

Mantelzorg nieuws

Februari 2026



Maatjes | Mantelzorgelijk

Het pas gestarte Maatjesproject van Mantelzorgelijk biedt 1-op-1 lotgenotencontact tussen mantelzorgers. Overbelaste of zoekende mantelzorgers worden gekoppeld aan een ervaren (ex-)mantelzorger die vanuit eigen ervaringsdeskundigheid ondersteuning kan bieden.

Het doel is erkenning, herkenning en praktische uitwisseling van ervaringen in verschillende fasen van het mantelzorgproces, zoals langdurige overbelasting, rouw bij leven, veranderende partnerrelaties of het wegvallen van zorg. Het contact is laagdrempelig en wordt in overleg vormgegeven (bijvoorbeeld via telefoon, app of mail).

Het maatjescontact is geen professionele hulpverlening en geen vervanging van formele zorg of crisisondersteuning. Mantelzorgelijk werkt met vrijwillige maatjes, waardoor zorgvuldige matching belangrijk is en enige wachttijd kan ontstaan.

Mantelzorgelijk streeft naar passende koppelingen die voor beide partijen veilig, haalbaar en waardevol zijn. Mantelzorgers worden persoonlijk geïnformeerd over het verdere verloop van hun aanmelding



Wat hebben mantelzorgers gemeen met wraps?

Ze zijn buigzaam zonder snel te breken, houden de boel vaak goed bij elkaar en zorgen door de extra steun die ze geven dat iemand aandacht krijgt, gezien wordt en erbij hoort. Misschien weet u nog wel meer overeenkomsten? Voel u welkom deze vergelijking te komen maken tijdens ons mantelzorgcafé.

Graag nodigen wij u uit voor ons Mantelzorgcafé, een moment waarop u andere mantelzorgers kunt ontmoeten, ervaringen kunt delen en even op adem kunt komen.

Wij willen u als mantelzorger een ontspannen bijeenkomst aanbieden waarin we samen wraps gaan maken (én natuurlijk ook opeten). Een lichte, gezellige activiteit die ruimte biedt voor gesprek, herkenning en een glimlach.

Wanneer: dinsdag 24 maart 2026

Waar: Dorpshuis de Mande, Buorsterwyk 38, Lippenhuizen

Tijd: 18:00 – 21:00

Deze avond, die alleen voor mantelzorgers is, is gratis.

Wilt u erbij zijn? Meld u dan vóór 20 maart 2026 aan via het sturen van een e-mail naar: ria.bron@opsterland.nl of bel naar: 0512 386222 en vraag naar Ria Bron.

Vermeld bij uw aanmelding uw naam, adres e-mail en telefoonnummer. We hopen u te mogen verwelkomen voor een smakvolle én waardevolle ontmoeting.

Gespreksgroep partners van mensen met dementie

Zorgt u voor een partner met dementie? Dan verandert er veel in uw leven. De zorg is vaak intensief en roept veel vragen op. Is het normaal dat ik me soms boos voel? Waar vind ik de juiste hulp? En hoe bereid ik me voor op de toekomst?

U staat er niet alleen voor. In het voorjaar van 2026 start er een speciale partnersgespreksgroep in Beetsterzwaag.

Wat kunt u verwachten?

In zeven bijeenkomsten ontmoet u gelijkgestemden in een kleine groep (max. 8

personen). Onder begeleiding van twee deskundigen deelt u ervaringen, krijgt u praktische tips en vindt u herkenning bij elkaar. U deelt alleen wat u zelf wilt.

- **Wanneer:** Woensdagmiddag (13.30 – 15.30 uur).
- **Data:** 22 april, 6 mei, 20 mei, 3 juni, 17 juni, 1 juli en 15 juli.
- **Locatie:** Achter de Hiemen 41, Beetsterzwaag (tegenover de Buorskip).
- **Kosten:** Deelname is gratis.

Goed om te weten: Kunt u moeilijk van huis weg? Uw partner is tijdens de bijeenkomsten van harte welkom in het aangrenzende Odensehuis.

Aanmelden of vragen?

Wilt u meedoen of heeft u eerst nog wat vragen? Neem contact op met Annie Hoekstra:

- **Telefoon:** 06 - 54 35 84 25
- **E-mail:** anniehoekstra@odensehuisdrachten.nl



Uitnodiging Theatervoorstelling "Zie mij"

Op maandag 23 maart organiseren meerdere organisaties rondom een theatervoorstelling over het thema palliatieve zorg.

Palliatieve zorg wordt vaak gezien als iets van de allerlaatste dagen in iemands leven, maar in werkelijkheid kan deze fase al veel eerder beginnen. Het gaat om kwaliteit van leven, ondersteuning en aandacht vanaf het moment dat duidelijk wordt dat iemand niet meer beter wordt. Wat betekent dat voor de mantelzorger zelf, en voor diens directe omgeving?

Lijkt het je leuk om hier naar toe te gaan?

Aanmelden kan via onderstaande link. Geef je snel op, want de aanmeldingen stromen binnen.

[Aanmelden: Vol = Vol](#)

Meld u aan als mantelzorger

Wanneer u zorgt voor iemand die u goed kent vindt u dit vaak heel gewoon. Bent u mantelzorger en staat u nog niet als zodanig bij gemeente Opsterland geregistreerd? Wij willen u graag leren kennen. U kunt op de link onder de knop [Mantelzorg | Gemeente Opsterland](#) klikken om u aan te melden.

Na uw aanmelding neemt Ria Bron, mantelzorgconsulent contact met u op. Wanneer is vastgesteld dat er mantelzorg wordt verleend wordt u officieel ingeschreven. U ontvangt dan een attentie en komt dan in aanmerking voor het mantelzorgcompliment. Ook wordt u dan voortaan automatisch uitgenodigd voor de activiteiten die voor mantelzorgers worden georganiseerd.

Heeft u vragen?

Het Gebiedsteam van de gemeente Opsterland is te bereiken via:

Bel (0512) 386 222 (ma.-vr. 09.00 – 12.30 uur) of via het sturen van een e-mail naar gebiedsteam@opsterland.nl

U kunt ook langskomen:

- Beetsterzwaag (gemeentehuis) ma. t/m vr. 09.00 – 12.30 uur
- Gorredijk (bibliotheek) di. 14.30 – 16.30 uur
- Ureterp (bibliotheek) wo. 14.30 – 16.30 uur

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.



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.