



ANDER AANBOD



Samen
op de Heuvelrug

Wilt u graag vrijwilligerswerk doen op de Utrechtse Heuvelrug?

Er staan diverse vacatures op www.heuvelrugdoet.nl

Wilt u weten wat er te doen is op het gebied van sporten en bewegen? Kijk op www.heuvelruginbeweging.nl

Heeft u behoefte aan administratieve ondersteuning of 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 35 122 389 of **Schuldhulpmaatje Utrechtse Heuvelrug** via contact@uh.schuldhulpmaatje.nl of bel 06 145 290 69. Je krijgt Sonja, Guido of Reinier aan de telefoon.

Heeft 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 Dorpssteams Utrechtse Heuvelrug via www.samenopdeheuvelrug.nl of [0343 56 58 00](tel:0343565800) (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur). Of ga naar een van de inloophoudpunten:

- 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

Heeft u een lichamelijke beperking en kunt u moeilijk van andere vormen van (openbaar) vervoer gebruik maken?

De Belbus zorgt met haar vrijwilligers voor vervoer van deur tot deur in Doorn, Driebergen en Maarn-Maarsbergen. Dit vervoer is voor mensen met lichamelijke beperkingen. Een rollator kan wel mee met de bus, een rolstoel niet. U kunt met de bus naar winkelcentra in de directe omgeving, naar de markt, huis- of tandarts of sportclub. De bus rijdt van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30-17.00 uur. Op werkdagen kunt u een rit aanvragen bij de planners. Reserveer uw rit minimaal 1 dag voordat u met de bus wilt reizen. U kunt bellen tussen 8.30-11.30 uur naar 0343-52 30 04. Meer info over tarieven, kijk op www.zorg4heuvelrug.nl

Heeft 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.

Voor Doorn: Neem contact op met **Maatje Mobiel Doorn**. U betaalt een kleine vergoeding en u wordt door een vrijwilliger geholpen. Bel naar [06 57 30 58 54](tel:0657305854). Meer informatie, kijk op www.zorg4heuvelrug.nl

Voor Maarn/Maarsbergen: Neem contact op met de **Vrijwillige Hulpdienst Maarn Maarsbergen**, bel naar 0343 – 44 42 46.



ANDER AANBOD



Samen
op de Heuvelrug

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](tel:0653898127)

Houdt u van online colleges over interessante onderwerpen?

Kijk eens op Oud Geleerd Jong Gedaan. Dit zijn interactieve colleges voor senioren, door bevoegen studenten. Over kunst&cultuur, psychologie&brein, exacte wetenschap, geschiedenis. Vanaf 5 euro per college. Voor meer informatie kijk op: www.oudgeleerdjonggedaan.nl/colleges/online/

Heeft u een lichamelijke beperking?

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 voor Doorn op www.zonnebloem.nl/doorn of bel Phia Bruggink, 06-5176 00 02. En voor Maarn/Maarsbergen op www.zonnebloem.nl/maarn-maarsbergen of bel Jan Spilker, 06-22975996.

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 Nicole Wartenberg: 06-33019988 of nwartenberg@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](tel:0635122389)

Bent u mantelzorger en heeft u behoefte aan informatie of ondersteuning?

Informatie over mantelzorg vindt u op www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg

Denk daarbij aan:

- Een luisterend oor of lotgenotencontact
- Mantelzorgcursus 'omgaan met dementie'
- Alzheimer Café Heuvelrug en de Onvergetelijke Kookclub (Alzheimer NL)
- Mantelzorgkoor



ANDER AANBOD



Samen
op de Heuvelrug

Heeft 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](tel:0635122389)

Ouders Overleden Kind heeft een **gespreksgroep voor vaders**. In 2026 zijn er in het voorjaar 5 bijeenkomsten met maximaal 6 vaders over thema's die vaders bezighouden in hun rouw. De bijeenkomsten zijn in Driebergen van 14.00-16.30 uur, en wel op 7 en 28 maart, 18 april, 9 en 30 mei. Meer informatie en aanmelden: www.oudersoverledenkind.nl

Heeft u vragen over uw relatie of scheiding?

1. Inlooppreekuur Relatie en Scheiden

Tijdens dit inlooppreekuur van de Sociale Dorpsteams bespreken we je twijfels over je huidige relatie of wat er allemaal komt kijken bij een scheiding. Een mediator en een jeugdconsulent kunnen je antwoord geven op je vragen en zoeken samen met je naar passende oplossingen. Loop gerust eens bij ons binnen. Een afspraak is niet nodig en het advies is gratis. Het spreekuur is elke maandag van 16.00 tot 17.00 uur op Hoofdstraat 164 in Driebergen. Vraag bij de servicebalie van de bibliotheek naar het Sociale Dorpsteam. Meer informatie via 06-20 85 70 51 of scheiding@samelopdeheuvelrug.nl.

2. Het Dorpsteam organiseert regelmatig een **KIES Training** voor **kinderen tussen 7-12 jaar** met gescheiden ouders. Dit zijn acht bijeenkomsten met iedere keer een ander onderwerp. Er is vaak veel herkenning. Gestart wordt met een ouderbijeenkomst en ouders zijn welkom op het eind van de laatste bijeenkomst. De trainingen zijn op maandagen. De komende training start op 23 februari voor de ouders, de 8 bijeenkomsten voor de kinderen zijn op 2,9,16,23,30 maart en 6,13,20 april, allen van 16.00-17.00 uur. In het Rosarium, Molenweg 4 in Doorn. Deelname is gratis. Meer informatie en aanmelden: kies@samelopdeheuvelrug.nl

Bent of kent u een jongere die ondersteuning kan gebruiken?

ACTing my way is een **groepstraining voor jongeren van 14-18 jaar** die soms vastzitten in hun gedachtes. In de groep gaan we aan de slag met thema's als 'wie ben ik en wie wil ik zijn', 'hoe maak ik mijn eigen keuzes' en 'hoe geef ik grenzen aan'.

De eerstvolgende training start in maart en bestaat uit 6 groepsbijeenkomsten en 2 ouderbijeenkomsten. Het Dorpsteam organiseert de training samen met Praktijk Op maat gemaakt. Er zijn geen kosten aan verbonden. Meer informatie via act@samelopdeheuvelrug.nl