

Beste Mantelzorger,

Het jaar is al weer even begonnen, maar dat weerhoudt mij natuurlijk niet om jou het beste te wensen voor 2022. Ook dit jaar is Voorschoten Voor Elkaar actief voor jou als mantelzorger in de vorm van ondersteuning, voorlichting en waardering. Met het oog op aanstaande belastingaangifte komen in deze nieuwsbrief enkele financiële onderwerpen aan bod. Hopelijk doe je er je voordeel mee. Veel succes!



Namens Voorschoten Voor Elkaar,
Hartelijke groet!

Diantha Hermans
Sociaal werker
Voorschoten Voor Elkaar

In deze uitgave:

- ✓ Workshop gezond slapen en dromen in maart en mei
- ✓ Tips voor mantelzorgers voor de belastingaangifte 2021
- ✓ Groepsworkshop mantelzorg en pgb
- ✓ Groepsworkshop financiële regelingen voor mantelzorgers
- ✓ Tip: Gratis online minicursussen persoonsgebonden budget (pgb)
- ✓ Rubriek Oproep voor zorgmama's en -papa's
- ✓ Wist je dat?
- ✓ Rubriek dementie
- ✓ Rubriek jonge mantelzorger
- ✓ Rubriek psychische problematiek

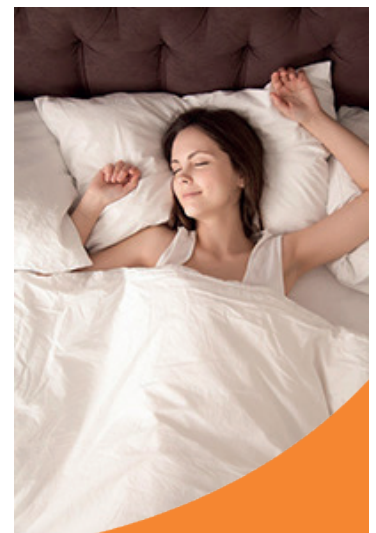
Workshop gezond slapen en dromen

Ontspannen slapen en inzicht in je dromen verkrijgen? In deze workshop leer je vanuit ontspanning beter in- en doorlapen én op een creatieve manier om te gaan met je dromen. Je krijgt zo meer inzicht in je persoonlijke situatie. De slaapadviezen en methodes kun je direct in de praktijk toepassen. De workshop wordt twee keer apart verzorgd door droomexpert/trainer Lia Timmer. Zij doet dit met veel inlevingsvermogen en enthousiasme.

Wanneer: maandag 14 maart van 19:00 tot 21:00 uur OF zaterdag 2 april van 14:00 tot 16:00 uur.

Locatie: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten

Opgeven via: 071 - 516 90 01.



Tips voor je belastingaangifte van 2021

Ben je mantelzorger en moet je je aangifte inkomstenbelasting nog doen? Voor velen niet de leukste klus, maar wel iets dat moet gebeuren. Er zijn geen speciale belastingregels voor mantelzorgers, maar soms komt de Belastingdienst jou als mantelzorger wel wat tegemoet. Wij informeren jou graag over een aantal van die tegemoetkomingen, zodat je deze kunt gebruiken voor je aangifte.



Aftrek zorgkosten

Sommige zorgkosten die je maakt voor een persoon van 27 jaar of ouder waaraan je zorg verleent én die bij je inwoont, kun je aftrekken bij de belastingaangifte. Het gaat om uitgaven voor de volgende personen:

Ernstig gehandicapte personen (zoals kinderen, verwanten of vrienden) met wie je een gemeenschappelijke huishouding voert en die ook op jouw adres zijn ingeschreven en in de gemeentelijke basisregistratie personen (BRP). Met ernstig gehandicapt wordt bedoeld dat zij een indicatie hebben van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) voor langdurige, intensieve zorg op basis van de Wet langdurige zorg (Wlz).

Je ouders, broers of zussen die bij jou in huis wonen en die van jouw zorg afhankelijk zijn. Dat betekent dat ze zonder de mantelzorg die jij geeft, afhankelijk zouden zijn van professionele zorg (thuis of in een instelling).

Let op:

- ✓ Als voorwaarde geldt dat degenen waarvoor jij zorgt, de uitgaven niet zelf kunnen dragen. Kunnen zij dat wel, dan kun je die uitgaven niet aftrekken bij je aangifte. Ook niet als je ze in de praktijk wel voor hen betaald hebt. Jij bent dan (in belastingwetgeving termen) niet 'redelijkerwijs gedrongen' om deze kosten voor je rekening te nemen.
- ✓ Het is belangrijk dat je de bonnetjes en betaalbewijzen van betreffende kosten bewaard! Deze moet je op verzoek van de Belastingdienst kunnen laten zien. Heb je geen bonnetjes meer? Neem dan contact op met je zorgverzekering. Soms kunnen zij een uitdraai voor je maken waarop de kosten staan die je niet vergoed kreeg.
- ✓ Het ligt aan je inkomen hoe hoog het drempelbedrag is. Het drempelbedrag is het bedrag dat je minimaal aan ziektekosten indient om ze te kunnen meenemen in de aangifte.
- ✓ Doe je aangifte als fiscale partners, dan tel je eerst alle zorgkosten van jullie beiden bij elkaar op. Neem ook de kosten mee voor eventuele kinderen jonger dan 27 jaar of ernstig gehandicapte huisgenoten.

Meer weten?

- <http://tiny.cc/zorgkosten>
- <http://tiny.cc/drempelbedrag>

Reiskosten voor ziekenbezoek

Verblijft de persoon die bij je inwoont en aan wie je zorg verleent langer dan een maand voor dezelfde ziekte in een ziekenhuis of verzorgingshuis? En moet je meer dan 10 kilometer reizen voor ziekenbezoek? Dan mag je de reiskosten voor het bezoek aftrekken in je belastingaangifte. Je mag 19 cent per kilometer aftrekken als je met je eigen auto rijdt, of de werkelijke kosten van taxi of openbaar vervoer.

Uitgaven voor tijdelijk verblijf thuis van een gehandicapte

Draag je zorg voor een gehandicapt familielid of van iemand waarvan u de mentor/curator bent? En woont deze persoon normaliter in een zorginstelling maar komt deze regelmatig bij jou logeren? Dan mag je de kosten die je hiervoor maakt aftrekken bij de belastingaangifte. Het kan dan gaan om bijvoorbeeld de weekenden, doordeweeks of in de vakanties. De termijn "verblijf thuis" is niet enkel gericht op je woonadres, het kan ook een vakantieadres zijn.

Kijk voor meer informatie op:

<https://meerkosten.nl/belastingvoordeel/andere-belastingvoordelen/tijdelijk-thuis/>

Jonggehandicaptenkorting

Had de persoon aan wie je zorg verleent in 2021 recht op een arbeidsongeschiktheidsuitkering (WIA) of een Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten (Wajong)? Dan heeft hij of zij recht op een speciale heffingskorting; de jonggehandicaptenkorting.

Kijk voor meer informatie op:

<https://meerkosten.nl/belastingvoordeel/andere-belastingvoordelen/jonggehandicaptenkorting/>

Lijfrente voor gehandicapt (klein)kind

Via een lijfrentevoorziening kun je bijdragen aan een hoger inkomen voor je gehandicapte of chronisch zieke (klein)kind. Een lijfrente is een maandelijkse uitkering die gegeven wordt aan je (klein)kind. De uitkering kan pas ingaan wanneer het kind meerderjarig is en moet levenslang doorlopen.

Voor de lijfrentevoorziening betaal je een premie, hoe hoger het bedrag aan premie, hoe hoger de uitkering. De rente over de premie is aftrekbaar in box 1.

Kijk voor meer informatie op:

<https://meerkosten.nl/belastingvoordeel/andere-belastingvoordelen/lijfrente-voor-gehandicapt-kleinkind/>

Betaalde mantelzorg

Als je een persoonsgebonden budget (PGB) ontvangt omdat jij (of je partner) zelf de zorg verleent, moet je de ontvangen PGB-bijdrage als inkomen (box 1 - resultaat uit overige werkzaamheden) aanmerken. Afhankelijk van de arbeidsverhouding wordt de belasting op je inkomen ingehouden of moet je die inkomsten zelf opgeven bij de belastingdienst.

Wanneer je als budgethouder een PGB-budget ontvangt, dan is het PGB-budget geen inkomen.

Kijk voor meer informatie hierover op:

https://www.belastingtips.nl/kennisbank/privé/aftrekbare_kosten/pgb_en_belastingen/

Ook op deze website is hier meer over te vinden:

<https://www.svb.nl/nl/pgb/>

Kom je er niet uit?

Dan kun je terecht bij het belastingspreekuur in de bibliotheek van Voorschoten. Hier wordt wekelijks de mogelijkheid geboden om met hulp van vrijwilligers de Belastingaangifte 2021 (kosteloos) in orde te maken. Je dient hier wel van tevoren een afspraak voor te maken.

Vragen over het belastingspreekuur?

Bibliotheek Voorschoten

Bel 071-561 56 78 of mail naar: voorschoten@obvw.nl

Voorschoten Voor Elkaar

Bel 071 – 561 90 01 of mail naar: info@voorschotenvoorelkaar.nl

Gratis workshops pgb en financiële regelingen voor mantelzorgers

Let op! Bij voldoende animo worden onderstaande (gratis) workshops op korte termijn in groepsverband georganiseerd in buurtontmoetingsplek Vliethuis. Een datum en tijdstip worden nog gepland. Geef je snel op via 071-561 9001.

Workshop mantelzorg en pgb

Met een persoonsgebonden budget (pgb) kunnen mensen die langere tijd zorg of ondersteuning nodig hebben dit zelf regelen. Ook sommige zorgtaken van mantelzorgers kunnen uit een pgb worden betaald. Maar hoe werkt dat dan? En waarom zou je dat wel of niet willen als mantelzorger?

Wat leer je als mantelzorger?

- ✓ Wat is een pgb en wat zijn de verschillen met zorg in natura
- ✓ Welke taken van een mantelzorger kunnen mogelijk vanuit een pgb betaald worden
- ✓ Wat komt er globaal kijken bij het beheren van een pgb
- ✓ Een bewuste keuze te maken voor een pgb of om de zorg op een andere manier te regelen
- ✓ Waar een pgb aangevraagd kan worden en waar je terecht kunt voor meer informatie
- ✓ Na afloop is er voldoende ruimte voor vragen.

Workshop financiële regelingen voor mantelzorgers

Op een toegankelijke- en overzichtelijke wijze wordt er in deze workshop ingegaan op de verschillende (financiële) regelingen waarmee mantelzorgers te maken kunnen krijgen. Je leert welke financiële regelingen er zijn, en waar je mogelijk profijt van kan hebben. Zo kun je met meer kennis je belastingaangifte (laten) invullen of vragen stellen bij (gemeentelijke) instanties. Tijdens de bijeenkomst is er volop ruimte voor het stellen van vragen.

TIP: Gratis online minicursussen Persoonsgebonden Budget (pgb)

De landelijke vereniging van mensen met een persoonsgebonden budget (pgb) biedt een drietal gratis online minicursussen aan via hun website. Met een lidmaatschap krijg je korting op het overige betaalde cursusaanbod.

Cursussen (kijk hier voor meer informatie: <https://www.pgb.nl/cursussen/>)

- ✓ Wat is een PGB?
- ✓ PGB in 4 wetten
- ✓ Hoe maak ik een PGB budgetplan?

Oproep: zorgmama's en -papa's gezocht!

Wij zijn op zoek naar zorgmama's en zorgpapa's! Dit zijn ouders die meer dan gebruikelijk zorg hebben voor hun kind met een ziekte of beperking. Speciaal voor deze ouders gaan wij op **dinsdagavond 22 maart van 18:00 tot 20:00 uur** een ontspannende avond organiseren. Tijdens deze avond krijg je tips over hoe je goed voor jezelf blijft zorgen en is er gelegenheid om in gesprek te gaan met andere zorgouders. Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd en de toegang is gratis. Daarnaast wordt er, indien gewenst, ook voor het thuisfront eten geregeld.

Heb je belangstelling, wil je meedenken en/of ken je een zorgmama of -papa, bel dan met Diantha (sociaal werker) via 071 - 561 90 01 of mail naar info@voorschotenvoorelkaar.nl. **Aanmelden voor de avond kan tot 15 maart.**



Wist je dat?

Vanaf dit jaar gaan we in een aparte rubriek doelgroep gerichte informatie plaatsen. Hierdoor is het voor jou in één oogopslag duidelijk of deze informatie voor jou van belang is. Zo niet? Dan kan je deze rubriek gelijk overslaan, wel zo handig.

RUBRIEK DEMENTIE

Cursus Mantelzorger voor een naaste met dementie

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.

De cursus bestaat uit de volgende onderwerpen:

- ✓ Bijeenkomst 1: Dementie wat is het?
- ✓ Bijeenkomst 2: Beperkingen, gedrag en bejegening
- ✓ Bijeenkomst 3: Rol van de mantelzorger, Rouwproces en draagkracht/draaglast

De cursus wordt verzorgd door Voorschoten Voor Elkaar en twee casemanagers dementie van Florence en Marente.

Data: Donderdag 7, 14, 21 april en een terugkom-bijeenkomst op donderdag 19 mei

Tijd: 10.00 uur – 12.15 uur

Locatie: Vliethuis Prof. Einsteinlaan 2F Voorschoten

Kosten: Er zijn geen kosten aan verbonden

Aanmelden: bij Voorschoten voor Elkaar via tel. 071 - 561 90 01

Meer informatie: Kiek Alkemade (06 - 398 508 98) of Karin Hulsbosch (06 - 102 616 41)

Tijdens de cursusochtenden is jouw partner of naaste van harte welkom in de Odensehuiskamer die zich ook in Vliethuis bevindt. (Graag doorgeven bij aanmelding cursus.)

Alzheimer Café Voorschoten

Het Alzheimer Café Voorschoten 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 aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden of mensen door te verwijzen. Als vragen gecompliceerd zijn, maken we een vervolgspraak.

Meer informatie over het Alzheimer Café Voorschoten

Bel 071 - 561 90 01 of mail naar info@voorschotenvoorelkaar.nl.
Adres: Vliethuis, Professor Einsteinlaan 2F, Voorschoten

Een overzicht van de themabijeenkomsten kun je hier vinden:

<https://www.voorschotenvoorelkaar.nl/2022/alzheimer-cafe-themabijeenkomsten>

RUBRIEK JONGE MANTELZORGER

KOPP/KOV Gespreksgroep voor jongeren

De KOPP/KOV Gespreksgroep is er voor jongeren van 8-16 jaar die een vader of moeder hebben met psychische problemen en/of verslavingsproblemen.

Als je ouders problemen hebben, hoe moet het dan met jou? Een ouder met problemen hebben is lastig. Bijvoorbeeld als een van je ouders een psychisch probleem heeft, of verslaafd is. Moet je helpen? En hoe dan? En betekent het dat jij later ook problemen krijgt? Als je wilt kun je dit soort vragen stellen in de KOPP-groep voor kinderen en jongeren.



Voor wie?

De KOPP-groep (Kinderen-van-Ouders-met-Psychische-Problemen en Kinderen-van-Ouders-met Verslavingsproblematiek) is een gratis cursus voor kinderen en jongeren tussen de 8 en 16 jaar. Deze praatgroep is voor kinderen die deze situatie thuis herkennen. Maak je je zorgen of ervaar je gebrek aan aandacht en wilt je je ouders niet tot last zijn? Praat erover met andere jongeren in dezelfde situatie. Stel je vragen aan ons.

Praktische informatie

Duur: 6 bijeenkomsten van 2 uur, start 9 maart 15.30 – 17.00 uur

Locatie: GGZ Rivierduinen, locatie Rijnveste, Sandiforddreef 19, Leiden

Kosten: Deelname is gratis

Meedoen?

Als het je wat lijkt om mee te doen, praat er dan eens over met je vader of moeder. Voor vragen of om je aan te melden kun je (of je ouders) kijken op de website van GGZ Rivierduinen: (<https://rivierduinen.nl/preventie>) of bellen naar: 071 890 88 88 (08.30 – 17.00 uur).

RUBRIEK PSYCHISCHE PROBLEMATIEK

Cursussen GGZ Rivierduinen

Cursus voor familie en naasten van mensen met psychische problemen

Leven met een naaste met psychische problemen kan ingrijpend zijn. Iedereen die dit meemaakt kan meepraten over conflicten, overbelasting, machteloosheid en eenzaamheid. Voor familie en naasten kan dat veel spanning opleveren. Vaak weet je niet meer hoe je moet reageren, het risico is dat je opgebrand raakt.

Voor wie?

De cursus start 21 februari en is bedoeld voor familie en

naasten van mensen met psychische problemen. Het is niet nodig dat er bij uw naaste een diagnose is gesteld. Het doel van de cursus is dat u zich minder belast gaat voelen.

Praktische informatie/Aanmelden

Bel naar: 071 890 88 88 (08.30 – 17.00 uur)

Of kijk op de website van GGZ Rivierduinen:

<https://rivierduinen.nl/preventie/>

Meer informatie over mantelzorg in Voorschoten

Kijk voor meer informatie over mantelzorg in Voorschoten 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!