

01-11: De **workshop “Bordje Vol”** maakt inzichtelijk wat er speelt en wat er eventueel anders kan. Wat zijn de energiegevers en energievreters? In een kleine groep met gelijkstemden vindt, onder begeleiding van mantelzorgmakelaar Inge Freeman de workshop plaats. Zij maakt gebruik van de "Bordje vol" set (werkbladen en speelkaarten). Deze workshop vindt plaats op een fijne locatie.

04-11: **Technische hulpmiddelen** – Door Wouter Claessens. Met kleine technische aanpassingen kunt u soms een groot verschil maken. Tijdens deze lezing kunt u zien wat er allemaal mogelijk is. Tevens hebben we deze middag een gezellige proeverij – door MaaltijdThuis.

06-11 en 19-11: **workshop hulpmiddelen door Vegro**: Een introductie over hulpmiddelen en hoe u deze thuis kunt inzetten.

09-11: **Theatervoorstelling voor en over mantelzorgers – Door Theatergroep van Bijnen en mantelzorgmakelaar Inge Freeman** worden een viertal situaties uit het dagelijks leven uitgewerkt in een korte scène. Praktijksituaties voor de mantelzorger die voor een partner, ouder of kind zorgt. De theatervoorstelling is voor iedereen te bezoeken. Na iedere scene kunt u vragen stellen aan mantelzorgmakelaar Inge Freeman en geeft zij een korte toelichting.

14-11 en 28-11: **Creatieve workshop Dot Art – Door Petra Smulders**. Dot Art of Dot painting is schilderen in stippen. Tijdens de workshop Dot Art ‘beschildert’ u een object naar keuze. Deze manier van schilderen werkt zeer ontspannend. Even lekker uit het hoofd en uit de situatie.

20-11: **Dans workshop line dance – Door Trees Maurix**. Lekker bezig zijn op fijne muziek. Deze dans workshop is afgestemd op ouderen.

23-11: **Wandeling door het Sparrenburgbos – Door Jeroen Lente en een heerlijke lunch**. Jeroen zal tijdens de wandeling het een en ander vertellen over het bos. De lunch wordt aangeboden in het restaurant van Mariaoord. Tijdens de lunch zal Fysiotherapeut Zwanette Bras, werkzaam bij Vivent het een en ander over het belang van bewegen en goed gebruik van de rollator bespreken.

30-11 Ethische dilemma’s bij mantelzorgen – Door Madeleine Kievits (geestelijk verzorger)
Mantelzorgen is niet eenvoudig. Soms komt u voor ingewikkelde keuzes te staan waarbij u zich afvraagt waar u nu goed aan doet. Tijdens deze interactieve lezing staan we stil bij de meest voorkomende dilemma’s in de praktijk, hoe u daar mee om kunt gaan en welke taal daarbij helpt in het gesprek met professionele zorgverleners. Een inspirerende middag waarbij u meer leert over ethiek, over uzelf en over goede zorg.