



## Nieuwsbrief

voor (zorg)professionals  
mei 2025



## Beste ,

Vandaag is het 1 mei, de Dag van de Arbeid. Wereldwijd vieren we dat de arbeidsomstandigheden zijn verbeterd, onder andere door de invoering van de 8-urige werkdag. Voor een mantelzorger, zeker een werkende mantelzorger, houdt het niet op na die 8 uur. Daarom in deze nieuwsbrief tips en informatie voor werkende mantelzorgers. Ook handig als je zelf geen mantelzorger bent, maar wel mantelzorgers tegenkomt in jouw werk.

## Feiten en cijfers

Eerst wat feiten op een rij; in Nederland is één op de vier werknemers mantelzorger. In zorgorganisaties ligt dit aantal nog hoger, daar is één op de drie werknemers mantelzorger.

44% van de werkende mantelzorgers werkt fulltime en 64% van de

## Overig nieuws

### Geriant lanceert nieuw leertraject voor zorg- en welzijnsteams

Geriant heeft in samenwerking met dementie-expert Frans Hoogeveen het leertraject *Zie de mens* ontwikkeld. In het leertraject leren zorg- en welzijnsteam in 7 modules hoe je beter kunt omgaan met veranderend gedrag

werkende mantelzorgers is vrouw.

36% van de werkende mantelzorgers is jonger dan 46 jaar.

Vaak is de zorgvrager een ouder (52%), maar het kan ook om zorg voor een kind (19%), partner (17%), schoonouder (12%), vriend(in) (7%), broer/zus (6%) of buur (5%) gaan.

Bron: [Werk&Mantelzorg](#)



## (Vrijwilligers)werk geeft voldoening en afleiding

De meeste mantelzorgers willen gewoon blijven werken. Het inkomen van een betaalde baan is een grote drijfveer, maar werken geeft ook voldoening en afleiding. Dit geldt ook voor vrijwilligerswerk. Werk kan een uitlaatklep zijn, een plek waar je je collega's ontmoet en steun ontvangt. Daarom is het belangrijk dat werk en mantelzorgtaken in balans zijn.

bij mensen met dementie. In plaats van alleen te kijken naar de ziekte, leren zij de persoon achter de dementie te zien.

[Meer informatie >>](#)

---

## Wat wil jij weten?

Zijn er onderwerpen binnen het thema mantelzorg waar jij meer over wil weten? [Laat het ons weten](#), dan nemen we dit onderwerp mee in een van de nieuwsbrieven in 2025.

---

## Stuur de mail door

Krijgt jouw collega deze nieuwsbrief niet? Stuur de mail dan door of laat je collega zich [inschrijven voor de nieuwsbrief](#)

## Activiteiten voor mantelzorgers

### Jouw activiteit hier

Organiseer jij of jouw organisatie activiteiten voor mantelzorgers? Stuur een mail met informatie of de link naar jullie website naar [de afdeling communicatie](#). Wij plaatsen de activiteit op onze [website](#) en delen deze in de nieuwsbrief voor mantelzorgers.

### Videoproject jonge mantelzorgers

Den Helder

6 mei

Videoproject voor jonge mantelzorgers (14 - 24 jaar) samen met Triade Den Helder. [Lees meer >>](#)

### Voor de Breek Daalmeer

Alkmaar

7 mei

Ontmoetings- en doegroep voor mantelzorgers en hun naaste. [Lees meer >>](#)

### Open dag Keijzershoff



## Tips om balans te behouden

### Tip 1

**Vertel het op de werkvloer.** Begrip van je leidinggevenden en collega's vermindert stress en levert begrip voor jouw situatie. Er zijn meer oplossingen dan je denkt! Weet je niet goed hoe je dit gesprek moet aanpakken? Wij denken graag met je mee en gaan ook mee op gesprek met je leidinggevende, als je dat prettig vindt.

### Tip 2

**Neem verlof op.** Er bestaan verschillende soorten verlof waar je aanspraak op kan maken zoals calamiteitenverlof en zorgverlof. In jouw CAO zijn misschien nog ruimere afspraken gemaakt om werk en privé te combineren. Dat kun je uiteraard zelf uitzoeken, maar wij kunnen dat ook van je overnemen.

### Tip 3

**Neem écht vakantie.** Naast het (zorg)verlof om voor je naaste te zorgen is het ook belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt. Dat kan door

Anna Paulowna

10 mei

Samen opent de deuren van de zorglocatie. [Lees meer >>](#)

### Auticafé

Heemskerk

10 mei

Thema-avond rondom autisme. [Lees meer >>](#)

### KOPP/KOV groep 8-12 jaar

Alkmaar

Voorjaar 2025

Cursus voor jonge mantelzorgers die opgroeien met een ouder met een psychische kwetsbaarheid. [Lees meer >>](#)

### Koffie, taart en ontmoeting

Schagen

14 mei

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

### Seniorenbijeenkomst

Heiloo

14 mei

Inspiratiemiddag. [Lees meer >>](#)

### De mens achter Korsakov

Bergen

14 mei

Ontmoetingsgroep voor iedereen die meer wil weten over syndroom van Korsakov. [Lees meer >>](#)

### Yopperscafé

Alkmaar

14 mei

Thema: Bewegen en Parkinson. [Lees meer >>](#)

### Ontmoetingsgroep

Alkmaar

15 mei

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

respijtzorg in te zetten. Jouw naaste verblijft dan tijdelijk in een respijtlocatie of er komt een respijthulp bij je thuis om je taken over te nemen. Zo kun je op vakantie of even iets helemaal voor jezelf doen. Op [Mantelzorgvrij.nl](https://mantelzorgvrij.nl) vind je meer informatie en verschillende respijtvorzieningen in deze regio.

Ga je liever met je naaste op vakantie? Ook daarvoor zijn verschillende mogelijkheden. In onze [nieuwsbrief](#) voor mantelzorgers van afgelopen februari lees je hier meer over.

#### Tip 4

**Onderzoek of de zorg anders kan worden georganiseerd.** Het kan zijn dat je nog niet alle mogelijkheden van zorg- en welzijnsorganisaties benut. Je kunt (zorg)taken uit handen geven of meer zorg inzetten. Hierdoor versterk je de balans tussen werken en zorgen. Het geeft je bovendien de mogelijkheid om jouw rol als partner, ouder of kind weer aan te nemen. Wij helpen je graag om opnieuw naar de zorg te kijken.

#### Tip 5

**Zoek hulp.** Je hoeft het niet alleen te doen. De mantelzorgmakelaars en consulenten mantelzorg van het Mantelzorgcentrum helpen je graag. Je kunt ook de hulp inroepen van een arbo-arts of een vertrouwenspersoon.

#### Informatiebijeenkomst 'Verder met hersenletsel'

Obdam

17 mei

Over het behandelprogramma 'Hersenz!'. [Lees meer >>](#)

#### Intuïtief schrijven

Schagen

19 mei

Workshop voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

#### Mijn naaste verhuist

Bergen

20 mei

Wat kunt u nu alvast doen en regelen. [Lees meer >>](#)

#### Free Energy

Alkmaar

22 mei

Vind uw gratis energie. [Lees meer >>](#)

#### Workshop naasten nabij

Alkmaar

22 mei

Hoe een naaste liefdevol te begeleiden in het allerlaatste stukje leven. [Lees meer >>](#)

#### Wegwijs in Zorg en Welzijn

Schagen

23 mei

Uitleg voor (beginnende) mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

#### Ontmoetingsgroep ouders van kinderen met een beperking

Schagen

26 mei

Ontmoetingsgroep voor ouders die zorgen voor een kind met een beperking. [Lees meer >>](#)

#### Voor de Breek Oudorp

Alkmaar

28 mei

Ontmoetings- en doegroep voor

Op onze website vind je meer informatie over mantelzorg en werk. Wil je informatie over jouw specifieke situatie of wil je even sparren over een klant die mantelzorger is? Neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch via 085 - 018 38 90, via [info@mantelzorgcentrum.nl](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl) of via de chat op onze [website](#).



## Mantelzorg en Werk in jouw organisatie

Wil jij het onderwerp Mantelzorg en Werk wat meer verdieping en handvatten geven binnen jouw organisatie? Het Mantelzorgcentrum heeft een speciaal programma voor werkende mantelzorgers binnen organisaties. Aan de hand van een bedrijfsscan brengen we de behoefte van de medewerkers in kaart en stemmen daar het aanbod op af. We geven interne voorlichtingsbijeenkomsten en trainingen. We bieden gerichte informatie aan HRM-afdelingen en helpen communicatieafdelingen met een praktische toolkit voor interne communicatie over mantelzorg en werk.

mantelzorgers en hun naaste. [Lees meer >>](#)

### Ontmoetingsgroep

Den Helder

28 mei

Ontmoetingsgroep voor mantelzorgers.

[Lees meer >>](#)

### Samen in de Wijk

Den Helder

28 mei

Thema: Bingo! [Lees meer >>](#)

### NAH Café

Den Helder

31 mei

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

### Bakworkshop Jonge mantelzorgers

Alkmaar

2 juni

Bakworkshop voor jonge mantelzorgers tussen 7 en 12 jaar. [Lees meer >>](#)

### Creatief verbinden Jonge mantelzorgers

Alkmaar

2 juni

Creatieve workshop voor jonge mantelzorgers van 13 - 24 jaar. [Lees meer >>](#)

### Voor de Breek Daalmeer

Alkmaar

4 juni

Ontmoetings- en doegroep voor mantelzorgers en hun naaste. [Lees meer >>](#)

### Intuïtief schrijven

Alkmaar

6 juni

Workshop voor mantelzorgers. [Lees meer >>](#)

Wil je hier meer over weten? Vraag  
dan nu een offerte aan via  
[info@mantelzorgcentrum.nl](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl) of 085 -  
018 38 90.



## Mantelzorgcentrum

Het Mantelzorgcentrum is het kenniscentrum en de gids voor mantelzorgers. Onze mantelzorgmakelaars en consulenten mantelzorg ondersteunen mantelzorgers in Noord-Holland Noord zodat zij de balans tussen zichzelf, het zorgen, werken en gezin versterken, behouden en terugkrijgen.

Daarnaast geven wij voorlichting en informatie aan (zorg)organisaties. We helpen (zorg)organisaties om het personeelsbeleid meer mantelzorgvriendelijk te maken en geven werknemers tips en handvatten om mantelzorgers de juiste ondersteuning te geven. Ook komen we langs op scholen om ouders en/of leerlingen voorlichting over (jonge) mantelzorgers te geven.

Heb jij een casus die je met een professional wilt bespreken? Iemand die alles weet op het gebied van wet- en regelgeving en financiën rondom de zorg? Of wil je graag dat wij bij jouw organisatie het thema mantelzorg uitleggen? Neem dan [contact](#) met ons op.

### Schagen en Hollands Kroon

Witte Paal 347  
1742 LE Schagen  
085 - 018 38 90

### Den Helder

Gravin van  
Waardenburglaan 22  
1785 JP Den Helder  
085 - 018 38 90

### Noord-Kennemerland West-Friesland

085 - 018 38 90

[info@mantelzorgcentrum.nl](mailto:info@mantelzorgcentrum.nl)  
[www.mantelzorgcentrum.nl](http://www.mantelzorgcentrum.nl)



Deze e-mail is verstuurd aan [griffie@gemeentelangedijk.nl](mailto:griffie@gemeentelangedijk.nl).  
Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je hier afmelden.  
Je kunt ook je gegevens inzien en wijzigen.  
Voor een goede ontvangst voeg je [communicatie@mantelzorgcentrum.nl](mailto:communicatie@mantelzorgcentrum.nl) toe aan je adresboek.  
Nog geen abonnee? [Klik hier om je aan te melden](#)