

Week van de Mantelzorg 2024

Programmaboekje

Zondag 10 november tot en met zaterdag 16 november



Voorwoord

Beste lezers,

Van harte welkom bij de Week van de Mantelzorg! Van zondag 10 tot en met zaterdag 16 november staan we stil bij de onschatbare waarde van mantelzorgers. Dag in, dag uit zetten jullie je in voor jullie naasten, vaak in stilte en zonder daarvoor iets terug te vragen. Jullie toewijding, geduld en liefde maken een wereld van verschil in het leven van degenen die de zorg nodig hebben.

Mantelzorg is een taak die vaak als vanzelfsprekend wordt gezien, maar dat is het absoluut niet. Het vraagt niet alleen fysieke inspanning, maar ook emotionele kracht en mentale veerkracht. Daarom willen we met deze week niet alleen onze waardering uitspreken, maar ook onze steun bieden aan iedereen die deze rol op zich neemt.

Dit programmaboekje biedt een overzicht van de activiteiten, workshops en bijeenkomsten die speciaal zijn georganiseerd om mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Het is een gelegenheid om even stil te staan bij jezelf, nieuwe energie op te doen, ervaringen te delen en te leren van anderen. Of je nu zelf mantelzorger bent, iemand kent die deze rol vervult, of gewoon meer wilt weten over mantelzorg: er is voor iedereen iets te beleven.

We hopen dat deze week bijdraagt aan een groter bewustzijn en erkenning voor mantelzorgers, en dat het een moment van verbinding, rust en inspiratie mag zijn onze mantelzorgers.

Ik dank u voor alles wat u doet. Samen maken we de zorg voor onze naasten een beetje lichter.

Hartelijke groet,

Guido Rink
Wethouder WMO



Programma en aanmelden

Om u te bedanken voor het werk dat u als mantelzorger doet, kunt u meedoen aan de week van de mantelzorg. In dit programmaboekje vindt u alle activiteiten die Sociaal Werk Sedna en de Contactpunten Mantelzorg in de gemeente Emmen voor u hebben georganiseerd.

Als u in het afgelopen jaar minstens 3 maanden lang 8 uur per week voor iemand heeft gezorgd, bent u een mantelzorger en kunt u zich aanmelden voor de activiteiten. U bent van harte welkom op de startdag met een ochtendprogramma, lunch en workshops in de middag. Voor de lunch en de workshops moet u zich aanmelden. Daarnaast mag u zich nog voor één activiteit uit het keuzeprogramma aanmelden. De startdag en de activiteiten zijn alleen voor mantelzorgers, dus mensen die zorg ontvangen kunnen zich niet aanmelden. Echter, zij kunnen wel naar de kerkdienst, de lezing van Facet en de informatieavond voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden voor een activiteit via het formulier op www.sednaemmen.nl/aanmelden. Dit kan van 16 september t/m 13 oktober 2024. Meld u zo snel mogelijk aan, want vol = vol! Als de activiteit van uw voorkeur vol is, ontvangt u hierover bericht via e-mail. Vul daarom uw e-mailadres in op het aanmeldformulier. Heeft u hulp nodig bij het aanmelden? Neem dan contact op met Thea van Oostrum van Sedna via 0591 680 800 (op werkdagen tot 14.00 uur). Zij helpt u graag verder.

Foto's

Tijdens de Week van de Mantelzorg maken wij foto's voor publiciteit. Wilt u liever niet op de foto? Let er dan zelf op dat u niet in beeld komt.

Vervoer

In principe regelt u zelf vervoer van en naar de activiteiten. Voor jonge mantelzorgers tot en met 12 jaar maken we een uitzondering. Als zij vervoer nodig hebben, kunt u dit aangeven op het aanmeldformulier. Sedna zorgt dan voor vervoer en neemt hierover contact met u op.

Vragen?

Neem contact op met Thea van Oostrum via:

T 0591 680 800

E t.vanoostrum@sednaemmen.nl



Start van de week van de mantelzorg

Mantelzorgdienst

U bent samen met uw naasten welkom bij een speciale kerkdienst waarin ook aandacht wordt besteed aan mantelzorg. Na de dienst is er koffie of thee.

 Zondag 10 november


 10.00 uur


 Zuiderkerk
Vaart Zuidzijde 86, Nieuw-Amsterdam


Opening week van de mantelzorg

Programma:

- 09.30 uur Ontvangst met koffie en thee
- 10.00 uur Opening door Burgemeester van Oosterhout
- 10.20 uur Optreden "De meisjes van de radio"
- 11.05 uur Pauze
- 11.25 uur Optreden "De meisjes van de radio"
- 11.55 uur Afsluiting ochtendprogramma
- 12.15 uur Uitgebreide lunch
- 13.30 uur Keuzeprogramma met acht workshops
- 15.00 uur Einde startdag

 Maandag 11 november

 09.30-15.00 uur

 Hotel van der Valk Emmen
Verlengde Herendijk 50, 7833 JD Nw Amsterdam



De meisjes van de radio

De meisjes van de radio zijn Jasmijn en Adelheid. Ze brengen een interactieve voorstelling vol vrolijkheid en energie, rondom de grote ster van de show: de Radio!

Middagprogramma

Schilderen op houtpaneel

Sientje Meiringh helpt u bij het maken van een schilderwerkstuk met acrylverf. U schildert kerstballen en sterren in uw favoriete kleuren. Het schaduwefect maakt dit werkstuk extra bijzonder.

Stenen beschilderen

Maak met rivierstenen en acryl een schilderij op een houtpaneel voor binnen of buiten. Jetje en Hilda van der Zwaag verzorgen deze creatieve workshop.

Bloemschikken van verse bloemen

Maak een prachtig bloemstuk van verse snijbloemen. Een groene basis met bloemen in verschillende kleuren gestoken in oase. Neem, indien mogelijk, een schaarje mee. Deze workshop wordt verzorgd door Joke Vrieling.

Stoelyoga bewegen met een glimlach

Shahnaz Hassani geeft een workshop stoelyoga. Rustige houdingen met gezellige muziek op en rond de stoel. Inclusief ademhalingsoefeningen om spanning los te laten en energie te krijgen.

Houtbranden

Bewerk een borrel/serveerplank van hout met een houtbrander. U kunt zelf kiezen hoe uw plank eruit komt te zien. Annet Vinke begeleidt deze creatieve workshop.

Voorlichting Notaris

Een notaris van Veen en Veste vertelt wat er allemaal op uw pad kan komen als u volop in de mantelzorg zit. Wat moet er wettelijk geregeld worden? Er is gelegenheid tot het stellen van vragen.



Djembe

Iedereen kan trommelen! Leer de grondbeginselen van het spelen op een djembé. Henk Busscher begeleidt deze ritmische workshop.

Aqua gym


Onder begeleiding van een sportcoach lekker actief zijn in het zwembad van Van der Valk. Vergeet niet uw zwemkleding mee te nemen.


Keuzeprogramma


Bloemschikken, schilderen en lunch



Kom creatief bezig zijn en geniet na afloop van een heerlijke lunch.

 Dinsdag 12 november

 9.30 - 13.30 uur


 De Collinck
Postweg 125, Barger-Compascuum

“En...Hoe gaat het eigenlijk met jou” door Marcel Gerritsen




Vrij toegankelijk, hier hoeft u zich niet voor aan te melden

Marcel Gerritsen vertelt over zijn boek 'En... Hoe gaat het eigenlijk met jou?'. Dit boek gaat over mantelzorgers, met als centrale vraag wat mantelzorgers nodig hebben om zo lang als zij willen en kunnen te blijven zorgen voor hun naaste. Voor deze lezing kunt u zich aanmelden bij Facet. Telefoon: 0591-681444 of via www.facet-emmen.nl

 Dinsdag 12 november

 19.00 - 20.30 uur (incl. pauze)
inloop vanaf 18.30.

 Facet Emmen
Noorderplein 101, Emmen


High Tea met muziek



Geniet van een exclusieve high tea met koffie of thee terwijl u gezellig met andere deelnemers praat. Zangeres Inge Ingrid zorgt voor de muzikale noot.

 Woensdag 13 november

 13.30 uur - 16.00 uur


 Gasterij Bij de Brug
Weedingerkanaal NZ 241,
Nieuw-Weerdinge


Voor mantelzorgers en andere geïnteresseerden




Vrij toegankelijk, hier hoeft u zich niet voor aan te melden

Medewerkers van Mantelzorgelijk verzorgen deze bijeenkomst met als doel om mantelzorgers bewust te maken van de waarde van (digitaal-) lotgenotencontact en hen te voorzien van praktische tips en ondersteuning om dit te realiseren. Hierbij kan gedacht worden aan het vinden van lokale lotgenotengroepen of online communities. Er is ruimte voor gouden tips en het delen van ervaringen.

 Woensdag 13 november

 19.30 - 21.30 uur

 Wapen van Emmen
Schimmerweg 1, Emmen


Keuzeprogramma


Smikkelen en smullen met optreden van Annemiek Drent



Terwijl er allerlei lekkers op tafel staat neemt Annemiek Drent ons mee op een muzikale reis met muziek, liedjes en gedichten.

 Woensdag 13 november

 13.30 - 16.00 uur

 Wijkcentrum de Meerstede,
Nijkampweg 73, Emmen

Bloementoef op plank met lunch



Maak een mooie bloementoef van bloemen en takken die u kunt drogen. Versier de toef met touwen en decoratiemateriaal. Als de toef is ingedroogd, kan deze ook voor kerst gebruikt worden door wat kerstversieringen toe te voegen.

 Donderdag 14 november

 12.30 uur


 Kop van Zuid
Boermarkeweg 44, Emmen

High Tea



Bezoek de stadsboerderij 't Nije Hoff aan de rand van het Noordbargerbos. Bekijk de dieren, ontspan en geniet van een heerlijke High Tea.

 Donderdag 14 november

 13.30 - 16.00 uur

 Stadsboerderij 't Nije Hoff
Nieuw Amsterdamsestraat 140, Emmen


Armbanden maken



Maak trendy armbanden van verzilverde metalen schuiven geregen op leerkoord. Er zijn verschillende modellen mogelijk, ook eigen creaties.

 Vrijdag 15 november

 13.30 uur

 't Brinkenhoes Bargerres
Mantingerbrink 140, Emmen

Keuzeprogramma

Bowlingavond






Een avond vol actie en gezelligheid. We beginnen met koffie/thee en gebak, daarna gaan we in groepjes bowlen onder het genot van een hapje en een drankje.

-  Vrijdag 15 november
-  19.00 - 22.00 uur
-  Parc Sandur
Sandurdreef 5, Emmen

Slipcursus



Leer de mogelijkheden en onmogelijkheden van uw eigen auto kennen tijdens deze nuttige slipcursus. U leert op de juiste manier te remmen en te sturen.

-  Zaterdag 16 november
-  9.00 - 12.30 uur en 13.00 - 16.30 uur
-  Dibo Opleidingscentrum
Karel Doormanstraat 15, Emmen

Golfclinic



Pascal Nemeth neemt u mee in de wereld van het golfen.




-  Donderdag 14 november of
zaterdag 16 november
-  10.00 - 11.00 uur
-  Golfparc Sandur
Golfparkdreef 1, Emmen

Speciaal voor werkende mantelzorgers

Kookworkshop



Tussen werk en mantelzorgtaken blijft er vaak weinig tijd over om te koken. Leer tijdens deze workshop in de proeftuin van Sligro Emmen hoe u in korte tijd een gezonde maaltijd op tafel zet. U krijgt een prachtige mand met producten mee om het recept thuis nog eens te maken.


-  Zaterdag 16 november
-  10.30 - 11.30 uur of 14.00 - 15.00 uur
-  Sligro Emmen
Nijbracht 85, Emmen


Speciaal voor jonge mantelzorgers


Bowlen en BBQ



Kom gezellig bowlen en geniet van een heerlijke BBQ. Voor basisschool kinderen en voor de 12+ groep. De banen worden op leeftijd ingedeeld. Jonge mantelzorgers kunnen ook kiezen voor een **bioscoopbon**.

 Woensdag 13 november

 16.15 - 19.15 uur

 Bowl en Fun
Wilhelminastraat 83, Emmen

Bioscoopbon



Heb jij zin in een leuke film? Kies dan voor de bioscoopbon. Deze bioscoopbon is voor jongeren tot 30 jaar.

Toegangskarten



Passen de activiteiten niet in uw agenda of gaat u liever zelf een dagje uit? Kies dan voor één van de volgende toegangskarten:

- Dagkaart voor Wildlands
- Toegangskart Thermen en Beautycentrum Anholts in Schoonebeek

Contactpunten Mantelzorg

De Contactpunten Mantelzorg Emmen helpen u met informatie, advies en hulp in uw eigen buurt of wijk. Ze organiseren ook activiteiten waarbij u andere mantelzorgers leert kennen. Meer informatie vindt u op mantelzorgemmen.nl

Contactpunt Emmen Noord

Contactpersoon: Nely Molengraaf
T 06 - 511 172 41
E n.molengraaf@hetnet.nl

Contactpunt Emmen Oost

Contactpunt Emmen Oost
Contactpersoon: Annette Meijer
T 06 - 522 300 58
E mantelzorgemmenoost@emmen.nl

Contactpunt Emmen Zuid

Contactpersoon: Monique Bruins
T 06 - 152 423 03
E moniquebruins@msn.com

Contactpunt mantelzorg De Velden

Nieuw-Amsterdam, Veenoord, Erica, Zandpol en Schoonebeek
Contactpersoon: Kina Stokebrook
T 0591 - 630 450
E cpm.de.velden@ziggo.nl

Contactpunt mantelzorg De Blokken

Barger-Compasuum, Nieuw Dordrecht, Klazienaveen, Zwartemeer, Nieuw-Schoonebeek en Weiteveen.
Contactpersoon: Annet Vinke
T 06 - 229 501 82
E mantelzorgdeblokken@gmail.com

Contactpunt mantelzorg De Monden

Emmer-Compasuum, Roswinkel en Nieuw Weerdinge
Contactpersoon: Tina Knorren
T 06 - 463 103 16
E cpmde Monden@gmail.com

Contactpunt Werkgroep jonge mantelzorgers

Contactpersoon: Dhr. Gerrie Vrieswijk
T 06 - 533 616 09
E jmzemmen@gmail.com
F Jonge Mantelzorgers Emmen

Sociaal Werk Sedna

Contactpersoon: Mw Thea van Oostrum
Projectondersteuner voor de werkgroep Week van de mantelzorg
T 0591 - 680 800 of 06 - 365 493 75
E t.vanoostrum@sednaemmen.nl

Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met één van de Contactpunten Mantelzorg of met Thea van Oostrum.



Colofon

Dit is een gezamenlijke uitgave van de gemeente Emmen, Sedna en de Contactpunten Mantelzorg

Bezoekadres

Raadhuisplein 1, 7800 RA Emmen
Telefoon: 14 0591

emmen.nl
gemeente@emmen.nl