



## Dag van de Mantelzorg: Ode aan de Mantelzorg in Gorredijk

Op 10 november, de Dag van de Mantelzorg, werden alle mantelzorgers uit de gemeenten Ooststellingwerf, Weststellingwerf en Opsterland in het zonnetje gezet met een bijzondere theateervoorstelling van Open Up in de Skâns in Gorredijk.

Theatergroep Bint wist de zaal te raken met een unieke mix van humor, luchtigheid en scherpe observaties. De acteurs verwerkten persoonlijke verhalen uit het publiek in liedjes en scènes. Het resultaat was een intieme en ontroerende voorstelling die mantelzorgers een stem gaf en hen in het zonnetje zette.

### Een ode aan de mantelzorg

Met veel respect en creativiteit bracht Theater Open Up een ode aan iedereen die zorgt voor een ander. De voorstelling liet zien dat mantelzorg niet alleen uitdagingen kent, maar ook diepe verbinding en veerkracht met zich meebrengt. Het was een voorstelling vol herkenning, humor en waardering.

De middag bracht ook erkenning en verbondenheid. Voor mantelzorgers was het een welverdiende gelegenheid om zichzelf centraal te stellen en na de voorstelling was er gelegenheid na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.



## Respijtzorgweekenden De Bult in Eesveen

Afgelopen zomer konden enkele mantelzorgers die intensief zorgen voor een naaste met een langdurige lichamelijke en/of psychische aandoening op uitnodiging van gemeente Opsterland zich aanmelden voor een respijtweekend in Hotel de Eese-Giethoorn in Eesveen.

Dit ontspannen weekendje weg is speciaal bedoeld voor mantelzorgers, waarbij sprake is van (dreigende) overbelasting. De respijtweekenden bieden mantelzorgers een waardevolle kans om op te laden, zichzelf te zijn en nieuwe perspectieven te vinden.

De mantelzorgers die vanuit onze gemeente mee zijn geweest hebben enorm genoten van deze unieke ervaring. De combinatie van ontspanning, herkenning, en persoonlijke aandacht maakte dat velen hebben aangegeven nu wel weer te willen inschrijven voor volgend jaar, ondanks het besef dat er beperkt plek is en er mogelijk een wachtlijst is.

Hier volgt een samenvatting van de ervaringen en prachtige citaten van “onze” mantelzorgers:

### Algemene Ervaringen

- **Ontspanning en vrijheid:** Deelnemers voelden zich volledig vrij om hun eigen ritme te volgen: niets moest, alles mocht.
- **Herkenning en verbinding:** Er ontstond een warme, verbindende groep waarin mantelzorgers zich open konden stellen en ervaringen uitwisselden.
- **Energie en humor:** Het weekend gaf hen niet alleen rust, maar ook nieuwe energie en vooral veel momenten van plezier.

### Hoogtepunten volgens de Mantelzorgers

- **Begrip en empathie:** “Heel bijzonder dat er mensen zijn die gewoon weten waar je het over hebt.”
- **Gezelschap en gesprekken:** “Leuke gesprekken gehad. Als ik eraan denk, lach ik weer.”
- **Leiding en sfeer:** De begeleiding werd geroemd om hun betrokkenheid en bescheiden aanwezigheid: Ze lieten ons gelijk thuis voelen, we kwamen in een warm bad.”
- **Activiteiten:** Van cognitieve fysiotherapie en stoel yoga tot een hilarische muziekkwis en wandelingen in de prachtige omgeving, alles werd met enthousiasme ontvangen.
- **Ontspanning:** Het zwembad, het bos en een eigen kamer boden perfecte mogelijkheden om tot rust te komen.

### Bijzondere Momenten

- **Humor en lachen:** “In een paar jaar niet zo gelachen.” Vooral de muziekkwis en de muziekkavond zorgden voor veel hilariteit.
- **Nieuwe inzichten:** “Een ander heel andere kijk op dingen en geeft je soms duidelijke handvaten.”
- **Persoonlijke groei:** “Mooie tips gekregen om meer om mezelf te denken en mijn eigen leven te leiden.”
- **Positieve verandering:** Deelnemers gaven aan dat ze bij thuiskomst opgelucht en verfrist waren: “Men zei je bent er zichtbaar van opgeknapt!”



## Praat vandaag over morgen!

Het einde van het jaar komt in zicht. Het is een goed moment om terug te kijken op het afgelopen jaar én om vooruit te kijken naar het nieuwe jaar dat bijna begint.

We leven vaak van dag tot dag en verdenken: We zien wel wat de toekomst brengt. Maar soms kan je leven onverwacht veranderen. Door hier nu over te praten, kun je zelf de regie houden over jouw zorg. Ook als je het later niet meer zelf kunt aangeven, weten jij en je omgeving wat belangrijk is.

Vind je het moeilijk om hierover na te denken of erover te praten? Geen zorgen! Er is een handige link met tips en informatie die je kan helpen.

### [Praat Vandaag Over Morgen – Initiatief van ActiZ](#)



## Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)

### Ondersteuning in de laatste levensfase

Als u of een naaste hoort dat er nog maar enkele maanden te leven zijn, kunnen vrijwilligers van VPTZ helpen.

De VPTZ-vrijwilligers zijn speciaal opgeleid om mensen in de laatste fase van hun leven te ondersteunen. Ze bieden een luisterend oor en geven tijd en aandacht aan u en uw naasten. Alleen al er zijn kan veel betekenen. Samen met mantelzorgers en professionele zorgverleners zorgen ze ervoor dat u deze periode zo goed mogelijk doorkomt. VPTZ-vrijwilligers doen geen medische taken en nemen ook geen zware huishoudelijke klussen over. Wel helpen ze waar mogelijk en kunnen ze mantelzorgers ontlasten, zodat die even rust kunnen nemen en tijd voor zichzelf hebben.

Voor mensen in de gemeente **Opsterland** biedt **VPTZ Hospice Smelnehaven en Thuisondersteuning** ondersteuning in de laatste levensfase. Dit kan zowel thuis als in het hospice.

### VPTZ in de thuissituatie

Veel mensen willen graag thuis overlijden. Met de hulp van VPTZ is dat vaak mogelijk.

Na contact met VPTZ komt een coördinator langs voor een kennismakingsgesprek. Samen bespreekt u de mogelijkheden en maakt u afspraken over de hulp. Dit kan variëren van één dagdeel per week tot meerdere keren per week. De ondersteuning is mogelijk bij u thuis, maar ook in een verzorgings- of verpleeghuis.

### VPTZ in een hospice

Naast **Hospice Smelnehaven** in Drachten (6 kamers) is er ook **VPTZ Julia Jan Wouters** in Heerenveen (3 kamers). De coördinatoren van deze hospices regelen de plaatsing voor mensen in de laatste levensfase.

### Meer informatie

Wilt u weten wat VPTZ voor u kan betekenen? Kijk op [vptz.nl/vind-hulp](http://vptz.nl/vind-hulp) voor ondersteuning bij u in de buurt.

### VPTZ Hospice Smelnehaven en Thuisondersteuning

Het Zuid 20 9203 TD Drachten

Telefoon: 0512 54 22 27

Mobiel: 06 13 59 93 31

E-mail: [info@smelnehaven.nl](mailto:info@smelnehaven.nl)

Internet: [www.smelnehaven.nl](http://www.smelnehaven.nl)

## Hoe kunnen wij u helpen?

We vinden het als gemeente belangrijk om mantelzorgers op verschillende manieren te ondersteunen en te helpen. Daarom horen we graag van jullie welke onderwerpen jullie belangrijk vinden om te bespreken tijdens mantelzorgcafés en in de nieuwsbrieven.

Wilt u/jij jouw ervaring met mantelzorg delen? Voor onze nieuwsbrief zoeken we mantelzorgers en zorgvragenden die hun verhaal willen vertellen. Heeft u/ heb je interesse in een kort interview? Meld u/je dan aan! We horen graag van u/je.

Reacties en suggesties kunt u sturen naar Ria Bron via [preventie@opsterland.nl](mailto:preventie@opsterland.nl)

## Gelok

We wensen u voor 2025 naast een goede gezondheid, lieve familie en vrienden ook héél veel

### Gelok

Gelok is ûngrypber  
net te foarspellen

Foar elts dochs in feest  
om oer te fertellen

Gelok is fluchtich  
as in hân

mei tûzen kerrels  
fan it sachtste sân

Gelok is  
wrachtich  
kleurleas  
mar prachtich

Gelok hat gjin geur  
noch foarm as hûmeur  
gjin doel as striid

Fan gelok wurd ik bliid

Miskien as ik blaas  
dat gelok dan ferspreidt  
ppffff tuitsje myn lippen  
Ik bin benijd ...

Ria Bron-Landstra

[\(Klik hier voor de Nederlandstalige vertaling\)](#)

## Bent u al aangemeld?

Mantelzorg bent u wanneer u gedurende een periode van langer dan 3 maanden meer dan 8 uur intensieve zorg of onbetaalde hulp biedt aan een partner, kind, familielid, vriend, kennis of bureu.

Jonge mantelzorgers tot 25 jaar zijn jongeren die opgroeien met een naast familielid met een lichamelijke of psychische ziekte, verslaving of cognitieve problemen. Zij helpen mee in het gezin, geven praktische of emotionele steun en maken zich zorgen over de situatie. Jonge mantelzorgers hebben vaak ook behoefte aan steun, maar vragen daar zelf meestal niet om.

Bent u of kent u mantelzorgers of jonge mantelzorgers?

Via de onderstaande knop kunt u het aanmeldformulier mantelzorg invullen.

Een Wmo-consulent neemt na aanmelding contact met u op. Nadat vastgesteld is dat u mantelzorg bent: wordt u officieel ingeschreven. Na inschrijving ontvangt u een attentie, wordt u automatisch uitgenodigd voor de activiteiten op de mantelzorgmiddag, en de mantelzorgcafé's en komt u jaarlijks in aanmerking voor het mantelzorgcompliment.

### [Aanmelden](#)

Deze e-mail is verzonden 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 [nieuws@opsterland.nl](mailto:nieuws@opsterland.nl) toe aan uw adresboek.