

Mantelzorg

Nieuwsbrief augustus 2025



Zorgeloos genieten

Jonge mantelzorgers naar Walibi



Jonge mantelzorgers naar Walibi

Een dag vol plezier en ontspanning

Negen jonge mantelzorgers uit Opsterland gingen mee op een bijzonder uitje naar Walibi. Samen met ruim 130 andere jonge mantelzorgers uit Friesland genoten ze van een dag vol spannende attracties, gezelligheid en ontspanning.

Even opladen

Het uitje is bedoeld om jonge mantelzorgers een fijne dag te geven. Ze kunnen even hun zorgen vergeten, nieuwe mensen ontmoeten en leuke dingen doen. Er was ook genoeg tijd om samen te eten en te praten.

Samen sterk

Dankzij de samenwerking met mantelzorgorganisaties uit Friesland kunnen we af en toe zo'n grote activiteit organiseren. En aan de blijde gezichten en enthousiaste reacties te zien, was het een groot succes!



Open dag van het Odensehuis

Kom langs bij de open dag van Odensehuis Ureterp en Beetsterzwaag

De Odensehuizen in Ureterp en Beetsterzwaag gooien hun deuren open tijdens een speciale open dag! Kom je ook gezellig langs?

Wat is een Odensehuis?

Een Odensehuis is een laagdrempelige ontmoetingsplaats voor iedereen die met

dementie te maken heeft. Loop eens binnen voor een kopje koffie en een praatje. We vertellen je tijdens de open dag graag meer over wat wij voor jou kunnen betekenen!

Waar en wanneer?

- Odensehuis Ureterp: dinsdag 16 september van 14.00-16.00 uur in de Lijte.
- Odensehuis Beetsterzwaag: woensdag 17 september van 14.00-16.00 uur in de Buorskip.

Vragen?

Neem dan contact op met één onze coördinatoren:

Odensehuis Ureterp: Fimke Jeeninga via 06-22852133.

Odensehuis Beetsterzwaag: Annie Hoekstra via 06-54358425.



Een bijzondere tour de Odense

Afgelopen dagen hebben tientallen mensen zich ingezet om geld op te halen voor het Odensehuis in Beetsterzwaag. Veertig deelnemers begonnen in de Deense stad Odense aan de 600 km lange tocht naar Beetsterzwaag. Dit weekend liepen en fietsten meer dan honderd mensen het laatste stuk mee. Een prachtige prestatie! Ook wethouder Libbe de Vries heeft de laatste 25 kilometer vanuit Bakkeveen meegelopen. De deelnemers werden bij de finish door burgemeester Andries Bouwman onthaald.



Nieuwe groepen Moedige Moeders in Friesland

Steun voor familie en vrienden van verslaafden

Moedige Moeders helpt mensen die een dierbare hebben met een verslaving. Dat kan zwaar zijn. Daarom biedt Moedige Moeders een plek om je verhaal te delen, steun te krijgen en praktische tips te ontvangen.

Wat doet Moedige Moeders?

In de bijeenkomsten kun je praten met anderen die hetzelfde meemaken. Er is altijd iemand die luistert en je helpt. Je krijgt informatie en steun in een veilige omgeving.

Nieuwe groepen starten

Naast de bestaande groep in **Leeuwarden** (elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur), starten er nieuwe groepen:

- **Appelscha**: elke eerste dinsdag van de maand, 19.30-21.00 uur (inloop vanaf

19.15 uur)

- **Drachten:** op woensdag in de even weken, 14.00–16.00 uur
- **Oosterwolde:** elke derde dinsdag van de maand, 19.30–21.00 uur (inloop vanaf 19.15 uur)

Meer weten of aanmelden?

Bel of mail gerust:

06 41 63 17 94

moedigemoedersfriesland@gmail.com

www.moedigemoeders-nederland.nl



Vakantie voor iedereen – ook met een beperking

Even ontspannen en genieten

Vakantie is belangrijk. Je komt tot rust, doet leuke dingen en laadt je batterij weer op. Maar als je een beperking hebt, is het soms lastig om een passende vakantie te vinden. Gelukkig zijn er organisaties die hierbij helpen.

Stichting Het Buitenhof regelt het goed

Stichting Het Buitenhof organiseert al sinds 1976 vakanties voor mensen met een beperking. Ze zorgen voor veilige, gezellige en goed begeleide groepsreizen. Er is altijd extra hulp aanwezig, zodat iedereen zich prettig voelt.

Voor wie zijn de reizen?

Er zijn vakanties voor mensen met:

- een verstandelijke beperking (via **Buitenhof Reizen**)
- autisme (via **AutiTravel**)
- een lichamelijke beperking of hersenletsel (via **MundoRado Reizen**)

Je kunt kiezen uit vakanties in Nederland, Europa of verder weg. Zodra je in de bus, het vliegtuig of op de boot stapt, begint jouw vakantie!

Meer weten?

Kijk op de websites voor meer informatie:

www.buitenhofreizen.nl

www.autitravel.nl

www.mundoradoreizen.nl



We doen het samen



Samen revalideren na een ziekenhuisopname

Herstellen doe je samen

Na een val, operatie of beroerte is thuiskomen soms nog niet mogelijk. Dan is tijdelijke revalidatie nodig. Bij **De Marrewyk in Drachten** helpen we mensen om weer zelfstandig te worden. Dat doen we samen: met de revalidant én met u als mantelzorger.

Uw rol als mantelzorger

U bent belangrijk in het herstelproces. U denkt mee over doelen, zoals zelf aankleden of koffie zetten. U kunt ook helpen met oefenen, bijvoorbeeld door samen te wandelen of koffie in te schenken. U bent altijd welkom.

Persoonlijke zorg

Elke revalidant krijgt een vaste contactpersoon. Afhankelijk van de situatie helpen ook andere specialisten mee, zoals fysiotherapeuten of diëtisten. We stemmen de zorg af op wat iemand nodig heeft.

Ook voeding en thuiskomst tellen mee

Goede voeding helpt bij herstel. Denk aan eiwitrijke snacks zoals noten of kaas. En als het bijna tijd is om naar huis te gaan, kijken we samen wat daarvoor nodig is. Bijvoorbeeld hulpmiddelen of hulp via de WMO.

Gratis webinars voor mantelzorgers

Volg thuis of op het gemeentehuis

In 2025 organiseert **MantelzorgNL** samen met Friese gemeenten drie gratis webinars voor mantelzorgers. Een webinar is een online bijeenkomst die u thuis kunt volgen via uw computer, tablet of telefoon.

Hoe werkt het?

- Bij **minder dan 4 aanmeldingen** krijgt u een link om het webinar thuis te volgen.
- Bij **meer dan 4 aanmeldingen** nodigen we u uit om samen te kijken in het gemeentehuis.
- Bent u niet handig met computers? Dan bent u ook van harte welkom in het gemeentehuis.

Laatste webinar: Goed vertegenwoordigd

Dit webinar gaat over het **levenstestament**: wat u daarin kunt regelen voor uzelf of uw naaste.

Aanmelden

Mail: ria.bron@opsterland.nl

Bel: 0512 386222 (vraag naar Ria Bron)

Aanmelden kan tot een week vóór het webinar.

Webinar

Goed vertegenwoordigd

Wat regel je in je levenstestament

Trainer: Jasper van Heeren

2 okt



19:30 uur
-
20:30 uur

Meld je
per mail
aan!

Wat regel je in een levenstestament? Waarom is een levenstestament van belang? En wat houdt de taak van belangenbehartiger in? In dit webinar informeren we jou als mantelzorgers over het levenstestament. En wat er van je verwacht wordt als je besluit om op te treden als belangenbehartiger van een partner, een ouder of kennis.



- Graag nodigen we je uit dit webinar gratis te volgen.
- Het webinar wordt via Zoom gegeven.
- Na aanmelden ontvang je een link om dit webinar te kunnen volgen.



De Draaier Gorredijk

De Draaier in Gorredijk heeft een gezellig trefpunt waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Bewoners, familie, buurt- en dorpsgenoten zijn van harte welkom om hier een kopje koffie of thee te drinken of gezellig mee te eten.

Op dinsdag, woensdag en donderdag worden er leuke activiteiten georganiseerd waar iedereen aan mee kan doen. Ook is er buiten een terras waar u gezellig van uw drankje in de zon kunt genieten. Op dinsdag, woensdag, en donderdag is er gelegenheid om gebruik te maken van de warme maaltijd. U dient zich hiervoor wel op te geven.

Voor meer informatie kunt u bellen met 0513 521425 of mailen naar dedraaier@zuidoostzorg.nl Of op onze website. Activiteiten in ontmoetingscentrum voor september en oktober 2025

Stjoer activiteiten september

Stjoer is een ontmoetingsplek voor (jong)volwassenen. Je kunt er terecht voor een luisterend oor, contact met anderen en werken aan herstel. In september zijn er twee bijzondere activiteiten:

Dinsdag 9 september – Agnes deelt haar verhaal

Agnes vertelt hoe het schrijven van gedichten haar heeft geholpen. Ze laat zien hoe haar gedichten ontstaan en wat ze voor haar betekenen.

Tijd: 14.00 – 15.30 uur

Dinsdag 30 september – Code Hans over het Voor Elkaar Plein

Code Hans legt uit wat het **Voor Elkaar Plein** is: een handige website met informatie over activiteiten, verenigingen en vrijwilligerswerk in het dorp.

Neem gerust je tablet of telefoon mee!

Tijd: 14.00 – 15.00 uur

Onderstaand kunt u programma's van Stjoer en de Draaier downloaden:

[Activiteiten Stjoer - September 2025](#)



18 SEPTEMBER 2025 OM 14.00 uur

BADHÛS, SPORTLOANE 2B, IN DE WESTEREN

MIJN DIERBARE NAASTE IS VERSLAAFD. WIE HELPT MIJ?

Mijn dierbare is verslaafd..

Zorgen voor iemand met een verslaving is vaak onzichtbaar en kan enorm eenzaam voelen. Het steunpunt mantelzorg van stichting Yfke organiseert samen met de Moedige Moeders Friesland en FAWAKA het steunpunt voor jonge mantelzorgers een bijeenkomst om naasten van iemand met een verslaving uit de schaduw te halen.

[Download de flyer voor meer informatie](#)



Website



Facebook



Instagram



LinkedIn



YouTube

Deze e-mail is verstuurd 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.