

[Bekijk deze nieuwsbrief online](#)



Nieuwsbrief mantelzorg

Nummer 4, 2026



Beste mantelzorger,

Nu de dagen weer korter worden, de bladeren beginnen te verkleuren, is het tijd voor de laatste 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 Wereld Alzheimer Dag
- Week van de Mantelzorg
- Campagne 'ZIJN dat zij er voor iemand ZIJN'
- Herfstkamp jonge mantelzorgers
- Tips voor mantelzorgers
- Aanbod workshops
- Mantelzorgontmoetingen
- Dementie en mantelzorg
- Mantelzorgwaardering



Terugblik Wereld Alzheimer Dag

Op 21 september was het Wereld Alzheimer Dag. Een dag die wereldwijd in het teken stond van aandacht voor de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Hét moment dus om samen extra aandacht te vragen voor dementie.

Foto-expositie 'Ik blijf meedoen' geopend tijdens Wereld Alzheimer Dag

Tijdens Wereld Alzheimer Dag, is in Hof van Heden de foto-expositie 'Ik blijf meedoen' geopend. De bijzondere portretten laten Westlanders zien die leven met een vorm van dementie. Tijdens de feestelijke opening waren ook de geportretteerden zelf aanwezig, samen met hun familie en andere naasten. Eén voor één onthulden zij hun eigen portret en vertelden ze hoe zij, ondanks hun diagnose, actief en betrokken blijven. De expositie *Ik blijf meedoen* brengt deze boodschap letterlijk in beeld. De portretten laten zien wat mensen nog wél doen en wat voor hen belangrijk is. Ieder portret vertelt een eigen verhaal, maar samen laten de foto's zien dat meedoen op veel verschillende manieren kan.

De expositie bekijken?

De komende weken reist de expositie langs vijf vestigingen van Bibliotheek Westland. Wie de portretten wil bekijken, kan tot eind oktober terecht in verschillende bibliotheekvestigingen in Westland. Via de agenda op bibliotheekwestland.nl is te zien waar en wanneer de expositie te bewonderen is.



Week van de Mantelzorg

We zien hoeveel u betekent voor uw dierbare. Ook dit jaar organiseren we (Vitis Welzijn & Gemeente Westland) weer de week van de mantelzorg; een week vol ontspannen activiteiten waarin we u willen bedanken voor uw inzet, aandacht en zorg. In de tweede week van oktober valt de uitnodiging op de mat bij alle geregistreerde mantelzorgers. Kies één activiteit uit die bij u past en geniet van een moment voor uzelf. Inschrijven voor een activiteit kan vanaf 13 oktober via de website: www.mantelzorgwestland.nl.



ZIEN dat zij er voor iemand ZIJN

Mantelzorgers verdienen het om gezien te worden. 5 miljoen mensen in Nederland verlenen mantelzorg; daarmee is één op de drie Nederlanders mantelzorger. Overal in Nederland

zorgen mensen, vaak onbetaald en bovenop werk, gezin en andere verplichtingen, voor een familielid, vriend of buur. Hun inzet blijft vaak onzichtbaar.

Onzichtbare mantelzorgers zichtbaar maken

Met de campagne 'ZIEN dat zij er voor iemand ZIJN' wordt door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport aandacht gevraagd voor de onmisbare groep: mantelzorgers. Mantelzorgers verlenen zorg uit liefde en betrokkenheid, niet omdat het moet. Maar dat betekent niet dat het altijd vanzelf gaat. Mantelzorg komt bovenop andere verantwoordelijkheden en kan fysiek en mentaal zwaar zijn. Toch vragen mantelzorgers zelf niet snel om hulp of waardering. Juist daarom is het zo belangrijk dat hun sociale omgeving laat zien dat ze hen zien, waarderen en steunen.

Waardering voor mantelzorg

Als mantelzorger merken dat de inzet wordt gewaardeerd, kan een wereld van verschil maken. Die waardering kan op verschillende manieren worden aangeboden en hoeft ook zeker niet altijd groots te zijn. Een beetje steun, praktisch of misschien juist emotioneel en mentaal, doet al veel. Zulke gebaren zijn van onschatbare waarde. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een keer boodschappen voor iemand doen
- Op iemands kinderen passen
- Iemand verrassen door het organiseren van een spontaan uitje
- Een lekkere maaltijd brengen
- Een luisterend oor bieden en laten weten dat je er bent

Kijk voor meer informatie over deze campagne en de persoonlijke verhalen van mantelzorgers op: [Mantelzorg - ZIEN dat zij er voor iemand ZIJN.](#)



Herfstkamp voor jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers hebben thuis niet altijd de kans om kind te zijn. Daarom biedt Ycamps dit najaar een weekendkamp aan, zodat jonge mantelzorgers zich even onbezorgd kind kunnen voelen. Samen met andere kinderen gaan jonge mantelzorgers op expeditie in de omgeving Ommen. Een weekend vol bopsspellen, speurtochten en nog veel meer.

- Leeftijd: 8 tot 12 jaar
- Datum: 6 t/m 8 novemer 2026
- Locatie: Ommen, Nederland
- Prijs: € 25,00

Kijk voor meer informatie op de website van Ycamps: [Jonge mantelzorgers - Y Camps](#).



Tips voor mantelzorgers

Boekentip: Mantelzorg met Liefde en Lef

Het boek 'Mantelzorg met Liefde en Lef' van Petra Mast is ontstaan vanuit twintig jaar ervaring als mantelzorger voor haar ouders. Het is een eerlijke en praktische gids voor iedere mantelzorger die in hetzelfde schuitje zit. De wens van Petra Mast is om met dit boek andere mantelzorgers herkenning, praktische handvatten en vooral steun te bieden. De boodschap

die daarbij altijd centraal staat is: je hoeft het niet alleen te doen. Petra Mast deelt haar ervaringen, successen en frustraties als mantelzorger. Maar bovenal laat Petra Mast zien dat mantelzorg, ondanks de uitdagingen, ook liefde, humor en mooie momenten met zich meebrengt. Dit boek is er om mantelzorgers een hart onder de riem te steken en te laten lachen.

Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is een samenwerkingsproject van verschillende stichtingen en belangenverenigingen voor naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via de [website](#) van Naasten in Kracht krijgt u informatie, tips, inspiratie en steun. Vooral van mantelzorger tot mantelzorger. De informatie is zo algemeen mogelijk zodat zoveel mogelijk naasten er van kunnen profiteren. U kunt door middel van filters de informatie en persoonlijke verhalen lezen die voor u van toepassing zijn.

Podcast

Voor kinderen van ouders met psychische problemen of een verslaving is er de podcast: [Koppkoffessions](#). Dit is een podcast gemaakt door twee ervaringsdeskundigen. In deze podcastserie delen zij persoonlijke verhalen en gesprekken over het opgroeien als KOPP/KOV-kind.



Aanbod workshops

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

Themabijeenkomst Levend verlies

Levend verlies gaat over rouwgevoelens zoals boosheid, verdriet of machteloosheid, die ontstaan wanneer u afscheid neemt van verwachtingen. Het gaat over gedachten aan hoe het leven had kunnen zijn, maar ook over het besef dat uw toekomstbeeld ongewild, of

noodgedwongen, is veranderd. Omdat de oorzaak van het verdriet blijft, kan de rouw zich steeds opnieuw aandienen.

Tijdens deze bijeenkomst bespreken we het verlies van gezondheid (zowel fysiek als mentaal) bij uzelf of een naaste, of het leven met een naaste met een beperking. We gaan in gesprek over de impact van dit verlies, hoe u hiermee om kunt gaan en wat het rouwproces inhoudt. We sluiten af met het delen van lichtpuntjes en momenten van hoop.

Datum: maandag 12 oktober 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 in Naaldwijk

Aanmelden: [Workshops - Vitis Welzijn](#)

Workshop Vergroot je veerkracht

Vrijwel ieder mens krijgt te maken met het feit dat het leven anders loopt dan verwacht. Veerkracht helpt je hoe je beter kunt 'terugveren' bij teleurstellingen en tegenslagen.

Tijdens deze workshop ontdek je wat veerkracht betekent en hoe je je veerkracht ontwikkelt.

Datum: donderdag 19 november 2026

Tijd: van 10.00 tot 11.30 uur

Locatie: Wijkcentrum De Symfonie, Verdilaan 88 in Monster

Aanmelden: [Workshops - Vitis Welzijn](#)

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.

Datum: maandag 23 en 30 november 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 Naaldwijk

Aanmelden: [Mantelzorger in balans - 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 najaar bieden we u weer een aantal ontspannen en informatieve mantelzorgontmoetingen. Voor het vierde kwartaal van 2026 hebben we de volgende ontmoetingen voor u gepland.

'Samen op pad'

Op maandagmiddag nodigen we u van harte uit voor een ontspannen wandeling vol ontmoeting, frisse lucht en een goed gesprek. Rondom Het Westerhonk terrein genieten we van rust en de groene natuur. Een prachtige omgeving om even stil te staan, op adem te komen en andere mantelzorgers te ontmoeten. Wees welkom!

Datum: maandag 5 oktober 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.00 uur

Locatie: Woonzorgpark Het Westerhonk, Vijverweg 2 in Monster

'Omgaan met schuldgevoel en grenzen stellen als mantelzorger'

Zorgt u voor een naaste, dan herkent u vast wel het schuldgevoel dat kan ontstaan wanneer u een keer 'nee' zegt, tijd voor uzelf neemt of niet alles kan doen wat nodig lijkt. Juist als u veel voor een ander zorgt, is het belangrijk ook goed voor uzelf te zorgen. Tijdens deze ontmoeting staan we stil bij schuldgevoelens, eigen grenzen en hoe u ook de grens kunt aangeven. We bespreken herkenbare situaties, wisselen ervaringen uit en bieden praktische handvatten om meer balans te vinden tussen zorgen voor een ander en zorgen voor uzelf.

Deze ontmoeting wordt georganiseerd in samenwerking met GGZ Delftland.

Datum: donderdag 26 november 2026

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

Locatie: Wijkcentrum De Symfonie, Verdilaan 88 in Monster

'Creativiteit en ontspanning'

Gun uzelf een moment van creativiteit & ontspanning. Ervaring is niet nodig. Het draait tijdens deze ochtend tenslotte niet om het resultaat, maar om het plezier van het maken en

ontmoeten van anderen. Onder het genot van een kopje koffie of thee is er ruimte voor ontmoeting, herkenning en gesprek. Even tijd voor uzelf, samen met andere mantelzorgers. Laat uzelf verrassen en sluit aan bij deze ontmoeting.

Datum: woensdag 16 december 2026

Tijd: van 10.00 tot 11.30 uur

Locatie: Wijkcentrum Hooge Hasta, Hastastraat 5 in 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

Training Omgaan met veranderend gedrag

Veranderend gedrag zien we bij alle vormen van dementie. Hoe het verandert, is niet te voorspellen. U kunt wel leren begrijpen waar het vandaan komt. De e-learnings op [dementie.nl](#) helpen u hierbij. In de video's geven psycholoog Maritza Allewijn en hoogleraar Anne Margriet Pot tips en advies. U begrijpt na het zien van de video's meer van het gedrag van uw naaste en u weet hoe u kunt reageren. Kijk op: [Online training: omgaan met veranderend gedrag | Dementie.nl](#).

Tip van de maand

"Zeg nooit: dat heb ik toch al verteld." Die ene zin kan het verschil maken tussen een gesprek dat pijn doet en een gesprek dat verbindt. Iemand met dementie vergeet soms. Niet

omdat het niet uitmaakt, maar omdat het brein het niet meer vasthoudt. Als u reageert met "dat weet u toch" of "dat heb ik u net nog gezegd", kan dit zorgen voor gevoelens van verwarring, schaamte en het gevoel er niet bij te horen.

Wat wél helpt? Gewoon opnieuw antwoorden. Rustig, alsof het de eerste keer is. Want voor de persoon met dementie is het ook de eerste keer. Hoe doet u dat? Lees verder op: 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 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](#)