



**Mantelzorg
Berg en Dal**

Je kunt bij Mantelzorg Berg en Dal terecht met je verhaal en vragen op allerlei terrein als je zorgt voor iemand die chronisch ziek is, of een beperking heeft. Dat kunnen je ouders zijn, broer of zus, je partner of je kind. Of voor iemand in je buurt. We bieden informatie en advies, ondersteuning en ontspanning. Iedereen is welkom, van jong tot oud.

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je ingeschreven staat bij ons en daarmee mee kunt doen aan al onze activiteiten.

- [Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal zomer 2026](#)
- [Wat is er te doen voor mantelzorgers](#)
- [Zomeractiviteit](#)
- [Hello, goodbye](#)
- [Mantelzorgen met gezonde grenzen](#)
- ['Zorgen voor de ander begint bij jezelf'](#)
- [Lekker bewegen in de zomer](#)
- [Leestip](#)

Nieuwsbrief Mantelzorg Berg en Dal zomer 2026

Met informatie over onze activiteiten en waardevolle informatie voor mantelzorgers. Mis je een onderwerp of wil je ervaringen met ons delen? Laat het ons weten wat wij kunnen doen!

Wat is er te doen voor mantelzorgers

Iedere maand verwelkomen onze vrijwilligers de mantelzorgers aan de mantelzorgtafel. Dat is de eerste maandag van de maand in Millingen en de derde donderdag van de maand in Groesbeek. Lees hierover en meer activiteiten in onze [agenda](#)

Voor de Petanque middag wordt een nieuwe datum gepland. Check de agenda op onze website, als de nieuwe datum bekend is zetten we deze hier in.

Zomeractiviteit



Zorg jij regelmatig voor een ander? Dan verdien jij óók een moment voor jezelf! Daarom nodigen we je van harte uit voor een gezellige en ontspannen zomeractiviteit op zaterdag 15 augustus. En natuurlijk mag degene voor wie je zorgt gezellig met je meekomen. Het terrein is rolstoelvriendelijk, dus iedereen kan meedoen.

Ontspannen beginnen
Vanaf 14.00 uur heten we je welkom met koffie of thee en iets lekkers. Even rustig landen, bijpraten en genieten van het moment.

Samen actief (op jouw manier)
Daarna kun je kiezen uit leuke outdoor activiteiten:
- Disc golf
- (kruis)boogschieten



Praktische informatie
Locatie: camping Nederrijksvald
Zevenheuvelenweg 47
6571 CH Berg en Dal
Inloop vanaf 14.00 uur
Er zijn voldoende parkeerplaatsen beschikbaar.

De middag is gratis voor mantelzorgers die ingeschreven staan bij Mantelzorg Berg en Dal. Nog niet ingeschreven? Meld je eenvoudig aan via onze website of neem telefonisch contact met ons op.

Aanmelden
Aanmelden (voor 9 augustus)
Laat ons weten:
Of je alleen komt of samen
Eventuele dieetwensen

We hopen op prachtig zomerweer! Werkt het weer niet mee? Geen probleem — binnen zorgen we dan voor een gezellige middag met oud-Hollandse spellen.

Samen genieten
Rond 16.00 uur staat er een drankje voor je klaar en schuiven we aan voor een heerlijk warm & koud buffet.
We sluiten de dag ontspannen af rond 18.30 uur.

Mail: info@mantelzorgbergendal.nl of bel naar 085 – 0406066
Gun jezelf deze fijne middag – je bent van harte welkom!

Hello, goodbye



Hello

Mijn naam is Danka Ribbink en per 1 juni ben ik gestart bij Forte Welzijn voor Mantelzorg en Maatjes. Dus Hello Mantelzorg Berg en Dal. De komende periode draagt Hanneke beetje bij beetje taken aan mij over zodat zij 1 september rustig met pensioen kan gaan.

De afgelopen jaren ben ik vanuit de welzijnsorganisatie in Duiven en Westervoort werkzaam geweest voor de mantelzorgers in deze twee gemeenten.

Fijn dat ik nu in de gemeente Berg en Dal aan de slag mag gaan.



Goodbye

Na ruim zes jaar met veel plezier gewerkt te hebben bij Forte Welzijn / Mantelzorg Berg en Dal – en na meer dan 40 jaar in het welzijnswerk – ga ik met pensioen.

Ik kijk met veel dankbaarheid terug op de fijne samenwerking met vrijwilligers, collega's en organisaties. De vrijwilligers die steeds met zoveel enthousiasme activiteiten organiseren. En de collega's en organisaties die mantelzorgers zo goed mogelijk willen ondersteunen. Ik hoop van harte dat zij hier nog lang mee doorgaan.

Maar bovenal wil ik jullie bedanken: de mantelzorgers, vanwege het vertrouwen dat ik van jullie kreeg. Jullie verhalen – soms verdrietig, maar vaak ook vol kracht, toewijding en liefde voor jullie dierbare – neem ik mee als kostbare herinneringen.

Fijn dat Danka Ribbink mijn rol overneemt – ik draag het met vertrouwen over.

Op 15 augustus ben ik nog één keer aanwezig bij de zomeractiviteit. Wie weet zie ik je daar nog. Liefs, Hanneke

Mantelzorgen met gezonde grenzen

'Zorgen voor de ander begint bij jezelf'



Als je voor een ander zorgt, dan is het soms best lastig om je eigen grenzen in de gaten te houden. Waardoor je de zorg niet goed meer kunt combineren met werk of sociale activiteiten. Met overbelasting en lichamelijke klachten tot gevolg. Het werkboek dat tijdens de training is uitgedeeld is gratis te downloaden via:

[Mantelzorg - Mantelzorgen met gezonde grenzen](#)

Dit werkboek helpt je met het bewaken van je eigen grenzen. Je kunt er meteen mee aan de slag.

Lekker bewegen in de zomer



FIETSBINGO

Van 22 juni t/m 20 september 2026 organiseert Sportstimulering Berg en Dal de eerste Fietsbingo.

Inwoners fietsen langs 17 locaties, verzamelen stickers en maken met een volle bingokaart kans op prijzen. Deelnemers bepalen zelf hun route en tempo.

Naast de bingo is er een fotowedstrijd: maak tijdens je fietstocht creatieve foto's en win extra prijzen. Lokale organisaties fungeren als stickerpunt en doen mee tijdens hun openingstijden. De Fietsbingo stimuleert beweging, ontmoeting en het ontdekken van de

omgeving.

Meer informatie over de Fietsbingo is te vinden via www.sportstimuleringbergendal.nl/fietsbingo.

Voor vragen kunnen inwoners en organisaties contact opnemen via info@sportstimuleringbergendal.nl.



SCOOTIE ANGELS

Op zondag 7 juni zijn de Scootie Angels gestart met een mooie tocht in en rond Groesbeek. Heb je ook zin om lekker buiten te zijn en samen een mooie route te rijden en onderweg een goed gesprek?

Meld je dan aan. We starten om **13.30 uur op het Dorpsplein in Groesbeek**. Verzamelen kan vanaf **13.15 uur**. De rit duurt tot ongeveer **16.00 uur**, met rond **15.00 uur** een pauze voor koffie of thee met iets lekkers (kosten

voor eigen rekening).

De groep rijdt mooie routes in en rondom Groesbeek, variërend tussen de **30 en 40 kilometer**.

Iedere deelnemer ontvangt een **veiligheidshesje** voor goede zichtbaarheid. Zorg zelf voor een **goed opgeladen accu**. Iedereen is welkom en deelname is gratis.

Data 2026

21 juni, 5 en 19 juli, 2, 16 en 30 augustus, 13 en 27 september

Verzamelen: 13.15 uur Dorpsplein in Groesbeek

Lijkt dit je wat? Laat het weten! Theo Gosselink en Irene Flapper vertellen je graag meer over de Scootie Angels.

Meerijden of meehelpen

Wil je aansluiten met je scootmobiel of als vrijwilliger ondersteunen? Neem contact op met Irene Flapper: irene.flapper@fortewelzijn.nl of bel naar **06-45 50 41 53**.

Leestip

Onze pappa kreeg een ongeluk in zijn hoofd

Over de gevolgen van een herseninfarct



Wieke van Dun • Met tekeningen van Jasper Kingma

Wat overkomt een gezin wanneer een ouder op jonge leeftijd plotseling een beroerte krijgt? Jasper heeft het meegemaakt. Zijn vader kreeg een ernstig herseninfarct toen Jasper vijf jaar was en zijn zusjes vier en twee. Een ingrijpende periode van ziekenhuisopnames en klinische opname in een revalidatiecentrum volgde. Eén ding was duidelijk: de oude pap was er niet meer en zou ook niet terugkomen. De nieuwe pap was anders. Twee jaar na het herseninfarct lijkt het stof dat het infarct heeft doen opwaaien enigszins neer te dalen en wordt een beetje duidelijk hoe het nieuwe gezinsleven met de nieuwe pap er uit gaat zien.

Jaspers moeder schreef met Jasper het verhaal op, Jasper maakte de tekeningen erbij. Het resultaat is een voorlichtingsboekje en een handreiking naar andere

gezinzen in een soortgelijke situatie. Geen één situatie is hetzelfde, hersenletsel is bij iedereen anders. Maar het boekje kan in verschillende situaties aanknopingspunten bieden. Een beroerte krijg je niet alleen, het treft ook de naasten van een patiënt en veroorzaakt hoe dan ook een breuk in de levenslijn.

High Tea

bij Gasterij 't Groeske

Zin in een gezellige high tea in ons mooie restaurant? Kom kennismaken met Gasterij 't Groeske voor een vriendenprijs van €5,- en ontmoet nieuwe mensen uit de buurt.

Wanneer?
Woensdagmiddag van 13.30 - 15.00 uur op de volgende data:

- 8 juli
- 2 september
- 14 oktober

Waar?
Gasterij 't Groeske
Stationsweg 9, Groesbeek

Op **woensdag 8 juli, 2 september en 14 oktober** nodigen we je graag uit om 's middags aan te schuiven bij deze high tea. Dit wordt georganiseerd vanuit het Groene Hart, in samenwerking met de Moestuingroep van de Kloostertuin bij Mariëndaal.

Reserveer je plekje nu!
Meld je uiterlijk 1 week van tevoren aan via Maria Schoofs (06 10 78 39 59), of in het restaurant van Gasterij 't Groeske. Laat in jouw aanmelding eventuele allergieën weten. We hebben beperkte plaatsen in het restaurant, dus vol = vol! Betalen kan contant of met de pin.

Zelf iets bakken? Leuk!
Vind je het zelf leuk om iets te bakken of om iets hartigs te maken? Keileuk! Geef dit aan ons door via Maria.

De Inloop van Het Groene Hart en de RiBW helpen met het bereiden van de high tea, met producten geleverd door de Moestuingroep van de Kloostertuin bij Mariëndaal.

Kom je met ons mee genieten? Gezellig, tot dan!

Contact
Maria Schoofs
06 10 78 39 59



*Wil jij jouw mantelzorgverhaal
delen in onze volgende nieuwsbrief?
Laat het ons weten en inspireer
anderen.*



Facebook

Volg ons op [Facebook](#)
of bezoek onze [website](#)

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u
zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@mantelzorgbergendal.nl toe
aan uw adresboek.



Laposta