

Handleiding

Dag van de Mantelzorg



© STEUNPUNT MANTELZORG 2026

Waarom deze handleiding?

Mantelzorgers zijn van onschatbare waarde binnen de zorg. Ze bieden niet alleen praktische hulp, maar ook emotionele steun, verbondenheid en stabiliteit in het leven van zorgvragers. De Dag van de Mantelzorg op 23 juni is hét moment om deze inzet zichtbaar te waarderen.

Met deze handleiding willen we organisaties en lokale besturen inspireren om mantelzorgers op een warme manier te bedanken. Daarnaast focussen we ook op het samenbrengen van zorgvragers en mantelzorgers om verbinding te stimuleren tussen beide doelgroepen.

De handleiding biedt inspiratie en materialen om zonder grote aanpak een fijne activiteit op poten te zetten. We geven ook tips om die erkenning en waardering te verankeren in een duurzaam beleid.



Het hoofdconcept: de (o)marmercake

De (o)marmercake vormt het hart van deze handleiding. Het concept kan op verschillende manieren ingevuld worden, afhankelijk van de context.

Lokale besturen of organisaties kunnen bijvoorbeeld een bakmoment organiseren waarbij mantelzorgers samen met andere deelnemers (buurtbewoners, vrijwilligers, cliënten...) de (o)marmercake maken. In andere gevallen kan de cake vooraf gebakken worden, bijvoorbeeld door een lokale vereniging, dienst of vrijwilligersgroep. Het belangrijkste is dat de cake een middel wordt om mensen samen te brengen.

In 2025 wisten we niemand minder dan Jeroen Meus te strikken voor een samenwerking. In het kookprogramma Dagelijkse Kost maakte hij op 23 juni een nieuwe variant van zijn bekende recept, met een knipoog naar onze (o)marmercake.



Mantelzorgers hebben het ook pittig, ik kan er van meespreken.

"Want mantelzorg is als een marmercake: een mooie mix van liefde, toewijding en geduld."

Na het bakken of voorbereiden volgt een moment waarin mantelzorgers centraal staan. Dit kan een koffiemoment zijn, een lotgenotencontact of een informele activiteit waarbij de cake gedeeld wordt. Door samen te zitten, te praten en iets te eten, ontstaat er op een natuurlijke manier ruimte voor ontmoeting en erkenning.

De kracht van dit concept zit in zijn flexibiliteit. Het kan klein en eenvoudig gehouden worden of deel uitmaken van een groter geheel, afhankelijk van de mogelijkheden. De (o)marmercake fungeert telkens als verbindend element: een herkenbaar symbool van waardering dat mensen samenbrengt rond een gedeeld thema.



Extra activiteiten

De (o)marmercake kan perfect het centrale element zijn binnen een grotere beleving. Combineer het koffie- of bakmoment bijvoorbeeld met een activiteit die zorgvragers en hun mantelzorgers samenbrengt. Hieronder geven we enkele voorbeelden van activiteiten:

Filmmiddag

Een filmmoment zorgt voor ontspanning en een gezellige sfeer. Kies bij voorkeur een klassieker of een luchtige komedie. De cake kan perfect dienen als pauzemoment of afsluiter.

Volksspelen

Volksspelen zijn laagdrempelig en brengen spontaan interactie op gang. Denk aan sjoelebak of gezelschapsspelen. Zorg voor voldoende begeleiding en pas de spelen aan het mobiliteitsniveau van de doelgroep aan.

De kracht van muziek

Organiseer een kleine karaoke of dansles met bekende nummers die zorgen voor ontspanning en verbinding tussen zorgvragers en mantelzorgers. Live muziek of een optreden is ook een optie, afhankelijk van het financiële budget.

Extra activiteiten

Nostalgie

Gebruik het bakthema als insteek en nodig alle partijen uit om verhalen te delen over vroeger: geheime recepten, feestmomenten of familietradities. Dit kan spontaan aan tafel of met enkele gerichte vragen. Mantelzorgers worden zo betrokken in persoonlijke herinneringen, wat vaak tot warme gesprekken leidt.

Creatieve activiteit

Een creatieve activiteit biedt zorgvragers en mantelzorgers de kans om samen iets te creëren. Denk aan het versieren van cake-doesjes, het maken van een bedankbriefje of een kleine knutselactiviteit. Het resultaat kan meegegeven worden als aandenken.

Fotoshoot

Richt een kleine fotohoek in waar zorgvragers en mantelzorgers samen op de foto kunnen. Dit kan speels met attributen of net sober en warm. De foto kan meteen worden meegegeven of later bezorgd worden.



Zelf aan de slag!

Wil je zelf ook aan de slag met onze (o)marmercake? Scan de QR-code en volg het recept van Jeroen Meus. Je vindt er de ingrediënten en instructies die je nodig hebt.



Om de activiteit te ondersteunen, stellen we ook enkele kant-en-klare materialen ter beschikking. Zo zijn er postkaartjes met het recept van de (o)marmercake, die je kan meegeven aan mantelzorgers als aandenken. Een klein gebaar dat het moment nog even laat nazinderen en makkelijk mee naar huis kan. Je kan de kaartjes downloaden en zelf printen via www.steunpuntmantelzorg.be.



LIEVE MANTELZORGER, DAT BEN JIJ!



Mantelzorg is als een marmercake: een mooie mix van liefde, bewijding en geëks. Met onze (o)marmercake weten we met alleen een knipog geven naar de heerlijkste lekkernij, maar ook naar het omarmen van mantelzorgers zoals jij, want jij bent het geheime ingrediënt dat zorgt voor warmte en vertrouwen.

Dit kaartje is een dankjewel voor alles wat je doet!

Wil je zelf ook aan de slag met onze (o)marmercake? Scan de QR-code en volg het recept van Jeroen Meus. [#omarmercake](#)

INGREDIËNTEN (O)MARMERCAKE

bloemsuiker	180 g
Vanillesuiker	50 g
Cocoapoeier	40 g
boter	200 g
Eieren	5
zout	0,5 g
Vanillesjokolade	2
Zout	Tenulje



jcmens
Trouw in zorg aan huis

steunpunt
mantelzorg

Deel jullie moment

Liefde vermenigvuldigt als je het deelt. We moedigen jullie dan ook aan om jullie activiteit te delen op sociale media. Het is een mooie manier om mantelzorgers extra in de kijker te zetten en te tonen hoe jullie dit moment samen beleven.

Foto's van het bakmoment, het koffiemoment of de extra activiteiten brengen het verhaal echt tot leven.

Vergeet ons zeker niet te taggen op [@steunpuntmantelzorg.be](https://www.instagram.com/steunpuntmantelzorg.be), zodat we kunnen meegenieten en jullie inspirerende voorbeelden kunnen delen.

Gebruik ook de hashtags [#dagvandemantelzorg](https://www.instagram.com/explore/tags/dagvandemantelzorg) en [#omarmercake](https://www.instagram.com/explore/tags/omarmercake) om jullie initiatief zichtbaar te maken voor een breder publiek en andere organisaties te inspireren.



Duurzame aanpak

De Dag van de Mantelzorg kan een mooi startpunt zijn, maar mantelzorg stopt natuurlijk niet na één dag. Dit initiatief biedt een kans om stil te staan bij hoe je mantelzorgers ook doorheen het jaar kan blijven ondersteunen en betrekken. Door regelmatig kleine momenten van contact, erkenning of informatie te voorzien, bouw je aan een duurzame relatie met mantelzorgers en versterk je hun rol binnen de zorg.

Steunpunt Mantelzorg helpt jullie hier graag in. Op onze [website](#) vind je een groot aanbod van denk- en doeboekjes rond verschillende thema's binnen mantelzorg.

Wie nog een stap verder wil gaan, kan in samenwerking met ons een infosessie of praatgroep organiseren voor mantelzorgers rond een thema naar keuze. Meer informatie vind je op de [website](#) of neem contact op via info@steunpuntmantelzorg.be.

