



Beste Mantelzorger,

De warme zomer heeft inmiddels plaatsgemaakt voor de winter. Hoe houd je jezelf warm in de donkere dagen? Warmte komt in verschillende vormen. Warmte straalt uit de verwarming of komt van een warme kop koffie of thee. Warmte komt ook uit liefde en aandacht die we voor elkaar hebben. Weet dat wij bij Voorschoten Voor Elkaar er ook voor jou zijn. Kom bij ons langs in buurthuis Vliethuis voor de warmte van een kop koffie of thee, de aandacht en gezelligheid van ons en eventuele lotgenoten.



Namens Voorschoten Voor Elkaar wensen wij jou fijne feestdagen en een liefdevol 2023!

Veel leesplezier!

Diantha Hermans
Sociaal werker
Voorschoten Voor Elkaar

In deze uitgave:

- Terugblik 2022
- Enquête respijthuis Leiden
- Lotgenotencontact mogelijkheden
- Neem je huidige zorgverzekering onder de loep
- Vakantiemogelijkheden 2023
- Samen lachen en eten voor mantelzorgers op 25 januari
- Workshop Bordje vol met diner op maandagavond 20 maart
- Cursus positief leven voor iedereen
- Wist je dat?

Rubriek Jonge mantelzorgers

- Roofvogelworkshop voor jonge mantelzorgers op zondag 12 februari
- Dagje Duinrell voor jonge mantelzorgers op zaterdag 15 april

Rubriek Zorgouders

- Zorgouderbijeenkomst op dinsdagavond 21 februari

Rubriek Dementie

- Cursus over dementie voor mantelzorgers op donderdag 9 februari
- Start nieuw seizoen Alzheimer Café op 18 januari

Terugblik 2022

In deze nieuwsbrief blikken we onder andere terug op het afgelopen jaar. Hieronder sommen we op wat we allemaal hebben kunnen organiseren voor mantelzorgers in 2022. Aan alle reacties die we van jullie ontvingen merkten we dat deze activiteiten enorm gewaardeerd worden. Een aantal hiervan hebben we in deze nieuwsbrief verwerkt tussen alle artikelen door. Het motiveert ons natuurlijk extra om ook in 2023 met onze mantelzorgactiviteiten door te gaan!

- Workshop gezond slapen en dromen voor mantelzorgers
- Workshop opruimen voor mantelzorgers
- Mindful wandeling op landgoed Duivenvoorde
- Workshop bordje vol
- Zorgouderbijeenkomsten
- Waarderingscadeaubon voor jonge mantelzorgers
- Workshop mengselmix voor jonge mantelzorgers
- Brusjesmiddagen in samenwerking met GGZ Rivierduinen
- Escaperoom de mobiele verwarring tijdens de Vergeet-mij-niet-weken
- Workshop lachyoga
- Verwenmiddag voor mantelzorgers rond de landelijke dag van de mantelzorg
- Alzheimercafés
- Cursussen "Mantelzorger voor een naaste met dementie"

Landelijke dag van de Mantelzorg

Op 10 november was het de **Landelijke dag van de Mantelzorg**. In het teken hiervan organiseerden wij speciaal voor alle mantelzorgers in Voorschoten een 'Verwenmiddag'

Tijdens deze middag kon men zich laten masseren door verschillende masseurs met ieder hun eigen expertise. Het was een gezellig middag en er hing een ontspannen sfeer in Vliethuis waar de verwenmiddag plaatsvond.



"Heel erg bedankt weer wat jullie allemaal voor ons regelen. Ik ben weer even opgeladen na vanavond."

Enquête respijthuis Leiden

Op dit moment wordt de haalbaarheid onderzocht van het opzetten van een respijthuis in de Leidse regio. Een respijthuis is een huis waar degene die je verzorgd, tijdelijk kan verblijven, zodat jij als mantelzorger even van zorg ontlast wordt en tijd voor jezelf hebt. Om dit huis zo toegankelijk mogelijk te maken, zijn jouw ervaringen, behoeften en wensen van grote waarde. Daarom vragen wij jou om je medewerking: zou je deze enquête willen invullen? Klik op de knop hieronder om de vragenlijst in te vullen. Alvast bedankt!

[Naar de enquête](#)

*“Heerlijk ontspannen na afloop en
het was fijn met elkaar”*

Mogelijkheden lotgenotencontact

In Voorschoten en in de regio zijn meerdere mogelijkheden om mensen te ontmoeten die zorgen voor een naaste met dezelfde ziekte of beperking. Delen van ervaringen, zorgen en aandacht zijn belangrijk om de zorg voor een ander goed vol te kunnen blijven houden. Kijk eens op [onze website](#) of je iets passends vindt. Zie je hier niets geschikts, neem dan contact met ons op. Wij kijken graag samen met jou naar mogelijkheden. Ook voor wanneer je liever één op één lotgenotencontact hebt.

NAH (Niet aangeboren hersenletsel)

Voorschoten Voor Elkaar is aan het oriënteren in welke vorm wij lotgenotencontact kunnen bieden voor mantelzorgers van naasten met NAH (niet aangeboren hersenletsel). Zorg jij voor een naaste met NAH en wil je hierover meedenken? Of ken jij iemand die zorgt voor een naaste met NAH die mee wil denken? Neem dan even contact met ons op via mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl of bel 071 - 561 90 01 en vraag naar Diantha.

Vind lotgenoten

*“Weer een schot in de roos,
ik ben zo blij met jullie activiteiten”*

Neem je huidige zorgverzekering onder de loep

De premies en vergoedingen van zorgverzekeringen in 2023 zijn bekend. Maar biedt een zorgverzekeraar ook vergoeding voor vervangende zorg, een mantelzorgmakelaar of een cursus?

Wat is het verschil tussen de ondersteuning van Voorschoten Voor Elkaar ten opzichte van een particulier betaalde mantelzorgmakelaar?

De sociaal werkers van Voorschoten Voor Elkaar bieden voorlichting en advies, regelen bepaalde voorzieningen zoals respijtzorg en bieden je een luisterend oor. Op een sociaal werker kan een mantelzorger altijd terugvallen als het nodig is. Ook zetten zij zich in om de positie van mantelzorgers te versterken. Deze ondersteuning is gratis.

Een mantelzorgmakelaar is iemand die regeltaken overneemt van mantelzorgers, zodat zij minder worden belast. Een mantelzorgmakelaar moet zelf betaald worden door de mantelzorger. Een aantal zorgverzekeringen biedt een vergoeding voor het inzetten van een mantelzorgmakelaar vanuit de aanvullende verzekering.

Let op! Alle cursussen en activiteiten voor mantelzorgers die Voorschoten Voor Elkaar biedt zijn geheel kosteloos voor mantelzorgers.

Voorschoten Voor Elkaar biedt geen vervangende zorg. Daarbij ben je als mantelzorger aangewezen op onder andere de WMO, WLZ en/of zorgverzekering.

Maak inzichtelijk wat voor jou voor 2023 belangrijk is of kan worden. Niemand kan in de

toekomst kijken, maar het kan zo zijn dat je goed voorbereid wil zijn of juist het een en ander ziet aankomen waardoor een passende zorgverzekering heel belangrijk is.

MantelzorgNL, de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste, zette het voor je op een rij. Klik op de knop hieronder voor meer informatie.

Speciaal voor mantelzorgers van naasten met **dementie** heeft **Dementie.nl** een eigen keuzewijzer samengesteld. Kijk hiervoor op: www.dementie.nl/over-dementie/wetten-en-instanties/wetten/zorgverzekering-en-dementie.

Overzicht vergoedingen mantelzorgondersteuning

Vakantiemogelijkheden 2023

Op vakantie gaan is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Zeker ook voor mantelzorgers die zorg hebben voor hun naaste. Er zijn organisaties die speciaal voor zorgbehoevenden en mantelzorgers vakanties organiseren en aanbieden.

Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben. Ook organiseren zij gezinsvakanties.

Neem eens een kijkje op: [Onze zorgvakanties - Het Vakantiebureau](#)

Financiële tegemoetkoming

Je kan in aanmerking komen voor een financiële tegemoetkoming als jouw bruto-inkomen niet hoger is dan het minimumloon of een minimumuitkering ontvangt, eventueel aangevuld met een klein pensioen. Kijk op [Vakantiefonds aanvragen - Het Vakantiebureau](#) en neem met Het Vakantiebureau contact op voor verdere informatie.

Allegoeds vakanties

Speciaal voor ouderen die zorg nodig hebben biedt Allegoeds vakanties gepaste vakanties aan. Kijk op [Vakanties met zorg voor ouderen \(allegoedsvakanties.nl\)](#).

Financiële tegemoetkoming

Stichting Allegoeds wil vakanties mogelijk maken voor zoveel mogelijk mensen. Ook voor mensen met een smalle beurs. Is jouw bruto jaarinkomen lager dan € 21.000,-? Dan geven zij jou 25 procent korting op jouw vakantie naar keuze. Als je gehuwd bent of samenwoont, dan geldt deze korting bij een gezamenlijk bruto jaarinkomen van maximaal € 28.000,-. Dit aanbod geldt voor één vakantie per jaar.

Kijk op [Korting | Stichting Allegoeds \(allegoedsvakanties.nl\)](#) of neem met Stichting Allegoeds Vakanties contact op voor verdere informatie.

*“Heel hartelijk bedankt voor de geweldige verwenmiddag.
Ik heb een heerlijk massage gehad en de hapjes en drankjes waren super!”*

Samen lachen én eten voor mantelzorgers



Dat lachen gezond is, weet iedereen. En dat het leuk is, natuurlijk ook. Niettemin is het soms lastig om (weer) te lachen. Onder leiding van drs. Alida van Leeuwen, LachPsycholoog, ondergaan wij gezamenlijk een lach-energizer. Met een lach-energizer geef je jezelf een positieve energie boost.

Wanneer: Woensdag 25 januari van 16:30 tot 18:30 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of

mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.

[Lees meer over de workshop lachyoga](#)

Workshop 'Bordje Vol' plus diner voor mantelzorgers

Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. We gaan deze namiddag actief aan de slag met de landelijk ontwikkelde methode 'Bordje Vol'. Spelenderwijs krijg je inzicht in wat je als mantelzorger allemaal doet voor je naaste.

Wanneer: Maandag 20 maart van 17:00 - 19.30 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of

mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.



[Kijk hier voor meer informatie over de workshop 'Bordje Vol'](#)

Cursus Positief Leven

Deze cursus is niet speciaal voor mantelzorgers. Iedereen voor wie deze cursus passend is mag zich opgeven.

In de training Positief Leven leer je manieren om hiermee om om te gaan met klachten die veroorzaakt worden door pijn, stress, verlies, te veel eten of drinken, vermoeidheid, piekeren en onzekerheid. Het doel van de training is dat je je fijner, optimistischer en sterker voelt. De bijeenkomsten vinden 5 weken achtereen op maandagmiddag plaats. De groepsgrootte is 5 à 8 deelnemers.

Wanneer: Start 16 januari van 14:00 tot 16:00 uur.

Waar: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Kosten: Eigen bijdrage van 7,50 euro voor de hele cursus.

Aanmelden: Via telefoon: 071 - 561 90 01 of e-mail: info@voorschotenvoorelkaar.nl.

Kijk hier voor meer informatie over de cursus Positief Leven

Wist je dat?

Er online veel beeld- en geluidmateriaal te vinden is over mantelzorg? Hieronder een kleine greep van uitzendingen en podcasts met betrekking tot mantelzorg:

Mantelzorg documentaire

Nederland kent meer dan vijf miljoen mantelzorgers en dat worden er in de toekomst alleen maar meer. Of we het willen of niet, mantelzorg is de hoeksteen van ons zorgsysteem. Voor de zesdelige documentaireserie Kanaal Sociaal strijken regisseurs Nelleke Koop en Stephane Kaas meer dan een jaar lang neer in Deventer. Ze volgen de levens van zes Deventenaren die voor een dierbare zorgen.

www.npostart.nl/kanaal-sociaal/VPWON_1321849

Podcast 'En toen was ik mantelzorger'

Wat doet het met je als iemand ineens afhankelijk van je wordt? In de achtdelige podcast van MantelzorgNL met NPO Radio 5 komen er in de podcasts steeds andere mantelzorgsituaties aan bod.

- Mantelzorg in een gezin met kinderen
- Je zorg delen met anderen
- Je ouders weer in huis nemen
- Een kind dat mantelzorg nodig heeft
- Mantelzorg voor meerdere mensen
- Zorgen in de laatste fase
- Moeder of mantelzorger?
- Zorgen voor je vrouw op leeftijd

EO Podcast 'En toen was ik mantelzorger' - EO

Mantelzorg voor je broer of zus

Een op de vijf middelbare scholieren is mantelzorger. Dat geeft een vergrote kans op mentale en lichamelijke klachten, meldde het Sociaal Cultureel Planbureau deze week. Aan tafel zitten drie mantelzorgers van broers en zussen die extra zorg nodig hebben. Met hen praat Jacobine over de invloed die dit op hun leven heeft.

[**Mantelzorg voor je broer of zus: had je het willen missen? Kijk op NPO Start**](#)

Beginnende dementie

Een licht humoristische serie over een familie die onder hoge druk komt te staan vanwege toenemende mantelzorg omdat moeder Babs te maken krijgt met beginnende dementie.

[**Maud & Babs gemist? Start met kijken op NPO Start**](#)

“Veel geleerd en ik ben weer even helemaal losgekomen”

RUBRIEK JONGE MANTELZORGER

Roofvogel workshop voor jonge mantelzorgers van 6 t/m 12 jaar



Durf jij in de buurt van een roofvogel te komen? meld je dan gauw aan voor deze workshop! Natuurlijk mag en kan je ook op afstand toekijken. Cassandra van Uiltopia verzorgt deze middag een wervelende vliegdemostratie met haar uilen en roofvogels. Ze laat jou kennis maken met de vogels Kenai, flynn, Arrow, Lilo of Stitch.

Wanneer: zondag 12 februari van 13:00 tot 15:00 uur.

Kosten: Geen

Locatie: De Groene kikker, Frans Halsplantsoen 10 Voorschoten

Aanmelden: Via telefoon: 071 - 561 90 01 of e-mail: mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.

Overig: Voor drinken en iets lekkers wordt gezorgd.

[Kijk voor meer informatie op onze website](#)

Dagje Duinrell voor jonge mantelzorgers

Op dit moment zijn wij druk bezig om leuke dag weg te organiseren voor jonge mantelzorgers. De plannen zijn om op **zaterdag 15 april** met een groep jonge mantelzorgers, onder begeleiding, naar Duinrell te gaan. Leeftijd voor aanmelding is 6 t/m 12 jaar.

De plannen zijn nog vers en in ontwikkeling. Wil jouw dochter of zoon mee? Dan kan je hem/haar vast onder voorbehoud opgeven door een mail te sturen naar mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl. Verdere informatie volgt later.

Oh ja, en er mag een vriendje of vriendinnetje meegenomen worden. 😊



RUBRIEK ZORGoudERS

Zorgouderbijeenkomst 21 februari



Speciaal voor ouders die meer dan de gebruikelijke zorg hebben voor hun kind vanwege een ziekte of beperking.

Afgelopen jaar hebben wij de eerste succesvolle avonden voor zorgouders georganiseerd. Het waren ontspannende en informatieve avonden.

Komend voorjaar organiseren wij weer een bijeenkomst op **dinsdagavond 21 februari van 18.00 tot 20.00 uur**.

[Voor meer informatie en aanmelden kijk op onze website](#)

RUBRIEK DEMENTIE

Cursus over dementie voor mantelzorgers



Op **9 februari** starten we weer met een vierdaagse cursus 'dementie voor mantelzorgers'.

Via deze cursus willen we je helpen 'om te gaan' met dit moeilijke ziekteproces en handvatten bieden om te voorkomen dat jij als mantelzorger overbelast raakt.

Wanneer: Op donderdag 9, 16, 23 februari en een terugkombijeenkomst op donderdag 16 maart van 10.00 - 12.00 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten.

Aanmelden via: 071 - 516 90 01 of mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.

[Klik hier voor meer informatie en aanmelden](#)

Alzheimer Café bijeenkomst op 18 januari

Het Alzheimer Café is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, mantelzorgers, hulpverleners of andere geïnteresseerden. Het heeft de gezelligheid van een café en biedt voorlichting, contact met lotgenoten en de mogelijkheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen. Onder leiding van een gespreksleider wordt ingegaan op allerlei aspecten van dementie.

Het Alzheimer Café vindt iedere 3e woensdag van de maand plaats (m.u.v. de maanden

juli, augustus en december) in Vliethuis. Er is altijd een sociaal werker van ons aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden of mensen door te verwijzen. Als vragen gecompliceerd zijn, maken we een vervolgspraak.

Kijk hier voor een overzicht van alle thema-bijeenkomsten

Meer informatie

Kijk voor meer informatie op onze website:

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!

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar:

mantelzorg@voorschotenvoorelkaar.nl.



Copyright © 2021 Voorschoten Voor Elkaar, All rights reserved.

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

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

Website: 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](#).