



Voorschoten  
voor elkaar

NIEUWSBRIEF VOOR MANTELZORGERS



## Beste Mantelzorger,

Zorgen voor een ander kost tijd, tijd die je ergens anders niet meer voor kan gebruiken. Om jou als mantelzorger hierin te ondersteunen ontvang je een aantal keer per jaar een nieuwsbrief met daarin de laatste ontwikkelingen en nieuwsberichten omtrent mantelzorg.



Namens Voorschoten Voor Elkaar,  
Hartelijke groet!

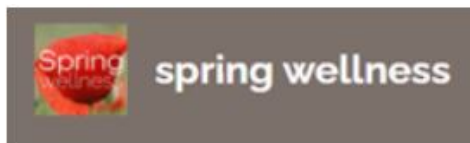
Diantha Hermans  
*Sociaal werker*  
Voorschoten Voor Elkaar

## In deze uitgave:

- Mantelzorgwaardering november 2021
- Deel je Zorg community
- Ontmoetingsochtenden
- Webinar 'Mantelzorg en PGB'
- Wist je dat? Mantelzorg en wettelijke vertegenwoordiging
- Behoeftelinventarisatie activiteiten en informatie

## Mantelzorgwaardering november 2021

Op 10 november is het de Landelijke dag van de Mantelzorg. Op deze dag is er landelijke aandacht voor mantelzorgers. Ieder jaar organiseren wij rond deze dag een ontspannende activiteit om mantelzorger even in het zonnetje te zetten en een blijk van waardering te geven. Helaas kunnen wij op dit moment nog niet voor grotere groepen een activiteit organiseren. Dit jaar betrekken wij plaatselijke ondernemers bij deze dag. Je kan deze keer kiezen uit een van de onderstaande cadeaus:



#### Een waardebon met de keuze uit:

- Een rugmassage van 30 minuten
- 3 keer een groepsles voor yoga, pilates
- 20% korting op een gezichtsbehandeling



- Nieuwe geurende orchidee met sierpot
- Jonge mantelzorgers tot 25 jaar kunnen ook kiezen voor een gepersonaliseerde drinkfles



- Verassingspakketje met lekkernijen



#### Keuze uit:

- Wijnborrelpakket
- Bierborrelpakket

*Let op: de borrelpakketten kunnen niet door jonge mantelzorgers tot 25 jaar worden uitgekozen.*

#### Instructies

Vul vóór 1 november het formulier via [deze link](#) in om je aan te melden voor één van de bovenstaande cadeaus. Vanaf 10 november tot 1 december kun je je cadeau onder vermelding van je naam ophalen bij de betreffende ondernemer. Alleen wanneer het echt niet mogelijk is om via het [online formulier](#) aan te melden bieden wij de mogelijkheid om je keuze telefonisch door te geven via 071 - 561 9001. Namens Voorschoten Voor Elkaar en de betrokken ondernemers wensen wij jou veel plezier met je uitgekozen cadeau!

## Deel je Zorg community

Neem eens een kijkje op de Deel je Zorg – Community ([www.deeljezorg.nl](http://www.deeljezorg.nl)). Deze voor mantelzorgers bedoelde community is een initiatief van [MantelzorgNL](#). Op het platform kunnen mantelzorgers met elkaar in gesprek, verhalen delen en vragen stellen. Het is een plek voor herkenning en erkenning. Je kan een gratis account aanmaken om deel te nemen.

#### Online mantelzorgcafé – 12 oktober en 9 december

Van meerdere leden heeft MantelzorgNL gehoord dat ze het gewoon prettig vinden om ergens virtueel binnen te kunnen wandelen en dan direct met anderen te kunnen chatten. Daarom heeft de organisatie een online mantelzorgcafé opgezet. Wil je daarbij zijn? Sluit dan gewoon gezellig aan!

## De eerstvolgende bijeenkomsten:

- 12 oktober – tijd wordt nog bepaald – vanaf september is aanmelden mogelijk!
- 9 december | 20:00u

## Hoe werkt het?

Het mantelzorgcafé is een online café. Als je via onderstaande link op AANMELDEN klikt krijg je de vraag je naam in te typen. Je kunt hier ook anoniem zijn als je dat graag wilt; schakel dan je camera uit en bedenk zelf een andere naam. Wil je gewoon zelf in beeld zijn, dan schakel je je camera aan. Je kunt ook een foto uploaden. Kijk voor meer informatie en de mogelijkheid tot aanmelden op:

[Deel je Zorg | Online Mantelzorgcafé – 12 oktober en 9 december.](#)

---

## 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 mantelzorgers zijn. Wij vragen voor het nuttigen van de koffie, thee en wat lekkers een eigen bijdrage die je tijdens de middag 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

---

## Webinar mantelzorg en pgb

**Op 23 november kun je gratis deelnemen aan het Webinar 'Mantelzorg en pgb'.**

Interesse in het webinar maar geen lid van MantelzorgNL? Geen probleem! Ook jij bent deze keer van harte welkom om het webinar bij te wonen.

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? Deze vragen staan centraal in dit webinar.

## Voor wie?

Mantelzorgers en hun naaste die voor de keuze staan hoe ze hun zorg of ondersteuning gaan regelen: met een pgb of niet.

## Wat kun je verwachten?

Een uur lang relevante informatie over het pgb, bedoeld om je te helpen bij het maken een weloverwogen keuze om zorg of ondersteuning te regelen met een pgb, of juist niet.

Het webinar wordt verzorgd door Per Saldo, de landelijke vereniging van mensen met een pgb. Al jarenlang werkt MantelzorgNL nauw samen met Per Saldo, o.a. op het gebied van belangenbehartiging en trainingen.

Het webinar start om 19.30 uur en duurt tot 21.30 uur.

Aanmelden kan via de link: [MantelzorgNL - Webinar mantelzorg en pgb](#)

## Wist je dat?

### Het als mantelzorger verstandig kan zijn om wettelijke vertegenwoordiging te regelen?

Je bent mantelzorger en gewend om allerlei zaken samen met degene voor wie je zorgt te regelen. Maar wat als de zorgvrager niet (langer) in staat is om zelf beslissingen te nemen of te overleggen? Of als je verstandelijk beperkte kind 18 jaar en dus volwassen wordt?

Het is verstandig en soms ook noodzakelijk om wettelijke vertegenwoordiging te regelen. Is er niets geregeld? Dan kan dit tot lastige en frustrerende situaties leiden. Bijvoorbeeld dat de zorgbehandeling van je vader wordt voortgezet terwijl jij weet dat hij dit niet wil. Of de bank geeft geen toegang tot de rekeningen en instanties willen geen vertrouwelijke informatie delen.

### Mogelijkheden van vertegenwoordiging

Welke vertegenwoordiging bij jou past hangt af van je persoonlijke situatie.

Hieronder zie je de mogelijkheden op een rij:

- De onderhandse volmacht
- Het levenstestament/de notariële volmacht
- Bewindvoering
- Curatele
- Wet op de Geneeskundige Behandelingsovereenkomst

Kijk op [MantelzorgNL - Vertegenwoordiging en mantelzorg](#) voor meer informatie over deze mogelijkheden.

## Wij willen weten wat jij nodig hebt!

Om ons aanbod van activiteiten en informatieve (online) bijeenkomsten goed te laten aansluiten op jouw behoeften vragen wij jou als mantelzorger hierover mee te denken. Mogelijk heb je zelf al ideeën hierover, dan horen wij dat graag. Hieronder ter inspiratie een kleine opsomming van mogelijkheden:

- Een georganiseerde gezamenlijke wandeling met andere mantelzorgers. Lekker de buitenlucht in en elkaar ontmoeten. Samen je zorgen en mooie dingen delen.
- Workshop: privé, werk en mantelzorg: hoe blijf je in balans?
- Informatiebijeenkomst: financiële regelingen voor mantelzorgers
- Workshop mindfulness voor mantelzorgers
- Een creatieve workshop in het teken van ontspannen



### Spreek je 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. Op dit moment is het i.v.m. corona nog niet mogelijk om alles te organiseren, dit neemt niet weg dat we vast met elkaar kunnen onderzoeken waar de behoeften van jou als mantelzorger liggen.

## 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 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](#).