

Mantelzorg nieuws

December 2025



Beste mantelzorgers,

Terwijl we het jaar afsluiten, willen we stilstaan bij jullie enorme inzet en betrokkenheid. Dag in, dag uit maken jullie het verschil in het leven van een ander – vaak zonder veel aandacht, maar altijd met een groot hart. Daar hebben wij diepe bewondering en dankbaarheid voor.

Het nieuwe jaar brengt nieuwe kansen, nieuwe momenten van verbinding en hopelijk ook ruimte voor rust en plezier. We hopen dat 2026 voor jullie een jaar wordt waarin er niet alleen zorg is voor anderen, maar ook tijd en aandacht voor uzelf.

Namens ons allemaal: dank voor alles wat u doet. Samen maken we het verschil. Op naar een mooi nieuw jaar!



Prikkelarm Oud en nieuw – 5 Tips

Oud en nieuw is vaak druk en vol prikkels. Voor mensen met ADHD, ADD of autisme kan

dat lastig zijn. Met een paar tips maakt u de laatste dag van het jaar ook voor hen rustiger en fijner. Hoe kunt u zorgen dat iedereen kan genieten van een fijne oudjaarsavond?

1. **Plan de dag** - Maak een duidelijk overzicht: wanneer wordt er gegeten, wat wordt er gegeten, wie komt er op bezoek en wanneer zijn er rustmomenten. Voorspelbaarheid geeft rust.
2. **Maak pauzes** - Zorg dat iemand even naar buiten kan of zorg voor een rustige kamer. Leg koptelefoons neer om even af te kunnen zonderen van al het geluid. Ontprikkelingen is belangrijk.
3. **Let op licht en geluid** - Bespreek het vuurwerk en carbidschieten, wat is het en waarom steekt men het ook alweer af? Kies binnen voor zachte verlichting en rustige muziek. Doe eventueel de gordijnen dicht en probeer harde geluiden te vermijden.
4. **Eenvoudig eten** - Serveer bekende gerechten en vertel vooraf wat eraan nieuw, ander en feestelijk lekkers op tafel komt.
5. **Maak afspraken** - Vertel familie wat wel en niet mogelijk is, vraag of er pauzes nodig zijn, of wat je anders kunt doen om het voor iedereen leuk te maken.

Een prikkelarm feest is net zo gezellig – misschien zelfs fijner. Het gaat om samen zijn, niet om drukte.

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.





Webinar: Wat regel je in een levenstestament?

In 2025 organiseerden wij samen met Friese gemeenten in samenwerking met MantelzorgNL drie webinars. Door omstandigheden is de laatste uit deze serie doorgeschoven naar donderdagavond 5 februari 2026.

Belangrijk: Er zijn maar een beperkt aantal inlogmogelijkheden. Zijn er minder dan 4

aanmeldingen? Dan kunt u een link ontvangen om het webinar thuis te volgen.

- Zijn er meer dan 3 aanmeldingen om een link te ontvangen? Dan nodigen we u uit om het webinar samen te bekijken in het gemeentehuis.
- Bent u niet handig met computers, maar wilt u toch graag meeluisteren? Ook dan bent u vanaf 19.00 van harte welkom op het gemeentehuis.

Heeft u interesse?

U kunt zich tot een week voor het webinar plaatsvindt aanmelden door een e-mail te sturen naar: Ria.bron@opsterland.nl of bel telefoonnummer 0512 386222 en vraag naar Ria Bron.

Getipt: Handen in huis.

De mantelzorger onbezorgd op vakantie

Wilt u er even tussenuit? Dat kan.

Behoeftte aan ontspanning hebben we allemaal. Dat geldt zeker ook voor mensen die de zorg voor een naaste hebben, de mantelzorger. Hun vaak bijzonder zware taak is alleen vol te houden als ze er af en toe tussenuit kunnen om de accu weer op te laden.

Maar niet iedereen met een beperking wil of kan ergens anders worden verzorgd. Pas als iemand bereid is thuis de zorgtaak een poosje over te nemen, kan de mantelzorger met een gerust hart ook eens op vakantie.

Stichting Handen in Huis is een landelijke organisatie die mantelzorgers in staat probeert te stellen vakantie te nemen. Zij biedt minimaal 2 nachten, 3 dagen 24-uurs mantelzorgvervangning in het hele land met behulp van vrijwilligers. De vervanger neemt in principe alle mantelzorgtaken over. Voorafgaand aan de vervanging vindt altijd een uitgebreid intakegesprek plaats en komt de vrijwilliger op kennismakingsbezoek.

Met circa 85% van alle ziektekostenverzekeraars zijn er afspraken over de vergoeding van de mantelzorgvervangning vanuit de aanvullende verzekering maar er zijn ook andere mogelijkheden om de vervanging te betalen. Handen in Huis kan u hier alles over vertellen.

Bent u geïnteresseerd en wilt u de mogelijkheden bespreken, kijk dan eens op de website: www.handeninhuis.nl of bel met 030-6590970.



Hoe bent u verzekerd?

Belangrijk voor mantelzorgers: Check je zorgverzekering!

Bent u mantelzorger? Kijk dan vóór 1 januari of uw zorgverzekering of die van degene die u helpt genoeg ondersteuning biedt. Soms is het mogelijk extra hulp te krijgen via een aanvullende verzekering, zoals:

- Respijtzorg: iemand neemt tijdelijk uw zorg over.
- Mantelzorgmakelaar: hulp bij regelen van zorg en administratie.
- Cursussen: bijvoorbeeld omgaan met dementie of EHBO.
- Psychische steun: gesprekken of begeleiding.

Belangrijk:

- U kunt uw huidige verzekering nog opzeggen tot 31 december.
- Een nieuwe verzekering afsluiten kan nog tot 31 januari.
- Let op voorwaarden: moet u of de zorgvrager verzekerd zijn?
Hoeveel dagen of welk bedrag wordt vergoed?

Gedicht

Ferjit net yn dysels te liuwen
ek net as't moeilik is
lústerje nei dyn yntuysje
hoe faak siet dat oait mis?

Vergeet niet in jezelf te geloven
ook niet als het moeilijk is
luister naar je intuïtie
hoe vaak zat dat ooit mis?

Ferjit net op dysels te passen
ek al fielst dy noch net sa min
op tiid op de remme traapje
net ien oars dyt dat better kin

Vergeet niet op jezelf te passen
ook al voel je je nog niet echt slecht
op tijd op de rem trappen
niemand die dat beter kan

Ferjit net om plesier te meitsjen
júst krekt op in slechte dei
doch wat nimmen ea ferwachtet
en laitsje der dan hertlik by

Vergeet niet om plezier te maken
juist net op een slechte dag
doe wat niemand ooit zou verwachten
en lach daar dan hartelijk bij

It leven giet ferrassend snel
had moai en minne dagen
ast út alles it beste helje kinst
hoechst minder mei te dragen

Het leven gaat verrassend snel
heeft mooi en mindere dagen
waneer je uit alles het beste kunt halen
hoef je minder mee te dragen



Activiteitenagenda

Het combineren van mantelzorgtaken met gezin, werk of hobby's kan erg belastend zijn. De mantelzorgtaken komen naast alle andere activiteiten. Een mantelzorger laat vaak als eerst de eigen activiteiten vallen. Toch is het van belang om ruimte voor uzelf te maken en activiteiten te ondernemen waarvan u energie krijgt.

In de Activiteitenagenda www.opsterland.nl/activiteiten-in-de-dorpen tippen we u graag op wat er te doen is in de dorpen binnen gemeente Opsterland.

Ook kunt u informatie over evenementen en activiteiten vinden op www.voorelkaarplein.nl

Tips

Heeft u een tip waar u veel aan heeft gehad? Of een onderwerp waar u graag meer informatie over wilt? Stuur het dan naar Ria.Bron@opsterland.nl. Zo kunnen we elkaar helpen om de volgende nieuwsbrieven nog beter en informatiever te maken.

**Gemeente Opsterland wenst u een
liefdevol en fijn 2026 toe!**



Website



Facebook



Instagram



LinkedIn



Whatsapp

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.