

## Mantelzorg nieuwsbrief voorjaar 2025



## Falen? Of een nieuwe balans

De afgelopen maanden zijn voor mijn man en mij bijzonder geweest. Mijn vader is namelijk begin februari verhuisd vanuit zijn woning, in ons huis, naar verzorgingscentrum De Hullen in Oldebroek. Voor alle betrokkenen was dit dan ook een hectische periode. Er moest veel geregeld worden, maar bovenal moesten we wennen aan het idee.



Maar wat bij mij persoonlijk ook bovenkwam, is het gevoel dat ik gefaald had als mantelzorgster. Waarom kon ik niet beter / langer voor hem zorgen? Waarom kon hij niet meer bij ons wonen? En ja, dan zegt iedereen tegen je dat dit de juiste keuze was van ons gezamenlijk, maar toch....

Ik denk dat ik niet de enige mantelzorgster ben die zo'n gevoel kent of zelfs nog heeft. Daarom begin ik deze nieuwsbrief met mijn gevoel. Ik heb namelijk ervaren dat het helpt om erover te spreken en dat het juist een kracht is om als mantelzorgster hulp te vragen en mogelijk zelfs over te gaan naar een andere woonsituatie, omdat die voor alle betrokkenen beter kan uitpakken.

Ik wens u toe, als mantelzorgster, dat u de moed hebt om hulp te vragen wanneer dat nodig is (wacht alstublieft niet te lang), maar ook om over uw gevoel te spreken. Mocht u geen persoon hebben met wie u dit kunt delen, gebruik dan de medewerkers van het Sociaal Team hiervoor. Zij hebben een luisterend oor en weten ook de weg naar passende ondersteuning.

Tot slot, zowel voor mijn vader als voor ons is er nu een nieuwe balans ontstaan, en dat is goed.

## Deze nieuwsbrief maken we samen

Via deze nieuwsbrief houden we elkaar op de hoogte van de vele ontwikkelingen die we samen doormaken. Heeft u onderwerpen voor deze nieuwsbrief? Mail uw suggesties naar [mantelzorg@oldebroek.nl](mailto:mantelzorg@oldebroek.nl).

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? **Aanmelden** is eenvoudig. U kunt zich hier **afmelden** voor de nieuwsbrief.

## Verwendag

**De jaarlijkse Verwendag komt er weer aan! Deze wordt georganiseerd voor iedereen die mantelzorg geeft aan een naaste in de Gemeente Oldebroek. Dit jaar vindt de Verwendag plaats op zaterdag 17 mei in het Gemeentehuis, Raadhuisplein 1 in Oldebroek.**



Onder het genot van een kopje koffie is er ruimte om te ontmoeten en vooral te ontspannen tijdens een van de activiteiten. Heeft u in 2024 het mantelzorgcompliment ontvangen, dan krijgt u binnenkort de uitnodiging voor deze dag in uw brievenbus.

Meer informatie en mogelijkheid tot aanmelden voor het ochtendprogramma (9.30 - 12.00 uur) of het middagprogramma (13.00 - 15.30 uur) vindt u op [www.oldebroek.nl/mantelzorg/verwendag](http://www.oldebroek.nl/mantelzorg/verwendag) of scan de QR-code.

## Mantelzorg aan het woord: Arriën Bergkamp

**Ik ben Arriën Bergkamp, sinds mei 1975 getrouwd met Addy. Samen hebben we 4 kinderen en 12 kleinkinderen. We zijn in 2007 naar Wezep verhuisd en we waren beiden actieve, betrokken kerkleden. Alles veranderde toen Addy in 2019 de diagnose alzheimer kreeg.**



De foto is genomen in mei 2024 in Spanje

In enkele jaren is haar geheugen, cognitief functioneren en gebruik van taal erg achteruit gegaan. Ik groeide in mijn rol als mantelzorgster en deed dat 24/7 met heel veel liefde. Maar ik deed het niet alleen. Als mantelzorgster heb je anderen nodig als gesprekspartner, als ondersteuner en om te 'spiegelen'. Vanaf het begin heb ik open gecommuniceerd over onze situatie met onze kinderen en ons sociale/kerkelijke netwerk. Vanuit onze steunkring mochten we veel hulp krijgen. Zo kwam een vriendin Addy gezelschap houden als ik een poosje weg moest.

De vraag hoe ik het mantelzorgen vol kon houden werd steeds belangrijker. In 2020 gaven mijn kinderen en zorgmedewerkers aan dat we de grenzen van mijn zorg thuis bereikten. Daar heb ik naar geluisterd en in november is Addy verhuisd naar de Turfhorst. Natuurlijk is het niet leuk dat Addy na bijna 50 jaar niet meer bij mij woont. Maar ik voel me daar niet schuldig over. Loslaten is ook een vorm van liefde: ik weet dat de nieuwe situatie voor ons allebei beter is.

Mijn mantelzorg voor Addy is na de verhuizing niet gestopt, maar nu de primaire zorg niet meer bij mij ligt heb ik het een ander karakter gekregen. Het begin was erg wennen. Ik heb Addy bij de verhuizing intensief begeleid, maar nu is haar kamer haar 'thuis'. Ze geniet van de activiteiten en ik ga 5 dagen per week naar haar toe. Bijna altijd maken we een wandeling. Dan genieten we van de bloemen en de vogels, van het hier en nu.

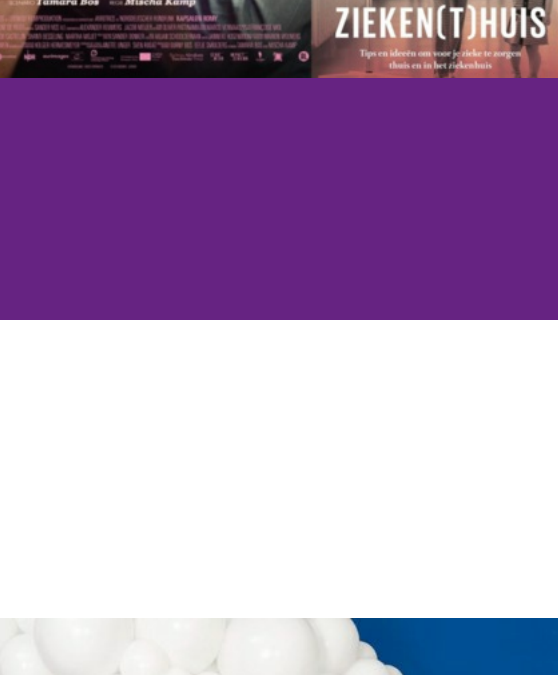
Op de dagen dat ik niet naar de Turfhorst ga, komt iemand uit onze steunkring op bezoek. Ik heb weer tijd (en energie) gekregen voor mijn eigen agenda en ga weer zelf dingen ondernemen, zoals een museumbezoek, soms met kleinkinderen!

## Mantelzorgtips van Arriën Bergkamp

- Wacht niet op bijzondere momenten, maar maak gewone momenten bijzonder.
- Blijf in verbinding met je partner door je te richten op zijn/haar belevingswereld.
- Blijf open over de situatie naar je familie en je omgeving; dan kun je ook hulp verwachten.
- Sta open voor (soms kritische) reacties uit je omgeving; het leven is een voortdurend leer- en ontdekkingsproces.

## Kop Koffie

**In het najaar is Kop Koffie, de ontmoetingsplek voor mensen met dementie en andere geheugenproblemen, gestart. Tijdens de tweede bijeenkomst op 26 november heeft Wethouder Liesbeth Vos het certificaat 'Dementievriendelijke Gemeente' van Alzheimer Nederland mogen ontvangen.**



Kop Koffie vindt elke derde woensdag van de maand plaats in de Talter en heeft elke keer een ander thema. Alle geïnteresseerden zijn van harte welkom. De eerstvolgende data zijn 16 april, 21 mei en 18 juni in de Talter in Oldebroek. [Bekijk het schema.](#)

## MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging voor mantelzorgers. Op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) vindt u uitgebreide informatie over mantelzorg, praktische tips, een agenda met interessante webinars voor mantelzorgers en de mogelijkheid om u aan te melden voor de nieuwsbrief van MantelzorgNL.

## Belastingaangifte

Mantelzorg kan invloed hebben op uw belastingaangifte, bijvoorbeeld wanneer u de (zorg)kosten maakt voor iemand die bij u thuis woont, of wanneer u hoge belastingaangifte doet voor iemand die. Sommige zorgkosten kunt u aftrekken, zoals reiskosten voor afspraken in het ziekenhuis of voor ziekenbezoek. Kijk voor meer informatie op [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl). U kunt nog belastingaangifte doen tot 14 juli 2025.

## Koffieochtend Mantelzorgers

**Elke laatste woensdag van de maand is er van 10.00 tot 12.00 een koffieochtend voor volwassen mantelzorgers. Kom langs voor:**

- Gezelligheid, koffie met iets lekkers
- Ontmoeting en uitwisseling
- Creatieve / ontspannende activiteit (regelmatig)
- Diverse thema's bespreken
- Informatie en advies

De eerstvolgende data zijn 30 april, 28 mei, 25 juni en 30 juli in de Talter in Oldebroek.

## Tips

- **Boek/film: Kapsalon Romy - Tamara Bos**

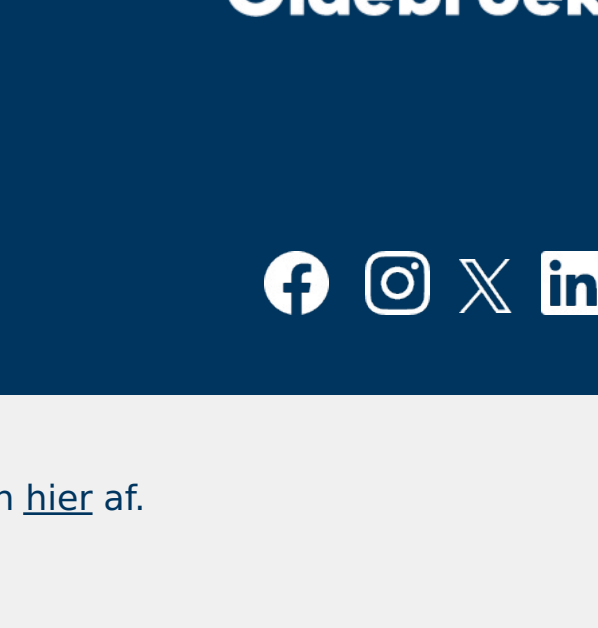
Dit boek is uitermate geschikt voor (klein)kinderen die te maken krijgen met een (groot)ouder met dementie. Het boek is ook verfilmd en gratis te zien via [NPO Start](#).

- **Film: Intouchables**
- **Film: Zieken(t)huis - Marleen Dondyene**



## Zing je sterk

Zingen ontspant en maakt vrolijk. Zing Je Sterk is een 6-weekse cursus waar u aan kunt deelnemen. De sessies duren 45 minuten per keer en zorgen dat u ontdekt hoe u door zang en ademhaling kleine momentjes voor uzelf kunt creëren. Er zit ook een thuispakket bij om op eigen momenten te oefenen. Op vrijdag 23 mei start er weer een nieuwe groep voor mantelzorgers.



[Meer informatie en aanmelden](#)

## Vilans Hulpmiddelenwijzer

Als mantelzorgster kan het soms een uitdaging zijn om alles goed te organiseren en uw naaste de beste zorg te bieden. De Hulpmiddelenwijzer van Vilans helpt bij het vinden van passende hulpmiddelen in uw situatie. U vindt hier ook opties die u misschien nog niet zelf had bedacht, maar die het verzorgen van uw naaste wel iets makkelijker of prettiger kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan een rollator en rolstoel in één of een warmwaterbord om voedsel langer warm te houden.



**Bezoek de Hulpmiddelenwijzer van Vilans voor meer informatie en ontdek wat er mogelijk is!**

## Mantelzorg Regelhulp

**Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport biedt informatie voor mantelzorgers via [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl). U vindt hier meer informatie over de volgende onderwerpen:**

- Wat is mantelzorg?
- Samenwerken met de huisarts, thuiszorg en andere hulpverleners
- Geld en waardering
- Combinatie mantelzorg en werk
- Ondersteuning en advies
- Wonen

## Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert seniorenvakanties en zorgvakanties naar luxe bestemmingen in Ermelo, Doorn, Wezep (Ijsselveld) of zelfs een vaarvakantie. De vakanties zijn zeer geschikt voor mensen met een zorgbehoefte. Er zijn zelfs mogelijkheden waarbij toegewijde vrijwilligers tijdelijk de zorg van uw naaste kunnen overnemen. Kijk voor data, prijzen en meer informatie op [www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl).

## Save the date

**Juni**  
**1-7** **Week van de Jonge Mantelzorgster**  
*Aandacht voor jonge mantelzorgsters*

**September**  
**21** **Wereld Alzheimerdag**  
*Extra aandacht voor Alzheimer*

**Oktober**  
**9** **Vitaliteitsdag**  
*Activiteiten in het Hart van Oosterwolde*

## Vragen over mantelzorg of ondersteuning nodig?

**Neem contact op met het Sociaal Team via 0525 63 83 33 of [sociaalteam@oldebroek.nl](mailto:sociaalteam@oldebroek.nl).**



Wegens de verbouwing in MFC De Brinkhof Wezep werkt het sociaal team vanaf 1 april tot september op een tijdelijke locatie aan de Rondweg 82 (Scheffer). Hier kunt u iedere werkdag van 10.00 tot 12.00 uur terecht bij het inlooppreekuur. Daarnaast is er elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur inlooppreekuur op het gemeentehuis in Oldebroek. U bent van harte welkom, we helpen u graag!

## Contact

Sociaal Team in De Brinkhof  
Mariënrade 3  
8091 XS Wezep



0525 63 83 33  
[www.oldebroek.nl/sociaalteam](http://www.oldebroek.nl/sociaalteam)



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Meld je dan [hier](#) af.

© 2025 Gemeente Oldebroek