

Week van de Mantelzorg

Georganiseerd door de
samenwerkende steunpunten
mantelzorg in het
Westerkwartier

Spelregels

- ✓ Opgeven voor een activiteit is noodzakelijk.
- ✓ Waar u ook woont in het Westerkwartier, u kunt zich voor meerdere activiteiten opgeven.
- ✓ Opgeven kan tot vrijdag 3 november.
- ✓ Deelname is gratis.
- ✓ Heeft u geen vervoer? Dan regelen wij dat voor u. U kunt daarvoor bellen met 0594 - 512334.

Dinsdag 7 november

Tijd voor uzelf middag met een aftrap door wethouder Sjabbo Smedes

Een ontmoetings- en doemiddag met 4 workshops

Workshops

- | | |
|---|--|
| ☐ Nordic Walking door Margriet Poesz | ☐ Huidverzorging door Thea Elzinga |
| ☐ Skypen door SeniorWeb | ☐ Herfststuk maken door Regiobloemist Drint |

Geef u op via het steunpunt mantelzorg Grootegast/Leek via telefoonnummer 0594 - 512334.
Geef dan ook aan aan welke workshop u wilt deelnemen.

Van
14.00 - 16.00 uur
in de Rotonde
in Niekerk

Mantelzorgcafé

Met als onderwerp "wonen & mantelzorg"

Met Fred den Haring van de organisatie BIJ-HUIS over mantelzorgwoningen en wet- en regelgeving.
Geef u op via het steunpunt mantelzorg Zuidhorn, telefoonnummer 0594 - 505866.

Van
19.30 - 21.30 uur
in de
Buurthuiskamer
van Zuidhorn

Woensdag 8 november

Mantelzorgers Op Stap

**Een verwenochtend met excursies op landgoed Nienoord
en een mantelzorglunch in de Schutse Leek**

Excursies

- | |
|--|
| ☐ Bosexcursie door gidsen van het IVN Leek-Nietap |
| ☐ Excursie rijtuigenmuseum Nienoord |

Geef u op via het steunpunt mantelzorg Grootegast/Leek via telefoonnummer 0594 - 512334.
Geef dan ook aan aan welke excursie u wilt deelnemen.

Van
10.00 - 13.30 uur
landgoed Nienoord
en de Schutse
in Leek

Tijd voor uzelf middag met een aftrap door wethouder Bert Nederveen

Een ontmoetings- en doemiddag met 3 workshops

Workshops

- | |
|---|
| ☐ Tips voor "Gezond slapen en dromen" door Lia Timmer |
| ☐ Creatieve workshop "Zorg voor de ander... Zorg voor jezelf" door Johanna Hemstra |
| ☐ Adviezen voor mantelzorgers "Hoe voorkom ik overbelasting" door Maria Grijpma |

Geef u op via het steunpunt mantelzorg Zuidhorn via telefoonnummer 0594 - 505866.
Geef dan ook aan aan welke workshop u wilt deelnemen.

Van
14.30 - 17.00 uur
in Balk-
Zalencentrum
in Zuidhorn

Week van de Mantelzorg



Donderdag 9 november

Mantelzorgers Op Stap

Een verwenochtend met excursie in en om Coendersborch en een mantelzorglunch in 't Marheem Marum

Excursies

Een kijkje nemen in het landbouw- en streekmuseum 't Rieuw en bezichtiging Coendersborch

Geef u op via het steunpunt mantelzorg Marum via telefoonnummer 0594 - 642257.

Van
10.00 - 13.30 uur
Coendersborch
en 't Marheem
in Marum

Mantelzorgcafé

Met als onderwerp "werk & mantelzorg" in de Schutse in Leek

Geef u op via het steunpunt mantelzorg Grootegast/Leek via telefoonnummer 0594 - 512334.

Van
19.00 - 21.30 uur
in de Schutse
in Leek

Vrijdag 10 november

Dat verdient een bloemetje

Verras uw mantelzorger(s)

Inwoners die mantelzorg ontvangen en deze mantelzorger(s) willen verrassen met een bloemetje, kunnen hun mantelzorger(s) aanmelden bij het Steunpunt Mantelzorg in hun eigen gemeente. Voor jonge mantelzorger(s) hebben we een ander presentje.

- Grootegast Telefoon 0594 - 512334 E-mail t.turksema@vredewold.nl
- Leek Telefoon 0594 - 512334 E-mail t.turksema@vredewold.nl
- Marum Telefoon 0594 - 642257 E-mail hoogeveen@spinn.nl
- Zuidhorn Telefoon 0594 - 505866 E-mail steunpuntwelzijn@swgz.nl

De vier gemeenten hopen een groot aantal bloemen en presentjes te mogen uitdelen en daarmee heel veel mantelzorgers in het zonnetje te zetten.

