contourdetwern



Activiteiten in de Week van de Mantelzorg

7 tot en met 12 november 2016

Mantelzorg doe je samen!

10 november is de landelijke Dag van de Mantelzorg. Zorgt u voor een ander? Neem dan deel aan de activiteiten die ContourdeTwern in de week rond deze dag op diverse locaties in Tilburg organiseert. U krijgt deze week extra aandacht met informatie, advies en ontspannende activiteiten. Bekijk een leuke film of geniet van een heerlijk etentje, bijvoorbeeld van Resto 013. Volg een interessante workshop of kom samen met andere mantelzorgers bij gezellige en informatieve bijeenkomsten.

Ook willen we zoveel mogelijk mensen informeren over wat het betekent om mantelzorger te zijn. En hoe ze u kunnen ondersteunen, zodat u er niet alleen voor staat. Want niet voor niets is 'Mantelzorg doe je samen!' het landelijke thema.

In dit boekje vindt u alle activiteiten die ContourdeTwern in de Tilburgse Week van de Mantelzorg organiseert. Per activiteit staat vermeld of u zich van tevoren moet aanmelden. Kunt u niet deelnemen aan een van deze activiteiten maar heeft u wel behoefte aan informatie en advies? Onze mantelzorgconsulenten maken graag een persoonlijke afspraak met u.

met dank aan:

Resto 013 Van én voor Tilburgers!

Neem voor zowel het aanmelden als het maken van een afspraak contact op met het AdviesPunt van ContourdeTwern:

Telefoon: 013 549 86 46
E-mail: adviespunt@contourdetwern.nl

Meer informatie: www.contourdetwern.nl/mantelzorg



Activiteiten

Reeshof

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
High tea	Een gezellige high tea voor mensen die zorgen voor een partner met vergeetachtigheid/beginnende dementie. Ook de zorgvrager is van harte welkom.	gratis	ja	max. 20	Ontmoetingskamer Reeshof, Heyhoefpromenade 179	8 november 13.00 uur

West

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Filmavond	Mantelzorgers, zorgvragers en familie kunnen genieten van de film 'Silver Linings Playbook'.	gratis	ja	max. 50	Wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74	7 november 19.30 uur
Jonge mantelzorgers	Een avond speciaal voor jonge mantelzorgers, georganiseerd door een jongere met ervaring.	gratis	ja	geen min./max.	MFA Het Kruispunt, Sinopelstraat 1	8 november 19.00 - 21.00 uur
Geheugenfitness en hun mantelzorgers	Voor mensen met geheugenproblemen en hun mantelzorgers.	gratis	ja	geen min./max.	Wijkcentrum 't Sant, Beneluxlaan 74	9 november 10.30 - 12.00 uur
Eten bij Resto 013	Een gezellige, ontspannen avond voor mantelzorgers met een lekker diner van Resto 013. Ook degene waarvoor u zorgt is van harte welkom.	€ 1,50 per persoon	ja	max. 50	Tongerlose Hoef, Reitse Hoevenstraat 129	10 november 17.30 - 20.00 uur
Voorlichting 'Langer thuis wonen in Tilburg-West'	Voorlichtingsavond voor zorgvragers en mantelzorgers, door Gemeente Tilburg (de Toegang, afdeling WMO/Wijkverpleging) en ContourdeTwern.	gratis	ja	max. 100	Tongerlose Hoef, Reitse Hoevenstraat 129	10 november 20.00 - 21.30 uur
Wijklunch met activiteit	Wijklunch met een activiteit voor mantelzorgers en hun zorgvragers.	€ 2,00 per persoon	ja	geen min./max.	MFA Het Kruispunt, Sinopelstraat 1	11 november 12.30 - 16.00 uur

Activiteiten

Oud-Noord

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Eten bij Resto 013	Een gezellige, ontspannen avond voor mantelzorgers met een lekker diner van Resto 013. Ook degene waarvoor u zorgt is van harte welkom.	€ 1,50 per persoon	ja	max. 60	MFA De Poorten, Hasseltstraat 194	8 november 17.30 - 20.00 uur
Mantelzorgers en Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)	Bijeenkomst voor mantelzorgers van mensen met NAH. Thema: omgaan met verandering.	gratis	ja	min. 10, max. 25	MFA Het Spoor, Schaepmanstraat 36	8 november 19.30 - 21.30 uur
Inloop Vriendschapsbank	Mantelzorgers kunnen onder het genot van een kop koffie kennismaken met andere 50-plussers en zich eventueel opgeven voor allerlei leuke activiteiten. Drempelvrees is nergens voor nodig, want de gastvrouwen ontvangen u hartelijk.	gratis	nee	geen min./max.	MFA Het Spoor, Schaepmanstraat 36	10 november 09.45 - 11.45 uur

Noord

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Eten bij Resto 013	Een gezellige, ontspannen avond voor mantelzorgers met een lekker diner van Resto 013. Ook degene waarvoor u zorgt is van harte welkom.	€ 1,50 per persoon	ja	max. 50	MFA De Symfonie, Eilenbergstraat 250	11 november 17.30 - 20.00 uur

Activiteiten

Berkel-Enschot | Udenhout

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Reizend Mantelzorgcafé Berkel-Enschot	Een speciale editie van het Reizend Mantelzorgcafé met kleine verwennerij. Georganiseerd in samenwerking met de Bibliotheek Midden-Brabant.	gratis	ja	max. 30	Bibliotheek Berkel-Enschot, Eikenbosch 7	9 november 19.30 - 21.30 uur

Zuid-Oost

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Aandacht voor mantelzorg	Er worden mantelzorgkaarten uitgedeeld en u kunt in gesprek met de sociaal werkers van ContourdeTwern. In de bibliotheek vindt u de hele week een leestafel met boeken over mantelzorg.	gratis	nee	geen min./max.	Bibliotheek Tilburg Centrum, Koningsplein 10	8 november 10.00 - 16.00 uur
Filmavond	Er wordt een film getoond over het thema: mantelzorg voor tieners/ jongeren (vanaf 8 jaar) in de wijk. Ook is er ruimte om hierover na te praten.	gratis	Ja, bij Amanda Freriks: 013 542 47 98	geen min./max.	Buurthuis Jeruzalem, Casper Houbenstraat 109	8 november 18.30 - 20.30 uur
Zuiderboot	Tijdens deze activiteit is er aandacht voor mantelzorg: wie zijn er mantelzorgers en wat weet ik van mantelzorg? Aansluitend kunt u gratis deelnemen aan een lunch.	gratis	nee	geen min./max.	Wijkcentrum Spijkerbeemden, Don Sartostraat 4	10 november 11.00 - 12.00 uur
Voorlichting bij vrouweninloop	Vrouwen uit Koningshaven worden bij de Interculturele Ontmoeting voorgelicht over mantelzorg.	gratis	nee	geen min./max.	Wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaarderstraat 32	10 november 13.00 - 15.00 uur
Aandacht voor mantelzorgers	Alle mantelzorgers zijn welkom voor een kop koffie en iets lekkers.	gratis	nee	geen min./max.	Wijkcentrum In de Boomtak, Boomstraat 31	10 november 14.00 - 17.00 uur

Activiteiten

Zuid-Oost

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Workshop zelfredzaamheid	Deze interactieve workshop is voor de mantelzorger en de aanstaande zorgvrager en wordt verzorgd door het Rode Kruis.	gratis	ja*	max. 25	Bibliotheek Tilburg Centrum, Koningsplein 10	11 november 13.30 - 16.30 uur
Workshop zelfcoaching	Praktische workshop, gericht op de hele mens met aandacht voor je taak en persoonlijke aspecten. Je vormt je eigen inzicht en zelfstandigheid en krijgt meer vat op jouw functioneren. Na de workshop onderhoud je zelf jouw stressbalans en vergroot je je fysieke, emotionele, mentale, sociale en communicatieve draagkracht en weerbaarheid.	gratis	ja, voor 4 november	min. 2, max. 12	Wijkcentrum Koningshaven, Kruisvaarderstraat 32	17 november 19.30 - 22.00 uur

* via balie bibliotheek of ticketsbtc@bibliotheekmb.nl

Zuid-West

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Informatie voor (jonge) mantelzorgers	Sociaal werkers van ContourdeTwern gaan op de basisscholen met ouders in gesprek over mantelzorg. Ze vragen daarbij extra aandacht voor jonge mantelzorgers.	gratis	nee	niet van toepassing	MFA Zuiderkwartier, Wassenaerlaan38	7 - 11 november doorlopend
Inloop Vriendschapsbank	Mantelzorgers kunnen onder het genot van een kop koffie kennismaken met andere 50-plussers en zich eventueel opgeven voor allerlei leuke activiteiten. Drempelvrees is nergens voor nodig, want de gastvrouwen ontvangen u hartelijk.	gratis	nee	geen min./max.	Sportcafé de Blaak, Grebbe 63	9 november 10.00 - 12.00 uur

Activiteiten

Activiteit	Toelichting	Kosten	Vooraf aanmelden?	Aantal deelnemers	Locatie	Wanneer
Zuiderboot	Tijdens deze activiteit is er aandacht voor mantelzorg: wie zijn er mantelzorgers en wat weet ik van mantelzorg? Aansluitend kunt u gratis deelnemen aan een lunch.	gratis	nee	geen min./max.	MFA Zuiderkwartier, Wassenaerlaan38	9 november 11.00 - 12.00 uur
Steunpunt Samen Sterk, zorg voor een ander	Aan de hand van een film gaan de bezoekers met elkaar in gesprek. Wanneer ben je een mantelzorger? Ben jij mantelzorger maar weet je dat niet?	gratis	nee	geen min./max.	MFA Zuiderkwartier, Wassenaerlaan38	10 november 09.00 - 11.00 uur
We doen het samen!	Ontmoetingsactiviteit met als thema: we doen het samen! Voor mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen.	gratis	ja	20 tot 40	Wijkcentrum de Nieuwe Stede, Capucijnenstraat 156	12 november 10.30 - 12.30 uur
Voorlichting over mantelzorg	Voorlichting door verpleegkundige Ine Bertens aan de Turkse en Interculturele Vrouwengroep.	gratis	nee	geen min./max.	Wijkcentrum de Back, Schout Backstraat 33	14 en 15 november 13.30 - 15.00 uur

Mantelzorg doen we samen op WeHelpen Tilburg

Bent u mantelzorger en heeft u een klusje waar u zelf niet aan toekomt? Denk aan het ophangen van een schilderij, de zolder opruimen, oude spullen naar de kringloop brengen of de ramen zemen.
Plaats uw klus op www.wehelpen.nl/tilburg en gebruik daarbij themawoord ‘Dag van de Mantelzorg’. Er zijn genoeg Tilburgers die u graag een handje helpen! Meer informatie: www.wehelpen.nl/dagvandemantelzorg



contourdetwern



uitgave oktober 2016