Sociale Dorpsteams
Utrechtse Heuvelrug

Bent u mantelzorger?

Er zijn verschillende mogelijkheden om u te ondersteunen.



Sociale Dorpsteams

2026_10_19 - Sociale Dorpsteams_broch_Mantelzorg_A5.indd 1 19-10-2026 12:35



Ben ik mantelzorger?

Een mantelzorger geeft onbetaalde, intensieve en vaak langdurende hulp aan iemand in zijn of haar omgeving, met wie er een persoonlijke band is. Zoals een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, kind, ouder of ander familielid, vriend of buur.

Het gaat om meer dan de gebruikelijke hulp. Gebruikelijke hulp is de normale dagelijkse zorg die huisgenoten elkaar bieden omdat zij een huishouden delen. Ze zijn dan samen verantwoordelijk voor bijvoorbeeld de boodschappen en het huis schoonhouden.

Voorbeelden van extra zorg door de mantelzorger zijn: hulp bij eten en drinken, persoonlijke verzorging, hulp bij medicatie, administratieve taken, vervoer en begeleiding naar medische afspraken.

Ondersteuning

Om de vaak moeilijke en intensieve taak van mantelzorger vol te kunnen houden, kan ondersteuning belangrijk zijn. Mantelzorgers kunnen ondersteuning aanvragen bij de sociale dorpsteams als de zorgontvanger in de gemeente Utrechtse Heuvelrug woont.

Huishoudelijke Ondersteuning

Aan mantelzorgers die overbelast dreigen te raken en met wat extra huishoudelijke hulp op de been kunnen blijven, kan tijdelijk huishoudelijke ondersteuning worden toegekend. Dit wordt per situatie bekeken en is maatwerk. Informatie: Sociale Dorpsteams.



Activiteiten voor mantelzorgers

Alzheimer Café Heuvelrug, is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen met een vorm van dementie en hun naasten.
Adres: Ontmoetingscentrum de Vijver, Buzziburglaan 1 in Driebergen
Informatie:
j.vanderpoel@alzheimervrijwilligers.nl

Omgaan met Dementie, is een cursus van drie ochtenden, bedoeld voor mantelzorgers van mensen met dementie. Deze cursus wordt op meerdere data, tijden en locaties in de gemeente aangeboden. Informatie:
karin.burgers@socialedorpsteams.nl

Mantelgroep voor naasten van mensen met Parkinson(isme) en/of Lewy Body.
Er zijn 10 bijeenkomsten per jaar op diverse tijdstippen en locaties.
Informatie: myrthe@verliesatelier.nl

Parkinson Café Driebergen
Een tweemaandelijkse bijeenkomst voor- en door mensen met parkinson(isme) en hun naasten. Informatie:
info@silverein.nl

Netwerk niet aangeboren hersenletsel (NAH)
Biedt ondersteuning en activiteiten voor naasten van mensen met NAH.
Voor meer informatie over hun aanbod:
www.nahnetwerkutrechtseheuvelrug.nl

Heeft u behoefte aan andere activiteiten voor mantelzorgers? Dan kunt u dat kenbaar maken bij de consulent of de sociaal makelaar van de Sociale Dorpsteams.

Hulp van een vrijwilliger

Vrijwilligers van organisaties als Handjehelpen, Humanitas, NPV en Buurtgezinnen geven ondersteuning aan zorgvragers en (jonge) mantelzorgers. Bijvoorbeeld: ervaringsmaatjes, hulp bij administratie, een luisterend oor, overnemen van zorgtaken of ondernemen van sociale activiteiten.

- Handjehelpen
  www.handjehelpen.nl
  030 263 29 50
- Humanitas
  www.humanitas.nl/heuvelrug
  06 35 12 23 89
- NPV
  www.npvzorg.nl/diensten/thuishulp/
  npv.vrijwilligethuiszorg@gmail.com
- Buurtgezinnen
  www.buurtgezinnen.nl/waar/utrecht/utrechtseheuvelrug
  06 11 07 47 32
- Stichting Jord
  www.jord.nl
  030 202 00 90

Ervarings-maatje voor jonge mantel-zorgers

Ervaringsmaatjes zijn er voor jonge mantelzorgers, met een vader, moeder, broertje of zusje met een ziekte, beperking of verslaving. Een ervaringsdeskundige geeft 1 op 1 ondersteuning aan de jonge mantelzorger. Samen ondernemen zij leuke activiteiten en kunnen ze ervaringen uitwisselen.

www.handjehelpen.nl/ervarings-maatjes 030 263 29 50

Luisterend oor en goed gesprek

Bij het Centrum voor Levensvragen kunnen mantelzorgers terecht voor een vertrouwelijk gesprek. Centrum voor Levensvragen is er speciaal voor mantelzorgers vanaf 55 jaar en naasten van iemand, die niet meer beter wordt. Informatie: www.centrumvoorlevens-vragen.nl of 06 29 34 25 02

Ondersteuning door vrijwilligers bij palliatieve en terminale thuiszorg

NPV Zeist (Driebergen, Doorn, Maarn, Maarsbergen) en NPV Amerongen, Leersum en Overberg zijn er voor palliatieve zorg aan huis. De NPV biedt hulp in de palliatieve en terminale levensfase, door getrainde vrijwilligers. Informatie: www.npvzorg.nl 030 202 70 09 (NPV Zeist) 06 22 17 56 39 (NPV Amerongen, Leersum en Overberg).



Respijtzorg

Bij respijtzorg wordt de zorg van de mantelzorgers tijdelijk overgenomen, waardoor de mantelzorger ontlast wordt. Er zijn verschillende vormen van respijtzorg in onze gemeente. Dit kan bijvoorbeeld dagopvang zijn, logeerzorg of een vrijwilliger die zorg uit handen neemt. Informatie: Sociale Dorpsteams.

Financiële tegemoet-koming

Heeft u een laag inkomen (maximaal 120 % van het minimumloon) en aantoonbaar hoge kosten i.v.m. het geven van mantelzorg? Dan kunt u een tegemoetkoming aanvragen van maximaal € 100,- per jaar.
Informatie: www.socialedorpsteams.nl/mantelzorg

2026_10_19 - Sociale Dorpsteams_broch_Mantelzorg_A5.indd 5 19-10-2026 12:35

Waardering

Mantelzorg-compliment

De gemeente Utrechtse Heuvelrug waardeert het intensieve werk van mantelzorgers en stelt daarom elk jaar een “mantelzorgcompliment” beschikbaar van € 50,-.

In het najaar t/m 31 december kan het mantelzorgcompliment aangevraagd worden. Per zorgontvanger wordt 1 mantelzorgcompliment uitgedeeld.
De mantelzorgers krijgt het bedrag rechtstreeks op zijn/haar bankrekening over gemaakt.

Jonge mantelzorgers (10 t/m 24 jaar) voor een broer, zus of ouder, die extra zorg nodig heeft, verdienen ook een compliment. Zij kunnen dit zelf aanvragen of iemand kan dat namens hen doen. Wie in aanmerking komt, ontvangt het compliment van € 50,- rechtstreeks op zijn of haar bankrekening.

Beide mantelzorgcomplimenten kunnen online aangevraagd worden op:
www.socialedorpsteams.nl/mantelzorg-compliment

Week van de Mantelzorg

Rond de dag van de Mantelzorg (10 november) zijn er allerlei activiteiten, waarvoor mantelzorgers worden uitgenodigd en in het zonnetje gezet. De Sociale Dorpsteams coördineren de activiteiten in samenwerking met de gemeente, maatschappelijke organisaties, zorgorganisaties en bewonersinitiatieven.

Informatie over de Week van de Mantelzorg staat in de lokale krant bij het Gemeentenieuws en op:
www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg

Contact met Sociale Dorpsteams

Heeft u vragen over mantelzorg en mogelijkheden voor hulp en ondersteuning? Vraag een gesprek aan met een consulent in uw dorp. De consulent kan u adviseren en de weg wijzen naar de juiste ondersteuning.

De Sociale Dorpsteams zijn van maandag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 9.00 tot 12.00 uur:
0343 56 58 00
U kunt uw vraag ook stellen of een

afspraak maken via het contact-formulier op:
www.socialedorpsteams.nl/mantelzorg

Of kom naar het wekelijkse inloop-spreekuur in uw woonplaats.

Amerongen: dinsdag 14.00-16.00 in de bibliotheek (voor inwoners van Amerongen en Overberg)
Doorn: donderdag 10.00-12.00 uur in het Cultuurhuis
Driebergen: woensdag 9.30-12.30 uur in de bibliotheek (voor inwoners van Driebergen en Rijsenburg)
Leersum: woensdag 14.00 -16.00 uur in de Binder
Maarn: maandag 11.00-12.00 uur (elke tweede maandag van de maand) in de Twee
Marken: (voor inwoners van Maarn en Maarsbergen)

Kijk voor actuele tijden op de website via de QR code.

Grip op Geld spreekuur

Tijdens de inloopspreekuren van de Sociale Dorpsteams kunt u o.a. vragen stellen over financiën, rondkomen en invullen van formulieren
Meer informatie over Grip op Geld:
www.heuvelrug.nl/grip-op-geldzaken



Met elkaar, voor elkaar!

Meer informatie:
www.samenopdeheuvelrug.nl/mantelzorg
www.zorg4heuvelrug.nl/thema/zorgen-voor-een-ander
www.dementiezuidoostutrecht.nl
www.mantelzorg.nl

Sociale Dorpsteams

2026_10_19 - Sociale Dorpsteams_broch_Mantelzorg_A5.indd 8 19-10-2026 12:35