

The background of the entire poster is a close-up photograph of a field of sunflowers. The sunflowers are in various stages of bloom, with bright yellow petals and dark brown centers. The lighting is warm, suggesting a sunny day. Overlaid on the image are two large geometric shapes: a purple triangle in the top right corner and an orange triangle in the bottom left corner. The text is placed within these colored areas.

We zetten jou
in het zonnetje!

UITNODIGING
WEEK VAN DE
MANTELZORG
CULEMBORG

9 t/m 15
november
2026

BESTE MANTELZORGER,

Mantelzorger zijn doe je vaak vanzelf, vanuit liefde, betrokkenheid en verantwoordelijkheid. Dag in, dag uit sta je klaar voor iemand die je dierbaar is. Dat vraagt veel van je tijd, aandacht en energie. Tijdens de week van de Mantelzorg, van maandag 9 t/m 15 november 2026, willen we jou graag in het zonnetje zetten en jou laten weten hoe waardevol jouw inzet is.

We nodigen je van harte uit in de Week van de Mantelzorg deel te nemen aan activiteiten. We hebben we een gevarieerd programma samengesteld met inspirerende, informatieve en ontspannende activiteiten. Een mooie gelegenheid om andere mantelzorgers te ontmoeten, kennis te maken met ondersteuningsmogelijkheden, nieuwe ervaringen op te doen en vooral ook een moment voor jezelf te nemen.

We hopen je tijdens de Week van de Mantelzorg te mogen ontmoeten en samen stil te staan bij alles wat mantelzorgers betekenen voor onze samenleving. Deze week is speciaal voor jou! Hopelijk vind je een of meerdere activiteiten in het programma die bij jou passen.

Aanmelden

Optie 1: Scan de QR code bij het programma en volg de instructies.

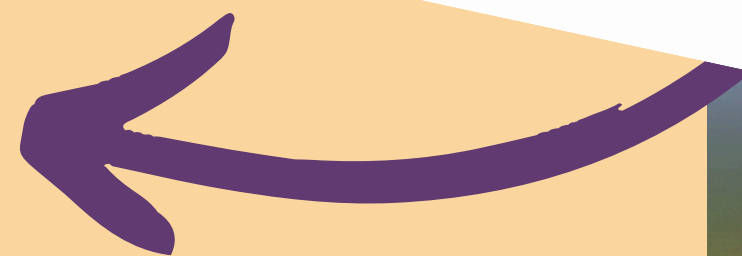
Optie 2: Liever een papieren aanmeldkaart? Vraag het aan bij ElkWelzijn via 0345- 51 52 27



~ **Wethouder Yassin Dagdag**

"Mantelzorgers zijn onmisbaar voor onze stad. Vaak zorgen zij, soms jarenlang, vanzelfsprekend voor een partner, familielid, vriend of buur. Die inzet verdient onze grote waardering. Maar zorgen voor een ander kan ook veel van iemand vragen. Daarom is het belangrijk dat we niet alleen zien wat mantelzorgers voor een ander betekenen, maar ook oog hebben voor hén. Want wie voor een ander zorgt, verdient zelf ook steun en aandacht."

**Wil je meer weten?
Zie binnenzijde voor het volledige programma,
locaties én een koffiebon als waardering
voor jouw inzet!**



PROGRAMMA WEEK VAN DE MANTELZORG

MAANDAG 9 T/M ZONDAG 15 NOVEMBER

Maandag	Tijd	Locatie
Ontmoeting tussen Mantelzorgers	10.00-11.00 uur	Restaurant HEMA
Welkom bij het steunpunt Mantelzorg	14.00-15.30 uur	ElkWelzijn
Dinsdag	Tijd	Locatie
Wafels op de Markt	10.00-12.00 uur	Weekmarkt
Een verhaal over veerkracht	19.30-21.00 uur	Wijkcentrum de Salaamander
Woensdag	Tijd	Locatie
Voorkomen, vallen en opstaan	09.30-12.00 uur	Wijkcentrum BonVie
Heb jij dat ook? Ouders onder elkaar	19.30-21.00 uur	Brede School Oost
Donderdag	Tijd	Locatie
Ontspannen met creativiteit	14.30-16.00 uur	Zorgcentrum Kulenburg
Vrijdag	Tijd	Locatie
Samen verder als herinneringen vervagen	14.00-16.00 uur	Bolderhuis
Samen aan tafel: Omdat de relatie meer is dan zorg alleen	17.30-19.30 uur	Wijkcentrum de Salaamander
Zaterdag	Tijd	Locatie
Pauzewandeling	10.00-12.00 uur	Wijkcentrum de Salaamander
De kracht van muziek (met een broodje)	12.00-13.00 uur	Wijkcentrum de Salaamander
Zondag	Tijd	Locatie
Waardig ouder worden binnen een familiecultuur	14.00-16.00 uur	Bolderhuis



www.elkwelzijn.nl/mantelzorg

Scan de QR-code
en meld je aan!



DE WEEK VAN DE MANTELZORG

WORDT GEORGANISEERD DOOR:

mogelijk gemaakt door:



20 jaar
2006-2026

*Voor een ander zorgen doe je met je hart, maar vergeet daarbij jezelf niet.
ElkWelzijn denkt graag met je mee, zodat jij de zorg kunt blijven volhouden.
Van een luisterend oor tot praktische hulp en advies: we staan voor je klaar.*

Neem gerust contact met ons op.

Stuur een mail naar mantelzorg@elkwelzijn.nl of bel naar 0345- 51 52 27



Jolanda



Rukize



Edith



Gerda



Philippe

Santé Partners

Bij Santé Partners waarderen wij mantelzorgers enorm; met hun liefde, betrokkenheid en inzet maken zij iedere dag het verschil. Samen zorgen we ervoor dat mensen zo prettig en waardevol mogelijk kunnen leven.

Santé Partners klantenservice

 0900-8433



Annet



ZORGCENTRA
De Betuwe

In alles wat we doen bij Zorgcentra de Betuwe staat het welbevinden van de cliënt centraal. Hierbij speelt het netwerk van de cliënt een belangrijke rol. Wij ondersteunen als zorgorganisatie dan ook graag om samen de kwaliteit van leven te behouden.



Jaqueline

www.zorgcentradebetuwe.nl

 0800-77 33 444

Mantelzorgers met een migratieachtergrond kunnen bij stichting Oase terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. In samenwerking met ElkWelzijn worden themabijeenkomsten georganiseerd, waarin het belang van het tijdig aandacht besteden aan de eigen gezondheid en beginnende lichamelijke-, en mentale klachten voorop staat. Tijdens de bijeenkomsten worden mantelzorgers gestimuleerd om hun eigen talenten en vaardigheden te ontdekken en leren zij om goed voor zichzelf te zorgen.



Email: Nehghazlane@gmail.com

 06-48 95 53 44

PROGRAMMA WEEK VAN DE MANTELZORG

MAANDAG 9 T/M ZONDAG 15 NOVEMBER



= Je mag
voor wie je zorgt
meenemen

Maandag 9 november 10.00-11.00 uur Ontmoeting tussen mantelzorgers

Restaurant HEMA, Oude vismarkt 3

Wissel ervaringen uit onder het genot
van een gratis kop koffie
of thee met een tompouce.
Want ook als mantelzorger hoef je niet
in je eendje te zijn!



Maandag 9 november 14.00-15.30 uur Welkom bij het steunpunt Mantelzorg Culemborg!

ElkWelzijn, Meerlaan 22

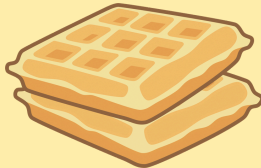
Jij zorgt voor een ander, wij zijn er voor jou!
De mantelzorgconsulenten van ElkWelzijn
maken graag kennis met jou en vertellen welke
ondersteuning zij kunnen bieden.
Aan het eind is er de mogelijkheid direct een
mantelzorgcompliment aan te vragen.



Dinsdag 10 november 10.00-12.00 uur Wafels op de markt

Weekmarkt Culemborg

Ook op de weekmarkt vragen we aandacht voor het
onderwerp Mantelzorg. We trakteren twee uur lang
op heerlijke versgebakken wafels, bereid door
vrijwilligers van Santé Partners.



Dinsdag 10 november 19.30-21.00 uur Een verhaal over veerkracht

Wijkcentrum de Salaamander, Heimanslaan 2

'Wat doe je als je leven plotseling op zijn kop staat?
Yvo Kouwenhoven overleefde een zwaar ongeluk en
drie keer hersenvliesontsteking. Iedere keer
bouwde hij zijn leven weer op.
Laat je inspireren door dit hoopvolle verhaal,
met rauwe humor en heerlijke nuchterheid.
Een verhaal dat je nooit meer vergeet.'



Woensdag 11 november 9.30-12.00 uur Voorkomen, vallen en opstaan

Wijkpunt BonVie, Admiraalvliedlaan 2

Een val kan grote gevolgen hebben. Tijdens de
workshop Voorkomen, Vallen en Opstaan leert
valpreventietrainer Wilbert Janssen je hoe je vallen
helpt voorkomen, welke oefeningen daarbij
ondersteunen en hoe je kunt handelen na een val.
Praktisch, leerzaam en direct toepasbaar voor
mantelzorgers en ouderen van 65 jaar en ouder.

Woensdag 11 november 19.30-21.00 uur Heb jij dat ook? Ouders onder elkaar

Brede School Oost, Poelslaan 2a

Ontmoet andere ouders en wissel ervaringen, tips en
zorgen uit. Het jongerenwerk en het steunpunt
mantelzorg zijn aanwezig om informatie te geven over
activiteiten, ondersteuning die er is voor broers en
zussen en het aanbod voor ouders zelf. Deze activiteit is
vanuit samenwerking met Julianaschool, KDV Jolie en
BSO Obelix ontstaan. Het is voor alle ouders uit
Culemborg met een kind met diagnose of zorgvraag.



Donderdag 12 november 14.30-16.00 uur Ontspannen met creativiteit

Zorgcentrum Kulenburg, Achter de Raaf 2

Een creatieve middag waarin ontspanning,
plezier en waardering centraal staan. Laat de dagelijkse
zorg even los, kom tot rust, ontmoet anderen en geniet
van een moment voor jezelf.

Vrijdag 13 november 14.00-16.00 uur Samen verder; als herinneringen vervagen

Bolderhuis, Pijsseweg 1

Veranderend gedrag zie je bij alle vormen van
dementie. Hoe het verandert is niet te voorspellen. Je
kan wel leren begrijpen waar het vandaan komt. Carla
Mostard geeft hierover tips en advies. Je begrijpt meer
van het gedrag van je naaste en weet hoe te reageren.



Vrijdag 13 november 17.30-19.30 uur Samen aan tafel; omdat de relatie meer is dan zorg alleen

Wijkcentrum de Salaamander, Heimanslaan 2

Geniet samen met degene voor wie je zorgt van
een heerlijk driegangenmenu. Vrijwilligers van
Smakelijk Ontmoeten in de Salaamander bieden jou een
geheel verzorgd avondje uit, zodat je weer even gewoon
partner, zoon/dochter, ouder, vriend of buur kunt zijn.



Zaterdag 14 november 10.00-12.00 uur Pauzewandeling

Wijkcentrum de Salaamander, Heimanslaan 2

Een ontspannen wandeling van naar keuze 2 of 5 km,
waarbij er ruimte is ervaringen met elkaar uit te wisselen
of juist even niet met de zorg bezig te zijn.

Bij het startpunt ontvang je de route. Er zal in kleine
groepjes vanaf de Salaamander vertrokken worden.



Zaterdag 14 november 12.00-13.00 uur De kracht van muziek (met een broodje)

Wijkcentrum de Salaamander, Heimanslaan 2

Ontdek hoe muziek kan helpen bij ontspanning, het
uiten van gevoelens en persoonlijke ontwikkeling.
Muziktherapeut Monique van Dijk laat je op een
laagdrempelige manier de kracht van muziek ervaren.
Tijdens de workshop zijn broodjes beschikbaar.



Zondag 15 november 14.00-16.00 uur Waardig ouder worden binnen een familiecultuur

Bolderhuis, Pijsseweg 1

Deze middag is gericht op mantelzorgers in een
familiecultuur. Dr. Hayat gaat in op het volgende:

- Waardig ouder worden.
- Het herkennen en voorkomen van overbelasting
bij mantelzorgers.
- Palliatieve zorg: kwaliteit van leven, comfort en
ondersteuning in de laatste levensfase.

AANMELDEN?

SCAN DE QR CODE OF GA NAAR WWW.ELKWELZIJN.NL/MANTELZORG

LIEVER NIET DIGITAAL?

VRAAG EEN PAPIEREN AANMELDKAART AAN
VIA ELKWELZIJN: 0345 - 51 52 27



Jouw inzet is van grote waarde.

- Pas daarom ook goed op jezelf. Wil je ondersteuning of
vind je het fijn als iemand eens met je meedenkt
over een mantelzorgsituatie? Dan kun je terecht bij
Steunpunt Mantelzorg van ElkWelzijn:
mantelzorg@elkwelzijn.nl / of 0345-51 52 27

Deze week wordt georganiseerd in samenwerking met:



Santé Partners

