

MZ

Activiteiten mantelzorg
september t/m december 2025



stipe
punt

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

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



INHOUDSOPGAVE

- 3 Team Mantelzorg
- 4 Koffieochtend voor mantelzorgers
- 5 Wandelexcursie Makkummersúdwaard
- 6 Stadswandeling Hindeloopen
- 7 Webinar 'Goed vertegenwoordigt'
- 8 Creatief Kleuren
- 9 Woordzoeker - Puzzel mee en win!
- 10 Dag van de mantelzorg 2025: Uitnodiging lunchbuffet
- 11 Noorderkerkconcert: Frerick den Haan - Solo piano
- 12 Museum Planetarium Franeker
- 13 Lezing Hylke Speerstra
- 14 Mantelzorgwaardering 2025
- 15 Alzheimer Café Sneek en Súdwest
- 16 Contactgegevens en openingstijden Stipepunt

Wilt u zich AANMELDEN voor een ACTIVITEIT?

Vermeld hierbij dan uw naam, telefoonnummer en uw inschrijfnummer. Weet u uw inschrijfnummer niet? Dit kunt u opvragen bij het Stipepunt. *Indien u zich heeft aangemeld maar niet kunt deelnemen, verzoeken wij u vriendelijk dit aan ons door te geven.*



Beste mantelzorg,

Wij als team mantelzorg hebben voor dit najaar weer een divers aanbod van activiteiten voor jullie samen gesteld. Van informatie en ontspanning tot actief en creatief bezig zijn. De activiteiten draaien niet alleen om ontspanning, maar is vooral ook om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en te verbinden.

Op 10 november is het de dag van de mantelzorg, een dag om u in het zonnetje te zetten voor de zorg die u draagt. Dit jaar staat er weer een lunchbuffet op het programma. Meer informatie vindt u op pagina 10.

Heeft u een leuk idee voor een activiteit of wilt u uw verhaal met ons delen? Laat het ons weten!

Nynke, Sabine, Martine en Gerda

 mantelzorg@socoswf.nl

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: 15 september, 13 oktober, 17 november, 15 december 2025

Locatie: De Serre, Nanne Reijnstraat 19B

KOUDUM

Datum: 17 september, 15 oktober, 19 november, 17 december 2025

Locatie: De Klink, Ds. L. Tinholtstraat 1

SNEEK

Datum: 19 september, 17 oktober, 21 november, 19 december 2025

Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52

Wandelexcursie Makkummersúdwaard



Er is plaats voor
12 personen

Ga mee wandelen in dit prachtige gebied onder begeleiding van een gids van It Fryske Gea.

Tijdens deze 2 uur durende excursie wandelt u langs de drooggevalen zandplaten en kunt u vogels spotten en genieten van de wilde bloemenpracht.



Tip: neem een verrekijker mee.

Deze wandelexcursie is niet geschikt voor deelnemers die slecht ter been zijn.

Datum: Zaterdag 20 september 2025
Tijd: 10:00 – 12:00 uur
Locatie: Waardwei 1 Makkum
Reserveren: voor 10 september 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnnummer.



Er is plaats voor
12 personen

Stadswandeling Hindeloopen

Onder leiding van een gids gaat u mee de stad in voor een wandeling langs onder andere de haven, het Sylhús met de 'leugenbank' en de Grote Kerk.

Na deze rondleiding weet u wat Hindeloopen zo bijzonder maakt!
We sluiten gezamenlijk af met een kopje koffie of thee.

Datum: Woensdag 1 oktober 2025
Tijd: 13:30 - 15:30 uur
Locatie: VVV Hindeloopen, Dijkweg 1-3 Hindeloopen
Reserveren: voor 17 september 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

Trainer
Jasper van Heeren

WEBINAR

De workshop wordt verzorgd door:

Goed vertegenwoordigd; Wat regel je in het levenstestament?



In dit webinar wordt u als mantelzorger geïnformeerd over het levenstestament. En wat er van u wordt verwacht wanneer u besluit om de taak als belangenbehartiger van bijvoorbeeld een partner of familielid op u te nemen.

Het webinar wordt via Zoom gegeven.

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



Datum: Donderdag 2 oktober 2025
Tijd: 19:30 - 20:30 uur
Reserveren: voor 26 september 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

WORKSHOP

Er is plaats voor
15 personen

Creatief Kleuren

Ontdek de rustgevende kracht van creatief kleuren!

In deze workshop maakt u kennis met de Neurografische Kunstmethode, ontwikkeld in Rusland en verwant aan mandala tekenen. We combineren dit met elementen uit Zentangle en Somalische kunst voor een unieke, ontspannen ervaring.

Er wordt gewerkt met fineliners, kleurpotloden en aquarelverf – iedereen kan meedoen, ervaring is niet nodig! Materialen zijn aanwezig.

Begeleiding door: Hillie en Hatice

Datum: Woensdag 15 oktober 2025
Tijd: 14:00 – 16:00 uur
Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 Sneek
Reserveren: voor 1 oktober 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

WOORDZOEKER

Puzzel mee en maak kans op een verrassingspakket.
Geef uw oplossing voor 1 november 2025 door aan Stichting Sociaal Collectief
o.v.v. WOORDZOEKER via de mail of de post.

Mailadres: mantelzorg@socoswf.nl
Postadres: Antwoordnummer 4, 8700 VB Bolsward.
Een postzegel is niet nodig.

RAAD DE
ZIN EN WIN

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

- | | |
|----------|-----------|
| BEGIN | MEREL |
| BLADEREN | MUZIEK |
| BLOEM | NIEUW |
| BLOEMPOT | PAPIER |
| BOEK | PEER |
| COMPUTER | REGENBOOG |
| CURSUS | REIZEN |
| DATUM | SLAPEN |
| DIA | STADION |
| FIETS | STEKKER |
| HAKEN | STIFT |
| HUISDIER | VERLOF |
| KAARS | VULPEN |
| KAART | WERKEN |
| LAMP | WOLKEN |
| LEREN | |

Oplossing

WINNAAR WOORDZOEKER:

De oplossing van de woordzoeker in het activiteitenboekje maart t/m juli 2025:
‘Een speld in een hooiberg zoeken’.
De winnaar is meneer O. Seekles uit Sneek.

GEFELICITEERD! 9



DAG VAN DE
MANTELZORG

10 november
2025

UITNODIGING LUNCHBUFFET

Op maandag 10 november zetten we mantelzorgers in het zonnetje.

De Stipepunten van Stichting Sociaal Collectief nodigen u, als ingeschreven mantelzorger, van harte uit voor een lunch bij Van der Valk in Sneek. Samen met andere mantelzorgers kunt u genieten van een heerlijk lunchbuffet.

Bij meer aanmeldingen dan gereserveerde plekken wordt er geloot. U krijgt in de week van 13 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 10 november 2025
Tijd: 12:00 - 14:00 uur. U bent vanaf 11:45 uur van harte welkom.
Locatie: Van der Valk hotel Sneek, Burg. Rasterhofflaan 1
Aanmelden: voor 6 oktober 2025
via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnummer.

Zondag 7 december 2025

Vanaf 11:00 uur staat
de koffie en thee klaar

maximaal 2
kaarten per
inschrijfnummer



Frerick den Haan - Solo piano

NOORDERKERKCONCERT

Met wortels in jazz- en klassieke muziek heeft Frerick zich ontwikkeld tot een veelzijdig muzikant. Den Haan creëert met zijn stilistische pianocomposities een plek van rust. Zijn muziek, een mix van filmmuziek, klassiek en indie-pop, raakt de melancholie van de piano.

Een show boordevol verrassende muziek voor solo piano afgewisseld met persoonlijke verhalen achter de composities.

- 
- Datum:** Zondag 7 december 2025
- Tijd:** 11:30 uur. Vanaf 11:00 uur staat de koffie en thee klaar.
- Locatie:** Noorderkerkzaal, Oud Kerkhof 11 Sneek
- Reserveren:** vanaf 15 september 2025 via de servicebalie van Theater Sneek via 0515-431400 o.v.v. uw inschrijfnummer.
- Overig:** U mag één introduce mee nemen.
U ontvangt maximaal twee toegangskaarten per adres.

MUSEUM



Eise Eisinga Planetarium Franeker

De Planetariumkamer en het indrukwekkende raderwerk vormen het oudste planetarium ter wereld dat nog werkt. Maar er is meer te zien! De voormalige volkamerij van Eisinga, astronomische instrumenten, een filmzaal, wisselende exposities en aandacht voor moderne sterrenkunde.

Geniet na uw bezoek aan het museum van een kopje koffie of thee met appeltaart in de naastgelegen brasserie De Stadstuin.

Wij verloten duo-kaarten.

Per inschrijfnummer kunt u 1 keer meedoen.



Datum: Geldig van september 2025 t/m december 2026

Locatie: Eise Eisingastraat 3 Franeker

Brasserie De Stadstuin: Eise Eisingastraat 2

Reserveren: voor 1 oktober 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.

Vrijdag 12 december 2025

Lezing in het Fries

Er is plaats voor
25 personen



Skriuwer Hylke Speerstra

Lêzing in it Frysk

Skriuwer Hylke Speerstra is de meast lêzen Fryske auteur. Hoe libbensecht lit er sjen yn syn boeken as It wrede paradys, Testamint fan de siel, âlde Friezen en Friezinnen oan it wurd en Op klompen troch de dessa.

As mantelsoargers sille de ferhalen ús tige herkenber foar komme. Hjirmei is ommers in stim jûn oan in soad misken dy't oars nooit heard wurden wiene. It binne ferhalen dy't libbenslessen ynhâlde!

Speerstra komt dizze middei ferhalen fertellen, hilaryske anekdoates mei in soad humor.

Datum: Vrijdag 12 december 2025
Tijd: 14:00 - 16:00 uur, inloop 13:45 uur
Locatie: So&Co, Gonggrijpstraat 52 Sneek
Reserveren: voor 27 november 2025
Aanmelden: via mantelzorg@socoswf.nl of via 06 469 360 85
o.v.v. naam, telefoonnummer en inschrijfnnummer.

Mantelzorgwaardering 2025

Heeft u de mantelzorgwaardering al aangevraagd?

Dit kan nog t/m 31 december 2025.

Aan de waardering zijn een aantal voorwaarden verbonden:

U hebt in dit kalenderjaar minimaal 3 maanden onbetaald mantelzorg verleend.

De zorg is intensiever dan de gebruikelijke zorg van huisgenoten voor elkaar.

De persoon voor wie u zorgt woont in gemeente Súdwest-Fryslân.



Houd bij het aanvragen bij de hand:

- ☐ DigiD en BSN nummer van de zorgontvanger en mantelzorger
- ☐ Uw bankrekeningnummer
- ☐ Een kopie van uw ID-kaart of paspoort

Aanvragen kan via: sudwestfryslan.nl/onderwerp/mantelzorgers of scan de QR-code.

Komt u er zelf niet uit?

Neem dan gerust contact op met het Stipepunt bij u in de buurt of bel met een medewerker van de gemeente via telefoonnummer 14 0515.



Scan de qr-code om een aanvraag te doen



Bijeenkomsten Alzheimer Café Sneek en Súdwest



Alzheimer Café Súdwest in Koudum

Datum: 2 september, 7 oktober, 4 november, 9 december 2025
Tijd: 19:30-21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.
Locatie: De Klink, Ds. Tinholtstraat 1 Koudum

Alzheimer Café Sneek

Datum: 16 september, 21 oktober, 18 november, 16 december 2025
Tijd: 19:30-21:00 uur. Inloop vanaf 19:00 uur.
Locatie: Wijkgebouw De Schuttersheuvell,
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