

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Nieuwsbrief Juni—Juli 2026

Mensen met Dementie in Groningen

www.mensenmetdementiegroningen.nl

info@mensenmetdementiegroningen.nl

Inhoud en meer wetenswaardigheden

- *Uit de praktijk* - Achter de voordeur met een wijkverpleegkundige
- *Uit de praktijk* - Beschuldigd worden door iemand met dementie
- *Ondersteuning mensen met dementie*
- De Stem van Ouderen
- Minder verpleeghuizen verwacht door afname verblijfsduur
- Waardig Wonen - Gewoon als thuis blijven wonen door mensen met dementie met 24-uurszorg
- Bonden starten petitie tegen schrappen huishoudelijke hulp - WMO
- Mantelzorg in beweging. Kerncijfers en trends 2014-2024
- Heilige zorghuisjes – Meer mens, minder systeem
- Zorgzame gemeenschappen – successen en risico op uitsluiting
- Soms zit zelfzorg niet in grote dingen, maar juist in iets kleins
- Hospitaverhuur in de praktijk – zo kan het in Assen
- Activiteiten mantelzorgers Gemeente Groningen – Juli 2026
- Activiteiten BreinBieb Forum Groningen – Juni 2026
- Samenwerken met mantelzorgers - Oplossing voor 7 beren op de weg
- Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen
- Hoe zetten mantelzorgers de eerste stap naar ondersteuning in lotgenotencontact
- Conferentie Mantelzorg doe je samen! – PHV – 8 oktober 2026
- *Theater* - Peergroup speelt Vergeet me niet in Drenthe
- *Technologie tip* - Kompas - navigatiehulpmiddel voor mensen met dementie



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.

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Tip!

Uit de praktijk

Achter de voordeur met een wijkverpleegkundige

Deze week iets minder thee aan de keukentafel en iets meer tijd achter de computer.

Een paar WLZ-aanvragen gedaan voor cliënten met dementie. En ook een RM aanvraag voor een uit de hand lopende thuissituatie.



Met ook heel veel telefoontjes. Werk dat zich grotendeels achter een scherm afspeelt maar uiteindelijk draait alles om wat er achter de voordeur gebeurt.

Daar zie je de overbelasting van mantelzorgers. De onzekerheid. De onveiligheid die soms langzaam ontstaat. Maar ook de liefde en het verlangen om het samen vol te houden. Uitputting, zorgen en het intense verlangen om het samen vol te houden.



Soms komt er een moment waarop thuis niet meer veilig of haalbaar is.
Hoe moeilijk die beslissing ook is.
Hoe ingrijpend is het wanneer zorg en veiligheid ineens de hoofdrol krijgen?
Dat hoort ook bij ons vak.

Achter de voordeur

Als ambassadeurs opgeleid bij V&Vn wijkverpleegkundigen en casemanager dementie dragen zij hun vak uit!



Tip!

Uit de praktijk

Beschuldigd worden door iemand met dementie

Het is een van de meest oneerlijke en lastige situaties waar zorgprofessionals en mantelzorgers mee te maken kunnen krijgen als ze omgaan met mensen met dementie.

Weten waarom dit gebeurt maakt het misschien iets makkelijker om ermee om te gaan. Veel mensen met dementie beschuldigen anderen ervan dat ze iets hebben gestolen. Van onderbroeken en oude pantoffels tot sieraden en geld.

Hoe komt dat?

Als wij iets kwijt zijn kunnen we nadenken waar het zou kunnen zijn. Stel je bent je sleutels kwijt, dan bedenk je wanneer je ze voor het laatst hebt gehad, wat je toen aan had, welke tas je droeg enz. We kunnen alle logische plekken nagaan.

Iemand met dementie kan dat vaak niet meer. Ze kunnen zich niet meer herinneren wanneer ze iets voor het laatst hebben gehad en waar ze het gelaten kunnen hebben.

Ze zijn iets kwijt en kunnen zich niet herinneren dat zij er iets mee hebben gedaan.

Dus het moet wel gestolen zijn! Dat is de enige logische verklaring, want zij hebben het niet kwijtgemaakt.

En dus gaan ze spullen heel goed opruimen zodat het niet gestolen kan worden.

Vervolgens vergeten ze dat ze het hebben opgeruimd en kunnen ze het niet vinden.

En dan moet het wel gestolen zijn

en dan gaan ze nog beter opruimen.....

En zo komen ze in de vicieuze cirkel van gestolen voorwerpen.

Dit is de fase dat je de afstandsbediening vindt in de koelkast, sieraden in een bloemenvaas en gehoorapparaten tussen de pantykousjes. Het is allemaal zorgvuldig opgeborgen.

Weten hoe dit werkt maakt het misschien niet minder pijnlijk of lastig als je beschuldigd wordt, maar misschien snap je nu wel hoe het komt.

Ben jij wel eens onterecht beschuldigd van diefstal?

Wil je weten hoe je kunt reageren als je wordt beschuldigd van diefstal? Lees dan de boeken "Zeg ja tegen dementie", daarin wordt het uitgebreid uit gelegd. **Info op** <https://www.zegjabijdementie.nl/praktische-handboeken-dementie/>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



De Stem van Ouderen

a, na het arbeidsleven vallen veel ouderen in een gat.

Dat is een heuse knip. Maar het is een vertekend beeld dat ouderen niets meer willen of niets meer kunnen.

In het Platform Ouderen zijn ouderen vertegenwoordigd die actief zijn in de samenleving en een zekere gedrevenheid voelen om belangrijke thema's als zorg(zaamheid), arbeid, AI en woonomgeving op de (beleid)agenda te zetten.



alle regio's van Nederland.

Platform Pouwer is actief in Noord-Nederland en de **Stem van Ouderen** is vertegenwoordigd binnen verschillende netwerken in

Stem van Ouderen bundelt acht regionale ouderennetwerken in Nederland om inclusieve ouderenparticipatie te bevorderen.

Info over Platform Pouwer op <https://www.platformpouwer.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 Het overzicht vindt u in [Steunpunten Mantelzorg in de Provincie Groningen 13 mei 2026](#)

4. Mantelzorgmakelaar

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

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Vind jij het leuk om voor mensen te zorgen?



Dan is De Opstap iets voor jou!

Een gezellig logeerhuis

De Opstap is een huiselijk en gezellig logeerhuis in Groningen voor vijf gasten. Het logeerhuis ontvangt gasten die:

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

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in een leuk team!

Info www.deopstap050.nl en info@deopstap050.nl

Zinvol en zorgzaam vrijwilligerswerk in De Opstap

Help je om overbelasting mantelzorgers te voorkomen?
Kom eens langs op visite. **Info** op <https://deopstap050.nl> en mail info@deopstap050.nl

HEEL ERG
BEDANKT

Jij maakt Groningen!

DE OPSTAP
De Opstap

Alle vrijwilligers in het logeerhuis-
respijtzorg. Gastvrij voor de
mensen die komen logeren. Voor
de mantelzorger een adempauze.
www.deopstap050.nl

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Minder verpleeghuizen verwacht door afname verblijfsduur

Na jaren van inzet op langer thuis wonen is er momenteel leegstand in verpleeghuizen. [Peter Alders](#), wetenschappelijk onderzoeker aan de Erasmus Universiteit Rotterdam en projectleider bij het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, [Bram Wouterse](#), universitair hoofddocent aan het Radboudumc, en [Erik Schut](#), hoogleraar aan de Erasmus Universiteit Rotterdam onderzochten recent welke rol de verblijfsduur hierin speelt.

De conclusie uit het onderzoek: 'De verblijfsduur in verpleeghuizen in Nederland is in de periode 2012–2023 met bijna acht procent afgenomen.

Twee derde van deze dalende trend kan worden verklaard door veranderingen in de bevolkingssamenstelling en de zorgbehoefte van mensen op het moment van opname.



De daling van het aantal ouderen dat met een minder hoge zorgwaarde (ZZP 4) wordt opgenomen, heeft waarschijnlijk bijgedragen aan een capaciteitsoverschot dat past bij de huidige signalen van dalende wachtlijsten en leegstand in sommige verpleeghuizen.'

De bevindingen van de onderzoekers hebben belangrijke implicaties voor het beleid inzake de langdurige zorg, met name voor beslissingen om te investeren in toekomstige verpleeghuiscapaciteit:

minder extra capaciteit nodig voor de periode 2025-2035 (neemt af tot 14.440);
in plaats van verpleeghuisplekken zorggeschikte woningen realiseren waar mensen geclusterd wonen en waar men ook aanspraak kan maken op intensieve zorg;
inzetten op differentiatie in aanbod van geclusterde woonvormen.

Lees het artikel op <https://www.zorgsaamwonen.nl/artikel/wonen-en-woon omgeving/minder-verpleeghuizen-nodig-dan-verwacht-door-afname-verblijfsduur>



Wonen bij Waardig Wonen

is gewoon leven zoals u thuis gewend bent



Bij Waardig Wonen is het wonen en leven " gewoon als thuis" voor mensen met dementie die 24 uurszorg nodig hebben.

Werken bij Waardig Wonen is er "zijn" zoals de bedoeling is met aandacht, zorgzaamheid en veiligheid. Voor jou ook een leuke dag in Winschoten of Groningen. Kom eens langs voor een gesprek aan de keukentafel.

Info www.waardigwonen.nl

Gewoon als thuis blijven wonen door mensen met dementie met 24-uurszorg – Ondersteuning geven zoals de bedoeling behoort te zijn

Bij Waardig Wonen is het wonen en leven " gewoon als thuis" voor mensen met dementie die 24 uurszorg nodig hebben. Werken bij Waardig Wonen is er "zijn" zoals de bedoeling is met aandacht, zorgzaamheid en veiligheid.

Voor jou ook een leuke dag in Winschoten of Groningen. Kom eens langs voor een gesprek aan de keukentafel.

Dat kan in Groningen en Winschoten.

Wonen en leven in een gewone wijk net zoals u woonde. In een huiselijke sfeer zoals thuis.

Samen vooral een fijne dag. Samen of met zijn 2-en boodschappen doen of in de tuin in het zonnetje genieten.

Persoonsgerichte zorg zoals het bedoeld is.

Natuurlijk ook veilig door het bespreken van risico's als je in de buurt een wandeling wilt maken.

Er is een open deuren beleid; veilig in de woning en in de buurt.

Betaalbaar als je alleen AOW hebt. Geen "verborgen" zorgkosten voor wassen van je kleding zoals in een verpleeghuis.

Meer informatie op www.waardigwonen.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Bonden starten petitie tegen schrappen huishoudelijke hulp - WMO

De vakbonden (CNV en FNV) zijn een petitie gestart tegen de voorgenomen bezuinigingen van € 435 miljoen op de huishoudelijke hulp. Door deze plannen verdwijnt de huishoudelijke hulp volledig uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Deel deze pagina

In de petitie eisen de vakbonden:

dat de huishoudelijk zorg in de Wmo behouden blijft

dat er geïnvesteerd wordt in de zorg

dat de zorg voor iedereen toegankelijk en betaalbaar blijft



Teken de petitie op <https://www.cnv.nl/samen-in-actie/petities-en-meldpunten/zonder-ons-geen-zorg>

Huishoudelijk hulp is voor veel mensen onmisbaar

Huishoudelijke hulp (HbH) is voor veel mensen onmisbaar om zelfstandig te kunnen blijven wonen. In 2024 maakten 556.000 mensen gebruik van deze hulp, dat is een stijging van 41% ten opzichte van 2017 (bron CBS). HbH stijgt harder dan andere vormen van hulp die onder de Wmo vallen.

Bezuinigingen hebben grote gevolgen

De overheid wil hard gaan bezuinigen op de huishoudelijke zorg. Als het kabinet hieraan vasthoudt, dreigen honderdduizenden mensen de huishoudelijke hulp te verliezen en dreigen de tienduizenden medewerkers die in de huishoudelijke zorg werken hun baan kwijt te raken. CNV-onderhandelaar Bart Schnoor: 'Als hulp in de huishouding

krijg je al niet ruim betaald. Deze maatregelen ervaren we als een trap na: stank voor dank.'

Van betaald werk naar mantelzorg

Volgens de vakbonden komen de werkzaamheden door het wegbezuinigen van professionele hulp terecht bij mantelzorgers. Of dat nu familie, vrienden of burens zijn. Zij worden zo van betaald werk gedwongen richting onbetaalde mantelzorg. Terwijl veel mantelzorgers nu al overbelast zijn.

De vakbonden gaan de [petitie](#) later dit jaar, in de aanloop naar Prinsjesdag, aan de Tweede Kamer aanbieden.



Mantelzorg in beweging. Kerncijfers en trends 2014-2024

Een nieuw SCP-onderzoek naar de ontwikkeling van mantelzorg in Nederland. De uitkomsten laten zien dat mantelzorg een steeds grotere rol speelt in de zorg en ondersteuning van mensen maar ook dat de druk op mantelzorgers toeneemt. Steeds meer mensen zorgen voor een partner, ouder, kind, vriend of buur, vaak naast werk en andere verantwoordelijkheden.



Enkele opvallende uitkomsten:

- 39% van de volwassenen geeft mantelzorg
- Dat zijn ruim 5,5 miljoen mensen
- Het aantal ernstig belaste mantelzorgers steeg van 400.000 naar 600.000 mensen
- Vooral mannen en ouderen geven vaker mantelzorg
- Ook het aantal werkende mantelzorgers nam toe

De druk op mantelzorgers neemt onder meer toe door:

- vergrijzing
- personeelstekorten in de zorg
- beleid gericht op langer zelfstandig wonen

Voorals ouders van kinderen met een beperking en ouderen die voor hun partner zorgen lopen risico op overbelasting. Mantelzorg is onmisbaar voor onze samenleving. Juist daarom blijft goede ondersteuning van mantelzorgers belangrijker dan ooit.

Lees het volledige SCP-rapport via <https://www.scp.nl/publicaties-scp/2026/05/mantelzorg-in-beweging.-kerncijfers-en-trends-2014-2024>

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 13 mei 2026](#)



Heilige zorghuisjes – Meer mens, minder systeem

Het áán-de-zorg-alfabet laat zien wat er in de loop der tijd rondom de zorg is georganiseerd en hoe deze onderdelen inmiddels een aanzienlijk deel van geld, tijd en aandacht naar zich toe trekken. Door ze samen te brengen, wordt zichtbaar dat het geen losse verschijnselen zijn, maar een samenhangend systeem dat zichzelf uitbreidt.

De recensie van een huisarts

Er zijn zinnen die zo vaak worden herhaald dat ze op waarheid gaan lijken. “De zorg is onbetaalbaar” is zo’n zin. Ze klinkt als een natuurwet, maar Marjet Veldhuis laat zien dat het vooral een verhaal is. Een verhaal dat telt wat zorg kost, maar vaak vergeet wat zorg oplevert.

De kracht van Heilige zorghuisjes is dat het niet alleen over zorg gaat, maar over de manier waarop wij zorg zijn gaan bekijken. Niet het stelsel wordt ondervraagd, maar de mensen die erin vastlopen.

Veldhuis maakt scherp onderscheid tussen werken in de zorg en werken áán de zorg en juist daar zit de pijn. Zorg gebeurt tussen mensen: de wijkverpleegkundige die haar wijk kent, de huisarts die nog een keer belt, de mantelzorger die doorgaat als het systeem al gesloten is.

Daarmee is dit boek geen klaagzang maar een ontmaskering. Het laat zien hoe een systeem zijn eigen waarheid maakt en daarna op basis van die waarheid gaat sturen. Wie wordt afgewezen, telt niet mee. Heilige zorghuisjes geeft woorden aan wat veel mensen in de zorg allang voelen: niet de zorg is ontspoord, maar de manier waarop wij haar organiseren, meten en beheersen. Meer mens, minder systeem - en vooral minder eerbied voor de huisjes die heilig werden omdat niemand er meer tegenaan durfde te schoppen.

Bron [Marjet Veldhuis](#)

Onafhankelijk deskundige zorg vanuit theorie en praktijk | Spreker | “Heilige Zorghuisjes”, is zorg echt onbetaalbaar? | “Heilige zorghuisjes: Meer mens Minder systeem” verschijnt 12 juni 2026

Het áán-de-zorg-alfabet

A	Aanbestedingen
A	Academies binnen de versnipperde opleidingsstructuur
A	Accreditatie, certificering en visitaties
A	Actieprogramma's
A	Advisering
A	Algemene beginselen van behoorlijk bestuur
B	Banken
B	Belangenverstrengeling en banencarousels
B	Beroeps- en brancheorganisaties
B	Bijzonder hoogleraren
B	Bullshit-banen
B	Bureaucratie
C	Congressen, masterclasses, leergangen gericht op áán de zorg
C	Contractering
D	Data, dataverzameling en data-sturing
D	Externe inhuur
E	Farmaceutische industrie en geneesmiddelenmarkten
F	Fraude
F	Fusies en schaalvergroting
G	Governancecodes en toezichtstructuren
G	Groei van de overheid zelf
H	Hulpmiddelen (w.o. vendor lock-in)
H	Huisvesting en zorgvastgoed
I	ICT in de zorg
I	Inflatie, tariefstijgingen en subsidies



Zorgzame gemeenschappen – successen en risico op uitsluiting

ZorgzaamWonen gelooft zeker in zorgzame gemeenschappen en ziet overal prachtige voorbeelden ontstaan. Maar het is goed te letten op de grenzen en beperkingen.



Een goed samenspel tussen overheid, maatschappelijke organisaties en burgers met oog voor maatwerk blijft nodig. Je kunt zorgzame gemeenschappen niet opleggen, wel kun je voorwaarden creëren om ze te laten groeien en duurzaam te laten bloeien.

Verder is het van belang aandacht te hebben voor mensen die een beperkt netwerk hebben, de weg niet kennen of minder sociale vaardigheden hebben, dreigen buiten de scope van zorgzaamheid te vallen.

Anders vergroot de beweging naar meer zorgzame gemeenschappen juist de kloof tussen mensen die het wel redden en volop meedoen en die het niet redden en aan de zijlijn staan.



Professionals blijven nodig om mantelzorgers en vrijwilligers te ondersteunen.

Respijtzorg, het bieden van voorzieningen als logeerhuizen, blijft dan ook belangrijk zodat mantelzorgers op adem kunnen komen.

En we moeten er extra voor waken dat mensen die een beperkt netwerk hebben, de weg niet kennen of minder sociale vaardigheden hebben, niet buiten de scope van zorgzaamheid vallen.



Anders vergroot de beweging naar meer zorgzame gemeenschappen juist de kloof tussen mensen die het wel redden en volop meedoen en die het niet redden en aan de zijlijn staan.

Bron ZorgzaamWonen – Yvonne Witter

<https://www.zorgzaamwonen.nl/artikel/zorgzame-buurten-en-wijken/zorgzame-gemeenschappen-successen-aandacht-en-zorg>



Verlaag je
verwachtingen
voor vandaag



Drink voldoende
water gedurende
de dag



Ga even naar en
buiten, al is het
kort.



vereenvoudig klusjes,
werk of taken zodat
ze haalbaar voelen



draag iets waarin je
je comfortabel en op
je gemak voelt

Zelfzorg voor dagen
waarop je weinig
energie hebt.



schrijf je gedachten
op of lees iets dat
je rust brengt



Eet iets simpels
dat voedt



Herinner jezelf
dat deze dag niet
verloren is.



zeg nee of stel
uit wat niet
dringend is



rek je uit, maak
een wandeling of
beweeg je lichaam rustig



verminder geluid,
prikkelers en
dim het licht



luister naar muziek
die je kalmeert
of je opbeurt



Focus op 1 of 2
taken. De rest kan
wachten.



Ontspan, ga zitten
of liggen zonder
schuldgevoel

lief leven

Soms zit zelfzorg niet in grote dingen, maar juist in iets kleins. Iets zachts. Iets liefs of iets wat jou even laat glimlachen.

Bron Petra Mast - mantelzorg expert | communicatie specialist | auteur | initiatiefnemer Rijswijk.
Na ruim 20 jaar mantelzorg voor haar ouders is zij ervaringsdeskundige en auteur van 'mantelzorg vol liefde en lef, je hoeft het niet alleen te doen'.
Zij helpt mantelzorgers om krachtig in hun rol te staan, met liefde maar ook met eigen grenzen.



Gemeente Assen

Hospitaverhuur in de praktijk – zo kan het in Assen

Twijfel je of hospitaverhuur bij jou past? Je bent niet de enige.

Steeds meer inwoners van Assen kiezen ervoor om een kamer te verhuren in hun eigen woning. Dit zijn een paar voorbeelden uit de praktijk.

Een kamer verhuren na vertrek van kinderen

Heb je een kamer over nu de kinderen het huis uit zijn? Door die kamer te verhuren aan bijvoorbeeld een student, help je iemand aan woonruimte én ontvang je extra inkomsten.

Veel verhuurders ervaren daarnaast meer levendigheid in huis.

Extra inkomsten en gezelligheid

Voor veel hospita's is hospitaverhuur een manier om de woonlasten te verlagen.

Tegelijkertijd brengt samen wonen vaak meer gezelligheid en leven in huis.

Benieuwd of hospitaverhuur iets voor jou is?

Hier lees je alle info

<https://www.assen.nl/hospitaverhuur>



vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd

Activiteiten mantelzorgers Gemeente Groningen – Juli 2026



Pubquiz voor Mantelzorgers

Merlijn Roobol, radiopresentator bij OOG TV, presenteert een geweldige quiz.

Vrijdagavond 10 juli 19.30 uur

Lees meer op <https://www.voorwiezorgjij.nl/steunpunt-mantelzorg/agenda/pubquiz-voor-mantelzorgers>

Vakantieweek voor jonge mantelzorgers 12-24 jaar

Dit jaar is de vakantieweek van 13 t/m 17 juli in het familiepark de Vechtvallei in Hardenberg. Er staan weer heel veel leuke dingen gepland zoals: een bezoek aan een pretpark, zwemmen en een bonte avond. En natuurlijk eten we iedere dag iets lekkers ;)

Deelname aan de vakantieweek is volledig kosteloos en plezier gegarandeerd!

Lees meer op <https://www.voorwiezorgjij.nl/steunpunt-mantelzorg/agenda/jmz-vakantieweek>



Aanvragen van de waarderingskaart voor mantelzorgers 2026

e kunt alleen maar goed voor iemand anders zorgen als je ook voor jezelf zorgt.

Het is dan ook belangrijk dat je zo nu en dan ook even de tijd neemt voor jezelf, leuke activiteiten onderneemt en andere mensen ontmoet.

Daarom geven de Gemeente Groningen en Steunpunt Mantelzorg Humanitas een blijk van Waardering in de vorm van een Waarderingskaart voor mantelzorgers. Voor jonge mantelzorgers zijn er bioscoopbonnen.

Zij hopen dat je er plezier van hebt en dat je het ervaart als blijk van waardering voor je inzet en zorg.

De waarderingskaart 2026 met coupons voor iets leuks, lekkers en ter ontspanning, kan aangevraagd worden.

Lees meer op <https://www.voorwiezorgjij.nl/onderwerpen/blijk-van-waardering>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Activiteiten BreinBieb Forum Groningen – 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 quizzes zijn, maar ook memoryspellen of

puzzels.

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

Bron en meer info op <https://forum.nl/nl/breinbieb>

Locaties en data - Spelochtenden vinden plaats in alle bibliotheken:

In juni nog in Forumbibliotheek Selwerd, Eikenlaan 288/8, Groningen

4e maandag vd maand

22 juni

Van 10.30 - 11.30 uur

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

BreinBieb UP! gespreksochtenden

Deze zijn al gehouden in de maanden januari – mei 2026. Programma najaar volgt. 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 groepsgesprekken 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 valt het tegen.



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>

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



Mantelzorgers—u staat er niet alleen voor

**Samenwerken met mantelzorgers - Oplossing
voor 7 beren op de weg**

**STEUNPUNT
MANTELZORG** *“Als naasten de zorg overnemen, gaat de
kwaliteit van zorg achteruit.” “Het betrekken van
familie kost mij alleen maar extra tijd.” “Als een
familielid iets fout doet, ben ik verantwoordelijk.”*

Deze uitspraken zijn drie van de zeven zogenaamde ‘beren op de weg’: belemmerende overtuigingen die samenwerking met naasten in de praktijk in de weg kunnen staan. Terwijl juist dát samenwerken met naasten essentieel is voor toekomstbestendige zorg en welzijn. Het versterkt de veerkracht van teams, verbetert de kwaliteit van zorg en draagt bij aan duurzaam en betekenisvol werk voor professionals.

Het programma Waardigheid en Trots voor de Toekomst onderzocht deze belemmeringen en ontwikkelde de praktische tool Dansen met Beren. Deze tool helpt om overtuigingen en aannames bespreekbaar te maken, zodat ruimte ontstaat voor een andere manier van kijken én samenwerken met naasten.

Dansen met Beren is breed toepasbaar: niet alleen binnen zorgorganisaties, maar ook in andere sectoren waar samenwerking met naasten of het netwerk van cliënten een belangrijke rol speelt.

Meer info op <https://wgvzorgenwelzijn.nl>

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

Loesje

Postbus 1045
9801 BA Aunham
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 13 mei 2026](#)



Hoe zetten mantelzorgers de eerste stap naar ondersteuning in lotgenotencontact

De meeste mantelzorgers voelen zich beter na contact met lotgenoten. Toch maakt slechts een klein deel er gebruik van. Wat houdt mensen tegen?

En hoe doorbreek je die drempel?

Waarom lotgenotencontact of supportgroepen zo krachtig werken:

- Erkenning: iemand die écht begrijpt wat je doormaakt, zonder uitleg of rechtvaardiging. - Praktische tips van mensen die in dezelfde situatie zitten en al hebben ontdekt wat werkt en wat niet.

- Het diepe besef dat je niet de enige bent — dat er anderen zijn die hetzelfde meemaken. Ruimte om te ventileren zonder oordeel, zonder de angst dat iemand schrikt van je eerlijkheid. Professionals kunnen veel bieden, maar één ding niet: de herkenning van gedeelde ervaring. Dat kan alleen een lotgenoot.

Verskillende vormen van lotgenotencontact

- Fysieke gespreksgroepen via gemeente, zorgorganisatie of bijvoorbeeld werkgever.
- Online fora en social media groepen waar je 24/7 terecht kunt. Maatjesprojecten met ervaren mantelzorgers die je begeleiden. Informele netwerken in de buurt: buurvrouwen die dezelfde situatie delen.
- Thematische groepen: specifiek voor dementie, GGZ, kinderen met een beperking, mantelzorg op afstand, etc.

De drempels die mensen tegenhouden

- Geen tijd voor nóg een afspraak in een overvol schema.
- Schaamte om je verhaal te delen met vreemden. Het hardnekkige gevoel dat je het zelf moet kunnen oplossen.
- 50% van de mantelzorgers kent de mogelijkheid van lotgenotencontact en het bestaan van groepen in de buurt niet (SCP, RIVM)

En soms: de angst dat het confronterend is om anderen te horen die het nog zwaarder hebben.

Hoe de eerste stap te zetten

1. Vraag bij je gemeente, huisarts of het sociaal wijkteam naar lotgenotengroepen in de buurt
2. Zoek online naar specifieke groepen die passen bij jouw situatie
3. Neem vrijblijvend contact op, je hoeft niet meteen je levensverhaal te delen
4. Geef het twee of drie keer een kans voordat je oordeelt, de eerste keer is altijd spannend

Heb jij ooit contact gehad met andere mantelzorgers?

Was dat via een lotgenoten- of supportgroep of anders? En wat bracht het contact je?

Deel het met anderen!

Bron

Sandra Koopman

Mede oprichter - CCO Zorggenoot – website www.zorggenoot.nl

vergeet
dementie
onthou mens



een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd



...en theater

Peergroup speelt *Vergeet me niet* in Drenthe

Dit najaar speelt Peergroup "*Vergeet me niet*" door de hele provincie Drenthe. Een voorstelling over dementie in een theatertruck.



Eén op de vijf Nederlanders krijgt dementie. Door de vergrijzing zal dit aantal alleen maar toenemen. Van 21 oktober tot en met 6 december trekken we

met onze theatertruck door Drenthe en parkeren voor de deur van verzorgingsinstellingen en ontmoetingsplekken voor mensen met dementie.

De voorstelling is toegankelijk voor een breed publiek: van mensen met dementie, hun naasten en zorgpersoneel tot geïnteresseerden zonder directe ervaring met dementie. Peergroup maakt al ruim twintig jaar gewaardeerd locatie-theater vanuit herkenbare onderwerpen die diepgeworteld liggen in het Nederlandse landschap. De makers en spelers van het gezelschap verbinden zich intens met de inhoud en de mensen die daar direct bij betrokken zijn. Dit levert voorstellingen op met een grote impact op deelnemers en publiek. Dichtbij en diepgravend.

Voor meer informatie ga naar hun website <https://www.peergroup.nl/vergeet-me-niet>



Platform Hattinga Verschure

belangenbehartiging mantelzorgers in de provincie Groningen

Conferentie Mantelzorg doe je samen! – PHV – 8 oktober 2026

Hoe organiseren we goede en gelijkwaardige samenwerking tussen zorgvragers, mantelzorgers en zorgprofessionals? En op welke manier kunnen technologische ontwikkelingen – zoals kunstmatige intelligentie (AI) en robotica – hierbij ondersteunen? Dit en meer komt aan bod tijdens de Conferentie 'Mantelzorg doe je samen!' op donderdag 8 oktober in Rietland in Zuidwolde (Gr). Deelname is gratis, inschrijven kan vanaf nu!

Het programma zal bestaan uit een plenair deel met sprekers. Gevolgd door twee rondes met praktische workshops. En natuurlijk is er ruimte om elkaar te ontmoeten, in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen!

Nadere informatie over het programma volgt, maar noteer 8 oktober nu alvast in je agenda en meld je aan via conferentie@sphv.nl!

Details evenement

Datum: 08 oktober 2026

Tijdstip: 13.30 - 17:00 uur (onder voorbehoud, inloop vanaf 13.15 uur)

Max aantal deelnemers: 125

Prijs per persoon: Deelname is gratis

Locatie: Rietland

Adres locatie: Oosterseweg 62 Zuidwolde (Gr.)

Aanmelden/meer informatie: conferentie@sphv.nl

vergeet
dementie
onthou mens



*een dementievriendelijke
samenleving start in je hoofd*



Technologie Tip

Kompas - navigatiehulpmiddel voor mensen met dementie

Een kompas dat altijd naar jouw huis wijst. Een simpel uitgangspunt, een wereld van verschil. Het Kompas is een navigatiehulpmiddel voor mensen met dementie dat altijd de weg naar huis wijst, waar iemand ook is. Briljante technologie!



We kennen GPS-trackers en GPS-inlegzolen in de ouderenzorg.

Technologie waarmee mensen met dementie kunnen wandelen, terwijl naasten gerustgesteld zijn doordat ze kunnen zien waar iemand is.

Maar Het Kompas gaat een stap verder. Met het Kompas is iemand zelf in staat om naar buiten te gaan én zelfstandig weer thuis te komen. Dit vind ik een prachtig voorbeeld van hoe technologie kan bijdragen aan reablement.

Het kompas heeft een mooi en herkenbaar design voor ouderen. De gebruiker heeft iets in handen dat vertrouwen en autonomie geeft.

Op de foto de enthousiaste [Rick Eurlings](#) en [Vincent Eurlings](#).

Voor de eerste uitrol van Het Kompas zoeken zij nog ergotherapeuten, wijkverpleegkundigen en casemanagers in de eerstelijns die dit samen met cliënten willen uitproberen. I

nteresse?

Neem vooral contact op met hen via <https://www.linkedin.com/company/aumens>