

Activiteiten Tielse Week van de Mantelzorg 2019

(4 t/m 10 november)



1. Ontbijt

Samen met andere mantelzorgers en de wethouder Carla Kreuk, ontbijten in het gemeentehuis. Grote kans dat de burgemeester ook even aanschuift.

Dag: maandag 4 november

Tijd: van 9.00 tot 11.00 uur

Locatie: Ambtmanshuis, bovenzaal (lift aanwezig)

Aantal: maximaal 20 deelnemers

Aangeboden door: [Gemeente Tiel en Mozaïek](#)

2. Silent reading party

Duik in een boek. Er zijn fijne zitjes in de bieb waar je lekker kan zitten met een boek. Van ons krijg je een kopje koffie of thee. Er liggen boeken klaar over het thema mantelzorg, maar je mag ook je eigen boek meenemen. Daarnaast is er een praattafel: voor informatie, ervaringen uitwisselen, even kletsen etc. Daar zitten andere mantelzorgers om mee te praten als je daar behoefte aan hebt.

Dag: maandag 4 november

Tijd: van 14.00 tot 17.00 uur

Locatie: Bibliotheek in Zinder

Aantal: maximaal 20 deelnemers

Aangeboden door: [Bibliotheek en Zinder](#)

3. Gratis Workshop DansMix 50+

Iedereen is welkom om een uurtje lekker te komen dansen en het hoofd leeg te maken. Dansen met een mix van salsa, afro, jazz en modern, voor ieder dus wat wils!

Docent: Bess Kuil.

Dag: maandag 4 november

Tijd: van 14.30 tot 15.30 uur

Locatie: Rechtbankstraat 1,
dansstudio 2e etage (lift aanwezig)

Aantal: maximaal 15 deelnemers

Tip: Draag makkelijk zittende kleding, er wordt gedanst op blote voeten. Aangeboden door: [Zinder Educatie](#).

4. StoelYoga

Met StoelYoga doe je yoga op een stoel. Ook in een rolstoel kunt u meedoen. Het is een rustige bewegingsvorm, door iedereen te doen, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Yoga is erop gericht de spieren en de gewrichten soepeler te maken en de doorbloeding te bevorderen. Je leert spanning los te laten en verbetert je concentratie en motoriek. Ontspannen en genieten staan voorop.

Dag: maandag 4 november

Tijd: van 15.00 tot 16.00 uur

Locatie: Zinder, stadszaal

Aantal: maximaal 20 deelnemers

Aangeboden door: [Honorée van Looveren](#)

5. Wandelen

De Natuur- en ontspanningsroute voor mantelzorgers start en finisht bij het Inloophuis aan de Dr. Schaezmanlaan. De mantelzorger kan zoveel mogelijk genieten van de prachtige natuur. Immers als je geniet van de natuur, dan ervaar je minder zorgen en minder stress. Hierdoor kun je energie op doen om weer door te gaan met je taak als mantelzorger. Lengte van de route is circa 5 km. Koffie en iets lekkers worden aangeboden door het Inloophuis.

Dag: dinsdag 5 november

Tijd: van 9.30 tot 10.30 uur

Aantal: maximaal 20 deelnemers

Parkeren kan rondom het Inloophuis, bij het station of bij Secunda.

Aangeboden door: [Ruimte voor anders zijn/Wandelen met mantelzorgers \(E. Verduijn\)](#)



6. De gehaakte teckel

Als je even wat anders wil. Voor elke mantelzorger die van handwerken houdt. Een moment voor jou. Je kunt je verhaal doen tijdens een heerlijk kopje koffie. Of gewoon lekker handwerken, breien, haken, knopen.

Dag: woensdag 6 november en donderdag
7 november

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Medelsestraat 30

Aantal: maximaal 6 deelnemers

Aangeboden door: [De gehaakte teckel](#)

Gratis parkeren in de straat.

7. Puzzelcafé

Op grote oranje tafels liggen legpuzzels klaar. Na afloop rollen we ze op om een volgende keer mee verder te gaan. Onder genot van koffie/thee kun je elkaar ontmoeten en gezellig samen puzzelen. Er zijn verschillende soorten en groottes, dus voor elk wat wils.

Dag: woensdag 6 november

Tijd: van 12.00 tot 14.00 uur

Locatie: Bibliotheek, begane grond

Aantal: maximaal 10 deelnemers

Aangeboden door: [Bibliotheek en Zinder](#)

8. High Tea

Een heerlijke high tea! Daar kunt u van genieten op Vrijthof. Een high tea is een soort kleine maaltijd, bestaande uit allerlei lekkere hapjes. Uiteraard ontbreekt de thee niet.

Dag: woensdag 6 november

Tijd: van 14.30 tot 16.30 uur

Aantal: minimaal 10 en maximaal 40 deelnemers

Locatie: Vrijthof, Burgemeester Meslaan 49 in Tiel

Aangeboden door: [SZR](#)

9. Hart for her

Kom gezellig bewegen bij Hart for her. Alleen voor dames. Beleef het plezier dat bewegen je kan geven. In dertig minuten doorloop je een circuit. Professionele ondersteuning is aanwezig. In deze Tielse week speciaal afsluiten met een gezonde fruitsalade.

Dag: donderdag 7 november

Tijd: twee sessies tussen 9.30 en 11.30 uur

Locatie: Hertog Karellaan 140

Duur: 1 uur incl. napraten met gezonde snack

Aantal: maximaal 30 deelnemers

Aangeboden door: [Hart for her en Mozaïek](#)

10. Verwenochtend Lingewaarde

Een heerlijke verwennerij van je handen. Naast een handmassage ook je nagels laten lakken in een mooi kleurtje. Natuurlijk is er koffie en thee met lekkers.

Dag: vrijdag 8 november

Tijd: twee sessies tussen 10.00 en 12.00 uur

Locatie: De Dagbloem, zorgcentrum
Lingewaarde

Duur: 1 uur per sessie

Aantal: maximaal 20 deelnemers

Aangeboden door: [zorgcentrum Lingewaarde van Zorgcentra de Betuwe](#)

11. Ervaar de wereld van een persoon met dementie

Zien en voelen wat dementie met je doet. Dat kan m.b.v. de Dementiebril. Je komt in een 360 graden simulatiefilm. Hierbij ervaar je heel realistisch wat een dementerende persoon dagelijks tegenaan loopt en hoe de (naaste) omgeving reageert. Inclusief een nagesprek met een ervaren begeleider. Voor wie: mantelzorger van een persoon met dementie.

Dag: vrijdag 8 november

Tijd: tussen 13.00 en 18.00

Duur: 50 minuten

Locatie: Hertog Karellaan 140, Mozaïek

Aantal: maximaal 15 deelnemers

Aangeboden door: [Alzheimer Afdeling Rivierenland en Mozaïek](#)

12. Film Hors normes

Voorpremière van de nieuwe film van de makers van Intouchables. Speciaal voor de Dag van de Mantelzorg te zien in de Agnietenhof. In Hors normes besluiten Bruno en Malik jongeren uit moeilijke buurten op te leiden tot begeleiders van kinderen met autisme.

Dag: zondagochtend 10 november
Tijd: van 11.00 tot 12.55 uur (geen pauze)
Locatie: Kleine zaal Agnietenhof
Aantal: 150 kaarten (maximaal 2 kaarten per mantelzorger)

Aangeboden door: [Agnietenhof](#) en [Mozaïek](#)

Tip: vooraf ontbijten in de Agnietenhof a 8,50 p.p.

