

Mantelzorg

Nieuwsbrief februari 2025



Mantelzorgers zijn onmisbaar, maar ze moeten ook aan zichzelf denken

Mantelzorg is belangrijk, maar kan ook zwaar zijn. Sommige mantelzorgers helpen wekelijks een aantal uren per week, terwijl anderen er bijna fulltime mee bezig zijn. Veel mantelzorgers combineren hun zorgtaken met werk, gezin en andere verplichtingen. Dit kan stress en vermoeidheid geven. Sommige mantelzorgers hebben weinig tijd voor zichzelf, waardoor ze overbelast raken. Daarom is het belangrijk dat mantelzorgers ook goed voor zichzelf zorgen.

Hoe kan een mantelzorgertijd voor zichzelf maken?

Het is niet altijd makkelijk om tijd vrij te maken, maar er zijn verschillende manieren om even op adem te komen:

- Vraag hulp aan anderen**
Mantelzorg hoeft niet alleen gedaan te worden. Familieleden, vrienden of burens kunnen soms ook helpen. Dit kan al iets kleins zijn, zoals een keer koken of oppassen.
- Gebruik respijtzorg**
Er zijn organisaties die tijdelijk de zorg overnemen. Dit heet respijtzorg. Dit kan voor een paar uur per week of soms zelfs voor een paar dagen. Zo kan de mantelzorgertijd even opladen.
- Plan rustmomenten**
Een kleine pauze kan al helpen. Even een kopje koffie drinken, een korte wandeling maken of een boek lezen geeft ontspanning. Door bewust rust in te plannen, blijft de zorg vol te houden.
- Praat erover**
Het helpt om met anderen te praten over de zorg en de emoties die daarbij komen kijken. Dit kan met vrienden, familie of een mantelzorggroep. Zo voelt een mantelzorgertijd zich minder alleen.
- Blijf leuke dingen doen**
Het is belangrijk om naast de zorg ook leuke dingen te blijven doen. Hobby's, sport of een avondje uit zorgen voor ontspanning en energie.

Zorg voor de mantelzorgertijd is ook belangrijk

Mantelzorgers zijn onmisbaar in onze samenleving. Maar als zij te weinig tijd voor zichzelf nemen, kunnen ze overbelast raken. Daarom is het belangrijk dat zij goed voor zichzelf zorgen en hulp durven vragen. Samen willen we niet alleen voor de zorgvragers, maar ook voor de mantelzorgers zorgen. Daarom organiseren we weer mantelzorgcafé's.

Mantelzorgcafé!

Op dinsdag 25 februari hadden we mantelzorgcafé in Doarpsûs de Bining in de Hemrik

- Het Mantelzorgcafé is een plek waar mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen met elkaar kunnen delen. Tijdens een gezellige avond hebben we een paar rondes BINGO gespeeld en is gevraagd over welke informatie men graag in onze nieuwsbrieven en tijdens volgende Mantelzorgcafé's geïnformeerd wil worden.

Webinars

Binnen provinsje Fryslân werken een aantal gemeenten en mantelzorgorganisaties samen. Door het samen organiseren kunnen we u als mantelzorgertijd leerzame webinars aanbieden. Een webinar is een informatiebijeenkomst die u via internet kunt volgen. Dit kunt u gewoon thuis op uw computer, tablet of telefoon bekijken.

In 2025 worden er drie door Mantelzorg.nl georganiseerde webinars aangeboden.

Op 27 maart gaat het webinar over Privé, werk en mantelzorg in balans

Tijd: van 19.30 - 20.30

Bent u hierin geïnteresseerd?

Dan kunt u zich opgeven door te mailen naar ria.bron@opsterland.nl

Let op!

Wanneer er meer aanmeldingen zijn dan inlogmogelijkheden per gemeente wordt u uitgenodigd om naar een locatie te komen.

Ontspannende wandeling voor mantelzorgers voor kinderen en jong volwassenen.

Doe mee met NLdoet 2025: Ontspannende stadswandeling en lunch voor mantelzorgers

Vrijdag 14 maart 2025

Ben jij mantelzorgertijd van een kind of (jong) volwassene met een beperking? Stichting MOM ondersteuning en Odd Fellows Heerenveen nodigen je van harte uit om tijdens NLdoet even de zorg los te laten en tijd te maken voor jezelf.

We organiseren een inspirerende stadswandeling door het historische Heerenveen, onder leiding van een gids. Na de wandeling kun je genieten van een heerlijke, door vrijwilligers bereide lunch in het sfeervolle gebouw van Odd Fellows aan de Herenwal in Heerenveen. Tijdens deze gezellige en ontspannende ochtend en middag is er volop ruimte om ervaringen te delen met andere mantelzorgers. Praat samen over de uitdagingen die mantelzorgertijd met zich meebrengt en ontdek hoe anderen daarmee omgaan. Je staat er niet alleen voor, en samen kom je verder!

Programma:

Inloop: 9.30 – 10.00 uur

Start stadswandeling: 10.15 – 10.30 uur

Lunch: 12.00 – 13.00 uur

Meld je aan!

Wil je erbij zijn? Ga naar www.momondersteuning.nl voor meer informatie en om je op te geven.

Laat je verrassen, ontzorgen en inspireren – we zien je graag op 14 maart!



Avond Pier 21

Over de dilemma's rondom mantelzorgertijd en voltooid leven heeft het Friese theatergezelschap Pier21 de bijzondere voorstelling Avond gemaakt.

Avond is een hartverwarmende voorstelling over mantelzorgertijd en voltooid leven. We willen allemaal het mooiste levensende voor onze ouders. Daar hebben we veel voor over, maar lukt het ons? Avond geschreven door Bouke Oldenhof en geregisseerd door Jos Thie wordt vol levenslust gespeeld door twee rasacteurs: Joke Tjalsma en Paul R. Kooij.

Anneke heeft met Theo op latere leeftijd een nieuwe liefde in haar leven gevonden. Samen proberen ze Annekes vader en moeder een waardige laatste levensfase te laten beleven. Maar Daniël en Wimmy hechten aan hun autonomie en hun levenslange band: zij kiezen ervoor samen vrijwillig hun voltooide leven te beëindigen.

Dinsdag 28 januari gaat Avond in première in Amstelveen en is te zien tot eind april.

In Fryslân spelen we:

16-3 | 15.00 uur Theater de Koornbeurs Franeker

3-4 | 20.15 uur Posthuis Theater Heerenveen

12-4 | 20.15 uur De Skâns Gorredijk

24-4 | 20.30 uur Stadsschouwburg De Harmonie

De Quizshow

Ben jij actief als vrijwilliger bij een organisatie of vereniging in de gemeente Opsterland, of ben je mantelzorgertijd?

Dan hebben we iets leuks voor jou. Op donderdag 13 maart organiseren we een gezellige quizavond speciaal voor vrijwilligers.

Datum: Donderdag 13 maart
Tijd: Deuren open om 19:30 | Quiz van 20:00 - 22:00
Locatie: De Skâns, Gorredijk
Teams: Maximaal 20 teams, met 4 tot 6 personen per team

Hoofdprijs: Een uitstapje inclusief vervoer, entree en een snack bon – kies uit de Efteling, Wildlands, een museum of een vergelijkbaar uitje.

Daag andere vrijwilligers uit en ontdek wie de slimste is. Test jullie kennis over diverse onderwerpen en ontmoet tegelijkertijd andere vrijwilligers en organisaties. Stuur een e-mail naar ikdoemee@codehans.nl om je team aan te melden.

Let op: er is plek voor 20 teams, dus wees er snel bij.



Buurtgezinnen

“Als mantelzorgertijd weet je als geen ander dat steun uit je nabije omgeving belangrijk is en als dat even niet lukt, kan een vrijwilliger van buurtgezinnen in het gezin bijspringen”

Zo werkt Buurtgezinnen

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken (vraaggezinnen) aan een stabiel (steun)gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast. Vraag- en steungezinnen maken samen met de coördinator van Buurtgezinnen afspraken over de steun, zoals bijvoorbeeld: een (halve) dag per week een peuter opvangen, een kleuter naar zwembad brengen, een baby een weekend te logeren krijgen, een rustige huiswerkplek bieden aan een puber of meehelpt bij het vieren van een kinderverjaardag.

Aanmelden?

Buurtgezinnen is op zoek naar ouders met kinderen, grootouders en volwassenen zonder kinderen met opvoedervaring. Wil je op vrijwillige basis iets betekenen voor een ander gezin dat steun kan gebruiken en heb je tenminste een dagdeel per week of om de week beschikbaar? Meld je dan aan als steungezin via buurtgezinnen.nl.

Kunt u als gezin zelf wel wat steun gebruiken dan kunt u zich hier [Vraaggezin - Buurtgezinnen - gezinnen die wel wat hulp kunnen gebruiken](http://vraaggezin-buurtgezinnen-gezinnen.die.wel.wat.hulp.kunnen.gebruiken) aanmelden als vraaggezin.

Coördinator

Daniëlle de Graaf is coördinator van Buurtgezinnen in de gemeente Opsterland. Ze is co-moeder van een koningskoppel.

“Wanneer aandacht oprecht is, wordt iedereen gezien.”

Meer informatie?

Bel 06-42698257 voor een afspraak of stuur een mail naar:

danielledegraaf@buurtgezinnen.nl

Alzheimer Café Drachten

De Afdeling Fryslân organiseert verschillende activiteiten voor mensen met dementie en hun naasten en wijst u graag de weg naar hulp in uw omgeving.

Waar: Sûnenz, Túnhûs Burgemeester Wuiteweg 140b 9203 KP Drachten

Tijd: van 20.00 tot 21.30 uur

- 11 maart: Notaris Yvon vertelt over bewindvoering.
- 8 april: Jaap Broersma en iemand van de gemeente over het Odensehuis.
- 13 mei: Film Human Forever, Teun Toebees en Jonathan de Jong.

[Meer informatie](#)

Avond van de Palliatieve Zorg

Wat is Palliatieve Zorg? Palliatieve Zorg in de laatste levensfase, thuis, in het ziekenhuis en in het Hospice.

Met **Sander de Hosson**, longarts, expert en schrijver over Palliatieve Zorg, medeoprichter van **Carend**, hét centrum voor Palliatieve Zorg en **Margaretha Berends**, verpleegkundige met ervaring in de Palliatieve Zorg.

Iedereen is van harte welkom, zowel zorgprofessionals als andere belangstellenden.

De toegang is gratis
(Consumpties zijn voor eigen rekening)

We horen graag vooraf met hoeveel personen u komt.
Aanmelden kan via erna@jansenuitvaartzorg.nl

- Donderdag 6 maart 2025**
- Aanvang: 19.30 uur**
- Cultureel centrum De Skâns**
- Loaijersstrijte 2, 8401 DV Gorredijk**

Programma:

- 18.30 uur:** Gelegenheid om in de foyer enkele informatietafels met betrekking tot Palliatieve Zorg in de laatste levensfase te bezoeken.
- 19.00 uur:** Zaal open
- 19.30 uur:** Aanvang lezing en het stellen van vragen aan Sander en Margaretha
- 21.00 uur:** Einde programma

Website

Facebook

Instagram

LinkedIn

YouTube

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