg) in onze regio, licht toe: Heeft iemand blijvend intensieve zorg nodig? Het CIZ onderzoekt dan of iemand in aanmerking komt voor een WLZ-indicatie (Wet Langdurige Zorg).

Marij kan een antwoord geven op vragen van mantelzorgers zoals:

- Wanneer komt iemand in aanmerking voor zorg vanuit de WLZ?
- Welke soorten zorg vallen onder de WLZ?
- Hoe kan ik hulp krijgen bij het vinden van zorg?
- Hoe lang is een WLZ-indicatie geldig?
- Hoe zit het met de eigen bijdrage voor de WLZ?
- Wat kan ik doen om me voor te bereiden op het gesprek?



**Datum : dinsdag 22 februari 2022**

**Tijd : 19:00 tot ongeveer 20:00 uur**

Aanmelden kan via: [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl).

Je krijgt enkele dagen voor de bijeenkomst een link toegestuurd.

Ook interessant is de derde online bijeenkomst van het drieluik 'Wat als het thuis lastiger wordt?'

**Deze gaat over : 'Hoe kunnen technische snufjes helpen bij mantelzorg?'**

**Datum : Dinsdag 28 maart van 19.00 uur tot ongeveer 20.00 uur**



# Belastingaangifte en mantelzorg

Als je als mantelzorger belastingaangifte doet, is het goed om te weten welke aftrekposten je mag gebruiken. Er zijn geen speciale belastingregels voor mantelzorgers, maar er zijn wel mogelijkheden om bepaalde zorgkosten af te trekken van de belasting.

## Belastingaftrek zorgkosten

In het overzicht van de [Belastingdienst](#) staan alle zorgkosten die aftrekbaar zijn. Deze kosten variëren van hulpmiddelen tot dieetkosten. **LET OP!** Bonnetjes en betaalbewijzen van kosten die je aftrekt, moet je op verzoek aan de Belastingdienst kunnen laten zien. Bewaar ze dus goed.

## Reiskosten voor ziekenbezoek

Verblijft de persoon die bij je woont en die afhankelijk is van jouw zorg langer dan een maand voor dezelfde ziekte in een ziekenhuis of verzorgingshuis? En moet je meer dan 10 kilometer reizen voor ziekenbezoek? Dan kan je de reiskosten voor het ziekenbezoek aftrekken bij je belastingaangifte. Je mag 19 cent per kilometer aftrekken als je met je eigen auto rijdt, of de werkelijke kosten van taxi of openbaar vervoer.

## Extra kosten voor zorg

Leven met een ziekte of beperking brengt meerkosten met zich mee. Meerkosten omdat het dagelijks leven dan vaak veel duurder is dan voor anderen. Denk aan extra kosten voor zorg, vervoer, hulpmiddelen, aanpassingen en voorzieningen. Je kunt deze kosten voor een deel terugvragen of compenseren. Maak er gebruik van! Voor meer info klik [deze link](#) aan.

## Betaalde mantelzorg

Betaalt degene die je verzorgt jou uit een persoonsgebonden budget? Dan zijn deze inkomsten voor jou belast. Afhankelijk van jouw arbeidsverhouding wordt de belasting op je inkomsten ingehouden of moet je de inkomsten zelf aangeven bij jouw aangifte inkomstenbelasting.



Belastingdienst

**PGB**  
Persoons  
Gebonden  
Budget

# Inloopspreekuur mantelzorg en dementie

Heb je vragen over mantelzorg en/of dementie? Kom dan langs bij het spreekuur in Bibliotheek Bergen. De mantelzorgondersteuner van Gemeente Bergen en een trajectbegeleider van Hulp bij Dementie staan voor je klaar.

Je kunt bij het spreekuur Mantelzorg en Dementie terecht voor informatie, advies, praktische steun of een luisterend oor. Je hoeft geen afspraak te maken.

Het spreekuur vindt plaats vanaf maart op de derde donderdag van de maand.

**Datum : donderdag 17 maart 2022**

**Tijd : van 11:30 tot 12:30 uur**

**Plaats : Bibliotheek Bergen**

Kijk voor meer informatie en de volgende spreekuren op:

[www.bergen.nl/spreekuur-mantelzorg-en-dementie](http://www.bergen.nl/spreekuur-mantelzorg-en-dementie).

## Mantelzorger, hoe gaat het eigenlijk met jou?

Veel mantelzorgers geven aan dat alle aandacht gaat naar degene waar zij voor zorgen. De vraag 'Hoe gaat het eigenlijk met jou?' wordt zelden gesteld. Toch kun je als mantelzorger vragen of zorgen hebben over je eigen situatie. Dit zijn andere vragen dan de vragen die je stelt over de persoon waar je voor zorgt. Weet dat je hiervoor altijd bij mij, Eefke Lommen, mantelzorgondersteuner, terecht kunt.

Aandacht voor jou als mantelzorger is belangrijk. Het verkleint de kans dat je overbelast raakt. Samen kunnen we bekijken hoe we overbelasting kunnen verminderen, voorkomen of zelfs stoppen.

Deze nieuwsbrief voor mantelzorgers is de elfde uitgave.

Heb je tips, vragen of suggesties?

Geef dit dan door via [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl) of telefonisch via het Klant Contact Centrum (0485) 34 83 83.

Daar kun je je ook aan- of afmelden voor deze nieuwsbrief.



Zorg jij voor een ander en is ondersteuning welkom?

Neem dan gerust contact op met Eefke Lommen, Steunpunt Mantelzorg gemeente Bergen (L) (dinsdag, donderdag en vrijdagochtend).

T: (06) 52 66 93 59

E: [mantelzorgondersteuning@bergen.nl](mailto:mantelzorgondersteuning@bergen.nl)