Mantel MEE

Magazine voor mantelzorgers en professionals Editie 11 / dec 2025

Lees voor

Samen zijn

In verbinding met familie, vrienden, kennissen en degene voor wie u zorgt.

LEES VERDER

Voorwoord

Consulenten MEE Mantelzorg

Juist nu is samenzijn en rust zo belangrijk

De feestdagen staan voor de deur. Een periode waarin samenzijn, warmte en verbondenheid belangrijk zijn, zeker voor mantelzorgers.

Beste mantelzorger,

Terwijl de dagen korter worden breekt een bijzondere tijd van het jaar aan: de feestdagen. Een periode van lichtjes, warmte, tradities en waarin samenzijn, warmte en verbondenheid centraal staan. Maar voor een mantelzorger is deze tijd vaak dubbel. Terwijl de wereld zich opmaakt voor gezelligheid, draagt u de zorg voor een ander. U kunt daardoor vermoeid zijn, zorgen voelen of juist gemis.

Het thema van dit magazine is ‘Samen zijn’. Mantelzorg vergt veel liefde, geduld en tijd en toch blijft u geven. Juist daarom is het zo belangrijk dat ook u momenten van samenzijn en rust mag ervaren. Of dat nu met familie, vrienden, kennissen is of met degene voor wie u zorgt. Samen zijn gaat niet alleen over drukke tafels of volle kamers. Het gaat over verbinding. Over kleine momenten van contact, een blik van herkenning, een herinnering delen, een liedje van vroeger opzetten. Het zit in de kleine dingendie vaak niemand ziet, maar die voor u van betekenis zijn. Samen zijn betekent ook: weten dat u er niet alleen voor staat en steun vinden bij elkaar.

In deze editie vindt u verhalen van andere mantelzorgers, praktische tips en een beetje troost voor wie deze tijd als zwaar ervaart. Het geeft ideeën om samen stil te staan bij wat wel kan, ook al is het anders dan vroeger.

We hopen dat dit magazine u inspireert en ondersteunt. Vergeet niet dat uw inzet een verschil maakt. Elke dag opnieuw!

Warme groet en fijne feestdagen,

De redactie

Nieuws

Speciaal voor mantelzorgers geselecteerde berichten

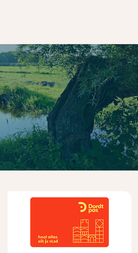
Landelijk nieuws

Verkiezingsprogramma's over mantelzorg

Het Sociaal en Culturel Planbureau (SCP) heeft de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen geanalyseerd. Ongeveer de helft van de Tweedekamerzetels is inmiddels bezetting op meerere dreen, zoals bestaand werk combineren met mantelzorg en vrijwilligerswerk. De spanning die hierdoor ontstaat heet ook wel combinatiestress. Dit komt regelmatig voor bij SCP and aandacht, zich onstaat burn-out klachten onder werknemers die algemeen 10 jaar met 50% (zo langzamaar). Partijen besteden in hun verkiezingsprogrammas op verschillende manieren aandacht hieraan. Lees verder op Donne | Mantelzorg | Het bestuurswerk in beweging als verkiezingsprogramma's. Jo-Anne

Zorg tot het laatst. Je doet het samen.

Eind september is de campagne gestart 'Zorg tot het laatst. Je doet het samen'. Deze campagne richt zich op palliatieve zorg aan mensen met een ernstige ziekte die dichtbij overlijden verzachtend. Bij palliatieve zorg staat het welzijn van de patiënt centraal. Het is belangrijk dat de patiënt een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven heeft, vanaf de diagnose ook een ongeneeslijke zieke tot in de stervensfase. Ook naasten en nabestaanden worden ondersteund, omdat zij een belangrijke rol spelen in deze zorg. Mantelzorgers zorgen in veel gevallen ook voor gezinsleden en hebben de informatie en ondersteuning nodig. Je kunt meer over de campagne op Zorg tot het laatst. Je doet het samen. of Stichting Zorgwijzer.



Belastingaangifte

In Nederland is er geen belastingvoordeel voor mantelzorgers. De belastingdienst van dagen die ook is zon in hetzelfde. Mantelzorgers kunnen hun je wel aftrekken bij de belastingaangifte. Dit zijn onposse die niet zijn vergoed. Voor de afrekeuze zorgkosten zie: Zorgkosten 2025 | Jaarcijfer Mantelzorg kosten aftrek | Consumenten | Belastingdienst. De belastingaangifte voor 2025 hoef je pas in 2026 te doen. Maar het kan helpen om dit nu al voor te bereiden.

Goed voorbereid het nieuwe jaar in

Verwangende mantelzorg van zus Vergelsteenberg. Als mantelzorger is het belangrijk om af en tot tijd voor uzelf te nemen. Verzorgende mantelzorg (zorgzizzig) biedt de mogelijkheid om tijdelijk iemand anders uw zorgtaak over te laten nemen. Dit wordt vaak vergoed vanuit een aanvraag zorgverzekering. Controleer of uw zorgverzekering dit deel, is de niet het geval? Overweg dan in december over te stappen naar een pakket dat dit wel biedt. Vergelijk eenvoudig welke verzekeringen verangende mantelzorg vergoeden op: www.zorgwijzer.nl

Rolstoelautto huren zonder gedoe

Wij ze ar als rolstoel- of scootmobielgebruiker kiezen op uit en beeld een tas of het speciaal vervoer voor de flexibiliteit die je nodig hebt. Dit is ook van toepassing op mantelzorgvervoer van Welzorg Go. Een dagje strand, winkelen, naar een prachtige museum. Je kunt een dagje weg, een heel weekend of zelfs een vakantie. Vergroot je vrijheid zonder de lasten van een eigen kostbare auto.

In heel Nederland zijn ruim 50 rolhuisbedrijven van onze rolstoelauto's. Ze bieden plaats aan 3 tot 5 personen naast een rolstoelgebruiker. Gebruikersvriend en goedig uitje Meer over een rolstoelauto of rolstoelbus huren

Regionaal nieuws Drechtsteden

Dordt
Dordt
Dordt

Samenleven in zorg

Interview met een mantelzorger

Anco Verbeek

Voor Anco Verbeek is samenleven meer dan alleen naast elkaar wonen. Het is zorgen, meedenken, helpen waar nodig en tegelijk elkaar de ruimte laten.

Al jaren is hij mantelzorger voor zijn vrouw Bertina, die leeft met multiple sclerose (MS), en hun zoon Justin (19), die een beperking heeft. Samen met hun oudste zoon Devin (21) vormen ze een hecht gezin waarin iedereen zijn eigen plek heeft, maar waarin niemand er alleen voor staat.

Een warm familiehuis

Toen Anco de oude tapijtwinkel in hun dorp kocht, zag hij er meer in dan een pand. Hij zag er een toekomst in: een thuis voor meerdere generaties. Met veel inzet verbouwde hij het gebouw tot een warm familiehuis, met boven een aparte woning voor zijn ouders. Zo konden ze dicht bij elkaar wonen, zonder hun zelfstandigheid te verliezen.

Samen met Bertina richtte Anco de woning opnieuw in, met oog voor comfort en toegankelijkheid. Dankzij middelen uit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) konden ze de woning aanpassen aan hun situatie. ‘Het voelde goed om samen te bedenken wat nodig was,’ vertelt Anco. ‘Zo bleef het ons huis. Praktisch, maar ook persoonlijk.’

Opa en oma pasten vaak op

Voor de kinderen was het vanzelfsprekend dat opa en oma boven woonden. Ze vonden het fijn. Opa en oma pasten vaak op, haalden de jongens van school en stonden altijd klaar met een praatje of een beetje hulp. De nabijheid gaf rust, niet alleen aan Anco en Bertina, maar aan het hele gezin.

Vorig jaar overleed Anco’s vader na een kort maar intens ziekbed. Dat bracht verdriet, maar ook waardering voor de tijd die ze samen hadden. ‘Je beseft pas later hoe waardevol het is dat je er kunt zijn voor elkaar,’ zegt Anco.

Zijn moeder woont nu alleen boven hen. Nog steeds zien ze elkaar regelmatig, maar niet dagelijks. ‘We eten één keer per week samen,’ vertelt Anco. ‘Dat is genoeg om bij te praten en te weten dat het goed gaat. We zijn er voor elkaar, zonder de deur plat te lopen. Dat werkt gewoon het beste.’

Mantelzorgen vraagt veel, maar Anco blijft nuchter. ‘Je doet wat gedaan moet worden,’ zegt hij. ‘Niet alles is makkelijk, maar het hoort bij het leven. Samenleven is ook: elkaar helpen zonder er een groot ding van te maken. Gewoon zorgen dat het goed komt.’

Speltherapeut

Interview met Carla Roos

‘SAMEN LEVEN BETEKENT VOOR MIJ SAMEN DELEN, SAMEN ZORGEN EN VOORAL SAMEN PLEZIER MAKEN.’

In mijn werk als speltherapeut richt ik me op het hele gezin. Wanneer een kind de spelkamer binnenkomt, komen ook zijn ouders, grootouders en overgrootouders denkbeeldig de ruimte in. Ik speel met het kind maar eigenlijk ook met de ouders. Want als je ouder wordt, kom je meteen weer bij de plek van je eigen jeugd en bij alles wat daar misschien nog gezien mag worden. Ik ga met ouders terug naar hun jeugdervaringen en spreek dan over het gewaarworden van gevoelens, behoeftes en emoties in je lijf. Wat vertelt jou die dichte keel wanneer het even spannend wordt of wat zegt jou die buikpijn net voor dat moeilijke gesprek op je werk?

Samen puzzelen over pijn

Door samen met ouders te puzzelen over oude en nieuwe pijn, grote en kleine zorgen, ontstaat er een nieuw soort ruimte. Een ruimte waar weer plaats is voor voelen en plezier en vooral voor het delen van dit alles. Samenleven is samen delen, dan gaat het weer stromen en zie ik vaak dat het kind dat naar speltherapie komt ineens grote stappen gaat zetten in zijn ontwikkeling.

Ik heb dat zelf mogen ervaren in ons eigen gezin, waarbij ons jongste kind vanwege een moeizame bevalling met meer zorgen opgroeide. Wanneer er zorgen om je kind zijn, ga je als ouder meer overleven dan leven. Je bent hyperalert of je sluit je juist af. Als ouder merkte ik vaak dat ik mijn pet van professional droeg. Dat maakte dat ik goed kon handelen, maar tegelijkertijd niet altijd bij mijn gevoel kon, ik stond altijd aan. Het risico is dat je vervolgens ‘aan’ blijft staan en niet meer zo in contact met je omgeving bent. Zit je nog samen op hetzelfde spoor en hoe beschikbaar ben je voor je oudste kind en voor elkaar?

Altijd een backup

Gelukkig heb ik mogen ervaren dat we er nooit alleen voor stonden. Er was altijd een backup van familie en goede vrienden die ons steunden en waar onze kinderen heen konden om zelf even op adem te komen. Voor ons voelde het altijd fijn dat het bij familie en goede vrienden ook gewoon om het samenzijn ging en niet om de zorgen. Samen eten, een familieweekend, met zijn allen naar een klimbos, geo-cachen. Maar ook juist de één op één uitjes en weekendjes met een van onze kinderen heb ik als heel waardevol ervaren.

We leerden weer speels te zijn

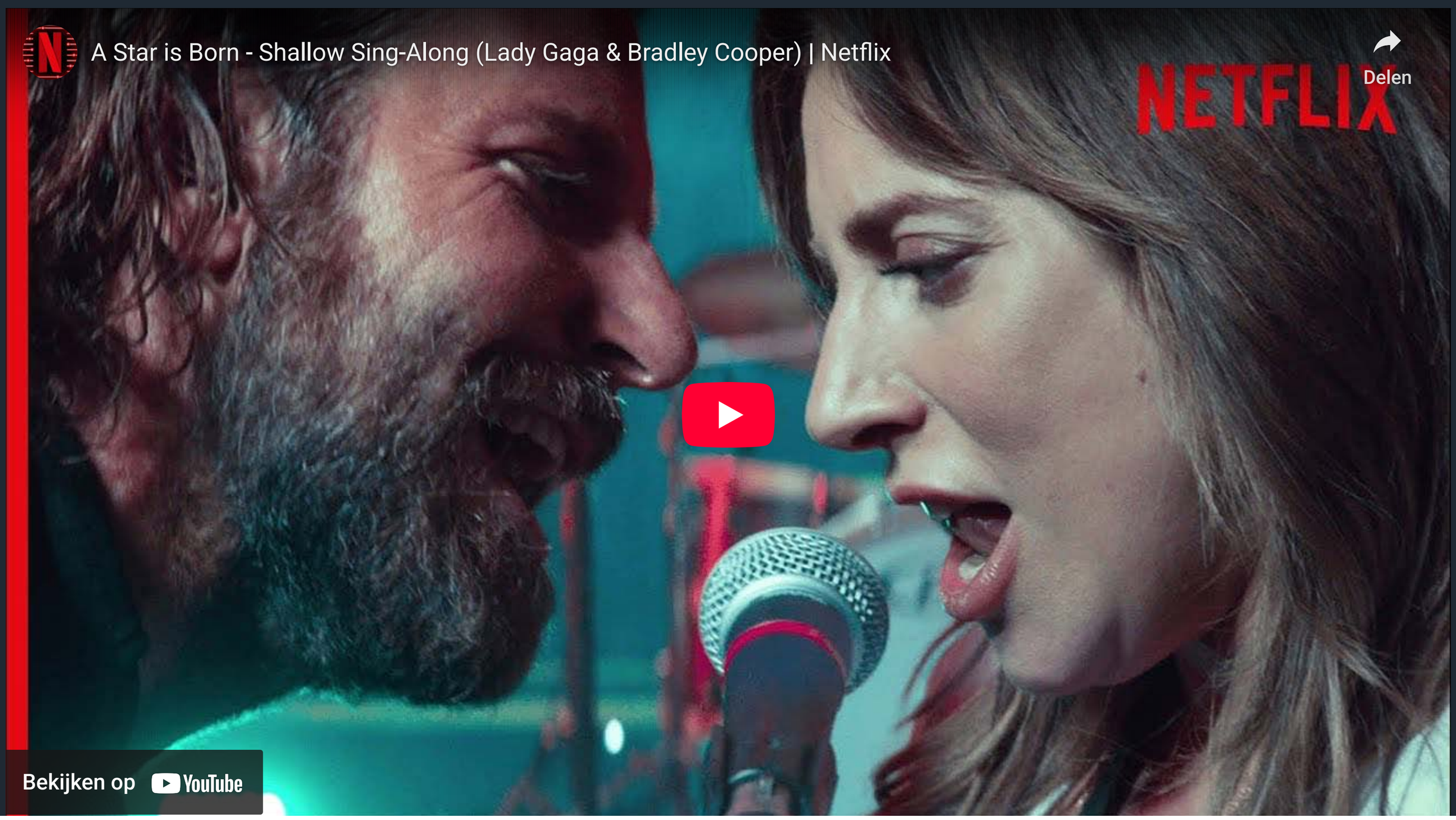
Een onvergetelijke belevenis hebben we met ons hele gezin ervaren toen we in 2014 naar dolfijntherapie mochten in Key Largo, Florida. Ik herinner me hoe we daar welkom geheten werden, zo warm en liefdevol, we hoefden er alleen maar te zijn. Het ontroerde ons enorm. We leerden daar weer speels te zijn, letterlijk met elkaar te spelen, plezier te hebben. Plezier maken is de motor van de verbinding. Ik vergeet nooit de blikken in de ogen van een ernstig beperkt meisje en haar ouders in dat centrum: er was zoveel verbinding en blijdschap!

Deze ervaring heeft het zwaartepunt in de zorg om ons jongste kind verlegd. Spelen en spelletjes doen zijn een groot deel van ons leven geworden en kunnen soms in vijf minuutjes zorgen dat de sfeer weer kan keren. Zo hebben we jarenlang dagelijks Uno gespeeld of Yahtzee en hebben we nu vaak veel lol met het spel Hitster. Maar ook geo-caching of een escape-room hoort daarbij. Het plezier dat je kan delen met elkaar zorgt voor een kalm en rustig brein en haalt je uit die overlevingsstand waar je of ‘aan’ of juist ‘uit’ staat. Sporten kan hier ook voor zorgen, zolang het ook speels blijft en het plezier voorop staat.

Iedere volwassene kan terug naar dit speelse deel, het zit nog in je! Activeer het en ervaar dat speelsheid je meer in verbinding brengt, met de ander, maar misschien nog wel het meest met jezelf. Hoe waardevol is dat!

Theater

Kunst kan mensen samenbrengen. Dit fragment komt uit de film A Star is Born. Het gaat volgens ons over contact maken en samen zijn door in het diepe te springen, ver van oppervlakkigheid.



Lezersvraag

Beste mantelzorgconsulenten,

'Ik voel me steeds eenzamer door het mantelzorgen. Is dat normaal?'

'Sinds drie jaar zorg ik intensief voor mijn man, die na een beroerte gedeeltelijk verlamd is geraakt. Ik doe het met liefde, maar de zorg slokt bijna al mijn tijd op. Vrienden haken af omdat ik vaak geen tijd heb om af te spreken en zelfs familie laat weinig meer van zich horen. Ik merk dat ik me steeds eenzamer voel, terwijl ik altijd een sociaal leven had. Is dat normaal bij mantelzorg? En wat kan ik doen?'

Groetjes, *Anja* (57)

Beste Anja

Wat jij beschrijft is helaas iets wat veel mantelzorgers ervaren. Je staat er zeker niet alleen voor, al voelt het soms wel zo. Soms begrijpt de omgeving niet wat het betekent om mantelzorger te zijn of begrijpen ze het ziektebeeld niet. Soms is er weinig tijd of energie over voor sociale contacten.

Wat kun je doen?

• Praat erover. Met de omgeving, zodat ze begrijpen hoe het is om te zorgen. Of praat erover met lotgenoten, dit geeft steun en herkenning. Er zijn plekken waar je mensen in de buurt kunt ontmoeten, maar ook online. Denk aan NAH café, patiëntenvereniging of websites.

• Vraag om hulp. Je hoeft het niet allemaal alleen te doen. Je kunt familie, vrienden of buren vragen om soms te helpen. Door bijvoorbeeld even bij je partner aanwezig te zijn als jij er niet bent. Of denk aan respijtzorg: een tijdelijke overname van zorg, zodat jij even op adem kunt komen. Ook mantelzorgconsulenten kunnen meedenken.

• Plan bewust 'eigen tijd' of ga naar plekken waar je anderen kunt ontmoeten. Zodat je een moment hebt om je batterij weer even op te laden of contact te hebben met anderen. Zoals één keer per week sporten, vrijwilligerswerk doen of een hobby uitoefenen. Je kunt nieuwe mensen bijvoorbeeld ontmoeten tijdens activiteiten of cursussen, in het buurthuis of de bibliotheek.

Je eenzaam voelen door mantelzorg is dus niet raar, maar het is wél belangrijk om daar iets mee te doen. Want jóúw welzijn is minstens zo belangrijk als dat van degene voor wie je zorgt. Je kunt altijd een consulent van MEE Mantelzorg benaderen om met je mee te denken.

Stel ook een vraag

Heb jij ook een vraag voor onze redactie? Stel hem dan gerust door ons een bericht te sturen via het Mijn-Lezersvraag-formulier. Wie weet plaatsen we ook jouw vraag in een volgende editie van Mantel MEE. Je ontvangt altijd een reactie op je bericht.

Mijn lezersvraag

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN

Vrijbuiter met een groot hart

Interview met vrijwilliger Arie Egbert Heijndijk

Vrijheid, verbinding en de kracht van luisteren

Arie Egbert Heijndijk (61) leeft als een vrijbuiter met een groot hart. Na jaren van reizen en bijzondere ontmoetingen zet hij zich nu als vrijwilliger én mantelzorger in voor anderen. Zijn verhaal gaat over vrijheid, verbondenheid en de waarde van aandacht. 'Als je luistert, ontstaat contact vanzelf,' zegt Arie. Ontdek hoe zijn levenspad hem bracht tot waar hij nu staat.

Van atheneum tot avontuur

Al op jonge leeftijd bleek Arie een slimme jongen; het atheneum doorliep hij 'met twee vingers in zijn neus'. Toch koos hij niet voor een voorspelbaar pad. Rond zijn vijfentwintigste was hij Nederland zat en besloot hij een enkeltje naar Thailand te boeken. Daar had hij nauwelijks geld en werkte hij in ruil voor kost en inwoning.'Die periode leerde me om met weinig middelen te leven en me aan te passen.'Later reisde hij naar Indonesië, Maleisië en Roemenië. In Papoea bezocht hij de afgelegen Baliemvallei, waar de eenvoud van het leven en de sterke gemeenschapszin diepe indruk op hem maakten.

Van ontvangen naar teruggeven

Door in andere landen te wonen, ervoer Arie hoe het is om door anderen geholpen te worden. 'Ik weet zelf hoe het voelt, en daarom wil ik graag iets terugdoen.'Zijn motto is eenvoudig: luister naar de ander.

'Je hoeft niet altijd iets te zeggen om contact te maken. Dat komt vanzelf als je open staat.' Voor Arie draait vrijwilligerswerk niet alleen om geven, maar ook om verbinden. 'Samen kunnen we optrekken, en juist dat geeft betekenis.'

Wortels in zijn jeugd

Zijn bereidheid om anderen te helpen heeft misschien wortels in zijn jeugd. Arie groeide op in een gezin waarin zijn moeder kwetsbaar was en psychisch in de war raakte. Die ervaring gaf hem begrip voor mensen in moeilijke omstandigheden.

Van verplichting naar passie

Na zijn terugkeer in Nederland begon een nieuwe fase. Via de Sociale Dienst Drechtsteden kwam hij in contact met MEE. 'In het begin was vrijwilligerswerk een verplichting, maar het werd iets positiefs. Het hielp me uit mijn isolement.'
Door zijn betrokkenheid bij MEE ontdekte Arie zijn sociale vaardigheden en leerde hij beter omgaan met zichzelf en anderen. Hij leerde ook om grenzen te stellen. 'Nee durven zeggen was een belangrijke stap.' Tegenwoordig weet hij beter waar zijn grenzen liggen, wat hem meer balans en zelfvertrouwen geeft.

Vrijheid als levensstijl

Arie noemt zichzelf een vrijbuiter. 'Acht uur per dag op kantoor zitten, is niets voor mij. Ik wil me niet vastleggen, maar de ruimte hebben om te bewegen.' Juist die vrijheid geeft hem energie. Zijn advies aan anderen? 'Ga eropuit, blijf niet binnen zitten. Ga eens op de koffiebank in de supermarkt zitten en maak een praatje. Je hoeft niets bijzonders te zeggen. Gewoon aanwezig zijn is genoeg."En bovenal: heb aandacht voor de ander. 'Als je luistert, ontstaat contact vanzelf.'

Mantelzorger met een groot hart

Naast zijn vrijwilligerswerk draagt Arie ook zorg voor zijn ouders, die nog zelfstandig wonen, maar steeds meer hulp nodig hebben. 'Het is soms een uitdaging om alles te combineren, maar ik doe het met liefde. Je leert dat zorgen niet alleen praktisch is, maar ook emotioneel: er zijn, luisteren en samen lachen.'

Afsluitende boodschap

Vrijheid, verbondenheid en zorgzaamheid lopen als een rode draad door Arie's leven. Zijn les is eenvoudig maar krachtig: 'Luister naar jezelf en durf nee te zeggen. Alleen dan kun je er écht zijn voor anderen.'

Terugblik

Dag van de mantelzorg

Op en rond 10 november zijn er weer veel activiteiten geweest ter de Dag van de Mantelzorg te vieren. Leuke, ontspannende en zelfs erg heel bezigzame. Maar in elder geval altijd met de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten. Welen dat je niet alleen bent!

In de Drechtsteden

Hardinxveld-Giessendam

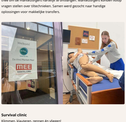
- Zaterdag 1 november Full-body work-out bij Body Language
- Woensdag 3 November Lunch bij De Lange Her
- Woensdag 3 November Bijeenkomst voor mantelzorgers: Wat beteekent het als je meer voor een dierbaree moet zorgen?
- Donderdag 4 November Yoga bij Body Language
- Woensdag 10 November Overtrekmuziekgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie
- Woensdag 10 November Filmavond in de bibliotheek
- Donderdag 11 november Schildersworkshop
- Woensdag 17 November High Tea bij Restaurant Kathy's
- Woensdag 17 November Thea en Gezellemiek voor jonge mantelzorgers
- Donderdag 18 November Yoga bij Body Language
- Vrijdag 19 november Mantelzorgdiplomaceremonie gemeentehuis met de wethouder
- Zaterdag 19 november Yogaes bij Body Language

Filmavond en schildersworkshop

Dordrecht

Brunch van der Valk
100 mantelzorgers schuiven op zaterdagmorgen aan bij de brunch bij Van der Valk.

DuVinci Mantelt MEE
Wat een warm ontvaal op maandagochtend!
Studenten verpleegkunde van het Da Vinci college stonden klaar met koffie en thee om de mantelzorgers te verwelkomen. Mantelzorgers hebben hierdoor meer mogen zieten voor Mantelmeen. Spreker werd gezocht voor handige optsionigen voor mabiletje transfers.



Survival clinic
Klimmen, klauteren, rennen en slagen!
Een mantelzorger kan soms voelen dat ie hij/zij op de survivalbaan.
Dan de mudderig? Geen problemen, dat heeft ie/hij!
Na even afzetten van de sneltreed er al snel in. Onder begeleiding van twee enthousiaste instructeurs grig iedereen lachend op met een grote glimlach over de baan. Na afloop nog even chill momentje met wat leliiers bij het haardvuur.

Cadeaubon
jonge mantelzorgers konden worden opgegeven voor een kaartje en een Bol.com bon.

Zwijndrecht

Basket drums
Samen met een groepje jonge mantelzorgers gingen we aan de slag met basketdrums. Het was een avonturen op zich toeten, maar al snel bauwren er goedig tremscha gebouten uit. Wat eindgis ook nen mooie melodie.
Ontspanning en inspiratie voor jonge mantelzorgers.

VVV cadeaukaart
jonge mantelzorgers in Zwijndrecht kregen een VVV cadeaukaart met een kaartje.

Hendrik-Ido-Ambacht

Bloemenactie
🌸 Een bloemetje voor de mantelzorger 🌸
Dag van de mantelzorg Hendrik-Ido-Ambacht

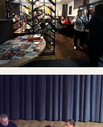
Op 10 november kregen 700 mantelzorgers uit Hendrik-Ido-Ambacht een bloemetje aan de deur als dank voor hun onmisbare inzet voor de zieken. De bloemen werden met liefde en plezier rondgebracht door vrijwilligers, fingerpads dank hiervoor.

Papendrecht

Workshop kunstwerk maken

Mantelzorglunch

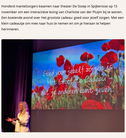
Workshop Ademwerk



Op de Zuid-Hollandse Eilanden

Hoeksche Waard

Mantelzorgers konden kiezen uit twee activiteiten: een uitgebreide lunch op 15 november of een high tea op 6 november. Wel respectievelijk 85 en 130 aanwezigen waren hun goedlige rechtsgerd.



Nissewaard

Vrijdag 7 November gingen kaarten naar theater De Soep in Spijkenisse op 15 november ook een interactieve koring van Charlotte van der Pluijm bij je weren. Een lusteriek avond voor Het grissnse zalaus gaat voor geluf zorgen. Met een leen cadeaupje om mee naar huis te nemen en om je herinnen te helpen herinneren.

Voorne aan Zee

In deze gemeente gingen de eiatjes van clear voor een swingende middag met het Zorgcollectief. 95 mantelzorgers hebben zich op de dansvloer gewaagd om met elkaar en met de dansers van het Dansplatels de heupen los te geeren. Een geslaagde middag!

CLOSE-UP

Een consulent stelt zich voor

ONZE COLLEGA EVA STELT ZICH VOOR

Eva Donatz

Mijn naam is Eva en sinds juni 2025 ben ik teamleider bij MEE Mantelzorg. Voor ik aan deze nieuwe functie begon, heb ik jarenlang als hulpverlener gewerkt en ervaring opgedaan met diverse doelgroepen. Daarnaast heb ik ook persoonlijk ervaren wat het betekent om mantelzorger te zijn.

Altijd een link met mantelzorg

In mijn hele loopbaan heb ik mensen ondersteund en telkens viel me op dat er vrijwel altijd een link is met mantelzorg. Je bent zelf mantelzorger of kent iemand in je omgeving die zorgt voor een ander. Uit eigen ervaring weet ik hoe bijzonder en liefdevol het kan zijn om voor iemand te zorgen. Tegelijkertijd kan het ook zwaar zijn en dan is het een opluchting om te beseffen dat je er niet alleen voor staat.

Mijn team organiseert onder andere de Dag van de Mantelzorg en de Dag van de Jonge Mantelzorger. We faciliteren lotgenotencontact, geven voorlichting en bieden individuele ondersteuning. Wanneer je intensief voor iemand zorgt of opgroeit in een gezin met een zorgbehoevend familielid, kan dat soms veel van je vragen. In zulke situaties staan wij graag voor je klaar: met een luisterend oor, ontspanning en praktische informatie. We hopen hiermee tot steun te zijn voor alle mantelzorgers.

Wilt u dat we eens met u meedenken?

Heeft u vragen? Neem dan gerust contact met ons op. Wie weet zien we elkaar bij een cursus of workshop. Of aan de keukentafel om naar u te luisteren of met u mee te denken over uw situatie.

Stuur gerust een bericht.

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN

Me Mekaer

Ontmoetingsplek voor iedereen

Me Mekaer is het buurthuis van Strijen en onderdeel van de Striensche zorgcoöperatie. Het is een plek waar mensen op verschillende dagen en tijden binnen kunnen lopen voor een kopje koffie of thee en een gezellig praatje. Maar Me Mekaer is meer dan dat: bezoekers kunnen er ook meedoen aan andere leuke activiteiten of soms aanschuiven voor een warme maaltijd. Het is een plek waar je even tot rust kunt komen, samen kunt zijn en deel kunt uitmaken van het dorp.

Het initiatief is ontstaan vanuit de Ouderenbonden in Strijen en de Vrienden van de Hoge Weide.

Er was behoefte aan een ongedwongen plek waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. De ochtend van ons bezoek waren vrijwilligers Joke en Sarianne op de groep aanwezig. Samen met andere vrijwilligers houden zij Me Mekaer vanuit hun hart draaiende. Zij zeggen: 'We doen het met én voor elkaar.' Mede dankzij hen voelt Me Mekaer altijd warm en gastvrij aan.

Deelnemers vinden het fijn om gewoon binnen te lopen en even onder de mensen te zijn. Lies Baan geeft aan dat ze het prettig vindt overdag een plek te hebben waar ze naartoe kan gaan, omdat ze 's avonds liever niet over straat gaat. Edie van Kemenade, van oorsprong een Brabander, geniet ervan onder de mensen te zijn. Ria Deurloo breit mooie dingen bij Me Mekaer en Rina Kruidhof voelt zich er ook erg op haar gemak. Samen maken zij de sfeer gezellig en vertrouwd.

Soms kan men samen aanschuiven voor een warme maaltijd. Het is een plek waar mantelzorgers, mensen die alleen zijn of mensen die gewoon zin hebben in contact, zich welkom voelen.

Me Mekaer is een mooi voorbeeld van samenleven en inclusie. Iedereen is welkom, jong of oud, met of zonder zorgtaak, ongeacht culturele achtergrond. Door ontmoetingen en gezamenlijke activiteiten draagt Me Mekaer bij aan het gevoel van verbondenheid in Strijen. Ondersteuning komt van organisaties zoals Humanitas, Welzijn Hoeksche Waard, MEE, Zorgwaard en de lokale huisartsen, zodat de ontmoetingsplek kan blijven groeien en iedereen mee kan doen.

Puzzel MEE

Woordpuzzel Win een VVV-cadeaukaart

Samen zijn

L	I	E	F	D	E	P	G	N	I	D	N	O	B
D	I	N	E	R	S	A	M	E	N	Z	I	J	N
S	V	N	A	P	A	H	C	S	L	E	Z	E	G
V	E	E	T	G	M	C	E	N	Z	K	O	I	I
E	R	D	S	R	J	S	G	E	J	N	N	N	S
R	T	N	M	O	I	N	I	I	T	K	T	O	A
J	R	E	O	E	S	E	L	N	S	N	M	M	M
A	O	I	K	T	D	E	L	Ü	E	U	O	R	E
A	U	R	N	E	D	M	E	E	E	F	E	A	N
R	W	V	E	N	D	E	Z	R	F	F	T	H	K
D	E	G	E	N	E	G	E	N	H	E	I	D	O
A	N	I	J	U	L	B	G	B	E	L	N	L	M
G	R	G	I	F	E	E	S	T	D	A	G	E	E
V	E	R	B	I	N	D	I	N	G	L	U	K	N

BIJEENKOMST
BONDING
DELEN
DINER
FEEST
FEESTDAG
GEMEENSCHAP
GENEGENHEID
GEZELLIG
GEZELSCHAP
GROETEN
HARMONIE
KNUFFEL
LIEFDE
ONTMOETING
REÜNIE
SAMENKOMEN
SAMENZIJN
VERBINDING
VERJAARDAG
VERTROUWEN
VRIENDELIJK
VRIENDEN

woordzoekerfabriek.nl » maak je eigen woordzoeker

Oplossing

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

Je kunt de puzzel online oplossen of je kunt de puzzel printen. Het antwoord gevonden? Mail het ons!

Over MEE Mantelzorg

Meer over onze organisatie

Wat doet MEE Mantelzorg?

Mantelzorgondersteuning van MEE is er voor iedereen die vaak en voor lange tijd zorgt voor iemand met een (chronische) aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of wil je advies over je mantelzorgsituatie?
Kijk dan op www.meemantelzorg.nl voor contactgegevens in jouw gemeente.

De ondersteuning van MEE is gratis. Je hebt geen doorverwijzing nodig. Ook (zorg)professionals kunnen contact opnemen met MEE Mantelzorg voor consultatie, training, advies en informatie.

MEE MANTELZORG

CONTACTGEGEVENS

MEE Mantelzorg regio Drechtsteden
Johan de Wittstraat 40A
3311 KJ Dordrecht
T 078 206 32 02
info@meemantelzorg.nl

MEE Mantelzorg Regio Zuid-Hollandse Eilanden
Uitstraat 32
3201EN Spijkenisse
T 0181 33 35 07
servicebureau@meeplus.nl

TERUGLEZEN

Wil je een eerdere editie van Mantel MEE teruglezen?
Dat kan door te klikken op één van de edities hieronder.

Editie 1 - maart 2022
Editie 2 - juli 2022
Editie 3 - november 2022
Editie 4 - september 2023
Editie 5 - december 2023
Editie 6 - april 2024
Editie 7 - oktober 2024
Editie 8 - december 2024
Editie 9 - maart 2025
Editie 10 - juli 2025
Editie 11 - december 2025

JUISTE GEGEVENS?

U staat bij MEE Mantelzorg aangemeld voor het ontvangen van nieuwsbrieven. Wij doen dit het liefst digitaal. Soms kan de nieuwsbrief in uw spam-box komen. Mocht u een nieuw emailadres hebben of (gaan) verhuizen? Geef dan uw nieuwe gegevens aan ons door. Zo houden wij ons bestand up-to-date. Bent u geen mantelzorger meer? Laat u zich dan uitschrijven. Ook andere wijzigingen horen we graag van u. Alvast bedankt voor uw medewerking!