

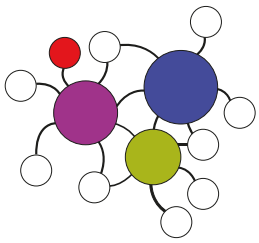
**Stichting
Welzijn
Bergen**

Bergen, 22-02-2018

Beste mantelzorger,

In de eerste week van maart (5 t/m 11 maart a.s.) vindt de week van de mantelzorg plaats. Als mantelzorger bent u van onschatbare waarde. Tijd voor uzelf is belangrijk om als mantelzorger staande te blijven. Om die reden willen wij u in deze week graag verwennen. We hebben een mooi programma samengesteld, waaruit u kan kiezen. Zit er niets voor u tussen, dan kunt u aangeven wat u wel graag zou willen. We gaan dan kijken of we dit voor u kunnen organiseren.

1. U wordt thuis opgehaald om samen aan de wandel te gaan. Lekker even praten of juist samen in stilte; alles is goed. U bepaalt zelf de locatie en de tijd.
2. U wordt thuis opgehaald om samen met diegene te gaan fietsen. Heerlijk even de wind door de haren. Even zonder zorgen. Ook hier bepaalt u zelf op welke dag en hoe laat.
3. Op dinsdagmiddag staat er koffie/thee en lekkers voor u klaar op de eerste verdieping van de Sanderij. Hier ontmoet u andere mantelzorgers en ook zijn er medewerkers van het sociaal team aanwezig om met u kennis te maken. Adres: Sanderij 7 te Schoorl (ingang is aan de achterzijde).
4. In overleg met u, komt er iemand bij u koken. Zo heeft u eens een keertje helemaal vrijaf en wordt u lekker in de watten gelegd. Zelfs de afwas wordt weggewerkt.
5. Op dinsdag 8 maart van 10 tot 12 uur kunt u terecht bij Marjolein (van Theehuis De Mazen) en Hedwig voor een fotomoment. Een ochtend waarin jezelf in beeld mag staan. Hoe zit je? Waar sta je? En hoe wil je er op staan? Er is thee/koffie en huisgemaakt lekkers. Het fotomoment met lekkers vindt plaats in Studio De Kazerne, Karel de Grotelaan 21 te Bergen.
6. Op een door u gekozen moment en plaats krijgt u een heerlijke handmassage. De warmte van de handen, de geurende oliën en de persoonlijke aandacht zorgen haast direct voor een ontspannende sfeer. Heerlijk om even te relaxen.
7. Anders, te weten..... Hier kunt u aangeven dat er in bovenstaand programma niets van uw gading bij zit. U kunt ons laten weten wat u wel graag zou willen. Wij gaan kijken of we dit voor u kunnen organiseren.



Stichting Welzijn Bergen

U kunt uw keuze doorgeven via Knooppunt Mantelzorg, 072-506 5204. Of stuur een mail aan info@welzijnbergen.nl met daarin uw naam, telefoonnummer en het cijfer van uw keuze. Kiest u voor programmaonderdeel 1, 2, 4 of 6 dan graag ook dag en tijdstip aangeven. Heeft u geen internet dan kunt u onderstaande coupon met bijgaande retourenvelop terugsturen. In de week voor de week van de mantelzorg krijgt u van ons een bevestiging.

Naam:

Telefoon:

Ik kies voor programma-onderdeelnummer:

Opmerking:

.....

.....

Wij vernemen graag wat uw keuze is.

Hartelijke groet,

Marleen van der Vliet

Knooppunt Mantelzorg, 072-506 5204

info@welzijnbergen.nl

P.S.: Donderdag 15 maart a.s. van 19:00 tot 21:00 uur start de cursus 'Omgaan met mensen met een depressie' in Alkmaar. Meer informatie en aanmelden:
www.vrijwilligersacademiebuch.nl