



Nieuwsbrief Mantelzorg



- [Voorwoord](#)
- [Algemene info](#)
- [Wet langdurige zorg \(Wlz\), wat houdt het in en hoe werkt het? Online voorlichting](#)
- [Meerzorgenkinderen en de relatie met je partner](#)
- [Boeken tip](#)
- [Bijeenkomsten](#)
- [Zorg voor naaste\(n\) met psychische problemen](#)
- [Omgaan met rouw en verlies](#)
- [Alzheimer Café en koffiemoment Parkinson](#)
- [Leven met Parkinson](#)
- [Tips](#)
- [Aandacht voor jonge mantelzorgers](#)
- [Week van de Jonge Mantelzorgers](#)
- [Vakantiemaatjes zomer 2026...er is nog plek](#)
- [Agenda](#)
- [Koffiemomenten voor mantelzorgers](#)

Voorwoord

Beste mantelzorgers,

De zomer staat alweer voor de deur en dat betekent voor veel mensen dat ze er even tussenuit gaan met hun gezin. Het is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend om op vakantie te kunnen, vooral wanneer er iemand in het gezin meer zorg nodig heeft dan gebruikelijk.

Gelukkig zijn er ook vanuit Lansingerland extra initiatieven voor de wat oudere mantelzorgers of gezinnen, waarbij de jonge mantelzorgers bijvoorbeeld een beroep kunnen doen op een vakantiemaatje. Zie verderop in deze nieuwsbrief of kijk bij [KomerbijLansingerland.nl](#)

De koffiemomenten voor mantelzorgers in Bergschenhoek en Bleiswijk lopen deze zomermaanden gewoon door, dus kom gerust eens een kopje koffie of thee doen.

Verder staat deze nieuwsbrief weer vol met interessante artikelen, praktische tips en bijeenkomsten die wij de komende tijd organiseren. We hopen dat er iets bij zit dat jou inspireert of verder helpt.

Voor nu wens ik, namens team mantelzorg, iedereen een goede zomer toe en maken jullie hopelijk ook weer mooie nieuwe herinneringen met elkaar.

Danielle Schipper Coördinator Mantelzorg Welzijn Lansingerland

Algemene info

Wet langdurige zorg (Wlz), wat houdt het in en hoe werkt het? Online voorlichting

Voor ouders, verzorgers, mantelzorgers, zorgprofessionals en andere belangstellenden biedt MEE een online voorlichting aan. Wil je meer weten over de Wet langdurige zorg (Wlz)? Bijvoorbeeld wat deze wet inhoudt, hoe je een aanvraag doet en voor wie de Wlz is? Dan is deze informatiebijeenkomst mogelijk iets voor jou.

De online voorlichting wordt in 2026 gegeven op:

- Woensdag 24 juni van 19.00 tot 20.30 uur
- Dinsdag 8 september van 15.30 tot 17.00 uur
- Dinsdag 13 oktober van 15.30 tot 17.00 uur
- Maandag 16 november van 19.00 tot 20.30 uur

Je meldt je gemakkelijk aan door een mail te sturen naar contactmh@meeplus.nl Hierin zet je je naam, de datum waarop je online aan wilt sluiten en de gemeente waarin je woont.

Meerzorgenkinderen en de relatie met je partner



Kinderen doen iets met je relatie, dat weten we allemaal. Zonder extra zorgen kan dat soms al best ingewikkeld zijn. Ook dan is belangrijk dat je ook oog blijft houden voor elkaar. Wanneer een kind extra zorg nodig heeft, wordt dit des te belangrijker. Voor elkaar, voor jezelf en uiteindelijk voor het hele gezin.

Het kan zijn dat je partner op een heel andere manier omgaat met de aandoening, beperking of ziekte van jullie kind dan jijzelf. Je kunt bijvoorbeeld een andere mening hebben over de meest geschikte therapie en het tempo waarin je onderzoeken wilt doen. Of een ander idee hebben over de manier waarop de zorg verdeeld kan worden, in combinatie met werk en vrije tijd. Probeer vooral goed met elkaar te blijven communiceren, te luisteren naar elkaars argumenten en compromissen te sluiten waar dit kan. Meer lezen? Klik [hier](#) voor meer informatie.

Boeken tip

Dit boek helpt mantelzorgers met het stellen van grenzen, het accepteren van hulp en het vinden van beschikbare regelingen.

Je staat altijd klaar voor een ander, maar wie zorgt er eigenlijk voor jou? In Nederland zijn meer dan vier miljoen mantelzorgers actief. Velen van hen voelen zich onzichtbaar: ze combineren de zorg voor een naaste met werk, gezin en eigen verplichtingen, vaak zonder dat hun omgeving beseft hoe zwaar die last kan zijn. Overbelasting, eenzaamheid en schuldgevoel liggen voortdurend op de loer. In dit boek leer je hoe je grenzen stelt zonder je schuldig te voelen, hoe je hulp vraagt en accepteert, en welke praktische regelingen en voorzieningen er voor jou beschikbaar zijn. Je ontdekt hoe je signalen van overbelasting herkent en wat je kunt doen om veerkrachtig te blijven. Dit boek laat je zien hoe je met aandacht en liefde voor een ander kunt zorgen en tegelijkertijd goed voor jezelf blijft zorgen.



Bijeenkomsten

Zorg voor naaste(n) met psychische problemen

Omgaan met rouw en verlies



Psychische problemen Bijeenkomst voor mantelzorgers

Datum & tijd:
17 feb, 21 apr, 16 jun,
18 aug, 20 okt en 15 dec
Van 19.00 - 21.00 uur

Locatie:
Bij Willemien
Wilhelminastraat 3a
Berkeel en Rodemijns

Toegang:
Gratis

**Welzijn
Lansingerland**
Steuropunt Mantelzorg

Zorg jij voor iemand die kampt met psychische problemen?
Bijeenkomst voor naasten van mensen met psychische en verslavingsproblematiek

Pieker je regelmatig over de zorg die jij biedt en kom je te weinig aan jezelf toe?

In samenwerking met het Steunpunt Mantelzorg zijn er speciaal voor deze naasten contactbijeenkomsten. Tijdens deze avond is er ruimte voor onderlinge uitwisseling en zullen wij ook praktisch ingaan op vragen, ondersteuning en advies.

Info en aanmelden
Bel met Danielle Koornneef op 06-20 62 37 08 of mail naar mantelzorg@welzijnlansingerland.nl



CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN
Rotterdam & omstreken

Omgaan met rouw en verlies

Ontmoetingsgroep

Rouwen, 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. **Wie ben ik nu** zonder mijn geliefde. Hoe geef ik vorm aan het verdriet en aan het leven dat verder gaat? Dat is een hele **ontdekkingsreis**. Daarbij wordt het vaak als prettig ervaren om samen met reisgenoten te delen hoe jij dat ervaart, wat je daarbij nodig zou kunnen hebben en wat jou kan steunen. Als jij voelt dat dit jou zou kunnen ondersteunen, dan ben je van harte **welkom**.

De groep wordt begeleid door Karan Gokoel, geestelijk verzorger van het Centrum voor Levensvragen.

Data & tijd:
Donderdag 18, 25 juni, 2,
16 juli en 3 september 2026
Van 10.00 - 11.30 uur
Inloop vanaf 09:45 uur

Locatie:
De Leeuwenrik
Leeuwenrikstraat 2
Bleiswijk

Aanmelden en kosten:
€15 voor materiaal
Vooraf aanmelden via
010 522 5545 of
info@welzijnlansingerland.nl

**Welzijn
Lansingerland**
Ouderensadvies

Meer informatie of aanmelden voor 15 juni:
Bel naar Welzijn Lansingerland 010-522 55 45 of
mail naar info@welzijnlansingerland.nl

Alzheimer Café en koffiemoment Parkinson

09-06 Koffiemoment voor mensen met Parkinson en hun naasten in Bleiswijk.

10-06 Alzheimer Café Bleiswijk:
Informatiemarkt huiskamers en dagbesteding.



Leven met Parkinson



Leven met Parkinson Stel uw vragen aan Tim Coljee van de Parkinson Vereniging

Datum & tijd:
Dinsdag 9 juni 2026
Van 14:00 - 15:30 uur

Locatie:
Ontmoet | Huiskamer
Wilhelminastraat 1a
Bergschenhoek

Toegang:
Gratis | vooraf aanmelden

**Welzijn
Lansingerland**
Huiskamer

Heeft u vragen over de ziekte van Parkinson, ondersteuning, behandelingen of het dagelijks leven met Parkinson?

Tijdens deze bijeenkomst geeft spreker Tim Coljee van de Parkinson Vereniging informatie en beantwoordt hij vragen van bezoekers.

Een informatieve en toegankelijke bijeenkomst voor mensen met Parkinson, naasten en andere geïnteresseerden.

Meer weten of u aanmelden?
Bel naar Welzijn Lansingerland 010-522 55 45
of mail naar info@welzijnlansingerland.nl

Tips

Dementiemonitor...vul de vragenlijst in

Elke twee jaar organiseert Alzheimer Nederland samen met het Nivel (Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg) de Dementiemonitor.

Heb jij dementie? Of zorg je regelmatig voor je partner, vriend(in) of een familielid met dementie? Dan willen wij graag weten hoe het met je gaat. Er is een vragenlijst voor mensen met dementie en een vragenlijst voor naasten/mantelzorgers. Ga naar de [Dementiemonitor](#).

Zorg voor huisdieren...dierenbuddy

De Dierenbescherming wil je graag informeren over de mogelijkheden om ook de zorg van huisdieren zo goed mogelijk te blijven waarborgen. Hiervoor is dierenbuddy...langdurige ondersteuning aan zieke of oudere mensen (zonder eigen netwerk / voldoende financiën) die niet meer in staat zijn de volledige zorg van een huisdier op zich te nemen. Kijk voor meer info op [dierenbuddy](#).

ActiefPas

Ga je er regelmatig op uit? Ontmoet je graag anderen? Dan is de ActiefPas interessant voor jou. Met de ActiefPas kun je gratis of met korting deelnemen aan diverse activiteiten en evenementen in Lansingerland.

Ook ontvang je korting bij diverse lokale winkels en eetgelegenheden.

Ben je 55+ en inwoner van Lansingerland dan kun je de ActiefPas aanschaffen voor € 17,50 per jaar. Vraag [hier](#) de ActiefPas aan.

Kijk ook eens op Kom Erbij Lansingerland

Een aantal organisaties heeft de handen in elkaar geslagen om inwoners van Lansingerland kennis te laten maken met diverse activiteiten en workshops. Iedereen is welkom om mee te doen. Ook kun je hier terecht voor hulp op verschillende gebieden. Neem zeker eens een kijkje op [Kom Erbij](#).

Aandacht voor jonge mantelzorgers

Week van de Jonge Mantelzorger



Van **1 tot en met 7 juni** is het de jaarlijkse Week van de Jonge Mantelzorger. In deze week wordt aandacht gevraagd voor jongeren die thuis opgroeien met een familielid met een chronische ziekte, beperking, psychische kwetsbaarheid of verslaving.

Ook dit jaar hebben we hier aandacht aanbesteed. Afgelopen dinsdag konden jonge mantelzorgers die zich hadden aangemeld een cadeaubon ophalen en kregen ze een mega zak koekkrumels. Dat zorgde voor leuke reacties en een grote glimlach. Aansluitend was er een geslaagde en vooral gezellige avond met pizza en een pubquiz. De winnaars gingen er met een chocolade medaille vandoor.



Vakantiemaatjes zomer 2026...er is nog plek

Niet ieder kind gaat in de zomer op vakantie...

Voor sommige kinderen betekent de zomervakantie vooral veel thuis zijn, weinig afleiding of extra spanning binnen het gezin. Daarom organiseert Jong Perspectief ook deze zomer weer het Vakantiemaatjesproject. Via dit project kunnen kinderen uit Zoetermeer, Lansingerland en Pijnacker-Nootdorp een fijne vakantie ervaring beleven samen met een betrokken vrijwilliger.

Vanaf nu kunnen kinderen weer aangemeld worden voor de zomer van 2026.

Voor wie?

- Kinderen van 6 t/m 14 jaar
- Kinderen die niet op vakantie kunnen vanwege financiële- of thuissituatie
- Gezinnen die tijdens de zomerperiode extra belast zijn
- Kinderen die begeleid kunnen worden door een vrijwilliger

Per gemeente zijn er 15 plekken beschikbaar (vol = vol). Aanmelden of meer info vind je [hier](#).

Team Jong Perspectief hoopt ook deze zomer weer veel kinderen een onvergetelijke zomer én mooie verhalen voor op school te kunnen geven!

Agenda

09-06 Leven met Parkinson bijeenkomst

15-06 Koffietijd! Mantelzorg Bergschenhoek

16-06 Bijeenkomst mantelzorgers voor naaste(n) met psychische problemen

18-06 Start reeks bijeenkomsten "Omgaan met rouw en verlies"

02-07 Koffiemoment Mantelzorg Bleiswijk

20-07 Koffietijd! Mantelzorg Bergschenhoek

06-08 Koffiemoment Mantelzorg Bleiswijk

Koffiemomenten voor mantelzorgers



**Koffie momenten
voor mantelzorgers**
Bergschenhoek & Bleiswijk

Iedere **1e donderdag** van de maand in het restaurant van **De Tuinen** in Bleiswijk van 14:00 - 15:00 uur

Iedere **3e maandag** van de maand bij het **Polderhuis** in Bergschenhoek van 10:30 - 12:00 uur.

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

Het tweede kopje koffie of thee is gratis.



Fijne zomer

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

 010 - 522 55 45

 mantelzorg@welzijnlansingerland.nl



Facebook



Website

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 mantelzorg@welzijnlansingerland.nl toe aan uw adresboek.