

MZ

*Activiteiten mantelzorg
september t/m december 2024*

stipe
punt.nl

STICHTING
SOCIAAL
COLLECTIEF

Op de volgende pagina's vindt u het programma met informatieve en ontspannende activiteiten tot en met december 2024. De activiteiten zijn voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij één van de Stipepunten in Súdwest-Fryslân.



INHOUDSOPGAVE

- | | |
|---|---|
| 3 Koffieochtend voor mantelzorgers | 10 Dag van de mantelzorg 2024 |
| 4 Noorderkerkconcerten:
Duo Kermani-Gentilli: Love Letters
Hanneke Rouw en
Maxime Snaterse | Uitnodiging lunchbuffet |
| 5 Workshop Privé, werk
en mantelzorg in balans | 11 Workshop Stoelyoga |
| 6 Vilt Workshop | 12 Woordzoeker –
Puzzel mee en win! |
| 7 Webinar Ik zoek
vervangende zorg | 13 Charkov City Ballet –
Het Zwanenmeer |
| 8 Lo van Gorp & Royal Dutch Scam
Lo Sings Paul Simon | Klassiek Ballet op muziek
van Tsjajkovski |
| 9 Vuile Huichelaar –
Foute Liedjes Parade | 14 Kerststukje maken |
| | 15 Bijeenkomsten Alzheimer Café
Sneek en Súdwest |
| | 16 Contactgegevens en openings-
tijden Stipepunten |

Wilt u zich aanmelden voor een activiteit?

Vermeld hierbij dan uw naam, telefoonnummer en het nummer van uw mantelzorgpas. Weet u uw pasnummer niet? Dan kunt u dit navragen bij het Stipepunt bij u in de buurt.

Koffieochtend voor mantelzorgers in Sneek, Koudum en Bolsward



Ontmoeten, ervaringen delen en kennis opdoen met andere mantelzorgers?

Dit kan tijdens de koffieochtend voor mantelzorgers. Een ochtend waar ruimte is om met elkaar in gesprek te gaan, uw verhaal te doen, een vraag te stellen of gewoon voor de gezelligheid. Het zijn inloopochtenden van 10.00-11.30 uur. Aanmelden is niet nodig.

U bent van harte welkom!

Sneek

Datum: Vrijdag 20 september, 18 oktober, 15 november en 13 december 2024

Locatie: SO&CO, Gonggrijpstraat 52 in Sneek

Koudum

Datum: Woensdag 25 september, 23 oktober, 13 november en 11 december 2024

Locatie: De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1 in Koudum

Bolsward

Datum: Maandag 30 september, 21 oktober, 18 november en 9 december 2024

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19B in Bolsward

Noorderkerkconcerten



**Hanneke Rouw
en Maxime Snaterse**

Duo Kermani-Gentilli: Love Letters

Van het beroemdste liefdesverhaal der romantiek, tot fascinerende en minder bekende cameos, tot een meesterwerk der filmmuziek, tijdens dit concert komt het allemaal voorbij.

Geïnspireerd door een verloren liefde, de maan, een mooi gedicht; deze voorstelling combineert muziek, storytelling en poëzie.

Datum: Zondag 6 oktober 2024

Er zijn per voorstelling
10 kaarten beschikbaar

Tijd: 11.30 uur. Vanaf 11.00 uur staat de koffie en thee klaar.
Locatie: Noorderkerkzaal, Oud Kerkhof 11 in Sneek
Reserveren: Telefonisch via de servicebalie van Theater Sneek via 0515 - 431 400.

Voor de voorstelling geldt 1 gratis toegangkaart per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten en zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Stap binnen in een wereld van betoverende klanken en meeslepende melodieën tijdens het gezamenlijke concert van Hanneke de Rouw en Maxime Snaterse.

Hanneke laat met haar cello muziek van Bach tot Prokofjev tot leven komen. Maxime, bekroond pianiste en veelgeprezen solist, heeft internationale faam verworven door haar virtuoze optredens en samenwerkingen.

Samen brengen Hanneke en Maxime een unieke mix van talent, passie en vakmanschap naar het podium in Sneek.

Datum: Zondag 1 december 2024

Workshop Privé, werk en mantelzorg in balans

Een drukke baan en daarnaast zorgen voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Dat kan best pittig zijn. Hoe combineer je privé met zorg- en werktaken en voorkom je overbelasting?

Tijdens deze workshop krijgt u informatie over wettelijke en bedrijfsspecifieke regelingen, zoals de verschillende verlofregelingen. Daarnaast gaan we met elkaar in gesprek over wat je helpt of heeft geholpen om de combinatie werk en mantelzorg goed te kunnen doen. Ook wordt stilgestaan bij het voeren van een gesprek met de leidinggevende over mantelzorgtaken en de do's & don'ts hiervan.

Er is gelegenheid tot het stellen van vragen en het uitwisselen van ervaringen, waardoor iedereen na afloop direct met het geleerde aan de slag kan!

De workshop wordt
verzorgd door
MantelzorgNL-Pro.



Datum: Dinsdag 8 oktober 2024
Tijd: 19.00 - 21.30 uur. Inloop vanaf 18.45 uur.
Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 in Sneek
Aanmelden: Voor 1 oktober via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 257 171 56 o.v.v. naam, telefoonnummer en pasnummer.



Maximaal
30 deelnemers

Vilt Workshop

Ontdek de magie van natvilten en het creëren van eigen unieke wolobjecten!

Onder begeleiding van Hetsche Boonstra van het Nifelhonk, leert u de techniek van natvilten door middel van wrijving en zeep. Tijdens deze workshop kunt u kiezen uit twee windlichten of een lichtslinger, waarbij u kunt experimenteren met een scala aan kleurcombinaties.

Datum: Woensdag 16 oktober 2024
Tijd: 13.30-15.30 uur
Locatie: Dorpshuis Scharnegoutum, Legedyk 43 in Scharnegoutum.
Aanmelden: Voor 10 oktober via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 257 171 56 o.v.v. naam, telefoonnummer en pasnummer.

Maximaal
12
deelnemers



Webinar Ik zoek vervangende zorg

Trainer: Lieke Bos

U zorgt voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Maar houdt u het wel vol? Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kun je je eigen leven beter in balans houden en de zorg voor je naaste langer volhouden. Deze vervangende zorg heet respijtzorg. In dit webinar leert u er alles over.



Datum: Donderdag 17 oktober 2024
Tijd: 19.30-20.30 uur
Locatie: Het webinar wordt via Zoom gegeven.
Aanmelden: Voor 10 oktober via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 257 171 56 o.v.v. naam, telefoonnummer en pasnummer. Na aanmelding ontvangt u een link om dit webinar te kunnen volgen.



Lo van Gorp & Royal Dutch Scam

Lo Sings Paul Simon

In het programma 'Lo Sings Paul Simon' brengen Lo van Gorp en The Royal Dutch Scam een kleurrijk en waardig eerbetoon aan een van de grootste songwriters aller tijden: Paul Simon.

Overall wordt de band geprezen als een van de allerbeste tributebands ter wereld. Van Gorp geldt voor een steeds groeiend aantal muzikfreaks inmiddels als een van de beste, smaakvolste zangers van Nederland.

Lo sings Paul Simon



featuring
THE ROYAL
DUTCH SCAM

Er zijn 15 kaarten
beschikbaar, inclusief
pauzedrankje

Datum: Vrijdag 25 oktober 2024
Tijd: 20.15 uur
Locatie: Theater Sneek,
Westersingel 28 in Sneek
Reserveren: Telefonisch via de
servicebalie van
Theater Sneek via
0515 - 431 400.

Voor de voorstelling geldt 1 gratis
toegangskaat per pasnummer.
Wilt u een introducee meenemen?
Dat kan op eigen kosten en zolang
er kaarten beschikbaar zijn.

VUILE HUICHELAAR!

Foute Liedjes Parade



Vuile Huichelaar

Foute Liedjes Parade

Met een parade aan heerlijk foute liedjes en dito types leggen de koninginnen van het meezingcabaret Paulette Willemse en Saskia van Zutphen menig hedendaags probleem bloot. Spits, herkenbaar, krankzinnig en brutaal, maar nooit ordinair is ook deze show een masterclass in zorgen vergeten, samen zijn, omdenken en pret maken.

Datum: Zaterdag 2 november 2024
Tijd: 20.15 uur
Locatie: Theater Sneek, Westersingel 28 in Sneek
Reserveren: Telefonisch via de servicebalie van
Theater Sneek via 0515 - 431 400.

Er zijn 15 kaarten
beschikbaar, inclusief
pauzedrankje

Voor de voorstelling geldt 1 gratis toegangskaat per
pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op
eigen kosten en zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Uitnodiging lunchbuffet

Dag van de mantelzorg 2024

Op maandag 11 november zetten we mantelzorgers in het zonnetje. De Stipepunten van Sociaal Collectief nodigen u uit als ingeschreven mantelzorgers van harte uit voor een lunch bij C.R. De Kajuit of Van der Valk in Sneek. Samen met andere mantelzorgers kunt u genieten van een heerlijk lunchbuffet.

Om alles in goede banen te kunnen leiden wordt u ingedeeld bij De Kajuit óf Van der Valk. Het is niet mogelijk om hier zelf een keuze in te maken.

Bij meer aanmelding dan gereserveerde plekken wordt er geloot. U krijgt in de week van 14 oktober bericht of u kunt deelnemen aan de lunch.

Deze uitnodiging is uitsluitend bedoeld voor mantelzorgers die ingeschreven staan bij een Stipepunt. Er is helaas geen mogelijkheid een introducee mee te nemen.



Datum: Maandag 11 november 2024
Tijd: 12.00 - 14.00 uur. U bent vanaf 11.45 uur van harte welkom.
Locatie: C.R. De Kajuit, Dampleane 1 óf Van der Valk, Burgemeester Rasterhofflaan 1 in Sneek
Aanmelden: Voor 7 oktober via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 116 077 48, o.v.v. uw naam, (email)adres, telefoonnummer en pasnummer.

Bij aanmelden kunt u ook eventuele dieetwensen doorgeven.

Workshop Stoelyoga

Ervaar als mantelzorgers hoe goed en fijn het is om even aandacht aan jezelf te besteden. Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Geschikt voor iedereen, jong, oud, lenig of stram, ervaren of geheel onervaren; iedereen kan meedoen.

In deze workshop wordt op een milde manier het lichaam in beweging gebracht en wordt in het bijzonder stil gestaan bij de plekken waar zich vaak spanning ophoopt. Ontspannings- en ademhalingsoefeningen brengen het lichaam en brein tot rust. Door aandachtig uw lichaam te voelen, zult u beter gaan herkennen waar u spanning los kunt laten.

Na afloop van de workshop is er gelegenheid om gezamenlijk koffie of thee te drinken en ervaringen uit te wisselen.

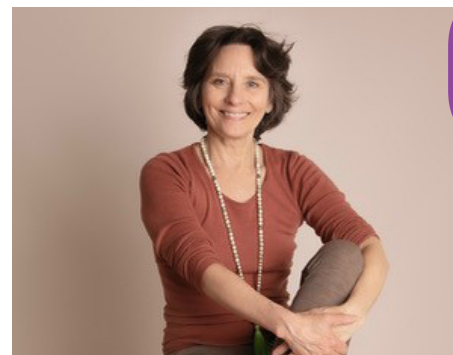
Datum: Dinsdag 26 november 2024
Tijd: 14.00-16.00 uur
Zaal open om 13.45 uur
Locatie: Gezondheidscentrum
Bolsward, Jelderstraat 4
in Bolsward

Datum: Dinsdag 26 november 2024
Tijd: 19.00-21.00 uur
Zaal open om 18.45 uur
Locatie: In de knusse gezamenlijke
ruimte, Scherhemstraat 4
in Sneek

Aanmelden: Voor 12 november via mantelzorg@socoswf.nl of 06 257 171 56 o.v.v. naam, telefoonnummer en pasnummer.

U kunt zich aanmelden voor 1 van de 2 bijeenkomsten.

Er is plaats voor 12 personen per workshop



De workshop wordt verzorgd door Yogadocent Lies Schuring.

Woordzoeker

Puzzel mee en win!

Puzzel mee en maak kans op een verrassingspakket.

Mail uw oplossing vóór 1 november 2024 naar mantelzorg@socoswf.nl.

U kunt de oplossing ook via de post sturen naar Stichting Sociaal Collectief (o.v.v. van 'Woordzoeker'), Antwoordnummer 4, 8700 VB Bolsward.

Een postzegel is niet nodig.

O	S	H	U	I	S	D	I	E	R	V	E	
R	S	T	I	E	T	I	V	I	T	C	A	
N	N	R	E	I	Z	E	N	S	A	D	M	
E	A	E	A	I	R	H	E	K	R	V	S	
D	S	A	I	J	L	F	N	L	A	M	F	E
I	J	T	H	O	N	I	E	A	N	B	E	P
Z	K	F	O	L	R	G	H	I	A	S	T	
D	E	I	A	P	M	E	A	T	N	T	E	
A	T	R	K	O	P	L	K	E	D	I	M	
L	P	T	O	K	W	E	E	K	I	V	B	
B	S	B	T	E	E	G	N	N	E	A	E	
V	E	R	J	A	A	R	D	A	G	L	R	

ACTIVITEIT
ARMBAND
BLADZIJDEN
BOOMGAARD
FESTIVAL
FIETS
GELEGENHEID
HAKEN
HUIDIER
KIKKER
LEKKERNIJEN
PRALINES
REIZEN
SEPTEMBER
SHOPPEN
VERJAARDAG
VERLOF

De oplossing

Winnaar woordzoeker nieuwsbrief

De oplossing van de puzzel in de nieuwsbrief is 'Na regen komt zonneschijn'.

De winnaar is Petra de Jong uit Sneek. **Gefeliciteerd!**

Charkov City Ballet Het Zwanenmeer

Klassiek Ballet op muziek van Tsjaikovski

Het Zwanenmeer vertelt het verhaal van Odette koningin van de zwanen, die samen met andere jonge, onschuldige meisjes betoverd is door de boze tovenaar Rothbart. Zij leven als zwanen en nemen alleen rond middernacht hun menselijke vormen aan. Enkel ware liefde kan de betovering doorbreken. Ze ontmoet

prins Siegfried, die verliefd wordt op de mooie Odette. Rothbart probeert via zijn dochter Odile, die als twee druppels water op Odette lijkt, tussen de geliefden te komen.

De voorstelling wordt live muzikaal begeleid door het Philharmonisch Orkest van Charkiv.



Er zijn 10 kaarten beschikbaar, inclusief pauzedrankje

Datum: Zaterdag 21 december 2024
Tijd: 20.15 uur
Locatie: Theater Sneek
Reserveren: Telefonisch, o.v.v. pasnummer via de servicebalie van Theater Sneek via 0515 431 400.

Voor de voorstelling geldt 1 gratis toegangkaart per pasnummer. Wilt u een introducee meenemen? Dat kan op eigen kosten en zolang er kaarten beschikbaar zijn.

Kerststukje maken



Tijdens deze creatieve activiteit halen we de kerst in huis. Onder begeleiding van bloemist Heleen van Bloemen bij Heleen in Scharnegoutum gaat u een mooi kerststukje maken.

U ontmoet andere mantelzorgers, heeft een gezellige middag of avond en u gaat met een mooie creatie naar huis om uw huis in kerstfeer te brengen.

Doet u ook mee?

Datum: Maandag 16 december 2024
Tijd: 13.30-15.30 uur
Locatie: Oer de Toer, Merk 7 in Workum

Datum: Dinsdag 17 december 2024
Tijd: 13.30-15.30 uur en 19.00-21.00 uur
Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 in Sneek

Aanmelden: Voor 1 december via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 257 171 56 o.v.v. naam, telefoonnummer, pasnummer en op welke dag en tijdstip u deel wilt nemen.

Alle materiaal is aanwezig.



Bijeenkomsten Alzheimer Café Sneek en Súdwest

Alzheimer Café Súdwest

Datum & tijd: Iedere 1^e dinsdag van de maand 19.30-21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: De Klink, Ds. Tinholtstraat 1 in Koudum

Programma

1 oktober: In beweging
5 november: Filmavond
10 december: Gezellige kerstavond met optreden van de Christmas Voices

Alzheimer Café Sneek

Datum & tijd: Iedere 3^e dinsdag van de maand 19.30-21.00 uur. Inloop vanaf 19.00 uur.

Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheugel, Harmen Sytstrastraat 8a in Sneek

Programma

17 september: Oud Hollandse spellen
15 oktober: Ga je voor je Gelijk of ga je voor Geluk? Als mantelzorgers beter contact maken met de persoon met dementie
19 november: Dementie en de notaris
17 december: Gezellige kerstavond met optreden van de Christmas Voices

Voor meer informatie over het Alzheimer Café kunt u contact opnemen met Gerda Muller via 06 257 171 56 of g.muller@alzheimerwilligers.nl

Contactgegevens en openingstijden Stipepunten



Alle Stipepunten zijn open op afspraak en telefonisch bereikbaar tijdens de openingstijden. Kijk voor meer informatie op www.stipepunt.nl.

Stipepunt Bolsward

Maandag 14.15 - 17.00 uur
Donderdag 10.30 - 13.30 uur

Mantelzorg

Telefoon: 06 461 571 52
Mail: mantelzorgbolsward@stipepunt.nl

Vrijwilligerswerk

Telefoon: 06 461 571 52
Mail: vrijwilligbolsward@stipepunt.nl

Papierwinkel

Telefoon: 06 520 711 21
Mail: papierbolsward@stipepunt.nl

Stipepunt Koudum

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

Mantelzorg

Telefoon: 06 150 168 44
Mail: mantelzorgkoudum@stipepunt.nl

Papierwinkel

Telefoon: 06 211 877 36
Mail: papierkoudum@stipepunt.nl

Stipepunt Sneek

Maandag 13.00 - 16.00 uur
Woensdag 9.30 - 12.30 uur

Mantelzorg

Telefoon: 06 113 015 55
Mail: mantelzorgsneek@stipepunt.nl

Vrijwilligerswerk

Telefoon: 06 152 575 88
Mail: vrijwilligsneek@stipepunt.nl

Papierwinkel

Telefoon: 06 502 864 30
Mail: [papersneek@stipepunt.nl](mailto:papiersneek@stipepunt.nl)