

Mantelzorg

Nieuws



Mantelzorgmiddag in de Skâns



Elk jaar op 10 november is het Nationale Mantelzorgdag. Deze dag is speciaal voor mantelzorgers die vrijwillig vanuit een sociale basis zorgen voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Bij de gemeente Opsterland waarderen we onze mantelzorgers. Daarom organiseren we elk jaar op deze dag een mantelzorgmiddag.

Foppe de Haan aan het woord

Het thema was deze keer: hoe blijf je actief en fit? Voetbaltrainer Foppe de Haan vertelde met prachtige anekdotes hoe belangrijk het is om fit te blijven. Zelfs, of juist vooral, wanneer je op leeftijd bent of een beperking hebt. Kijk maar eens hoeveel plezier mensen met een beperking hebben als ze sporten. [Bekijk de video.](#)

Werken aan de conditie

Fysiotherapeut Jelmer van Fysio Gorredijk liet de mantelzorgers zien hoe leuk en gemakkelijk het is om aan de lichamelijke en geestelijke conditie te werken. Hij nodigde ze ook uit om mee te doen aan een eenmalige uitvoering van 'Opsterland in beweging'. Dit ging gepaard met veel gelach.

Met elkaar in gesprek

Vanzelfsprekend was er ook ruimte voor mantelzorgers om onderling met elkaar in gesprek te gaan.

De aanwezige mantelzorgers werd gevraagd of ze ondanks de drukte van het mantelzorgen tijd voor zichzelf kunnen vinden en een sportieve of creatieve uitlaatklep hebben. Gelukkig konden de meeste mantelzorgers hiervoor in de meeste gevallen nog tijd voor vinden. [Deze vragen en antwoorden vindt u hier.](#)

MeiJo-café: bijeenkomst 'Vergroot uw netwerk'



MeiJo, onderdeel van de Kwadrantgroep organiseert het hele jaar door interessante, informatieve en gezellige activiteiten. De meeste zijn gratis en exclusief voor pashouders van MeiJo.

Op 13 februari organiseert MeiJo samen met gemeente Opsterland een bijeenkomst in de Skâns waar u als mantelzorger ook van harte welkom bent.

Deze bijeenkomst gaat over het versterken en vergroten van uw sociale netwerk. Een sociaal netwerk is de groep mensen waarmee u persoonlijk contact heeft. Het zijn de mensen met wie u tijd doorbrengt en wie u om hulp komt vragen. Vaak zijn het familieleden, vrienden, kennissen of burens. Maar wat nu als uw sociale netwerk niet (meer) zo groot is? Hoe en waar ontmoet u dan mensen en wat kunt u doen om meer contacten te krijgen? Daar gaan we het tijdens deze bijeenkomst over hebben. U krijgt tips en adviezen en er zijn organisaties aanwezig die u kunnen helpen uw netwerk te verstevigen of te vergroten. Na afloop van de bijeenkomst is er een gratis warme maaltijd.

Meer informatie vindt u op de site van MeiJo. U kunt zich dan ook aanmelden (vol=vol). Deze bijeenkomst is gratis en voor iedereen.

Meer informatie

Verlofregelingen voor mantelzorgers



Bent u mantelzorger en heeft u een baan? Dan zijn er verschillende verlofregelingen waar u gebruik van kunt maken. Denk bijvoorbeeld aan calamiteitenverlof, kortdurend zorgverlof en langdurend verlof. Dit zijn wettelijke regelingen waar iedere werknemer recht op heeft. Wel kunnen er vanuit de CAO afwijkende afspraken of voorwaarden gelden. Op Mantelzorg.nl [Verlofregelingen voor mantelzorgers - MantelzorgNL](#) vindt u meer informatie over de verschillende regelingen.

Onbezorgd een weekendje weg of op vakantie?



Dat kan, ook met een functiebeperking. Op de website van Visit Friesland vindt u bijvoorbeeld een lijst met [rolstoeltoegankelijke overnachtingsmogelijkheden](#) in Fryslân.

De Zonnebloem organiseert vakanties voor mensen met beperkingen. Ook geschikt voor mensen die bedlegerig zijn. [Kijk hier voor meer informatie.](#)

En kijk ook eens op de website van de Nederlandse [Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties](#) (NVAB). Alle NBAV-leden leveren betrouwbare zorg en de vakantieplaatsen hebben de benodigde aanpassingen.

Tip:

De kosten van het vakantieverblijf zijn voor eigen rekening. Maar de zorgkosten tijdens een zorgvakantie kunnen soms vergoed worden door uw zorgverzekeraar. Kijk hiervoor op de polis van uw verzekering of neem contact op met uw zorgverzekeraar. Wacht daar niet te lang mee en doe dit ruim voordat u op vakantie wilt gaan.

Theatervoorstelling: Zus van Broer

ZUS VAN BROER

Voor alle kinderen (8+) die opgroeien in een familie waar iemand langdurige extra zorg nodig heeft én hun ouders.

Kom kijken naar de spannende theatervoorstelling Zus van Broer, doe mee met een speciale editie van Dungeons & Dragons, maak je eigen schilderij in de stijl van Hennesien van Walderveen. Er is van alles te beleven en veel informatie te vinden. De toegang is gratis. Aanmelden verplicht.

Geldzorgen? Onze budgetcoaches helpen u graag!



(Arjan Boven en Miranda de Vent)

Als mantelzorger ligt u misschien wakker met gepieker over degene voor wie u zorgt. Maar soms zijn het de extra financiële onkosten door de ziekte/beperking die slapeloze nachten veroorzaken. Veel mensen praten daar liever niet over. Gemiddeld duurt het zelfs vijf jaar voordat er hulp wordt gevraagd. Zonde, want samen een oplossing zoeken is prettiger dan alleen. Onze budgetcoaches Arjan Boven en Miranda de Vent staan voor u klaar als u geldzorgen heeft. Zij beantwoorden uw vragen en zoeken samen met u naar oplossingen als er bijvoorbeeld schulden ontstaan of al zijn. Ze gaan met u in gesprek, werken laagdrempelig, oordelen niet en gaan samen met u op zoek naar oplossingen.

Meer weten hierover?

Kijk voor meer informatie op [de site van Opsterland](#). Wilt u in contact komen met Miranda of Arjan? Bel of app dan gerust met Arjen: 06 82 84 57 38 (dinsdag t/m vrijdag) of Miranda: 06 83 58 69 03 (ma, di, do, vrij). Een mail sturen kan ook: gebiedsteam@opsterland.nl.

Hulpvragen stellen

Hulpvragen over diverse onderwerpen kunt u ook stellen bij vrijwilligersorganisaties zoals:

- **Dorpssteunpunt Opsterland.** In veel dorpen in onze gemeente is een actief dorpssteunpunt waar vrijwilligers u of de zorgvragende graag helpen bij het beantwoorden van vragen of wanneer u tijdelijk even hulp nodig heeft. U vindt ze hier [Dorpssteunpunten | Gemeente Opsterland](#)
- **ANBO** is een zorgcollectief dat goede gezondheidszorg, pensioen, woningen en veiligheid bij ouderen ondersteunt. Informatie over ANBO en de bijbehorende tipgids die u kunt downloaden of bestellen vindt u hier. [Over ANBO | ANBO uw bondgenoot voor lang en gelukkig leven | ANBO](#)

Voor professionele ondersteuning kunt u terecht bij:

- **OCO** – professionele onafhankelijke cliëntondersteuning. Heeft u vragen over geldzaken, wonen of zorg? Of speelt er iets anders in uw leven, waar u alleen niet uitkomt? Dan denkt een OCO graag met u mee. Zonder oordeel. Omdat iedereen af en toe wel een steuntje in de rug kan gebruiken. Hulp van een OCO is voor inwoners van de OWO-gemeenten gratis en onafhankelijk. [OCO denkt mee – bij alle levensvragen](#)

Heeft u vragen over mantelzorg in gemeente Opsterland?

Dan kunt u ook contact opnemen met Ria Bron van de gemeente Opsterland. Zij is te bereiken via preventie@opsterland.nl.

Op de [website van Gemeente Opsterland](#) kan iedereen zich aanmelden als mantelzorger. U ontvangt dan een welkomstattentie, komt in aanmerking voor het jaarlijkse mantelzorgcompliment en wordt uitgenodigd voor de mantelzorgmiddag.

De aandacht voor mantelzorg is onderdeel van onze preventieagenda. Meer informatie daarover vindt u [hier](#).



Website



Facebook



Instagram



X



LinkedIn

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.