

Mantelzorg

Nieuws



Als mantelzorger maak je het verschil in het leven van een individu. Als er een beroep op je wordt gedaan om hulp te bieden aan iemand uit je directe omgeving wordt er vaak als vanzelfsprekend gehoor aan gegeven.

Niet altijd wordt er stil gestaan bij wat dit voor jou als mantelzorger betekent. Het is soms moeilijk om op voorhand de gevolgen ervan te overzien. En, hoezeer je ook achter je keuze staat, het blijft een flinke opgave. Misschien vergeet je af en toe gehoor te geven aan je eigen behoeftes of kom je niet meer aan jezelf toe.

Wat je er als mantelzorger voor terug krijgt, is dankbaarheid en een goed gevoel. Als wethouder kan ik niet genoeg benadrukken hoe belangrijk uw bijdrage als mantelzorger is. Uw betrokkenheid en zorg zijn onmisbaar. Op deze wijze wil ik graag nogmaals mijn waardering voor u als mantelzorger uitspreken.

-Libbe de Vries, wethouder

BELANGRIJK! Aanmelden voor nieuwsbrief

Wij hebben uw toestemming nodig voor het verzenden van toekomstige nieuwsbrieven rondom Mantelzorg. Wij verzoeken u ons deze bevestiging te sturen door te klikken op de onderstaande link.

[Meld u aan voor de nieuwsbrief](#)

Aandacht voor elkaar tijdens de komende vakantieperiode

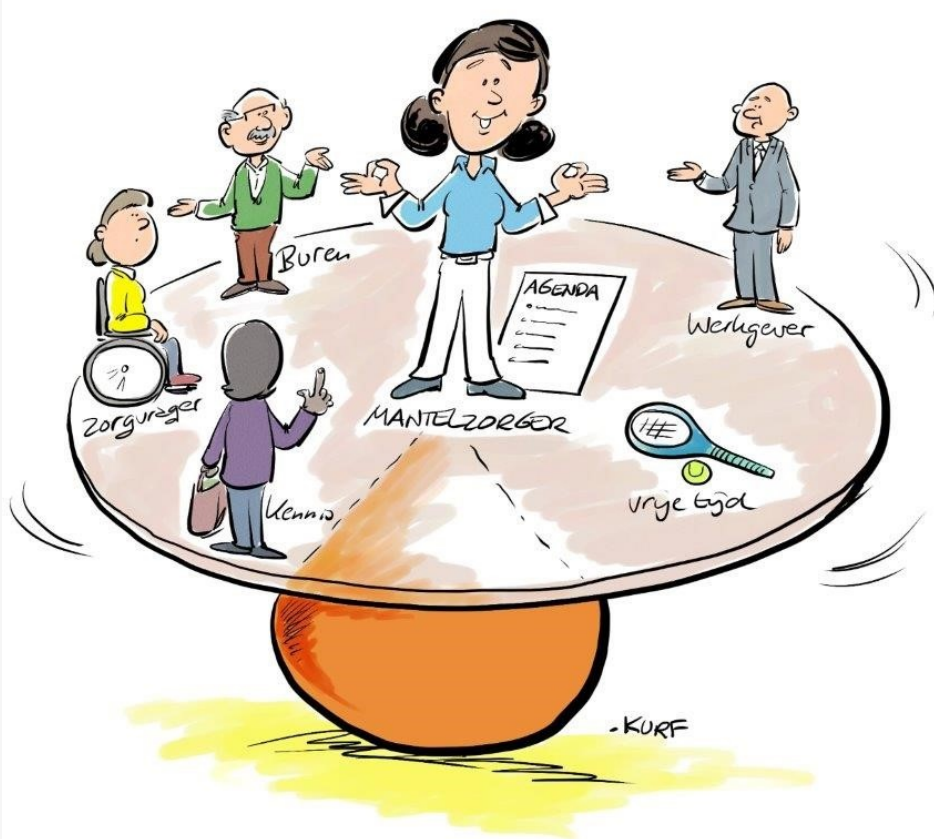
De vakantietijd komt eraan. Veel mensen gaan een tijdje weg. En dat is heerlijk natuurlijk, maar voor sommige thuisblijvers is het geen makkelijke tijd. Vaak zijn kleine gebaren enorm belangrijk.

Geef aan wanneer u het fijn zou vinden om even een vriendelijk gezicht te zien in deze eenzame tijd. Het is misschien voor een ander een kleine moeite om even bij u langs te gaan.

Ook wanneer u zelf thuis bent en weet dat dierbaren van andere mensen met vakantie zijn. Door gewoon even te vragen hoe het met de ander is kunt u al veel betekenen voor een ander.

Dat is de kracht van onze gemeenschap en kan gevoelens van zomereenzaamheid voorkomen.

In de maanden juli en augustus zijn er een hoop activiteiten in de dorpen van Opsterland. Misschien zit er wat voor u tussen! [Klik hier voor het overzicht.](#)



Mantelzorgers in Opsterland

Gemeente Opsterland waardeert het dat u als mantelzorger zoveel voor een ander doet. We willen er ook voor u zijn wanneer u informatie, advies, ondersteuning en/of afleiding nodig heeft en niet weet waar u hiervoor bij terecht kunt.

In onze gemeente **zijn 155 personen** bekend als mantelzorger. Dat is weinig gezien het aantal werkelijke mantelzorgers in onze gemeente. Van lang niet alle mantelzorgers in onze gemeente is dus bekend dat zij mantelzorger zijn.

Wanneer is iemand mantelzorger?

U bent mantelzorger wanneer u gedurende een periode langer dan 3 maanden, wekelijks meer dan 8 uren onbetaalde hulp biedt aan een familielid, vriend of buren.

Een mantelzorger zorgt langdurig, onbetaald en intensief voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is. Een mantelzorger is geen beroepsmatige zorgverlener, maar geeft langdurig zorg omdat men een persoonlijke band of een sociale relatie heeft met degene voor wie ze zorgen. Zorg die vanzelfsprekend voelt maar veel verder gaat dan gebruikelijke zorg aan een naaste. De hulp kan bestaan uit verzorging, maar het kan ook hulp bij noodzakelijke dagelijkse activiteiten zoals huishoudelijke taken zijn. De hulp gaat verder dan de gebruikelijke hulp die huisgenoten elkaar geven. Door deze hulp kan de ander zich redden, thuis blijven wonen en deelnemen aan de samenleving.

In deze nieuwsbrief proberen we u te attenderen op nieuws waar u als mantelzorger mogelijk wat aan kunt hebben. We verwijzen graag naar organisaties en websites waar u veel informatie kunt vinden.

Gemeente Opsterland heeft een mantelzorgteam die zorg draagt voor de activiteiten en informatievoorziening voor de mantelzorgers. Dit team bestaat (afwisselend) uit Wmo-consulenten, Ria Russchen (beleidsmedewerker), Geeske Visser (Opbouwwerker) rechts op de foto en Ria Bron (Consulent preventie en welzijn links op de foto). Geeske en Ria zijn de verbindende contactpersonen voor onder andere inwoners, sociale projecten en dorpssteunpunten van gemeente Opsterland.



Pré-mantelzorgwoningen

Het college van B&W heeft op 21 juni 2023 regels vastgesteld waardoor het mogelijk is geworden om een vergunning aan te vragen voor een pre-mantelzorgwoning. De afgelopen jaren kwamen er regelmatig vragen binnen over het mogen plaatsen van pre-mantelzorgwoningen op eigen erf. Niet alleen wordt er op deze manier aangesloten bij lokale behoeften, maar ook sluit het aan bij de wens van het Rijk om ouderen zo lang mogelijk op een goede zelfstandige manier te laten wonen, met de zorg die daarvoor nodig is. Om in aanmerking te komen voor een pre-mantelzorgwoning zijn er diverse eisen waaraan moet worden voldaan, waaronder het hebben bereikt van de pensioengerechtigde leeftijd en het hebben van een voortschrijdende medische aandoening die op termijn (binnen 10 jaar) zal leiden tot mantelzorg. Voor de volledige voorwaarden kunt u kijken op de site.

Meer informatie

Dag van de Mantelzorg

Bij de gemeente Opsterland waarderen we onze mantelzorgers en daarom organiseren we elk jaar rond de dag van de mantelzorg (10 november) een mantelzorgmiddag. Mantelzorgers staan op deze dag in heel Nederland helemaal centraal.

In 2022 hebben we op 25 mei de door een lockdown uitgestelde mantelzorgmiddag van 2021 gehad. Op deze middag starten we met een rondleiding op kaasboerderij de Deelen waarna we met een groep mantelzorgers via een bustocht door onze dorpen het museum in Gorredijk hebben bezocht.

Op 10 november 2022 mochten we mantelzorgers ontvangen in het Lycklamahuis in Beetsterzwaag. Op deze middag was er in het programma veel aandacht voor ontspanning en het ont-zorgen of ontlasten van de mantelzorgers omdat dat er helaas vaak bij inschiet.

De aanwezige mantelzorgers werden door burgemeester Lex Roolvink in het Lycklamahuis ontvangen waarna consulente Tymo Reimsma, Jantina Uijterlinde, Geeske Visser en Ria Bron in groepjes met de mantelzorgers verschillende activiteiten bezochten.

Wandelcoach Wietske Oost liet mensen bewust genieten van het hier en nu tijdens een rondje in het park. Wanneer men wilde kon men genieten van een heerlijke stoelmassage van Jac Vuist. Mindfulnessinstrainer Brigitte Thijssen van www.leveninhet.nu liet de mantelzorgers ervaren wat mindfulness inhoudt en Willeke Philops van [Saar aan Huis](#), vertelde wat deze professionele mantelzorgorganisatie kan betekenen voor de mantelzorger. Daarnaast liet het generatiehuis [SlimoTheek - Generatiethuis](#) de mantelzorgers kennismaken met uiteenlopende en vernuftige hulpmiddelen en men kon daarnaast smullen van verschillende smaken maaltijden van maaltijdservice [Uitgekookt](#).



Saar aan Huis Fryslân

Saar aan Huis biedt aanvullende of vervangende mantelzorg aan iedereen die langer plezierig thuis wil blijven wonen. We sluiten aan bij de thuiszorg (die medische handelingen mag verrichten) en de huishoudelijke hulp. We zijn er ook voor de mantelzorger. Familie en vrienden helpen graag, maar wonen soms ver weg of hebben zelf een druk leven. Denk dan eens aan een Saar.

Terwijl een Saar activiteiten onderneemt met het familielid, kan de mantelzorger op adem komen. Bij vervangende mantelzorg denken we bijvoorbeeld aan: gezelschap, samen boodschappen doen of koken, bewegen, er op uit of samen een spelletje doen. U kiest zelf uw Saar voor de ondersteuning en begeleiding thuis.

[Meer informatie over Saar](#)

Nieuw! Mindfulness & Mantelzorgers

De training Mindfulness voor Mantelzorgers is een 8-weekse training speciaal voor mantelzorgers. Als mantelzorger ben je gericht op de zorg voor een ander en kun je regelmatig geconfronteerd worden met overbelasting. Door aandachtig te zijn in het hier-en-nu zonder oordeel, leer je om ook goed voor jezelf te zorgen. Daardoor verandert er iets in hoe je het zorgen voor een ander ervaart.

Uit onderzoek blijkt dat na het volgen van een 8-weekse training 50% van de mantelzorgers de kwaliteit van leven beduidend heeft kunnen verbeteren!

[Meer informatie](#)

Dorpssteunpunten

Wist u dat er in veel dorpen in onze gemeente een actief dorpssteunpunt is? U kunt

als mantelzorger altijd terecht bij de Dorpssteunpunten in uw buurt. Of u nu zelf hulp nodig heeft of hulp zoekt voor de persoon voor wie u zorgt. U bespreekt met het Dorpssteunpunt waar u tegenaan loopt en welke ondersteuning u nodig heeft. Het Dorpssteunpunt geeft advies en informatie en kan een vrijwilligersondersteuning regelen of u doorverwijzen naar de zorg- en welzijnsorganisaties die u nodig heeft. Daarnaast voeden de steunpunten de gemeente met ideeën over hoe het welzijn in de dorpen kan worden vergroot.

Voorbeelden voor het soort informatie en advies waarbij u het dorpssteunpunt om hulp kunt vragen zijn:

- Bij het invullen van een formulier waarbij u wel hulp kan gebruiken,
- Wanneer u tijdelijk lichamelijke beperkingen ervaart en iemand zoekt om de hond uit te laten,
- Wanneer een nieuwe dorpsgenoot die niet weet wat er allemaal te doen is en waar deze informatie op te halen,
- Indien u af en toe behoefte hebt aan een luisterend oor, een wandeling of een gezellig praatje,
- Indien u af en toe problemen ervaart met het bijhouden van uw tuin of andere kleine klusjes.
- Wanneer u lokale ondersteuning kunt gebruiken.

Ook organiseren sommige dorpssteunpunten activiteiten in hun dorpen waarbij een ieder welkom is. Door deze hulp en ondersteuning dragen de vrijwilligers van de steunpunten bij aan welzijn in de dorpen.

In Luxwoude, Friesche Palen en Nij Beets bevinden zich geen dorpssteunpunten. In Luxwoude en Nij Beets kunt u voor dit soort hulpvragen ook bij het Plaatselijk Belang terecht. Informatie kunt u vinden op de website van de gemeente Opsterland.

[Meer informatie](#)



Stichting Leef: It giet oan!

It giet oan: Van woensdag 13 september tot en met zondag 17 september

organiseert Stichting Leef! De onbeperkte Elfstedentocht voor mensen met een chronische aandoening of beperking.

Organisator Sandy : "We willen mensen waarvoor het niet vanzelfsprekend is dat zij deelnemen aan sportevenementen, de kans geven om de iconische Elfstedentocht in het prachtige Friesland af te leggen." Deelnemers aan de Onbeperkte Elfstedentocht doen mee op hun eigen niveau en werken aan persoonlijke doelen. Zo kunnen ze de gehele afstand van ruim 200 kilometer in 5 dagen afleggen, maar is er ook de mogelijkheid om één dag mee te doen of zelfs 100 meter of minder af te leggen. Of die afstand nu wandelend, op een handbike, e-bike, rolstoel, exoskelet of welke manier dan ook wordt afgelegd, de keuze is aan de deelnemer.

De eerste drie edities waren succesvol. De deelnemers en vrijwilligers hebben er met elkaar een groot feest van gemaakt. Diverse deelnemers hebben omschreven dat deelnemen aan de Onbeperkte Elfstedentocht een levens veranderende ervaring is geweest.

Onbeperkte Elfstedentocht

Het idee om een Onbeperkte Elfstedentocht te organiseren ontstond , toen Sandy van Rooij die in 2009 de diagnose MS kreeg, aan de kant van de fiets-Elfstedentocht haar man zat aan te moedigen. In haar rolstoel kwam het besef keihard binnen; "ik zit aan de zijlijn, en dit kan en moet anders". Zij stelde zichzelf een doel en dankzij de juiste leefstijlaanpassingen fietste ze in 2018 van Friesland naar de Middellandse Zee, beklom de Mont Ventoux en herstelde ze van diverse klachten.

[Info & aanmelden](#)



Zonnebloem trakteert op rolstoelfiets bij jubileumfeest 45 jaar

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. Met een gezellige groep vrijwilligers zetten zij zich in voor mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar. Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, ben je misschien wel vaker (alleen) thuis dan je zou willen. De vrijwilligers van de Zonnebloem komen graag langs voor een kop koffie of om samen met jou op pad te gaan. Daarnaast organiseren ze ook verschillende activiteiten.

Voorzitter Mettje Leijenaar had op het feest ter ere van het 45 jarig bestaan van de

afdeling van de Zonnebloem een prachtig cadeau voor alle Zonnebloemgasten “En iedereen met een lichamelijke beperking mag gebruik maken van de Zonnebloem Rolstoelfiets”. Ook als je niet rolstoel gebonden bent maar slecht kan lopen en niet meer kunt fietsen en zelf niet over een rolstoel beschikt is dit mogelijk. Voor deze mensen heeft de Zonnebloem afdeling Gorredijk een rolstoel aan geschaft.

Het enige wat gevraagd wordt is een vrijwillige bijdrage. De fiets wordt gestald bij de voormalige garage van H. de Boer aan de Stationsweg in Gorredijk waar vrijwilligers de sleutel uit het sleutelkastje kunnen halen. De rolstoelfiets werd mede mogelijk gemaakt door de gemeente Opsterland. De Zonnebloem is nu naarstig op zoek naar fietsvrijwilligers.

Nationale Vereniging de Zonnebloem is daarnaast ook specialist in aangepaste, begeleide vakanties voor mensen die extra zorg nodig hebben. Degene voor wie u zorgt, kan er op deze manier écht even tussenuit en u heeft dan de handen vrij. U kunt er ook voor kiezen om samen op vakantie te gaan met deze organisatie.

Wilt u inlichtingen of meer weten over wat de Zonnebloem voor u kan betekenen? Of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger. Neem dan contact op met Carla Hofstra van de Zonnebloem afdeling Gorredijk tel. 06 44342133.

Duofiets

Een duofiets biedt de mogelijkheid om fietsplezier te hebben voor twee. Doordat je naast elkaar zit is een gezellig praatje gemakkelijk te maken. Vaak heeft de duofiets de mogelijkheid om de passagier actief, passief of niet mee te laten trappen.

In onze gemeente zijn een paar duofietsen die te gebruiken zijn voor de inwoners van de dorpen of gasten van de dagopvang van de Zuid-Oostzorg.

U kunt voor gebruik van deze fiets vrijblijvend informeren bij:

- Boekehiem Beetsterzwaag,
- De miente Gorredijk
- ’t Leantsje 4 te Gorredijk. U kunt de fiets lenen door te bellen met: 06-4998 2254.
- Veloplus | Garagebedrijf H. de Boer, Stationsweg 8, 8401 DP Gorredijk | Reserveren via 06 38908215.
- De Lijte Ureterp
- Zorgboerderij De Twâ Bûken Wijnjewoude.
- De Scheperij Bakkeveen
- [Locaties van de Zonnebloemfiets - De Zonnebloem](#)

Odensehuizen in Beetsterzwaag en Gorredijk

Een Odensehuis is een ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten. U kunt elkaar hier in een ongedwongen sfeer ontmoeten. Het samenzijn nodigt uit om verhalen te delen en elkaar te informeren over allerlei verschillende onderwerpen. Er zijn geen vastgestelde activiteiten, maar er wordt veel georganiseerd. Iedereen is vrij om daaraan mee te doen.

De Odensehuizen zijn een waardevolle plek voor mensen met dementie die thuis wonen. Het geeft vertier in de week en kan de zorg van de partner of mantelzorger tijdelijk verlichten. De Odensehuizen bieden ondersteuning bij een dementievriendelijke samenleving.

Meer informatie

Parkinsoncafé: voorlopig programma 2023

Een Parkinson Café is een plek waar mensen met parkinson(isme), hun naasten, partners, vrienden, mantelzorgers en zorgprofessionals elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen. Ook kan er informatie worden verstrekt over de ziekte van Parkinson en/of parkinson(ismen). Meer weten over het Parkinson Café? Klik dan op de onderstaande knop.

[Meer informatie](#)

Jonge Mantelzorgers

Opgroeien met een gehandicapt broertje/zusje of een vader of moeder die ernstig ziek is, vraagt soms veel van een kind. Het moet extra klussen in het huishouden doen, kan minder gemakkelijk vriendjes en vriendinnetjes uitnodigen en krijgt vaak minder aandacht en meer zorgen.

Voor kinderen die anders niet op vakantie kunnen, worden in heel Nederland kinderkampen georganiseerd. Deze zijn er voor de kinderen, maar ook voor hun ouders/verzorgers zodat die even op adem kunnen komen. Er zijn ook kinderkampen voor kinderen die thuis een ziek broertje, zusje of ouder hebben waar veel aandacht naartoe gaat.

De Zonnebloem, Humanitas en Heppie zijn organisaties die kinderkampen organiseren. Meer informatie hierover kunt u vinden op hun websites.

In gemeente Opsterland zijn maar een paar jonge mantelzorgers (tot en met 24 jaar) bekend. Kent u jonge mantelzorgers? Wilt u hen of hun ouders er dan op attenderen dat ze zich via onze gemeentelijke website kunnen aanmelden.

Let op, dit aanmelden moeten ze zelf of met behulp van hun ouders doen!

Wilt u meehelpen om er samen voor te zorgen dat de jonge mantelzorgers in onze gemeente niet langer over het hoofd worden gezien?

[Meer informatie](#)

Ook hier kunt u terecht voor antwoorden op uw vragen:

[MantelzorgNL](#): Op de website mantelzorg.nl kunt u terecht voor al uw vragen over mantelzorg. Ook kunt u op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur de Mantelzorglijn bellen via telefoonnummer (030) 760 60 55. Een WhatsApp sturen naar dit nummer is ook mogelijk.

[mantelzorgelijk.nl](#): is het grootste onafhankelijke lotgenoten- en expertiseplatform door en voor mantelzorgers.

[JMJ Pro](#): is het landelijke netwerk dat zich inzet voor jonge mantelzorgers, hun

Meld u als mantelzorger aan!

Als iemand bijna dagelijks een naaste, ouder, kind, kennis, vriend of buur bijstaat met zorg, klusjes, boodschappen voor diegene doet en hem of haar regelmatig naar medische en of andere afspraken brengt, waardoor diegene langer thuis kan blijven wonen, dan kan die persoon een mantelzorger zijn.

Misschien twijfelt u zelf ook wel, of u onder deze groep valt. Omdat u zorgt voor iemand die u goed kent vindt u dit vaak heel gewoon. Bent u mantelzorger en staat u nog niet bij de gemeente geregistreerd? Klik op de onderstaande knop om u aan te melden.

Na uw aanmelding neemt een Wmo-consulent contact met u op. Wanneer wordt vastgesteld dat er mantelzorg wordt verleend wordt u officieel ingeschreven. U ontvangt dan een attentie en komt dan via de mantelzorgvrager in aanmerking voor het mantelzorgcompliment. Ook wordt u uitgenodigd voor de activiteit op de jaarlijkse mantelzorgmiddag en kunt u zich inschrijven voor het ontvangen van de mantelzorgnieuwsbrieven.

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 in:

-**Beetsterzwaag** (gemeentehuis) ma.-vr. 09.00 – 12.30 uur

-**Gorredijk** (bibliotheek) di . 14.30 – 16.30 uur

-**Ureterp** (bibliotheek) wo. 14.30 – 16.30 uur

[Meer informatie](#)

Tot slot:

-Als mantelzorger heeft u het druk genoeg. Wist u dat er mogelijkheden en instanties zijn die in staat zijn om uw druk wat te verlichten?

-Het is bij vrijwel alle zorgverzekeraars mogelijk om via een aansluitende verzekering een beroep te doen op verschillende vormen mantelzorgondersteuning. Op de website van uw zorgverzekeraar kunt u terecht voor informatie over de vergoedingen of de verschillende manieren ondersteuning die zij mantelzorgers bieden.

Uniek Sporten Uitleen: Soms is het lastig om een geschikte sport te vinden omdat je afhankelijk bent van een sporthulpmiddel. Inwoners van Friesland (16 jaar en ouder) die zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel kunnen terecht bij de Uniek Sporten Uitleen.

-**Volwassenenfonds Sport & Cultuur:** De gemeente Opsterland vindt het belangrijk dat alle inwoners kunnen meedoen aan sport en cultuur. Daarom is per 1 december 2021 het Volwassenenfonds gestart.

-**Humanitas Opsterland-Smallingerland:** is er voor alle mensen die op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie met hulp van een vrijwilliger.

-[Samen@Ureterp](#): Dé plek in Ureterp om andere mensen te ontmoeten! Meer samen minder alleen. Ontmoet elkaar bij Samen@Ureterp. Tijdens openingstijden kun je binnenlopen en word je welkom geheten door de vrijwilligers. Er worden diverse leuke en informatieve activiteiten georganiseerd. Er is een fijne sfeer waarin iedereen zichzelf kan zijn.

Meld u aan voor de nieuwsbrief

Dit is de eerste nieuwsbrief voor de mantelzorgers. U krijgt deze dubbel aangeboden. U ontvangt een papieren versie maar de nieuwsbrief is ook digitaal verzonden naar het bij ons opgegeven e-mailadres. Voortaan wordt deze alleen digitaal verzonden.

Wanneer u deze digitale nieuwsbrief wenst te ontvangen dan kunt u zich via een link in de digitale versie aanmelden. Ook mag u op onderstaande knop uw gegevens doorgeven. Indien u niet digitaal vaardig bent maar toch de nieuwsbrief zou willen ontvangen mag u telefonisch contact opnemen met het Gebiedsteam 0512 386222 en vragen naar Ria Bron en of Geeske Visser.

Aanmelden nieuwsbrief



Website



Facebook



Instagram



Twitter



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.