

Mantelzorg nieuws

Oktober 2025



Muzikaal diner – Dag van de Mantelzorg

Gemeente Opsterland bedankt alle mantelzorgers met een gezellige avond met diner en muziek.

maandag 10 november 2025

17:30 uur

It Buorskip, Beetsterzwaag

Kosten:

Gratis voor mantelzorgers (introduce mogelijk op aanvraag vanaf 1 nov). Niet-mantelzorgers: €27,50. Vol = vol.

Aanmelden vóór 8 november:

Mail ria.bron@opsterland.nl of bel 0512 386222 (vraag naar Ria Bron).

Vermeld uw naam, telefoonnummer en e-mailadres.



Mantelzorgcompliment 2025

Ook dit jaar ontvangt u rond 10 november het mantelzorgcompliment van gemeente

Opsterland in de vorm van munten. Deze munten zijn in te wisselen bij lokale ondernemers.

De Skâns neemt dit jaar ook deel aan onze actie. U kunt aan de kassa uw munten inleveren om voorstellingen te bezoeken.
(let op de munten zijn niet in de horeca in te wisselen)

Let op het gaat om voorstellingen die **tot 28 februari** in de Skâns plaatsvinden. Een aanrader is bijvoorbeeld Pier21: een aangrijpend en muzikaal Fries stuk over mantelzorg.



Even voorstellen

Tonny Looijenga werkt als gespecialiseerd casemanager dementie bij thuiszorgorganisatie Kwadrant. In het netwerk Dementie Fryslân werken de diverse zorgorganisaties samen. Zij delen kennis en wisselen ervaringen uit.

Tonny begeleidt mensen met dementie en hun naasten tijdens het hele ziekteproces. Haar werk is belangrijk, omdat ze zorgt voor overzicht, steun en een vertrouwd gezicht in een vaak moeilijke periode.

[Lees verder](#)

Partnergroep Opsterland

Het Netwerk Dementie Fryslân organiseert twee keer per jaar een partnergroep in de gemeente Opsterland. In kleine groepen van maximaal acht deelnemers bespreek je in zes bijeenkomsten wat het betekent om partner te zijn van iemand met dementie. De bijeenkomsten worden begeleid door ervaren gespreksleiders, waaronder een casemanager dementie. Er is aandacht voor informatie over dementie, maar vooral voor herkenning, steun en het delen van ervaringen.

Aanmelden kan via je casemanager dementie, het Gebiedsteam of de huisarts. De data zijn ook bekend bij de Odensehuizen.

Odensehuis Sportief

Bij Odensehuis Sportief draait het om bewegen, plezier en contact. Tijdens de lessen train je niet alleen je lichaam, maar ook je hersenen met leuke beweegspellen onder

begeleiding van een sportcoach. Zo werk je aan je fitheid én maak je nieuwe hersenverbindingen die helpen in het dagelijks leven.
Iedereen kan meedoen op zijn of haar eigen tempo. Ook partners zijn van harte welkom.

Drachten: ma & di 9.00–11.00 uur, Postlaan 5 (Drachtster Boys), 06-22852133

Beetsterzwaag: ma 14.00–16.00 uur, Commissieweg 3 (ZuidOostZorg), 06-54358425



Uitgelicht: De Herberg

In de rubriek uitgelicht informeren we u over tal van onderwerpen.

In deze nieuwsbrief nemen we u mee naar **de Herberg** in Bakkeveen. Waar niet alleen geïndiceerde dagbesteding wordt geboden maar ook de Doarpskeamer van Bakkeveen zich bevindt en elke 6 weken een Zorgcafé wordt georganiseerd.

[Lees verder](#)

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 In 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 het www.voorelkaarplein.nl

Voor november en december hebben we een aantal activiteiten voor u op een rij gezet. Klik lees verder voor het overzicht.

[Lees verder](#)



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.