

Mantelzorg

Nieuwsbrief april 2025



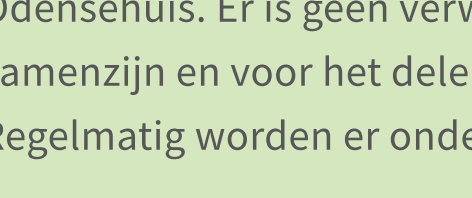
Wat ons overkwam, kan iedereen overkomen

Carola en Peter uit Gorredijk delen het bijzondere verhaal van hun zoon Jari. Dankzij de warmte van de dorpsgemeenschap en hun eigen doorzettingsvermogen heeft Jari zijn plek gevonden. Toch blijft de zoektocht naar een passende woonplek in het dorp een uitdaging. Daarom zetten zij zich in voor een nieuwe woonvorm voor jongeren met een beperking.

[Lees hier het hele verhaal van Corola, Peter en Jari.](#)

TOUR DE ODENSE

SAMEN FIETSEN OF WANDELEN VOOR HET GOEDE DOEL



Tour de Odense

Een Odensehuis is een inloophuis voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten. Ieder die te maken krijgt met een vorm van dementie is welkom in een Odensehuis. Er is geen verwijzing of indicatie voor nodig. Het is een plek voor gezellig samenzijn en voor het delen van ervaringen. Het is een plek waar je je zelf kan zijn. Regelmatig worden er ondersteunende en creatieve activiteiten georganiseerd.

Tussen 21 & 23 augustus 2025 zetten velen zich al fietsend en lopend in voor het Stichting Odensehuis Dirk Baron.

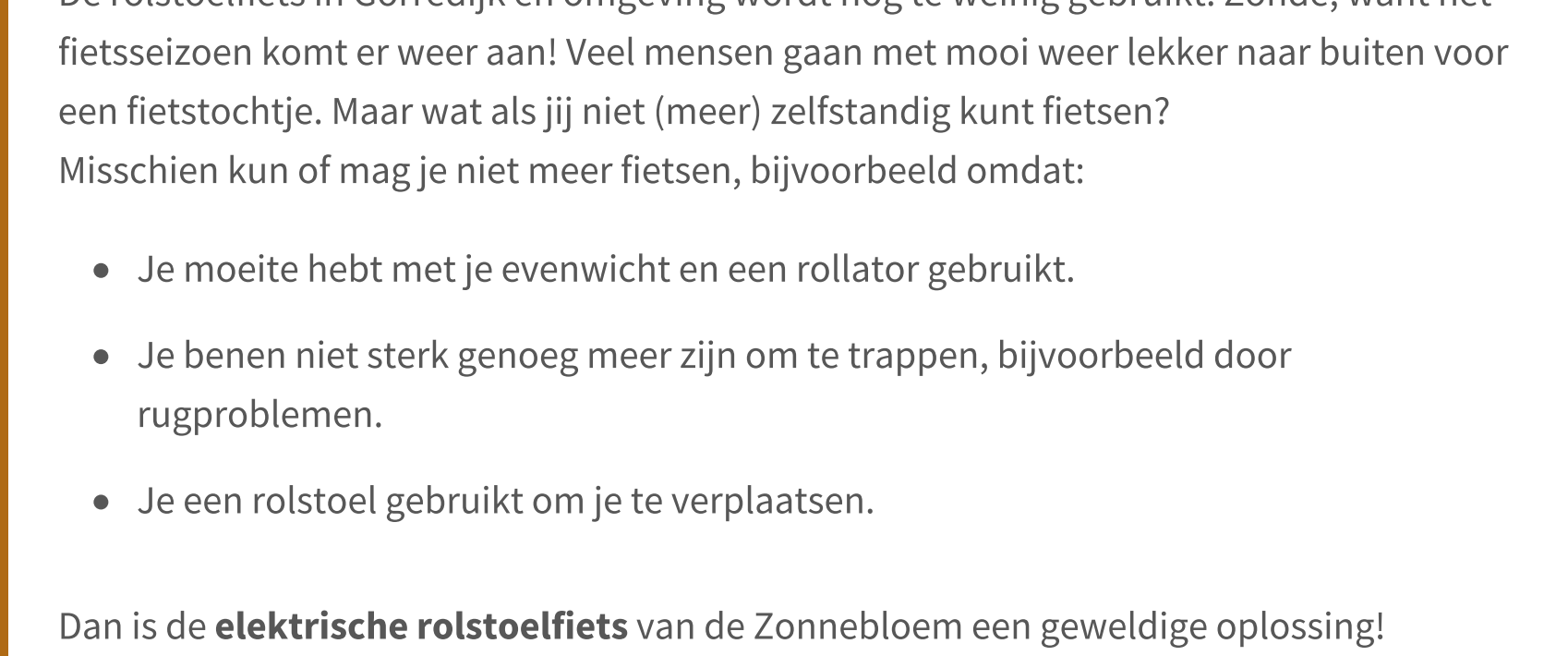
Tour de Odense

Van Odense in Denemarken naar het Odensehuis in Beetsterzwaag!

Welke uitdaging ga jij aan om geld in te zamelen voor het Odense huis in Beetsterzwaag?

Iedereen mag meedoen!

Informatie over dit evenement vindt u hier: [Tour de Odense — Medifit | Centrum voor sport & fysiotherapie](#)



Ga op pad met de Zonnebloem rolstoelfiets!

De rolstoelfiets in Gorredijk en omgeving wordt nog te weinig gebruikt. Zonde, want het fietseizoen komt er weer aan! Veel mensen gaan met mooi weer lekker naar buiten voor een fietstochtje. Maar wat als jij niet (meer) zelfstandig kunt fietsen? Misschien kun je nu niet meer fietsen, bijvoorbeeld omdat:

- Je moeite hebt met je evenwicht en een rollator gebruikt.
- Je benen niet sterk genoeg meer zijn om te trappen, bijvoorbeeld door rugproblemen.
- Je een rolstoel gebruikt om je te verplaatsen.

Dan is de **elektrische rolstoelfiets** van de Zonnebloem een geweldige oplossing!

Hoe werkt het?

- De Zonnebloem heeft **20 rolstoelfietsen in Fryslân**, beschikbaar voor iedereen die niet meer zelfstandig kan fietsen.
- Je rijdt met je eigen rolstoel op de fiets óf er wordt een losse rolstoel opgezet waarin je kunt zitten.
- Een vrijwilliger fietst met jou en zorgt ervoor dat alles goed en veilig verloopt.
- De fiets heeft een stevige plaat die je veilig vasthoudt.
- Een vrijwilliger fietst met jou en zorgt ervoor dat alles goed en veilig verloopt.

Wil je liever met een familielid of vriend(in) op pad? Dat kan! Zij krijgen dan eerst uitleg over hoe de fiets werkt. Geef dit even door bij de reservering.

Wat kost het? € 2,00 per uur € 5,00 per dagdeel (ongeveer 60 km fietsen)

Je kunt de rolstoelfiets reserveren via [www.zonnebloem.nl/fietsen](#). Daar staan ook de locaties en telefoonnummers. In **Gorredijk en omgeving** kun je de fiets reserveren bij:

Rink Bethlehem – 06 38908215

Ga eropuit, geniet van de omgeving en maak een gezellig praatje onderweg! ☺

Parkinson café in Drachten en Gorredijk

Parkinson Café

Parkinson café in Drachten en Gorredijk Parkinson Café
In het Parkinson café ontmoeten lotgenoten en hun partners elkaar en gaan samen in gesprek over de ziekte van Parkinson(isme) met als doel het leven met Parkinson(isme) dragelijker te maken.

Er wordt naar gestreefd om in elk cafe een inspirerende gastspreker uit te nodigen. Elke keer met een ander thema. Heeft u ook een idee? Wij horen dat graag! Het Parkinson café vindt plaats op iedere laatste dinsdag van de maand afwisselend in Drachten en Gorredijk. Voor vragen kunt u contact opnemen met Ingrid Dijkstra Email: [info@sunenz.nl](#)

Dinsdag 27 mei Parkinson cafe in Drachten - Suncafe. Het thema is: orthostatische hypotensie

Adres Sûnenz | Drachten

Burgemeester Wuiteweg 140, 9203 KP Drachten (ruimte van dagbehandeling Parkinson) .

Adres Voltawerk Gorredijk

De Draaier, Stationsweg 76, Gorredijk

Corrie Dijkman (fysiotherapeut van ZuidOostZorg) is uitgenodigd om te vertellen over Orthostatische Hypertensie. Dit komt vaak voor bij mensen met Parkinson. De bloeddruk daalt bij opstaan of liggende houding waardoor kans op vallen ontstaat.

In juni wordt de jaarlijkse boottocht georganiseerd en stappen we in Drachten op de boot. Voor meer informatie of opgave kan men mailen naar [info@sunenz.nl](#)

Uitnodiging: Bijeenkomst Dementie en Mantelzorg - 7 mei 2025

Dementie raakt niet alleen de persoon zelf, maar ook de omgeving. Mantelzorgers spelen een onmisbare rol, maar stuiten vaak op vragen en uitdagingen. Hoe ga je om met veranderend gedrag? Waar vind je de juiste hulp en ondersteuning?

Op woensdag 7 mei 2025 organiseert de Samenwerkende Friese Ouderenbonden (SFO), samen met HANNn en Platform Pouwer, een inspirerende middag in De Buorskip, Beetsterzwaag. Tijdens deze bijeenkomst krijgt u inzicht in dementie van neuroloog Niek Verwey, hoort u persoonlijke ervaringen van Martine Adema en geniet u van een indrukwekkend theaterspel over omgaan met dementie. Ook krijgt u praktische informatie over zorg en ondersteuning in Friesland en is er ruimte om ervaringen te delen met andere mantelzorgers en professionals.

Wilt u erbij zijn? Meld u dan aan via het formulier.

Webinar Mantelzorg en geldzaken

Binnen provincie Fryslân werken een aantal gemeenten en mantelzorgorganisaties samen. Door het samen organiseren kunnen we u als mantelzorger leerzame webinars aanbieden.

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

Op 15 mei gaat het webinar over Mantelzorg en geldzaken

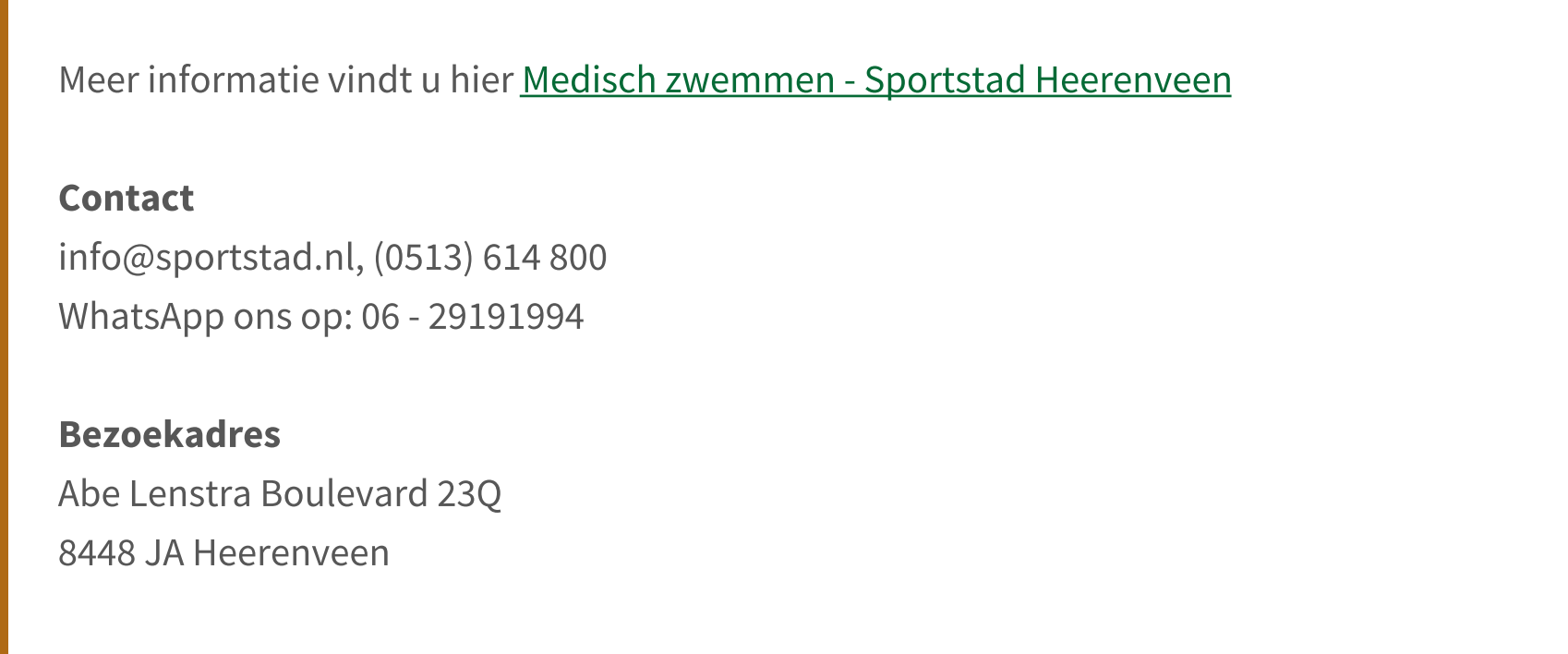
Tijd: van 19.30 - 20.30

Bent u geïnteresseerd?

Dan kunt u zich opgeven door voor 5 mei te mailen naar [ria.bron@opsterland.nl](#) U kunt ook bellen met 0512 586222 en vragen naar Ria Bron.

Let op!

U bent ook uitgenodigd om naar het gemeentehuis in Beetsterzwaag te komen om daar samen het webinar te bekijken.

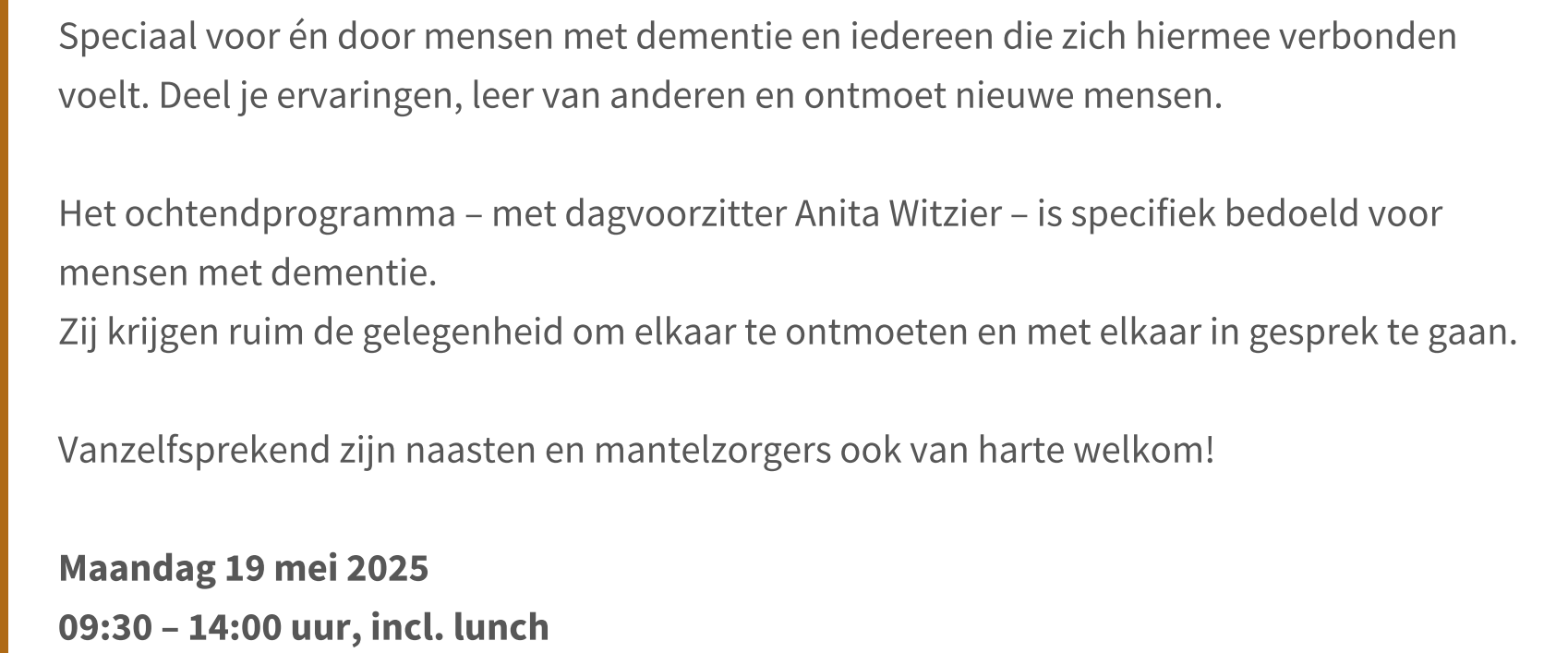


Jonge mantelzorger

Ben of ken jij een jonge mantelzorger? Wil jij met lotgenoten in contact komen, en andere jonge mantelzorgers leren kennen door elkaar op leuke wijze te ontmoeten en samen ervaringen te delen?

Marissa en Hjalmar Veldstra zijn de gezichten van de jonge mantelzorgercampagne van gemeente Opsterland. Vanaf eind mei zullen ze in krant en op Social media te zien zijn. Zij zijn zelf mantelzorger en roepen jonge mantelzorgers op om zich bij gemeente Opsterland aan te melden.

Aanmelden kan via deze link op de website [Mantelzorg | Gemeente Opsterland](#)



Sportief bezig zijn, ook iets voor u?

In sportstad Heerenveen worden in verwarmde baden zwemactiviteiten georganiseerd voor mensen met een specifieke beperking.

Deze lessen worden in groepsverband aangeboden:

- Reuma
- Hart
- Overig medisch
- NAH 1 groep zelfredzaam 1 groep met zwembuddy's (geen aparte Afasie groep)

Voor kinderen met een beperking is er geen speciale doelgroep zwemmen wel is er zwemles voor kinderen met een beperking gericht op het halen van een diploma. Voor de NAH groep is er 1 x per maand een koffiemoment voor de sociale contacten dus voor de sporters en de mantelzorgers. Deze middag wordt zeer gewaardeerd.

Meer informatie vindt u hier [Medisch zwemmen - Sportstad Heerenveen](#)

Contact

[info@sportstad.nl](#), (0513) 614 800

WhatsApp ons op: 06 - 29191994

Bezoekadres

Abe Lenstra Boulevard 23Q

8448 JA Heerenveen

Trefpunt de Draaier in Gorredijk

Bij De Draaier bent u van harte welkom voor een kopje koffie, thee of een gezellige maaltijd. Bewoners, familie, buurt- en dorpsgenoten kunnen elkaar hier ontmoeten en meedoen aan leuke activiteiten op dinsdag, woensdag en donderdag. Bij mooi weer is het terras geopend om buiten van een drankje te genieten. Voor de warme maaltijd op deze dagen is aanmelding nodig.

Voor meer informatie kunt u bellen met 0513 521425 of mailen naar [dedraaier@zuidooostzorg.nl](#) Of u kunt kijken op de website via deze link [Voltawerk > ZuidOostZorg](#)

[Bekijk hier de activiteiten in mei 2025](#)

Samen aan de slag met dementie!

Event regio Drenthe, Fryslân en Groningen

Op maandag 19 mei organiseert DementTalent een dag vol inspiratie over vrijwilligerswerk voor mensen met dementie in de regio Drenthe, Friesland en Groningen.

Speciaal voor én door mensen met dementie en iedereen die zich hiermee verbonden voelt. Deel je ervaringen, leer van anderen en ontmoet nieuwe mensen.

Het ochtendprogramma – met dagvoorzitter Anita Witzier – is specifiek bedoeld voor mensen met dementie. Zij krijgen ruim de gelegenheid om elkaar te ontmoeten en met elkaar in gesprek te gaan.

Vanzelfsprekend zijn naasten en mantelzorgers ook van harte welkom!

Maandag 19 mei 2025

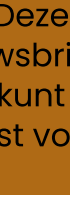
09:30 – 14:00 uur, incl. lunch

Schouwburg De Lawei Drachten

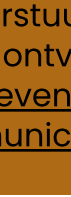
Ga voor meer informatie en aanmelden naar [dementalent.nl/events](#)



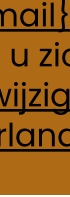
Website



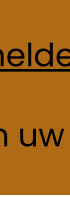
Facebook



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.

