

Week van de Mantelzorg in De Ronde Venen

Rond de landelijke *Dag van de Mantelzorg* op 10 november organiseert *Mantelzorg De Ronde Venen van Samens* een serie activiteiten voor mantelzorgers onder de noemer *Week van de Mantelzorg*. Tijdens deze periode is er van alles te beleven: samen muziek maken, genieten van een high tea, aansluiten bij lotgenotengroepen of kennissessies bijwonen over wat je als (werkende) mantelzorger kan doen om in balans te blijven. De activiteiten zijn niet alleen bedoeld om te ontspannen, maar ook om daarna beter met de situatie om te kunnen gaan.



Mantelzorgwaardering

Als blijk van waardering voor hun zorg, tijd en inzet ontvangen mantelzorgers in de gemeente De Ronde Venen jaarlijks een attentie rond 10 november. Dit jaar krijgen de mantelzorgers die zorgen voor iemand die in De Ronde Venen woont, een Groene Hart Pas.

Het tegoed op deze pas bedraagt 75 euro en kan worden besteed bij een groot aantal lokale aanbieders.

Het tegoed is vrij te besteden tot en met 31 december 2026 bij alle bedrijven, winkels en organisaties die bij de pas zijn aangesloten. Dat zijn er inmiddels al meer dan 400. Met het tegoed kun je alle kanten op: een avondje naar de film, een leuk cadeaupakket samenstellen bij winkels als Firma Ruizendaal of Prinselijk Proeven of juist iets actiefs doen, zoals banen zwemmen in het zwembad in Mijdrecht of Abcoude.

Mantelzorgers die staan ingeschreven bij Mantelzorg De Ronde Venen en zorgen voor iemand die in De Ronde Venen woont, ontvangen rond 10 november een brief met een persoonlijke activeringscode en uitleg over hoe ze de pas kunnen activeren. Voor hulp bij het activeren van de Groene Hart Pas en Mantelzorgwaardering kunnen mantelzorgers op maandag tussen 13.00 en 15.00 uur en woensdag tussen 14.00 en 15.00 uur terecht in de bibliotheek in Mijdrecht, Doctor J. van der Haarlaan 8.

Nog niet ingeschreven als mantelzorger?

Aanmelden via www.mantelzorgderondevenen.nl. Mantelzorgers die zich aanmelden tussen 27 oktober en 31 december 2025 ontvangen de waardering pas in januari 2026.

Activiteiten Week van de Mantelzorg



Vrolijke voorstelling: De Meisjes van de Radio.

Woensdag 5 november 19.30 tot 21.30 uur
(inloop 19.15 uur)

Locatie: De Boei - Kerklaan 32 Vinkeveen

Met deze gezellige avond openen we de week van de mantelzorg. De Meisjes van de Radio, Jasmijn en Aleid, nemen u mee in een vrolijke voorstelling van 2x circa 40 minuten waarin de radio centraal staat. Schuif gezellig aan en geniet mee van muziek, liedjes van de

jaren 50 t/m 80, bekende jingles, radio spelletjes en een heleboel vrolijke interactie! Jasmijn vindt de manier van contact maken met mensen via muziek het allermooiste. Aleid vindt lekker zingen en plezier maken met elkaar het belangrijkste. Gun u zelf deze avond vol plezier en muziek uit vroegere jaren. Ook uw naaste is van harte welkom! Meld u (samen) aan.

“Lekker onbevangen, geen dikdoenerij, heel toegankelijke workshops worden georganiseerd voor mantelzorgers.”

Mantelzorgers in gesprek met de gemeente.

Maandag 10 november 10.00 tot 12.00 uur (inloop vanaf 09.30 uur)



Locatie: De Rank - Bernardlaan 2 in Mijdrecht

Iedere eerste maandag van de maand is er het Mantelzorg- en dementietrefpunt in Mijdrecht. In november schuiven we het trefpunt een week op en is het trefpunt op de Dag van de Mantelzorg. De gemeente schuift deze ochtend aan. Kom langs deze ochtend, stel uw vragen en deel uw behoeften. Wij zorgen voor wat lekkers!

“Het voelt als een warme deken, we zijn bijna allemaal hetzelfde, schaamte is niet nodig.”

High Tea met Mantelzorgers.

Dinsdag 11 november 11.00 tot 12.30 uur

Locatie: Angstelborgh - Dorpszicht 22 Abcoude

Iedere eerste dinsdag van de maand is er een koffie inloop in Abcoude voor mantelzorgers. In november schuiven we de inloop een week op voor gezelligheid en lekkernijen voor mantelzorgers in de week van de mantelzorg. Er is plek voor 20 mantelzorgers dus reageer snel.

“Nu ik geweest ben, ga ik vaker. Er wordt niets van je verwacht en de koffie wordt voor je ingeschonken.”

Bloemstukje maken.

Dinsdag 11 november 13.30 tot 15.30 uur

Locatie: Buurtkamer Mijdrecht - Gosewijn van Aemstelstraat 5

Onder leiding van de bekende dames van de Mantelzorgsalon wordt een mooi bloemstuk gemaakt. Er is materiaal voor 12 mantelzorgers. Vol is vol.

Workshop: Mantelzorg en werk.

Woensdag 12 november 09.30 tot 11.00 uur

Locatie: Raadszaal - Gemeentehuis Mijdrecht (ingang Raadhuisplein)

Voor mantelzorgers die werk, privé en de zorg voor een naaste combineren. Hoe blijf je overeind zonder overbelast te raken? Maximum aantal deelnemers 25.

Wat je kan verwachten van deze workshop:

- Inzicht in hoe je zorgtaken, werk en privé beter in balans brengt
- Oefeningen die helpen om tijdig op de rem te trappen voordat het te veel wordt
- Handvatten om hulp te vragen én te accepteren zonder schuldgevoel
- Praktische tips voor meer energie, voor minder stress en om helder te communiceren op je werk.

“Wat een fijne ervaring die koffie ochtend. Ik kon even achterover zitten. De verhalen van anderen waarvoor ik eerlijk gezegd een beetje bang was, herkende ik gewoon. Aan een half woord genoeg zeggen ze toch?”

Kennismaking met Cognitieve Fitness voor Mantelzorgers.

Woensdag 12 november 13.30 tot 15.00 uur

Locatie: De Paraplu - Pieter Joostenlaan 28 Wilnis

Ervaar hoe lichamelijke inspanning en mentale uitdaging samen zorgen voor een fitter brein. Deze activiteit is bedoeld voor iedereen die zijn of haar lijf en hersenen gezond wil houden en wordt georganiseerd samen met Senior Sportief Actief. Het is vooral een gezellige bijeenkomst waarin we met elkaar ook een kopje koffiedrinken. Er is plek voor 20 deelnemers.

“Het Kookproject was echt een schot in de roos. Mijn partner kwam enthousiast thuis en was de verdere dag vrolijk en opgeruimd.”

Workshop: Meedoen met plezier.

Donderdag 13 november 13.30 tot 16.00 uur

Locatie: Gezondheidscentrum - Hoofdweg 1 Mijdrecht – ingang rechts dan links.

“Over het voorkómen en doorbreken van isolement van de mantelzorger”. Wat maakt dat je je als mantelzorger soms alleen voelt staan terwijl je juist graag tijd met anderen door zou willen brengen of ondersteuning nodig hebt? Wat kunnen de gevolgen van eenzaamheid zijn voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid? Kom onderzoeken hoe je verbinding kunt houden of krijgen met de wereld om je heen en kunt genieten van het contact met anderen. Er is plek voor 12 deelnemers.

“Ik ben onlangs verhuisd en woon niet meer in De Ronde Venen. Ik zal de fijne bijeenkomsten en ontmoetingen met andere mantelzorgers nooit vergeten.”

Workshop: Djembé, een swingend muziekfeest!

Vrijdag 14 november 11.00 tot 12.00 uur

Locatie: De Trekvogel - Karekiet 49 Mijdrecht – ingang Jongerenwerk

Tijdens deze Afrikaanse workshop staan samenwerken en plezier voorop! Doe mee en ga swingend het weekend in na deze djembé workshop op vrijdagmorgen. Er is plek voor 20 deelnemers.