



WEEK VAN DE MANTELZORG ZUTPHEN

6 t/m 11 november 2023

PROGRAMMA WEEK VAN DE MANTELZORG 2023

Maandag 6 november 2023

Workshop Mindfulness

In deze workshop kun je ontdekken hoe deze aandachtstraining je helpt om uit je hoofd en in het hier en nu te komen.

Tijd: 10.00-12.00 uur (inloop 9.45 uur) | **Voor:** Mantelzorgers van alle leeftijden | **Door:** Odensehuis Zutphen
Adres: Martinetsingel 60, Zutphen | **Aanmelden:** coordinator@odensehuiszutphen.nl of 06 - 24 95 43 43

Geluksworkshop

Onder leiding van Karuna Vasantha kun je deze middag ontmoeten, ontzorgen, opladen, ontspannen, lachen en genieten!

Tijd: 14.00 -16.00 uur (inloop 13.30 uur) | **Voor:** Mantelzorgers van alle leeftijden
Door: De Bovenkamer Zutphen | **Adres:** Harenbergweg 1 (hoofdgebouw de Kaardebol)
Aanmelden: info@debovenkamerzutphen.com of 06 - 24 88 00 71

Pannenkoekenfestijn

Tijd: 16.30-18.30 uur | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers |
Door: Sensire | **Adres:** IJsselflat, Emmerikseweg 252 Zutphen
Aanmelden: j.sloothaak@sensire.nl of 06 - 13 00 04 79

Dinsdag 7 november 2023

Stadswandeling met aansluitend koffie/gebak bij Grandcafé Picknick

Kom gezellig meewandelen onder begeleiding van een ervaren gids. Verzamelen: 13.50 uur bij Odensehuis.

Tijd: 14.00- 16.15 uur | **Voor:** Mantelzorgers met eventuele zorgvrager | **Door:** Odensehuis Zutphen
Adres: Martinetsingel 60 Zutphen | **Aanmelden:** coordinator@odensehuiszutphen.nl of 06 - 24 95 43 43

Woensdag 8 november 2023

Opruimcoach

Wil je thuis meer overzicht en rust en tegelijk ook meer ruimte in je hoofd? Jacqueliën Koopman van Binnenkant geeft praktische tips om zelf thuis met opruimen of met de administratie aan de slag te gaan.

Tijd: 10.00-12.00 uur (inloop 9.30 uur) | **Voor:** Mantelzorgers van alle leeftijden | **Door:** Perspectief
Adres: t Nut, Breegraven 1, Warnsveld | **Aanmelden:** mantelzorg@perspectiefzutphen.nl

Theateract Zingende badmutsen

Twee dames in jaren 60 badkleding. Met ouderwetse liedjes en knotsgekke sketches bezorgen de Badmutsen het publiek een glimlach en worden de mensen aangespoord om mee te zingen en praten over vroeger. Na afloop van de voorstelling is er een hapje en een drankje.

Tijd: 14.30 -16.00 uur (inloop 14.00 uur) | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers | **Door:** Lunette Sensire
Adres: De Lunette, Coehoornsingel 3 Zutphen | **Aanmelden:** mantelzorg@sensire.nl t.a.v. K. Willemsen of 06 - 10 72 69 19

Donderdag 9 november 2023

Workshop schilderen

Gun jezelf een creatief uitje en kom mee schilderen. Ook zonder ervaring ben je van harte welkom!

Tijd: 13.30-15.30 uur | **Voor:** Mantelzorgers van alle leeftijden | **Door:** Odensehuis Zutphen
Adres: Martinetsingel 60 Zutphen | **Aanmelden:** coordinator@odensehuiszutphen.nl of 06 - 24 95 43 43

Muziek en Soep

Wees welkom bij deze gezellige middag met muziek van Dik Wagenvoort (organist) onder het genot van een hapje en drankje met na afloop erwtensoep met roggebrood.

Tijd: 14.30-17.00 uur (vrije inloop) | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers | **Door:** Zorg- en wooncentrum Den Bouw | **Adres:** Abersonplein 9 Warnsveld | **Aanmelden:** info@denbouw.net of 0575 - 52 28 40

Vrijdag 10 november 2023

Mobiele ArcheoHotspot

Onder het genot van een kopje koffie hoor je van een stadsarcheoloog over de historie onder je voeten, waar-na je vondsten uit opgravingen mag vasthouden en spelenderwijs bestuderen. Aan de hand van opdrachten en vragen leer je wat een archeoloog ziet en hoe oud de vondsten zijn.

Tijd: 10.00-12.00 uur (inloop 10.00 uur) | **Voor:** Mantelzorgers van alle leeftijden
Door: Gemeente Zutphen
Adres: 's Gravenhof 2, Zutphen
Aanmelden: t.brouwer@zutphen.nl of 06 - 81 42 59 07

Ontspanningsuur

Heerlijk ontspannen onder leiding van Helga van den Berg met yoga-, ademhalings- en ontspannings-oefeningen in de zaal (of thuis online via Zoom). Je kunt zowel liggend als zittend meedoen.

Tijd: 11.00-12.00 uur (inloop 10.30 uur) | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers
Door: De Bovenkamer Zutphen | **Adres:** Harenbergweg 1 (hoofdgebouw de Kaardebol)
Aanmelden: info@debovenkamerzutphen.com of 06 - 24 88 00 71

Bewegen op Muziek

Samen bewegen op mooie muziek onder leiding van Julie de la Fuente van de Muzehof, dansdocente en buurtsportcoach. Zittend meedoen kan ook. Na afloop gelegenheid nog samen wat te drinken.

Tijd: 14.00-15.00 uur (inloop 13.30 uur) | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers, alle leeftijden
Door: De Bovenkamer Zutphen | **Adres:** Harenbergweg 1 (hoofdgebouw de Kaardebol)
Aanmelden: info@debovenkamerzutphen.com of 06 - 24 88 00 71

Zaterdag 11 november 2023

Ontmoeten bij de thee!

Deze High Tea mét live muziek is een mooie en gezellige gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Voor diegenen die het leuk vinden is er de mogelijkheid om ook creatief aan de slag te gaan tijdens een mini workshop.

Tijd: 15.00-16.30 uur (inloop vanaf 14.30 uur) | **Voor:** Mantelzorgers en zorgvragers
Door: Zorggroep Sint Maarten Polbeek | **Adres:** Polbeek, van Dorenborchstraat 1, Zutphen
Aanmelden: i.mulder@zorggroepsintmaarten.nl of 06 - 33 56 81 35

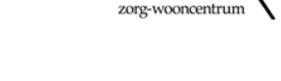
WEEK VAN DE MANTELZORG 2023

De Week van de Mantelzorg is een speciale week om alle mantelzorgers uit de gemeente Zutphen in het zonnetje te zetten. Een week vol ontspanning, interessante workshops en lekkere maaltijden.

We hopen met dit gevarieerde aanbod aan activiteiten zoveel mogelijk mantelzorgers een fijne ochtend, middag of avond te bieden. Alle activiteiten zijn gratis toegankelijk. Wij danken alle organisatoren en sponsors voor het mede mogelijk maken van deze speciale week.

Je kunt als mantelzorger aan zoveel activiteiten meedoen als je wilt. Voor de workshops is echter een beperkt aantal plaatsen beschikbaar. Daarom geldt: vol = vol. Deelname geschiedt op volgorde van aanmelding. Dus wil je zeker zijn van een plekje, wees er dan snel bij!

Je ontvangt een bevestiging van je aanmelding.



BEN IK MANTELZORGER?

Kan je onderstaande vakjes 'aanvinken'? Dan kan je als mantelzorger meedoen aan de activiteiten van de mantelzorgweek.

☐ Ik zorg voor een inwoner in de gemeente Zutphen.

☐ Dit doe ik al langer dan 3 maanden.

☐ Ik verzorg deze persoon meer dan 8 uur per week.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Aanmelden activiteiten

Aanmelden voor de Week van de Mantelzorg kan tot en met 27 oktober 2023.

Bij iedere activiteit staat vermeld bij wie of hoe je je kunt aanmelden.

Meld je voor iedere activiteit waaraan je wilt deelnemen, apart aan.

We willen graag het volgende van je weten:

- Naam of namen van degene(n) voor wie je je aanmeldt
- Telefoonnummer
- E-mailadres
- De activiteit waarvoor je je aanmeldt.

Kosten

Deelname aan de activiteiten is gratis.

Save the date

Zet alvast in uw agenda:

**Mantelzorgevenement
op vrijdagmiddag
12 april 2024**

Het evenement is voor mantelzorgers gratis toegankelijk. Je kunt er ontspannen en informatie krijgen over mantelzorg.

Kijk voor meer informatie vanaf 1 februari 2024 op:
www.hulpwijzerzutphen.nl