Mantel MEE

Magazine voor mantelzorgers en professionals Editie 12 / april 2026

Lees voor

Bewegen helpt echt

Dagelijks blijven bewegen is goed voor je lichaam en voor je hoofd.

LEES VERDER

Voorwoord

Consulenten MEE Mantelzorg

bewegen en fit blijven

Alweer een nieuwe editie van ons magazine, met als thema: bewegen en fit blijven – zowel lichamelijk als mentaal. Misschien klinkt dat simpel, maar als mantelzorger is het vaak best lastig.

Je zorgt voor een ander. Dat kost tijd, energie en aandacht. Daardoor schiet zorgen voor jezelf er snel bij in. Toch is het heel belangrijk. In beweging blijven, genoeg rust nemen en letten op hoe het met je gaat. Dat is geen luxe, maar nodig om het zorgen vol te houden.

In deze editie lees je verhalen van andere mantelzorgers. Zij vertellen over hoe zij proberen een goede balans te vinden. Iedereen doet dat op zijn eigen manier. Er is geen perfecte oplossing. Het gaat erom wat voor jou werkt, in jouw situatie.

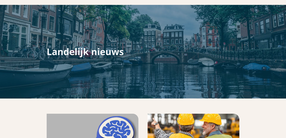
Ook delen een aantal professionals hun verhaal. Zij laten zien hoe je op een haalbare manier fit kunt blijven. Het maakt niet uit waar je begint. Kleine stappen zijn ook goed.
De belangrijkste boodschap is simpel: doe wat jij kunt, op jouw niveau. Alles wat je doet, helpt. Een korte wandeling, even rustig ademhalen of een moment voor jezelf nemen – het telt allemaal mee.

We hopen dat deze editie je helpt en inspireert. En dat je jezelf ook de ruimte geeft om goed voor jezelf te zorgen.

Hartelijke groet,

De redactie

Speciaal voor mantelzorgers geselecteerde berichten



Landelijk nieuws

Mensen met GGZ-problematiek worden vaak korter (of niet) opgenomen, dankzij zijn mantelzorgers zwaarder belast

Bijna de helft van de ondervraagden in Nederland heeft een ernstige psychische aandoening of een verslaving meegemaakt. Dit is ongeveer 2 miljoen. Afgelopen jaar ging het om 1,5 miljoen mensen. Dit betekent dat er vaak een groot aantal mantelzorgers betrokken zijn. Ze zorgen voor een familielid of partner, aan 40% van deze mensen is een psychische problematiek verbonden. Daarbij zijn 577.000 kinderen (onder de 18 jaar) betrokken bij een ouder met een ernstige psychische aandoening. Voor hen maakte, naar mijn indruk, dit een enorm grote en zelfs zeer lijdzaamheid schuldig. Neiben is inzetten op mantelzorgers. Ze zorgen ervoor dat de zorgvraag afneemt. Ze ondersteunen in een neutrale rol(gezien) blessure wanneer hierdoor naar onder meer mantelzorgers die beter ondersteund kunnen worden. Klik op de volledige tekst op de link van Nieuwe.

Lees hier meer over de dilemma's van de mantelzorgers.

Weekende mantelzorgers maken zich zorgen of zij het mantelzorgers volhouden

Vakblond TNO heeft aan enquête gehouden onder leden die mantelzorgers zijn. Ongeveer 1 op 10 leden van de Vakblond mantelzorg kunnen uitrusten en 10% geeft aan dat zij dingen zien in hun leven waarin ook de mantel van de werk profitabiliteit. Ongeveer 1 op 10 leden van de Vakblond mantelzorg kunnen uitrusten en 10% geeft aan dat zij dingen zien in hun leven waarin ook de werkzaam en relevanten dat zij ook de mantel van de werk profitabiliteit. Het meerdeel van de leden van de Vakblond mantelzorg is bang dat. Klik hier voor het volledige artikel in Nieuwe.

Meer mannelijke mantelzorgers nodig

Ondersteuners van de Vrijwillige Universiteit Amsterdam geven aan dat mannelijke mantelzorgers moeilijker bereikbaar zijn dan vrouwelijke mantelzorgers. Ook zijn de mannelijke mantelzorgers, dechters en schoonzoons, 35 geven zeker de degelijke zorg, maar zijn ze niet zo goed bereikbaar. Dit heeft grote gevolgen. Vrouwen werken hierdoor vaak minder uren, bouwen minder pensioen op en ervaren meer stress en hebben minder vrije tijd.

Lees hier meer over de aantal mannen met dementie zorgen en wat ginnen bekend van mantelzorgers in ontstaan. Om de zorg te kunnen blijven bieden, moeten ze ook zorgen voor zichzelf. Ze zoeken en lezen informatie hoeveel hoeveel zorgen aan mantelzorg en ontbreken.

Lees hier meer over de dilemma's van de mantelzorgers van TNO.

Manifest 'Naar betaalbare zorg voor iedereen'

Zorg dringt voor sommige mensen ontoelaatbaar te worden. Mensen kunnen de zorg niet betalen, ze krijgen geen zorg of ze moeten zelf bijbetalen of mantelzorgen. Wanneer die zaal van mensen kunnen niet meer de zorg ondersteunen, maar moet ook ondersteunen. Dit is een grote crisis.

Regen organisaties, waaronder Mantelzorgers NL, NPhG, Patiëntenfederatie Nederland en Vereniging van Gemeenten, hebben daarom de volledig aan het manifest 'Naar betaalbare zorg voor iedereen'. Hierin staan enkele aanpassingen voor de politiek beschreven. Ze willen dat de politiek ervoor zorgt dat iedereen zorg kan krijgen, dat de crisis afhangt van de grimmere waar je woont. En verjaar mantelzorg. Het gaat verhoogdingen en passende wetgeving voor mensen kunnen ondersteunen van mensen is ook.

Lees meer op: Patiëntenfederatie Nederland | Naar de volledige tekst van Nieuwe.

Landelijk onderzoek naar eenzaamheid opnieuw om de vragenlijst in te vullen

Er staat een grot onderzoek naar eenzaamheid onder mantelzorgers van de Universiteit van Amsterdam plaatsgevonden. Oppen Universiteit van Amsterdam plaatsgevonden. Ook mantelzorgers vragen vanuit wonen en partners van 70 jaar van mensen met dementie. Ze zijn van mantelzorgers. Vul je in de vragenlijst en wat je ervoor verwachten.

Vul dan de vragenlijst in.

Regionaal nieuws Drechtsteden

Hebben wij de Juiste gezeemz?

Alle mantelzorgers die de MantelMEE kriijgen elk voor een gesprek. Ze hebben ook de Juiste gezeemz. Ze hebben ook hulp digaal. Soms kan de maatschappij ze opeetten. Hulp. Jij wil weer nieuw ontwikkeln hebben of jeje achterzit? Dan ga je naar de Mantelmee. Ze zijn er voor jou. Ze zijn er voor mensen in Leiden. Bel of geen mantelzorgers. Ook ook ook ook uitschrijven. Wij horen ook andere wijzigingen graag terug. Alaas Bakkers voor je mantelzorg.

Dagbehandeling voor mensen met dementie op jonge leeftijd

Is je naaste jonger dan 65 jaar en heeft hij of zij dementie? Bij Mantelzorgcentrum Mama Vita kunnen mensen met dementie op jonge leeftijd. Voor meer informatie: www.mamavita.nl. Ondersteun de jagina and de de jagina. Dementie op jonge leeftijd.

Yoppers Café

Op 21 oktober is de Yoppers Café in Dordrecht gepland. De Café biedt plaats van mensen met partnersteunen die nog niet hebben gevonden. Ook is er ruimte voor ontmoeting, uitwisseling van de dagen kunnen van de dagen ontmoeten en uitwisselen. Het Yoppers Café wordt van twee jaar per georganiseerd van dagen van de dagen van de dagen van de

Wandelen doet wat met je

Interview met een coach

Joyce

Buiten begint het gesprek: Joyce over haar passie voor wandelcoaching

Dat Joyce vandaag de dag wandelcoach is, lijkt misschien een bewuste carrièrekeuze, maar in werkelijkheid is het heel natuurlijk zo ontstaan. Joyce is namelijk zelf een actief wandelaar en sporter. Buiten zijn vormt al jarenlang een belangrijk onderdeel van haar leven. Ze loopt in etappes de Santiago de Compostela en zoekt graag de bergen op om te hiken – Oostenrijk is daarbij een van haar favoriete bestemmingen.

Bewegen in de natuur

Die liefde voor beweging en natuur neemt ze ook mee in haar werk. Joyce wandelt veel met haar cliënten en merkt hoe gesprekken buiten vaak vanzelf dieper, rustiger en eerlijker worden. “Voor mij is wandelen niet alleen een hobby,” vertelt ze. “Het is een natuurlijke manier om mensen te begeleiden, stap voor stap, in hun eigen tempo.”

Een onverwachte wending door corona

Tijdens de coronapandemie kreeg haar werk – destijds als Care for Women-specialist – een onverwachte wending. Consulten in de praktijk waren nauwelijks toegestaan, terwijl haar cliënten juist behoefte hadden aan begeleiding.

“Mijn klanten wilden wél komen, maar binnen mocht het niet. Toen dacht ik: dan gaan we naar buiten.”

Wat begon als een praktische oplossing, bleek verrassend goed te werken. Het beviel zelfs zó goed dat Joyce een vergunning aanvroeg om officieel buiten te mogen werken. Toen ze merkte hoeveel het opleverde, besloot ze de opleiding tot wandelcoach te volgen. Zo werd iets wat noodgedwongen begon, een waardevolle nieuwe richting in haar werk.

Wat wandelen met mensen doet

Wandelen brengt mensen letterlijk en figuurlijk in beweging. Buiten is er meer ruimte dan binnen: frisse lucht, openheid en minder prikkels zorgen ervoor dat mensen ontspannen en helder gaan denken. Onderwerpen komen vaak vanzelf naar boven; wat je onderweg ziet, kan dienen als een natuurlijke metafoor voor wat er vanbinnen speelt – zonder dat het zweverig hoeft te worden. Daarnaast blijft wandelen doelgericht. Je bent samen op pad met een duidelijk doel, maar de omgeving maakt het gesprek lichter en vrijer. Veel mensen ervaren dat een uur buiten meer oplevert dan een half uur aan een bureau zitten. Wandelen werkt rustgevend, motiverend en verbindend. Het helpt om los te laten, te reflecteren en soms ineens nieuwe richting te zien.

Kortom: wandelen biedt ruimte, rust, helderheid en een natuurlijke vorm van verbinding.

Met mantelzorgers: even uit de zorgmodus

Wat Joyce het meest raakt in haar gesprekken met mantelzorgers binnen het project Zorg voor Jezelf, is dat zij altijd “aan” staan. Ze zorgen onophoudelijk voor een ander, leven vaak twee of zelfs drie levens tegelijk en hebben zelden ruimte voor zichzelf.

Tijdens de wandelingen probeert Joyce hen juist even uit die constante zorgmodus te halen. “Een uur waarin ze niet de mantelzorger hoeven te zijn, maar gewoon zichzelf,” legt ze uit. Geen klachten, geen regelzaken, geen ziekte – alleen een gesprek van mens tot mens.

De wereld van een mantelzorger blijkt vaak onvoorspelbaar. Afspraken vallen soms op het laatste moment weg omdat er thuis iets gebeurt: een aanval, een val, onverwachte zorg. Het benadrukt hoe intens hun rol is en hoeveel energie het kost. Veel mensen beseffen dat pas als ze het van dichtbij zien.

Juist daarom vindt Joyce het zo waardevol om samen buiten te zijn. In dat ene uur ontstaat rust, verbinding en ruimte om te ontdekken hoe het leven toch wat lichter kan, ondanks alle verantwoordelijkheden. Iedere wandeling is anders, en van elke ontmoeting leert zij zelf weer iets. “Het contact met al die verschillende verhalen maakt mijn werk niet alleen zinvol,” vertelt ze, “maar ook oprecht prachtig om te doen.”

Het mooiste is misschien wel dat tijdens dat uur de mantelzorg even níet meeloopt. Het is een moment voor henzelf – en dat kan al een wereld van verschil maken.

Nieuwe wandelsessies met MEE Mantelzorg

Vanaf maart starten er weer nieuwe wandelsessies met MEE Mantelzorg. Een keer per maand gaat Joyce opnieuw op pad met mantelzorgers.
Wil je ook een keer meelopen? Meld je dan aan en ervaar zelf wat een uur buiten kan betekenen!

Interview en foto: Miranda Klok en Anne Nagtegaal

Persoonlijk verhaal

Interview met Piet en Marry

Blijf in beweging: het verhaal van Piet en Marry

Piet en Marry zijn allebei 85 jaar. Zij laten zien hoe belangrijk bewegen is, voor je lichaam én je hoofd. Allebei hebben ze verschillende gezondheidsproblemen. Toch blijven ze actief. Regelmatig bewegen helpt hen om hun gezondheid zo goed mogelijk te behouden en zo zelfstandig mogelijk te blijven leven.

Wandelen helpt echt

Piet vertelt over de loopbandtraining die hij deed voor zijn etalagebenen. Tijdens het wandelen kreeg hij steeds pijn in zijn rechter onderbeen. Na onderzoek door een vaatchirurs bleek dat een bloedvat in zijn lies vernauwd was. Een operatie was niet meteen nodig. De chirurg adviseerde om eerst looptraining te proberen onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Bij deze training moest Piet op een loopband lopen totdat hij pijn voelde en vervolgens toch blijven doorlopen. Dat was in het begin zwaar. De pijn werd eerst erger. Maar na een tijdje gebeurde er iets bijzonders: de pijn werd minder.
Daarnaast ging Piet elke dag een half uur wandelen en ging zijn conditie verder vooruit. Nu heeft Piet geen pijn meer tijdens het lopen. ‘Zonder bewegen had ik deze klachten nog gehad,’ zegt hij. Tegenwoordig wandelen Piet en Marry bijna elke dag samen.

Weer de trap op

Ook voor Marry heeft bewegen veel veranderd. Door slijtage in haar rug kon zij moeilijk traplopen. Daarom kregen zij een traplift. Later hoorde Marry van een vriendin over een trainingsprogramma bij Fit20 in Hendrik-Ido-Ambacht. Je oefent er op apparaten, onder begeleiding van een persoonlijke coach. Na het volgen van een workshop besloten Piet en Marry om samen mee te doen.
In het begin waren de oefeningen moeilijk en soms pijnlijk. Maar Marry merkte al snel dat haar spieren sterker werden. Uiteindelijk kon zij weer zelf de trap op. De traplift is nu niet meer nodig.

Bewegen en dementie

Marry geeft aan dat zij door haar dementie veel vergeet en moeite heeft met namen en met spullen terugvinden. Toch heeft ze het gevoel dat haar situatie niet snel slechter wordt. Beweging, gezond eten en mentale activiteiten helpen haar daarbij. Elke dag maakt ze sudoku’s. “Het gaat niet meer zo makkelijk als vroeger,” zegt ze, “maar het helpt wel.”

Ook in het dagelijks leven blijven bewegen

Vroeger viel Marry regelmatig. Daarom doet ze ook mee aan een gratis oefenprogramma van de gemeente.

Tijdens de trainingen doen de deelnemers verschillende balans- en valoefeningen. Dit helpt om vallen te voorkomen en zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Dat is belangrijk, omdat een val grote gevolgen kan hebben als je ouder bent. Na een gebroken heup wordt zelfstandig wonen vaak moeilijker.

Piet en Marry proberen in het dagelijks leven elke dag actief te zijn. Ze wandelen, doen de huishoudelijke taken en blijven zoveel mogelijk zelfstandig. Ze hebben nog geen hulp nodig en kunnen alles zelf doen. Piet rijdt nog auto, wat hun de vrijheid geeft om boodschappen te doen en om mensen te ontmoeten. “Anders wordt je wereld steeds kleiner,” zegt Piet.

Volgens Piet is discipline een belangrijke factor. Bewegen moet een vast onderdeel van het dagelijks leven worden. Hij vertelt dat een fysiotherapeut hem veertig jaar geleden al adviseerde om dagelijks oefeningen te doen vanwege een probleem met een zenuw in zijn rug. Sindsdien doet hij deze oefeningen elke dag. Als hij ze een keer overslaat, merkt hij dat meteen aan zijn lichaam. Dit bevestigt voor hem dat regelmatige beweging essentieel is.

Samen bewegen motiveert

Ze helpen elkaar ook om in beweging te blijven. Als de één even geen zin heeft om te wandelen, moedigt de ander aan om toch te gaan. Samen actief zijn helpt hen om vol te houden. Piet en Marry benadrukken dat beweging niet ingewikkeld hoeft te zijn: wandelen, fietsen, zwemmen of andere activiteiten zijn allemaal goed. Ook mentale activiteit, zoals puzzelen, vinden zij belangrijk.

Bewegen heeft voor hen duidelijke voordelen: zij blijven zelfstandig, voelen zich fitter en hebben meer kwaliteit van leven. Hoewel ouder worden veranderingen met zich meebrengt, laten hun ervaringen zien dat actief blijven een groot verschil kan maken. Hun belangrijkste advies aan anderen is dan ook simpel: blijf bewegen, op welke manier dan ook. Door bewegen onderdeel te maken van het dagelijkse leven, kun je gezondheid, zelfstandigheid en levenskwaliteit zo lang mogelijk behouden.

Tekst: Henriëtte Heijstek

Theater

Erik Scherder is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij verschijnt regelmatig in de media waarin hij de wetenschap van het brein en de positieve invloed van bewegen voor een breed publiek begrijpelijk maakt. Erik legt uit waarom we moeten bewegen. Geniet van zijn enthousiasme!

Lezers vraag

Beste mantelzorgconsulenten,

'Mijn partner heeft MS en ik ben zijn mantelzorger. Door zijn ziekte kan hij zich al een tijd moeilijker bewegen. Hij loopt nu nog kleine stukjes met een rollator en heeft steeds minder kracht. Door zijn beperkte mobiliteit komen we weinig buiten. Ik weet dat bewegen goed voor ons is, zeker ook voor mij. Maar ik ben ook vaak moe en vind het dan lastig om nog te gaan sporten. En vervolgens voel ik me schuldig als het weer niet is gelukt. Hoe kan ik toch in beweging blijven zonder dat het mij extra energie kost?'

Met vriendelijke groet, *Trudie*

Beste Trudie

We horen van veel mantelzorgers dat het lastig is om te sporten. Tijd voor jezelf vrij maken is soms lastig en ook de vermoeidheid die je noemt kan je heel erg belemmeren. Soms voelt het ook niet goed om iemand alleen thuis achter te laten. Het helpt misschien als je beweging niet als 'gaan sporten' ziet.

Wat kan je helpen om meer te bewegen:

• Korte momenten bewegen kan al een groot effect hebben. Zoals een paar minuten rekken, rustig je schouders losdraaien of op en neer lopen in huis.

• Ga even naar buiten, al is het maar kort: twee minuten frisse lucht op het balkon, in de tuin of voor de deur kan al verschil maken. Buiten zijn werkt vaak verkwikkend, zelfs zonder veel te bewegen.

• Bewegen mag ook prettig zijn. Muziek aan, rustig tempo, geen doel. Alles wat je doet, is genoeg. Juist die kleine momenten van beweging kunnen je helpen om weer iets meer energie en veerkracht te voelen – en dat is geen luxe, maar een noodzaak. Je hoeft het niet groots aan te pakken.

• Zoek naar een manier van bewegen die bij jullie allebei past en die je samen kunt doen. Waarschijnlijk is dit iets anders dan vroeger. Maar misschien lukt het bijvoorbeeld om samen te bewegen vanuit een stoel. Zoals een paar keer diep ademhalen of lichte armbewegingen. Samen oefenen versterkt ook de verbinding tussen jullie.

• Probeer een beweeg- of sportmoment in te plannen als je partner rust of slaapt. Misschien kan hij best een korte tijd alleen zijn. Je kunt ook persoonsalarmering regelen, dan weet je dat er snel hulp komt als er toch iets gebeurt. Of is het voldoende als een zoon/dochter of buurman even komt checken. En anders kan er nog een vorm respijtzorg worden ingezet. Zoals respijtzorg aan huis of dagbesteding. Je man is dan goed verzorgd en veilig en jij kunt rustig weg.

• Aangepast sporten kan een oplossing zijn. Dit is sporten en bewegen voor mensen met een fysieke, verstandelijke, zintuiglijke (visuele/auditieve) of andere beperking, waarbij de sport wordt aangepast aan de mogelijkheden en behoeften van de sporter, zodat iedereen kan meedoen en plezier beleeft aan sport, wat de gezondheid en het zelfvertrouwen bevordert. Op www.unieksporten.nl vind je een overzicht van sportaanbieders, hulpmiddelen en beweegadvies.

• Vraag ondersteuning van een fysio- of ergotherapeut. Een fysiotherapeut helpt bij het verbeteren of behouden van beweging, kracht en conditie. Denk aan oefenen met lopen, transfers, houding en het verminderen van pijn of stijfheid. Een ergotherapeut helpt om dagelijkse activiteiten zo zelfstandig mogelijk te doen. Denk aan aankleden, koken, werken of naar school gaan, vaak met aanpassingen, hulpmiddelen of een andere manier van uitvoeren. Samen zorgen ze ervoor dat iemand zo zelfstandig en comfortabel mogelijk kan functioneren in het dagelijks leven.

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

Puzzel MEE

Woordpuzzel Win een VVV-cadeaukaart

Volop in Beweging

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

BUITENLUCHT
DANSEN
DOORBLOEDING
FIT
FRISSE LUCHT
GELUK
GEZONDHEID
HOOFD LEEG
LOPEN
MENTAALWELZIJN
NATUUR
NORDIC WALKING
OMGEVING
ONTSPANNEN
ONTSPANNING
PARK
PAUZE
RUST
SOEPEL
SPIEREN
STERKER
STREKKEN
TRAPLOPEN
TUINIEREN
WANDELEN
YOGA

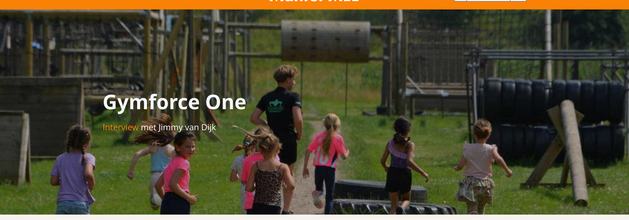
puzzelplatform.nl » maak je eigen woordzoeker

Oplossing

ONLINE PUZZELEN

PUZZEL PRINTEN

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



Gymforce One

Interview met Jimmy van Dijk

OVER SPORT, GROEI EN HET BOUWEN AAN ZELFVERTROUWEN

Mantelzorgconsulenten Anne Nagtegaal en Miranda Klok hadden een leuk gesprek met Jimmy van Dijk. Hij is de eigenaar van Gymforce One en werkt veel met jeugd.

Hoe is Gymforce One ontstaan?

'Eigenlijk begon alles heel eenvoudig. We gaven bootcamp trainingen op een leeg veld — lekker basic, gewoon samen buiten sporten. Ik liep zelf veel obstacle runs en dacht: hoe leuk zou het zijn als we een paar muurtjes hadden, of een monkey bar? Vanuit dat idee zijn we voorzichtig materialen gaan aanschaffen en kleine obstakels gaan bouwen. Zonder groot plan, maar stap voor stap. Al doende groeide het uit tot de trainingsomgeving die we nu hebben.'

Waar komt jouw passie voor sport vandaan?

'Ik heb altijd in de sport gezeten, ook in de topsport. Ik was trainer bij de tennisbond, buiten trainen past echt bij me. Ik hou van de elementen, regen, kou, wind, alles. En het mooie is: je traint samen, maar iedereen op zijn eigen niveau. Die combinatie maakt dat dit werk precies bij mij past.'

Waarom werk je zo graag met jeugd?

'Jongeren hebben het tegenwoordig best zwaar: prestatiedruk, onzekerheid, mentale uitdagingen. Sport is voor mij dan geen doel, maar een middel. Het helpt jongeren om zelfvertrouwen te ontwikkelen, fitter te worden en stevig in hun schoenen te staan.'
Hij benadrukt dat gewoontes die je jong leert, je de rest van je leven helpen: 'Veel jongeren beginnen superenthousiast, maar willen te snel te veel. Ik zeg altijd: begin klein. Één vaste trainingsdag per week. Bouw rustig op, maak het een gewoonte. Dáár begint echte verandering. En dat geldt trouwens niet alleen voor jongeren.'

Hoe zijn de trainingen opgebouwd?

'Bij ons traint iedereen volgens hetzelfde concept, maar wel in een groep die past bij zijn niveau. Beginners krijgen meer technische uitleg en begeleiding. Gevorderden gaan verder met kracht, uithoudingsvermogen en complexere hindernissen.'
Een training duurt gemiddeld anderhalf uur en is compleet opgebouwd: kracht, conditie, uithoudingsvermogen en techniek. 'Daarmee pak je in één training echt alles mee.'
'Veel mensen blokkeren zodra iets spannend voelt. Maar elke kleine stap telt. Je hoeft niet meteen een volledige hindernis te doen. Alleen al ergens op durven gaan staan is winst. Zo leer je om onder spanning tóch iets te doen.'
Hij ziet sport als een spiegel voor het dagelijks leven: 'Ook daar moet je soms iets doen dat spannend voelt. Als je leert dat je dat aankunt, neem je die vaardigheid overal mee naartoe.'

Wat geeft jou de meeste voldoening?

'Het mooiste vind ik wanneer iemand weer vertrouwen krijgt in zijn eigen kunnen. Soms is een kleine stap al een enorme overwinning. En vaak volgt daarna vanzelf de volgende stap. Dat blijft voor mij bijzonder.'

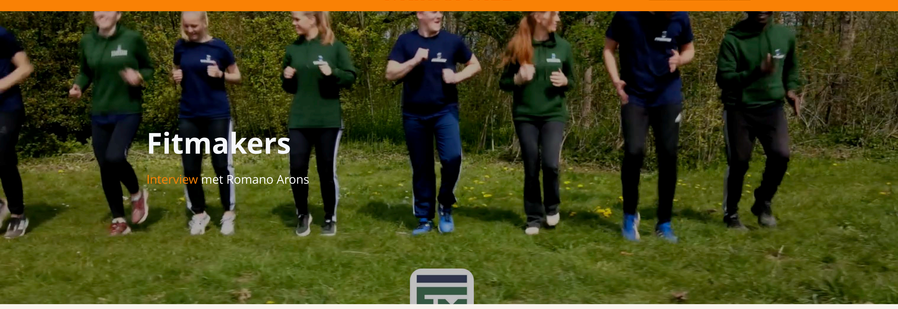
Wat levert sporten bij Gymforce One je op?

'Bij Gymforce One draait het om groeien op jouw niveau. In een omgeving waar plezier, veiligheid en persoonlijke aandacht centraal staan, kan iedereen stappen zetten die echt bij hem passen — jong, volwassen, beginner of ervaren sporter.'

Doe mee, meld je aan!

Op 22 juli organiseert Gymforce One een uitdagende obstacle run. Jimmy nodigt alle jonge mantelzorgers van harte uit om mee te doen! Meld je hier aan!

Tekst: Anne Nagtegaal en Miranda Klok



Fitmakers

Interview met Romano Arons

PROFESSIONAL ROMANO ARONS VAN FITMAKERS OVER HET BELANG VAN BEWEGEN

Bewegen is van groot belang voor zowel de fysieke, mentale als sociale gezondheid. Romano, werkzaam bij Fitmakers, legt uit dat hun organisatie zich inzet om mensen fit en vitaal te maken in de breedste zin van het woord. Fit zijn betekent niet alleen lichamelijk gezond zijn, maar ook mentaal sterk en sociaal actief blijven. Bewegen helpt mensen om onder de mensen te blijven, sociale contacten te onderhouden en een netwerk op te bouwen. Tegelijkertijd zorgt beweging ervoor dat spieren actief blijven, waardoor mensen langer zelfstandig en zelfredzaam kunnen blijven.

Blijven bewegen

Vooral bij ouderen is dit belangrijk. Wanneer oudere mensen vallen, blijven ze vaak langere tijd stilzitten. Daardoor gaan ze lichamelijk snel achteruit. Daarom wordt er veel aandacht besteed aan valpreventie. Mensen die fitter en sterker zijn, herstellen bovendien sneller van een val en breken minder snel iets. In de praktijk zien begeleiders dat mensen die hun leven lang weinig hebben bewogen en ongezond hebben geleefd (bijvoorbeeld veel zitten, roken of ongezond eten) vaak al rond hun zestigste lichamelijk achteruitgaan. Dit uit zich in vermoeidheid, gebruik van een rollator, ademhalingsproblemen zoals COPD, of onder- of overgewicht. Daarentegen zijn er ook mensen van negentig jaar die nog actief wandelen en zelfstandig functioneren, juist omdat zij altijd zijn blijven bewegen.

Verminder stress

Bewegen heeft daarnaast een belangrijke mentale functie. Tijdens het sporten komen er stoffen vrij in de hersenen die zorgen voor een gevoel van voldoening, rust en ontspanning. Sport kan ook dienen als uitlaatklep voor stress en spanning. Wanneer mensen langere tijd niet bewegen, zijn de gevolgen dat ze steeds meer verzakken en hierdoor minder bewegen en zelfs niet meer de deur uitgaan. Door weer te gaan bewegen ervaren zij vaak meer energie en een sterker gevoel van zingeving.

Goed voor je hersenen

Daarnaast speelt beweging een rol bij het trainen van de hersenen. Bij programma's zoals "Geheugenfit" worden fysieke oefeningen gecombineerd met denkopdrachten. Mensen moeten bijvoorbeeld tegengestelde bewegingen uitvoeren of coördinatie-oefeningen doen. Hierdoor worden verschillende hersengebieden geactiveerd en leren hersenhelften beter samenwerken. Dit helpt om het brein actief te houden en het proces van geheugenproblemen of beginnende dementie te vertragen. Geheugenfit wordt gratis gegeven in Dordrecht en Zwijndrecht.

Samen zijn is gezonder

Bewegen heeft ook een sociale functie. Sportverenigingen vormen vaak een belangrijke ontmoetingsplek waar mensen zich verbonden voelen en samen activiteiten ondernemen. Dit sociale netwerk motiveert mensen om actief te blijven en vermindert eenzaamheid. Vooral voor ouderen of mensen die met pensioen gaan kan deelname aan sport of vrijwilligerswerk binnen een vereniging zorgen voor structuur, zingeving en sociale contacten.

Aan de wandel

Voor mantelzorgers en andere mensen die meer willen bewegen, wordt wandelen als een laagdrempelige en effectieve activiteit aangeraden. Wandelen is goed voor de conditie, helpt bij gewichtsverlies en heeft positieve effecten op bijvoorbeeld de bloedsuikerspiegel. Daarnaast is bewegen samen met degene voor wie men zorgt, bijvoorbeeld door simpele spelletjes of oefeningen, zowel fysiek als sociaal waardevol.

Bewegen is goed voor iedereen

De belangrijkste boodschap is dat iedereen kan bewegen, ongeacht leeftijd of lichamelijke beperking. Het is belangrijk om klein te beginnen en stap voor stap op te bouwen. Zelfs eenvoudige dagelijkse bewegingen, zoals lopen, opstaan en zitten, of kleine oefeningen met armen en benen, kunnen al bijdragen aan een betere gezondheid. Door regelmatig te bewegen blijven mensen langer zelfstandig, kunnen zij actief deel blijven nemen aan de maatschappij en verkleinen zij de kans op sociaal isolement.

Tekst: Henriëtte Heijstek

TIPS VOOR JONGE MANTEL ZORGERS

SPECIAAL VOOR JONGEREN

JONGE MANTELZORGERS

Stormbaan met waterbak

Start de zomervakantie met actie!. Kom rennen, klimmen en glijden over de stormbaan met onderweg een spetterende waterbak. Kom naar Gymforce One op 22 juli van 14.00-15.30 uur!

De clinic is speciaal voor jonge mantelzorgers uit Dordrecht, Zwijndrecht, Hendrik-Ido-Ambacht, Papendrecht en Hardinxveld-Giessendam. Je bent van harte welkom om deel te nemen – en neem vooral een vriend of vriendin mee!
Voor wie: jonge mantelzorgers van 8 tot 23 jaar
Waar: Gymforce One, Schenkeldijk 13, 3328 LE Dordrecht
Wanneer: 22 juli. Tijd: we starten om 14.00 uur
Aanmelden voor 7 juli via deze link.
Meld je aan! Bekijk de flyer!

JONGE MANTELZORGERS

VR – Gaming experience

Alleen voor Dordtse Jonge Mantelzorgers is deze Gaming experience. Ben jij tussen de 8 en 25 en heeft er iemand bij jou thuis veel hulp nodig? Speciaal voor jou organiseert MEE Mantelzorg bij VR-Dordrecht een supervette VR-gaming experience! Stap samen met andere jonge mantelzorgers in een virtuele wereld en beleef een middag vol actie, fun en ontspanning.

Zaterdag 6 juni
Je kunt je inschrijven voor een van de onderstaande tijdssloten, passend bij jouw leeftijd:
13.00 – 14.00 voor leeftijd 8 tot 14
14.00 – 15.00 voor leeftijd 8 tot 14
15.00 – 16.00 voor leeftijd 15 tot 25
Ambachtsstraat 2A, Dordrecht

Wat kun je verwachten?
VR-gamen met de nieuwste Pico 4 Ultra brillen. Keuze uit 9 verschillende games. Wisselen van game na elke ronde (±12 minuten). Mogelijkheden om te chillen met een potje pool
Drinken en snacks. Je speelt in groepen van maximaal 8 deelnemers. Meld je snel aan en game mee!

Aanmelden voor 31 mei via deze link:
Meld je aan! Bekijk de flyer!

JONGE MANTELZORGERS

Graffiti workshop en pizza eten

Alleen voor Hardinxveld Giessendam is deze Graffiti workshop en pizza eten voor jonge mantelzorgers.

Is er bij jou thuis iemand die extra hulp nodig heeft en help jij ook mee? Dan ben jij een echte held. En helden verdienen ook tijd voor zichzelf!
Kom daarom meedoen aan onze graffiti workshop! Samen ga je creatief aan de slag, leer je coole technieken van een echte graffiti-artiest en maak je je eigen kunstwerk. Geen ervaring nodig – alleen zin om iets leuks te doen!
En daarna? Lekker Pizza eten met elkaar!

Wanneer: Woensdag 3 juni
Tijd: 16.30 – 18.30
Locatie: Servanda, Scheldestraat 1, Hardinxveld-Giessendam.

Aanmelden voor 20 mei via deze link:
Meld je aan! Bekijk de flyer!

JONGE MANTELZORGERS

Gezellige middag bij Mooie Boules

Voor jonge mantelzorgers van de Zuid-Hollandse Eilanden (Hoekse Waard, Nissewaard en Voorne aan Zee) is er een gezellige middag bij Mooie Boules.

Ben je tussen 8 en 24 jaar oud, en is er in jullie gezin iemand die extra zorg/hulp nodig heeft? Op zaterdag 6 juni is er een leuke activiteit voor alle jonge mantelzorgers op de Zuid-Hollandse eilanden.

Bij Mooie Boules in Rotterdam gaan we een gezellige en vooral ook actieve middag beleven. Denk aan Jeu-de-boules en andere spellen, bordspellen en we doen natuurlijk ook nog iets voor de lekkere trek!

Iedereen die ingeschreven staat krijgt een uitnodiging met meer informatie per mail, maar je kunt je ook alvast aanmelden.
Mail en meld je aan!

Geef ons jouw tip

Heb je zelf een tip die andere mantelzorgers kan helpen? Mail het ons, dan komt de tip in het volgende magazine!

Mijn tip

Naam

E-mailadres

Vraag

VERSTUREN

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
Editie 12 - april 2026

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!