Kom jij ook?

UITNODIGING WEEK VAN DE MANTELZORG

6 t/m 12 november 2025

BESTE MANTELZORGER,

Van donderdag 6 november t/m woensdag 12 november is het de Week van de Mantelzorg.
We nodigen je van harte uit voor het afwisselende en interactieve programma.
Je kunt aan een of meerdere activiteiten deelnemen.

Kom bijvoorbeeld naar de steungroep NAH, zing mee tijdens een muzikale middag of neem deel aan een webinar gericht op werkende mantelzorgers. Kom er achter dat er veel overeenkomsten zijn tussen mantelzorgers in alle culturen of volg de workshop over balans en ruimte voor jezelf, gericht op ouders van een kind met een zorgbehoefte.

Natuurlijk mag je ook de verwendag vol creatieve activiteiten, handmassages, poffertjes en een workshop “Ademwerk” niet missen. Met volop ruimte om andere mantelzorgers te ontmoeten!

Meer over deze activiteiten lees je verderop in de uitnodiging.

Aanmelden

Optie 1: Scan de QR code op de achterzijde van de aanmeldkaart en volg de instructies.
Optie 2: Gebruik de papieren aanmeldkaart.

Vermeld duidelijk je naam, telefoonnummer en e-mailadres.
En geef aan voor welke activiteiten je je wilt aanmelden.
Voor vragen kun je contact opnemen met Caroline van der Meulen, 06 83 52 51 12

De Week van de Mantelzorg wordt mogelijk gemaakt door Gemeente Culemborg, Santé Partners, Stichting Zorgcentra de Betuwe, Stichting Oase en ElkWelzijn.

Caroline

Jolanda

Annet

Jaqueline

Rukize

Gerda

Culemborg

Oase

Santé Partners

ZORGCENTRA De Betuwe

elk WELZIJN

Steungroep Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Steungroep NAH verzorgt een avond voor mensen met NAH en hun naasten. Audrey Walton zal vertellen hoe het leven van haar man, haar gezin en haarzelf veranderd is nadat haar man een CVA heeft gehad. Maaike Jans, van stichting MEE, licht toe vanuit haar rol binnen MEE.

Muzikale middag

In het gezellige en sfeervolle “Theater aan de slag” zal Peter Elbertse ons meenemen door de muzikale periode van de jaren 70 en 80. Zowel Engelstalige nummers als nummers van bijvoorbeeld Boudewijn de Groot passeren de revue en je wordt uitgenodigd om lekker mee te galmen. Zing gerust mee – muzikaal zijn is geen vereiste!

Verwenmiddag voor mantelzorgers

Deze middag staat in het teken van ontmoeten en verwennen. Er zijn poffertjes en soep, creatieve activiteiten, heerlijke handmassages en om 14.30 uur de workshop “Ademwerk” door All intuit - Sarah Licher-Severs. Gewoon zittend in je stoel oefen je een bijzondere ademtechniek waar je thuis en op het werk profijt van blijft hebben. In een paar minuten ben je helemaal opgefrist! Wil je ook meedoen aan de workshop Ademwerk? Geef je dan op, vol=vol.

Werk en Mantelzorg webinar

Eén op de vijf werkenden heeft mantelzorgtaken thuis. Voor medewerkers in de zorg geldt zelfs één op de vier. Bijna 40% van hen voelt zich (zwaar) overbelast. Om te voorkomen dat je als mantelzorger uitvalt door zorgtaken is een goede balans tussen werk en privé belangrijk. Iedere situatie is anders en vraagt dus ook om een andere oplossing. De uitdaging is te onderzoeken wat u op het werk kan helpen om te zorgen voor die goede balans. Deze online webinar wordt verzorgd door Stichting MEE. Na aanmelding komt er een mail met extra informatie.

Mantelzorg in geuren en kleuren

Mantelzorg is maatwerk. Het individu, gezin, de cultuur, ze spelen allemaal een rol in de uitvoering van mantelzorg. Hoe wordt mantelzorg vormgegeven buiten de Nederlandse cultuur? Zijn er overeenkomsten, wat zijn de verschillen? We kunnen als mensen allemaal leren van elkaar, dus kom gerust langs op deze culturele ochtend om hierover in gesprek te gaan met vrouwen van verschillende achtergronden. Er zijn beweegactiviteiten, live muziek, henna en een gesprek met een ervaren arts. Deze ochtend wordt verzorgd door Stichting Oase.

Meer Balans en Ruimte voor jezelf

De zorg voor een kind met extra ondersteuningsbehoeften kan veel van je vragen. Je staat vaak 'aan' en jezelf op de eerste plek zetten schiet er gemakkelijk bij in. Misschien herken je dat, of sta je er niet altijd bij stil hoeveel je eigenlijk draagt. Tijdens deze interactieve bijeenkomst gaan we op een toegankelijke en ontspannen manier aan de slag met thema's als overbelasting, ruimte maken voor eigen behoeftes zonder schuldgevoel. Je krijgt praktische tips om meer rust en balans te vinden. Ook is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met andere ouders in vergelijkbare situaties. Deze avond wordt verzorgd door Richard Koekoek en is in samenwerking met de Julianaschool, Dichtbij Obelix en Syndion Kinderopvang tot stand gekomen. (Let op: maximaal 20 plekken en speciaal voor ouders met een kind t/m 18 jaar met een zorgbehoefte)

Vragen? Neem contact op met Caroline van der Meulen
06-83 52 51 12 | cvandermeulen@elkwelzijn.nl

www.elkwelzijn.nl/mantelzorg

Doe mee!

WEEK VAN DE MANTELZORG PROGRAMMA

Donderdag 6 november 19.00 - 20.30
Steungroep Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)
Locatie: de Salaamander - Heimanslaan 2

aanmelding verplicht!

Vrijdag 7 november 14.00 - 16.00
Muzikale middag
Locatie: Theater aan de Slag - Herenstraat 20

aanmelding verplicht!

Zaterdag 8 november 12.30 - 16.00
Verwenmiddag voor Mantelzorgers
Locatie: Salaamander - Heimanslaan 2

vrije inloop
Meedoen aan de ademsessie?
Meld je aan!

- met o.a. buurtsoep, handmassage, ademsessie en creatieve activiteiten -

Maandag 10 november: 19.15 - 20.30
Webinar Werk en Mantelzorg
Online door Stichting MEE

aanmelding verplicht!

Dinsdag 11 november 11.00 - 13.00
Mantelzorg in geuren en kleuren
Locatie: Bolderhuis - Prijsseweg 1

vrije inloop

Woensdag 12 november 19.30 - 21.30
Meer balans en ruimte voor jezelf
Locatie: Julianaschool - Oranje Nassaulaan 41

aanmelding verplicht!

- voor ouders van een kind t/m 18 jaar met zorgbehoefte of diagnose -

www.elkwelzijn.nl/mantelzorg

Wil je digitaal aanmelden?
Scan deze code