



Programma voor mantelzorgers Najaar 2023

Mantelzorgcafé Leiden

- 9 oktober - **Thema: Mantelzorg en werk** - Hoe combineer 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.
Huis van de Buurt Stevenshof - 19.30 - 21.30 uur.

- 15 januari 2024 - **Bordje Vol** - 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 en bijvoorbeeld hulp van anderen in te schakelen.
Huis van de Buurt Vogelvlucht - 19.30 - 21.30 uur

Rondvaart Kagerplassen

Als blijk van waardering voor jouw inzet nodigt de gemeente Leiden jou en degene voor wie je zorgt op 9 september uit voor een ontspannen tocht met de River Queen. Als mantelzorgers 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.

Koffietafels voor mantelzorgers

Noord

Elke laatste dinsdagochtend van de maand, Afwisselend in Huis van de Buurt Het Gebouw, De Kooi en Op Eigen Wieken 9.30 - 11.30 uur.
Meer info: Marian Krol - Mkrol@incluzio.nl

Zuid

Elke eerste maandagmiddag van de maand
Huis van de Buurt Vogelvlucht, 14.00 - 16.00 uur
Meer info: Nadia Korbee -
nadia.korbee@incluzio.nl

Info en aanmelden

Meer info over alle activiteiten bij de mantelzorgcoach in jouw wijk!

Aanmelden via mantelzorgleiden@incluzio.nl

Dag van de Mantelzorg

Woensdag 8 november
Workshop Edelstenen en
high tea - Leidse Lenté

Vrijdag 10 november
Feestelijke lunch met live
muziek van 'The Net' -
Huis vd Buurt Stevenshof

NAH koffie-inloop

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun mantelzorgers. Een plek om anderen te ontmoeten en vragen te stellen over passende ondersteuning.
10.00 - 12.00 uur

- Elke 1e donderdag van de maand, Roodenburg (Huis van de Buurt)
- Elke 2e donderdag van de maand, Stevenshof (Huis van de Buurt)
- Elke 3e donderdag van de maand, De Kooi (Huis van de Buurt)