



- [Aandacht voor jonge mantelzorgers](#)
- [Week van de Jonge Mantelzorgers: Meer dan je denkt](#)
- [Ervaringsverhaal Jonge Mantelzorgers](#)
- [Dé wegwijzer voor ouders van een kind met een zorgbehoefte](#)
- [Omgaan met psychische problemen 19 juni](#)
- [Online webinar](#)
- [Wandelen met mantelzorgers](#)
- [Koffie momenten voor mantelzorgers](#)
- [Creatieve workshop Hundertwasser voor mantelzorgers](#)
- [Tips](#)
- [Agenda](#)
- [Gedragsverandering bij dementie 11 juni](#)
- [Nieuw...Leefstijl Academie Lansingerland](#)
- [Vakantieperiode Steunpunt Mantelzorg](#)

Aandacht voor jonge mantelzorgers

Week van de Jonge Mantelzorgers: Meer dan je denkt

Als je opgroeit met iemand in huis die ziek is, een beperking heeft, psychische problemen of verslaafd is – en jij daarbij helpt of je daar zorgen over maakt – dan ben jij een jonge mantelzorgers.

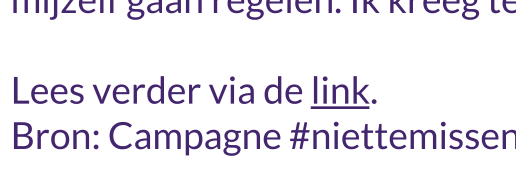
Ongeveer één op de vier kinderen en jongeren in Nederland is jonge mantelzorgers. Veel meer dan de meeste mensen denken. En veel vaker onzichtbaar dan je zou verwachten.

Daarom is er jaarlijks in de eerste week van juni de Week van de Jonge Mantelzorgers. Ook om meer bewustwording te creëren onder jongeren, ouders en iedereen eromheen.

In deze week zijn er leuke activiteiten georganiseerd en kunnen jonge mantelzorgers zich aanmelden voor een cadeaubon. Wanneer je als jonge mantelzorgers ingeschreven staat krijg je hier ook vanzelf bericht over.

Aanmelden als jonge mantelzorgers kan vanaf 8 jaar. Wel heb je toestemming van je ouders nodig (tot 16 jaar). Uiteraard mogen je ouders je ook inschrijven als jonge mantelzorgers via de [link](#). Want zorgen voor een ander doet veel met kinderen/jongeren. Meer dan je denkt.

Ervaringsverhaal Jonge Mantelzorgers



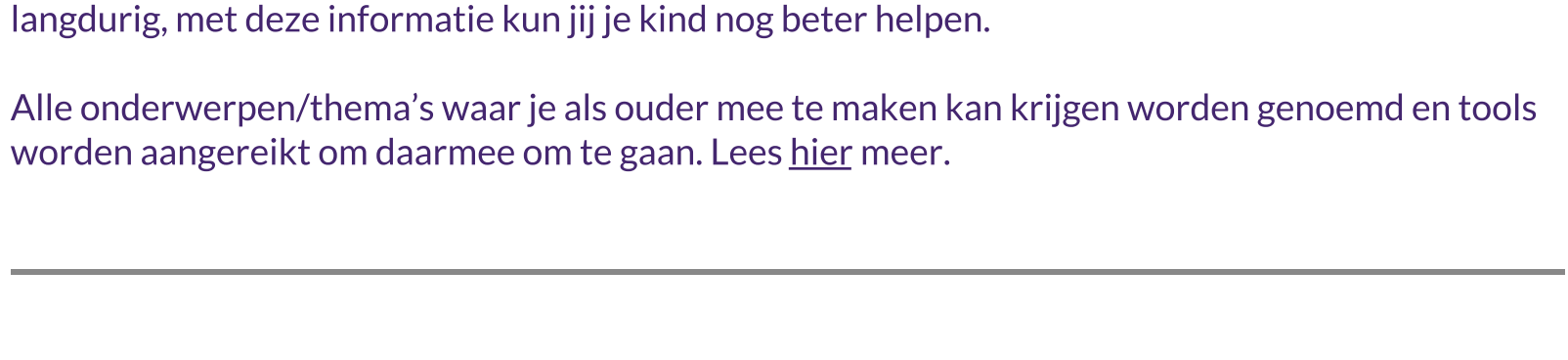
“Ik voelde dat het allemaal te veel werd. Kan ik het nog wel aan, zeg maar. Eerst dacht ik dat mijn moeder op een gegeven moment zou zeggen dat ik niets meer hoefde te regelen. Maar dat zag ik toch niet gebeuren. En toen begon ik mij meer zorgen te maken.”

Marcia is jonge mantelzorgers voor...

Ik denk dat ik vanaf mijn 11e of 12e jaar al mantelzorgers ben voor mijn moeder. Toen was nog niet duidelijk wat ze heeft. Inmiddels weten we dat het om diabetes type 2 gaat. Ze hoeft geen insuline te spuiten, maar controleert het via medicatie, regelmatig bloedonderzoek en met de hulp van een diëtist. Ze is vaak vermoeid en begrijpt niet alles altijd even goed, daarom moet ik veel dingen voor haar regelen. Ik heb nog een broertje van 16 en een zusje van 9 jaar oud. Zij krijgen volgens mij niets mee van hoe ik alles regel voor onze moeder. Zij hebben daardoor een meer zorgeloze jeugd dan dat ik dat had. Het voelt voor mij als iets vanzelfsprekends om dat ik dat had. Vanaf mijn 18e moest ik daarbij steeds meer dingen voor mijzelf gaan regelen. Ik kreeg te veel tegelijk op mijn bordje.

Lees verder via de [link](#).
Bron: Campagne #niettemissen 2023 - Marcia

Dé wegwijzer voor ouders van een kind met een zorgbehoefte



Je staat er niet alleen voor!
(Sch)ouders is het ervaringskenniscentrum voor ouders van Stichting Kind en Ziekenhuis. We delen kennis en ervaringen van ouders en professionals. Of je kind nu kortdurend zorg nodig heeft of langdurig, met deze informatie kun jij je kind nog beter helpen.

Alle onderwerpen/thema's waar je als ouder mee te maken kan krijgen worden genoemd en tools worden aangereikt om daarmee om te gaan. Lees [hier](#) meer.

Omgaan met psychische problemen 19 juni



Zorg jij voor iemand die kampt met psychische problemen? Pijk je hier regelmatig over of kom je te weinig aan jezelf toe? Jouw verhaal delen met gelijkgestemden is vaak al fijn.

Speciaal voor deze naasten biedt het Steunpunt Mantelzorg Lansingerland contactavonden aan. N.a.v. de vorige contactmiddag, blijft er duidelijk behoefte aan contact met anderen.

De officiële uitnodiging volgt nog, maar je kan de datum alvast in je agenda zetten.

Datum: donderdagavond 19 juni 2025
Tijd: 19.00 - 21.00 uur
Locatie: Ontmoet, Wilhelminastraat 1a in Bergschenhoek
Kosten: gratis (vooraf aanmelden)

Aanmelden: via mantelzorg@welzijnlansingerland.nl of bel Daniëlle Koornneef 06-20 62 37 08.

Online webinar

Wat je als mantelzorgers moet weten bij het overnemen van zorghandelingen
Mantelzorgers krijgen steeds vaker te maken met de vraag om bij te springen in de zorg. Maar hoe maak je de keuze of je dit wilt en kunt doen? Voelt het als een vrije keuze? En ben je voldoende voorbereid op deze nieuwe taak?

Tijdens dit webinar gaan we in op belangrijke vragen, zoals:

- Waar moet je op letten bij zorghandelingen?
- Hoe word je voorbereid op je rol als mantelzorgers?
- Wat gebeurt er als het misgaat? Wie draagt de verantwoordelijkheid?

Wij begrijpen de al als mantelzorgers vaak voor onverwachte uitdagingen staan. Eerder ontwikkelden we al een keuzehulp, met antwoorden op deze vragen. Nu bieden we ook een webinar aan. Dit webinar helpt je om meer inzicht te krijgen in je rol, je rechten en de ondersteuning die je kunt verwachten. En er is volop gelegenheid tot het stellen van vragen.

Kosten
Gratis webinar, uitsluitend voor leden van MantelzorgNL.
Meld je aan en ontdek hoe je met meer vertrouwen zorghandelingen kunt uitvoeren!

Nog geen lid?
Ben je mantelzorgers maar nog geen lid? En wil je wel het webinar volgen? Word dan eerst lid en meld je daarna aan. Lidmaatschap van MantelzorgNL, kost €30,- per jaar

Koffie momenten voor mantelzorgers

Iedere 1e donderdag van de maand in De Leeuwkerk in Bleiswijk van 10.00 - 11.00 uur.

Iedere 3e maandag van de maand bij het Polder en Bergschanhoek van 10.30 - 12.00 uur.

Er is altijd iemand van het Steunpunt Mantelzorg aanwezig.

Wandelen met mantelzorgers

Wil je een keer mee wandelen? Meld je dan aan via mantelzorg@welzijnlansingerland.nl o.v.v. mantelzorgwandelings. Onze vrijwilligers zal dan contact met je opnemen en geeft je alle informatie over het tijdstip en vertrekpunt. De eerstvolgende wandeling is 12 juni.

Creatieve workshop Hundertwasser voor mantelzorgers



Even los van alle zorgen door lekker met kleur en papier bezig te zijn. Hundertwasser stroomt en golft, alles in uitbundige kleuren.

Door de eenvoudige opbouw van zijn kunststijl is dit een heerlijke manier om jezelf creatief uit te dagen met lijn en kleur. Je mee laten stromen met dat wat er is.

Het mooie van Hundertwasser is dat het eigenlijk altijd en overal kan. Kom het vrijblijvend een keer uitproberen.

Daarnaast is er natuurlijk ook voldoende ruimte om andere mantelzorgers te ontmoeten.

Datum en tijd: 22 juli van 19.00 - 21.00 uur
Locatie: Ontmoet, Wilhelminastraat 1a in Bergschenhoek

Aanmelden: Mail naar mantelzorg@welzijnlansingerland.nl of bel 06-59 82 77 74

Tips

Filica
Een [website](#) waar mantelzorgers kunnen zien waar ouderen kunnen wonen wanneer dat thuis niet meer gaat.
Er kan gezocht worden op woonplaats, in combinatie met de zorgvraag en dan zie je gelijk welke mogelijkheden er zijn.

De blog van Olivia
Ik ben Olivia en zorg voor twee dochters met een zeldzame stofwisselingsziekte. Volg de blogberichten van Olivia [hier](#).

Dreigende verhoging eigen bijdrage Wmo
Volg [hier](#) de ontwikkelingen.

Gedragsverandering bij dementie 11 juni



Agenda

- 05-06 [Koffie moment](#) Mantelzorg Bleiswijk
- 16-06 [Koffietijd!](#) Mantelzorg Bergschenhoek
- 11-06 [Alzheimer Café](#)
- 12-06 Mantelzorgwandeling
- 19-06 Omgaan met psychische problemen (lotgenoten contact)
- 03-07 [Koffie moment](#) Mantelzorg Bleiswijk
- 21-07 [Koffietijd!](#) Mantelzorg Bergschenhoek

Nieuw...Leefstijl Academie Lansingerland

Nieuwsgierig naar het aanbod? Klik dan [hier](#) voor ons overzicht tot eind december.



Bij onze nieuwe Leefstijl Academie draait alles om jouw welzijn. Of je nu rust zoekt, inspiratie, balans of nieuwe energie. Wij creëren een plek waar aandacht is voor lichaam en geest.

Met tien bevlogen docenten uit Lansingerland hebben we een gevarieerd en toegankelijk aanbod samengesteld. Of je nu één keer wilt aansluiten of vaker wilt meedoen. Jij kiest wat bij je past. De Leefstijl Academie is voor volwassenen van alle leeftijden.

Ons aanbod

- **Verbinding:** vrouwen avond | omgaan met verlies
- **Creatief:** schilderen op doek | zielenkaart maken | tekenen met diverse materialen
- **Voeding:** kookworkshop natuurvoeding | Chinese voedingsleer
- **Ontspanning:** ademcirkel | mindfulness wandelingen | klankschalenreis | Qigong | meridianen: energie in balans
- **Inzicht:** familie opstelling | voeten training | stress herkennen | losmaken van prikkels | in harmonie met onszelf | interculturele communicatie

Scan de QR code voor een overzicht van alle data en aanvullende informatie



Leefstijl Academie Lansingerland is onderdeel van Welzijn Lansingerland
Wilhelminastraat 1a Bergschenhoek | 010 -522 55 45 | activiteiten@welzijnlansingerland.nl

Kom erbij Lansingerland

Samen één in Lansingerland. Een initiatief voor en door mensen uit de gemeente Lansingerland.

[Vind activiteiten](#)

[Vind hulp](#)

Vrijwilligers informatie punt

Maak het verschil en wordt vrijwilliger. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Is er iets veranderd in uw mantelzorgsituatie? Laat het ons weten! [010 - 522 55 45](tel:010-5225545) mantelzorg@welzijnlansingerland.nl



Facebook Website