



Nieuwsbrief mantelzorg

Nummer 3, 2026



Beste mantelzorger,

Het is volop zomer en daarmee alweer tijd voor de derde 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, gespreksgroepen en mantelzorgontmoetingen, die Vitis Welzijn verzorgt. Onderaan de nieuwsbrief vindt u een overzicht met activiteiten.

Warme groet,
Team Mantelzorg

In deze nieuwsbrief:

- Terugblik op 'De week van de jonge mantelzorger'
 - Mantelzorglijn
 - Ervaringen van mantelzorgers
 - Technologie en mantelzorg
 - Aanbod workshops
 - Mantelzorgontmoetingen
 - Dementie en mantelzorg
 - Mantelzorgwaardering
-



De week van de jonge mantelzorger

In de week van 1 t/m 7 juni was het de week van de jonge mantelzorgers.

In gezinnen waar een gezinslid een ziekte of beperking heeft, verloopt het leven vaak net even anders dan in 'gewone' gezinnen. Voor opgroeiende kinderen is dat niet altijd makkelijk. Bij 'Jonge Mantelzorghelden' ontmoeten jonge mantelzorgers anderen die in een vergelijkbare situatie zitten en ondernemen samen leuke activiteiten. Zo deden we maandag 1 juni een toffe activiteit bij Archery tag. Het was een geslaagde middag!

De 'Jonge Mantelzorghelden' komen 5 keer per jaar samen met deze jonge mantelzorgers.

Kijk voor meer informatie op: [Ontmoetingsgroep Jonge Mantelzorghelden - Vitis Welzijn](#).

De volgende ontmoeting is gepland op donderdag 24 september. Welkom!



Mantelzorglijn

Zorgt u voor een naaste en heeft u vragen of zorgen? Wilt u graag een advies over uw mantelzorgsituatie? Of wilt u gewoon uw verhaal kwijt? De medewerkers van de Mantelzorglijn staan voor u klaar.

Waarvoor kan ik de Mantelzorglijn bellen?

Bij de Mantelzorglijn denken ze graag met u mee en wordt er samen gezocht naar een oplossing. Bij de Mantelzorglijn kunt u terecht met vragen over mantelzorg, zoals:

- De zorg voor mijn naaste wordt te zwaar. Wat kan ik doen?
- Hoe combineer ik mantelzorg met een baan?
- Ik wil graag een weekje op vakantie, wie kan de zorg van me overnemen?
- Wat moet ik regelen als ik een mantelzorgwoning laat plaatsen?
- Hoe houd ik mijn eigen grenzen in de gaten?
- Wie kan mij helpen met alle regelzaken?

Hoe kom ik in contact met de mantelzorglijn?

De Mantelzorglijn is bereikbaar op maandag t/m donderdag van 09.00 tot 17.00 uur (Whatsapp tot 16.00 uur) en op vrijdag van 09.00 tot 13.00 uur. U kunt op de volgende manieren in contact komen met de mantelzorglijn:

- Bellen naar 030-760 60 55
- Een bericht sturen via Whatsapp naar: 06 27 23 68 54
- Mailen naar: mantelzorglijn@mantelzorg.nl



Ervaringsverhalen en blogs van mantelzorgers

Mantelzorg heeft een grote impact op uw leven en iedereen beleeft dat op zijn eigen manier. Wat betekent het om intensief te zorgen voor uw partner, kind of ouder? In blogs, artikelen en interviews delen mantelzorgers hun persoonlijke verhalen en ervaringen. Het kan u als mantelzorger helpen om de ervaringen van mantelzorgers te lezen:

- **Herkenning en minder eenzaamheid**

U leest dat anderen tegen dezelfde emoties en praktische problemen aanlopen zoals vermoeidheid, schuldgevoel, frustratie, liefde, onzekerheid. Dat kan u het gevoel geven dat u niet alleen bent.

- **Praktische tips uit de praktijk**

Ervaringsverhalen bevatten vaak concrete oplossingen waar professionals niet altijd aan denken. Bijvoorbeeld hoe iemand omgaat met dementie, afspraken met familie verdeelt, of tijd voor zichzelf bewaakt.

- **Emotionele steun en erkenning**

Blogs kunnen woorden geven aan gevoelens die moeilijk uit te leggen zijn. Dat helpt mantelzorgers hun eigen situatie beter te begrijpen en serieuzer te nemen.

- **Nieuwe perspectieven**

Door andere situaties te lezen kunt u verschillende manieren ontdekken om met zorg om te gaan. Soms geeft dat hoop of inspiratie wanneer u vastloopt.

- **Meer kennis over ziekte of zorg**

Veel mantelzorgblogs combineren persoonlijke ervaringen met informatie over regelingen, communicatie met artsen of veranderingen in gedrag bij ziekte.

- **Zelfzorg stimuleren**

Veel mantelzorgers vergeten zichzelf. Verhalen van anderen laten vaak zien hoe belangrijk rust, grenzen stellen en hulp vragen zijn.

- **Gevoel van verbondenheid**

Online gespreksgroepen rond mantelzorg kunnen een gevoel van steun geven, vooral als iemand weinig begrip ervaart in de eigen omgeving.

U kunt bijvoorbeeld ervaringsverhalen en blogs van anderen mantelzorgers lezen op:

- De website van Mantelzorg.nl: [Mantelzorg - Ervaringen](#)
- De website van het Zorgkantoor: [Sandra over de mantelzorg | Zorgkantoor.nl](#)
- De website van Dementie.nl: [Ervaringen delen | Dementie.nl](#)

Daarnaast biedt Vitis Welzijn de mogelijkheid om met andere mantelzorgers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen tijdens de maandelijkse mantelzorgontmoetingen. Kijk hiervoor op:

- De website van Vitis Welzijn: [Mantelzorgontmoetingen - Vitis Welzijn](#)



Technologie en mantelzorg

Technologie kan mantelzorgers en hun naasten ondersteunen, bijvoorbeeld met knuffelrobots, navigatiehulpmiddelen en chatbots. Deze oplossingen bieden rust, bevorderen zelfstandigheid en ontlasten mantelzorgers. Hoewel veel hulpmiddelen nog in ontwikkeling zijn, laten voorbeelden zien dat zelfs kleine innovaties een groot verschil kunnen maken, zoals minder eenzaamheid en meer ondersteuning in het dagelijks leven.

Zorgbots en spraakassistenten

Robots kunnen hulp bieden bij dagelijkse taken en een gevoel van eenzaamheid verminderen. Zo kunnen zorgrobots jou ook als mantelzorger ondersteunen. Zorgrobots zijn er in verschillende soorten en maten. We geven twee voorbeelden:

- Sociale robots: deze kunnen herinneren aan afspraken, structuur bieden en zelfs gezelschap houden. Ze zijn nog volop in ontwikkeling, maar worden steeds slimmer door AI.
- Spraakassistenten: apparaten zoals slimme speakers reageren op spraak. Ze kunnen vragen beantwoorden, muziek afspelen of helpen herinneren aan dagelijkse taken.

Kijk voor meer informatie hierover op: [Zorgrobots en spraakassistenten: handig in de mantelzorg.](#)

Domotica en monitoring

Domotica en monitoring kunnen uw zorgtaken makkelijker maken. Domotica maakt een huis slimmer, bijvoorbeeld met automatische verlichting of een deurbel met camera. Monitoring houdt gegevens bij over bijvoorbeeld beweging. Hierdoor kan uw naaste langer en veiliger thuis wonen en kunt u als mantelzorger op afstand meekijken. Dit geeft rust en bespaart tijd. Een paar voorbeelden zijn:

- Slimme sensoren: registreren beweging, geven een seintje als uw naaste valt of openen automatisch de deur.
- Slimme camera's: maken het mogelijk om op afstand mee te kijken.
- GPS-trackers of dwaaldetectie: handig als iemand vaak de weg kwijtraakt.

Kijk voor meer informatie hierover op: [Domotica en monitoring bij het mantelzorgen.](#)

Technologie en dementie

Voorbeelden van technologie bij dementie zijn de knuffelrobot en het wel-thuis-kompas. Maar of het nu gaat om een knuffelrobot, een kalenderklok, een kompas of een chatbot, overall geldt: zet de mens centraal. Ontwikkel samen, test samen en praat over ervaringen en twijfels. Technologie is geen doel op zich. Het helpt mensen met dementie langer mee te doen, eigen regie te houden en naasten te ondersteunen.

Kijk voor meer informatie hierover op: [Zo helpt technologie mensen met dementie en hun naasten.](#)



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:

Zomerbakkie

In een ontspannen sfeer bespreken we onderwerpen die belangrijk worden naarmate we ouder worden, zoals spijt, vrijheid en familie. Het zijn laagdrempelige gesprekken waarin u ervaringen kunt delen en samen stilstaat bij wat echt telt. Door te luisteren en te delen ontstaat herkenning en verbinding. U bent van harte welkom, de koffie staat klaar!

Datum: maandag 6 & 20 juli, 3 & 17 augustus 2026

Tijd: 13.50 uur inloop met een bakkie en om 14.00 uur start gesprek tot 15.30 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 in Naaldwijk

Aanmelden: [Bakkie en een goed gesprek - Vitis Welzijn](#)

Zomer, doe je mee dag?

Samen staan we stil bij vragen als: hoe kijkt u naar de zomer? Heeft u er zin in of ziet u er tegenop? Wat vindt u leuk of juist lastig? Waar krijgt u energie van?

We gaan met elkaar in gesprek en kijken samen op een brede manier naar gezondheid.

Denk aan vragen als: wat betekent vriendschap voor u, waar geniet u van en wat helpt u om u goed te voelen?

De dag staat in het teken van gezelligheid, ontmoeten, meedoen, inspiratie en er is ook ruimte voor creativiteit. Doet u mee?

Datum: woensdag 1 juli 2026

Tijd: 09.30 - 14.00 uur (Graag zelf lunch meenemen)

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5, Naaldwijk

Aanmelden: [Zomer, doe je mee dag? - 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

Deze zomer bieden we u weer een aantal ontspannen en informatieve mantelzorgontmoetingen. Voor het derde kwartaal van 2026 hebben we de volgende ontmoetingen voor u gepland.

'Rondleiding bij Boeregoed'

Op donderdag 16 juli hebben we voor de mantelzorgers een leuke rondleiding bij Boeregoed. Aansluitend is er onder het genot van een kopje koffie/thee ruimte voor gesprek. Aanmelden is noodzakelijk, er is beperkt plek.

Datum: donderdag 16 juli 2026

Tijd: van 10.30 tot 12.00 uur

Locatie: Boeregoed, Opstalweg 21A in Naaldwijk

'Bezoek aan Strandgoed Ter Heijde Logies & Respijt'

We gaan een kijkje nemen bij Strandgoed Ter Heijde. Een plek waar uw naaste kan logeren, het heerlijk heeft net als thuis, omringd door lieve zorgzame mensen. Zodat u als mantelzorger even de ruimte krijgt voor een adempauze. Nieuwsgierig naar deze mooie plek, de opvang en activiteiten voor de bezoekers? Doe mee met de rondleiding.

Datum: donderdag 27 augustus 2026

Tijd: van 14.00 tot 15.30 uur

Locatie: Strandgoed Ter Heijde, Arie Tukstraat 2, Ter Heijde

'Blijven meedoen als mantelzorger'

Hoe houdt u ruimte voor uzelf naast de zorg voor een ander? Wilt u graag blijven meedoen in de samenleving, maar weet u soms niet hoe?

Tijdens deze bijeenkomst ontdekt u hoe u, naast de zorg, ook ruimte houdt voor uzelf.

We staan stil bij uw draagkracht en draaglast, delen ervaringen en verkennen we wat u energie geeft. U gaat naar huis met praktische tips én een kleine, concrete stap om beter voor uzelf te zorgen.

Datum: donderdag 17 september 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur (mogelijkheid om tot 15.30 uur na te praten)

Locatie: Wijkcentrum Kastanjehof, Kerkstraat 43a, Kwintsheul

Mantelzorger in balans

Zorgen voor een naaste doet u met liefde en kan soms ook zwaar zijn. Hoe blijft u overeind terwijl u er voor een ander bent?

Tijdens deze cursus krijgt u in twee bijeenkomsten inzicht in rollen- en relatieverandering, zorgen en grenzen, invloed en veerkracht. Samen onderzoeken we hoe u deze nieuwe periode op een manier kunt invullen die bij u past.

U gaat naar huis met tips voor meer rust, meer inzicht en concrete handvatten om dagelijks in te zetten.

- **De 2 bijeenkomsten in de avond**

Datum: dinsdag 8 en 22 september 2026

Tijd: van 19.00 tot 21.00 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 Naaldwijk

- **De 2 bijeenkomsten in de middag**

Datum: maandag 23 en 30 november 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 Naaldwijk

Voor meer info en aanmelding: [Mantelzorger in balans - Vitis Welzijn](#).

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.nl

Neem eens een kijkje op de website [Dementie.nl](https://dementie.nl). Op deze website leest u alles over omgaan en leven met dementie. Bijvoorbeeld wat u moet regelen bij dementie, waar u de juiste hulp kunt vinden bij dementie, autorijden en dementie, behandeling bij dementie, hoe u kunt omgaan met veranderend gedrag bij dementie. Naast informatie kunt u op Dementie.nl ook blogs over dementie lezen, video's over dementie bekijken en ervaringen delen via een forum en online gespreksgroepen. Bijvoorbeeld:

- Blog van Miepske: [Haperende gevoelens of toch niet? | Dementie.nl](#).
- Aflevering 'Door met mijn dementie': [Bonusaflevering: Door met mijn dementie | Dementie](#).
- Tip van de maand: [💖 Tip van de maand april: "Outfitfoto's gaven rust én keuzevrijheid." | Dementie.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 21 september 2026: Wereld Alzheimerdag met als thema 'Ik blijf meedoen', voorbeelden hiervan komen ter spraken en Vitis Welzijn licht toe hoe zij hierbij kunnen ondersteunen.
- Maandag 19 oktober 2026: 'Het niet pluis gevoel, wat kunt u doen?', een huisarts komt als deskundige aan tafel.

- Maandag 16 november 2026: 'Verschillende vormen van dementie', een specialist ouderengeneeskunde komt als deskundige aan tafel.
- Maandag 14 december 2026: 'Veranderd en onbegrepen gedrag', een deskundige komt aan tafel.



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](#)