

Activiteitenagenda 2022

solidez

MANTELZORG

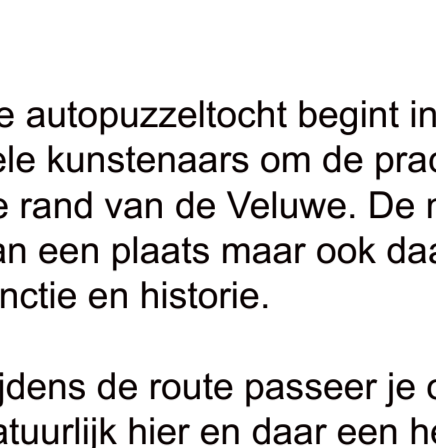
Beste mantelzorger,

In plaats van een nieuwsbrief deze maand, ontvang je deze keer een overzicht van de activiteiten die wij speciaal voor jou geselecteerd hebben. Doe je ook mee aan de leuke, ontspannen en/of leerzame activiteiten? Lees hieronder waaraan je (gratis) kunt deelnemen.

Heb je vragen of wil je meer informatie? Bel met Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl

Mei

Mantelzorg On tour: Autopuzzeltocht Veluwe Molenroute



De Veluwe Molen autopuzzeltocht is een route vol natuur, historie, leuke dorpjes en oer-Hollandse molens! Een prachtig stukje Nederland waarbij je dwars over de Veluwe rijdt. Heerlijk om de benen even te strekken in dit mooie gebied!

De Veluwe Molen route is een combinatie van de Veluwe en molens! Misschien niet meteen een plek waar je aan een autopuzzeltocht denkt, maar weet dat er ook genoeg mensen zijn die niet kunnen fietsen of wandelen en deze schitterende regio nu ook vanuit de auto kunnen ontdekken!

De autopuzzeltocht begint in Nunspeet, het hart van de Veluwe. Hier komen al sinds jaar en dag vele kunstenaars om de prachtige natuur vast te leggen. Een schitterend groene omgeving aan de rand van de Veluwe. De molens die je onderweg tegenkomt vind je overal, in het centrum van een plaats maar ook daarbuiten. Het zijn er een stuk of 6, allemaal met hun eigen karakter, functie en historie.

Tijdens de route passeer je ook Elspeet en Garderen, typische plaatsjes voor op de Veluwe met natuurlijk hier en daar een heerlijk pannenkoekenrestaurant. Want dat was voor ons vroeger een dagje uit, wandelen op de Veluwe en eindigen met een heerlijke pannenkoek! Herkenbaar?

Een aantal leuke tips voor onderweg:

- Bij een aantal molens vind je ook een klein molenwinkelje. Lekker voor pannenkoekenmeel!
- Wereldberoemd in Garderen en supergaaf: het Zandsculpturen festival met waanzinnige kunstwerken.
- Maak een wandeling door de prachtige tuinen van Landgoed Staverden met zijn witte pauwen.
- Bezoek het interactieve museum Het Pakhuis in Ermelo waar je het verleden doet, voelt, ruikt en proeft!

Deze (gratis) tour wordt georganiseerd door Solidez Mantelzorg. Geef je uiterlijk voor **30 mei 2022** op door te bellen naar Solidez Mantelzorg (0317-46 88 18) of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl.

Datum, tijd en vervoer: naar eigen keuze en op eigen gelegenheid.

Juni



Donderdag 2 juni

Mantelzorgcafé: (gratis) Lunchbuffet de Nude

Laat je verrassen van 12.00 tot 13.30 uur met verse huisgemaakte producten uit de keuken van het Kookatelier zoals vers afgebakken broodjes, beleg, verse soep, een heerlijke uitgebreide salade & een kopje koffie of thee).

Maximaal 10 mantelzorgers. Opgeven kan tot uiterlijk **29 mei 2022** via Solidez Mantelzorg, 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl

Locatie: Wijkhuis de Nude, Kortestraat 2 in Wageningen.



Maandag 27 juni

Kookcafé voor mantelzorgers

Zin om samen met andere mantelzorgers gezellig te koken? Solidez Mantelzorg organiseert 'het Kookcafé', tussen 15.00 - 18.30 uur onder begeleiding samen een heerlijke maaltijd bereiden die we gezamenlijk opeten.

Maximaal aantal deelnemers is 10 en aanmelden kan tot uiterlijk 22 juni 2022 via Solidez Mantelzorg, 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl

Locatie: Wijkhuis de Nude, Kortestraat 2 in Wageningen.

Juli

Mantelzorg On Tour: Autopuzzeltocht Veluwe Landgoed Route

Een romantische autopuzzeltocht langs de Veluwe Landgoed route, boordevol prachtige landgoederen en de natuur van de Veluwezoom!

Een geweldig leuke route langs Nationaal Park Veluwezoom, dat is de Veluwe Landgoed route! Deze route leidt je langs de mooiste kastelen en landgoederen van deze regio. En natuurlijk door de leukste dorpjes en stadjes. Laat je verrassen door deze mooie omgeving!

Tip: Boek een weekendje weg in de Veluwe en ga deze puzzelrit rijden. Zo ontdek je deze prachtige omgeving en kun je meteen leuke ideeën opdoen wat je nog meer gaat doen dit weekend. De route start meteen goed bij Landgoed Middachten. Onderweg kom je vele landgoederen tegen, die eigenlijk in de historie kastelen genoemd werden. Deze historische gebouwen worden één voor één prachtig onderhouden en in sommige kun je zelfs overnachten (tip voor je weekendje weg!). Omdat je langs het natuurgebied de Veluwezoom gaat, zijn er ook genoeg plekje om onderweg even een lekkere wandeling te maken!

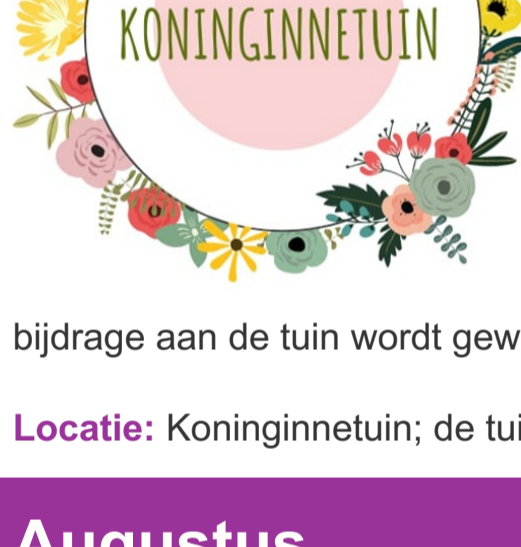
Natuurlijk rijd je deze te leuke autopuzzeltocht weer met de bolletje pijltje navigatie, ga je op zoek naar vragen langs de route en moet je onderweg je ogen open houden voor de auto bingo!

Een aantal leuke tips voor onderweg:

- Gazelle Experience Center, de enorme fietsfabriek van dit fietsmerk waar je fietsen kunt testen maar ook de fabriek kunt bekijken!
- Maak er dus een weekendje van. Het stikt hier van de te leuke B&B's en in sommige landgoederen kun je ook overnachten!
- Bany Beeldentuin, met prachtige beelden en ook workshops
- Papierfabriek de Middelste, reserveer een rondleiding en kom meer te weten over het productieproces van papier!

Datum, tijd en vervoer: naar eigen keuze en op eigen gelegenheid.

Geef je op voor deze gratis puzzeltocht uiterlijk **25 juli 2022** door te bellen naar Solidez Mantelzorg (0317-46 88 18) of te mailen naar mantelzorgwageningen@solidez.nl.



Woensdag 27 juli Mantelzorg On Tour: Koninginnetuin

Je bent van 13.00 tot 15.00 uur welkom in de Koninginnetuin om bloemen te plukken, een mooi boekje of bloemstukje te maken en te genieten van een kop thee met wat lekkers. Deze activiteit wordt georganiseerd door Solidez Mantelzorg.

Geef je op en bel naar Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl. Aanmelden kan tot uiterlijk **24 juli 2022**. Het totaal aantal deelnemers is maximaal 10 mantelzorgers. De deelname is gratis, een vrijwillige bijdrage aan de tuin wordt gewaardeerd.

Augustus

Woensdag 31 augustus Mantelzorg On Tour: Koninginnetuin

Ook in augustus is er een mogelijkheid om een bezoek te brengen aan de Koninginnetuin. Je bent van 10.00 tot 12.00 uur welkom om bloemen te plukken, een mooi boekje of bloemstukje te maken en te genieten van een kop thee met wat lekkers. Deze activiteit wordt georganiseerd door Solidez Mantelzorg.

Geef je op en bel naar Solidez Mantelzorg via 0317 468818 of stuur een mail naar mantelzorgwageningen@solidez.nl. Aanmelden kan tot uiterlijk **28 augustus 2022**. Het totaal aantal deelnemers is maximaal 10 mantelzorgers*. De deelname is gratis, een vrijwillige bijdrage aan de tuin wordt gewaardeerd.

Locatie: Koninginnetuin; de tuin ligt tegenover de Koninginnelaan 4 in Heelsum.

*Mantelzorgers die nog niet eerder in 2022 hebben deelgenomen aan bloemschikken of bloemen plukken hebben voorrang.

September

15 september Informatiebijeenkomst - Zorg in de laatste fase van het leven

Van 14.00 tot 16.00 uur organiseert Startpunt in samenwerking met Solidez Mantelzorg een bijeenkomst over zorg in de laatste fase van het leven. Praten over de dood is voor veel mensen moeilijk en is het onbekend wat de mogelijkheden van zorg zijn en wat van tevoren geregeld kan worden. Tijdens deze (gratis) bijeenkomst worden bovenstaande punten besproken. Informatie om je aan te melden volgt later.

Locatie: Startpunt, Rooseveltweg 408a in Wageningen

Oktober

4 oktober Webinar 'Als meer intensieve zorg nodig is of opname in verpleeghuis nodig is'

Zorg jij voor iemand thuis die intensieve zorg nodig heeft? Bijvoorbeeld voor je professionele, zelfstandige wonende moeder of een goede vriend? En merk je dat er meer (professionele) zorg nodig is dan jij kunt bieden in combinatie met bijvoorbeeld vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) of vanuit de zorgverzekeringswet? Je kunt dan een beroep doen op zorg vanuit de Wet langdurige zorg (WLz).

Maar wat houdt deze wet precies in? Wanneer kom je hiervoor in aanmerking? En welke consequenties heeft het aangaan vast bijvoorbeeld met betrekking tot eigen bijdrage?

In deze (gratis) webinar voor mantelzorgers wordt uitleg gegeven over deze Wet langdurige zorg door MantelzorgNL in samenwerking met Solidez Mantelzorg.

Natalia Vermeulen is de trainer bij deze online webinar van 15.00 - 16.00 uur en er is plaats voor maximaal 20 deelnemers. Aanmelden via mantelzorgwageningen@solidez.nl of 0317-468818. Voorafgaand aan het Webinar ontvang je een link voor deelname.

November

8-weekse Training Mindfulness voor mantelzorgers

Als je voor iemand zorgt, vraagt dat op verschillende vlakken veel van je. Zo kan het allerlei emoties bij je oproepen en versterken of kan je nog wel eens vergeten goed voor jezelf te zorgen in alle gerichtheid op de zorg voor de ander. Bovendien gaat mantelzorgen vaak samen met allerlei stressfactoren die je uit je balans kunnen halen. In deze 8-weekse training ontwikkel je de vaardigheden om anders om te gaan met lastige emoties en leer je goed voor jezelf te zorgen. Bovendien onderzoek je manieren hoe je mindful om kunt gaan met de stress die het mantelzorgen mogelijk voor je meebrengt.

De Mindfulness training* is gebaseerd op de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Training en bestaat uit een vast programma waarvan de effectiviteit bewezen is.

Trainer: Nienke Zevenbergen (gecertificeerde trainer).

Data: 2, 9, 16, 23 en 30 november, 7, 14 en 21 december 2022 en 15 februari 2023 is een terugkombijeenkomst.

Tijd: van 09.30 tot 12.00 uur

Locatie: Stadsatelier Ons huis (in de trije zaal), Harnjesweg 84 in Wageningen.

Aanmelden: 0317-468818 of mantelzorgwageningen@solidez.nl

*Deze training wordt gegeven onder voorbehoud van financiering. Voor meer informatie en de voorwaarden van deelname kun je contact opnemen met Solidez Mantelzorg

10 november: Dag van de Mantelzorg

Het programma wordt later in het jaar bekend gemaakt en de uitnodiging ontvang je per post.

15 november: Webinar Privé werk en mantelzorg: hoe blijf je in balans?

Je hebt een drukke baan en zorgt daarnaast voor iemand die extra zorg en ondersteuning nodig heeft, bijvoorbeeld voor je ouder wordende ouder(s), je zieke kind of partner of een naaste kennis.

Deze combinatie gaat je prima af maar je merkt wel dat er sluipependerwijs steeds meer tijd opgaat aan het zorgen voor de ander, ten koste van de tijd voor jezelf en wellicht ook wel ten koste van je werk. Je weet dat dit niet goed is, en je wilt dit eigenlijk helemaal niet, maar toch, de ander heeft jouw hulp nodig en die laat je niet in de steek. Gelukkig zijn er mogelijkheden om de balans tussen werk, zorg en privé te herstellen.

Tijdens deze webinar geven we je concrete tips en handvatten door o.a. het tonen van een aantal filmpjes, die we met elkaar bespreken. Ontdek wat in jouw situatie het beste past om zorg en werk vol te houden, nu en in de toekomst. Meld je snel aan voor deze webinar **Privé, werk en mantelzorg: hoe blijf je in balans?**

Wil jij niet wachten op de workshop en nu al vast een aantal tips? **Vul dan online de wegwijzer van MantelzorgNL in!**

Deze (gratis) online webinar wordt georganiseerd door MantelzorgNL in samenwerking met Solidez Mantelzorg op dinsdag 15 november 2022 van 20.00 - 21.00 uur.

Er is plek voor maximaal 20 mantelzorgers. Aanmelden kan via mantelzorgwageningen@solidez.nl of 0317 - 468818. Voorafgaand aan het webinar ontvang je een link voor deelname.

December

Webinar Mantelzorg en zorgverzekering op 12 december

Ben je mantelzorger en wil je vergoedingen voor mantelzorgers meenemen in je keuze voor een aanvullende zorgverzekering? Meld je dan voor het webinar **over mantelzorg en zorgverzekering**.

Wat kun je verwachten?

Waar moet je als mantelzorger op letten bij de keuze van je zorgverzekering? Dat leer je in dit webinar. We gaan we in op:

- Welke vergoedingen zijn er eigenlijk voor mantelzorgers?
- Wat houden deze vergoedingen in?
- Wijzigingen in vergoedingen voor mantelzorgers in de aanvullende verzekeringen in 2023

Door: MantelzorgNL en Solidez Mantelzorg

Datum: maandag 12 december 2022

Tijd: 16:00 uur - 17:00 uur

Kosten: deelname is gratis

Deelnemers: Maximaal 20 mantelzorgers

Locatie: Online (voorafgaand aan het Webinar ontvang je een link voor deelname)

Aanmelden: mantelzorgwageningen@solidez.nl of 0317 - 468818.



Facebook Website

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@solidez.nl toe aan uw adresboek.

