



WEEK

van de Mantelzorg 2025

in de gemeente Zutphen

6 t/m 15 november 2025

WEEK van de Mantelzorg 2025



De week van de Mantelzorg is een speciale week om mantelzorgers uit de gemeente Zutphen in het zonnetje te zetten. Een week vol ontspanning, interessante workshops en gezellig samenzijn. Voor jonge én oude(re) mantelzorgers!

We hopen met dit gevarieerde aanbod aan activiteiten zoveel mogelijk mantelzorgers een fijne ochtend, middag of avond te bieden. Alle activiteiten zijn gratis toegankelijk.

Je kunt als mantelzorger aan zoveel activiteiten meedoen als je wilt. Voor een aantal workshops is een beperkt aantal plekken beschikbaar. Daarom geldt vol = vol. Deelname gebeurt op volgorde van aanmelding. Dus wil je zeker zijn van een plekje? Wees er dan snel bij!

Je ontvangt een bevestiging van je aanmelding.



PRAKTISCHE informatie

AANMELDEN ACTIVITEITEN

Bij iedere activiteit staat vermeld bij wie of hoe je je kunt aanmelden. Meld je voor iedere activiteit waar aan je wilt deelnemen apart aan.

WE WILLEN HET VOLGENDE VAN JE WETEN

- Naam of namen van de deelnemers
- Telefoonnummer
- E-mailadres
- De activiteit waar je voor aanmeldt

KOSTEN

Deelname aan de activiteiten is GRATIS

WEEK van de Mantelzorg 2025
6 t/m 15 november



Ouderavond

Tijd: 19.15 - 21.30 uur
Voor wie: Ouders van (volwassen) kinderen vanaf 16 jaar die buitengewone zorg vragen
Organisatie: Ixta Noa
Adres: IJsselkade 9, 7201HB Zutphen
Aanmelden: groepenzutphen@ixtanoa.nl

Ouderbijeenkomst begeleid door twee ervaringsdeskundige ouders over mantelzorgen voor je kind. Een gesprek over het vinden van balans in de zorg voor je kind en voor jezelf, je relatie, het gezin en eventueel werk.

Ontmoeten bij de thee

Tijd: 14.30 - 16.30 uur
Voor wie: Mantelzorgers & zorgvragers
Organisatie: Polbeek
Adres: Van Dorenborchstraat 1, 7203 CA Zutphen
Aanmelden: i.mulder@zorggroepsintmaarten.nl / 06-33568135

De inmiddels traditionele high tea met live muziek! En voor diegene die het leuk vinden is er de mogelijkheid creatief aan de slag te gaan tijdens de mini workshop.

Bokszaktraining

Tijd: 11.00 - 12.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers jongeren: tot ca. 30 jaar
Organisatie: Actief Zutphen
Adres: Strawinskystraat 2a, 7204 PR Zutphen
Aanmelden: Erik Gombert [06-26546096](tel:06-26546096)

Kom in beweging! Doe mee met een toffe bokszaktraining en een gave basketbalclinic. Werk aan je kracht, snelheid en skills — samen met andere jongeren. Zin in actie? Meld je aan!

Basketbalclinic

Tijd: 12.00 - 13.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers jongeren: tot ca. 30 jaar
Organisatie: Actief Zutphen
Adres: Strawinskystraat 2a, 7204 PR Zutphen
Aanmelden: Erik Gombert [06-26546096](tel:06-26546096)

Kom in beweging! Doe mee met een toffe bokszaktraining en een gave basketbalclinic. Werk aan je kracht, snelheid en skills — samen met andere jongeren. Zin in actie? Meld je aan!

Gezellige koffieochtend & lunch

Tijd: 10.00 - 12.30 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Perspectief Zutphen
Adres: Weg naar Laren 61
Aanmelden: Vrije inloop, voor vragen kun je contact opnemen met Brenda:
b.heij@perspectiefzutphen.nl

Kom gezellig binnenlopen op de Weg naar Laren voor een praatje of een spelletje en geniet ondertussen van koffie/thee en wat lekkers. Aansluitend schuif je aan voor een lekkere lunch

Bordspelmiddag

Tijd: 13.30 - 15.30 uur
Voor wie: Mantelzorgers alle leeftijden
Organisatie: De Bovenkamer Zutphen
Adres: Harenbergweg 1 (de Kaardebol), Zutphen
Aanmelden: 06-24880071 of info@debovenkamerzutphen.com

In contact met andere mantelzorgers en voorzien van koffie of thee kun je vanmiddag genieten van de aanwezige bordspellen en medespelers. Zelf een bordspel meenemen, mag natuurlijk ook.

Een Steekje Los

Tijd: 13.30 - 15.30 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Ixta Noa
Adres: IJsselkade 9 7201 HB Zutphen
Aanmelden: zutphen@ixtanoa.nl

Vanmiddag spelen we het spel 'Een steekje los' met de uitbreidingsset Familie en Naasten. Tijdens het spel komen we met elkaar in gesprek over allerlei thema's die spelen in het leven van een mantelzorger. De nadruk ligt bij de vraag 'hoe zorg jij voor jezelf?' Jij hebt de regie en bepaalt of je de diepte opzoekt óf het juist luchtig wilt houden.

Workshop Tai Chi

Tijd: 19.30 - 21.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Mind your move
Adres: Het Praathuis Polbeek Zutphen / van Dorenborchstraat 1
Aanmelden: sebastiaan@mindyourmove.nl

Ervaar tijdens deze workshop Tai Chi balans, ontspanning en innerlijke rust. Er is ruimte voor 10 deelnemers. Meer informatie www.mindyourmove.nl

Mobiele archeohotspot

Tijd: 10.00 - 12.00 (inloop 9.45) uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Gemeente Zutphen
Adres: Gravenhof 2, Zutphen
Aanmelden: t.brouwer@zutphen.nl 06-81425907

“Terwijl je geniet van een kopje koffie of thee, vertelt een archeoloog over het thema 80 jaar vrijheid. Daarna ga je zelf aan de slag met echte opgegraven vondsten. Aan de hand van spelopdrachten ontdek je meer over het vak archeologie en over ons verleden.”

Aan tafel

Tijd: 11.15 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Zorg-wooncentrum den Bouw
Adres: Abersonplein 9 7231 CR Warnsveld
Aanmelden: info@denbouw.net / 0575-522840

Komt u genieten van een vers bereide maaltijd met lokaal ingekochte ingrediënten? Ontmoet dorpsgenoten en laat het u smaken. Mocht u een dieet of allergie hebben, ook dan bent u van harte welkom!

Rondleiding tentoonstelling Bart Kusters, 'We all here'

Tijd: 10.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Dat Bolwerck
Adres: Zaadmarkt 112 te Zutphen
Aanmelden: info@datbolwerck.nl onder vermelding van:
 rondleiding mantelzorgers 13 november 10u / 06-21878344

Dat Bolwerck ontvangt de waardevolle mantelzorgers graag voor een koffie/ thee en rondleiding in de tentoonstelling We are all here met werk van beeldend kunstenaar Bas Kusters. Zijn jeugd in Zutphen en de herinnering aan zijn ouders speelt in deze tentoonstelling een centrale rol.

Zingeving en mantelzorg

Tijd: 19.00 - 21.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Ixta Noa
Adres: de IJsselkade 9 in Zutphen
Aanmelden: zutphen@ixtanoa.nl 12 deelnemers

Vanuit het overkoepelende thema Levenskunst gaan we in deze week van de mantelzorg met elkaar in gesprek over de symboliek van de "Mantel der liefde". Hoe heeft mantelzorg impact op je beleving en vulling van levenskunst. Het kan gaan over balans, grenzen, liefde voor de ander en voor jezelf. Wat is waardevol en geeft zingeving? Kortom verschillende invalshoeken en werkvormen om met elkaar in gesprek te komen!

Workshop Theatersport

Tijd: 19.00 - 21.30 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Ixta Noa
Adres: IJsselkade 9 7201 HB Zutphen
Aanmelden: zutphen@ixtanoa.nl

Deze avond nemen we je mee in de verandering van 'Ja maar' naar 'ja en'. Via improvisatie oefeningen gaan we over tot het spelen van scènes. Iedereen doet mee op zijn eigen unieke manier. Ervaring in spel is niet vereist, de durf om te stralen of te falen wel!

Workshop 'Ontwerp je eigen zorgtas'

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Verian
Adres: Piet Heinstraat 11 benedenverdieping
Aanmelden: LarsBomhof@verian.nl / 088-1263126

'Ontwerp je eigen zorgtas' is een gezellige en creatieve middag speciaal voor mantelzorgers. Mantelzorgers krijgen de gelegenheid om elkaar, onder het genot van thee, koffie en wat lekkers, in een ontspannen sfeer te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en herkenning te vinden bij elkaar.

Lezing 'Hoe houd je goede balans en wanneer zeg je JA of NEE?'

Tijd: 14.00 - 16.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers
Organisatie: Odensehuis Zutphen
Adres: Martinetsingel 60 7201 DT Zutphen
Aanmelden: info@odensehuiszutphen.nl / 06-24954343

Hans Spanjers, leefstijladviseur vanuit de positieve psychologie gaat via een praktische benadering in op het omgaan met de ervaren belasting en stress in het zorgen voor iemand. Kennis over wat er gebeurt bij stress zowel geestelijk als fysiek geven je inzicht hoe kleine leefstijl interventies je helpen een goede balans te houden of te ontwikkelen.

Bloemschikken

Tijd: 9.30 uur inloop, workshop van 10 - 12 uur
Voor wie: Mantelzorgers alle leeftijden
Organisatie: Sensire
Adres: Coehoornsingel 3 Zutphen
Aanmelden: mantelzorg@sensire.nl

We gaan van draad bijv. een hartvorm maken en deze met mos bekleden. Hieraan komen kleine vaasjes met bloemen te hangen en kan het verder versierd worden met decoratiemateriaal.

ZATERDAG 15 november

Bokszaktraining

Tijd: 11.00 - 12.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers jongeren (tot ca. 30 jaar)
Organisatie: Actief Zutphen
Adres: Strawinkskystraat 2a, 7204 PR Zutphen
Aanmelden: Erik Gombert [06-26546096](tel:06-26546096)

Kom in beweging! Doe mee met een toffe bokszaktraining en een gave basketbalclinic. Werk aan je kracht, snelheid en skills — samen met andere jongeren. Zin in actie? Meld je aan!

ZATERDAG 15 november

Basketbalclinic

Tijd: 14.00-16.00 uur
Voor wie: Mantelzorgers jongeren (tot ca. 30 jaar)
Organisatie: Actief Zutphen
Adres: Strawinkskystraat 2a, 7204 PR Zutphen
Aanmelden: Erik Gombert [06-26546096](tel:06-26546096)

Kom in beweging! Doe mee met een toffe bokszaktraining en een gave basketbalclinic. Werk aan je kracht, snelheid en skills — samen met andere jongeren. Zin in actie? Meld je aan!



MEER informatie

Een vraag hebben we allemaal wel eens. Op www.hulpwijzerzutphen.nl vind je meer informatie over mantelzorg en vele andere onderwerpen.

Scan de QR-code en kijk zelf eens!



WEEK van de Mantelzorg 2025 in de gemeente Zutphen

is een gezamenlijk initiatief van:



GGNet



Vérían
Veelzijdig in zorg



Odensehuis
ZUTPHEN



Polbeek
zorggroep sint maarten



de Bovenkamer



sensire
werken zoals jij wilt

