



## Wat kan Uithoorn voor Elkaar voor mantelzorgers betekenen?

Mantelzorgers vinden bij Uithoorn voor Elkaar op verschillende manieren ondersteuning. Denk bijvoorbeeld aan: individuele ondersteuning, cursussen, gespreksgroepen, mantelzorgcafés of de inzet van vrijwilligers. In deze mantelzorgspecial vind je diverse voorbeelden.

### Individuele ondersteuning

Als je intensief zorgt voor een naaste, kan het fijn zijn als onze mantelzorgconsulent of mantelzorgmakelaar tijdens een gesprek met je meedenkt bij vragen als:

- hoe blijf ik zorg geven op mijn eigen manier?
- waarvoor en hoe kan ik hulp inschakelen?
- welke zorg- en hulpinstanties zijn er in mijn omgeving?
- welke financiële regelingen zijn er?
- hoe vraag ik een indicatie aan of een persoonsgebonden budget?
- wat kan ik met mijn werkgever regelen?
- waar vind ik emotionele ondersteuning?

### Cursussen (gespreks)groepen, wandelgroepen en mantelzorgcafés

Naast individuele gesprekken, biedt Uithoorn voor Elkaar ook cursussen en gespreksgroepen. Deze bijeenkomsten bieden informatie over ziektebeelden en handvatten hoe je kunt omgaan met de situatie. Er zijn veel verschillende cursussen, bijvoorbeeld:

- Omgaan met dementie
- Omgaan met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
- Levend verlies
- De Zorg de Baas

Daarnaast zijn er gespreksgroepen waarin je regelmatig samenkomt met andere mantelzorgers en een mantelzorgconsulent. Je deelt er jouw ervaringen en je geeft elkaar tips. Op deze manier vind je herkenning, erkenning en steun. Er zijn groepen voor mantelzorgers van mensen met verschillende ziektebeelden, zoals dementie, Parkinson, Niet Aangeboren Hersenletsel of psychische klachten. De gespreksgroepen worden georganiseerd voor mensen uit de hele regio Amstelland en Haarlemmermeer. Ze vinden meestal plaats in Amstelveen of in Hoofddorp. Ben je liever in beweging? Dan is een wandelgroep misschien wat voor jou. Je komt tijdens de wandelingen op een ontspannen wijze met andere mantelzorgers in gesprek. Op 12 februari is er bijvoorbeeld een wandeling rond het Zijdemeer, speciaal voor mantelzorgers. Daarnaast is er

ook een wekelijkse wandelgroep waar iedereen aan mee kan doen. Elders in deze krant vind je meer informatie over deze initiatieven. Een paar keer per jaar zijn er mantelzorgcafés. Daarin wordt meestal een thema uitgelicht door een gastpreker. Daarnaast is er ook altijd ruimte voor het uitwisselen van ervaringen, kennis en tips. Het complete aanbod van bijeenkomsten vind je in de agenda op onze website.

### Vrijwilligers - even tijd voor jezelf

Zoek je iemand die een paar uur per week bij degene kan blijven voor wie je zorgt, zodat jij even tijd voor jezelf hebt? Of zoek je iemand die er met hem of haar op uit kan gaan en gezelligheid kan bieden? Daarvoor bieden wij mantelzorgvrijwilligers. Onze vrijwilligerscoördinatoren vertellen je graag meer over de mogelijkheden.

### Info- en Adviespunt Uithoorn voor Elkaar

Je kunt elke dinsdag tussen 9:00 en 12:00 uur binnenlopen in De Kuyper, aan de Kuyperlaan 50. Dat kan zonder verwijzing of indicatie. Telefonisch is het Info- en Adviespunt bereikbaar op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 9:00 en 12:00 uur. Bel 0297 - 303044. Mailen kan naar [info@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:info@uithoornvoorelkaar.nu)

## Onzichtbare helden: Jonge mantelzorgers in Uithoorn

In Nederland groeien talloze kinderen en jongeren op in een situatie die meer vraagt dan gebruikelijk. Ze hebben een ouder, broer, zus of ander familielid met een chronische ziekte, beperking, psychische problemen of verslaving. Dit maakt hen jonge mantelzorgers. Deze groep wordt vaak over het hoofd gezien, ondanks dat maar liefst 1 op de 4 jongeren in deze rol zit. Ook in Uithoorn dragen veel kinderen en jongeren deze verantwoordelijkheid, waardoor hun jeugd minder zorgeloos verloopt dan die van hun leeftijdsgenoten. Wat biedt Uithoorn voor jonge mantelzorgers?

Kinderen en jongeren tussen de 4 en 25 jaar kunnen in Uithoorn terecht bij de consulent jonge mantelzorgers van Uithoorn voor Elkaar. Deze consulent biedt een luisterend oor, denkt mee en ondersteunt waar nodig. Zo heeft scholier Michael bijvoorbeeld ondersteuning gekregen van de consulent bij een gesprek met de decaan op school. De uitdagingen in de thuissituatie in combinatie met een studie is besproken en samen is een mooie oplossing gevonden. Daarnaast worden er bijeenkomsten georganiseerd waar jonge mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten.

### Samenwerking met professionals

Leraren, jongerenwerkers, huisartsen en andere professionals komen vaak in contact met jonge mantelzorgers, maar herkennen hen niet altijd. Om professionals bewust te maken van de kwetsbare positie van jonge mantelzorgers, verzorgt de consulent jonge mantelzorgers voorlichting en casusbesprekingen. Door deze samenwerking wordt het makkelijker om jonge mantelzorgers de ondersteuning te geven die zij verdienen. Bewustwording is hierbij een belangrijke eerste stap.

### Activiteiten en evenementen

Tijdens de landelijke Week van de Jonge Mantelzorger worden er in de

regio bijzondere activiteiten georganiseerd die aansluiten bij de leefwereld van de kinderen en jongeren. Deze evenementen bieden ontspanning en de kans om in contact te komen met anderen die dezelfde ervaringen delen. Ook buiten deze week zijn er het hele jaar door activiteiten afgestemd op de behoeften van jonge mantelzorgers. Een voorbeeld hiervan is de kickbox-clinic op 3 februari of het jumpen en lasergamen op 1 maart. Deze activiteiten zijn regionaal en worden meestal georganiseerd in Amstelveen of in Hoofddorp. Om de twee maanden is er een ontmoetingsgroep voor jonge mantelzorgers en brussen. De bijeenkomsten zijn speciaal voor kinderen die opgroeien in een gezin waarbij een van de gezinsleden ziek is of een beperking heeft.

### Samen praten maakt een verschil

Voor jonge mantelzorgers is het van groot belang te weten dat ze niet alleen staan en dat ze ondersteuning kunnen krijgen. Het delen van hun zorgen en ervaringen met anderen kan een enorm verschil maken.

### Heb je vragen, wil je meer informatie of zoek je hulp?

Neem dan contact op met Uithoorn voor Elkaar. Een gesprek is altijd gratis en we gaan graag met je in gesprek!



“JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR”:

## Hoe een mantelzorgconsulent het verschil kan maken

Mantelzorg is iets wat veel mensen vanzelfsprekend vinden. Je zorgt voor een dierbare die het nodig heeft. Maar wat als die zorg zwaarder wordt dan je aankan? Veel mantelzorgers weten niet dat er hulp is om hen te ondersteunen. Zo ook mevrouw M. Zij zorgt al jaren met liefde voor haar partner, maar voelde zich steeds vaker overweldigd. Haar verhaal laat zien hoe een mantelzorgconsulent kan helpen om weer ruimte te maken voor jezelf.

Mevrouw M. leeft samen met haar partner, die door jarenlange epilepsie fysieke en cognitieve beperkingen heeft opgelopen. Hoewel haar partner grotendeels zelfstandig is, zijn er kwetsbare momenten, zeker na een epileptische aanval. Bij elke aanval wordt de kans groter op fysieke of cognitieve schade. De zorg vraagt veel van haar energie. Zij moet haar partner vaak brengen en halen

omdat hij niet meer mag autorijden. Tegelijkertijd probeert zij haar baan te behouden, wat haar regelmatig het gevoel geeft te moeten kiezen tussen werk en zorg. Via een vriendin hoorde mevrouw M. dat Uithoorn voor Elkaar ook mantelzorgondersteuning biedt. Aanvankelijk dacht zij niet dat zij zichzelf een mantelzorger kon noemen. “Ik dacht dat mantelzorg betekende dat je echt alles doet voor iemand die

volledig afhankelijk is,” vertelt ze. Maar in een individueel gesprek met een consulent mantelzorg leerde zij dat mantelzorg in veel vormen bestaat. Dit inzicht bracht haar een belangrijke stap verder.

### De ondersteuning die verschil maakt

In het gesprek met de consulent, merkte mevrouw M. dat zij écht luisterde naar haar verhaal. Ze gaf mevrouw M. erkenning, maar ook praktische tips en informatie over mogelijkheden om zichzelf te ontlasten. Zo wees de consulent haar op een cursus over Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), waar zij meer leerde over de aandoening van haar partner en hoe zij zichzelf staande kon houden. Daarnaast sloot zij zich aan bij een gespreksgroep, waar zij ervaringen kon delen met andere mantelzorgers.

“Het was een opluchting om te merken dat ik niet de enige ben,” vertelt mevrouw M. “In de gespreksgroep voel ik me begrepen, en door de tips uit de cursus weet ik nu beter hoe ik voor mezelf kan zorgen. Ik heb zelfs nieuwe mensen leren kennen met wie ik nu af en toe een wandeling maak.”

### Wat doet een mantelzorgconsulent?

Een mantelzorgconsulent helpt mantelzorgers met:

- Een luisterend oor: Mantelzorgers krijgen de ruimte om hun verhaal te delen.
- Praktische ondersteuning: Van informatie over cursussen en gespreksgroepen tot advies over hoe je een balans vindt tussen zorg en eigen welzijn.
- Toegang tot een netwerk: De consulent kan mantelzorgers in contact brengen met lotgenoten

en ontspannende activiteiten aanbieden, zoals meditatie of natuurwandelingen.

### Erkenning en rust

Mevrouw M. heeft door de hulp van Uithoorn voor Elkaar een netwerk gekregen en ervaart nu dat ze er niet alleen voor staat. “Ik ben blij dat ik die eerste stap heb gezet. Het heeft me niet alleen rust gegeven, maar ook weer ruimte voor de dingen die ik belangrijk vind.”

### Ben je mantelzorger of ken je iemand die zorgt voor een dierbare?

Neem dan contact op met Uithoorn voor Elkaar en vraag een gesprek aan met een mantelzorgconsulent. Ondersteuning is altijd gratis en vrijblijvend. Zij staan klaar om je te ondersteunen en te laten zien dat je het niet alleen hoeft te doen.



## “Door Rosa kom ik weer buiten en hebben we ook meer gezelligheid thuis”

**Mantelzorgers kunnen veel baat – en plezier – hebben van vrijwilligers die hun zorgtaken wat verlichten. “Wij bemiddelen daar graag bij en het is ook een speerpunt in onze dienstverlening” vertelt Petra, Vrijwilligerscoördinator bij Uithoorn voor Elkaar.**

Als een vrijwilliger een uurtje of een paar uurtjes bij een zorgvrager is, heeft de mantelzorg even tijd voor zichzelf. Hij of zij houdt het mantelzorgen daardoor langer vol en voor de zorgvrager is de komst van de vrijwilliger een welkome afwisseling in de dag. Zo ook voor het echtpaar Gerrit en Marjon.

Gerrit en Marjon zijn al ruim 60 jaar samen. Ze zijn beiden dus al op leeftijd. Gerrit zorgt al jaren voor zijn vrouw omdat zij door een hersenbloeding in een rolstoel is terechtgekomen. 24 uur per dag is hij er voor haar en dat ging eigenlijk altijd prima. Beiden genoten ze van de dingen die ze samen nog konden doen, zoals een ommetje maken of ergens een kopje koffie drinken. Gerrit duwde dan de

rolstoel van Marjon. Alleen lukt dat de ouder wordende Gerrit de laatste tijd steeds minder goed.

“Ik ben helaas de jongste niet meer” zegt Gerrit met enige spijt in zijn stem. “Ik was de laatste tijd sneller moe tijdens zo’n uitje en ik merkte dat ik meer tijd nodig heb om bij te komen”. Het gevolg was dat Marjon en Gerrit steeds minder samen buiten kwamen omdat de inspanning te groot werd. “Ik vond dat natuurlijk érg jammer” vertelt Marjon. “Ik hou er enorm van om naar buiten te gaan, lekker te winkelen of lekker samen op een terrasje zitten. Maar ik snap dat dit voor Gerrit teveel werd.”

Gerrit besloot contact op te nemen met Uithoorn voor Elkaar om te kijken wat er allemaal mogelijk was en zo

kwam hij in contact met Vrijwilligerscoördinator Petra. “Ik zag al snel dat het goed zou zijn voor meneer als er een vrijwilliger bij Marjon zou komen om met haar op stap te gaan”, vertelt Petra. “Op die manier heeft meneer wat meer tijd voor zichzelf en kan hij ook een beetje ontspannen.” Petra plaatste een oproep in de lokale media en al vrij snel meldde Rosa zich. Zij werkt in de zorg maar heeft, naast haar werk, tijd over om met Marjon op stap te gaan. Zij beschouwt dit ook als een meerwaarde voor zichzelf omdat tijdens haar werk de tijd vaak ontbreekt voor een gezellig praatje of een moment van ontspanning. Petra: “Ik had al snel door dat Marjon en Rosa een goede match zouden vormen, maar we nemen altijd ruim de tijd om mensen aan elkaar te koppelen. Je moet zeker weten dat het goed zit en dat de vrijwilliger, zorgvrager en mantelzorg het goed kunnen vinden met elkaar”. In dit geval was de match meer dan prima. Rosa komt nu wekelijks een paar uurtjes bij Marjon. Als het lekker weer is gaan ze er samen op uit en als het regent doen ze thuis spelletjes of praten ze gezellig met elkaar. Gerrit kan dan wat uitrusten. Marjon en Rosa zijn inmiddels al heel wat keren op pad geweest en daar genieten ze beiden van. Ook voor Gerrit is het bezoek fijn want door de komst van Rosa is er extra gezelligheid in huis.

### Ook vrijwilliger worden?

Uithoorn voor elkaar kan altijd nieuwe vrijwilligers gebruiken, ook in de gemeenten rond Uithoorn. Is dit iets voor jou? Neem dan op contact via [info@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:info@uithoornvoorelkaar.nu) of via 0297-30 30 44.

## Stoelyoga: een moment van ontspanning

**Heb je als mantelzorg wel eens behoefte aan een moment van ontspanning en een mogelijkheid om weer ‘op te laden’? Denk dan eens aan stoelyoga. Deze laagdrempelige vorm van yoga is toegankelijk voor iedereen. Op 4 februari en 8 april kun je het gratis proberen in Wijkcentrum Bilderdijkhof. De bijeenkomsten staan onder leiding van yogadocent en mantelzorgconsulent Marije van den Heerik.**

### Wat is stoelyoga?

Marije: “Stoelyoga is een vorm van yoga waarbij de oefeningen zittend op een stoel of staand met de steun van een stoel worden uitgevoerd. Hierdoor kunnen ook mensen met beperkte mobiliteit of conditie de voordelen van yoga ervaren. Zonder de noodzaak van intensieve bewegingen of ingewikkelde houdingen, richten we ons op het vergroten van de flexibiliteit van spieren en gewrichten en werken we toe naar meer zachtheid en ontspanning in zowel het lichaam als het hoofd.”

“Stoelyoga kan bijdragen aan een betere nachtrust, meer energie en een algeheel gevoel van welzijn. De oefeningen maken je ook meer bewust van de kleine signalen die je lichaam je geeft. Je leert luisteren naar het fluisteren van je lichaam zodat het niet hoeft te schreeuwen” geeft Marije daarbij als wijze raad mee aan iedereen.



### Positieve reacties van deelnemers

Veel deelnemers aan stoelyogasesies hebben positieve ervaringen en benadrukken de voordelen die zij ervaren. Enkele van hun opmerkingen illustreren hoe waardevol deze vorm van yoga kan zijn:

- “Stoelyoga heeft zo’n verkeerd imago; het is echt voor iedereen fijn. Je hoeft niet oud te zijn om eraan deel te nemen.”
- “Ik loop ook bij de fysio, maar één stoelyogabijeenkomst heeft mij al meer opgeleverd dan vijf behandelingen bij de fysiotherapeut.”
- “In het verleden deed ik ‘gewone’ yoga maar door mijn spieren is dat nu lastiger. Stoelyoga is écht een uitkomst voor me; ik merk dat dit hetzelfde effect heeft op mij.”

Marije is uiteraard blij met deze opmerkingen en besluit met de oproep: “Geef jezelf dit cadeautje van ontspanning en welzijn, je verdient het!”

### Sessies in de Bilderdijkhof

Op dinsdag 4 februari en op 8 april is er een stoelyogasesie in Wijkcentrum Bilderdijkhof aan het Bilderdijkhof 1, 1422 DT in Uithoorn. Beide sessies zijn van 13.30 tot 15.00 uur.

Voor meer informatie over stoelyogasesies kun je contact opnemen met Marije Heerik van Uithoorn voor Elkaar, of kijk in de agenda op de website.

## Extra Financiële Cafés speciaal voor mantelzorgers in Uithoorn en De Kwakel

**Mantelzorgers zorgen met hart en ziel voor een naaste. Maar door het zorgen, hebben ze ook vaak financiële en administratieve vragen en uitdagingen. Uithoorn voor Elkaar organiseert daarom in februari en maart twee Financiële cafés, speciaal voor mantelzorgers.**

Tijdens deze bijeenkomsten is een mantelzorgmakelaar van Uithoorn voor Elkaar aanwezig. Zij weet op welke financiële regelingen en voorzieningen je recht hebt als mantelzorg. Er is tijdens deze cafés volop gelegenheid om vragen te stellen. De extra inloopmomenten zijn gepland op: Dinsdag 4 februari en dinsdag 4 maart, van 9.00 tot 10.30 uur. Locatie: De Kuyper, Kuyperlaan 50 in Uithoorn.

**Hulp op maat voor mantelzorgers**  
Financiële regelingen en voorzie-

ningen kunnen een groot verschil maken voor mantelzorgers, maar veel mensen weten niet waar ze recht op hebben. Bij de twee extra cafés kunnen bijvoorbeeld de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Mantelzorgwaardering: hoe kom je in aanmerking voor deze gemeentelijke regeling?
- Respijtzorg: een vergoeding voor vervangende zorg zodat je even op adem kunt komen.
- Ondersteuning bij Wmo of Wlz-aanvragen

- Vragen over de zorgverzekering en mantelzorg

Na afloop heb je een helder overzicht van de regelingen die relevant zijn voor jouw situatie.

### Toegankelijk voor iedereen

Het Financieel Café is een gratis en vrijblijvende dienst voor alle inwoners van Uithoorn en De Kwakel. Naast de speciale cafés voor mantelzorgers zijn er elke dinsdag reguliere inloopmomenten. Hier kun je terecht met vragen over bijvoorbeeld:

- Het opstellen van een overzicht van inkomsten en uitgaven.
- Het aanvragen van toeslagen, zoals huur- of zorgtoeslag.
- Ondersteuning bij brieven of officiële documenten.

De reguliere financiële cafés zijn wekelijks geopend op dinsdag van 9.00 tot 11.00 uur in De Kuyper. Daarnaast kun je in de even weken op donderdag terecht in de Bibliotheek Uithoorn, van 14.00 tot 16.00 uur.

Voor meer informatie of om een afspraak te maken, neem contact op met Uithoorn voor Elkaar via telefoonnummer 0297 303044 of stuur een e-mail naar [info@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:info@uithoornvoorelkaar.nu). Kom gerust langs - we helpen je graag!



**SAMEN WANDELEN OP 12 FEBRUARI:**

## Nieuwe energie voor mantelzorgers

**Op woensdag 12 februari organiseert Uithoorn voor Elkaar een ontspannen wandeling rondom het Zijdemeer voor mantelzorgers uit de gemeente Uithoorn. Een unieke kans om even op adem te komen, nieuwe energie op te doen en in contact te komen met anderen die in dezelfde situatie zitten.**

Mantelzorgers nemen vaak weinig tijd voor zichzelf. Hierdoor lopen ze het risico om overbelast te raken. Wandelen in de natuur biedt een fijne manier om even uit die dagelijkse zorgsituatie te stappen. Tijdens deze wandeling kunnen mantelzorgers op een laagdrempelige manier ervaringen uitwisselen en herkenning vinden bij anderen. “Het is fijn om te merken dat je niet alleen staat in je situatie,” vertelt een medewerker van Uithoorn voor Elkaar. “Die herkenning en het delen van verhalen kunnen een wereld van verschil maken.”

De wandeling gaat langs de oevers van het Zijdemeer, een route van ongeveer 4 kilometer. Na afloop is er gelegenheid om samen na te praten

onder het genot van een drankje. De activiteit wordt begeleid door een medewerker van Uithoorn voor Elkaar. Zij biedt een luisterend oor en ze kan ondersteuning bieden waar nodig. Deelname is kosteloos.

### Praktisch:

- Datum: Woensdag 12 februari
  - Tijd: 13.00 - 15.00 uur (verzamelen om 12.45 uur bij het gemeentehuis, Laan van Meerwijk 16, Uithoorn)
  - Meenemen: Wandelschoenen en bij regen een paraplu of regenjas
- Geïnteresseerde mantelzorgers kunnen zich aanmelden via Uithoorn voor Elkaar. Deze wandeling biedt niet alleen ontspanning, maar ook nieuwe inzichten en energie om het mantelzorgen vol te houden.





## Praten over Later: wie zorgt er straks voor jou?

**Je hebt een leuk leven en je kunt nog van alles, je kinderen zijn het huis uit, en je bent gezond en gelukkig. Maar blijft dit zo? Wat gebeurt er als je ziek wordt, of niet meer zelfstandig kunt wonen? Zijn er dan mensen die voor jou kunnen zorgen?**

Dit zijn vragen waar mensen liever niet over nadenken, maar het is belangrijk om dat juist wél te doen. Het is ook belangrijk om er over te praten met anderen. Er zal namelijk steeds vaker een beroep worden gedaan op 'de eigen omgeving' om zorg te bieden omdat professionele zorg niet altijd beschikbaar zal zijn. Het is daarom slim om op tijd 'je netwerk' te activeren of op te bouwen als je dat niet hebt. Niet iedereen heeft namelijk een mantelzorger die 'als vanzelfsprekend' zorgtaken op zich neemt.

### Mantelzorg en nadenken over professionele zorg

Als je intensief en regelmatig zorg uit 'je omgeving' krijgt, is dat Mantelzorg. Er zijn in Nederland al ruim 5 miljoen mantelzorgers. Zij zorgen onbetaald voor een naaste die hulp nodig heeft vanwege ziekte, ouderdom of beperking. Vaak zijn dit partners, kinderen, familieleden, vrienden of burens. Het is niet altijd vanzelfsprekend dat kinderen of familieleden gaan 'mantelzorgen' als je zorg nodig hebt. Mensen zijn druk en wonen niet altijd in de buurt. Daarom is het goed om al van te voren te inventariseren wie in jouw omgeving later eventueel kan helpen als je niet terug kunt vallen op je partner of je kinderen. Daarnaast kan het ook zijn dat je later meer zorg nodig hebt dan een mantelzorger aankan. Er zijn veel instanties en mogelijkheden die professionele zorg bieden. Het is daarom goed om ook alvast na te denken via welke zorginstelling, of op welke manier,

je later gebruik wilt maken van die zorgmogelijkheden.

### Hoe bereid jij je voor op 'Later'?

Het is goed om al op tijd na te denken en actie te ondernemen over hoe jij je zorg wilt organiseren. De hier onderstaande tips kunnen daarbij misschien helpen:

#### 1. Bouw een sociaal netwerk op

Een sterk sociaal netwerk is essentieel. Onderhoud je relaties met familie, vrienden en burens. Zij kunnen een belangrijke rol spelen in je zorg en welzijn. Overweeg ook om deel te nemen aan lokale clubs of verenigingen. Daarnaast kunnen geloofsgenoten uit een kerkgemeenschap een rol spelen. Hoe groter je netwerk is, hoe groter de kans is dat je later hulp kunt krijgen van mensen uit je eigen omgeving.

#### 2. Praat over je situatie met familie en vrienden

Maak je zorgen duidelijk. Bespreek wie je eventueel zou kunnen helpen en op welke manier. Mensen willen vaak graag helpen en een taak op zich nemen. Het is fijner als dit al besproken is voordat de noodzaak er is. Misschien zijn er ook al mensen in je omgeving die ervaring hebben met zorginstaties in jouw regio. Zij kunnen je adviseren om juist wel-of-niet met een bepaalde hulpverlener in zee te gaan.

#### 3. Maak een zorgplan

Een zorgplan is een document waarin je je zorgwensen vastlegt. Dit kan gaan over medische zorg,

maar ook over praktische zaken zoals financiën en huisvesting. Op internet vind je verschillende sites met tips over hoe je een zorgplan opstelt. Bespreek dit plan met je naasten en je huisarts.

#### 4. Verken (professionele) zorgopties

Mantelzorg is waardevol, maar soms is aanvullende zorg onvermijdelijk. Kijk naar de mogelijkheden van thuiszorg, dagbesteding en zorginstellingen in je omgeving. Zo weet je welke opties er zijn als je ze nodig hebt. Vergeet ook de mogelijkheid van inzet van vrijwilligers niet. Uithoorn voor Elkaar kan je hier meer informatie over geven

#### 5. Informeer je over financiële regelingen:

Zorg kan kostbaar zijn. Verdiep je in mogelijke vergoedingen en financiële regelingen voor zorgkosten. Denk aan zorgverzekeringen, maar ook aan subsidies en toeslagen die je kunt aanvragen. Ook hierbij kun je advies inwinnen bij Uithoorn voor Elkaar.

#### Wacht niet tot het te laat is

Door nu al na te denken over je toekomstige zorgbehoefte en hier met je naasten over te praten, kun je voorkomen dat je er later alleen voor staat of niet weet wat je zelf wilt als je professionele zorg nodig hebt. Neem de tijd om je goed te informeren en voor te bereiden. De medewerkers van Uithoorn voor Elkaar kunnen je adviseren en de weg wijzen. Daarnaast biedt de website [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl) een schat aan informatie en ondersteuning voor zowel zorgvragers als mantelzorgers. Het is nooit te vroeg om te praten over Later.

uit of weet je niet zo goed wat je wil doen? Op aanvraag kun je ook met de coördinator Karin in gesprek. Zij bespreekt je wensen, interesses en mogelijkheden. Je mag ook een mailtje sturen naar [info@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:info@uithoornvoorelkaar.nu) of bellen naar 06-59832443.

*"Ik heb een fijn bemiddelings-gesprek gehad met de coördinator van het Steunpunt Vrijwilligerswerk van Uithoorn voor Elkaar. Ik ga een meneer ondersteunen met dementie zodat zijn vrouw even haar handen vrij heeft. Het geeft mij een goed gevoel om van nut te zijn."*

## ANWB AutoMaatje

**Ook in Uithoorn zijn er veel mensen minder mobiel en voor vervoer afhankelijk van anderen. Dit maakt dat zij minder vaak de deur uit kunnen gaan dan zij willen. Een doktersbezoek, een bezoekje aan een winkel of een partner bezoeken in het verzorgingstehuis kan al een hele opgave zijn en is helaas daarom niet voor iedereen vanzelfsprekend. ANWB AutoMaatje helpt mensen mobiel en actief te blijven.**

Bij ANWB AutoMaatje vervoeren plaatsgenoten met hun eigen auto minder mobiele mensen die niet meer zelf voor vervoer kunnen zorgen of lastig van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. Door ANWB AutoMaatje toe te voegen aan het bestaande vervoersnetwerk, kunnen ook de minder mobiele mensen weer deel uit gaan maken van het sociale en maatschappelijke leven. Het vervoer beperkt zich niet tot een bezoek aan ziekenhuis, dokter of fysiotherapeut: AutoMaatje kan ook ingeschakeld worden om weer lekker op de koffie te gaan bij een vriendin, te winkelen of om naar de kapper te gaan. De vrijwillige chauffeur ontvangt een kleine vergoeding voor de rit (35 cent per kilometer).

### Hoe werkt het?

Heeft u vervoer nodig? Neem dan uiterlijk twee werkdagen van tevoren contact op. AutoMaatje zoekt een vrijwilliger uit de groep chauffeurs die u, op het door u gewenste tijdstip, kan rijden.

AutoMaatje belt u terug als er een chauffeur beschikbaar is en schat de vergoeding in aan de hand van het verwachte aantal kilometers dat de vrijwilliger voor u gaat rijden. De vergoeding bedraagt € 0,35 per kilo-

meter plus eventuele parkeerkosten. Op het afgesproken moment staat de vrijwilliger voor de deur. Bij een kort uitje zal deze vaak bij u blijven. Als er veel tijd zit tussen de heen- en terugrit, spreekt u met elkaar af wanneer hij of zij weer klaarstaat voor de terugreis. U betaalt de vergoeding rechtstreeks aan de vrijwilliger.

### Contact

Wilt u gebruik gaan maken van AutoMaatje? U kunt telefonisch of per e-mail een ritje aanvragen: 0297 303 103 (bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00-12.00 uur) of [automaatje@uithoornvoorelkaar.nu](mailto:automaatje@uithoornvoorelkaar.nu).

ANWB AutoMaatje Uithoorn is gevestigd in Wijkcentrum Bilderdijkhof, Bilderdijkhof 1 in Uithoorn.



## Valpreventie - Weer stevig en zeker op weg - het kan!

**Herkent u het gevoel dat de wereld om u heen langzaam wat kleiner wordt? Misschien denkt u weleens: "Kan ik dat nog wel doen? Wat als er iets gebeurt?" Dat gevoel kan u beperken in uw dagelijkse leven. Maar wist u dat er een manier is om weer met zelfvertrouwen de deur uit te gaan? Wij vroegen het aan mevrouw De Vries (73, Uithoorn), een enthousiaste deelnemster aan de cursus In Balans.**

"Eerlijk gezegd twijfelde ik in het begin of het wel iets voor mij was," vertelt mevrouw. "Ik dacht: moet ik dat nou echt nog leren? Maar wat ben ik blij dat ik het gedaan heb! Ik voel me sterker en ik ben zelfverzekerder geworden. Dingen die ik eerder spannend vond, zoals een wandeling buiten in de natuur of de trap opgaan, doe ik nu weer zonder aarzeling. Het geeft zoveel vrijheid terug."

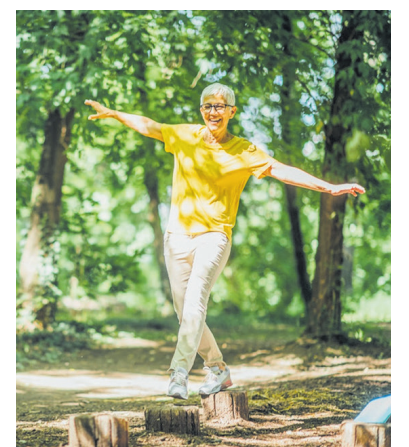
De cursus In Balans richt zich op wat u wél kunt en helpt u dat optimaal te benutten. Tijdens de bijeenkomsten leert u niet alleen praktische oefeningen om uw bewegingen te verbeteren en spieren te versterken maar ontmoet u ook leeftijdsgenoten met wie u ervaringen deelt. Mevrouw De Vries voegt toe: "Het was fijn om te merken dat ik niet de enige was. We hebben samen veel gelachen, en ik heb zelfs een paar nieuwe vriendinnen gemaakt!"

Wat de cursus bijzonder maakt, is dat de focus ligt op het versterken van uw zelfvertrouwen en zelfstandigheid door middel van balans- en spierversterkende oefeningen. "Ik sta letterlijk en figuurlijk steviger in het leven," zegt mevrouw De Vries met een glimlach. "Ik voel me weer vrij om alles te doen wat ik belangrijk vind - boodschappen

doen, met de kleinkinderen op pad, een middagje winkelen. Waar ik eerst dacht dat dat niet meer mogelijk was om dit zelf te doen, heb ik mijn wereld weer verbreed."

### Bent u nieuwsgierig geworden?

Geef u dan op voor In Balans en ervaar hoe u weer met vertrouwen in beweging kunt komen. Voor meer informatie over cursussen in Uithoorn kunt u kijken op [www.uithoornvoorelkaar.nu/valpreventie](http://www.uithoornvoorelkaar.nu/valpreventie) of kunt u contact opnemen met het cursusbureau van Participe, onderdeel van Uithoorn voor Elkaar, via 020-5430441. We denken graag met u mee over de mogelijkheden die bij u passen.



## Wil je als vrijwilliger mantelzorgers ondersteunen?

**Denk je na over vrijwilligerswerk en zou je graag mantelzorgers willen ondersteunen, zodat zij even wat tijd voor zichzelf hebben? Lees dan gauw verder!**

Het Steunpunt Vrijwilligerswerk van Uithoorn voor Elkaar bemiddelt inwoners naar vrijwilligerswerk via de online vacaturebank. Via [www.steunpuntvrijwilligerswerk.uithoorn.nl](http://www.steunpuntvrijwilligerswerk.uithoorn.nl) kun je online een kijkje nemen. Zie je een vrijwilligersvacature die je aanspreekt, dan kun je heel gemakkelijk

online reageren. Je wordt dan door de organisatie naar keuze uitgenodigd voor een gesprek. Elders in deze krant staan 3 vacatures uitgelicht die betrekking hebben op het ondersteunen van mantelzorgers. Typ het vacaturnummer in op de vacaturebank en laat je informeren! Kom je er niet helemaal

## UITHOORN voor elkaar



### 'Door mijn hulp durfde ze weer naar buiten te gaan'

**Mantelzorgers hebben vaak weinig tijd voor zichzelf, omdat ze druk aan het zorgen zijn voor anderen. Maar wie zorgt er voor hen? En wie zorgt dat zij ook fijne rustmomentjes hebben gedurende hun drukke week? Daarvoor zijn er mantelzorgvrijwilligers. Amina Osmani werkt al tien jaar als vrijwilliger en is blij dat ze mensen kan helpen, vooral zij die het hard nodig hebben.**

'Voor mij is helpen een kleine moeite. Maar voor mantelzorgers maakt dit een heel groot verschil.' Amina helpt elke dinsdag een alleenstaande 91-jarige vrouw met simpele taken. 'Wij doen bijvoorbeeld samen boodschappen of maken een wandeling. Verder praten we veel, dat vind ik het allerleukst en op die manier heeft haar mantelzorger even tijd voor zichzelf.'

Mantelzorgers ondersteunen door een tijdje bij een zorgvrager te blijven is erg dankbaar werk. 'Ik hoor heel vaak: 'gelukkig bestaan jullie' of ze zeggen hoe dankbaar ze zijn voor het werk wat ik doe, daar word ik heel blij van.' Amina ziet zichzelf het vrijwilligerswerk daarom ook nog jaren doen. Voordat de vrijwilligster haar 91-jarige cliënt bijstond, heeft ze een andere mevrouw acht jaar lang thuis geholpen. Dat was niet altijd

even makkelijk. 'Ze durfde niet naar buiten. De gordijnen waren altijd dicht.' Amina vertelt dat de vrouw de Nederlandse taal niet machtig was en dat dit misschien de reden was voor haar angst. Maar de hele dag binnen blijven was volgens Amina geen optie. 'Ik heb haar gemotiveerd om meer naar buiten te gaan en soms een gesprekje aan te knopen met mensen. Ook heb ik haar geadviseerd om Nederlands te leren en ben ik zelfs meegegaan naar de Nederlandse cursus.' Dit gaf haar veel kracht. Nu gaat mevrouw wel naar buiten en ook alleen. 'Dankzij mijn hulp komt ze weer buiten en spreekt ze zelf een beetje Nederlands, ik ben zo blij dat ik haar heb kunnen helpen.' De mevrouw is uiteindelijk verhuisd, toen heeft Amina afscheid moeten nemen. 'Dat is erg lastig, ik vond het moeilijk om te accepteren dat ik haar

niet meer ga zien. Maar gelukkig hebben we af en toe nog telefonisch contact.' Voor haar als vrijwilligster is dat het lastigst van het werk, het afscheid nemen. Of als je aan iemand ziet dat het lichamenlijk of mentaal echt niet meer gaat. Zo zegt de 91-jarige mevrouw die ze wekelijks helpt, soms dat ze 'op is'. Dat raakt Amina, want ze bouwt toch een band op met de mensen.

Volgens Amina is het belangrijk om te onthouden waar je het vrijwilligerswerk voor doet, namelijk mensen helpen. 'Het is leuk werk en een kleine moeite. Een paar uur per week een mantelzorger ondersteunen door een uurtje door te brengen met degene waar ze voor zorgen, is al een groot gebaar. En voor hen maakt het een wereld van verschil.' Ze is dankbaar dat ze mensen blij kan maken en kan motiveren. Ze hoopt het werk zo nog jaren voort te kunnen zetten. Amina hoopt daarnaast dat anderen er ook voor openstaan om vrijwilliger te worden: 'We hebben altijd meer mensen nodig, jullie zijn erg welkom.'

#### Wil jij ook vrijwilliger worden om een mantelzorger te ontlasten?

Neem dan contact op met een van de mantelzorgvrijwilligerscoördinatoren van Uithoorn voor Elkaar. Ze vertellen je graag vrijblijvend meer over alle mogelijkheden die er zijn om een uurtje - of een paar uurtjes - bij een zorgvrager te blijven zodat de mantelzorger even tijd heeft voor zichzelf.

### Activiteiten in Uithoorn voor mantelzorgers

#### ELKE WOENSDAG, 10.30 UUR

**Wandelgroep voor iedereen**  
Wijkcentrum - Bilderdijkhof 1

#### 3 FEBRUARI, 13.00 UUR

**Maandelijks gespreksgroep voor naasten van iemand met dementie**  
Wijkcentrum - Bilderdijkhof 1

#### 4 FEBRUARI, 09.00 UUR

**Financieel Café voor mantelzorgers**  
De Kuyper - Kuyperlaan 50

#### 4 FEBRUARI, 13.30 UUR

**Stoelyoga voor mantelzorgers**  
Wijkcentrum - Bilderdijkhof 1

#### 12 FEBRUARI, 13.00 UUR

**Wandeling rond het Zijdelmeer**  
verzamelen bij het gemeentehuis, Laan van Meerwijk 16

#### 28 FEBRUARI, 19.00 UUR

**Lichtjesloop**  
verzamelen bij het gemeentehuis, Laan van Meerwijk 16

#### 4 MAART, 09.00 UUR

**Financieel Café voor mantelzorgers**  
De Kuyper - Kuyperlaan 50

#### 8 APRIL, 13.30 UUR

**Stoelyoga voor mantelzorgers**  
Wijkcentrum - Bilderdijkhof 1

#### 6 MEI, 9.00 UUR

**Ontspanning in Zicht**  
locatie nog niet bekend

## Gespreksgroep voor naasten van iemand met dementie

**In 2025 is er in Uithoorn maandelijks een gespreksgroep speciaal voor naasten van mensen met dementie. Deze bijeenkomsten worden georganiseerd door Uithoorn voor Elkaar. De gespreksgroepen bieden een waardevolle gelegenheid voor mantelzorgers om ervaringen te delen, praktische tips uit te wisselen en steun te vinden bij anderen in een vergelijkbare situatie.**

Het zorgen voor iemand met dementie brengt unieke uitdagingen met zich mee, zoals omgaan met veranderend gedrag, het regelen van zorg of het vinden van balans tussen zorgen voor de ander en jezelf. Tijdens de gespreksgroep worden deze thema's besproken onder begeleiding van een deskundige mantelzorgconsulent. Daarnaast is er ruimte voor persoon-

lijke verhalen en het uitwisselen van adviezen.

#### Praktische informatie

- Datum en tijd: Maandag 3 februari, van 13.00 tot 14.30 uur De bijeenkomsten vinden verder plaats op de eerste maandag van de maand, met enkele uitzonderingen.
- Locatie: Bilderdijkhof 1, Uithoorn
- Voor wie: Naasten van iemand met dementie die in de gemeente Uithoorn wonen
- Kosten: Deelname is kosteloos

#### Aanmelden

Meer informatie en aanmelden kan via telefoonnummer 0297 - 30 30 44 of via de agenda op de website [www.uithoornvoorelkaar.nu](http://www.uithoornvoorelkaar.nu). Kom langs en ontdek hoe het delen van ervaringen een verschil kan maken!



## Ontspanning in Zicht

We zijn druk met het managen van gezin, mantelzorg, werk, vrienden en activiteiten. Veel mensen ervaren dagelijks stress en hebben het gevoel dat ze worden geleefd.

Wil je ook meer tijd en ontspanning voor jezelf? Wil je anders leren omgaan met stress? Heb je veel op je bordje liggen of wil je minder piekeren? Ben je op zoek naar meer

balans in je leven, omdat je leeft bij de waan van de dag?

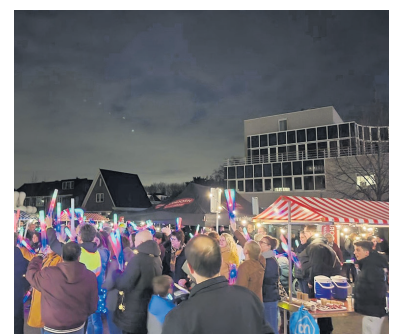
De training Ontspanning in Zicht van Uithoorn voor Elkaar geeft je inzichten en biedt houvast. Benieuwd hoe? Meld je dan aan!

De training start op dinsdag 6 mei a.s. in Uithoorn en bestaat uit vier bijeenkomsten, steeds op dinsdag van 9.00-11.00 uur. Deelname is kosteloos.

## Lichtjesloop op 28 februari

Op vrijdag 28 februari kunnen jong en oud weer meedoen aan de Lichtjesloop. Tijdens deze loop kun je kennismaken met andere inwoners van Uithoorn en genieten van het prachtige Zijdelmeer in het donker met allemaal verlichte mensen. Je kunt de loop samen met familie of vrienden lopen, maar het is ook een mooie gelegenheid om op een informele manier kennis te maken met andere inwoners van de gemeente. De loop start bij gemeentehuis Uithoorn, aan de Laan van Meerwijk 16. Tijd: Verzamelen 18.30 - 18.55 uur. Start loop 19.00 uur. Aan het einde van de loop is er Koek

en Zopie op het gemeentehuis. Iedereen kan aan de loop meedoen; we helpen elkaar naar de finish. Er zijn geen kosten verbonden aan deze activiteit.



## Wandelgroep op woensdag

Wij weten allemaal dat bewegen helpt om fysiek gezond te blijven. Maar wist u dat het ook heel wat mentale voordelen heeft? Wandelen verbetert niet alleen uw humeur, het ontspant ook uw brein. Even een gezonde frisse neus halen en een heerlijk stukje lopen in Uithoorn doet iedereen goed! Iedere woensdag om 10:30 uur start bij Wijkcentrum Bilderdijkhof (Bilderdijkhof 1, Uithoorn) een groepje om een lekkere wandeling te maken. Het zijn ontspannen wandelingen van ongeveer 4 kilometer, waarbij er voor iedereen tijd is om zijn of haar verhaal te doen. We hebben gemerkt dat het

fijn is om juist tijdens wandelingen te praten over zorgen die u misschien heeft of over leuke dingen die u graag met anderen deelt. Ook na afloop is er ruimte voor een praatje en drinken we samen nog wat. Soms wordt er ook samen geluncht. Een leuk, vast moment in de week om naar uit te kijken! Wilt u zelf graag eens meedoen of kent u iemand voor wie dat ook leuk zou zijn, laat het ons weten! Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Monique Sintenie via [m.sintenie@participe.nu](mailto:m.sintenie@participe.nu) of 06-22385098.

## Vacatures

Wil je graag als vrijwilliger mantelzorgers ondersteunen? Bekijk dan onderstaande vacatures!



#### Op stap met een vrolijke jongeman!

Een jongetje met een verstandelijke beperking zoekt een maatje om samen iets leuks te doen, bijvoorbeeld naar de koeien kijken. Zijn moeder heeft dan haar handen even vrij.

Vacaturenummer: 27455



#### Knutselen of naar het bos

Een oudere dame kan vanwege ziekte niet meer alles zelf. Zij zoekt een maatje om samen leuke dingen te doen, knutselen, naar het bos, huis opruimen...

Vacaturenummer: 27454



#### Meneer met Alzheimer zoekt een maatje

Meneer zoekt in het weekend iemand voor een praatje, een boodschap of een fietstochtje, zodat zijn vrouw even op adem kan komen.

Vacaturenummer: 27116

Bekijk hier alle vrijwilligersvacatures:



[www.steunpuntvrijwilligerswerkuihoorn.nl](http://www.steunpuntvrijwilligerswerkuihoorn.nl)  
[www.uithoornvoorelkaar.nu](http://www.uithoornvoorelkaar.nu)

UITHOORN  
voor elkaar