

Molenlanden



Mantelzorg?

Geweldig dat u dit doet!

Speciaal voor u organiseren wij de

Week van de mantelzorg 2019

waarin een gevarieerd activiteitenprogramma wordt aangeboden aan alle mantelzorgers uit Molenlanden. Iedereen die langdurig zorgt voor familie, vrienden of buren vanwege ziekte, beperking of ouderdom, is welkom. Het programma is voor mantelzorgers van alle leeftijden. Er zijn ook specifieke activiteiten voor jonge mantelzorgers. Deelname is gratis. Kijk op de achterkant hoe u kunt aanmelden.

**9 t/m 15
november
2019**

*Deelnemen?
Kijk op de
achterkant
hoe.*



Programma

9 t/m 15 november 2019



Week van de mantelzorg 2019

zaterdag
9-11-2019
Lunch
Start "Week van de mantelzorg", waarbij gezelligheid, ontmoeting met andere mantelzorgers en samen lekker eten centraal staan.
12:00 - 14:00 **De Spil, Bleskensgraaf**

zaterdag
9-11-2019
Achter de schermen bij de Mac
Rondleiding + ijsje + menu
14:00 - 17:00 **McDonald's Meerkerk**

Jong?
Tip!

zaterdag
9-11-2019
Achter de schermen bij de Mac
Rondleiding + ijsje + menu
14:00 - 17:00 **McDonald's Hardinxveld-Giessendam**

Jong?
Tip!

maandag
11-11-2019
Voorlichting gezonde voeding & gezondheidscheck
Voorlichting door diëtiste uit Nieuw-Lekkerland in combinatie met een gezondheidscheck door Rivas onder het genot van gezonde hapjes.
13:30 - 16:00 **Pand 83, Nieuw-Lekkerland**

maandag
11-11-2019
Workshop boksen
Even je energie kwijt tijdens een leuke boksactiviteit. Iedereen - van jong tot oud - kan meedoen; drankje na afloop.
18:45 - 21:00 **Budo Fabriek, Arkel**

Jong?
Tip!

dinsdag
12-11-2019
Informatieve en creatieve workshop positieve gezondheid
Wat is positieve gezondheid en wat kun je zelf doen?
9:00 - 12:00 **Dorpskamer Giessenburg**



dinsdag
12-11-2019
Beweegbingo
Een bingo waarbij laagdrempelige en leuke beweegen en muziekopdrachten worden toegevoegd. Natuurlijk zijn er leuke prijzen te winnen. Iedereen kan meedoen!
inloop 14:45
15:15 - 16:30 **Hof van Ammers, Groot-Ammers**

woensdag
13-11-2019
Achter de schermen bij de Mac
Rondleiding + ijsje + menu
14:00 - 17:00 **McDonald's Alblisserdam**

Jong?
Tip!

woensdag
13-11-2019
Bloemschikken
Creatief aan de slag met bloemen.
inloop 19:00
19:30 - 21:30 **De Molenhoeve, Streefkerk**

woensdag
13-11-2019
Lezing over De Molenaar
Lezing over het werk van de molenaar en het leven op een molen.
inloop 19:00
19:30 - 21:30 **De Molenhoeve, Streefkerk**

donderdag
14-11-2019
Bloemschikken
Creatief aan de slag met bloemen, neem wel uw snoeischaar of mesje mee.
inloop 13:30
14:00 - 16:00 **Graafzicht, Bleskensgraaf**

vrijdag
15-11-2019
Workshop hout brandmerken
Hout bewerken en versieren door branden in hout: naambordjes, snijplanken, boomschijven. Een creatieve activiteit voor mannen en vrouwen.
14:00 - 17:00 **De Zes Molens, Hoornaar**

Jong?
Tip!

Ben je een jonge mantelzorger?
Ook jij bent van harte welkom, bekijk vooral deze tips!

Komt u ook?

Meldt u zich dan zo snel mogelijk aan vóór 26 oktober 2019.

Aanmelden kan via:

- e-mailadres info@welzijnmolenlanden.nl (bij voorkeur)
- telefoonnummer **088 75 15 100** (Sociaal loket, ma-do 8:30-17:00 uur, vr 8:30-15:00 uur)

U kunt deelnemen aan 1 activiteit. Wilt u graag aan nóg een activiteit deelnemen? Geef dan door wat uw eerste voorkeur is. Voor de andere activiteit komt u dan op de reservelijst te staan. Let op: voor de meeste activiteiten geldt een maximum aantal deelnemers. Vol is vol.

In de week van 28 oktober 2019 ontvangt u een bevestiging van deelname.

Week van de mantelzorg 2019

mede mogelijk gemaakt door

