

Week van de Respijt: 16 - 21 mei



Mantelzorg, waar krijg jij weer energie van?

Ontdek het zelf in de 'Week van de Respijt'.



Herken je dit ook? Je bent als mantelzorgers alle dagen druk met de naaste voor wie je zorgt. Zo druk... dat je wel eens vergeet om ook goed voor jezelf te zorgen. En heb je dan eindelijk een moment voor jezelf? Dan ben je bijna vergeten waar je echt energie van krijgt. Helemaal in ruststand, lekker lui een film kijken? Juist actief en erop uit? Of krijg je energie van iets creatiefs?

Dat zijn de vragen waar het om draait in de Week van de Respijt, van maandag 16 t/m zaterdag 21 mei. Een week lang:

- Keus uit allerlei ontspannende activiteiten voor mantelzorgers.
 - Aandacht voor het delen van mantelzorg. Bijvoorbeeld door de inzet van een vrijwilliger.
- Of kijk op www.helpenzorgen.nl

voor respijtvorzieningen in Zuid-Kennemerland.

- De Respijt-spiegel: ontdek waar je als mantelzorgers weer energie van krijgt.
- Podcasts waarin mantelzorgers vertellen over respijtzorg: aanvullende of vervangende mantelzorg, op www.tandemmantelzorg.nl

Kijk eens in de Respijt-spiegel

Wat doe jij als je vrij bent? Ontdek wat voor jou werkt om weer op te laden.

Als ik een paar uur voor mezelf heb dan ga ik het liefst....

Als ik een dag of een weekend echt vrij ben, dan kan ik het beste...

Als ik eerlijk naar me zelf kijk dan zie ik...

Doe de check op www.tandemmantelzorg.nl

Programma Week van de Respijt 2022

Alle evenementen zijn gratis toegankelijk voor mantelzorgers die zijn ingeschreven bij Tandem - Centrum voor Mantelzorgondersteuning. Van tevoren aanmelden is wel verplicht. Kijk voor meer informatie en aanmelden op www.tandemmantelzorg.nl of bel ons op 023 891 06 10. Kun je je naaste niet alleen laten? Misschien kunnen onze vrijwilligers iets voor je betekenen. Neem contact met ons op voor de mogelijkheden.

Maandag 16 mei

- 10.00 - 15.00 uur Wandeling met een IVN-gids (Overveen)
- 13.00 - 14.00 uur Tai Chi (Haarlem)
- 14.00 - 16.00 uur Vriendinnenclub (Heemstede)
- 14.00 - 16.00 uur High Tea (Haarlem)

Dinsdag 17 mei

- 10.30 - 13.00 uur Lezing, De Haarlemse Oude Bavo schrijft geschiedenis (Aerdenhout)
- 13.30 - 15.30 uur Lezing, Dwaasheid. De geschilderde kluchten van Jan Steen en zijn tijdgenoten (Heemstede)
- 15.00 uur The Story of Jewish Jazz; een concert met een verhaal (Haarlem)
- 15.30 - 17.00 uur Schilderles (Haarlem)
- 19.30 - 21.30 uur Interactieve themabijeenkomst Vriendschap (Haarlem)
- 20.00 - 22.00 uur Stijldansen (Haarlem)

Woensdag 18 mei

- 10.00 - 15.00 uur Cultureel tripje naar een museum (Overveen)
- 10.30 - 12.30 uur Buurtbakke: mooie ontmoetingen met koffie en zelf gebakken taart (Vogelzang)
- 13.30 - 15.30 uur Schilderen en tekenen (Zandvoort)
- 14.00 - 15.30 uur Ligconcert met o.a. klankschalen (Haarlem)
- 19.30 - 21.30 uur Workshop – Ontspannen (mantel)zorgen (Heemstede)

Donderdag 19 mei

- 10.00 - 11.00 uur De Kwiekroute (Haarlem)
- 10.30 - 13.00 uur Muzikale feel-good film in de Luifel (Heemstede)
- 15.00 - 16.30 uur Rondleiding door de tuinen van Huis te Manpad (Heemstede)
- 15.00 - 18.30 uur Aanschuiven bij de Eetclub van Vogelhart (Vogelzang)

Vrijdag 20 mei

- 10.00 - 12.00 uur Workshop zingen (Heemstede)
- 11.00 - 12.00 uur Wandeling voor ouders (Zandvoort)
- 11.45 - 12.45 uur Yoga (Haarlem)
- 13.00 uur Klaverjassen (Haarlem)
- 13.00 - 16.00 uur De grote glimlach route (Zandvoort)
- 13.30 - 15.30 uur Workshop Gouden Boeken (Heemstede)
- 14.00 - 15.15 uur Pianoconcert (Zandvoort)
- 15.00 - 16.30 uur Dansmiddag met muziek van vroeger en nu (Haarlem)

Zaterdag 21 mei

- 10.00 - 12.00 uur Wandeling 'Wandel rustig mee' (Zandvoort)
- 11.00 - 12.00 uur Zingen op zaterdag (Haarlem)

De Week van de Respijt 2022 is een initiatief van Tandem – Centrum voor Mantelzorgondersteuning en wordt mede mogelijk gemaakt door: Dock, Dorpshuis Vogelzang, Esther Support, Haarlem Effect, Trefpunt 't Trionk, Humanitas, Kennemerhart Oppeppers, Odensehuis Haarlem, Pluspunt Zandvoort, Praktijk Eigen Kracht, SIG, SportSupport, STG, Verhalenhuis Haarlem, Welzijn Bloemendaal, WIJ Heemstede en Zorgbalans Ontmoetingscentra.



Tandem – Centrum voor Mantelzorgondersteuning
Telefoon 023 891 06 10 • info@tandemmantelzorg.nl • www.tandemmantelzorg.nl