Bekijk deze nieuwsbrief online

Nieuwsbrief mantelzorg

Nummer 2, 2026

Beste mantelzorger,

Nu de dagen weer langer en lichter worden en het voorjaar in de lucht hangt, is het tijd voor de tweede nieuwsbrief Mantelzorg Westland van 2026.

Met deze nieuwsbrief informeren we u graag over interessante ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg. We hebben de belangrijkste informatie voor u op een rij gezet.

Verder nodigen we u graag uit om deel te nemen aan de cursussen, trainingen, gesprekgroepen en mantelzorgontmoetingen, die Vitis Welzijn verzorgt. Onderaan de nieuwsbrief vindt u een overzicht met activiteiten.

Warme groet,
Team Mantelzorg

In deze nieuwsbrief:

- Terugblik Informatiemarkt Mantelzorg
- Dementiemonitor
- Mantelzorg tijdens de palliatieve fase
- Tips voor mantelzorgers
- Aanbod workshops
- Mantelzorgontmoetingen
- Dementie en mantelzorg
- Mantelzorgwaardering

Terugblik Informatiemarkt voor mantelzorgers

Donderdag 26 maart vond de jaarlijkse Informatiemarkt voor mantelzorgers plaats bij Careyn Woerdblok in Naaldwijk. De gezellige Informatiemarkt, waar veel te ontdekken en te beleven was, werd georganiseerd door Vitis Welzijn, Pieter van Foreest, Careyn en Senna Zorg. Bezoekers kregen informatie over de mogelijkheden op het gebied van zorg, welzijn en ondersteuning van de vele aanwezige netwerkpartners. Mantelzorgers en hun naasten konden bijvoorbeeld de valpreventiemat proberen, kennis maken met vele handige hulpmiddelen, ontspannen tijdens een handmassage en elkaar ontmoeten aan de koffietafel. Wij kijken terug op een zeer geslaagde avond en zien uit naar de volgende Informatie- en belevingsmarkt voor mantelzorgers in 2027!

---

alzheimer nederland

De Dementiemonitor

Doe mee met de Dementiemonitor 2026!
Heeft u dementie? Of heeft u een naaste met dementie? Dan hoort Alzheimer Nederland graag hoe het met u gaat. Vul de vragenlijst in en help Alzheimer Nederland de ondersteuning en zorg bij dementie te verbeteren. Uw ervaring maakt écht verschil! Ga naar de vragenlijst via onderstaande button:

Vragenlijst

Mantelzorg tijdens de palliatieve fase

Palliatieve zorg is zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Mantelzorg in de palliatieve fase is vaak ingewikkeld. Dat komt door onzekerheid over het verloop van de ziekte, gesprekken over belangrijke medische beslissingen en vaak intensievere zorg. Daar staat tegenover dat mantelzorg in de palliatieve fase ook als heel mooi en waardevol wordt ervaren. Juist in deze fase komen mensen vaak dichter bij elkaar.

Neem de tijd om te weten wat u nodig heeft
Iedereen is anders en heeft verschillende behoeften. Misschien heeft u behoefte aan informatie over de ziekte? Of juist wat tijd om niet met zorgen bezig te zijn? Neem de tijd om hierover na te denken.

Praten over de dood
Praten over de dood doen we vaak niet zo gemakkelijk, we vinden dat lastig. Zeker wanneer het levenseinde in zicht is. Toch biedt het vaak rust wanneer duidelijk is wat de wensen zijn van degene die komt te overlijden. Ook juist voor na het overlijden.

Palliatieve zorg

Als u of uw naaste heeft gehoord ongeneeslijk ziek te zijn, dan kunt u rekenen op palliatieve zorg. Palliatieve zorg is zorg, hulp en begeleiding voor u en uw naaste zodat u en uw naaste deze periode zo goed mogelijk kunnen beleven. De website www.overpalliatievezorg.nl helpt u met informatie, ervaringen van anderen en links naar websites van organisaties bij het organiseren van de juiste palliatieve zorg in uw persoonlijke situatie.

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ)
Het is het overwegen waard om hulp in te schakelen van een vrijwilliger van de VPTZ. Deze vrijwilligers zijn opgeleid om juist in de laatste maanden van iemands leven aanwezig te zijn. Mantelzorgers geven aan dat zij veel steun hebben gehad aan deze vrijwilligers. Ze brengen rust en steun, bieden een luisterend oor en tonen begrip. Zij leveren net die steun die zo nodig kan zijn in deze fase.

Beukenrode
In Westland biedt Beukenrode zorg als genezing niet meer mogelijk is en de laatste fase voor uw naaste aanbreekt. Welbevinden en comfort staat bij Beukenrode centraal. Beukenrode is hét loket voor palliatieve terminale zorg in de regio Westland (Westland, Midden Delfland en Hoek van Holland). Zij bieden ondersteuning en hulp aan iedereen uit de regio vanaf 18 jaar met een levensverwachting van drie maanden of minder, ongeacht levensovertuiging en achtergrond. Kijk voor meer informatie op: Beukenrode.

Tips voor mantelzorgers

Mantelzorg en belastingaangifte
De jaarlijkse belastingaangifte komt er weer aan. Voor u als mantelzorger kan het invullen van de aangifte inkomstenbelasting best een klus zijn. Vitis Welzijn biedt daarom gratis hulp bij het invullen van de aangifte inkomstenbelasting 2025. Kijk op de website of u in aanmerking komt: Hulp bij belastingaangifte - Vitis Welzijn.
Mocht u niet aan de voorwaarden voldoen voor hulp bij de belastingaangifte door Vitis Welzijn dan kunt u ook hulp aanvragen bij de KBO: Belastingservice - KBO Zuid-Holland.

Wanneer u zelf met de belastingaangifte aan de slag gaat dan is het goed om op de hoogte te zijn van alle aftrekbare zorgkosten. Kijk voor een overzicht op: Mantelzorg en belastingaangifte | Mantelzorgelijk.

Boekentip
'Fijn dat je er bent' is een praktisch en inspirerend boek voor alle Nederlandse mantelzorgers. Veel mantelzorgers krijgen plotseling met mantelzorg te maken en weten vaak niet precies waar ze aan beginnen. De hulp aan een dierbare begint klein, maar wordt vaak steeds intensiever. Zo intensief dat het zelfs ten koste kan gaan van uw vriendschappen of uw baan. In 'Fijn dat je er bent' delen dertien mantelzorgers hun ervaringen, waarmee ze alle kanten van het mantelzorgschap belichten. De belangrijkste boodschap: mantelzorg verandert uw leven.

Redder in nood
Redder in nood is een gratis app waarmee alleenstaanden hun mantelzorgers eenvoudig op de hoogte houden van hun situatie. Via deze app krijgt u als mantelzorger regelmatig een bevestiging dat het goed gaat met een alleenstaande. Een alleenstaande kan eenvoudig laten weten dat alles in orde is, of geeft een noodsignaal wanneer er juist hulp nodig is. De mantelzorger krijgt dan direct een noodsignaal. Kijk voor meer informatie op: Redder in Nood - Delta-N.

Aanbod workshops

Ook in 2026 biedt Vitis weer een flink aantal cursussen, lotgenotengroepen en workshops aan. Hieronder een aantal interessante workshops voor u als mantelzorger:

Workshop 'Vergroot je veerkracht'
Vrijwel ieder mens krijgt te maken met het feit dat het leven anders loopt dan verwacht. Veerkracht helpt u hoe u beter kunt 'terugveren' bij teleurstellingen en tegenslagen.
Tijdens deze workshop ontdekt u wat veerkracht betekent en hoe u uw veerkracht ontwikkelt.
Data: dinsdag 14 april 2026
Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5, Naaldwijk
Inschrijven: Workshops - Vitis Welzijn

Bikkellab
In gezinnen waarbij een gezinslid een ziekte of een beperking heeft gaat het er vaak net even anders aan toe dan in 'gewone' gezinnen. Als opgroeiend kind is dat niet altijd makkelijk. In deze praatgroep krijgen kinderen de kans om in contact te komen met leeftijdsgenoten die zich in een vergelijkbare situatie bevinden. Deze groep is voor kinderen van 6 tot 12 jaar met een broer, zus of ouder met een ziekte of beperking.
Voor deze ontmoetingsgroep zijn nu 2 bijeenkomsten ingepland. Aan de hand van deze 2 bijeenkomsten zullen wij inventariseren waar de behoeftes van de kinderen liggen en hierop inspelen.
Datum: Donderdag 9 en 16 april 2026
Tijd: 15.00 tot 16.30 uur
Locatie 9 april: Wijkcentrum De Symfonie, Verdilaan 88 in Monster
Locatie 16 april: Het Prinsenbos in Naaldwijk
De training wordt gegeven vanuit een samenwerking van team VitisJGZ en Mentaal Beter.

Jonge mantelzorghelden
Deze groep is voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar die opgroeien met een gezinslid dat (psychisch) ziek of beperkt is, zoals een ouder, broer of zus. We organiseren dit 4 à 5 keer per jaar, telkens met een ander soort activiteit. Vindt het kind of de jongere het spannend? Neem dan gezellig iemand mee!
Datum: Donderdag 16 april 2026 (aansluitend bij de activiteit van bikkellab)
Tijd: van 15.30 tot 17.00 uur
Locatie: Het Prinsenbos in Naaldwijk

Cursus 'Mantelzorger in balans'
Mantelzorgen voor een naaste doet u met liefde en het kan ook zwaar zijn. Hoe blijft u overeind terwijl u er voor een ander bent? In deze cursus van twee dagdelen krijgt u inzicht in rollen- en relatieveranderingen, zorgen en grenzen, invloed en veerkracht. U gaat naar huis met meer inzicht, meer rust en concrete handvatten om dagelijks in te zetten.
Datum: donderdagmiddag 23 april en 7 mei 2026
Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Wijkcentrum De Symfonie, Verdilaan 88 in Monster
Inschrijven: Cursussen & lotgenotencontact - Vitis Welzijn

Workshop 'Vergroot je geluk/ positieve energie'
Tijdens een wandeling in het Staelduinse Bos nemen we u mee in het vergroten van geluk en uw positiviteit. We wandelen door het bos en tussendoor staan we stil met oefeningen die ons laten nadenken over geluk en positiviteit. Voor deze workshop moet u een uur kunnen wandelen.

Datum: donderdag 21 mei 2026
Tijd: van 09.30 tot 11.00 uur
Locatie: Staelduinsebos, Oude Hooislag 2 (aan het einde van de Papedijk), in 's-Gravenzande
Aanmelden: Workshops - Vitis Welzijn

Meer informatie en aanmelden
Alle trainingen en lotgenotengroepen die worden aangeboden door Vitis Welzijn zijn laagdrempelig en zonder kosten. Ons volledige aanbod is terug te vinden op onze website. U kunt zich aanmelden via het contactformulier bij de betreffende cursus op onze website, of door uw naam en telefoonnummer te mailen naar cursus@vitisjgz.nl. Heeft u nog vragen? Neem gerust contact met ons op via e-mail of 0174 - 630358.

Bekijk het cursusaanbod

Mantelzorgontmoetingen

Dit voorjaar bieden we u weer een aantal ontspannen en informatieve mantelzorgontmoetingen. Voor het tweede kwartaal van 2026 hebben we de volgende ontmoetingen voor u gepland.

'Mantelzorgwandeling'
We nodigen u van harte uit voor een ontspannen mantelzorgwandeling. Tijdens deze wandeling nemen we de tijd om even uit de dagelijkse zorg te stappen en op adem te komen. In de rust van de natuur is er ruimte voor ontmoeting, herkenning en fijne gesprekken met andere mantelzorgers.
Datum: donderdag 16 april 2026
Tijd: van 10.00 tot 11.30 uur

Locatie: Staelduinse Bos, Oude Hooislag 2 (aan het einde van de Papedijk), in ’s-Gravenzande

'Van partner naar mantelzorger'
Deze mantelzorgontmoeting gaat over de veranderende relatie van partner naar mantelzorger. Wanneer iemand ziek wordt of extra zorg nodig heeft, verandert de relatie vaak mee. Een partner wordt dan niet alleen geliefde, maar ook mantelzorger. Dat kan mooie momenten geven, zoals meer verbondenheid, maar het kan ook zwaar zijn. De balans tussen liefde, zorg en eigen ruimte komt onder druk te staan. Het is belangrijk om deze veranderingen te herkennen, er samen over te praten en steun te zoeken wanneer dat nodig is.
Datum: dinsdag 26 mei 2026
Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Wijkcentrum De Symfonie, Verdilaan 88, Monster
(Deze bijeenkomst is in samenwerking met Mahdokht Koopidar, Doel Delfland.)

'Samen breder kijken naar gezondheid'
Zorgen voor een ander vraagt veel. Maar hoe gaat het eigenlijk met ú?
Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij gezondheid in brede zin. Niet alleen lichamelijke gezondheid, maar ook bij energie, zingeving, contact met anderen en hoe het dagelijks gaat.
Aan de hand van een eenvoudig gespreksmodel gaan we met elkaar in gesprek: wat geeft u kracht en plezier als mantelzorger, en wat heeft u nodig om dit vol te houden?
Een laagdrempelige bijeenkomst om ervaringen te delen, stil te staan bij wat voor u belangrijk is en andere mantelzorgers te ontmoeten.
Datum: maandag 22 juni 2026
Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur
Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5, Naaldwijk

Meer informatie
U ontvangt voor iedere mantelzorgontmoeting een uitnodiging per mail. Inschrijven en alle informatie rondom de mantelzorgontmoetingen kunt u vinden op onze website: Mantelzorgontmoetingen - Vitis Welzijn.

Informatie over mantelzorgontmoetingen

Dementie en mantelzorg

- **Dementie en veranderd gedrag**
  Mensen met dementie gedragen zich vaak anders, zoeken spullen, worden sneller boos of stellen steeds dezelfde vragen. Dit is moeilijk voor henzelf en hun naasten.

  - **Begrip voor veranderend gedrag:** Volgens Saskia Danen, oprichter Dementie Academie, begint het bij kijken door de bril van degene met dementie. Lees hier het interview.
  - **Film over veranderend gedrag:** Dementie gaat verder dan geheugenverlies. Veranderend gedrag kan veel impact hebben op naasten. In deze korte documentaire delen netwerk coördinator Fenna Kempe en mantelzorger Monique Cornelisse hun ervaringen en laten ze zien hoe samen kijken en handelen helpt om te ontdekken wat iemand nodig heeft. Bekijk de documentaire hier.
  - **Podcast 'Door met Dementie':** Aflevering 18 van deze podcast gaat over veranderd gedrag bij dementie. Jellie vertelt over haar man Jan, die boos en ontremd gedrag vertoont en minder aandacht heeft voor gezin en vrienden. Psycholoog Elly geeft praktische tips om met boosheid, angst en veranderend gedrag om te gaan. Luister de podcast hier.

Mantelzorgondersteuning bij dementie vanuit Pieter van Foreest
Zorgt u voor iemand met dementie? Dat zorgen kan een zware belasting zijn. Ondersteuning
hierin kan helpen om de dagelijkse praktijk wat te verlichten. De ontmoetingscentra van Pieter van Foreest bieden verschillende vormen van ondersteuning. Hieronder leest u meer over de mogelijkheden. We bieden bijvoorbeeld gespreksgroepen. Praten met mensen die hetzelfde meemaken. Ervaringen en tips delen. Er is een professional aanwezig om het gesprek te leiden. Tijdens de gespreksgroepen ontmoet u lotgenoten en krijgt u tips.

Pieter van Foreest vraagt u om u vooraf aan te melden.

- **Maasland**
  Datum: donderdag 5 februari 2026
  Tijd: van 14.30 tot 16.00 uur
  Locatie: Ontmoetingscentrum Singelhof, Hofsingel 26 in Maasland
  Aanmelden via: d.van.der.ende@pietervanforeest.nl
- **Naaldwijk**
  Datum: donderdag 23 april 2026
  Tijd: van 14.30 tot 16.00 uur
  Locatie: Wijkcentrum Vitis Welzijn, Hooge Hasta in Hastastraat 5
  Datum: donderdag 4 juni 2026
  Tijd: van 19.00 tot 20.30 uur
  Locatie: Ontmoetingscemtrum, Hastastraat 1 in Naaldwijk

- **'s-Gravenzande**
  Datum: donderdag 7 mei 2026
  Tijd: van 14.30 tot 16.00 uur
  Locatie: Ontmoetingscentrum Kornalijn, Kornalijn 120 in 's-Gravenzande
  Aanmelden via: d.van.wingerden@pietervanforeest.nl

Alzheimer Café
Elke derde maandag van de maand vindt er een informatieve ontmoeting plaats voor iedereen die op enige wijze te maken heeft met dementie. De bijeenkomsten hebben maandelijks een thema en na het informatieve gedeelte is er ruim de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan. Toegang is gratis, aanmelden niet verplicht.

Datum: elke 3e maandag van de maand
Tijd: van 19.30 tot 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)
Locatie: wijkcentrum Hof van Heden, Dijkweg 20 in Naaldwijk

Maandag 20 april 2026: 'Ondersteuningsmogelijkheden', o.a. ontmoetingscentra komen ter sprake tijdens deze avond.

Maandag 18 mei 2026: 'Het belang van muziek voor het geheugen', met Marien van den Berg.

Maandag 15 juni 2026: 'Levend Verlies', een deskundige gaat in gesprek over afscheid nemen met de bezoekers.

Mantelzorgwaardering

Gemeente Westland spreekt haar waardering uit naar de mantelzorgers van Westland door middel van de mantelzorgwaardering.

Dit is een jaarlijks financieel extraatje van 100 euro wat aangevraagd kan worden door alle (meerderjarige) mantelzorgers in Westland.

Wanneer kom ik in aanmerking voor de mantelzorgwaardering?

- Als u zorg biedt aan een naaste met een chronische ziekte, handicap of (sociaal) psychische problemen (incl. verslaving);
- Als u langer dan 3 maanden zorg aan uw naaste biedt;
- Als u gemiddeld meer dan 8 uur per week voor uw naaste zorgt;
- Als de persoon waarvoor u zorgt, woont en is ingeschreven in gemeente Westland.

Jonge mantelzorgers
Voor de jongere mantelzorger tot en met 18 jaar, bieden wij ondersteuning door activiteiten en een cursusaanbod. Ga voor meer informatie naar www.vitiswelzijn.nl/cursus.

Mantelzorgwaardering aanvragen
Ga naar www.mantelzorgwestland.nl/mantelzorgwaardering en vul hier het aanvraagformulier in. Makkelijk en snel. U ziet ook meteen of uw aanvraag is ontvangen en wanneer de uitbetaling plaatsvindt. Gemeente Westland bepaalt uiteindelijk of u in aanmerking komt voor de waardering. U kunt de waardering één keer per jaar aanvragen. U dient jaarlijks opnieuw een aanvraag voor de waardering in te dienen. Heeft u hulp nodig bij het doen van een digitale aanvraag? Vrijwilligers bij het Buurt Informatiepunt kunnen u helpen bij het invullen. U kunt uw vragen ook stellen via 0174 - 630358 of mantelzorg@vitiswelzijn.nl.

Vragen? Stel ze gerust!
Heeft u vragen over de nieuwsbrief? Mist u bepaald aanbod voor mantelzorgers of heeft u een mooie inbreng? Ontvangt u deze nieuwsbrief maar bent u inmiddels geen mantelzorger meer? Dan horen wij dat graag van u!

Voor alle vragen en opmerkingen kunt u contact opnemen met ons team Mantelzorg en welzijnsadvies via mantelzorg@vitiswelzijn.nl of 0174 - 630358.

Aanmelden voor deze nieuwsbrief | Afmelden