

## Gezelschap nodig?

Wil je deelnemen aan een activiteit, maar laat je niet graag degene voor wie je zorgt alleen thuis?

Neem dan contact op met de Vrijwilligerscentrale Huizen. Zij zijn bekend met diverse vrijwilligers die met plezier naar je toekomen om je degene voor wie je zorgt gezelschap te houden.

Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.30 tot 12.30 uur op 035-5241414 of e-mail [thuishulp@vchuizen.nl](mailto:thuishulp@vchuizen.nl).

## Vervoer nodig?

Wil je deelnemen aan een activiteit, maar heb je zelf geen vervoer? Neem minimaal twee werkdagen van tevoren contact op met ANWB AutoMaatje van Versa Welzijn, dan brengt een vrijwilliger je met zijn/haar eigen auto naar de gewenste locatie en haalt je ook weer op. Kosten: 0,30 cent per kilometer.

Telefoon: op werkdagen tussen 9.00 en 12.30 uur 035-6250005.



Kijk voor meer informatie op: [www.versawelzijn.nl/mantelzorg](http://www.versawelzijn.nl/mantelzorg)

# Dag van de Mantelzorg



## Zorg je voor iemand anders?

We zetten alle mantelzorgers graag  
in het zonnetje!

9 tot 13 november 2021

# Dag van de Mantelzorg 2021

Mantelzorgers zijn onzichtbare helden, die het verdienen om in de schijnwerpers te worden gezet. Dat willen we graag doen door het aanbieden van een aantal gezellige en ontspannende activiteiten op of rond de dag van de Mantelzorg.

Ben jij mantelzorger en woon je in de HBEL? Dan nodigen we je van harte uit om deel te nemen.

De meeste activiteiten vinden plaats in Dorpshuis Blaercom, Schoolstraat 3 in Blaricum. Voor de massages door Els Aardewijn is een andere locatie beschikbaar.

Deelname is gratis. Meld je zo spoedig mogelijk aan, want er is een beperkt aantal plekken.

## Aanmelden voor de workshops in de Blaercom

bij een van de volgende sociaal werkers van Versa Welzijn:

Marjolijn van Hilten	tel 06-30098672 of mhilten@versawelzijn.nl
Anneke van der Veer	tel 06-11079110 of aveer@versawelzijn.nl
Serena Stad	tel 06-31995656 of sstad@versawelzijn.nl

## Dinsdag 9 november 10 tot 12 uur: *Ontspannen aan de slag*

**Creatieve workshop**, onder begeleiding van Loretta van der Knaap  
*Laat je inspireren door het thema "Herfst" en maak een natuurlijke en decoratieve versiering voor op tafel.*

**Workshop bonbons**, onder begeleiding van Jennifer Ammerlaan  
*Zelf de heerlijkste bonbons maken en mee naar huis nemen. Stiekem snoepen mag!*

**Workshop Senior Web**, onder begeleiding van Gerard Grootveld  
*Een introductie fotoboek maken op de PC, toegankelijk voor alle leeftijden. Neem je foto's op usb stick mee.*

Natuurlijk wordt er tijdens alle workshops ook gezorgd voor de inwendige mens.

## Dinsdag 9 november 14 tot 16 uur: *High Tea*

*Genieten van vele kopjes thee en heerlijke en prachtige hapjes, echte culinaire hoogstandjes!*

De middag wordt aangenaam omlijst door

- Voordracht toegankelijke en blije poëzie door Minke Maat
- Herkenbare liedjes, gitaar en zang door Rien Doeland

## Dinsdag 9 november 16.30 tot 17.30 uur: *Wijnproeverij*

Workshop wijnproeven, onder begeleiding van Paul Molenkamp.

*Genieten van een wijnproeverij: wijntjes en weetjes en hapjes.*

## Woensdag 10 november tussen 9.00 en 16.00 uur: *Massage*

Stoel massage, door Marian ter Rele

*Een momentje voor jezelf! Intuïtieve massage in een speciale stoel. De rug kan ook met olie worden gemasseerd maar massage met kleding aan is ook mogelijk.*

## Donderdag 11 november 14 tot 16 uur, *Durf te vragen*

Workshop "Durf te vragen", begeleid door Herman Dummer

*Schuif aan bij een inspirerende lezing en workshop voor mensen die zorgen voor hun naasten: hoe zet je dingen in beweging en ontvang je hulp bij je zorgtaak?*

## Woensdag 10 of zaterdag 13 november: *Massage*

Massage, door Els Aardewijn

*Kom tot rust tijdens een ontspannende massage van rug en schouders of van handen en voeten in mijn praktijk in Huizen op woensdag 10 of zaterdag 13 november. Locatie: Lis 11 in Huizen.*

**Let op:** Aanmelding voor deze massage is bij Els Aardewijn, tel 06-15138686 of delis@aardewijn.com.