



## Beste Mantelzorger,

De decembermaand is aangebroken en het einde van het jaar nadert. Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar. In verband met het zwangerschapsverlof van mijn collega Diantha Hermans, ontvang je hem deze keer van mij, Katja Willems. In deze nieuwsbrief belichten we een aantal mooie onderwerpen, zoals: hoe kun je leren 'nee' te zeggen? Of het verhaal van mevrouw Heinen: over het leven na mantelzorg. Ook hebben we weer een aantal handige tips voor je verzameld, dus lees vooral verder.

In januari komt Diantha weer terug van haar verlof. Heb je vóór die tijd vragen, neem dan gerust contact met mij op!



Namens Voorschoten Voor Elkaar wens ik jullie fijne feestdagen en een mooie liefdevolle jaarwisseling!

Katja Willems  
*Sociaal werker*  
Voorschoten Voor Elkaar



## In deze uitgave:

- Leer 'nee' te zeggen door 'ja' te zeggen
- Over leven na mantelzorg:  
"Mijn leven draaide alleen om de verzorging van mijn man"
- Vervangende zorg nodig? Check je zorgverzekering!
- Tip: Webinar mantelzorg en zorgverzekering
- Ontmoetingsochtenden
- Behoeftinventarisatie activiteiten en informatie

## Leer 'nee' te zeggen door 'ja' te zeggen tegen je eigen wensen en behoeften

**Nee:** een klein woordje dat voor veel mensen lastig is om te zeggen. Maar helemaal als mantelzorgers heb je vaak al zo veel ballen die je in de lucht moet houden. Het is daarom bij het krijgen van verzoeken van anderen belangrijk dat je dicht bij jezelf kunt blijven en daarbij de kunst van het 'nee' zeggen leert te beheersen.



Herken je dat? [Lees dan hier het hele artikel!](#)

## Over leven na mantelzorg: "Mijn leven draaide alleen om de verzorging van mijn man"



Via Voorschoten Voor Elkaar kreeg Mevrouw Heinen een 'maatje'. Iedere week komt de van oorsprong Tjechische Denisa een kopje koffie drinken en kletsen ze honderduit. Als mantelzorgers voor haar man had mevrouw Heinen 1,5 jaar elke dag veel mensen over de vloer. Na het overlijden van haar man was haar huis opeens heel erg stil.

[Lees hier het verhaal van mevrouw Heinen en haar maatje Denisa](#)

## Vervangende zorg nodig? Check je zorgverzekering!

**Wist je dat zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering vergoedingen kunnen opnemen op het gebied van mantelzorg?**

Vergoedingen voor mantelzorg door zorgverzekeraars zijn vooral gericht op vervangende mantelzorg. Deze vervangende zorg is nodig als de mantelzorgers ziek is of met vakantie wil. De zorg kan dan overgenomen worden door beroepskrachten of vrijwilligers. Of een aanvullende verzekering hiervoor nodig is, hangt af van het soort zorg dat nodig is en hoe je deze wilt organiseren.

Het verschilt sterk per zorgverzekeraar en per aanvullend pakket hoeveel dagen je recht hebt op vervangende mantelzorg en tegen welk bedrag. Er zijn pakketten met een ruime vergoeding voor respijtzorg (bijvoorbeeld 14 dagen per jaar) vanaf ongeveer €8,-. Hierbij worden ook andere zorgkosten vergoed.

**Meer weten?** Kijk op [Vergoeding Mantelzorg zorgverzekering | Consumentenbond](#) voor het overzicht van 2022. Of lees: [Wat doen zorgverzekeraars voor mantelzorgers in 2022?](#)

Wil je overstappen naar een andere zorgverzekering? Regel dit dan ruim vóór 31 december 2021! Tot die tijd is het namelijk mogelijk om over te stappen voor 2022.

---

## Tip: Webinar mantelzorg en zorgverzekering

Ben je mantelzorger en wil je vergoedingen voor mantelzorgers meenemen in je keuze voor een aanvullende verzekering?

Meld je dan aan voor het webinar over mantelzorg en zorgverzekering in 2022. Op dinsdag 14 december kun je als lid gratis deelnemen aan het webinar.

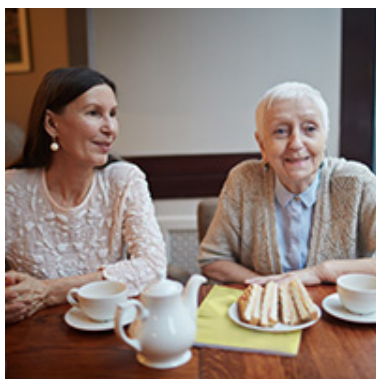


Voor meer informatie en aanmelden kijk op:

[Webinar mantelzorg en zorgverzekering | MantelzorgNL](#)

---

## Ontmoetingsochtenden op dinsdag



Je bent van harte welkom voor een kop koffie en gezellig praatje tijdens onze ontmoetingsochtenden. Deze ochtenden zijn niet alleen bedoeld voor mantelzorgers, maar voor iedereen. Juist om mensen met verschillende achtergronden bij elkaar te brengen. Je kunt in gesprek gaan met lotgenoten of juist met mensen die geen mantelzorger zijn. Wij vragen voor het nuttigen van de koffie, thee en wat lekkers een eigen bijdrage die je tijdens de ochtend in de pot kan stoppen. Richtlijn € 0,50 per consumptie.

**Waar:** Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F

**Kosten:** vrijwillige bijdrage, richtlijn € 0,50 per consumptie

**Voor wie:** iedereen is welkom

---

## Wij willen weten wat jij nodig hebt!

Om ons aanbod van activiteiten en informatieve (digitale) bijeenkomsten goed te laten aansluiten op jouw behoeften vragen wij jou als mantelzorger hierover mee te denken. Mogelijk heb je vanuit jezelf al ideeën hierover, dan horen wij dat graag.

In 2022 hebben wij de mogelijkheid om een aantal van de onderstaande webinars en workshops aan te bieden. Graag horen wij op voorhand van jou waar je interesse naar uit gaat. Bij voldoende aanmeldingen organiseren wij de webinar/workshop.

- Webinar weerbaarheid en mindset
- Webinar werken én mantelzorgtaken, worstel jij hier ook mee?
- Workshop financiële regelingen voor mantelzorgers
- Workshop mantelzorg en pgb
- Workshop mantelzorgwoningen
- Workshop zorg goed voor jezelf
- Workshop privé, werk en mantelzorg in balans
- Workshop mantelzorg en levenstestament
- Workshop rouw en verdriet



**Spreekt jou hiervan iets aan of heb je zelf een ander goed idee?**

Mail dan naar [info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl) of bel 071- 561 9001.

---

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op onze website:

[www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer](http://www.voorschotenvoorelkaar.nl/mantelzorg-en-meer).

Kom je ergens niet uit, of heb je ondersteuning nodig? Bel dan 071 - 561 90 01 en dan bekijken we samen wat wij voor jou kunnen betekenen.



Ken je andere mensen die deze nieuwsbrief ook graag zouden ontvangen?

**Attendeer ze dan op deze nieuwsbrief!**



---

*Copyright © 2021 Voorschoten Voor Elkaar, All rights reserved.*

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u bij Voorschoten Voor Elkaar bekend bent als relatie.

**Ons adres is:**

Zwaluwweg 4, 2251 MV Voorschoten, Nederland

**Wij zijn bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 09.00 – 17.00 uur**

**Telefoonnummer:** 071 561 90 01

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

**Website:** [www.voorschotenvoorelkaar.nl](http://www.voorschotenvoorelkaar.nl)

Wilt u iets veranderen aan hoe u deze e-mails krijgt?

U kunt [hier uw voorkeuren aanpassen](#) of [uitschrijven van deze lijst](#).