

# Mantelzorg nieuws

Juli 2026



## Succesvol jonge mantelzorgevent

Op 28 mei was er in Opsterland een speciaal evenement voor jonge mantelzorgers. Dit zijn jongeren van 10 tot 25 jaar die zorgen voor een ziek of beperkt familielid, of thuis veel helpen met de Nederlandse taal. Veel jonge mantelzorgers en volwassenen weten niet dat er hulp voor hen is. Het doel van de middag was om hier verandering in te brengen. Het werd een gezellige middag waar de jongeren even konden ontspannen. Er waren leuke en leerzame activiteiten:

- Een inspirerende opening door wethouder Libbe de Vries en jonge mantelzorgers Marissa Veldstra en een inspiratiesessie van Brahim Lakhal..
- Een workshop over mentale veerkracht.
- Sportieve challenges, een F1-simulator en een silent disco.
- Een gezellige chillzone met hamburgers en smoothies.
- Een informatiemarkt met handige tips.

### Meer weten?

Bekijk [deze video op YouTube](#) voor meer informatie over het jonge mantelzorgersevent.



# Welzijn op recept

Iemands welbevinden is niet vanzelfsprekend. Het vraagt aandacht, een steun in de rug en soms zelfs om een recept.

## Zorgt u voor een ander?

Dan vergeet u soms uzelf. Voelt u zich moe, eenzaam of zit u niet lekker in uw vel? Dan kan Welzijn op Recept helpen. Samen kijken we wat iemand nodig heeft om zich beter te voelen. Dat kan iets kleins zijn, zoals een activiteit, een hobby of contact met andere mensen. Welzijn op Recept is ook in gemeente Opsterland mogelijk, vraag ernaar bij uw huisarts.

## Hoe werkt het?

Aanmelden kan uitsluitend via uw huisarts, wijkverpleegkundige of het gebiedsteam.

Er volgt een gesprek met welzijnscoach: Rika Braaksma of Geeske Visser. Samen zoeken jullie naar wat u kan helpen. Deelnemers geven aan dat ze weer zijn gaan sporten waardoor ze zich weer fitter voelen, hun oude hobby's hebben opgepakt en of nieuwe mensen ontmoeten waardoor ze weer meer sociale contacten hebben.

---

# Dementievriendelijk Nederland!

Dementie is een verzamelnaam. Dat betekent dat het geen één ziekte is, maar een naam voor een groep van ziektes. Bij dementie gaan de hersenen minder goed werken.

Dit kan zorgen voor problemen met:

- onthouden (geheugen)
- denken
- praten
- begrijpen
- herkennen van mensen of dingen

Er zijn verschillende ziektes die onder dementie vallen. De bekendste zijn:

- de ziekte van Alzheimer
- vasculaire dementie
- Lewy body dementie

Elke soort dementie is anders, maar ze hebben met elkaar gemeen dat de hersenen achteruitgaan. Kort gezegd: Dementie is een verzamelnaam voor meerdere ziektes die ervoor zorgen dat iemand steeds meer moeite krijgt met denken en onthouden.

De meeste mensen wonen thuis, 'Iedereen krijgt met dementie te maken, zelf of in je omgeving', 'Wil je weten hoe je dementie herkent en hoe je goed omgaat met mensen met dementie?' Alzheimer Nederland en het ministerie van VWS zetten samen in op een dementievriendelijke Nederlandse samenleving. Zij organiseren voor mensen die hier meer over willen weten trainingen voor buurten, ondernemers, verenigingen en gemeenten.

Informatie kunt u hier vinden:

[Herken dementie](#) en [Omgaan met dementie](#)

[Word jij ook dementievriendelijk? | Samendementievriendelijk](#)

---



## Voor iedereen een onbezorgde vakantie!

Vakantie is voor veel mensen belangrijk, maar voor mensen met een chronische ziekte of een lichamelijke of geestelijke beperking is het extra waardevol. Een vakantie geeft rust en zorgt voor ontspanning. Even weg uit de dagelijkse zorgen kan helpen om nieuwe energie op te doen. Tijdens een vakantie hebben mensen vaak minder stress. Ze hoeven minder verplichtingen na te komen en kunnen zelf kiezen wat ze doen. Dit is goed voor zowel het lichaam als de geest. Ook kan een andere omgeving zorgen voor afleiding van pijn of problemen.

Daarnaast kan vakantie helpen om sociale contacten te versterken. Mensen maken samen mooie herinneringen met familie of vrienden. Tot slot geeft een vakantie mensen het gevoel dat ze mee kunnen doen, net als anderen. Het vergroot het gevoel van vrijheid en zelfstandigheid. Daarom is vakantie niet alleen leuk, maar ook belangrijk voor het welzijn en de kwaliteit van leven.

Aangepaste Vakantie gids helpt mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking en chronisch zieken én hun partner, familie en gezin met het vinden van een onvergetelijke onbezorgde vakantie. Op dit platform vind je ruim 300 vakanties in binnen- en buitenland. Met handige filters selecteer je onder andere je reisbestemming, de aanpassingen die je nodig hebt én jouw zorgvraag op vakantie.

Meer informatie vind je achter deze link: [www.aangepastevakantieguids.nl](http://www.aangepastevakantieguids.nl)

## Ontdek het Voorelkaarplein!

[www.voorelkaarplein.nl](http://www.voorelkaarplein.nl)

Voor Elkaar Plein > ook voor jou als mantelzorger

Het Voor Elkaar Plein bestaat alweer een jaar. Een online platform waar inwoners van de

gemeente Opsterland en professionals informatie kunnen vinden over diverse onderwerpen zoals: gezond blijven, meedoen, geldzaken, wonen, meedoen. Organisaties en verenigingen kunnen hun aanbod op deze manier kenbaar maken.

Ook als mantelzorger kun je hier terecht.

Zo kun je bijvoorbeeld op zoek naar een vrijwilliger, of informatie vinden die je kan ondersteunen in jouw rol. Organisaties en verenigingen uit de regio plaatsen hier hun aanbod zodat zichtbaar wordt wat er allemaal mogelijk is in onze dorpen.

Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op [www.voorelkaarplein.nl](http://www.voorelkaarplein.nl)  
Hulp nodig bij het zoeken of heb je vragen? Neem gerust contact met ons op via [info@voorelkaarplein.nl](mailto:info@voorelkaarplein.nl) . We helpen je graag verder.

[Agenda](#) | [Voor Elkaar Plein](#)

---

## Save the date

**Woensdag 21 oktober | 15.00 – 20.00 uur**  
**De Skâns, Gorredijk**

Een feestelijke middag en avond in het teken van ontmoeting voor jong en oud. Zet het alvast in je agenda.

Samen met diverse partners van Kansrijk Opgroeien in Opsterland (OKO) en het Voor Elkaarplein organiseren we leuke activiteiten en workshops voor het hele gezin.



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](mailto:communicatie@opsterland.nl) toe aan uw adresboek.