ACTIVITEITEN RONDOM DE DAG VAN DE MANTELZORG

Mantelzorg- en Dementie Trefpunt
Maandag 2 november 10.00 – 12.00 uur (inloop vanaf 09.30 uur)
Open Huis De Rank Pr. Bernhardlaan 2 Mijdrecht.
Ervaringen uitwisselen, vragen stellen en lotgenotencontact.

High Tea Abcoude
Dinsdag 3 november 10.00 – 12.00 uur
Angstelborgh Dorpszicht 22 Abcoude. Er is plek voor 15 mantelzorgers.
Genieten van lekkere hapjes en andere mantelzorgers ontmoeten.

Workshop Schilderen op doek
Woensdag 4 november 10.00 – 12.00 uur
IPSO centrum 't Anker Bozenhoven 67 Mijdrecht. Er is plek voor 10 mantelzorgers.
Pak je kwast en laat je gaan! Geen ervaring nodig, wel een hoop plezier.

Workshop Juggling Percussion & Djembé
Vrijdag 6 november 10.00 - 11.00 uur
Villa Ross Holendrecht 55 Abcoude. Er is plek voor 20 mantelzorgers.
Stap in een wereld waar ritme, beweging en creativiteit samenkomen in een unieke muzikale ervaring. Ontdek hoe ritmische klanken en speelse interactie een krachtig gevoel van verbinding en energie creëren.

High Tea Mijdrecht
Maandag 9 november 11.00 - 13.00 uur
Open Huis De Rank Pr. Bernhardlaan 2 Mijdrecht. Er is plek voor 15 mantelzorgers.
Genieten van lekkere hapjes en andere mantelzorgers ontmoeten.

Ben ik Mantelzorger?
Dinsdag 10 november 10.00 – 11.30 uur
De Boei Kerklaan 32 Vinkeveen.
Koffiebijeenkomst waarin we met elkaar in gesprek gaan over mantelzorg.

Op de achterkant staan meer activiteiten. ->

Meld je aan voor deze activiteiten via e-mail aan mantelzorg@stichtingsamens.nl of bel naar 0297 - 230 280. Deelname is gratis.

Hoe houd je alle ballen in de lucht? Werken en Mantelzorg!
Donderdag 12 november 18.00 – 19.30 uur
Buurtkamer Gosewijn van Aemstelstraat 5 Mijdrecht.
Combineer jij de zorg voor een naaste met een baan en merk je hoe uitdagend dat kan zijn? Je bent niet alleen. Schuif gezellig en ongedwongen aan voor een warme kop soep en een broodje in de Buurtkamer in Mijdrecht. Deel je ervaringen, vind herkenning bij anderen en tank even helemaal bij. We starten om 18.00 uur. Kom je ook?

Vind je balans in de werelddans!
Vrijdag 13 november 10.00 – 12.00 uur
De Schakel Dorpsstraat 20 Wilnis. Er is plek voor 15 mantelzorgers.
Als mantelzorger sta je altijd klaar voor een ander. Maar hoe houd je zelf de boel in evenwicht? Dansen verbindt, geeft energie en – heel belangrijk – verbetert spelenderwijs je fysieke en mentale balans. Geen ervaring nodig, plezier en ontspanning staan voorop. Dansen is balansen. Dans je met ons mee?

Workshop Klein Geluk voor de Mantelzorger
Maandag 16 november 13.00 - 15.00 uur Er is plek voor 25 mantelzorgers.
Maria-Oord (welzijnszaal) Herenweg 69 Vinkeveen (via hoofdingang).
Tijdens de workshop geeft trainster Inge Jager ons handvatten hoe we aan de slag kunnen gaan om beter in balans te blijven. Hoe kun je overbelasting voorkomen?
Het is belangrijk de zorgbalans te bewaken en de focus te verschuiven van wat iemand niet meer kan door een ziekte, naar veerkracht. Wat kan er wel!
Na afloop krijgen de mantelzorgers het kleurrijke boekje Klein Geluk mee naar huis waarin de visie van Positieve Gezondheid is verwerkt.

Café Doodgewoon
Woensdag 18 november 15.00 – 16.30 uur
IPSO centrum ’t Anker Bozenhoven 67 Mijdrecht.
Een ontmoetingsplek voor mantelzorgers en iedereen die openlijk in gesprek wil over de laatste levensfase, palliatieve zorg en vragen rondom het sterven en de dood.

Start gespreksgroep voor Mantelzorgers (aanmelding verplicht)
Donderdag 19 november 10.30 – 12.30 uur
Gezondheidscentrum (Careyn ruimte) Hoofdweg 1 Mijdrecht.
Er is plek voor 10 mantelzorgers. Er wordt contact opgenomen nadat u zich aanmeldt.
Op 5 donderdagen (19/11, 26/11, 3/12, 10/12 en 17/12) gaan we met elkaar in gesprek over verschillende thema’s. Het is de bedoeling dat u alle donderdagen meedoet.

Meld je aan voor deze activiteiten via e-mail aan mantelzorg@stichtingsamens.nl of bel naar 0297 - 230 280. Deelname is gratis.