

Week van de Mantelzorg

Georganiseerd door de samenwerkende steunpunten mantelzorg in het Westerkwartier



Dinsdag 7 november

14.00 - 16.00 uur in de Rotonde Niekerk

Tijd voor uzelf middag

met een aftrap door wethouder Sjabbo Smedes

Een ontmoetings- en doemiddag met 4 workshops

Workshops

- Nordic Walking door Margriet Poiesz
- Skypen door SeniorWeb
- Huidverzorging door Thea Elzinga
- Herfststuk maken door Regiobloemist Drint

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

19.30 - 21.30 uur in de Buurthuiskamer van Zuidhorn
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.

Woensdag 8 november

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

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 0594 - 512334. Geef dan ook aan aan welke excursie u wilt deelnemen.

14.30 - 17.00 uur in Balk-Zalencentrum in Zuidhorn
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 0594 - 505866. Geef dan ook aan aan welke workshop u wilt deelnemen.

Donderdag 9 november

10.00 - 13.30 uur in Coenderborch en 't Marheem in Marum

Mantelzorgers Op Stap

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

Excursies

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

Geef u op via het steunpunt Mantelzorg Marum via 0594 - 642257.

19.00 - 21.30 in de Schutse in Leek
Mantelzorgcafé

Met als onderwerp "werk & mantelzorg"

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

Vrijdag 10 november

Dat verdient een bloemetje

Verras uw mantelzorgers(s)

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

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

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.