

MZ

Activiteiten mantelzorg
maart t/m juli 2025

stipe
punt

Op de volgende pagina's vindt u het programma met informatieve en ontspannende activiteiten tot en met juli 2025.

De activiteiten zijn voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij één van de Stipepunten in Súdwest-Fryslân.



INHOUDSOPGAVE

- 3 Koffieochtend voor mantelzorgers
- 4 Webinar: 'Privé, werk en mantelzorg in balans'
- 5 Workshop 'Energiek door de dag'
- 6 Noorderkerkconcert
- 7 Woordzoeker – Puzzel mee en win!
- 8 Theatervoorstelling: 'Meisjes van de radio'
- 9 Workshop djembé
- 10 Bingo
- 11 Mei elkoar ite
- 12 Stadswandeling Sneek met bezoek Waterpoort
- 13 Rondvaart Bolsward
- 14 Museum Joure
- 15 Bijeenkomsten Alzheimer Café Sneek en Súdwest
- 16 Contactgegevens en openingstijden Stipepunten

Wilt u zich AANMELDEN voor een ACTIVITEIT?

Vermeld hierbij dan uw naam, telefoonnummer en uw inschrijfnummer.
Weet u uw inschrijfnummer niet?
Dit kunt u navragen bij het Stipepunt.

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!**

BOLSWARD

Datum: 17 maart, 14 april, 19 mei en 16 juni 2025

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19B

KOUDUM

Datum: 19 maart, 16 april, 21 mei en 18 juni 2025

Locatie: De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1

SNEEK

Datum: 21 maart, 11 april, 16 mei en 20 juni 2025

Locatie: SO&CO, Gonggrijpstraat 52

A photograph of a woman with long brown hair, wearing a grey and white striped shirt, sitting next to a young girl with blonde braids wearing a pink cardigan. The girl is sitting in a wheelchair and pointing towards the camera. They are both smiling warmly.

Trainer
Kim Derkse

WEBINAR

Privé, werk en mantelzorg in balans

De workshop wordt verzorgd door:
 **MantelzorgNLPRO**

Een drukke baan en daarnaast zorgen voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft. Dat kan best pittig zijn.

Dit webinar gaat over het vinden van de balans. Hoe combineer je privé met zorg- en werktaken en voorkom je overbelasting?

Het webinar wordt via Zoom gegeven.

Na aanmelden ontvangt u een link om dit webinar te kunnen volgen.

Datum: Donderdag 27 maart 2025

Tijd: 19:30-20:30 uur

Aanmelden: voor 20 maart 2025

via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85.
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.



Donderdag 27 maart 2025

Kies uw tijdstip:

Middag 13:30–15:30 uur

avond 19:00–21:00 uur

maak kennis met meditatie

Per workshop is
plaats voor 12
personen



Workshop

‘Energiek door de dag’

In deze workshop maakt u kennis met meditatie.

U leert hoe u het beste uw energie over de dag kunt verdelen.

Ook ontvangt u tips die u thuis toe kunt passen.

Deze ontspannende workshop wordt gegeven door Diny van der Veen, mindfulness trainer en coach.



Datum: Donderdag 27 maart 2025
Tijd: 13:30–15:30 uur of 19:00–21:00 uur
Locatie: Studio Balance, Hoogstraat 52 Bolsward
Reserveren: voor 19 maart 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85.
o.v.v. naam, telefoonnummer, inschrijffnummer en
gewenst tijdstip.

Zondag 6 april 2025

Vanaf 11:00 uur staat de koffie en thee klaar.

Maximaal 2 kaarten per inschrijfnummer



NOORDERKERKCONCERT

Twee opmerkelijke artiesten, Melissa van Voorst en Frans van Tuijl, bundelen hun talenten voor een onvergetelijk concert in de sfeervolle Noorderkerkzaal. Samen brengen zij een unieke mix van muzikaliteit en passie naar theater Sneek. Van opera tot kamermuziek, van barok tot hedendaags, het belooft een concert te worden vol ontdekkingen.



- Datum:** Zondag 6 april 2025
Tijd: 11:30 uur. Vanaf 11:00 uur staat de koffie en thee klaar.
Locatie: Noorderkerkzaal, Oud Kerkhof 11 Sneek
Aanmelden: via de servicebalie van Theater Sneek via 0515-431400 o.v.v. uw inschrijfnummer.
Overig: U mag één introduce mee te nemen.

VOORSTELLING:

Meisjes van de Radio!



De Meisjes van de Radio nemen u mee in een vrolijke voorstelling waarin de radio centraal staat. Geniet van een swingend repertoire luisterliedjes, meezingers en de bekende radiospelletjes van toen. Een feest van herkenning met liedjes en radiogeluiden uit de jaren 50-80.



Datum: Dinsdag 8 april 2025
Tijd: 14:00-16:00 uur, inloop vanaf 13:30 uur
Locatie: Dorpshuis Scharnegoutum, Legedyk 43 Scharnegoutum
Reserveren: voor 15 maart 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

WORKSHOP



Djembé

Een heerlijk uur muziek maken en even alles vergeten.

Deze muzikale workshop wordt gegeven door Moustapha Seck. Zijn persoonlijkheid en professionaliteit staan garant voor een inspirerend muzikaal avontuur.



op het ritme van de muziek

Er is plaats voor
12 personen

Datum: Donderdag 8 mei 2025
Tijd: 13:30-15:30 uur
Locatie: Foyer Theater Sneek, Westersingel 28 Sneek
Reserveren: voor 2 april 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.



SPEELT U MEE MET BINGO



Komt u ook naar de BINGO?

Heeft u zin in een gezellige middag? Speel dan mee met de bingo en wie weet gaat u naar huis met een leuke prijs.

Datum	Locatie
Woensdag 21 mei 2025	Serre, Nanne Reijnstraat 19, Bolsward
Dinsdag 13 mei 2025	So&Co, Gongrijpstraat 52, Sneek
Dinsdag 13 mei 2025	De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1, Koudum

Tijd: 13:30-15:30 uur
Reserveren: voor 6 mei 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer, inschrijffnummer en
gewenste locatie.



MEI ELKOAR ITE



Ontmoet andere mantelzorgers tijdens een heerlijk diner

Lijkt het u leuk om (in klein gezelschap) samen met andere mantelzorgers te eten? Geef u dan op en laat u verrassen door gerechten uit de wereldkeuken.

**U BENT VAN
HARTE WELKOM!**

Datum: Woensdag 4 juni 2025
Tijd: 18:00-19:30 uur, inloop 17:45 uur
Locatie: So&Co, Gongrijpstraat 52 Sneek
Reserveren: voor 21 mei 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.
Bij veel animo plannen we een extra datum.



Er is plaats voor
12 personen

Stadwandeling Sneek met bezoek aan waterpoort

Wandel door de geschiedenis van Sneek. Samen met een gids ontdekt u de mooiste plekjes van de stad.

In anderhalf uur tijd loopt u van het ontstaan van de stad naar het heden en weer terug. Tijdens de wandeling krijgt u informatie en hoort u mooie en smeugige anekdotes over Sneek. We sluiten samen de middag af met koffie, thee en Friese koek.

Datum: Woensdag 18 juni 2025
Tijd: 13:30-15:30 uur
Locatie: Verzamelen bij VVV Sneek, Kleinzand 16 Sneek
Reserveren: voor 4 juni 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

RONDVAART BOLSWARD

Tijdens de vaartocht ziet u Bolsward vanuit een geheel ander perspectief. Een ervaren gids geeft u veel informatie over de geschiedenis van de stad. Over elke bruggetje of grachtenpand is wel wat te vertellen. Na de rondvaart is er koffie en thee met wat lekkers.

Er is plaats voor
12 personen
per rondvaart

Bolsward vanuit een ander perspectief



Datum: Woensdag 25 juni 2025 en zaterdag 5 juli 2025
Tijd: 13:00-15:00 uur verzamelen vanaf 12:30 uur
Locatie: VVV Bolsward, Jongemastraat 2 Bolsward
Reserveren: voor 11 juni 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

MUSEUM
JOURS

beleef de passie voor het maken – en maak mee



Museum Joure

Museum Joure is een verrassend museum in het centrum van Joure. Beroemd op het monumentale industrieterreintje zijn o.a. de eerste fabriek van Douwe Egberts en DE winkel 'De Witte Os'.

Geniet tijdens of na uw bezoek aan het museum van een kopje koffie of thee met gebak in museumcafé De Túnkeamer.

Wij verloten duo-kaarten.

U kunt met uw inschrijfnummer 1 keer meeloten.



Datum: Geldig van 1 februari 2025 tot en met 30 juni 2026
Tijd: Zie website van het museum: www.museumjoure.nl
Locatie: Museumstraat 2 Joure
Reserveren: voor 31 maart 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85.
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer
U ontvangt maximaal twee toegangskaarten per adres.



Bijeenkomsten Alzheimer Café Sneek en Súdwest



Alzheimer Café Súdwest in Koudum

Datum: 4 maart, 1 april, 6 mei, 3 juni 2025
Tijd: 19:30-21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.
Locatie: De Klink, Ds. Tinholtstraat 1 Koudum

Alzheimer Café Sneek

Datum: 18 maart, 15 april, 20 mei, 17 juni 2025
Tijd: 19:30-21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.
Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheugel,
Harmen Sytstrastraat 8a Sneek

De toegang en de koffie en thee zijn gratis.

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: papiersneek@stipepunt.nl

STIPEPUNT, ONDERDEEL VAN:

STICHTING
**SOCIAAL
COLLECTIEF**
DE VERBINDENDE FACTOR IN SOCIAAL WERK