

NIEUWSBRIEF okt. 2014 17^e jaargang, nummer 6

Inschrijven voor de Dag van de mantelzorg kan nog tot 3 november!

Dit jaar is er een programma voor de Dag van de Mantelzorg met veel keuze. Daar wordt gebruik van gemaakt. Men kiest de tijd en het programma dat het beste past. Het geeft ruimte om veel mensen uit te nodigen. Er is nog plaats, ook voor trouwe lezers van de nieuwsbrief die niet zoveel meer mantelzorgen. **De einddatum voor opgeven is nu 3 november.** Dus aarzel niet om nog aan te melden, als dat niet al gebeurd is.

= Het optreden in de raadszaal van het stadhuis door het PS theater is heel bijzonder.

= In de workshops is nog plaats. Ze worden met liefde gegeven, speciaal voor mantelzorgers.

= Misschien is het een idee om het avondprogramma te kiezen. In het Kijkhuis, met twee films over mantelzorg, zijn zoveel plaatsen, dat men wel iemand mee kan nemen. Dan hoeft u niet alleen door het donker naar huis.

Op p2 een kort overzicht van het programma Dag van de Mantelzorg.

OPGEVEN voor de MANTELZORGDAG

Probeer dit via website mantelzorgleiden.nl

Daar is direct het programma en ook het opgave formulier te zien.

Misschien willen familie of kennissen helpen als u geen email heeft.

Bij de bibliotheken liggen ook aanmeldformulieren. Die kunnen op de post.

Heeft u vragen? Stel ze liefst via bovenstaand mail adres. Bel eventueel Els van der Loeff, 071 5177180

DAG vd MANTELZORG ROND LEIDEN

Info op website: mantelzorg Activite.

Oegstgeest

Donderdag 6 november. 19.30 -21.30

Een interactieve avond met Elma van Vliet schrijfster van boeken als Mam vertel eens! Dorpscentrum, Lijtweg, Oegstgeest

Leiderdorp

Zaterdag 8 november. 10.30

Workshop gedichten schrijven en een lunch Zijkwartier, van der Marckstraat, Leiderdorp
Zoeterwoude

zaterdag 8 november 14.00 -16.15

middag met verschillende workshops.

WijdeZorg, Emmaus, Zoeterwoude-Dorp

KLASSIEK CONCERT IN HET GROENE KERKJE op Vrijdag 7 november Haarlemmerstraatweg Oegstgeest.

Speciaal voor Leidse en Oegstgeester mantelzorgers zijn 15 vrijkaarten aangeboden door de Lions Lakenstad Leiden. Men kan iemand meenemen. Wie belangstelling heeft kan mailen/schrijven naar de LVvM. Het programma wordt dan toegestuurd.

GGZ ACTIVITEITEN

Donderdag 30 oktober start cursus 'Psychische problemen in de familie'.

8 bijeenkomsten van 15:00 –17:00 in gebouw Rijnveste (Sandiforddreef 19) Leiden. Door deze groepscursus voelen deelnemers zich minder belast als naastbetrokkene van iemand met psychische problemen. Meer informatie: preventie@ggzleiden.nl, of 071 890 88 88, www.rivierduinen.nl/agenda.

Open spreekuur GGZ voor naasten van mensen met psychische aandoening.

dinsdag 28 oktober van 18.30 tot 20.30 in gebouw Rijnveste, Leiden

PROGRAMMA 10 NOVEMBER

13.30 Ontvangst met koffie, thee, lekkernij
14.00 Opening en optreden PSITheater en wethouder Roos van Gelderen
15.00 Vertrek naar locaties 1e ronde
15.30 Verwenactiviteit ronde 1
16.30 Vertrek naar locaties 2e ronde
17.00 Verwenactiviteit ronde 2
19.00 Persoonlijk woord door Gerard Broekmans, voorzitter Leidse Vereniging van Mantelzorgers en start filmavond.
Ook vrijwilligers kunnen zich voor de filmavond aanmelden.

VERWENACTIVITEITEN

Rondleiding 'Allemaal verhalen' door Bibliotheek & PSITheater

Speelse rondleiding speciaal voor mantelzorgers, waarbij een inspirerende verhalenverteller van het PS theater af en toe opduikt.

Workshop Vilten door The Earth Collection

U maakt een gelukssteen, herinnering aan een mooi moment. De steen krijgt een zacht 'jasje' van wol.

Workshop Gedichten door Wat je zingt ben jezelf (www.watjezingtbenjezelf.com)

U leert om van gedachten, gedichten te maken. Soms is het prettig gedachten met anderen te delen.

Zangworkshop door Babajaga

Vrolijke Wereldzang onder leiding van Helga Kruse.. We zingen liederen uit Afrika en een zigeunerlied.

Opstellingen door IJsselstroom

Ieder mens maakt onderdeel uit van een familiesysteem, Vanuit uw eigen plek in de familie ontdekt u opnieuw hoe het is om contact te maken vanuit uw eigen persoonlijke kracht.

Lachworkshop door Lachclub Leiden (www.lachclubleiden.nl)

"Care with a Smile", speciaal als steuntje in de rug voor de mantelzorger. Met elkaar laten we zien dat lachen echt gezond is, het geeft u het gevoel dat het 'glas halfvol zit', geeft u veerkracht.

Schrijfworkshop door praktijk Kitty Kuipers

Schrijven helpt gedachten te ordenen, emoties ontwarren en op een speelse manier naar uzelf kijken.

Amelie wandeling door www.maartsdesign.nl

Een wandeling door onze prachtige stad. Met oog voor de meest ieniemienie details.

Stilte wandeling door www.JoekmaCoaching.nl

U kunt ervaren hoe blij u ervan wordt om in een kleine groep en tegelijk alleen in stilte te wandelen. We wandelen zo'n drie kwartier in een heel rustig tempo en doen onderweg een aantal eenvoudige oefeningen om uw aandacht te richten

Voetreflexologie door www.centreLothlorien.com

Deze middag verzorg ik graag korte voetmassages om even tot rust te komen en een moment voor uzelf te nemen

Creatieve workshop - maak je eigen geluksvogel door Follow your Heart

We maken kleine geluksvogeltjes, die u met een liefdevolle boodschap kunt doorgeven aan mensen die u dierbaar zijn.

Yoga door www.gangmakerij.nl

U krijgt een heerlijke ontspannende beginners workshop Yoga en meditatie.

Fotografie door www.eelk.nl

Portretfoto's met daglicht op een mooie locatie. Met het stadhuis als uitvalsbasis neem ik de tijd om u op uw gemak te stellen, zodat ik een ongedwongen foto van u kan maken.

De film 'Still Mine'.

Duur: 102 minuten. Aantal stoelen 118.
Rolstoeltoegankelijk. Invaliden toilet aanwezig.
Film over mantelzorg, alzheimer en ouderen. Canada - 2012, Regie & Script: Michael McGowan..
Craig en Irene zijn al zestig jaar getrouwd en wonen nog steeds gelukkig samen aan de Canadese kust. Irene begint echter tekenen van Alzheimer te vertonen. Craig besluit een nieuw huis voor hen te bouwen, maar wordt hierbij tegengewerkt door de gemeente. Over de veerkracht van ouderdom en de (mantel) zorg van een 87 jarige man voor zijn echtgenote met Alzheimer.
Publieksfavoriet op filmfestival Film by the Sead.

Film 'The Black Balloon'

Duur: 97 minuten. Aantal stoelen 125.
Bereikbaar per trap.
Hoofdthema's autisme en acceptatie, tieners.
Een Brits-Australische dramafilm uit 2008).
De 15-jarige Thomas wil een normale jeugd, maar wordt hierin gestoord door zijn autistische broer Charlie. Hij probeert Charlie met de hulp van zijn vriendin te accepteren.
De productie won vijftien prijzen

Het Kijkhuis

Vrouwenkerksteeg 10, 2312 WS in Leiden