



Nieuwsbrief Maart 2026

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@ensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud en meer wetenswaardigheden

- *Uit de Praktijk* - Werken in het huis van cliënten. Maar gedragen we ons daar ook naar?
- *Oordelen* - Van client naar medespecialist - de vergissing van betrokkenheid
- Ondersteuning mensen met dementie
- Als ik ouder word ... een website als uitnodiging om na te denken
- Waardig Wonen -vacatures - Mensen met dementie— www.waardigwonen.nl
- Doe mee met het onderzoek - Zorg jij als jongere voor je broer of zus of ouder?
https://rug.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_8AII9dj2lg30Cq
- Woonzorgopgave - Groei vooral alleenstaande 70-plussers
- Zicht op Geld - Aftrekbare kosten mantelzorg belastingopgave - www.zichtopgeld.nl
- Vacature - Bestuurslid - Stichting Zo Willen Wij Wonen - Groningen
- Is uw gemeente klaar. Mantelzorg stille pijler van het zorgsysteem in gemeenten
- Mantelzorg is geen hobby of vrijwilligerswerk - wat is het dan wel
- Gebiedsgerichte aanpak dementie in de G40-wijk
- Praatplaat verhoogd valrisico - preventie vallen in de zorg of thuis voor jezelf
- Schrappen huishoudelijke hulp drijft kosten langdurige zorg op
- Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen
- De Opstap vrijwilligers- Geen overbelasting mantelzorgers <https://www.deopstap050.nl>
- *Activiteiten BreinBieb* Forum Groningen - Maart - Juni 2026
- *Alzheimer Café* - Politiek Café in Westerkwartier en AC in andere plaatsen
- Brein en Stress- 19 maart <https://forum.nl/nl/agenda/breinbieb-lezing-brein-en-stress>
- Campagne Mantelzorg - Zien dat zij er voor Iemand zijn
- Maak 25% van de openbare ruimte beweegvriendelijk? Webinar RIVM - 23 maart
- *Het lezen waard* - Mantelzorg met Liefde en Lef



Deze nieuwsbrief is een uitgave van Mensen met Dementie in Groningen. Deze verschijnt 10 a 12 keer per jaar. Voor vragen over de nieuwsbrief of het aanleveren van nieuws, stuur een mail.

De tekst mag worden overgenomen (graag met bronvermelding). Als u deze niet meer wilt ontvangen, stuur dan een mail waarna u een bevestiging krijgt.



Tip!

Uit de praktijk

Wij werken in het huis van onze cliënten. Maar gedragen we ons daar ook naar?

Ik ben als docent omgangskunde in het zorg- en welzijnsonderwijs gaan werken omdat ik wilde bijdragen aan bejegening in de zorg. Niet als iets vrijblijvends, maar als de kern van professioneel en ethisch handelen.

In de hal van de zorginstelling waar een familielid van mij woont, staat een groot bord met de tekst: "Wij werken in het huis van onze cliënten." Daarnaast wordt gesproken over persoonsgerichte en warme zorg. Die woorden klinken prachtig. Maar ze verplichten ook.

Recent las ik onderstaande rapportage in het zorgdossier van dit familielid, een ouder persoon die woont met zorg: "Stemming: Persoon X was erg aanwezig tijdens de lunch. Persoon X bemoeide zich met wie waar moest zitten. Persoon X hierop aangesproken dat we geen vaste zitplaatsen hebben. Hierop werd Persoon X boos en betrok andere bewoners erbij, die met Persoon X meegingen over vaste zitplaatsen. Persoon X ging naast een andere bewoner zitten en reageerde heel erg geagiteerd op mij."

Deze rapportage legt een fundamenteel spanningsveld bloot. Als wij werkelijk werken in het huis van onze cliënten, wie is de zorgverlener dan om tafelregels vast te stellen? Wie bepaalt dat er geen vaste zitplaatsen mogen zijn? En op basis waarvan? Wat hier gebeurt, is geen persoonsgerichte zorg. Het is het opleggen van een norm in iemands woonruimte. Wanneer meerdere bewoners deze norm bevragen, wordt dat niet gezien als waardevolle feedback over hun leefwereld, maar als probleemgedrag en escalatie.

Dat is niet warm. Dat is macht.

Professionele standaarden en zorgethiek vragen van ons dat we:

- Autonomie en leefgewoonten respecteren; Betekenis geven aan gedrag in plaats van het corrigeren
- Reflecteren op ons eigen handelen en onze taal; Persoonsgericht werken betekent niet: zo doen wij dat hier.
- Het betekent: hoe wilt u hier leven?

Wat mij persoonlijk raakt: ik word zelf ouder. En ik ben moeder van een zoon met een beperking. Ook hij zal ooit ergens wonen met zorg. De gedachte dat zijn dagelijks leven dan gestuurd wordt door niet-bevraagde regels van dienstdoende professionals, staat haaks op alles wat we in beleidsstukken, kwaliteitskaders en opleidingen beloven.

De bordjes in de hal zijn helder. Nu de praktijk nog.

Daarom mijn oproep aan zorgverleners, teams en leidinggevend:

- Kijk kritisch naar het verschil tussen missie en handelen
- Bespreek rapportages als morele documenten
- En stel steeds opnieuw de vraag: van wie is dit huis eigenlijk?
- Warme zorg begint niet bij woorden op de muur.
- Warme zorg begint bij ethische reflectie op de werkvloer.

Anna M. Docent Omgangskunde en studieloopbaanadviseur binnen het mbo Passend onderwijs op LinkedIn





Tip!

Uit de praktijk

He died within budget.....

Kostenlogica is geen beleidsinstrument meer, maar een moreel kompas.

Grap? Geen grap.... dit is de ultieme droom van het huidige denken over de zorg.

In het vocabulaire van zorgverzekeraars, VWS, NZA en zorg economen heet zorg geen zorg meer, maar "schadelast". Mensen worden financiële risico's. Ziekte is een kostenpost die beheerst moet worden. De patiënt verschijnt niet als mens, maar als grafiek, premiecurve en beheersprobleem.



"He died within budget."

De cartoon is daarom niet absurd. Hij laat zien wat het systeem nastreeft: een leven dat netjes door financiële kolommen loopt. Een sterfbed zonder overschrijding. Een mens die administratief klopt. Maar het wrange is dat dit denken niet bij instituten blijft. Het sijpelt door naar de werkvloer. Zorgverleners voelen soms schuld wanneer zorg "te duur" wordt. Twijfelen bij verwijzen. Wegen menselijkheid tegen budget, vaak zonder dat iemand dat ooit expliciet van hen heeft gevraagd.

Laat één ding duidelijk zijn: dit is niet de schuld van de zorgverlener.

Dit is wat er gebeurt wanneer een zorgstelsel jarenlang kostenbeheersing centraal zet en dat presenteert als kwaliteit, doelmatigheid en verantwoordelijkheid.

Kostenlogica wordt zo geen beleidsinstrument meer, maar een moreel kompas.

En daarmee verschuift zorg van menselijke relatie naar financieel proces.

Niet: wat heeft deze mens nodig? Maar: hoe groot is de schadelast?

"He died within budget." is geen cynisme.

Dat is systeemlogica – tot diep in de haarvaten van de zorg.

En misschien is dát wel het meest verontrustende van alles.

Het is makkelijker om de boodschapper cynisch te noemen dan de boodschap serieus te nemen. Dit gaat niet over vermoeidheid van een arts, maar over een zorgstelsel dat kostenbeheersing heeft verheven tot moreel criterium – tot in de spreekkamer.....

Glenn Mitrasing - Huisarts-Tropenarts - Praktijkhouder en Vogelvrij: vrij sprekend en geen boodschap aan een "zorgdebat" dat liever cosmetiek prijst dan echte systeemkritiek...

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Van cliënt naar medespecialist - De vergissing van betrokkenheid

De inwoner betrekken bij zorg en welzijn klinkt vooruitstrevend, maar is vaak gedacht vanuit het systeem. Lange tijd was de inwoner het lijdend voorwerp: patiënt, cliënt, dossier. Nu, met oplopende personeelstekorten, verschuift die rol. De inwoner mag meedenken, meewerken en zelfredzaam zijn. Maar ook dit blijft systeemlogica: van lijdend naar meewerkend voorwerp. De vraag is niet of inwoners betrokken zijn, maar vanuit welk denkraam.



De blinde vlek van 'de inwoner centraal'

"De inwoner centraal" klinkt aardig, maar houdt het probleem in stand. Het plaatst de inwoner opnieuw in het midden van processen die door anderen zijn ontworpen. Zorg blijft een dienst, de inwoner het eindpunt. Niet de inwoner is het probleem. Niet de professional is het probleem. Het probleem is het zorgvraagstuk zelf en hoe wij dat hebben ingericht.

Kanteling: het vraagstuk centraal

Wat als we het perspectief omdraaien? Niet langer de vraag hoe we zorg organiseren rondom de inwoner, maar hoe we samen het maatschappelijke zorgvraagstuk oplossen. Dat vraagt een herordening: niet de mens centraal, maar het vraagstuk centraal, met daaromheen een cirkel van expertise. In die cirkel staan zorgprofessionals, beleidsmakers, ontwerpers én inwoners.

De inwoner als professional

Inwoners beschikken over kennis die het systeem structureel mist: leefkennis, contextkennis, relationele en morele kennis en langdurige ervaringskennis. Deze kennis is professionele expertise. Zeker bij chronische zorg en complexe levenssituaties. Zoals Tacit Knowledge. Wie dit negeert, organiseert schaarste. Wie haar erkent, vergroot het oplossend vermogen.

Het zorginfarct anders bekeken

Het zorginfarct wordt vaak gezien als een tekort aan handen, maar is vooral een tekort aan anders denken. Zolang zorg wordt ontworpen vóór inwoners en niet mét inwoners als mede-ontwerpers, blijven we mensen zoeken voor verkeerd ingerichte systemen. De inwoner als professional is geen bezuiniging, maar een kwaliteitssprong.

Van participatie naar co-expertise

Participatie zegt: je mag meedoen. Co-expertise zegt: je bent nodig. Dat vraagt gelijkwaardigheid, andere tafels en waardering van ervaringskennis is zelfs vakkennis. Medevormgeving vooraf dus.

Een andere cirkel

De toekomst van zorg vraagt geen grotere systemen, maar slimmere cirkels. Ergo: Niet de inwoner centraal, maar het zorgvraagstuk centraal. En daaromheen professionals van binnen én buiten het systeem, met de inwoner als medespecialist. Pas dan wordt zorg weer iets wat we samen kunnen dragen.

Marcel Kolder



Als ik ouder word ... een website als uitnodiging om na te denken

Netwerk 100 is een programma, ondersteund door de volgende professionele organisaties in welzijn, zorg en onderwijs in de regio Gelderland-Zuid (Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Nijmegen, West Maas en Waal en Wijchen).

Het programma Netwerk 100 bestaat uit nieuwe projecten en producten, ontwikkeld in samenwerking met ouderen, die bijdragen aan het verbeteren van zorg en welzijn van ouderen in Gelderland-Zuid.



Op de pagina's over 'Als ik ouder word' vindt u verhalen en vragen over het ouder worden. Om over na te denken en over te praten. U bent van harte uitgenodigd om er gebruik van te maken. 'Als ik ouder word' is ontwikkeld door ouderen en professionals van Netwerk 100, het welzijns- en zorgnetwerk van Gelderland-Zuid. Het is gebaseerd op onderzoek onder ouderen (de zogenaamde Easycare methode).

Voor wie is deze website?

'Als ik ouder word' is een uitnodiging aan u, als u wilt nadenken over het ouder worden. 'Wat komt er op mij af bij het ouder worden?' 'Wat vind ik belangrijk?' 'Wat wil ik aanpakken?'

Meer info op <https://www.netwerk100.nl>



Rubriek

Ondersteuning mensen met dementie

Het is niet voor iedereen eenvoudig de weg te vinden in de regelingen wonen, welzijn en zorg. Elke gemeente heeft wel

een "infoloket" of "sociaal team" of "WIJteam". In deze rubriek informatie over onafhankelijke cliënt ondersteuning, casemanagement dementie en ondersteuning mantelzorgers. Algemene informatie, aanbieders en praktijkvoorbeelden.

1. Onafhankelijke cliënt ondersteuning

Zorgkantoor Menzis met ook een overzicht van de OCO's <https://www.menziszorgkantoor.nl/contact/onafhankelijke-clientondersteuning>

Thuis in Cliëntondersteuning. Informatie met de namen provincie Groningen op <https://www.thuisincliëntondersteuning.nl/clientondersteuners-wlz-wmo-en-mantelzorg>

2. Casemanagement dementie

Informatie bij de thuiszorgorganisaties; hier kunt u rechtstreeks bij terecht. Bij Team 290 gaat de aanmelding via verwijzing van uw huisarts.

3. Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen - Waar en door wie vindt u vast via het overzicht [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

4. Mantelzorgmakelaar

Informatie op <https://www.bmzm.nl/zoek-mantelzorgmakelaar>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Vacature bij Waardig Wonen— Aan verandering toe of student in opleiding? Kom je werken in een zeer kleinschalige vorm van wonen met 24-uurszorg voor mensen met dementie? Een leuke dag voor ons als bewoners en voor jezelf!??

Ben jij de begeleider of verzorgende voor mensen met dementie die wij als bewoners zoeken?? *In Groningen of Win-schoten?!!*



Of ben je student VZ die graag een leuke weekend baan wil? Wil jij het verschil maken voor ons? Heb jij aandacht en tijd voor de individuele behoefte van ons en wil je jouw creatieve- en positieve energie inzetten om bij te dragen aan een prettige leefomgeving? Daarbij zorg je ook voor jezelf dat je zelf met je collega's en ons een leuke dag hebt.

Als begeleider geef je samen met een verzorgende, aan ons de verzorging en aandacht en ondersteuning die we nodig hebben.



Je hoeft als begeleider niet persé een (helpende) opleiding in de zorg te hebben, maar wel affiniteit met mensen met dementie. Voor verzorgenden vragen wij medewerkers (vergelijkbaar met een verzorgende IG minimaal niveau 3) maar een diploma is geen vereiste. Wij wonen hier en krijgen op een informele wijze – net als thuis toen het daar niet langer ging – ondersteuning en zorg.

Stichting Waardig Wonen biedt een zeer kleinschalige vorm van wonen voor mensen met dementie.

Er is 24/7 zorg in een gewoon huis waar wij wonen.



Wij zijn mensen met dementie. Wij vinden dat mensen met dementie ook waardig moeten wonen! Daarom wordt er op een zeer betrokken en met aandacht voor 5 bewoners gezorgd die samen in een gewoon en gezellig huis wonen en samenleven als 'gezin'. Je zorgt samen voor een huiselijke sfeer, net als thuis.

Lees meer op <https://www.waardigwonen.nl>
Belangstelling neem contact op mail alvast naar info@waardigwonen.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Doe mee met het onderzoek - Zorg jij als jongere voor je broer of zus of ouder?

Als je broer, zus of ouder zorg of ondersteuning nodig heeft, sta jij vaak voor ze klaar. Maar hoe is het voor jou? Jij verdient het ook om gezien te worden!

Toch blijven de ervaringen van deze jonge mantelzorgers die opgroeien in een zorgsituatie, vaak onzichtbaar.

Eenzaamheid in nabijheid richt zich op mantelzorgers (Faces of Loneliness). Het is een door NWO gesubsidieerd onderzoeksproject dat zich richt op het verlichten van eenzaamheid en is gestart per 1 september 2024.

Met dit onderzoek wordt aandacht gevraagd voor de jongeren (16-24 jaar) en wat opgroeien in een zorgsituatie betekent voor sociale contacten, vriendschappen en het gevoel er alleen voor te staan.

GROEI JIJ OP IN EEN ZORGSIITUATIE?

Vanuit het onderzoeksproject *Eenzaamheid in Nabijheid* zijn wij benieuwd naar ervaringen van jongvolwassenen die een naaste met een zorgvraag hebben. Wat zijn jouw ervaringen? Hoe heeft deze zorg een invloed op bijvoorbeeld jouw netwerk, vriendschappen en sociale contacten?

Herken je jezelf hierin? Deel jouw ervaringen in een online vragenlijst!



De eerste resultaten uit de interviews met (jonge) mantelzorgers laten zien

dat eenzaamheid een rol speelt in hun leven. Daarom willen de onderzoekers graag meer horen van een zo groot mogelijke groep (jonge) mantelzorgers met een vragenlijst.

Ken of ben je een jonge mantelzorger (16-24) die opgroeit in een situatie waarin de broer/zus of ouder zorg nodig heeft, vul dan onze vragenlijst in.

Helpen jullie hen mee om zoveel mogelijk jongvolwassenen (16-24) te bereiken?

Ga direct naar de vragenlijst op https://rug.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_8AID9dj2lg30Cq

Via de website is het wervingsmateriaal ook direct beschikbaar om te delen - zie <https://lnkd.in/eqKsQVbW>

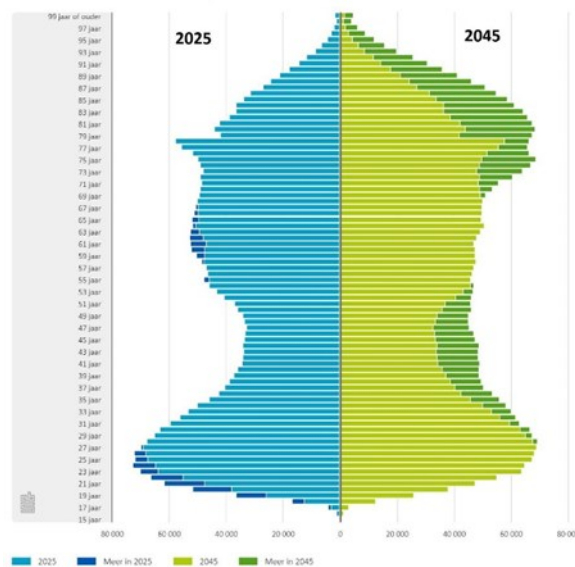
PS. Meedoen aan dit onderzoek kan ook als je ouder bent een kind met een intensieve zorgvraag, of als je als volwassene (tot 70 jaar) zorgt voor je partner. Klik dan op de volgende link: Via de volgende link kunnen zij de vragenlijst direct invullen. https://lnkd.in/eJymq9_N



Woonzorgopgave – Groei vooral alleenstaande 70-plussers

In 2025 vormen 3,4 miljoen mensen een 1-persoonshuishouden, 40% van alle private huishoudens (8,5 miljoen). In 2045 is dat volgens de laatste prognose van het CBS opgelopen tot 4,0 miljoen (43% van alle 9,3 miljoen huishoudens).

Alleenwonenden, 2025 en 2045 (prognose)



Die stijging: vooral 70-plussers: +470 duizend. Onder 30-45 jarigen wordt ook een plus van bijna 250 duizend verwacht.

Onder jongvolwassenen (20-30 jarigen) zal het aantal alleenwonenden ws met bijna 65 duizend afnemen.

Daarnaast verwacht het CBS een forse toename in het aantal 75-plussers dat in een institutioneel huishouden woont (een verpleeghuis veelal): Begin 2024 118 duizend. Rond 2060 246 duizend. Binnen deze groep vindt bovendien een sterke veroudering plaats: % 90-plussers onder de 75-plussers stijgt van 8% in 2024 naar 19% in 2060. Bron CBS Huishoudensprognose https://lnkd.in/ec_QkJzS

Geen uitbreiding verpleeghuizen

Er komen in principe geen verpleeghuizen bij. Er moeten dus veel meer inventieve woon-zorg combinaties worden gecreëerd, waar ouderen die niet zelfstandig kunnen wonen worden gehuisvest.

Ook ouderen die zelfstandig wonen hebben totaal andere woonbehoeften dan jongeren. En ze hebben met de toenemende leeftijd toch steeds meer behoefte aan ambulante (formele + informele) zorg. Natuurlijk: niet iedere oudere heeft

in dezelfde zorgbehoefte; en toekomstige ouderen hebben waarschijnlijk deels minder en deels op later leeftijd zorg nodig dan huidige ouderen.

Ouderenzorg leunt vooral op informele zorg door partners, kinderen, burens, vrijwilligers. Formele zorg is duur en er is moeilijk aan mensen te komen. Informele mantelzorg is erg belangrijk, maar ook erg zwaar. Informatie o.a. op

<https://lnkd.in/ejURMPXS>

Daarbij zal toekomstig meer beroep gedaan worden op jonge ouderen om meer en langer betaald werk te verrichten. Minder tijd voor informele zorg dus. En daarnaast: het aantal potentiële mantelzorgers per 85-plusser gaat fors dalen.

Lees verder op de volgende pagina

vergeet
dementie
onthou mens



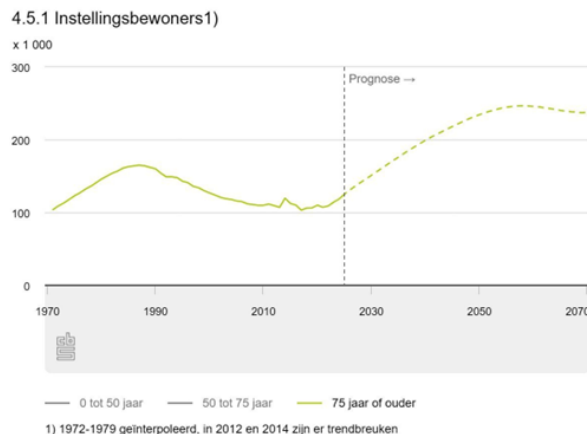
een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Groeiende uitdaging

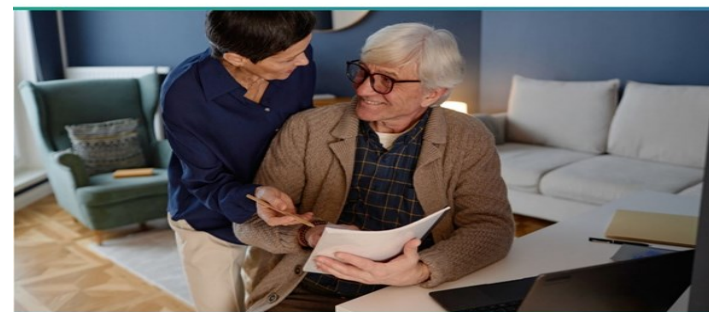
Grijze tweedeling: verschillen wat betreft inkomen en vermogen (om zorg in te kopen of tijdig te investeren in levensloopbestendige woonvormen) zijn aanzienlijk. Nadenken over woon/zorg-combi kan (gedurende de levensloop voor (jonge) ouderen zelf, maar ook in de maatschappij als geheel), incl. rol van technologie, niet vroeg genoeg beginnen (gebeurt natuurlijk ook al).

De toename van aantal eenpersoonshuishoudens kan de indruk wekken dat NL op weg is een land van alleenwonenden te worden. De meeste mensen wonen echter samen met een partner, kinderen, ouders of andere huisgenoten. In 2025 maakt 79 procent van de inwoners deel uit van meerpersoonshuishouden, 19 procent woont alleen. In 2045 zal volgens de prognose ruim 21 procent van alle inwoners alleen wonen.

Deze info is op basis van de nieuwe huishoudensprognose (dec. 2024) van het [Centraal Bureau voor de Statistiek](https://dashboards.cbs.nl/v6/dashboard/bevolkingsprognose) op dit overzichtelijk Dashboard – <https://dashboards.cbs.nl/v6/dashboard/bevolkingsprognose>



BELASTINGVOORDEEL VOOR MANTELZORGERS



zicht op geld
Ontzorgt bij verpleeghuisopname

Zicht op Geld – Aftrekbare kosten mantelzorg belastingopgave

Vanaf 1 maart start de belastingaangifte over 2025. Mantelzorgers maken vaak extra kosten die niet worden vergoed denk aan vervoer, dieetkosten of medische hulpmiddelen. Gelukkig biedt de Belastingdienst de mogelijkheid om bepaalde zorgkosten af te trekken. Zicht op geld zet het overzichtelijk op een rij:
Welke uitgaven in aanmerking komen
Welke kosten juist niet aftrekbaar zijn
Hoe je de aftrek goed regelt en bewijs bewaart
Zo benut je alle regelingen waar je recht op hebt en voorkom je dat je geld laat liggen.

Advies nodig? Zicht op Geld staat voor je klaar
Website www.zichtopgeld.nl
Tel. 085 – 06 07 099 en mail info@zichtopgeld.nl



**Vacature
Algemeen Bestuurslid – Stichting Zo Willen Wij Wonen – Groningen**

Iemand die vanuit een bestuurlijke rol kan meedenken, richting kan geven en anderen weet te inspireren en verbinden bij bewonersinitiatieven.

Stichting Zo Willen Wij Wonen is een Groningse stichting die zich inzet voor het stimuleren en ondersteunen van bewonersinitiatieven die werken aan nieuwe, collectieve woonvormen. De stichting gelooft in de kracht van bewoners om zelf vorm te geven aan hun woonomgeving en aan woonconcepten waarin wonen, welzijn en zorg op een natuurlijke manier met elkaar verbonden zijn.



Een belangrijk doel van de stichting is het delen van kennis, ervaring en inspiratie:

1. van de stichting naar bewonersinitiatieven,
2. en vooral tussen bewonersinitiatieven onderling, bijvoorbeeld door middel van het organiseren van inspiratiebijeenkomsten en excursies.

Door het verbinden van mensen, ideeën en netwerken draagt Zo Willen Wij Wonen bij aan het ontstaan en versterken van duurzame, inclusieve en toekomstbestendige woonvormen, waarin gemeenschapszin en omzien naar elkaar centraal staan.

Daarbij focussen we op daadwerkelijke realisatie van plannen en versnellen we deze realisatie waar mogelijk.

Ter versterking van het bestuur zijn wij op zoek naar een algemeen bestuurslid dat deze missie op strategisch niveau wil ondersteunen en uitdragen.

Wie zoeken wij?

Wij zoeken een betrokken bestuurslid met oog voor de grote lijnen en maatschappelijke ontwikkelingen binnen wonen, welzijn en zorg. Iemand die vanuit een bestuurlijke rol kan meedenken, richting kan geven en anderen weet te inspireren en verbinden, zowel binnen als buiten het netwerk van de stichting.

Lees verder op de volgende pagina



Profiel

Het nieuwe bestuurslid:

- Beschikt over een relevant regionaal, en bij voorkeur landelijk netwerk, binnen de thematiek van wonen, welzijn en/of zorg;
- Heeft affiniteit met bewonersinitiatieven en met collectieve en innovatieve woonvormen;
- Kan kennis, inzichten en ontwikkelingen vertalen naar strategische kansen voor de stichting;
- Weet stakeholders – zoals bewonersinitiatieven, maatschappelijke organisaties, overheden en professionals – met elkaar te verbinden;
- Heeft bij voorkeur kennis van of ervaring met wonen, welzijn en zorg, bijvoorbeeld vanuit beleid, bestuur, praktijk of onderzoek;
- Hoeft geen eigen wooninitiatief te hebben, maar is in staat om op bestuurlijk niveau bij te dragen en overstijgend te denken.
- Is voor minimaal 2 bestuursvergaderingen per jaar beschikbaar, naar verwachting met een totale tijdsbesteding van 8-12 uren op jaarbasis. Dit is exclusief eventuele te bezoeken bijeenkomsten buiten de reguliere bestuursoverleggen, deze liggen naar verwachting op ongeveer 24 uur per jaar.



Wat bieden wij?

- Een inhoudelijk betekenisvolle vrijwilligersfunctie binnen een maatschappelijk betrokken stichting, je kunt lokaal voor jong en oud écht het verschil maken in de realisatie van nieuwe woonvormen;
- De mogelijkheid om bij te dragen aan de ontwikkeling van nieuwe collectieve woonvormen;
- Samenwerking met een bevlogen bestuur en een groeiend netwerk van bewonersinitiatieven en partners;
- Ruimte om kennis, ervaring en netwerk in te zetten en te delen, en om zelf geïnspireerd te blijven door vernieuwende woonpraktijken.

Voor meer informatie of bij belangstelling kan contact opgenomen worden met voorzitter Wouter van de Kolk, te bereiken via 06 52 633 061 en wouter@vandekolkadvies.nl

Info over ZWWW op <https://www.westers.nl/zowillenwijwonen-website>



Is uw gemeente er wel klaar voor. Mantelzorg als stille pijler van het zorgsysteem in veel gemeenten

Door de afname van de beschikbare plekken voor zorg binnen instellingen zoals ziekenhuizen, verpleeghuizen, verzorgingshuizen en gehandicapteninstellingen verschuift de zorg voor ouderen steeds nadrukkelijker naar de thuissituatie. Formeel wordt daarbij gesproken over langer zelfstandig wonen, eigen regie en informele netwerken. In de praktijk betekent dit echter dat mantelzorg steeds vaker de gaten dichtloopt die ontstaan door het terugtreden van formele zorg.

Mantelzorg is daarmee impliciet onderdeel van het zorgsysteem geworden, zonder dat deze rol ook structureel is geborgd in beleid, ondersteuning en verantwoordelijkheden.

Is uw gemeente daar wel klaar voor? Van vrijwillige inzet naar noodzakelijke schakel.

Mantelzorg wordt beleidsmatig nog altijd gepresenteerd als vrijwillige, aanvullende inzet van naasten. Tegelijkertijd is de dagelijkse realiteit dat:

- mantelzorgers structureel taken overnemen die voorheen door professionele zorg werden uitgevoerd;
- het wegvallen van mantelzorg in veel gevallen direct leidt tot zorgmijding, vereenzaming of crisissituaties;
- het systeem stilzwijgend veronderstelt dat er "iemand is" die kan bijspringen.

Deze spanning tussen vrijwilligheid in beleid en noodzakelijkheid in de praktijk vormt een fundamenteel probleem.

Lees verder op de volgende pagina

Wat mantelzorg niet is

- ✗ Vrijwilligerswerk
- ✗ Een hobby
- ✗ Een paar uurtjes helpen

Wat mantelzorg wél is.

- ✓ Langdurige zorg voor een naaste
- ✓ Omdat hij of zij het zelf niet meer kan
- ✓ Weinig ondersteuning

En steeds vaker omdat de zorg ontbreekt.

Mantelzorgelijk

Mantelzorg is geen hobby of vrijwilligerswerk – wat is het dan wel

En toch wordt het nog vaak zo gezien. Veel mensen denken nog steeds dat mantelzorg betekent:

"af en toe even helpen." De werkelijkheid is anders.

Mantelzorg is steeds vaker langdurige zorg voor een naaste.

Omdat iemand ziek is. Een beperking heeft. Of het simpelweg niet meer zelf kan.

Vaak dag in, dag uit. Met weinig ondersteuning.

En steeds vaker

omdat professionele zorg ontbreekt. Daarom is bewustwording zo belangrijk. Zolang mantelzorg wordt gezien als iets dat je "er wel even bij doet", blijft onzichtbaar hoeveel verantwoordelijkheid mantelzorgers werkelijk dragen. En zolang dat onzichtbaar blijft, verandert er helaas helemaal niets.

Meer info ook bij <https://mantelzorgelijk.nl>



Onvoldoende structurele borging

Hoewel de inzet op mantelzorgondersteuning vaak wordt aangetroffen, ontbreekt het vaak aan structurele zekerheden. Er zijn geen harde garanties voor:

- tijdige en voldoende respijtzorg;
- vervanging bij uitval van de mantelzorger;
- structurele monitoring van overbelasting;
- inkomensbescherming of praktische ondersteuning bij langdurige zorgtaken.

Daardoor komt een steeds groter deel van de zorgdruk terecht bij mensen die hier niet voor zijn opgeleid en die deze verantwoordelijkheid vaak combineren met werk, eigen gezondheid en andere zorgtaken.

Bestuurlijk en sociaal risico

Voor veel gemeenten is dit niet alleen een sociaal vraagstuk, maar ook een bestuurlijk risico. Wanneer mantelzorg structureel wordt meegeteld in het functioneren van het zorgsysteem, zonder expliciete borging, ontstaat een kwetsbare situatie:

- het systeem leunt op onbetaalde zorg zonder vangnet;
- uitval van mantelzorgers leidt tot hogere kosten elders in de keten;
- sociale ongelijkheid neemt toe, omdat niet iedereen over een netwerk beschikt.

Met andere woorden: wat nu wordt gepresenteerd als zelfredzaamheid, kan in werkelijkheid uitmonden in zorgarmoede en sociale isolatie.

Tijd voor keuzes

Als mantelzorg daadwerkelijk een dragende pijler is geworden onder de ouderenzorg, dan vraagt dat om politieke keuzes.

Dat betekent:

- erkennen dat mantelzorg structureel onderdeel is van de zorgketen;
- deze rol ook structureel ondersteunen en monitoren;
- en voorkomen dat verantwoordelijkheden stilzwijgend worden afgewenteld op gezinnen en naasten.

Zonder die erkenning en borging dreigt mantelzorg niet alleen overbelast te raken, maar ook te bezwijken, met alle gevolgen van dien voor ouderen, mantelzorgers én de samenleving als geheel.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Postbus 1045
6801 SA Arnhem
www.loesje.nl

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*

Een beetje bestuurder in de ouderenzorg heeft de Hotelschool gedaan

In de ouderenzorg zijn gastvrijheid en aandacht essentieel! Naar aanleiding van zijn wetenschappelijk onderzoek op [Nyenrode Business University](#) over hoe ouderen gastvrijheid beleeft, verscheen een aantal jaren geleden een artikel van hem in het [Het Parool](#).



Met als rode draad "Een beetje bestuurder in de ouderenzorg heeft de Hotelschool gedaan." Precies vanwege persoonlijke aandacht als de essentie hetgeen je op de Hotelschool door en

doorleert.

Uit zijn wetenschappelijk onderzoek met interviews met klanten van [Dovida Nederland](#), [Van der Valk International B.V.](#) en [Zorggroep De Laren](#) interessante uitkomsten over hoe ouderen gastvrijheid ervaren. Wil je daarover meer weten, wacht even op zijn nieuwe boek The Grey Ocean Experience dat tweede kwartaal 2026 verschijnt. Of zoek Edgar Keehnen via Google of LinkedIn even op.

Stedennetwerk
G40

Gebiedsgerichte aanpak dementie in de G40-wijk

Een verkenning Gebiedsgerichte aanpak dementie in de G40-wijk; samenhang sociaal-fysiek is overhandigd aan de DG van VWS. Dit gebeurde tijdens de bestuurlijke netwerkdag van de G40.

Het resultaat van een werkgroep met inzichten en oplossingsrichtingen om van ambitie van dementievriendelijke gemeente naar uitvoeringsstrategie te komen. Een klankbordgroep scherpte dit aan.



De vergrijzing zet door, en daarmee stijgt ook het aantal mensen met dementie. Voor de G40-steden leidt dit tot een urgente vraag hoe mensen met dementie – én hun naasten – zo lang mogelijk prettig en zelfstandig in hun wijk kunnen blijven wonen.

De publicatie biedt nieuwe inzichten uit gemeenten en geeft handvatten om de lokale dementie-opgave concreter en uitvoerbaarder te maken.

Bron en meer info met ook de aanbevelingen op

<https://www.g40stedennetwerk.nl/nieuws/gebiedsgerichte-aanpak-dementie-de-g40-wijk-samenhang-sociaal-fysiek-memo-aanbevelingen>



Praatplaat verhoogd valrisico – preventie vallen in de zorg of thuis voor jezelf

Wat kunnen wij – volgens Marieke van Dooremalen - als professionals toch goed risico's en gezondheidsproblemen in kaart brengen.

Maar hoe zorg je dat het géén vragenvuur wordt... en wél een effectief gesprek?

Een praatplaat helpt. Hij nodigt uit, maakt het luchtig. En opent de deur naar verhalen die je anders niet hoort. Dit is de allereerste praatplaat die ik in 2018 maakte — over valrisico bij ouderen. Zij heb hem zó vaak gebruikt in gesprekken.

En steeds gebeurde hetzelfde:

Mensen wijzen met de klok mee, de plaat rond

"Oh ja, dit herken ik..."

"Daar heb ik last van"

"Zou dat door mijn medicijnen komen?"

De tekening doet iets wat je met een vragenlijst minder makkelijk voor elkaar krijgt: mensen gaan zélf vertellen wat voor hen belangrijk is. Er ontstaat inzicht dat vallen niet één oorzaak heeft, maar met veel dingen samenhangt. Vaak leidt het ook tot actie: "Ik zal na 20 jaar toch weer eens naar de opticien gaan."



Marieke van Dooremalen - Maakt complexe zorg inzichtelijk!

Website <https://www.doormiddelvan.nl>



Schrappen huishoudelijke hulp drijft kosten langdurige zorg op

De hulpvraag verdwijnt niet, die verschuift slechts

Zolang we huishoudelijke hulp blijven framen als handige besparing in de Wmo, blijven we twee dingen over het hoofd zien: mensen en systeemkosten.



Binnenlands Bestuur laat zien wat iedereen in de praktijk al jaren voelt: het schrappen of versoberen van huishoudelijke hulp levert op papier een plus op, maar duwt in de praktijk meer mensen sneller richting zwaardere, duurdere langdurige zorg (Wlz). Dat is zorginhoudelijk onwenselijk én financieel kortzichtig.

Huishoudelijke hulp is geen luxe; het is vaak precies die lichte on-

dersteuning waardoor ouderen en mensen met een beperking langer zelfstandig kunnen blijven wonen, mantelzorg volhouden en crisisopnames worden voorkomen. Knijp je daar, dan duw je problemen door naar een ander domein – met hogere zorgkosten, meer personeelstekorten en minder regie voor mensen zelf tot gevolg.

Als we serieus zijn over houdbare zorg én een menselijk sociaal domein, dan hoort hier maar één conclusie bij:

Stop met afwentelbezuinigingen van Wmo naar Wlz, Werk toe naar landelijke minimumnormen voor huishoudelijke hulp,

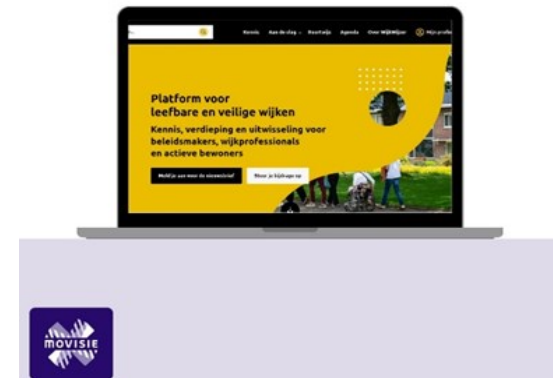
En kijk bij draagkracht niet alleen naar inkomen, maar ook naar structurele meerkosten en de werkelijke draagkracht van gezinnen en mantelzorgers. Huishoudelijke hulp is precies het soort lichte, nabij georganiseerde ondersteuning dat we volgens alle hervormingsagenda's zouden moeten versterken, niet uithollen.

Bron en info <https://www.binnenlandsbestuur.nl/sociaal/schrappen-huishoudelijke-hulp-drijft-kosten-wlz-op>

Ook interessant

Versterking van wijkgericht werken

Lees verder op www.wijkwijzer.nl



WijkWijzer - online kennisplatform voor leefbare en veilige wijken

WijkWijzer helpt beleidsmakers, wijkprofessionals en actieve bewoners die willen werken aan hun wijk of buurt. In de kennisbank vind je onder andere artikelen over wijkgericht werken, samenwerken met bewoners & inclusief samenleven.

Info op de kennisbank <https://www.wijkwijzer.org/kennis>

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor

Activiteiten voor mantelzorgers in de Gemeente Groningen

Zowel van Steunpunt Mantelzorg als van andere organisaties. Deze staan op de website VoorWieZorgjij.

<https://www.voorwiezorgjij.nl/steunpunt-mantelzorg/>

agenda

Onder aan de pagina staat de agenda speciaal voor jonge mantelzorgers.

Een greep uit het grote aanbod; van ontmoeting tot sport. Vaak voor iedereen en soms met een specifiek thema zoals dementie.



Ontmoetingsgroepen mantelzorg bij dementie

Zij starten weer in het voorjaar van 2026 samen met het Odensehuis en het Ontmoetingscentrum Paddepoel, vijf bijeenkomsten voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie.

Zorgen voor iemand met dementie is niet altijd

makkelijk. Zou jij je gevoelens/ervaringen ook wel eens willen delen met anderen? Wij bieden een veilige plek waar dit kan. Waar begrip, erkenning en herkenning is voor jouw situatie. De ontmoetingsgroep bestaat uit maximaal zes personen en wordt begeleid door ervaren vrijwilligers vanuit Humanitas. De groep komt vijf keer om de week bij elkaar.

Lotgenotenmiddag voor mantelzorgers Lewenborg en omgeving

Steunpunt Mantelzorg organiseert deze middag om met elkaar ervaringen uit te wisselen en tips te delen. Mensen die net als jij zorgen voor een naaste begrijpen je vaak met een half woord. Ze weten tenslotte precies waar je mee te maken hebt. Onder het genot van een kopje koffie of thee en wat lekkers praten samen we over jouw mantelzorgsituatie.

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Postbus 1045
9801 BA Assen
www.loesje.nl

Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen

De Steunpunten Mantelzorg bieden praktische hulp en emotionele steun in alle gemeenten in de Provincie Groningen. Voor persoonlijke informatie en advies, bijeenkomsten en informatie over de waardering voor mantelzorgers in uw gemeente. Waar en door wie vindt u vast via het overzicht [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 7 januari 2022](#)

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Vind jij het leuk om voor mensen te zorgen? Zou je gastvrouw of gastheer willen zijn? De Opstap vraagt vrijwilligers!

Vind je het leuk om voor mensen te zorgen die tijdelijk geen beroep kunnen doen op hun mantelzorger of hun netwerk voor ondersteuning? Dan is De Opstap iets voor jou!

De Opstap is een huiselijk en gezellig logeerhuis in Groningen voor 5 gasten in Groningen die:

Die even geen beroep kunnen doen op een mantelzorger, zoals een partner of een familielid omdat die een adem-pauze nodig heeft of er even tussenuit wil.

Die bijvoorbeeld na een opname in het ziekenhuis graag naar huis willen maar hierbij nog niet voldoende terug kunnen vallen op hun partner, familie, burens of vrienden of om een andere reden.

Een vrijwilliger zegt: "Het werk in De Opstap kost me geen energie, maar gééft me juist energie en voldoening"

Een gast zegt: "Het was er huiselijk en gezellig, in één woord, een warm bad"



Jij kunt meehelpen!

Samen met andere vrijwilligers zorg je ervoor dat onze gasten zich thuis voelen in de Opstap door *Een luisterend oor bieden; *Een praatje maken; *Maaltijden verzorgen óf juist samen koken met een gast; *Samen spelletje doen of boodschappen halen; *Zorgen voor een opgeruimd en schoon huis. Als er sprake is van (lichamelijke) zorg dan zorgt de gast voor thuiszorg, je hoeft dus geen verpleegkundige of verzorgende taken uit te voeren.

De vrijwilligers werken in diensten – ochtend, middag, avond waarbij je zelf elke maand een keuze kunt maken. In de nacht een slaapvrijwilliger waarvoor je niet verplicht bent.

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in een leuk team! Kortom, eigenlijk alles wat je thuis ook doet, alleen doe je het nu voor een ander, en echt... je krijgt er zoveel voor terug!

Wat bieden wij onze vrijwilligers?

Naast een leuk team om je heen, kan je rekenen op een goede introductie en persoonlijke begeleiding; themabijeenkomsten; een vergoeding.

Wil je meer informatie of je aanmelden?

Tel. 050-2041214 - **E-mail:** info@deopstap050.nl - **Website:** www.deopstap050.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Activiteiten BreinBieb Forum Groningen – Maart – Juni 2026

BreinBieb spelochtenden – Houd je brein fit! (50+)

Het spelen van spellen is goed voor het fit houden van het geheugen.

Bovendien is het ook nog eens gezellig! Onder begeleiding kan men met elkaar spellen spelen uit de BreinBieb-collectie. Dit kunnen quizen zijn, maar ook memoryspellen of

puzzels.

Natuurlijk is er ook ruimte voor gesprek onder het genot van een kopje koffie!

Locaties en data - Spelochtenden vinden plaats in:

1. Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3, Haren

1e dinsdag van de maand 7 april, 5 mei, 2 juni

Van 10.15 - 11.30 uur

2. Forumbibliotheek Beijum, Ypemaheerd 42, Groningen

2e donderdag van de maand

12 maart, 9 april, 21 mei*, 11 juni

Van 10.30 - 11.30 uur

3. Forumbibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8, Groningen

4e maandag vd maand

23 maart, 20 april*, 18 mei*, 22 juni

Van 10.30 - 11.30 uur

*In verband met feestdagen kunnen er afwijkende tijdstippen voorkomen.

De toegang tot deze ochtend is gratis (vrije inloop tot maximaal 6 mensen).

BreinBieb UP! gespreksochtenden

In samenwerking met Humanitas zijn er UP! gesprekken in Forumbibliotheek Haren. Iedere tweede woensdag van de maand kan men aanschuiven. In een besloten setting zijn er groeps gesprekken waarbij persoonlijke thema's aan bod komen zoals *moed* (februari), *kwetsbaarheid* (maart), *loslaten* (april) en *omgaan met veranderingen* (mei). Belangrijke dingen die ertoe doen als je ouder wordt, het hoeft niet zwaar te zijn maar soms is het fijn om het er eens met leeftijdsgenoten over te hebben.

Locatie - Forumbibliotheek Haren, Brinkhorst 3 Haren Data - 11 maart; 8 april en 13 mei.

Tijd - Van 10.00 tot 11.30 uur in de Dickensroom. De toegang tot deze ochtend is gratis.

Opgave is mogelijk bij Anneke de Koning door te bellen naar 06 52795075 of te mailen naar annekedeko-ningmc@gmail.com



Bijeenkomsten Alzheimer Café

Wees welkom in het Alzheimer Café: een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie en hun naasten. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie. Waar je antwoord krijgt op vragen, ervaringen uitwisselt met lotgenoten en ruimte hebt voor sociaal

contact. Zoek hier een Alzheimer Café bij jou in de buurt. Zie op de website <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe>

Alzheimer Café Winsum e.o. Donderdag 19 maart 2026 - Hulp bij dementie: Wat doet de casemanager?

Wanneer iemand te horen krijgt dat hij of zij (beginnende) dementie heeft, roept dat veel vragen en onzekerheden op. Een casemanager dementie kan je helpen om op die vragen een antwoord te krijgen of je de weg te wijzen waar je hulp kunt vinden.

Op 19 maart komt Petra van der Veen, casemanager bij TSN-zorg, vertellen wat het werk van een casemanager inhoudt. Voor veel mensen is de casemanager dementie een belangrijke steun in deze moeilijke tijden van onzekerheid. Ook als er geen andere hulp aanwezig is

Donderdag 19 maart bent u vanaf 19.00 uur van harte welkom in het Alzheimer Café Winsum e.o. in zorgcentrum Winkheem, Borgweg 48 in Winsum. Het programma begint om 19.30 uur en rond 21.00 uur wordt de avond informeel afgesloten. De toegang is als altijd gratis.

Werkgroep Alzheimer Café Winsum e.o.

E-mail: alzheimercafe.winsum@alzheimerwilligers.nl



Alzheimercafe Westerkwartier - dinsdag 10 maart 2026 – Politiek Cafe

Het thema van deze avond is: *Politiek café; wonen, welzijn en zorg in het Westerkwartier voor inwoners met dementie en hun mantelzorgers*

Op 10 maart 2026 organiseert de Stichting Dementievriendelijk Westerkwartier (SDW) met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen een politieke avond. Alle partijen die deelnemen aan de verkiezingen zijn uitgenodigd. Aan de hand van een aantal stellingen met betrekking tot beleid en inzet van de partijen ten aanzien van ouderenbeleid in het algemeen en dementiezorg in het bijzonder, worden zij in de gelegenheid gesteld hun standpunten duidelijk te maken. Natuurlijk mogen bezoekers van de avond zich mengen in het debat. Zij hopen op een mooie avond waarin visie en standpunten van de partijen duidelijk worden.

Het Alzheimer Café Westerkwartier is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Natuurlijk zijn ook hulpverleners en andere belangstellenden van harte welkom.

Wanneer: Dinsdag 10 maart 2026

Waar: Dienstencentrum De Schutse, Oldenoert 32, 9351 KP, Leek

Open: 19:00 uur

Aanvang: 19:30 uur

Sluiting: 21:00 uur

Kijk ook op <https://dementievriendelijkwesterkwartier.nl/agenda>

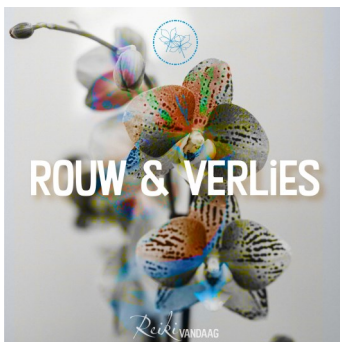
vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Alzheimer Café Groningen – Levend verlies over rouw bij dementie – 17 maart 2026

Tamar Brandsma en Bernice Brijan komen deze avond vertellen over de impact die dementie kan hebben op het dagelijks leven en emotioneel welzijn.



In deze bijeenkomst wordt verkend wat levend verlies betekent, hoe het zich uit bij dementie en worden handvatten geboden om hiermee om te gaan.

Waar: BERNLEF (buurtrestaurant 'het huis van de wijk') aan de VENUSLAAN 2 Groningen.

Hoe laat: Vanaf 19.00 uur staat de koffie klaar. Het programma start om 19.30 en eindigt om 21.30 uur.

U bent van harte welkom en hoeft zich niet van tevoren aan te melden.

Wanneer uw partner met dementie thuisblijft en u wilt hem/haar niet alleen laten, dan kunt u een beroep doen op een ervaren vrijwilliger van Humanitas: 050-3126000

Voor informatie kunt u een mail sturen naar J.grave@dignis.nl

Bijeenkomsten Krachtig Ouder worden en nieuwe website

Lees alle info over de bijeenkomsten maar ook over voorzorgcirkels, de Seniorencolatie, terugblikken en hoe u zelf een bijeenkomst kunt organiseren op <https://krachtig-ouder-words.nl>

Bijeenkomsten bijvoorbeeld:

Dinsdag 24 maart 2026 [Concertgebouw de Vereeniging](#) in [Gemeente Nijmegen](#)

Lees en meld gratis aan: <https://lnkd.in/eRtqM7Ww>



De Krachtig ouder worden-middagen worden georganiseerd door de Seniorencolatie ([ANBO](#)-PCOB, [Koepel Gepensioneerden](#), [Netwerk NOOM voor \(Migranten\)ouderen](#), [SOMNL](#) en [KBO Noord-Holland](#), KBO Zuid-Holland en [KBO Gelderland](#)). Het programma sluit aan bij de campagne 'Praat vandaag over morgen' van het [Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport](#).



BreinBieb lezing- Brein en Stress - FORUM- Bibliotheek Selwerd - do 19 maart 2026 van 10:30 tot 12:00

Veel mensen ervaren stress, maar hoe ga je er op een goede manier mee om?

Fokke Slootstra en Marijke Hartman vertellen op een boeiende manier hoe je gezond kunt reageren op stress. Wat gebeurt er mentaal, fysiek en emotioneel bij stress en wat kun je zelf doen om je brein rust te geven? In deze lezing ontvang je nuttige adviezen.



Veel mensen ervaren een toename van stress. We zijn allemaal toegerust om met acute stress om te gaan en dit weer los te laten. Maar, soms wordt stress chronisch.

In deze lezing maken zij een duidelijk onderscheid tussen stress en onze reactie op stress. Op stress hebben we weinig invloed, op de reactie op stress hebben we wel invloed.

Aan de hand van praktijkvoorbeelden zie je hoe stress zich gedurende de dag op kan bouwen, wat het verschil is tussen een automatische reactie op stress en een bewuste reactie op stress.

Verder gaan de sprekers dieper in op de noodzaak van rust en herstel voor ons brein.

Fokke is ruim dertig jaar psychotherapeut en gecertificeerd Mindfulness- en Compassietrainer. Marijke is deskundige in het begeleiden van gezinnen in stressvolle situaties.

De toegang tot deze bijeenkomst is gratis.

Opgave is mogelijk door een mail te sturen naar basisvaardigheden@forum.nl.
Bron en info <https://forum.nl/nl/agenda/breinbieb-lezing-brein-en-stress>

Campagne Mantelzorg – Zien dat zij er voor Iemand zijn

Mantelzorgers verdienen het om gezien te worden. Toch blijft mantelzorg vaak onzichtbaar. Overal in ons land zijn mensen die zorgen voor een familielid, vriend of buur — naast hun werk, gezin en andere verplichtingen. Ze doen dat uit liefde en betrokkenheid en ontlasten daarmee de reguliere zorg.

Met de campagne '**Zien dat zij er voor iemand zijn**' vragen het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en MantelzorgNL aandacht voor die inzet. De boodschap: waardering hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Praktische, emotionele of mentale steun in kleine beetjes kan al verschil maken.

De campagne is een initiatief van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, in samenwerking met MantelzorgNL, Sociaal Werk Nederland, Alzheimer Nederland, JMZ Pro, Strategische Alliantie Jonge Mantelzorg, ActiZ, Vilans en Zorgverzekeraars Nederland.

Kijk op Y-tube <https://youtu.be/wEszGqeOEBM>



Dementie Update – Alzheimer Centrum Amsterdam – 26 maart 2026

Tijdens de Dementie Update op donderdag 26 maart in Amsterdam komen zorgprofessionals uit het hele veld samen voor een heldere, actuele en praktijkgerichte blik op de nieuwste ontwikkelingen rond dementie. Het programma is nu compleet, met nog drie sprekers die ieder op hun eigen terrein tot de top behoren.



Yolande Pijnenburg –

over TDP-43: new kid on the block in neurodegeneratie?

Argonde van Harten – over prodromale en preklinische stadia van dementie

Rachel Buckley - een speciale gast van Harvard Universiteit. Zij weet alles van sekseverschillen bij de ziekte van Alzheimer. Zij gaat in op de vraag of mannen en vrouwen een verschillend risico lopen op alzheimer en of er sprake is van verschillen in cognitieve weerbaarheid. Daarnaast bespreekt zij mogelijke biologische verklaringen voor deze verschillen. Onderzoek laat zien dat vrouwen, met name vrouwen met een verhoogde amyloïdbelasting, vaak een grotere tau-belasting en een snellere cognitieve achteruitgang laten zien. Tegelijkertijd functioneren zij in een vroeg stadium van de ziekte vaak cognitief relatief goed.

Waar - Hotel Novotel Amsterdam City

Aanmelden kan nog! Wees er snel bij. Ga naar [Dementie Update 2026 - Alzheimercentrum Amsterdam](https://inkd.in/eispW5FH).

Hoe organiseer jij logeerszorg? Antwoorden in een lunchbijeenkomst 10 maart 2026

Er zijn veel vragen over hoe je om kan gaan met de uitdagingen rondom het organiseren van logeerszorg. Om uit te wisselen over deze vragen organiseert de Landelijke Initiatiefgroep Logeerszorg op 10 maart van 12.00 tot 13.00 uur een online lunchbijeenkomst. Hier staat de organisatie rondom logeerszorg centraal.



Je krijgt antwoord op de belangrijkste vragen over het inrichten van logeerszorg. Met speciale aandacht voor uitdagingen rondom:

Financiering
Communicatie
Samenwerking

De bijeenkomst is zowel voor mensen die logeerszorg (willen) opstarten, als voor mensen met meer kennis en ervaring over logeerszorg. Zij

gaan in twee groepen aan de slag:

1. Deelnemers met interesse voor logeerszorg. Laat je informeren over alle facetten van logeerszorg
2. Deelnemers met ervaring in logeerszorg. Ga met elkaar in gesprek over de uitdagingen van logeerszorg.

Wil jij hierbij zijn? Schrijf je dan in via <https://inkd.in/eispW5FH>



Hoe maak je 25% van de openbare ruimte beweegvriendelijk? Webinar RIVM – 23 maart 2026

Even een blokje om, voetballen in de straat of met de fiets naar het werk. Voldoende lichaamsbeweging is belangrijk. Het draagt bij aan een gezond gewicht en het heeft een positieve invloed op je mentale gezondheid.

Meer dan de helft van de inwoners van Nederland beweegt te weinig.

De inrichting van de openbare ruimte kan beweeggedrag ondersteunen.

Een
beweegvriendelijke
omgeving, met
aandacht voor andere
opgaven



Vuistregels voor een beweegvriendelijke omgeving

Volgens de Vuistregels Bewegen moet een kwart van de openbare ruimte beweegvriendelijk zijn.

Is dat overal de bedoeling?

En hoe kijk je tegelijkertijd naar andere opgaven, zoals mentale gezondheid?

Voor effectief beleid, gericht op álle inwoners werk je samen met collega's uit andere beleidsdomeinen.

Zo kan het sociaal domein meedenken over randvoorwaarden en over wat verschillende doelgroepen nodig hebben.

Inspirerend webinar

Op 23 maart, van 13.00 tot 14.30 uur, organiseren we vanuit het RIVM, [Knowledge Centre for Sport and Physical](https://www.knowledgecentreforphysicalactivity.nl/)

[Activity](#) en [BMC](#) een inspirerend webinar.

Ze nemen beleidsmakers van gemeenten (sport, ruimtelijke ordening, gezondheidsdomein, sociaal domein) mee van 'papieren' vuistregel tot groene speelplek.

Naast uitleg over de vuistregels, geven ze ook praktische handvatten voor het inrichten van een beweegvriendelijke omgeving, en laten zien hoe gemeenten hier in de praktijk mee omgaan.

Met dit webinar hopen ze je een flinke dosis nieuwe inspiratie te geven om direct mee terug te nemen naar je werkplek en collega's.

Meld je nu aan: <https://www.gezondeleefomgeving.nl/samenwerken/netwerk-MRvG/webinar-sport-en-bewegen>

Lees de vuistregels Bewegen: <https://www.rivm.nl/documenten/vuistregels-bewegen>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Symposium Samen op expeditie- de reis van onderzoek in de ouderenzorg – 14 april 2026
Op 14 april 2026 organiseert het Universitair Netwerk Ouderenzorg UMCG (UNO-UMCG) samen met de Academische Werkplaats Wijkverpleging-Noord (AWW-Noord) het symposium: 'Samen op expeditie: de reis van onderzoek in de ouderenzorg'. Tijdens deze reis inspireert prof. dr. Erik Scherder ons met zijn unieke kijk op ouder worden, dementie en vitaliteit.



Locatie - Martiniplaza Groningen
Voor wie?

Dit symposium is bedoeld voor medewerkers van zorgorganisaties die zijn aangesloten bij UNO-UMCG of AWW-Noord.

Meer info op <https://www.umcg.nl/w/uno-umcg/samen-op-expeditie-de-reis-van-onderzoek-in-de-ouderenzorg>

Verdelen van zorghandelingen

Hoe werken we samen met informele zorg?

Duidelijkheid over het verdelen van zorghandelingen is steeds belangrijker nu de zorgvraag stijgt.
En zorgverleners vaker samenwerken met informele zorgverleners.



Zorghandelingen bij informele zorg

Werk je als zorgverlener samen met mantelzorgers en/of vrijwilligers?

Dan is het zowel voor jou als voor

hen belangrijk dat zorghandelingen op een verantwoorde manier worden uitgevoerd.

Om je hierbij te helpen is een checklist gemaakt, in samenwerking met MantelzorgNL en V&VN (Verpleegkundigen & Verzorgenden Nederland).

Hiermee wordt duidelijk wie aansprakelijk is bij het uitvoeren van een zorghandeling en het zorgt ervoor dat mantelzorgers en vrijwilligers niet overbelast raken.

Maak er vooral gebruik van en deel dit bericht met je collega's! Je vindt de checklist hier <https://open.overheid.nl/documenten/327bb2d2-4cc4-41b9-9824-8687c3c2998c/file>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Tip.....Het lezen waard

Mantelzorg met Liefde en Lef

Van het kastje naar de muur

Petra Mast:

" Ik leerde een nieuwe taal: Wmo. WKZ Indicatie. CAK. PGB. Zorginstantie.

En ik leerde wat het doet als niemand echt luistert. Als je moet vechten voor passende zorg. Terwijl je eigenlijk zelf al op bent. In mijn boek deel ik niet alleen mijn frustraties, maar ook wat wel werkte.

Zodat jij het niet allemaal alleen hoeft uit te zoeken"



In februari 2026 kwam haar boek Mantelzorg met Liefde en Lef uit.

"Dit boek is een eerlijke en praktische gids voor iedere mantelzorger die in hetzelfde schuitje zit. Ik deel mijn ervaringen, mijn successen en mijn frustraties.

Maar bovenal wil ik laten zien dat mantelzorg, ondanks de uitdagingen, ook liefde, humor en zelfs mooie momenten met zich meebrengt. In mijn boek worden praktische tips en ervaringsverhalen afgewisseld om jou als lezer te ondersteunen en te inspireren.

Ik hoop jou als mantelzorger te kunnen helpen, inspireren met mijn tips en uitleg. Dit boek is er om je een hart onder de riem te steken en je hopelijk ook te laten lachen. Maar ook voor zorgverleners en professionals kan het verhelderend zijn en hulp bieden".

Haar liefde gaat uit naar alle mantelzorgers en vrijwilligers die zich elke dag opnieuw inzetten voor hun naaste. Vaak naast werk, gezin en andere verplichtingen.

Ze doen het uit liefde en betrokkenheid, maar vanzelfsprekend is het allerm minst. Hun inzet maakt een wereld van verschil.

Info en bestellen via <https://www.boekscout.nl/shop2/boek/9789465283395>

Boeken – 50 – over mensen en dementie

Lees meer over de boeken in [Boeken – 50 – over mensen en dementie](#)