



- [Bijeenkomst Werken en mantelzorg, hoe werkt dat?](#)
- [Koffie momenten voor mantelzorgers](#)
- [Eigen bijdrage Wlz stijgt in 2025](#)
- [Wandelen met mantelzorgers](#)
- [Bijeenkomst "Omgaan met levend verlies"](#)
- [Even voorstellen...collega Steunpunt Mantelzorg GGZ](#)
- [Voor jonge mantelzorgers](#)
- [Geen langstudeerboete meer: opluchting voor jonge mantelzorgers](#)
- [Workshop Pop art voor jonge mantelzorgers](#)
- [Agenda](#)
- [Podcast](#)
- [Tips](#)

Bijeenkomst Werken en mantelzorg, hoe werkt dat?

Het is tegenwoordig niet meer de vraag of je mantelzorg wordt, maar wanneer. Veel mantelzorgers zijn actief in het arbeidsleven en combineren hun mantelzorgtaken vaak met een gezin, sociaal leven en hobby's. De combinatie van werken en zorgen kan dan lastig zijn, bijvoorbeeld omdat zorgtaken en werktijden elkaar overlappen.

Tijdens deze **bijeenkomst** bespreken we de wet- en regelgeving, belang van het bespreekbaar maken van de mantelzorgsituatie en wat het jou (en jouw werkgever) oplevert. Uiteraard is er ook ruimte om ervaringen te delen.

Datum: Dinsdagavond 18 februari 2025
 Tijd: 19.15 tot 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)
 Locatie: Ontmoet, Wilhelminastraat 1a in Bergschenhoek
 Kosten: gratis

Aanmelden: via mantelzorg@welzijnlansingerland.nl of via 010-5225545. Vergeet niet te vermelden dat het om een aanmelding voor de bijeenkomst Werk & Mantelzorg gaat.

Koffie momenten voor mantelzorgers



Koffie momenten voor mantelzorgers
 Bergschenhoek & Bleiswijk



Maandelijks is er een open **inlooppunt** voor mantelzorgers om elkaar te ontmoeten. Even bijkletsen, **ervaringen delen**, vragen stellen of je hart luchten samen met andere mantelzorgers onder het genot van een kop koffie of thee. Het tweede kopje is altijd gratis.

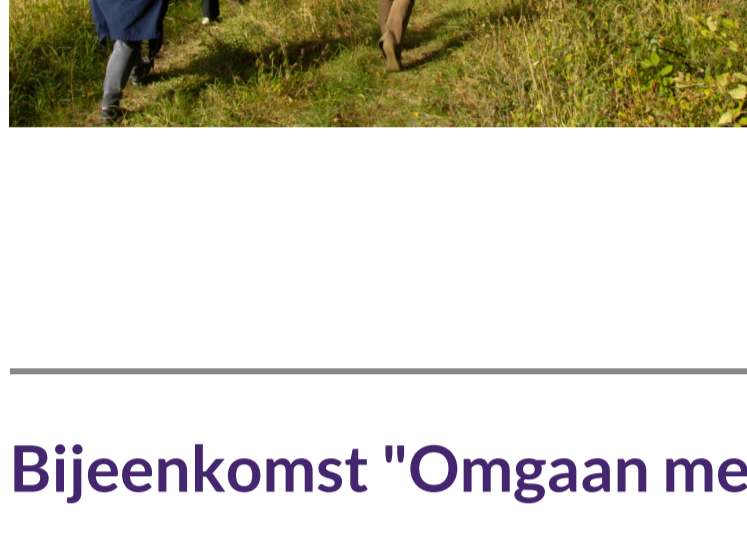
Iedere **1e donderdag** van de maand in **De Leeuwerik** in Bleiswijk. Dit is een **nieuw inlooppunt** en start 6 maart.

Iedere **3e maandag** van de maand bij het **Polderhuis** in Bergschenhoek.

Er is altijd iemand van het **Steunpunt Mantelzorg** aanwezig.

Eigen bijdrage Wlz stijgt in 2025

Ontvangt jouw naaste zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz)? Dan betaalt hij/zij hiervoor elke maand een eigen bijdrage aan het CAK. Vanaf 1 januari 2025 is de eigen bijdrage voor veel mensen omhoog gegaan. Dat gebeurt elk jaar wel een beetje, maar nu misschien meer dan anders. Lees [hier](#) verder op MantelzorgNL. Je vindt hier ook de rekenhulp.



Mantelzorg wandeling

Wandelen met mantelzorgers

De wandelgroep met mantelzorgers is weer van start gegaan. Onze vrijwilliger Heleen zet ieder maand een leuke wandeling uit in onze gemeente. Samen ontspannen bewegen, genieten van de omgeving en elkaar ontmoeten staan centraal.

Wil je een keer mee wandelen? Meld je dan alvast aan via mantelzorg@welzijnlansingerland.nl o.v.v. mantelzorgwandelingen. Onze vrijwilliger zal dan contact met je opnemen om te laten weten wanneer de volgende wandeling plaatsvindt en geeft je alle informatie over het tijdstip en vertrekpunt.

Bijeenkomst "Omgaan met levend verlies"

Aandacht voor **jouw reis als mantelzorg** waarbij je levend verlies kunt ervaren. In deze bijeenkomst op **maandag 10 februari in Bergschenhoek** geven we aandacht aan die gevoelens, die kunnen ontstaan, bijna zonder dat je het in de gaten hebt.

Een naaste die misschien niet meer dezelfde is, met toekomstverwachtingen die niet uit kunnen komen, met verlies aan contacten, ontspanning. Erkenning ontvangen voor je gevoelens en ontdekken wat er voor jou nodig is om hiermee in balans te zijn/komen. Klik [hier](#) voor meer informatie.

Je bent van harte welkom!

Even voorstellen...collega Steunpunt Mantelzorg GGZ



Sommigen van jullie zullen me al kennen van Buurtbemiddeling waar ik als coördinator werk. Vanaf dit jaar zal ik mij ook inzetten voor de mantelzorgers van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Denk hierbij aan depressie, persoonlijkheidsstoornis of een verslaving. Deze vaak onzichtbare psychische problemen vragen om een ander soort ondersteuning. Vandaar dat dit een apart aandachtsgebied zal zijn van het Steunpunt Mantelzorg. In de volgende nieuwsbrief zal ik meer aangeven wat er voor deze mantelzorgers kan worden aangeboden aan ondersteuning die hier gericht op aansluit.

Daniëlle Koornneef
 Coördinator Steunpunt Mantelzorg GGZ

Voor jonge mantelzorgers

Geen langstudeerboete meer: opluchting voor jonge mantelzorgers

Onlangs is besloten dat de langstudeerboete niet doorgaat. Dit is een belangrijke stap voor jonge mantelzorgers, die hun studie vaak combineren met de zorg voor een naaste. Deze combinatie kan studievertraging veroorzaken, omdat zij niet altijd de tijd of energie hebben om hun studie binnen het reguliere tempo af te ronden. Het is belangrijk dat deze jongeren niet gestraft, maar juist ondersteund worden. Lees [hier](#) verder op MantelzorgNL.

Workshop Pop art voor jonge mantelzorgers



Workshop Pop art voor jonge mantelzorgers

Ben jij **jonge mantelzorg** en vind je het leuk om **creatief bezig** te zijn?

Kom dan naar de **workshop Pop art** die georganiseerd wordt door het Steunpunt Mantelzorg.

Je kiest een plaat, zet die over op een **schilderdoek** en **verven** maar.

Leuk als jij erbij bent. Kom alleen of neem gezellig een vriend(in) mee.

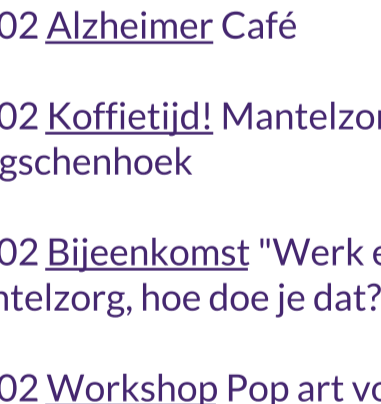
We hebben plek voor 8-12 deelnemers. Deelname vanaf 9 jaar. Meld je aan **vóór 20 februari** o.v.v. je naam, telefoonnummer en emailadres.

Meer info | aanmelden
 Bel naar Daniëlle Schipper 06-59 82 77 74 of mail naar mantelzorg@welzijnlansingerland.nl.

Datum & tijd:
 Dinsdag 25 februari 2025
 Van 14:00 - 16:00 uur

Locatie:
 De Leeuwerik
 Leeuwerikstraat 2
 Bleiswijk

Kosten:
 Gratis



Podcast

Coen Verbraak in gesprek met mantelzorgers over hun uren: **volgens de regels te goed voor het verpleeghuis**, maar thuis niet zelfredzaam.

Een groeiende groep ouderen valt hierdoor tussen wal en schip. Verzorgingshuizen zijn wegbezuinigd, terwijl de politiek wist dat door de vergrijzing het aantal ouderen dat intensieve hulp nodig heeft, snel stijgt.

Wat dat **in de praktijk** betekent maken Hester Zitvast, Michaël Koornneef en Janneke Schotveld dagelijks mee. Voortdurend moeten ze alles uit hun handen laten vallen als hun vader of moeder voor de zoveelste keer bellen. Ze bezwijken bijna onder de zorg voor hun ouders. Je luistert de **podcast** [hier](#).



Agenda

- 10-02 **Bijeenkomst** "Omgaan met levend verlies"
 - 12-02 **Alzheimer Café**
 - 17-02 **Koffietijd!** Mantelzorg Bergschenhoek
 - 18-02 **Bijeenkomst** "Werk en mantelzorg, hoe doe je dat?"
 - 25-02 **Workshop** Pop art voor jonge mantelzorgers
 - 06-03 **Koffie** moment Mantelzorg Bleiswijk
 - 12-03 **Alzheimer Café**
 - 17-03 **Koffietijd!** Mantelzorg Bergschenhoek
- Denktank Hersenletsel (NAH)
 Iedere 3e Donderdag v/d Maand van 14:00u- 16:00 uur
 Middin, Dominee van Koetsveldstraat 3 in Berkel en Rodenrijs

Tips

Mantelzorg en geldzaken

Op de website van [MantelzorgNL](#) lees je de belangrijkste informatie over financiële regelingen en vergoedingen zoals reiskosten, persoonsgebonden budget, ontheffing sollicitatieplicht, mantelzorgvergoedingen zorgverzekeraar en collectieve aansprakelijkheidsverzekering.

Handige mantelzorg apps

Deze apps kunnen je helpen om de zorg voor een naaste met anderen te delen.

- **Carenzorgt:** Via de website carenzorgt.nl kan er een eezagenda worden geopend. Je nodigt anderen uit voor je zorgpagina om samen in één vertrouwde omgeving informatie te delen.
- **Hello 24/7 Family app** Niemand kan zonder hulp. Met de gratis **Hello 24/7 app** verbind je iedereen om samen de zorg voor een naaste te organiseren. Voeg als mantelzorg eenvoudig familie, vrienden en bureu toe. De gratis versie biedt beperkte mogelijkheden. Wil je meer? Dat kan met een betaalde versie van de app.
- **Kom op bezoek** Bij **Kom op bezoek** kun je gratis en eenvoudig een online bezoekkalender aanmaken waarmee familie en vrienden bezoek kunnen plannen. Zij hoeven geen account aan te maken om een bezoek te plannen. Als beheerder nodig je mensen uit om op bezoek te komen en zij plannen hun eigen bezoek in.
- **Mantelzorg App** Dit is een gratis **mantelzorg app** die je ondersteunt bij het organiseren en regelen van de zorg voor je naaste. Je kunt de app gebruiken om een overzicht te krijgen van bijvoorbeeld de komende afspraken of op de hoogte blijven van de gemoedstoestand van de zorgvrager.

Cursus voor meer regie & glans in je leven

Als je ouder wordt, verandert er langzaam van alles in je leven. Denk aan verlies van dierbaren en veranderende rollen. Ook kun je soms het gevoel hebben dat je de energie mist om de draad van je leven op te pakken en (opnieuw) vorm te geven. Met de cursus **GRIP & GLANS** die op **27 maart start in Berkel en Rodenrijs** bieden we nieuwe mogelijkheden om je tijd op een fijne manier in te vullen en leer je vaardigheden om zelf actief bij te dragen aan de glans van je eigen leven. Voor meer informatie klik [hier](#).

Ontmoetingsgroep omgaan met verlies

Routen, nadat je een dierbare hebt verloren, hoe doe je dat? Je vertrouwde leven is op zijn kop gezet. Niets is meer vanzelfsprekend. Je staat voor de taak jezelf opnieuw te ontdekken. In april 2025 start in Bleiswijk een ontmoetingsgroep voor mensen die een verlieservaring doormaken. Het bestaat uit 7 maandelijkse bijeenkomsten. Voor meer info kun je contact opnemen met Maria Boersma tel: 06 86 86 85 96.

Is er iets veranderd in uw mantelzorgsituatie? Laat het ons weten!

010 - 522 55 45

mantelzorg@welzijnlansingerland.nl

