

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.

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!

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.

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.

AANMELDEN? Stuur bij voorkeur een mail naar mantelzorg@stichtingsamens.nl en vermeld om welke activiteit(en) het gaat. Lukt mailen niet bel dan 0297 230 280.

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

Kennismaking met Cognitieve Fitness voor Mantelzorgers.**Woensdag 12 november 13.30 tot 15.00 uur****Locatie: De Paraplu - Pieter Joostenlaan 28 Wilnis**

Zien, spreken, denken, leren, onthouden, aandacht en concentratie. Belangrijke functies die worden aangestuurd vanuit de hersenen en gebruikt worden om te begrijpen, op te lossen en beslissingen te kunnen nemen. Ervaar hoe de combinatie van lichamelijke inspanning en intellectuele uitdaging de fitheid kan verbeteren. Effectief voor iedereen die zijn/haar hersenen gezond wil houden. Deze activiteit organiseren we samen met Senior Sportief Actief. Er is plek voor 20 deelnemers.

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.

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.

AANMELDEN? Stuur bij voorkeur een mail naar mantelzorg@stichtingsamens.nl en vermeld om welke activiteit(en) het gaat. Lukt mailen niet bel dan 0297 230 280.

Gratis online webinar*

Webinar: Hoe regel ik mijn financiën als degene voor wie ik zorg dit niet meer kan?
Donderdag 27 november 20.00 tot 21.00 uur

In dit webinar word je geïnformeerd over wettelijke vertegenwoordiging. Want wat als degene voor wie gezorgd wordt zelf geen beslissingen meer kan nemen? Hoe kan je de vertegenwoordiging regelen en zo lastige situaties voorkomen, bijvoorbeeld dat de bank geen toegang meer geeft tot de rekening van de zorgvrager omdat hiervoor niets geregeld is.

LET OP!

Dit webinar wordt verzorgd door MantelzorgNL en u moet zich aanmelden via:
[Aanmeldformulier webinar - MantelzorgNL](#) of
www.mantelzorg.nl/pro/aanmeldformulier-webinars/

- * Een webinar is een workshop, presentatie of lezing die via het internet wordt uitgezonden. U ontvangt hiervoor een link waarmee u kunt deelnemen op het vermelde tijdstip als u zich tijdig heeft aangemeld.

AANMELDEN? Stuur bij voorkeur een mail naar mantelzorg@stichtingsamens.nl en vermeld om welke activiteit(en) het gaat. Lukt mailen niet bel dan 0297 230 280.