



Hebt u incidenteel vervoer nodig naar arts/specialist in de regio?

U kunt/mag zelf niet rijden en hebt ook geen mantelzorger die dit kan doen. Neem dan contact op met Maatje Mobiel Amerongen/Leersum. U betaalt wel een kleine vergoeding en u wordt door een vrijwilliger geholpen. Bel naar 06 22 05 93 92 en spreek uw vraag in. Meer informatie, kijk op www.maatjemobiel.nl.

Wilt u graag naar een museum of andere culturele activiteit?

Stichting +BUS Utrechtse Heuvelrug organiseert voor ouderen in kleine groepjes met begeleiding dagelijks uitstapjes met als doel het bevorderen van ontmoeting en sociaal contact. U wordt opgehaald en thuisgebracht. Prijs activiteit v.a. € 18,50 – 64,50 (soms goedkoper met museumkaart). Meer informatie over het programma: kijk op www.plusbusuh.nl of bel naar 06 53 89 81 27.

Bent u op zoek naar een vrijwilliger (maatje)?

- **Handje helpen:** biedt door inzet van vrijwilligers of stagiaires hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte, beperking of gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt. Wij zijn er ook voor (overbelaste) mantelzorgers. Vragen of meer informatie? Neem contact op met vrijwilligerscoördinator Britt Drijkoningen: 06 46 58 18 83 of bdrijkoningen@handjehelpen.nl.
- **Humanitas:** vriendschappelijk contact (sociaal contact, aandacht en betekenisvol gesprek) of telefooncirkel (dagelijks belronde voor contact, gevoel van veiligheid). Vragen of meer informatie? Neem contact op met Humanitas Heuvelrug: heuvelrug@humanitas.nl of 06 35 122 389
- **NPV vrijwillige thuishulp:** aanvullende (mantelzorg)ondersteuning, bijv. samen boodschappen doen, koffiedrinken/wandelen, spelletje doen. Vragen of meer informatie. Neem contact op met Alice Ploeg, coördinator NPV thuishulp via 06 22 17 56 39 of npv.vrijwilligethuiszorg@gmail.com.

Hebt u behoefte aan ondersteuning bij rouw en verlies?

Humanitas, steun bij rouw: 1 op 1 ondersteuning door een vrijwilliger of deelname aan een lotgenotengroep voor mensen die iemand verloren hebben (8 bijeenkomsten). Vragen of meer informatie? Neem contact op met Humanitas Heuvelrug: heuvelrug@humanitas.nl of 06 35 122 389

Wilt u gebruik maken van een Duofiets?

Wilt u graag fietsen op een duofiets, samen met een mantelzorger of bekende? Dat kan in Amerongen en Leersum. Vraag informatie bij het ontmoetingscentrum in de Allemanswaard in Amerongen (via 06 82 32 98 48 of mail naar oc-amerongen@quarijn.nl) of van de Schermerij in Leersum (via 0343 45 94 50 of mail naar oc.leersum@quarijn.nl)

Wilt u graag vrijwilligerswerk doen op de Utrechtse Heuvelrug?

Er staan diverse vacatures op www.heuvelrugdoet.nl.



Hebt u behoefte aan administratieve ondersteuning / hulp bij schulden?

Kom naar de inloop **Grip op Geld** van het sociale dorpssteam (zie hieronder tijden en locaties). Of neem direct contact op met **Humanitas thuisadministratie** via heuvelrug@humanitas.nl of [06 35 12 23 89](tel:0635122389) of **Schuldhulpmaatje Utrechtse Heuvelrug** via contact@uh.schuldhulpmaatje.nl, Bernard (06 14 52 9 069) of Sonja (06 14 52 90 69)

Heb u vragen of behoefte aan iemand die met u meedenkt als het gaat om opvoeding/jeugdhulp, welzijn, ouderenzorg of financiën?

Neem contact op met de Stichting Sociale Dorpsteams Utrechtse Heuvelrug via www.samenopdeheuvelrug.nl of 0343 56 58 00 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur). Of ga naar een van de inlooppmomenten:

- Amerongen: dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur in de Bibliotheek, Allemanswaard 51
- Doorn: donderdag van 10.00 tot 12.00 uur in de Cantina van het Cultuurhuis, Kerkplein 2
- Driebergen-Rijsenburg: woensdag 09.30 tot 12.30 uur in de bibliotheek, Hoofdstraat 164
- Leersum: woensdag van 14.00 – 16.00 uur in de Binder, Hoflaan 29

Wilt u graag de natuur in met een leen – scootmobiel?

Bij de receptie van Molecaten Park Landgoed Ginkelduin, staan twee scootmobielen, die gratis te leen zijn. Hiermee kunt u, na instructie, samen met eventuele begeleiders of meewandelaars op pad door het Leersumse Veld. U kunt kiezen uit een route van 3, 6 of 10 km (u krijgt een routebeschrijving mee). Meer informatie kijk op www.scoot-en-go.nl. Reserveren kan via de receptie: landgoedginkelduin@molecaten.nl of 0343 48 99 99.

Wilt u een mooie rit maken door het Amerongse Bos?

De Bosboemel is speciaal opgezet voor iedereen met een mobiele beperking met een maximum van 6 personen per rit. Een rit duurt 1,5 uur. De Bosboemel start vanaf het parkeerterrein bij Sportpark De Burgwal, in Amerongen. Kosten: € 8,- per persoon of voor een groepsrit € 42,-. Meer informatie en reserveren, kijk op www.utrechtslandschap.nl/activiteiten/excursie/rij-mee-met-de-bosboemel. of bel met Ingrid Leidekker 06 17 55 16 55 / bosboemel.ul@gmail.com.

Zonnebloem

Nationale Vereniging de Zonnebloem verrijkt het leven van mensen met een lichamelijke beperking. De vrijwilligers van de Zonnebloem komen graag langs voor een kop koffie of om samen met jou op pad te gaan. Daarnaast organiseren we ook verschillende activiteiten. Voor meer informatie kijk op www.zonnebloem.nl/amerongen of bel Jeroen Eggink (0343 44 68 09) of www.zonnebloem.nl/leersum of bel Frans Groot (06-53 12 92 18).