

Terugblik Week van de Mantelzorg

De week van maandag 10 tot en met zondag 16 november stond in het teken van de mantelzorg

In deze week kregen mantelzorgers extra aandacht vanuit hun eigen directe omgeving en/of organisaties. Zij organiseerden een mooi moment of bedachten een leuke actie en/of activiteit voor de mantelzorgers. Onze gemeente nodigde mantelzorgers samen met hun naasten uit voor een cultureel moment.

Naast het jaarlijkse Mantelzorgconcert waren er drie voorstellingen met wisselende thema's rond mantelzorg in Amerongen, Driebergen en Maarn.

Op deze pagina's vindt u een impressie van de activiteiten tijdens de Week van de Mantelzorg.



Mantelzorgconcert Doorn

Wie op zaterdagmiddag 1 november in Doorn langs de Maartenskerk liep, werd overvallen door muzikale klanken die vanuit de kerk het Kerkplein vulden.

Al voor de zesde keer organiseerde het Autunno Ensemble samen met Bibliotheek Z-O-U-T en het Sociale Dorpssteam dit concert voor mantelzorgers en liefhebbers van klassieke muziek.

Na een welkom van wethouder Gerrit Boonzaaijer werden de aanwezigen door het Autunno Ensemble, onder leiding van dirigent Arjan Tien, meegenomen op een muzikale reis vol kleur, lyriek en emotie. Een hoofdrol was er voor de jonge topvioliste Hawijch Elders wiens muzikaliteit en verfijning het concert een bijzondere glans gaf. Het was een prachtig concert waar de bezoekers genoten van overweldigende muziek en stralend jong talent.



Nabuerschap Driebergen-Noord

Nabuerschap Driebergen-Noord ging langs de deur bij de mantelzorgers in hun buurt.

Als blijk van waardering werden de mantelzorgers verrast met een boekenlichtje.

Dit was heel fijn om te mogen doen.



Santé Partners Amerongen Leersum

De Casemanagers Dementie van Santé Partners in Amerongen en Leersum lieten voor de mantelzorgers zonnige post bezorgen. Hun cliënten kregen de opdracht deze kaart met een gelukszonnetje te overhandigen aan hun mantelzorgers.



Volop rozen in de Andrieskerk Amerongen

De Protestantse Wijkgemeente Amerongen deelde dit jaar weer rozen uit aan mantelzorgers in Amerongen. Zondag 16 november stonden tijdens de dienst vazen met rode rozen met een prachtig kaartje klaar. Na de dienst namen bezoekers een roos met kaartje mee om langs te brengen bij een mantelzorger dorp en zo te zorgen voor een verrassend gebaar.



ThemaBingo Mantelzorg Amerongen

De Week van de Mantelzorg werd afgetrapt met een vrolijke ThemaBingo Mantelzorg voor mantelzorgers en hun naasten in Restaria De Brabander in Amerongen.

Deze bingo werd mogelijk gemaakt door enthousiaste bewoners en organisaties uit Amerongen en Leersum. Eigenaar Eric van Aagten ontving de deelnemers met koffie en thee. Dita Haze had heerlijke appelpencées gebakken. Brigitte Honing had een bingo gemaakt met cijfers en zorgthema's. Simonetta van den Berg had ondernemers uit Amerongen en Leersum bereid gevonden om producten beschikbaar te stellen voor de rijkelijk gevulde prijzentafel. Hierdoor ging iedereen na de gezellige ochtend naar huis met iets leuks onder de arm.



Inloop post-covid & mantelzorg Leersum

Tijdens deze speciale inloop waren zowel mensen met post-covid als de mantelzorgers welkom.

Mensen werden ontvangen met koffie, thee en taart. Sjouke van Rossum (PMC Helix) vertelde over actuele ontwikkelingen. Zij benadrukte het belang van mantelzorgers in deze situatie. Daarna was er ruimte om in kleine groepjes ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen. Het was ook voor mantelzorgers een waardevolle bijeenkomst.



Een avond vol warmte en waardering bij Zorgcentrum Elim in Amerongen

In Elim was er een zorgavond voor de mantelzorgers van Elim en voor de mantelzorgers van bewoners van De Hoge Eng. De avond begon met een welkomstwoord en iets lekkers bij de koffie.

Daarna verzorgde de beweegagoog een korte, inspirerende workshop over wat bewegen met je doet. Er werd fanatiek meegedaan, met plezier, enthousiasme en gelach. Tijdens de pauze spraken aanwezigen met elkaar onder het genot van hapjes en drankjes. Aansluitend gingen we creatief aan de slag. Iedereen maakte een sfeervol plankje met een windlichtje: een symbool van licht, liefde en warmte. Dit was een tastbare herinnering aan een mooie avond en aan hoe waardevol mantelzorg is.



Muzikale borrel bij ontmoetingscentrum 'In het Moment' Driebergen

Donderdag 13 november was er bij In het Moment in Driebergen een Muzikale borrel voor deelnemers van de dagbesteding en hun mantelzorgers.

André Schreiber, zanger en troubadour, verzorgde het muzikale gedeelte. Onder zijn leiding werden er uiteenlopende liedjes gezongen. Kinderliedjes om even in te zingen en daarna liederen uit verschillende delen van Nederland, Engelstalig en ook een Franstalig lied over de herfst. Er werd enthousiast meegezongen. De begeleiders zorgden voor de hapjes op deze geslaagde middag.



Beukenstein Silverein

In woonzorgcentrum Beukenstein kregen de mantelzorgers een feestelijk onthaal.

Aan een gezellige tafel genoten zij van een heerlijke high tea, vergezeld van de klanken van een harpiste. Namens de stichting Sociale Dorpsteams kregen alle mantelzorgers een roos bij vertrek. Het was een leuke en zeer gewaardeerde middag.



Mantel der liefde Herkenning en gesprek

In de sfeervolle CultuurHoek in Driebergen-Rijsenburg werden de bezoekers meegenomen in het intieme verhaal van Kees van Loenen over zijn ervaringen als mantelzorgers van zijn dementerende moeder.

Hij schreef deze monoloog die door zijn zoon Luca van Loenen werd voorgedragen en waarbij Stijn Dijkema in gesprek ging met het publiek. Veel herkenbare en moeilijke situaties werden door het publiek bevestigd. Verschillende aspecten die hierbij een rol spelen, kwamen vanuit het publiek aan de orde. Het was fijn om samen deze zo lastige fases, die deze ziekte met zich meebrengt, te delen en de aanwezigen een blik van erkenning te geven.



Mantelzorginlopen Doorn en Maarn

Bij de mantelzorginlopen in Doorn en Maarn werden mooie gesprekken gevoerd. In een gesprek tussen mantelzorgers en dorpswethouder Gerrit Boonzaaijer kwam naar voren hoe belangrijk aandacht is.

Bij de mantelzorginlopen, georganiseerd door het Dorpsteam samen met de bibliotheek, was er een luisterend oor van consultants, casemanagers, wijkzorg en beweegcoach. Ook wethouder Karin Oyevaar kwam langs. Naast taart van het Dorpsteam waren er ook hand- en stoelmassages. Na een kwartiertje handmassage verzuchtte een mantelzorger: “dit is zo weldadig.” Elke situatie is uniek. Dat werd ook weer eens duidelijk. Zo gaf een inwonster aan hoe ze samen met een andere buurtbewoner zorgt voor hun 96-jarige buurvrouw, die mede daardoor thuis kan blijven wonen. “We doen het graag en omdat er ook wijkzorg is, lukt het zo ook”, vertelde ze. Alle mantelzorgers kregen een roos en chocolaatjes mee naar huis.



Meisjes van de Radio

Dinsdag 11 november was de eerste mantelzorgvoorstelling.

Bij binnenkomst van de theaterzaal in De Twee Marken in Maarn stond een grote, oude radio zachtjes muziek te draaien. De avond werd pas echt een feest toen Jasmijn en Aleid in verschillende outfits de show kwamen stelen. Er werd niet alleen door het publiek meegezongen, maar ook geloeid, geknisperd, gegaloppeerd en geschoten tijdens een echt hoorspel. Na de pauze ging het vermaak verder met een radioquiz waarbij het publiek zich hardop afvroeg hoe dat liedje ook alweer heette. De winnaars kregen een button met de eretitel: Meisje of jongen van de radio. Uiteindelijk ging iedereen na de geslaagde voorstelling met een glimlach weer naar huis.

Overbergs Belang bezoekt mantelzorgers

In Overberg werden mantelzorgpakketjes rondgebracht, samengesteld door de NPV en Overbergs Belang.

Iets heerlijk om te snoepen en een verrassingsbon voor de Bosboemel waarvan zorgvrager en mantelzorger (als begeleider) samen kunnen genieten. Mantelzorg is vaak niet erg zichtbaar, maar wordt door de gemeente erg gewaardeerd.



Mantelgroep Parkinson(ismen)-Lewy Body

Bij deze bijeenkomst stond het boek ‘onthoud dit altijd’ van Charlie Mackesy centraal. Het ging over de jongen, de mol, de vos, het paard en de storm.

De deelnemers mochten kiezen uit een grote stapel gesloten enveloppen waar een kopie van één pagina uit het boek in zat. Bij alle deelnemers was het ‘raak’. Ze herkenden zich allemaal in hun getrokken tekst. Daarna kreeg ieder een eigen exemplaar van het boek. Zo lasen we het hele boek aan elkaar voor, steeds weer één pagina per persoon. De uitnodiging is om naar de volgende bijeenkomst een tekst uit het boek mee te nemen die mensen raakte en die ze als steunend ervaren.





Zus van Broer

Tijdens deze voorstelling was het verhaal dat de zus haar gehandicapte broer heeft ontvoerd omdat ze merkte dat het haar moeder (en haarzelf) allemaal te veel was geworden.

Ze zou hem pas terugbrengen als er een plek in een instelling voor hem was. De voorstelling was grappig en ontroerend. Tijdens het nagesprek gingen de acteurs met het publiek in gesprek. Daarbij kwam naar voren dat de nagespeelde situaties erg herkenbaar waren.



Ontmoetingscentrum Doorn

Een mooi mantelzorgpresentje dat door Ontmoetingscentrum Doorn werd uitgereikt aan de mantelzorgers.



Ontmoetingscentrum Leersum

Woensdag 12 november was er een gezellige en geslaagde high tea voor de mantelzorgers en bezoekers van Ontmoetingscentrum Leersum.

De aanwezigen lieten zich verwennen met hapjes verzorgd door de medewerkers van het OC. De tafels waren mooi en feestelijk gedekt. De mantelzorgers werden geprezen voor hetgeen zij doen.

Er werd heerlijk gegeten, ervaringen uitgewisseld en (nieuwe) contacten gelegd. Na het eten was er een muziekingo. Iedereen zong mee met liedjes van vroeger en er waren leuke prijsjes te winnen. De middag werd afgesloten met een mooi gedicht. Elke mantelzorger kreeg een eigen gemaakt flesje mee met daarin voor één maand dagelijks een complimentje.



Dorpskerk Maarsbergen

Op de koffiemorgen in Maarsbergen werden van grote bossen bloemen, kleine boeketjes gemaakt voor mantelzorgers.

Er werden ook boeketjes meegenomen voor andere mantelzorgers in Maarsbergen en omgeving. Er zijn circa 30 boeketjes gemaakt en weggegeven. Erg leuk om te doen.

Mantelzorgmiddag bij Ontmoetingscentrum Maarn: een goed verzorgde High tea

Zowel de vaste bezoekers als een groot deel van hun mantelzorgers werden ontvangen met zelf-gemaakte scones, muffins met cranberry en sinaasappel, appeltaartjes, stoofpeertjes en bonbons.

Naast al het lekkers ontstond er een waardevolle uitwisseling van ervaringen en gedachten over het ouder worden en de dingen die op je pad komen, zowel vanuit de mantelzorgers als de bezoekers.

Het thema was: de kunst van het kijken. Daarmee doelend dat het soms helpend kan zijn om op een andere manier te kijken naar de dingen die op je levenspad komen om zo wat rust en ruimte te creëren. Het gesprek werd begeleid door Marscha Verwijs casemanager bij Quarijn en door de begeleiding van het Ontmoetingscentrum.

Mede dankzij de financiële bijdrage van de gemeente, was het een fijne middag die voor herhaling vatbaar is.



Ontmoetingscentrum Amerongen: Djembé workshop

De mantelzorgers van het Ontmoetingscentrum Amerongen kregen een Djembé workshop aangeboden.

Een leuke en actieve workshop waarbij een hoop werd geleerd en iedereen lekker ontspannen met elkaar bezig kon zijn. De workshop werd afgesloten met een hapje en drankje.

Contact met andere mantelzorgers

De sociaal makelaars van de Sociaal Dorpsteams van de gemeente Utrechtse Heuvelrug 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? Activiteitenkalender? Iets anders? Stuur 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:
<https://www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorgcompliment>
of scan de QR-code hiernaast.



Weet 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.

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 2025 worden ingeleverd. Het mantelzorgcompliment wordt aan het einde van het jaar naar het opgegeven rekeningnummer overgemaakt.

Het compliment aanvragen kan online 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 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.



Samen
op de Heuvelrug

Inlooppreekuren Sociale Dorpsteams

- Bij de **algemene inlooppreekuren** kunt u terecht als het gaat om informatie of hulp vragen voor jeugdhulp, welzijn, mantelzorg, ouderenzorg en financiën.
- Bij de **inlooppreekuren Grip op Geld** kunt u informatie of hulp vragen voor financiën.
- Bij het **inlooppreekuur van de sociaal makelaar** kunt u terecht voor ondersteuning bij welzijn: sociale contacten, bewonersinitiatieven/activiteiten en vrijwilligerswerk.
- Het **inlooppreekuur Relatie en scheiden** geeft gratis, laagdrempelig advies over scheiden en is voor alle inwoners in onze gemeente.

Amerongen/Overberg

Algemeen inlooppreekuur en Grip op Geld:
dinsdag van 14.00 - 16.00 uur in de Bibliotheek, Allemanswaard 51, Amerongen.

Doorn/Maarn/Maarsbergen

Algemeen inlooppreekuur en Grip op Geld:
donderdag van 10.00 - 12.00 uur in de Cantina van het Cultuurhuis, Kerkplein 2, Doorn.

Driebergen-Rijsenburg

Algemeen inlooppreekuur:
woensdag van 09.30 - 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.

Inlooppreekuur Relatie en scheiden:
maandag van 16.00 - 17.00 uur in de bibliotheek, Hoofdstraat 164, Driebergen.

Leersum

Algemeen inlooppreekuur, Grip op Geld en Sociaal Makelaar:
woensdag van 14.00 - 16.00 uur
in De Binder, Hoflaan 29, Leersum.

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/financiele-tegemoetkoming-mantelzorgers.

Heeft u vragen over mantelzorg?

Neem dan contact op met een sociaal makelaar.

Amerongen, Leersum en Overberg



Marieke Nap
sociaal makelaar
06 30 62 04 29

marieke.nap@samenopdeheuvelrug.nl



Simonetta van den Berg
Sociaal makelaar
06 57 48 86 25

simonetta.vandenberg@samenopdeheuvelrug.nl

Doorn, Maarn Maarsbergen



Diana Stalenhoef
06 86 89 85 55
Diana.stalenhoef@samenopdeheuvelrug.nl



Suzanne Kruijs
06 20 57 16 13
Suzanne.Kruijs@samenopdeheuvelrug.nl

Driebergen-Rijsenburg



Nathalie Bonte
Sociaal makelaar
06 17 83 47 70

nathalie.bonte@samenopdeheuvelrug.nl



Samen
op de Heuvelrug



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.