

Week van de Mantelzorg

Programmaboekje

Zondag 5 november tot en met zaterdag 11 november 2023



Voorwoord

Held! Dat mag best eens gezegd worden

Het thema van de landelijke Dag van de Mantelzorg is; Held! Dat mag best eens gezegd worden. Ik vind het een prachtig thema. Want zo is het precies. Voor mij is iedere mantelzorg een held! Dat bent u niet alleen in de Week van de Mantelzorg maar dat bent u het hele jaar door.

Vaak lijkt het zo vanzelfsprekend dat de zorg voor een ziek familielid, vriend opgepakt wordt door een naaste, maar dat is het absoluut niet. Het is bijzonder dat u zich iedere dag met veel liefde en toewijding inzet en daardoor een belangrijke rol speelt in het leven van de ander. We spreken misschien wel te weinig naar elkaar uit dat we de ander waarderen. Dus daarom: bent u mantelzorg of ontvangt u zelf zorg? Geef u zelf of de ander dan eens een extra compliment of een schouderklop de komende tijd.

Hoewel u in mijn ogen allemaal helden bent, is het prettig te weten dat er verspreid in de gemeente Emmen een netwerk van Contactpunten Mantelzorg actief is. Als mantelzorg kunt u bij hen terecht voor informatie, advies, maar ook organiseren zij activiteiten om elkaar te ontmoeten. Het delen van ervaringen leidt vaak tot herkenning en kan u helpen bij de uitvoering van u werk als mantelzorg.

Net als voorgaande jaren organiseert Sedna samen met de Contactpunten Mantelzorg en de gemeente Emmen weer de Week van de Mantelzorg. Dit jaar is dat van 6 tot en met 12 november. We hopen u tijdens deze week te verrassen met leuke activiteiten. In dit programmaboekje leest u welke dat zijn. Zit er iets leuks voor u bij? Meld u dan snel aan!

Guido Rink
Wethouder Economische zaken, Wmo en Emancipatie



Programma en aanmelden

Om u te bedanken voor het werk dat u als mantelzorg doet, kunt u ook dit jaar weer meedoen aan de Week van de Mantelzorg. Deze Week is van zondag 5 tot en met zaterdag 11 november 2023. In dit programmaboekje ziet u alle activiteiten die Welzijnsgroep Sedna en de Contactpunten mantelzorg in de gemeente Emmen organiseren.

De spelregels

- U bent mantelzorg als u in het afgelopen jaar minimaal 3 maanden lang 8 uur per week voor een ander 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. Ook kunt u zich aanmelden voor één activiteit uit het keuzeprogramma.
- **De startdag en de activiteiten zijn alléén voor mantelzorgers.** Mensen die zorg ontvangen, kunnen zich niet aanmelden. Bij de kerkdienst is iedereen welkom.

Aanmelden

U meldt zich aan voor een activiteit via het formulier op www.sednaemmen.nl/aanmelden. Dit kan van 18 september tot en met 15 oktober 2023. Meld u zo snel mogelijk aan want vol = vol! Is de activiteit die u het liefst doet 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 openbare activiteiten. Tijdens deze week maken wij foto's. Deze foto's gebruiken wij voor publiciteit over de Week van de Mantelzorg. Wilt u niet op de foto? Let er zelf 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.



Voor iedereen

Start van de week van de mantelzorg

Mantelzorgdienst

U bent samen met de mensen om u heen welkom in de speciale kerkdienst over het onderwerp mantelzorg. Na de dienst krijgt u een kopje koffie of thee.

 zondag 5 november

 10.00 uur

 Zuiderkerk, Vaart Zuidzijde 86, Nieuw-Amsterdam

Ook andere kerken besteden aandacht aan de Dag en de Week van de Mantelzorg.

Opening week van de mantelzorg

Programma:

09.30 ontvangst met koffie en thee.

10.00 opening door wethouder Guido Rink

10.20 optreden cabaretgroep Twee Recht Twee Averecht

11.05 pauze

11.25 optreden cabaretgroep Twee Recht Twee Averecht


11.55 afsluiting ochtendprogramma


12.15 uitgebreide lunch

13.30 keuzeprogramma met zes workshops

15.00 einde startdag

 maandag 6 november

 9.30 – 15.00 uur

 Van der Valk Hotel Emmen,
Verlengde Herendijk 50, Nieuw Amsterdam

Twee Recht Twee Averecht

De cabaretgroep 'Twee Recht Twee Averecht' verzorgt de ochtend met hun nieuwste programma. Zij stonden al regelmatig voor uitverkochte zalen. U kunt een voorstelling verwachten met humor waarvan we allemaal gaan genieten.



Voor iedereen

Middagprogramma

Workshop 1 Muziek beleven

Houdt u van muziek? Tijdens deze workshop luistert u naar allerlei soorten muziek, van klassiek tot pop. Een swingende workshop met een lach en een traan. Kor Louissen begeleidt deze workshop.

Workshop 2 Sierpaneel maken

U maakt via macramé technieken bladeren of veren in verschillende kleuren. Deze decoratie kunt u binnen of buiten ophangen. Sientje Meiringh begeleidt deze workshop.

Workshop 3 Boomstam beschilderen

Hoe leuk is het om een boomstam te bewerken en nog mooier te maken? Hilda en Jetje van der Zwaag leren u hoe u een boomstam kunt beschilderen.

Workshop 4 Krans van alpaca wol

Ankie Hulst helpt u een mooie krans van superzachte alpaca wol te maken. Erg leuk aan een deur of op tafel met bijvoorbeeld een windlicht erin. U kunt verschillende kleuren wol gebruiken en lampjes om de krans maken.


Workshop 5 Beleeftraining 'niet aangeboren hersenletsel'


Iedereen kan niet aangeboren hersenletsel (NAH) krijgen door een ernstig ongeluk of een beroerte. Tijdens deze training doet u een aantal oefeningen. Zo ontdekt u hoe iemand met NAH dingen ervaart. 'MEE-Samen' begeleidt deze workshop.

Workshop 6 Veilig bankieren

Veilig bankieren door de Rabobank. In deze workshop ontdekt u met welke geldzaken u als mantelzorger te maken kunt krijgen. De Rabobank begeleidt deze workshop.

 maandag 6 november

 13.30 – 15.30 uur

 Van der Valk Hotel Emmen,
Verlengde Herendijk 50, Nieuw-Amsterdam



Keuzeprogramma

Bloemschikken, tassen versieren, lunch



In deze workshop maakt u zelf een mooi bloemstuk voor thuis. Maar dat is niet het enige. Ook gaat u een mooie tas versieren. Daarna geniet u van een gezellige lunch met de andere deelnemers.

-  dinsdag 7 november
-  9.30 uur - 13.30 uur
-  De Collinck, Postweg 125 in Barger-Compascuum

High Tea






Terwijl u gezellig met de andere deelnemers praat, geniet u van een exclusieve high tea met koffie of thee met iets lekkers erbij. Ondertussen luistert u naar de muziek van zangeres Inge Ingrid.

-  woensdag 8 november
-  13.30 uur - 16.00 uur
-  Gasterij Bij de Brug, Weerdingerkanaal NZ 241 in Nieuw-Weerdinge

Film en Lunch





Na een kleine lunch draait de prachtige natuurfilm "Habitat". Deze film van Henk en Janetta Bos is opgenomen in Nationaal Park Drentsche Aa op plekken die niet, of nauwelijks, voor mensen te bereiken zijn. Een middag puur genieten.

-  woensdag 8 november
-  12.30 uur lunch, 13.30 uur film
-  Apostolisch Genootschap, Meerstraat 205 in Emmermeer

Lunch en bloemen maken van vilt



We beginnen met een lunch om 12.30 uur, met zijn allen gezellig samen eten en drinken. Daarna is het tijd voor een activiteit. U gaat mooie bloemen van vilt maken.

-  donderdag 9 november
-  12.30 uur
-  De Marke, Statenweg 107 in Angelslo

Keuzeprogramma

High Tea





Op een prachtige plek bij het Noordbargerbos, ligt de mooie stadsboerderij 't Nije Hoff. Daar kunt u de dieren bekijken, ontspannen en genieten van een heerlijke high tea. Tegelijkertijd vermaakt goochelaar Magic Kylian u met zijn goocheltrucs.

-  donderdag 9 november
-  13.30-16.00 uur
-  Stadsboerderij 't Nije Hoff,
Nieuw-Amsterdamsestraat 140 in Emmen

Nestplukker van Alpacawol



Heeft u als eens een originele, stoere nestplukker van kippengaas en kokostouw gemaakt? En deze gevuld met stro en alpacawol? De vogels zijn er blij mee. Ze gebruiken het materiaal om hun eigen nestje te bouwen.

-  vrijdag 10 november
-  13.30-16.00 uur
-  Dorpshuis 't Hoefijzer
Zuidbargerstraat 94 Zuidbarga Emmen

Cabaretgroep Drenthe Plat



Kom een hele avond lachen om de Drentse humor, prachtige verhalen en komische typetjes van Drenthe Plat. Inclusief koffie en een hapje en drankje.

-  vrijdag 10 november
-  19.00-22.00 uur
-  De Veurkamer, Karel Palmstraat 195
in Nieuw-Amsterdam

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 voor China Lights
- Toegangskart Thermen en Beautycentrum Anholts in Schoonebeek


Speciaal voor **werkende mantelzorgers**


Slipcursus



De slipcursus is erg nuttig. U ontdekt de mogelijkheden en onmogelijkheden van uw eigen auto. Ook leert u op de juiste manier te remmen en te sturen. Ondernemend Emmen biedt deze cursus aan.

 zaterdag 11 november

 ochtend: 9.00-12.30 uur
middag: 13.00-16.30 uur

 Dibo Opleidingscentrum,
Karel Doormanstraat 15, Emmen

Speciaal voor **jonge mantelzorgers**

Bioscoopbon





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


Lasergamen



Vind jij lasergamen leuk en ben je tussen de 8 en 17 jaar? Ga dan lasergamen. Heb je daarna trek gekregen? We sluiten af met patat, snack en frisdrank.

 Donderdag 9 november

 19.00-21.00 uur


 Paintball Emmen, Meerdijk 104A in Emmen


Paintballen



Ben jij 18 jaar of ouder en vind je paintballen leuk? Ga dan paintballen met rubberen paintballs in een stoere legerjas, met masker en een Paintball Gun. We sluiten af met patat, snack en frisdrank.

 vrijdag 10 november

 19.00-21.00 uur

 Paintball Emmen, Meerdijk 104A in Emmen

Contactpunten Mantelzorg

De Contactpunten Mantelzorg Emmen helpen u als mantelzorger in uw eigen buurt of wijk met informatie, advies en hulp. Ook organiseren ze activiteiten waarbij u andere mantelzorgers uit de buurt leert kennen.

Meer informatie vindt u op mantelzorgemmen.nl

Contactpunt mantelzorg Emmen

Emmen Noord, Oost en Zuid en Emmen centrum

Contactpersoon: Petra ten Cate-Visser

T 0591 676 291

E emmenstadmantelzorg@gmail.com

Contactpunt mantelzorg De Velden

Nieuw-Amsterdam, Veenoord, Erica, Zandpol en Schoonebeek

Contactpersoon: mevrouw Lidia Wittendorp

T 06 21 85 49 78

E cpm.de.velden@ziggo.nl

Contactpunt mantelzorg De Blokken

Barger-Compascuum, Nieuw-Dordrecht, Klazienaveen, Zwartemeer, Nieuw-Schoonebeek, en Weiteveen.

Contactpersoon: mevrouw Elly Velema

T 0591 852 374

E mantelzorgdeblokken@gmail.com

Contactpunt mantelzorg De Monden

Emmer-Compascuum, Roswinkel en Nieuw-Weerdinge

Contactpersoon: mevrouw Tina Knorren

T 06 46 31 03 16

E cpmdemonden@gmail.com

Contactpunt Werkgroep jonge mantelzorgers

Contactpersoon: de heer Gerrie Vrieswijk

T 06 53 36 16 09

E jmzemmen@gmail.com

f Jonge Mantelzorgers Emmen

Sedna Welzijnsorganisatie

Contactpersoon: mevrouw Thea van Oostrum, Projectondersteuner voor de werkgroep Week van de mantelzorg.

T 0591 680 800 of 06 36 54 93 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