

Zondag 10 tot en met zondag 17 november

# Week van de Mantelzorg



Ongeveer vijf miljoen Nederlanders zijn mantelzorger. Ze bieden zorg aan hun partner, familie, vriend of buur die hulp nodig heeft vanwege bijvoorbeeld een ziekte, beperking of ouderdom. Mantelzorgers zijn bijzonder. Daarom willen we van zondag 10 tot en met zondag 17 november laten zien dat we mantelzorgers waarderen.

De Week van de Mantelzorg wordt georganiseerd door de Sociaal Makelaars van de Sociale Dorpsteams samen met de gemeente en diverse organisaties.

## Activiteiten tijdens de Week van de Mantelzorg 2024

Ook dit jaar zetten diverse organisaties mantelzorgers extra in het zonnetje tijdens de Week van de Mantelzorg.

Enthousiast worden mantelzorgers ontvangen, verrast en verwend door medewerkers van de betrokken instanties. Tijdens bijeenkomsten bij zorgcentra, lotgenotengroepen, buurtcentra of seniorenverenigingen wordt een aangeklede koffie, een high tea met livemuziek, creatieve activiteiten of een gezamenlijke lunch georganiseerd.

Sommige mantelzorgers worden thuis bezocht met een bloem, boeket, chocola of een goodiebag. Ook krijgen mantelzorgers de gelegenheid om deel te nemen aan activiteiten speciaal voor hen georganiseerd, zoals het delen van hun verhaal via intuïtief schilderen of schrijven en heerlijk ontspannen bij een hand- of voetmassage.

Onderstaande organisaties geven hun betrokken mantelzorgers in de Week van de Mantelzorg een blijk van waardering. Bent u betrokken bij één van deze organisaties?

Dan ontvangt u via hen meer informatie.

- Buurtzorg Amerongen
- Buurtzorg Leersum
- Dorpskerk Maarsbergen
- Gouden Diners Driebergen
- Mantelgroep Parkinson Lewy Body Humanitas Driebergen
- Mantelkoor Driebergen
- Nabuurschap Driebergen Noord
- Nederlandse Patiënten Vereniging Heuvelrug Rijnstreek
- Santé Partners Amerongen en Leersum
- QuaRijn, dagbesteding Amerongen
- QuaRijn, locatie Huize Beatrix Doorn
- QuaRijn, locatie Het Zonnehuis Doorn
- Vrienden van In het Moment Driebergen
- Zorggroep Charim, locatie Elim Amerongen

Bent u als mantelzorger actief? Dan bent u van harte welkom bij één van onderstaande activiteiten in de dorpen van onze gemeente. U kunt ook iemand opgeven die als mantelzorger hulp aan een naaste biedt.

### Amerongen: Diaconie protestante wijkgemeente - uitdelen rozen

Na de dienst op **zondagochtend 17 november** in de Andrieskerk in Amerongen kunnen bezoekers een roos met bedankkaart meenemen voor een mantelzorger die zij kennen. De diaconie zorgt dat er mooie rozen klaar staan. Graag aanmelden vanwege het bestellen van de bloemen. Het is fijn als u zelf de roos die zondag bij een mantelzorger langsbrengt (uitzonderingen daargelaten). Graag aanmelden vóór zondag 3 november.

**Informatie en aanmelden bij Janny Ravenhorst via [jravenhorst@hotmail.com](mailto:jravenhorst@hotmail.com) of bel 06 36 09 93 78.**

### Driebergen-Rijsenburg:

#### Love-is-Pies - schilderen en/of massage

Angel van Walsum biedt mantelzorgers in de Week van de Mantelzorg graag wat verlichting. Het is mogelijk om individueel of in een groepje te ontspannen via intuïtief schilderen. Daarnaast kunt u in deze week bij Angel tot rust komen via een hand- en voetreflexmassage, vingerreflexologie of anti-stress- en pijnmassage. Er is deze Mantelzorgweek plek van maandag tot en met zaterdag, tijden en andere data in overleg. Graag vooraf aanmelden.

**Informatie en aanmelden bij Angel van Walsum via [info@love-is-pies.nl](mailto:info@love-is-pies.nl) of bel 0343 52 22 67 of 06 41 87 86 36.**

### Maarn: Heuvelrug Senioren - speciale koffieochtend en huisbezoek met bloemen

**Vrijdagmorgen 15 november** is van 10.00 - 11.30 uur de wekelijkse koffieochtend in het Trefpunt, Trompstaete 48 in Maarn. Deze ochtend is, zoals gebruikelijk, open voor iedere inwoner uit onze gemeente. De koffieochtend staat op 15 november in het teken van mantelzorgers. Zij worden in het zonnetje gezet. Zij krijgen een boeket overhandigd. Ook is tijdens de koffieochtend volop ruimte voor mantelzorgers om hun ervaringen te delen.

In de middag kunnen mantelzorgers door een bestuurslid van Heuvelrug Senioren thuis worden bezocht met een boeket.

Mantelzorgers, of mensen die een mantelzorger willen aanmelden, kunnen vooraf aangeven waar hun voorkeur naar uitgaat. Willen ze naar de koffieochtend in het Trefpunt komen of 's middags worden bezocht?

Graag opgeven vóór zondag 3 november.

**Informatie en aanmelden bij Ted Kuijpers via [ted.kuijpers@planet.nl](mailto:ted.kuijpers@planet.nl) of bel 0343 43 19 28 of 06 53 67 17 43.**

### Maarn: Workshop intuïtief schrijven

**Zaterdag 16 november** is van 10.00 - 12.00 uur in de kas bij De Liefste Huisjes van Ricky-Ann Hellendoorn in Maarn een schrijfworkshop. Onder begeleiding van schrijfcoach Nicoline van der Eyden maakt u kennis met intuïtief schrijven.

Deze manier van schrijven geeft u de gelegenheid om even



## 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. In deze special vindt u een overzicht van organisaties die een activiteit organiseren voor hun mantelzorgers. Daarnaast is er een overzicht van activiteiten waar alle mantelzorgers naar toe kunnen. Bent u geen mantelzorger, maar kent u er één? Vertel dan eens hoe bijzonder het werk is dat zij doen. ●

pas op de plaats te maken. Door middel van verrassende schrijfworkshops ontdekt u in alle rust waar u staat, wat belangrijk voor u is en wat u nodig hebt. Zo ervaart u in korte tijd dat schrijven niet alleen een fijne uitlaatklep kan zijn maar ook verlichting, helderheid en vertrouwen geeft. Wilt u deze unieke schrijfworkshop bijwonen? Geef u dan op.

**Informatie en aanmelden bij Nicoline van der Eyden via [schrijfbeweging@gmail.com](mailto:schrijfbeweging@gmail.com), via [www.schrijfbeweging.org](http://www.schrijfbeweging.org) of bel 06 18 13 27 70.**

### Overberg: Overbergs Belang, commissie Mantelzorg - Leuke attentie persoonlijk bezorgd

Overbergs Belang en de NPV Heuvelrug Rijnstreek willen alle mantelzorgers in Overberg bedanken voor hun inzet die erg wordt gewaardeerd. Zij willen mantelzorgers verrassen met een samengesteld pakketje met verrassingen uit de omgeving van Overberg. Dit pakketje wordt in de Week van de Mantelzorg langsgebracht. Iedereen in Overberg kan maximaal twee mantelzorgers per hulpvrager opgeven.

De hulpvrager moet in Overberg wonen. Graag opgeven vóór zondag 3 november.

**Informatie en aanmelden bij Gerry Henken via [gerryhenken@hotmail.com](mailto:gerryhenken@hotmail.com) of bel 06 26 99 95 85. Of bij Alice Ploeg via [npv.vrijwilligethuiszorg@gmail.com](mailto:npv.vrijwilligethuiszorg@gmail.com) of bel 06 22 17 56 39.**

Sociale Dorpsteams: 0343 56 58 00 (09.00 - 13.00 uur) | [www.samenopdeheuvelrug.nl](http://www.samenopdeheuvelrug.nl)



## Inlopen voor mantelzorgers

De sociaal makelaars en consulenten van de Sociale Dorpsteams organiseren samen met Bibliotheek Z-O-U-T tijdens de Week van de Mantelzorg inlopen voor Mantelzorgers. Deze inlopen zijn bij elke locatie van Bibliotheek Z-O-U-T in onze gemeente en in buurthuis De Buurthucht in Overberg.

Hier zijn mantelzorgers en inwoners van harte welkom om een kopje koffie te komen drinken. Ook kunnen zij hun ervaringen delen en zich laten informeren over de mogelijkheden van mantelzorgondersteuning. Ook is er de gelegenheid om even te ontspannen met een hand- of voetmassage. Kortom: kom gezellig langs voor een praatje, informatie en wat lekkers. Met het oog op werkende mantelzorgers is ook één inloop 's avonds. Deze is op donderdag tussen 18.00 - 20.00 uur in Doorn. ●

Dag	Tijd	Locatie	
Maandag 11 november	14.00 - 16.00 uur	<b>Maarn-Maarsbergen</b>	Bibliotheek Z-O-U-T, Trompplein 5.
Dinsdag 12 november	10.00 - 12.00 uur	<b>Amerongen</b>	Bibliotheek Z-O-U-T, Allemanswaard 13.
Dinsdag 12 november	15.00 - 17.00 uur	<b>Overberg</b>	De Buurthucht, Haarweg 33b.
Woensdag 13 november	10.00 - 12.00 uur	<b>Driebergen</b>	Bibliotheek Z-O-U-T, Hoofdstraat 164.
Donderdag 14 november	18.00 - 20.00 uur	<b>Doorn</b>	Bibliotheek Z-O-U-T, Kerkplein 4.
Vrijdag 15 november	10.00 - 12.00 uur	<b>Leersum</b>	Bibliotheek Z-O-U-T, Hoflaan 31.

**INLOOP VOOR MANTELZORGERS**

Bekijk het gehele overzicht met activiteiten tijdens de Week van de Mantelzorg op: [www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg](http://www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg)

de Bibliotheek Z-O-U-T

Samen op de Heuvelrug

## Vraag het mantelzorgcompliment 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 degene die zorg ontvangt in onze gemeente woont. De mantelzorger kan een andere woonplaats hebben. Aanvraagformulieren kunnen tot en met 31 december 2024 worden ingeleverd. Het mantelzorgcompliment wordt aan het einde van het jaar naar het opgegeven rekeningnummer overgemaakt.

Het compliment kan online worden aangevraagd via [www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorgcompliment](http://www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorgcompliment)

of gebruik de QR-code om gemakkelijk via uw mobiele telefoon naar het aanvraagformulier te gaan.



Is online aanvragen lastig? Kom dan langs bij één van de inlopen van de Sociale Dorpsteams. Daar kunnen zij u verder helpen.

- **Amerongen:** dinsdag tussen 14.00 - 16.00 uur in de bibliotheek, Allemanswaard 51.
- **Doorn:** donderdag tussen 10.00 - 12.00 uur in de Cantina van het Cultuurhuis, Kerkplein 2.
- **Driebergen-Rijsenburg:** woensdag tussen 10.00 - 11.30 uur in de bibliotheek, Hoofdstraat 164.
- **Leersum:** woensdag tussen 14.00 - 16.00 uur in De Binder, Hoflaan 29. ●

## Contact met andere mantelzorgers

De sociaal makelaars van de Sociale Dorpsteams ondersteunen initiatieven van inwoners op het gebied van ontmoeting.

Ontmoeting met andere mantelzorgers kan voor steun en begrip zorgen. Ook kunt u oplossingen van anderen horen voor dilemma's en moeilijkheden waar u tegenaan loopt. Er zijn verschillende contactgroepen voor mantelzorgers, zoals:

- Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met dementie
- Contactgroep voor mantelzorgers van mensen met Parkinson/Lewy Body

Heeft u als mantelzorger behoefte aan een contactgroep en kunt u geen geschikte groep vinden? Neem dan contact op met de Sociale Dorpsteams. Dan onderzoeken we samen of er al iets is of hoe we een groep kunnen starten. Daarnaast horen we graag waar u verder als mantelzorger behoefte aan heeft. Een voorlichting over een bepaald onderwerp? Een workshop? Activiteitenoverzicht of nog iets anders? Stuur ons een e-mail of benader ons telefonisch. We horen het graag. ●

## 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 jij daardoor meer dan normaal bij klussen? Dan ben je een jonge mantelzorger.

Ook jonge mantelzorgers kunnen een mantelzorgcompliment van € 50 aanvragen. Je krijgt dit dan op je rekening gestort om iets leuks mee te doen. En heb je een broer of zus die ook jonge mantelzorger is? Ook die mag een financieel mantelzorgcompliment aanvragen.

Ga voor het aanvraagformulier naar: [www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorgcompliment](http://www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorgcompliment) of gebruik de QR-code.



Wist je dat één op 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.

Zie voor meer informatie en tips [www.samenopdeheuvelrug.nl/jonge-mantelzorger](http://www.samenopdeheuvelrug.nl/jonge-mantelzorger). ●



## Financiële tegemoetkoming hoge mantelzorgkosten

Wij komen mantelzorgers tegemoet met een minimum-inkomen (tot 120% van het sociaal minimum) en aantoonbaar extra hoge kosten.

Dit kunnen bijvoorbeeld hogere uitgaven zijn aan telefoon- of parkeerkosten.

Voor deze mantelzorgers is er tegemoetkoming van € 100 per jaar. Een aanvraagformulier kunt u opvragen en inleveren bij de Sociale Dorpsteams.

Kijk hiervoor op [www.samenopdeheuvelrug.nl/financiële-tegemoetkoming-mantelzorgers](http://www.samenopdeheuvelrug.nl/financiële-tegemoetkoming-mantelzorgers). ●



## Donderdag 31 oktober Mantelzorgconcert in Doorn

**Donderdag 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.**

Het Autunno Ensemble bestaat uit een vaste groep van 24 strijkers, beroepsmusici of zeer gevorderde amateurs. Het Ensemble prijst zich gelukkig dit jaar op tournee te kunnen gaan met hoboïste Pauline Oostenrijk.

Het concert staat onder leiding van Arjan Tien.

**Waar** : Maartenskerk, Doorn

**Wanneer** : Donderdag 31 oktober, aanvang 20.00 uur / inloop vanaf 19.30 uur

**Tickets** : € 5 p.p. voor mantelzorgers, € 15 p.p. voor niet-mantelzorgers.

Vooraf online te koop via

[www.bibliotheekzout.nl/mantelzorgconcert](http://www.bibliotheekzout.nl/mantelzorgconcert).

## Mantelkoor

### Muziek verbindt, verrijkt en geeft ruimte aan emoties

**Speciaal voor mantelzorgers is er een Mantelkoor opgericht. Het Mantelkoor wordt geleid door Femke Hockx, zangdocente en Zorg-Zangeres. Zelf is zij ook mantelzorger van haar vader.**

**Femke:** "Door het mantelzorgen verandert onze band. U komt in een andere rol. Samen zingen is iets waar we allebei veel plezier aan beleven. Bij het Mantelkoor gaan we zeker liederen zingen die u thuis ook in kunt zetten als u zin hebt om (samen) te zingen. Naast liederen die juist heel mooi zijn om met elkaar als koor te zingen."

Het Mantelkoor is er op woensdagochtenden van 10.30 - 11.30 uur in de zaal van de CultuurHoek in Driebergen.

Er worden liederen gezongen waarbij iedereen aan kan haken. Vooraf is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of thee. De eerste deelname aan het Mantelkoor is gratis. Hierna wordt een bijdrage gevraagd.

Voor meer informatie en aanmelden, mail naar [klankenkunst@gmail.com](mailto:klankenkunst@gmail.com).



## Heeft u vragen over mantelzorg?

Neem dan contact op met een sociaal makelaar.



**Marieke Nap**  
sociaal makelaar Amerongen,  
Leersum en Overberg  
06 30 62 04 29

[marieke.nap@samelopdeheuvelrug.nl](mailto:marieke.nap@samelopdeheuvelrug.nl)



**Simonetta van den Berg**  
sociaal makelaar Amerongen, Doorn,  
Maarn, Maarsbergen en Overberg  
06 57 48 86 25

[simonetta.vandenberg@samelopdeheuvelrug.nl](mailto:simonetta.vandenberg@samelopdeheuvelrug.nl)



**Nathalie Bonte**  
sociaal makelaar  
Driebergen-Rijsenburg  
06 17 83 47 70

[nathalie.bonte@samelopdeheuvelrug.nl](mailto:nathalie.bonte@samelopdeheuvelrug.nl)



**Samen**  
op de Heuvelrug

## Inlooptijden Sociale Dorpsteams

Voor informatie over mantelzorg, jeugdhulp, welzijn, ouderenzorg en financiën kunt u terecht op de inloopsprekuren van de Sociale Dorpsteams. Gelijktijdig zijn ook de inloopsprekuren van 'Grip op Geld'.

**Amerongen:** dinsdag tussen 14.00 - 16.00 uur in de Bibliotheek, Allemanswaard 15.

**Doorn:** donderdag tussen 10.00 - 12.00 uur in de Cantina van het Cultuurhuis, Kerkplein 2.

**Driebergen-Rijsenburg:** woensdag tussen 10.00 - 11.30 uur in de bibliotheek, Hoofdstraat 164.

**Leersum:** woensdag tussen 14.00 - 16.00 uur in De Binder, Hoflaan 29 (er is een sociaal makelaar aanwezig voor beantwoording van welzijnsvragen).

Ook inwoners uit Maarn, Maarsbergen en Overberg zijn welkom op één van bovenstaande inloopsprekuren.

Telefoon: **0343 56 58 00**

(elke werkdag bereikbaar tussen 09.00 - 13.00 uur)

Website : [www.samelopdeheuvelrug.nl](http://www.samelopdeheuvelrug.nl)



GEMEENTE  
UTRECHTSE HEUVELRUG



**Samen**  
op de Heuvelrug

## Colofon

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