

Beste (ex) mantelzorgers en andere belangstellenden,

We willen u graag op de hoogte brengen van de komende activiteiten die we organiseren vanuit de Steunpunten Mantelzorg in het Westerkwartier.

## TRAINING MINDFULNESS VOOR MANTELZORGERS

**Leren gezonder om te gaan met stress.**

**Hoe u zelf kunt zorgen voor meer energie en meer rust.**

**Je aandacht trainen, zoals je je spieren traint.**

We willen u als mantelzorgers de mogelijkheid bieden om een training mindfulness te volgen. In deze 8-weekse training leert u om gezonder om te gaan met stress.

Om u te kunnen vertellen wat de training inhoudt hebben we twee informatie avonden georganiseerd:

Donderdag <b>4 oktober</b> ,	19.30 – 21.00 uur,	De Schutse, Oldenoert 32, Leek
Woensdag <b>10 oktober</b> ,	19.30 – 21.00 uur,	Klein Hanckema, Kerkstraat 14, Zuidhorn

Bij voldoende deelname start:

De training 2 november op vrijdagochtend in Zuidhorn

De training 14 november op woensdagochtend in Leek

Deelname is gratis.

We vinden het fijn als u laat weten dat u naar één van de informatiebijeenkomsten komt.

Informatie en aanmelding:

Sandra ter Veen, 06 21334319, [info@mantelzorgwesterkwartier](mailto:info@mantelzorgwesterkwartier), [s.terveen@swgz.nl](mailto:s.terveen@swgz.nl)

### **Aandacht voor jonge mantelzorg in de media**

We proberen vanuit de steunpunten meer bekendheid aan jonge mantelzorgers te geven (JMZ'ers). Binnenkort is hiervoor aandacht in de Streekkrant en zijn de consultants JMZ en jonge mantelzorgers op **maandag 1 oktober tussen 15:15 uur – 15:45 uur** te beluisteren op Radio Westerkwartier over dit onderwerp, luistert u mee!?

Donderdag **25 oktober** is er weer de jaarlijkse FUNDAG voor JMZ-ers.

Kent u een jonge mantelzorgers of wilt u meer weten? Neem gerust contact op:

Inge Sijtsema, 06 20701527, [i.sijtsema@swgz.nl](mailto:i.sijtsema@swgz.nl)

Marije Welling, 06 51815091, [welling@spinn.nl](mailto:welling@spinn.nl)

## THEMALUNCH MANTELZORG

Op woensdag **17 oktober**, van 12.00 – 14.00 uur, in het Cultureel Centrum Zuidhorn organiseren we in samenwerking met Zorg Verandert een dialooggesprek over Mantelzorg.

Tijdens de lunch komen de volgende onderwerpen aan bod:

Wat komt u tegen in uw situatie, hoe gaat u hiermee om en wat kunnen anderen hierin betekenen?

U bent van harte welkom om op ontspannen wijze met elkaar in gesprek te gaan.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Joke Giethoorn, 06 828044 61

**Aanmelden** kan tot 12 oktober bij het Steunpunt Welzijn gemeente Zuidhorn, op werkdagen bereikbaar van 9.00 – 12.00 uur, 0594 505866, [steunpuntwelzijn@swgz.nl](mailto:steunpuntwelzijn@swgz.nl)

## BONBON WORKSHOP

Lijkt het u leuk om samen met uw moeder, vader, (klein)dochter of (klein)zoon (13+) een bonbon-workshop te volgen? Geef u dan nu samen op!

De bonbon-workshop wordt gegeven op twee momenten:

**zaterdag 20 oktober van 09:30 – 12:00 uur**

**zaterdag 27 oktober van 09:30 – 12:00 uur.**

Er zijn geen kosten verbonden aan de activiteit. De activiteit vindt plaats in Niekerk bij Chocoladedroom. Er zijn maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Informatie en aanmelding:

Inge Sijtsema, 06 20701527, [i.sijtsema@swgz.nl](mailto:i.sijtsema@swgz.nl)

Marije Welling, 06 51815091, [welling@spinn.nl](mailto:welling@spinn.nl)

## WEEK VAN DE MANTELZORG

Op 10 november is de jaarlijkse dag van de mantelzorg. Ook wij besteden weer extra aandacht aan mantelzorgers rondom deze dag. Wij organiseren van 6 tot 9 november diverse activiteiten. U ontvangt in oktober ons activiteitenprogramma voor deze week.

Heeft u belangstelling voor een activiteit, maar is het voor u lastig om te komen in verband met uw zorgtaken? We willen graag met u meedenken over een oplossing. Neem gerust contact op met onze consultants en/of steunpunten.

U vindt al onze contactgegevens op: [www.mantelzorgwesterkwartier.nl](http://www.mantelzorgwesterkwartier.nl)

Een mail sturen kan ook: [info@mantelzorgwesterkwartier.nl](mailto:info@mantelzorgwesterkwartier.nl)