

Maandag 10 tot en met zondag 16 november

Week van de Mantelzorg



Ongeveer vijf miljoen Nederlanders zijn mantelzorger. Zij 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 in de week van maandag 10 tot en met zondag 16 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 tal van organisaties.

Geniet van een mantelzorgvoorstelling

Dit jaar bieden we drie bijzondere mantelzorgvoorstellingen aan. In verschillende dorpen kunt u gratis, alleen of samen met iemand anders, genieten van een divers aanbod. Er zijn voorstellingen voor ontspanning, reflectie en het hele gezin. Wij zorgen voor koffie, thee of een drankje. Welke voorstelling past bij u?

Meld u snel aan, want vol=vol.
Aanmelden kan tot vrijdag 7 november, zolang er plekken beschikbaar zijn.

Meisjes van de Radio – Kom even ontspannen

Dinsdagavond

11 november

staan De Meisjes van de Radio, Jasmijn en Aleid, klaar in De Twee Marken in Maarn om er een gezellige avond van te maken. Vorig jaar reisden deze twee dames met hun voorstelling al door het hele land. Dit jaar doen ze het nog eens dunnetjes over met een gloednieuwe show. De radio is de grote ster van de avond. De avond staat in het teken van muziek, radiospelletjes en fragmenten uit de jaren '60, '70 en '80. Kom zelf of samen met bijvoorbeeld uw partner of een vriend(in) zorgeloos genieten van de show.



Inloop vanaf 19.00 uur | Start voorstelling 19.30 uur
Dorps huis De Twee Marken, Trompplein 5, 3951 CR Maarn

Mantel der Liefde – Herkenning en gesprek

Woensdagavond 12 november is er in de CultuurHoek in Driebergen-Rijsenburg de bijzondere voorstelling Mantel der Liefde. Kees van Loenen schreef een intiem monoloog over zijn ervaring als mantelzorger van zijn dementerende moeder. Na jarenlang succes draagt Kees van Loenen het stokje nu over aan Luca van Loenen en Stijn Dijkema. Zij zorgen voor een gesprek met en tussen het publiek over de soms herkenbare en moeilijke situaties als mantelzorger. Deze avond is niemand alleen. Haal bij aanvang een drankje bij de bar en neem plaats aan een van de tafels in de zaal. Om de sfeer klein en warm te houden, is er beperkt plek.

Inloop vanaf 19.00 uur | Start voorstelling 19.30 uur
De CultuurHoek, Engweg 14, 3972 JH Driebergen-Rijsenburg



(Foto: Bas de Brouwer)

Zus van Broer (8+) – Een voorstelling voor jonge mantelzorgers en het hele gezin

Vrijdagmiddag 14 november is er in de Allemanswaard in Amerongen de familievoorstelling Zus van Broer. Deze grappige familievoorstelling is gebaseerd op het gelijknamige boek en gaat over familieleden van kinderen die ziek zijn of speciale zorg nodig hebben. Lena ziet dat de mantelzorg voor haar broertje wel erg veel is voor haar moeder. Daarom verzint ze een plan. Ze gaat samen met haar broertje weg op de bakfiets. Als moeder niet weet waar ze zijn, gaan de alarmbellen af. Ze schakelt iedereen in om Lena en haar broertje weer te vinden. Het komt zelfs op het landelijke nieuws. Dat is stiekem wat Lena wil. Kom met je vader, moeder, opa, oma, broer, zus, vriend(in) of het hele gezin. Ook oudere mantelzorgers zijn welkom om van de voorstelling te genieten. Bij aanvang is er koffie, thee of limonade met iets kleins erbij. Aan het einde van de voorstelling is er ruimte voor het publiek om te praten over de voorstelling en de soms gekke en herkenbare situaties.

Inloop vanaf 15.15 uur | Start voorstelling 16.00 uur
De Proloog Allemanswaard
Allemanswaard 27, 3958 KA Amerongen

Aanmelden voorstelling

Heeft u een voorstelling gezien waar u bij wil zijn?

Aanmelden kan via de QR-code of ga naar
www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg/
mantelzorg-week-2025



Bel voor vragen over de voorstellingen 0343 56 56 00.

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 staat een overzicht van wat organisaties doen voor hun mantelzorgers. Daarnaast is er een overzicht waar alle mantelzorgers naar toe kunnen. Dit jaar organiseert de gemeente ook een voorstelling voor Jonge mantelzorgers en mantelzorggezinnen.

Meer hierover leest u verderop. Bent u geen mantelzorger, maar kent u er een? Vraag dan eens hoe het met de mantelzorger gaat of wat men nodig heeft.

Vele handen maken licht werk.



Heel Dorpsteam bakt voor mantelzorginlopen

Dorpsteam Doorn-Maarn-Maarsbergen organiseert samen met Bibliotheek Z-O-U-T twee speciale mantelzorginlopen.

We nodigen alle mantelzorgers uit deze dorpen uit voor een kopje koffie/thee met eigengebakken taart en een aardigheidje voor thuis. Mantelzorgers kunnen hun ervaringen delen en zich laten informeren over de mogelijkheden van mantelzorgondersteuning. Ook is er een masseuse aanwezig voor een ontspannen stoel- of handmassage.

Kortom, kom gezellig langs voor een praatje, informatie en wat lekkers op:

- **Maandag 10 november**, van 10.00 - 12.00 uur in Bibliotheek Maarn, Trompplein 5.
- **Donderdag 13 november**, van 10.00 - 12.00 uur in Bibliotheek Doorn, Kerkplein 4.



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

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

Maandag 10 tot en met zondag 16 november

Ook dit jaar gaan diverse organisaties gezamenlijk mantelzorgers extra in het zonnetje zetten tijdens de Week van de Mantelzorg. Enthousiast worden mantelzorgers ontvangen, verrast en verwend door de 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 persoonlijk bezocht met een bloem of chocola. Ook krijgen mantelzorgers de gelegenheid deel te nemen aan activiteiten speciaal voor hun georganiseerd, zoals het delen van hun verhaal via een individuele of groepswandeling in de natuur. Onderstaande organisaties geven hun betrokken mantelzorgers in de Week van de Mantelzorg een gebaar van erkenning:

- Buurtzorg Amerongen/Leersum
- Dorpskerk Maarsbergen
- Gouden Diners Driebergen
- Santé Partners Mantelgroep Parkinson(isme)-LewyBody Heuvelrug
- Nabuurschap Driebergen Noord
- Nederlandse Patiënten Vereniging
- Santé Partners Amerongen en Leersum
- Santé Partners Driebergen
- Silverein, locatie Beukenstein Driebergen
- Overbergs Belang
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Amerongen
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Leersum
- Quarijn, Ontmoetingscentrum Maarn
- Quarijn, locatie Huize Beatrix Doorn
- Vrienden van In het Moment Driebergen
- Zorggroep Charim, locatie Elim Amerongen

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

Amerongen: Diaconie van de PKN Gemeente de Andries Een mooie bloem voor een mantelzorger

Na de dienst op **zondag 16 november** in de Andrieskerk in Amerongen is er de mogelijkheid een mantelzorger te bedanken. Die ochtend staan er mooie bloemen klaar, met een bedankkaart eraan. Na de dienst kunt u die meenemen om bij een mantelzorger te brengen. Aanmelden is niet nodig. **Informatie via Janny Ravenhorst, 06 36 09 93 78.**

Amerongen: Inspirerend Gesprek: Themawandeling ‘De vele verschillende kanten van mantelzorg’

Mantelzorg is niet in een hokje te stoppen... Deze groepswandeling biedt ruimte om uiting te geven aan de meerdere kanten van mantelzorg. De uitnodiging om te delen gaat via kaarten met gedichten, teksten, vragen, citaten en afbeeldingen. De wandeling is in de Amerongense

bossen en duurt 1,5 à 2 uur. Maximaal 6 personen per groep. Wanneer: **woensdag 12 of zaterdag 15 november**, van 10.00 - 11.30 uur. Als u niet van groepen houdt, is aanmelding voor een individuele wandeling ook mogelijk. Deelname is gratis. Aanmelden voor zaterdag 8 november. **Informatie en aanmelden via Brigitte Honing: brigittehoning@delta.nl.**

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. Ook kunt u in deze week bij Angel tot rust komen via een hand- en voetreflexmassage, vingerreflexologie of anti stress & pijnmassage. Indien nodig zijn er ook andere mogelijkheden. Dit is dan op de persoon gericht. Gedurende de week is er plek op maandag t/m zaterdag, tijden en andere data in overleg. Graag van tevoren aanmelden. **Informatie en aanmelden via Angel van Walsum, info@love-is-pies.nl of bel 0343 52 22 67 of 06 41 87 86 36.**

Maarn: Heuvelrug Senioren: koffie-ochtend en huisbezoek met aangeklede cadeaubon
Vrijdagmorgen 14 november van 10.00 - 11.30 uur is de wekelijkse koffie-ochtend in het Trefpunt, Trompstaete 48 in Maarn. Deze ochtend is zoals gebruikelijk open voor iedere inwoner van de gemeente. De ochtend staat in het teken van de mantelzorgers die de gelegenheid krijgen hun rol als mantelzorger te delen met andere koffiedrinkers. Als dank voor hun goede rol krijgen ze tijdens deze ochtend een aangeklede cadeaubon uitgereikt. In de middag worden mantelzorgers persoonlijk door een bestuurslid van Heuvelrug Senioren thuis bezocht met een aangeklede cadeaubon.

Mantelzorgers, of mensen die een mantelzorger willen aanmelden, kunnen vooraf aangeven waar hun voorkeur naar uitgaat. Willen ze naar de koffie-ochtend in het Trefpunt komen of 's middags worden bezocht? Graag opgeven voor zaterdag 8 november met vermelding 'koffiedrinken of thuisbezoek'. **Informatie en aanmelden via Ted Kuipers, ted.kuipers@planet.nl of bel 0343 43 19 28 of 06 53 67 17 43.**

Maarsbergen: Stichting Mee-r-doen: feestelijke verhalenbingo
Zondag 16 november van 15.00 - 17.00 uur zijn mantelzorgers uit Maarsbergen en omgeving van harte welkom in 't Gebouwtje (naast de kerk) in Maarsbergen. Ontmoet elkaar en geniet van een ontspannen middag. We houden een 'verhalenbingo' - met prijsjes - en er is koffie en thee met zelfgebakken taart. We willen zo met elkaar alle mantelzorgers in het zonnetje zetten. U kunt zich opgeven, graag voor zaterdag 8 november, via de intekenlijst in 't Gebouwtje of per mail. **Informatie en aanmelden via info@mee-r-doen.nl of via de intekenlijst in 't Gebouwtje.**

Heeft u vragen over mantelzorg?

Neem dan contact op met een sociaal makelaar.



Amerongen, Leersum en Overberg
Marieke Nap
06 30 62 04 29
marieke.nap@samelopdeheuvelrug.nl



Amerongen, Leersum en Overberg
Simonetta van den Berg
06 57 48 86 25
simonetta.vandenberg@samelopdeheuvelrug.nl



Doorn, Maarn en Maarsbergen
Diana Stalenhoef
06 86 89 85 55
diana.stalenhoef@samelopdeheuvelrug.nl



Doorn, Maarn en Maarsbergen
Suzanne Kruijs
06 20 57 16 13
suzanne.kruijs@samelopdeheuvelrug.nl



Driebergen-Rijsenburg
Nathalie Bonte
06 17 83 47 70
nathalie.bonte@samelopdeheuvelrug.nl



Themabingo Amerongen voor mantelzorgers!

Maandag 10 november
Tijd : 10.00 - 11.30 uur
Locatie : Restaria de Brabander, Amerongen

Een mantelzorger zet zich belangeloos in voor een dierbare of kennis. Een eenvoudige zin, met ongelooflijk veel waarde. Misschien is de waarde pas echt voelbaar als u zelf mantelzorg mag ontvangen...

In de Week van de Mantelzorg worden meerdere activiteiten georganiseerd. Als grote dank naar alle mantelzorgers. Bent u mantelzorger in Amerongen en houdt u van een spelletje en gezelligheid? Neem dan deel aan de Themabingo voor mantelzorgers. Hoe de bingo er precies uit komt te zien, houden we geheim. Wat zeker aanwezig is, zijn de prijsjes en de gezelligheid.

Wij, Simonetta en Brigitte, verwelkomen u met een kopje koffie/thee en wat lekkers. Hierna volgt de uitleg over de Themabingo en daarna beginnen we. Er zijn meerdere prijsjes die beschikbaar worden gesteld door ondernemers in Amerongen. Deelname is gratis. Graag aanmelden via brigittehoning@delta.nl.

Leersum, vrijdag 21 november: Workshop Zing je Sterk

Energie en veerkracht opbouwen door zang-, adem- en ontspanningsoefeningen, onder leiding van zangdocent Wies de Greef.

Deze workshop is voor mantelzorgers en mensen met psychische/lichamelijke klachten. Deze workshop is op **vrijdag 21 november van 15.00 – 16.00 uur** in de Johanneskerk, Lomboklaan 9, Leersum. Zangervaring is niet nodig.

Na afloop is er koffie en thee met wat lekkers. **Aanmelden:** stuur een mail naar marieke.nap@samelopdeheuvelrug.nl of bel **06 30 62 04 29**.

Deze workshop wordt aangeboden door Huisartsenpraktijken De Kaapsche Poort & De Groenling in samenwerking met de Sociale Dorpsteams. Informatie staat op **www.zingjesterk.nl**.

Van **maandag 10 t/m zondag 16 november** is de **Week van de Mantelzorg**. Mantelzorgers 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 maandag 10 t/m zondag 16 november laten zien dat we mantelzorgers waarderen. Kijk voor alle activiteiten op www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg.



Zaterdag 1 november in Doorn: Mantelzorgconcert

Zaterdag 1 november 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 heeft dit jaar weer een mooie muzikale samenwerking met dit keer Nederlandse Topvioliste Hawijch Elders. Zij is een rijzende ster in binnen- en buitenland. Het concert staat onder leiding van Arjan Tien.

Waar : Maartenskerk, Doorn

Wanneer : **Zaterdag 1 november**,
aanvang 15.30 uur, inloop vanaf 15.00 uur.

Tickets : Gratis voor mantelzorgers,
€ 19,50 p.p. voor niet-mantelzorgers.



Tickets zijn vooraf online te koop via www.bibliotheekzout.nl/mantelzorgconcert of scan de QR-code.



Contact met andere mantelzorgers

De sociaal makelaars van de Sociaal Dorpsteams ondersteunen initiatieven van inwoners op het gebied van ontmoeting. Ontmoeting met andere mantelzorgers kan voor steun en begrip zorgen.

Er zijn verschillende contactgroepen, 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. Daarnaast horen we graag waar u verder als mantelzorger behoefte aan heeft. Een voorlichting over een bepaald onderwerp? Een workshop? Activiteitenkalender? Iets anders? Stuur een e-mail of benader ons telefonisch. We horen het graag.

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 worden ingeleverd. Het mantelzorgcompliment wordt aan het einde van het jaar naar het opgegeven rekeningnummer overgemaakt. Het compliment kan worden aangevraagd via: 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 09.30 - 12.30 uur in de bibliotheek, Hoofdstraat 164.
- **Leersum**: woensdag tussen 14.00 - 16.00 uur in De Binder, Hoflaan 29.

Financiële tegemoetkoming hoge mantelzorgkosten

De gemeente komt mantelzorgers tegemoet met een minimuminkomen (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.

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 of scan de QR-code.

Wist je dat een 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. Kijk voor meer informatie en tips op www.samenopdeheuvelrug.nl/jonge-mantelzorger.



GEMEENTE
UTRECHTSE HEUVELRUG

Colofon



Samen
op de Heuvelrug

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



Samen
op de Heuvelrug

Inloopspreekuren Sociale Dorpsteams

Bij de algemene inloopspreekuren kunt u terecht als het gaat om informatie of hulp vragen voor jeugdhulp, welzijn, mantelzorg, ouderenzorg en financiën.

- **Bij de inloopspreekuren Grip op Geld** kunt u informatie of hulp vragen voor financiën.
- **Bij het inloopspreekuur van de sociaal makelaar** kunt u terecht voor ondersteuning bij welzijn: sociale contacten, bewonersinitiatieven/activiteiten en vrijwilligerswerk.
- **Het inloopspreekuur Relatie en scheiden** geeft gratis, laagdrempelig advies.

Amerongen/Overberg

Algemeen inloopspreekuur en Grip op Geld:

dinsdag van 14.00 - 16.00 uur
in de Bibliotheek, Allemanswaard 51, Amerongen.

Doorn/Maarn/Maarsbergen

Algemeen inloopspreekuur en Grip op Geld:

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

Driebergen-Rijsenburg

Algemeen inloopspreekuur:

woensdag van 9.30 - 12.30 uur
in de bibliotheek, Hoofdstraat 164, Driebergen.

Grip op Geld:

dinsdag van 10.00 - 11.30 uur
in de Bibliotheek, Hoofdstraat 164, Driebergen.

Inloopspreekuur Relatie en Scheiden:

maandag van 16.00 - 17.00 uur
in de bibliotheek, Hoofdstraat 164, Driebergen.

Leersum

Algemeen inloopspreekuur, Grip op Geld en Sociaal Makelaar:

woensdag van 14.00 - 16.00 uur
in De Binder, Hoflaan 29, Leersum.