

# Week van de Mantelzorg

Programmaboekje

2022



# Voorwoord

## Aandacht voor mantelzorgers

De meeste mensen willen zich graag zoveel mogelijk zelf redden. Ze willen zelf bepalen hoe ze hun leven inrichten en met wie. Soms lukt dat iemand niet alleen. Bijvoorbeeld door ziekte of beperking. Dan is het geweldig dat er mantelzorgers zijn die iemand ondersteunen in het dagelijks leven. Ik heb groot respect voor al die mensen – jong en oud – die zich belangeloos inzetten voor een dierbare. Daarbij besef ik dat dit een enorme impact heeft op hun leven.

De afgelopen periode heb ik verschillende mensen gesproken over mantelzorg. Zo ontmoette ik jonge mantelzorgers. Het waren kinderen jonger dan 12 jaar. Zij vertelden over hun rol in de zorg voor een ouder, een broer of een zus. Hun verhaal maakte diepe indruk op mij.

Verder sprak ik met werkgevers. Ook zij zijn volop bezig met het onderwerp mantelzorg. Zo proberen zij hun werknemers die mantelzorgers zijn, zoveel mogelijk te ondersteunen. Bijvoorbeeld door in de roosters rekening te houden met mantelzorgtaken of door flexibiliteit in de vakantieplanning. Mijn respect geldt ook voor deze werkgevers en werknemers.

Namens de gemeente Emmen spreek ik mijn bewondering uit voor alle mantelzorgers. Dankzij uw inzet, kunnen mensen blijven meedoen in de samenleving en zelfstandig blijven wonen. Dat is van onschatbare waarde.

Als blijk van waardering voor uw inzet als mantelzorgers organiseert Sedna samen met de gemeente een groot aantal activiteiten. U ziet ze allemaal in dit programmaboekje voor de Week van de Mantelzorg. Blader het eens rustig door en geniet van de inspirerende en ontspannende activiteiten.

Guido Rink  
Wethouder Economische zaken, Wmo en Emancipatie



## Programma en aanmelden

Als blijk van waardering voor het werk dat u als mantelzorgers doet, kunt u ook dit jaar weer meedoen aan de Week van de Mantelzorg. Deze Week is van maandag 7 t/m zaterdag 12 november 2022. In dit programmaboekje ziet u alle activiteiten die Welzijnsgroep Sedna en de Contactpunten mantelzorg in de gemeente Emmen organiseren.

### De spelregels

- U bent mantelzorgers als u in het afgelopen jaar minimaal 3 maanden lang 8 uur per week voor een naaste zorgt. Voldoet u hieraan? Dan kunt u zich aanmelden voor de activiteiten.
- U bent welkom op de startdag van de Week van de Mantelzorg met een ochtendprogramma, een lunch en workshops in de middag. Daarnaast kunt u zich aanmelden voor één activiteit uit het keuzeprogramma.

### Aanmelden

U meldt zich aan voor een activiteit via het formulier op [www.sednaemmen.nl/zoeken/mantelzorg](http://www.sednaemmen.nl/zoeken/mantelzorg). Dit kan van 19 september tot 24 oktober 2022. Meld u zo snel mogelijk aan want vol = vol! Is uw voorkeurskeuze vol? Dan ontvangt u hierover bericht via uw e-mailadres. Vul dit adres daarom in op het aanmeldformulier. Heeft u moeite met het aanmelden? Neem dan contact op met Thea van Oostrum via telefoonnummer 0591 680 800 (op werkdagen tot 14.00 uur). Zij helpt u verder.

### Foto's

De activiteiten in de Week van de Mantelzorg zijn publieke activiteiten. Tijdens deze week worden er foto's gemaakt. Deze foto's worden gebruikt voor publiciteit over de Week van de Mantelzorg. Wilt u niet op de foto? Wees er zelf alert op dat u niet op de foto komt.

### Vervoer

In principe zorgt u zelf voor 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 dan contact op met Thea van Oostrum via

**T** 0591 680 800

**E** [t.vanoostrum@sednaemmen.nl](mailto:t.vanoostrum@sednaemmen.nl)






# Voor iedereen vrij toegankelijk

## Start van de week van de mantelzorg

### Mantelzorgdienst




U bent samen met uw naasten welkom in de speciale kerkdienst rond het thema mantelzorg. Na de dienst ontvangt u een kopje koffie of thee.

-  zondag 6 november
-  10.00 uur
-  Zuiderkerk, Vaart Zuidzijde 86, Nieuw Amsterdam

### Opening week van de mantelzorg

#### Programma:

- 09.30 ontvangst met koffie en thee.
- 10.00 opening door wethouder Guido Rink
- 10.20 optreden kleinkunstduo 2 VOUDT
- 11.05 pauze
- 11.25 vervolg optreden kleinkunstduo 2 VOUDT
- 11.55 afsluiting ochtendprogramma
- 12.15 uitgebreide lunch
- 13.30 keuzeprogramma met zes workshops
- 15.00 einde startdag

-  maandag 7 november
-  9.30 – 15.00 uur
-  Van der Valk Hotel Emmen, Verlengde Herendijk 50, Nieuw Amsterdam

### 2 VOUDT

Het Emmense kleinkunstduo 2 VOUDT treedt voor u op met hun nieuwste programma "Jong belegen". Tijdens hun voorstelling vol humor nemen Rob Wilhelm en Eddie Zinnemers u mee in hun visie op ouder worden. En dan vooral op jong blijven! Zij vragen zich af: zijn vijftenzestigplussers mensen die de tijd verslijten achter de geraniums of is dit een grote misvatting?



# Voor iedereen vrij toegankelijk

## Middagprogramma

### Workshop 1 Muziek beleven

Houdt u van muziek? In deze workshop beluistert en beleeft u muziek en ziet hierbij passende beelden. Het is een gevarieerd programma met o.a. Nederlandstalig, klassiek, pop en flashmob. Kor Louissen begeleidt de workshop.

### Workshop 2 Schilderen op doek

In deze workshop gaat u zelf schilderen en neemt u na afloop een uniek schilderij mee naar huis. Anky Hulst begeleidt de workshop.

### Workshop 3 Djembé

Iedereen kan trommelen! In deze workshop leert u de grondbeginselen van het spelen op een djembé. Henk Busscher begeleidt de workshop.

### Workshop 4 De Toegang



Wilt u meer weten over de Toegang en de voorzieningen vanuit de Wmo, Jeugdwet en Schulddienstverlening? In deze workshop gaat u samen in gesprek over de eigen kracht van inwoners en de rol van de Toegang voor mantelzorgers. Annet Gubler en Christa Vrieling begeleiden de workshop.

### Workshop 5 Schilderen op hout paneel

U schildert onder begeleiding een wintertafereel op een houten paneel. Dit paneel kunt u binnen of buiten een mooi plekje geven. Jetje van der Zwaag en Hilda Hofstede begeleiden de workshop.

### Workshop 6 Creatief met vogelvoer

U maakt een leuke creatie van vogelvoer. Sientje Meiringh en Elsa Omvlee begeleiden deze workshop.

-  maandag 7 november
-  13.30 – 15.00 uur
-  Van der Valk Hotel Emmen, Verlengde Herendijk 50, Nieuw Amsterdam



# Keuzeprogramma

## Verwendag



Laat u verwennen door een kapper, een masseur, een nagelstyliste, een schoonheidsspecialiste of een pedicure. Maak een mooie bloemstuk en geniet van een heerlijke lunch. Het Contactpunt Mantelzorg De Blokken organiseert deze verwendag.

-  dinsdag 8 november
-  9.30 uur - 13.30 uur
-  De Collinck Postweg 125, Barger-Compascuum

## Bonbons maken





Chocolade en bonbons, wie houdt er niet van? Kom naar deze workshop en leer zelf bonbons maken in uw favoriete smaken. Het Contactpunt Mantelzorg De Monden organiseert deze activiteit.

-  dinsdag 8 november
-  13.30 uur - 16.00 uur
-  MFC de Badde, Eerste Kruisdiep Oostzijde 9, Nieuw Weerdinge
  
-  woensdag 9 november
-  18.30 uur - 21.00 uur
-  MFC de Badde, Eerste Kruisdiep Oostzijde 9, Nieuw Weerdinge

## Workshop borrelhapjes en een cocktail maken



Hoe maakt u de mooiste en lekkerste borrelhapjes en cocktails? U leert het in deze workshop. Daarna natuurlijk samen proeven en eten. Het Contactpunt Mantelzorg Emmen-Zuid organiseert deze activiteit.

-  woensdag 9 november
-  19.30 uur - 21.30 uur
-  Het Kooklokaal, Waanderweg 150 Emmen

## Theater en Engelse lunch



Houdt u van theater? Docenten van Loods 13 laten u ontdekken en ervaren welke theater talenten u heeft. Na de theaterworkshop kunt u genieten van een Engelse lunch bij Twessers. U kunt deze activiteiten ook afzonderlijk boeken. Het Contactpunt Mantelzorg Emmen-Noord organiseert deze activiteiten.



-  woensdag 9 november 2022.
-  10.00 uur tot 12.00 uur (theater)  
12.30 uur tot 15.00 uur
-  Rensenspark Emmen (Loods 13),  
Min.Kanstraat 16 (Azië-huis) Emmen

# Keuzeprogramma

## Bloemschikken en lunch





Bloemen brengen sfeer in huis. In deze workshop maakt u zelf een mooi bloemstuk voor thuis. Daarna geniet u van een gezellige lunch met de andere deelnemers. Het Contactpunt Mantelzorg Emmen-oost organiseert deze activiteit.

-  donderdag 10 november
-  11.30 uur – 16.00 uur
-  De Marke, Statenweg 107, Emmen

## Workshop creatief met alpacawol






Weet u dat u de mooiste dingen kunt maken met alpacawol? In deze workshop ontdekt u de mogelijkheden en gaat u naar huis met een mooie decoratie. Anky Hulst begeleidt de workshop. Het contactpunt Emmen-Zuid organiseert deze activiteit.

-  vrijdag 11 november
-  14.00 uur – 16.30 uur
-  Dorpshuis De Hoefijzer,  
Zuidbargestraat 94 Emmen/Zuidbarge

## Vrolijke voorstelling met aansluitend een lunch



Laat u raken door Djoeke en Wietske en geniet van hun uitgebreide repertoire en hilarische act. Doe mee en zing mee met de liedjes: van smartlap tot luisterliedjes en rock & roll. Geniet daarna van een heerlijke lunch. Het Contactpunt Mantelzorg De Velden organiseert deze activiteit.

-  zaterdag 12 november
-  10.00 – 14.00 uur
-  't Aole Gemientehoes, Kerkeind 1,  
Schoonebeek

## Gratis toegangskaarten



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


- Toegangskaart voor FC Emmen op 15 januari 2023 voor de wedstrijd FC Emmen – SC Cambuur (i.v.m. het WK in Qatar is eerder niet mogelijk)
- Dagkaart en een voucher voor een lunch bij Wildlands
- Een cadeaubon voor Thermen en Beautycentrum Anholts te Schoonebeek


## Speciaal voor werkende mantelzorgers


### Slipcursus



Wilt u uw rijvaardigheid verbeteren? Tijdens deze slipcursus leert u de juiste rem- en stuurtechnieken en ontdekt de mogelijkheden en onmogelijkheden van uw auto. Dibo Opleidingscentrum geeft deze slipcursus.

 zaterdag 12 november 2022

 9.00 uur - 12.15 uur en 13.00 - 16.15 uur

 Dibo Opleidingscentrum,  
Karel Doormanstraat 15, Emmen

## Speciaal voor jonge mantelzorgers

### Bioscoopbon



Heb jij zin in een leuke film? Kies dan voor de bioscoopbon voor Kinepolis in Emmen of Astra Bioscopen in Klazienaveen. Deze bioscoopbon is voor jongeren tot 30 jaar.


### Urban Jump & Playground



Hou jij er van om lekker te springen, te jumpen en plezier te maken op verschillende trampolines? Kom dan naar dit unieke trampoline park. Na het jumpen staat er een lekkere maaltijd voor je klaar. Deze activiteit is voor jongeren op de basisschool.

 Donderdag 10 november 2022


 16.30 uur - 18.00 uur


 Nijbracht 41, Emmen

### Escape Room "Tokyo Submarine"



Het is 1945 en je zit met andere jonge mantelzorgers in een Japanse onderzeeër. Na een inslag is de onderzeeër stuurloos en zinkt naar de diepte. Weten jullie op tijd de onderzeeër te repareren en te ontsnappen? Deze activiteit is voor jongeren van 12 - 30 jaar.

 vrijdag 11 november 2022

 17.30 uur - 19.00 uur en 19.00 uur - 20.30 uur  
en 20.30 - 22.00 uur (max 6 personen)

 Hoofdstraat 20, Emmen

# Heeft u nog vragen?

Neem dan contact op met één van de Contactpunten Mantelzorg of met Thea van Oostrom. Kijk ook op de website [www.mantelzorgemmen.nl](http://www.mantelzorgemmen.nl) voor meer informatie over de Contactpunten Mantelzorg.

## Stichting interkerkelijk Contactpunt mantelzorg Emmen

Wijzigen in Emmen Noord, Oost, Zuid en Centrum  
Contactpersoon: mevrouw Nely Molengraag  
**T** 0591 649992  
**E** [n.molengraaf@hetnet.nl](mailto:n.molengraaf@hetnet.nl)

## Contactpunt mantelzorg De Velden

Nieuw-Amsterdam, Veenoord, Erica, Zandpol en Schoonebeek  
Contactpersoon: mevrouw L. Wittendorp  
**T** 06 21 85 49 78  
**E** [lidia.wittendorp@home.nl](mailto:lidia.wittendorp@home.nl)

## Contactpunt mantelzorg De Blokken

Barger Compasuum, Nieuw Dordrecht, Klazienaveen, Zwartemeer, Nieuw Schoonebeek, en Weiteveen.  
Contactpersoon: Douwina Nieland  
**T** 0591 224775  
**E** [mantelzorgdeblokken@gmail.com](mailto:mantelzorgdeblokken@gmail.com)

## Contactpunt mantelzorg De Monden

Emmer compasuum, Roswinkel en Nieuw Weerdinge  
Contactpersoon: Tina Knorren  
**T** 06 46310316  
**E** [cpmdemonden@gmail.com](mailto:cpmdemonden@gmail.com)

## Werkgroep jonge mantelzorgers

Contactpersoon: Gerry Vrieswijk  
**T** 06 5336 1909  
**E** [jmzemmen@gmail.com](mailto:jmzemmen@gmail.com)

## Sedna Welzijnsorganisatie

Contactpersoon: Thea van Oostrum, projectondersteuner voor de werkgroep Week van de mantelzorg.  
**T** 0591 680800 of 06 3654 9375  
**E** [t.vanoostrom@sednaemmen.nl](mailto:t.vanoostrom@sednaemmen.nl)

## 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](http://emmen.nl)  
[gemeente@emmen.nl](mailto:gemeente@emmen.nl)