Maandag 9 tot en met zondag 15 november

Week van de Mantelzorg

Ruim 5,5 miljoen Nederlanders zijn mantelzorger. Zij bieden onmisbare hulp aan hun partner, familielid, vriend of buur die vanwege een ziekte, beperking of ouderdom niet alles alleen kan. Dit is vaak heel vanzelfsprekend, maar tegelijkertijd ontzettend bijzonder en waardevol. In de Week van de Mantelzorg, van maandag 9 tot en met zondag 15 november, bedanken we mantelzorgers in onze gemeente. We laten zien hoe enorm we hun inzet waarderen.

Wat gebeurt er in de Week van de Mantelzorg?

In de Week van de Mantelzorg vragen we aandacht voor iedereen die zorgt. Samen met organisaties en ondernemers op de Utrechtse Heuvelrug laten we zien hoe bijzonder dat is.

Op deze pagina's staat een overzicht van wat organisaties doen voor hun mantelzorgers. Daarnaast is er een overzicht waar alle mantelzorgers naar toe kunnen.

Zorgen voor een ander, vanzelfsprekend bijzonder

Bent u zelf geen mantelzorger, maar kent u iemand die voor een naaste zorgt? Vraag dan eens hoe het met deze mantelzorger gaat en waar hij of zij behoefte aan heeft. Wilt u daarnaast helpen om mantelzorgers de aandacht te geven die zij verdienen? Wijs hen dan op de activiteiten tijdens de Week van de Mantelzorg. Zo laten we samen zien dat hun inzet gezien en gewaardeerd wordt.

Geniet van een High Tea

Dit jaar bieden de gemeente en de Sociale Dorpsteams een High Tea aan op twee verschillende locaties en data.

U kunt gratis, alleen of met iemand anders komen genieten van een High Tea. Maak gezellig een praatje onder het genot van een kop thee. Proef al het lekkers wat wij voor u klaar hebben staan. Deze High Tea is voor alle mantelzorgers van de Utrechtse Heuvelrug.



Meld u snel aan

Aanmelden kan tot **dinsdag 3 november**, zolang er plekken beschikbaar zijn.

Dinsdag 10 november, **14.00 - 16.00 uur**
Gratis High Tea bij de Proloog,
Allemanswaard 27, Amerongen
Donderdag 12 november, **14.00 - 16.00 uur**
Gratis High Tea bij Champ'Aubert,
Boterbloem 1, Driebergen-Rijsenburg

U kunt zich aanmelden bij
Sociaal Makelaar Karin Burgers via
karin.burgers@socialedorpsteams.nl
of bel **06 23 92 28 13**.

Theatervoorstelling 'Theater van de naasten'

Nicoline van de Beek, een mantelzorgende theatermaakster, schreef deze voorstelling voor haar lotgenoten. Zij geeft u in twee uurtjes weer moed voor onderweg.

Laat u meevoeren door deze theatervoorstelling. U wordt langs herkenbare situaties gevoerd. Situaties die de buitenwereld niet kan vermoeden, maar waarin u uw hoofd boven water probeert te houden. 'Liefde is een zware jas', zei een zieke dochter tegen haar zorgende moeder. Een prachtige en invoelende opmerking. Trek voor even uw jas uit en kom een moment bij uzelf. Daarna kunt u verkwikt weer verder. Voor iedereen die zorgt, ooit gezorgd heeft, of dat waarschijnlijk nog een keer zal doen. Mantelzorgers worden in het bijzonder uitgenodigd deze voorstelling bij te wonen. Ook andere geïnteresseerden zijn welkom.

Datum : **Zondag 15 november**
Tijdstip : **15.30 – 16.45 uur**
Locatie : **Johanneskerk**, **Lomboklaan 9**, **Leersum**

Kijk voor informatie op
www.johanneskerkleersum.nl.

Sociale Dorpsteams

Ontmoeten van andere mantelzorgers

De Sociaal Makelaars van de Sociale Dorpsteams ondersteunen initiatieven van inwoners op het gebied van ontmoeting.

Ontmoeting met andere mantelzorgers kan prettig zijn en voor steun en begrip zorgen. Heeft u als mantelzorger behoefte aan contact met andere mantelzorgers? Neem contact op met de Sociaal Makelaar uit uw dorp.

Voorlichting of een workshop

De Sociaal Makelaars zijn ook op de hoogte van bestaande activiteiten voor mantelzorgers in onze gemeente. Zij horen ook graag als er andere behoeftes zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan voorlichting over een bepaald onderwerp of een workshop met een bepaald thema.

Sociaal Makelaars

Amerongen, Leersum en Overberg



Karin Burgers
Sociaal makelaar | Welzijnscoach
06 23 92 28 13
karin.burgers@socialedorpsteams.nl

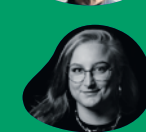


Marieke Nap
Sociaal makelaar | Welzijnscoach
06 30 62 04 29
marieke.nap@socialedorpsteams.nl

Doorn, Maarn en Maarsbergen



Diana Stalenhoef
Sociaal makelaar | Welzijnscoach
06 86 89 85 55
diana.stalenhoef@socialedorpsteams.nl



Suzanne Kruijs
Sociaal makelaar | Vrijwilliger coördinator
06 20 57 16 13
suzanne.kruijs@socialedorpsteams.nl

Driebergen-Rijsenburg



Dyanne de Hoop
Sociaal makelaar | Vrijwilliger coördinator
06 44 76 51 30
dyanne.dehoop@socialedorpsteams.nl



Nathalie Bonte
Sociaal makelaar | Welzijnscoach
06 17 83 47 70
nathalie.bonte@socialedorpsteams.nl

Sociale Dorpsteams: 0343 56 58 00 (09.00 - 13.00 uur) | www.socialedorpsteams.nl

Activiteiten bij u in de buurt tijdens de Week van de Mantelzorg

Maandag 9 tot en met zondag 15 november

Ook dit jaar zetten diverse organisaties uit onze gemeente mantelzorgers in het zonnetje tijdens de Week van de Mantelzorg. Enthousiast worden mantelzorgers uitgenodigd, ontvangen, verrast en verwend door medewerkers van betrokken organisaties.

Onderstaande organisaties geven hun betrokken mantelzorgers een gebaar van erkenning en waardering. Zij doen dat ieder op hun eigen manier. Bijvoorbeeld door een cadeautje uit te delen, een bos bloemen thuis te bezorgen, een dansactiviteit aan te bieden, een brunch, high tea of aangeklede koffie te organiseren. Ze gaan in gesprek met mantelzorgers, brengen een persoonlijke boodschap over of organiseren een bingo.

- Buurtzorg Amerongen en Leersum
- Dorpskerk Maarsbergen
- Nederlandse Patiëntenvereniging
- Overbergs Belang
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Amerongen
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Leersum
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Doorn
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Maarn
- Quarijn, locatie de Perzikengaard
- Quarijn, locatie de Ridderhof
- Sante Partners Amerongen en Leersum
- Sante Partners Doorn
- Silverein, locatie Beukenstein
- Silverein, locatie Rehoboth
- Vereniging Nabuurschap Driebergen Noord
- Zorggroep Charim, locatie Elim

Er zijn ook nog andere organisaties en ondernemers die iets speciaals doen voor mantelzorgers. Bent u mantelzorger? Dan bent u welkom bij de gratis activiteiten. Maakt niet uit waar u in onze gemeente woont.

Natuurlijk mag u ook iemand anders opgeven die mantelzorger is.

Leersum: Mindfulness trainer Bonnie Steenman, ontspanningsmoment voor mantelzorgers
Een uurtje ontspannen en leren hoe u Mindfulness toe kunt passen in uw dagelijks leven?
Dit kan op **maandag 9 november** van **11.00 – 12.00 uur** in **De Hooiberg**, **Nieuwe Steeg 20, Leersum**.
Ontdek tijdens dit ontspanningsmoment of mindfulness iets voor u is.
Aanmelden kan via **info@bonniesteenman.nl** of bel **06 33 82 57 94**.

Doorn: Stichting thuis voor mantelzorgers, workshop voor mantelzorgers
Maandag 9 november om **19.30 uur** organiseert Glancy bij kapper Jenny op de Kampweg een fijn en veilig samenzijn van anderhalf uur met gelijkgestemden waar ruimte is voor u. Waar u (h)erkenning vindt en waar u u op een bijzondere makkelijke manier gaat verbinden met uzelf en de ander.
U gaat naar huis met uw eigen 'Eerst Ik'-plan voor de komende week en krijgt het audioprogramma 'Eerst Ik'-cadeau. Zet uzelf weer op de eerste plek, zonder schuldgevoel. Voor aanmelden en meer informatie, mail naar **info@thuisvoormantelzorgers.nl**.

Driebergen-Rijsenburg:
Love-is-piece, schilderen en/of massage
Gedurende de week is het mogelijk om bij **Angel van Walsum** in Driebergen individueel of in een groepje te ontspannen via intuïtief schilderen.
Ook kunt u in deze week bij Angel tot rust komen via een persoonlijke hand, vinger of voetreflexmassage.
Voor aanmelden en meer informatie, mail naar **Angel van Walsum** via **info@love-is-pies.nl** of bel **06 41 87 86 36**.

Maarn: Heuvelrug Senioren: Koffie-ochtend en huisbezoek met cadeaubon
Vrijdag 13 november van **10.00 - 11.30 uur** zijn alle mantelzorgers welkom bij de wekelijkse koffie-ochtend van Heuvelrug Senioren in het Trefpunt, Trompstaete 48, Maarn. De ochtend staat in het teken van mantelzorgers die in het zonnetje worden gezet. Ook andere inwoners zijn van harte welkom. In de middag worden mantelzorgers thuis bezocht door een bestuurslid van Heuvelrug Senioren, met een cadeaubon.
Aanmelden voor de koffie-ochtend of een huisbezoek kan via **Ted Kuijpers** via **ted.kuijpers@planet.nl** of bel **06 53 67 17 43**.

Amerongen: Diaconie van de Andrieskerk, een bloem voor een mantelzorger
Na de dienst op **zondag 15 november** in de Andrieskerk in Amerongen is er de mogelijkheid om een mantelzorger te bedanken. Er staan mooie bloemen klaar met een bedankkaart eraan. Na de dienst kunt u die meenemen om bij een mantelzorger te brengen.
Aanmelden is niet nodig. Voor meer informatie bel **Janny Ravenhorst** via **06 36 09 93 78**.

Utrechtse Heuvelrug: Jongerenwerkers brengen jonge mantelzorgers onder de aandacht
Tijdens de Week van de Mantelzorg staat mantelzorg centraal bij het jongerenwerk van de Sociale Dorpsteams. Zij delen op scholen en bij de jongereninlopen iets lekkers uit, met een kaartje voor jonge mantelzorgers.
Hiermee willen zij jongeren bewust maken van wat (jonge) mantelzorg is. Zij laten jonge mantelzorgers op een laagdrempelige manier weten dat ze bij het jongerenwerk van de Sociale Dorpsteams terecht kunnen.
Bel voor meer informatie **Angela van Oord** via **06 83 82 63 67** of **Jennifer Wijkmans** via **06 22 99 97 54**.

Vraag het mantelzorg-compliment aan

Als blijk van waardering voor mantelzorgers biedt de gemeente mantelzorgers een financieel compliment van € 50.

Hiervan kunt u iets leuks voor uzelf kopen of u kunt het besteden om iets samen te doen met degene voor wie u zorgt. Per zorgvrager kan één compliment worden aangevraagd. Om in aanmerking te komen voor het mantelzorgcompliment is het van belang dat de persoon die zorg ontvangt in onze gemeente woont. De mantelzorger kan een andere woonplaats hebben. Aanvraagformulieren kunnen tot en met 31 december 2026 worden ingeleverd.

Het mantelzorgcompliment wordt aan het einde van het jaar naar het opgegeven rekeningnummer overgemaakt.

Het compliment kan online worden aangevraagd via **www.socialedorpsteams.nl/mantelzorgcompliment** of gebruik de **QR-code** om gemakkelijk via uw mobiele telefoon naar het aanvraagformulier te gaan.

Mantelzorgcompliment voor jonge mantelzorgers

Ben je tussen de 10 en 25 jaar en is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd of depressief? Help je daardoor extra mee in het huis of daarbuiten? Dan ben je een jonge mantelzorger.

Je kunt dan een mantelzorgcompliment van € 50 aanvragen. Je krijgt dit dan op je rekening gestort om iets leuks mee te doen. Heb je een broer of zus die ook jonge mantelzorger is? Ook die mag een mantelzorgcompliment aanvragen. Ga voor het aanvraagformulier naar **www.socialedorpsteams.nl/mantelzorgcompliment** of scan de **QR-code**.

Weet je dat één op de vier jongeren in Nederland mantelzorger is? Zorgen voor iemand hoort bij jouw dagelijkse routine. Soms is het fijn om er met iemand over te praten. Je staat er niet alleen voor, deel je zorg. Met iemand uit je omgeving, zoals familie of vrienden. Of misschien ga je liever in gesprek met je mentor op school. Je kunt ook contact opnemen met jongerenwerk. Meer tips en informatie voor jonge mantelzorgers staat op **www.socialedorpsteams.nl/jonge-mantelzorgers**.

Financiële tegemoetkoming hoge mantelzorgkosten

Heeft u een laag inkomen (maximaal 120% van het minimumloon) en aantoonbaar hoge kosten vanwege het geven van mantelzorg?

Dan kunt u een tegemoetkoming aanvragen van maximaal € 100 per jaar. Kijk voor meer informatie op **www.socialedorpsteams.nl/mantelzorg/financieleregelingen**.



Sociale Dorpsteams: 0343 56 58 00 (09.00 - 13.00 uur) | www.socialedorpsteams.nl

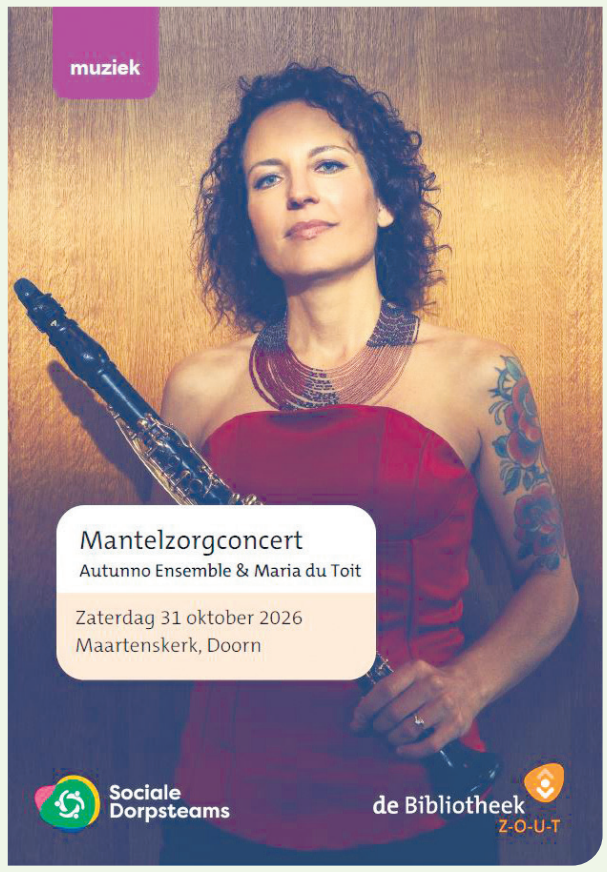


Mantelzorgconcert in de Maartenskerk in Doorn

Zaterdagmiddag 31 oktober kunt u in de Maartenskerk in Doorn, eventueel samen met degene voor wie u zorgt, familie of andere concertliefhebbers, genieten van een prachtig klassiek concert van het Autunno Ensemble.

Dit ensemble bestaat uit een vaste groep van 24 strijkers, allen beroepsmusici of zeer gevorderde amateurs.
Zij zijn op tournee met klarinettiste Maria du Toit, een internationaal gevierde soliste, bekend om haar expressieve spel en haar warme hart voor vrouwelijke componisten.

Het wordt een afwisselende middag, gevuld met lichte speelsheid en vleugje melancholie met een hoofdrol voor de klarinet.



Zaterdag 31 oktober, aanvang 15.30 uur, inloop vanaf 15.00 uur, Maartenskerk Doorn.
Tickets zijn online te koop via **www.bibliotheekzout.nl/mantelzorgconcert**.
Mantelzorgers kunnen een gratis ticket reserveren.

Grip op Geld spreekuur

Tijdens de inloopspreekuren van de Sociale Dorpsteams wordt ook hulp geboden bij administratie, financiën en formulieren.

Kijk voor meer informatie over Grip op Geld op **www.heuvelrug.nl/grip-op-geldzaken**.

GEMEENTE
UTRECHTSE HEUVELRUG

Colofon

Sociale Dorpsteams

Heeft u vragen over deze special, neem dan contact op met de sociaal makelaar in uw dorp.

Contact met Sociale Dorpsteams

Heeft u vragen over mantelzorg en mogelijkheden voor hulp en ondersteuning? Vraag een gesprek aan met een consulent in uw dorp.
De consulent kan u adviseren en de weg wijzen naar de juiste ondersteuning.

De Sociale Dorpsteams zijn van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van **09.00 - 13.00 uur** via **0343 56 58 00**.
U kunt uw vraag ook stellen of een afspraak maken via het contactformulier op **www.socialedorpsteams.nl** of kom naar het wekelijkse inloopspreekuur in uw woonplaats:

Amerongen
dinsdag 14.00 - 16.00 uur in de bibliotheek
(voor inwoners van Amerongen en Overberg)

Doorn
donderdag 10.00 - 12.00 uur in het Cultuurhuis

Driebergen
woensdag 09.30 - 12.30 uur in de bibliotheek

Leersum
woensdag 14.00 - 16.00 uur in De Binder

Maarn
maandag 11.00 - 12.00 uur
(elke tweede maandag van de maand) **in De Twee Marken** (voor inwoners van Maarn en Maarsbergen)

Contact
Kijk voor de actuele tijden op **www.socialedorpsteams.nl/contact** of scan de **QR-code**.

Sociale Dorpsteams: 0343 56 58 00 (09.00 - 13.00 uur) | www.socialedorpsteams.nl