



Programma voor mantelzorgers Voorjaar 2022

Koffietafel voor mantelzorgers

Elke laatste woensdagmiddag van de maand is er een koffietafel voor mantelzorgers. Afwisselend in Huis van de Buurt Het Gebouw en De Kooi - 14.00 - 16.00 uur.

Meer info: Marian Krol - 06 27153486 - Mkrol@incluzio.nl

Anke Ida Markvoort - 06 25772266 - Amarkvoort@incluzio.nl

Take Care voor mantelzorgers

Elke eerste woensdag van de maand een lotgenotenavond in BOP Rosmolen - 19.30 uur. Meer info: Ilonka van Rijn - 06 20791819 - IvRijn@incluzio.nl

De Mantelwandel

Elke maandag een wandeling en daarna een kop koffie. Voor en met mantelzorgers. Vanuit BOP 't Trefpunt. Meer info: Samantha van der Werf - 06 23395963 - SvdWurf@incluzio.nl

Mantelzorgspreekuren - vrije inloop

- Maandag 10.00 - 12.00 uur
Huis van de Buurt Stevenshof
- Maandag 10.00 - 12.00 uur
Huis van de Buurt de Kooi
- Maandag 10.00 - 12.00 uur
BOP 't Trefpunt (Professorenpad 1)
- Maandag 11.00 - 12.30 uur
Huis van de Buurt Morschwijk
- Woensdag 14.30 - 16.00 uur
BOP Rosmolen (Rosmolen 28)
- Vrijdag 10.00 - 12.00 uur
Huis van de Buurt Matilo

Mantelzorgcafé Leiden

- 2 februari - **Thema: Creatief ontspannen**
BOP Rosmolen - 19.30 - 21.30 uur
Eva Buis van KunstKracht geeft een workshop Pasteltekenen. Even lekker bezig met je handen. Je hoeft geen kunstenaar te zijn!
Meer info: Ilonka van Rijn - 06 20791819 - IvRijn@incluzio.nl
- 23 maart - **Thema: Mantelzorg en Werk**
Huis van de Buurt Stevenshof - 20.00 - 21.30 uur
Hoe combineert je mantelzorg en werk? Deze avond hoor je meer over de wettelijke mogelijkheden en regelingen die er zijn. Maar ook hoe je het bespreekbaar maakt op je werk. En hoe houd je de balans. Daarnaast wisselen we ervaringen uit in de groep.
Meer info: Sandra Poel- 06 27161065 - Spoel@incluzio.nl
- 25 mei - **Thema: 'Bordje Vol'**
Huis van de Buurt Het Gebouw - 14.00 - 16.00 uur
Mantelzorgers hebben vaak veel op hun bordje. Soms ligt overbelasting op de loer. De BordjeVol-methode helpt je inzicht te krijgen en keuzes te maken.
Meer info: Anke Ida Markvoort - 06 25772266 - Amarkvoort@incluzio.nl



- 21 april - **Gastspreker Hugo Borst**
Huis van de Buurt Het Gebouw
20.00 - 21.30 uur.
Hugo Borst is schrijver, redacteur, televisiepersoonlijkheid en voetbalcriticus. Hij was een lange periode intensief mantelzorger voor zijn moeder met Alzheimer. Open en eerlijk schrijft hij hierover in zijn columns en boeken. Deze avond leest hij voor en deelt hij zijn ervaringen. Herkenbaar voor elke mantelzorger! Meer info: Sandra Poel- 06 27161065 - Spoel@incluzio.nl

De Mobiele Verwarring
In de week van 4 april staat deze caravan/escaperoom elke dag bij een ander Huis van de Buurt. Plan uw bezoek en ervaar zelf hoe iemand met dementie het leven ervaart.
Na de beleving heeft u een 'nagesprek' met de mantelzorgcoach.
Voor mantelzorgers en professionals.
4 april - Stevenshof
5 april - Merenwijk
6 april - Het Gebouw
7 april - De Mors
8 april - Matilo

11 juni - Rondvaart Kagerplassen

Als blijk van waardering voor jouw inzet nodigt de gemeente Leiden jou en degene voor wie je zorgt op 11 juni uit voor een ontspannen tocht met de River Queen. Als mantelzorger alleen ben je natuurlijk ook van harte welkom. Onder het genot van een kop koffie of thee met gebak vaart de River Queen, het prachtige schip van Rederij van Hulst, naar de Kagerplassen.
Meer info: Marian Krol - 06 27153486 - Mkrol@incluzio.nl