

# Week van de Mantelzorg



**Een feestelijke week (8 tot en met 14 november)  
vol gratis workshops en activiteiten voor mantelzorgers!**

Foto: MantelzorgNL

[www.karaatmantelzorg.nl](http://www.karaatmantelzorg.nl)

## Ontbijt in de Paradijshoeve

**Maandag 8 november van 9.00 tot 11.00 uur**

Mantelzorgconsulenten Mineke Boon, Esther de Meza en Angelique Bloemberg ontvangen u graag voor een heerlijk ontbijt in de Paradijshoeve. Gewoon lekker genieten van vers gebakken broodjes met beleg naar keuze gecombineerd met heerlijke yoghurt en fruit.

In een ontspannen sfeer hebben we dan ook de officiële opening van de Week van de Mantelzorg 2021.

*Locatie: Oostmolendijk 82A, Ridderkerk*



## Creatieve workshop voor thuis – koekhuisjes maken!

**Dinsdag 9 november**

Ontvang een Doe – Het – Zelf pakket voor het maken van koekhuisjes! In dit pakket zitten de sjablonen en ingrediënten om zelf de koekvormen te bakken, aan elkaar te maken en mooi te versieren. Een leuke bezigheid, maar ook erg leuk als u bezoek krijgt om een gewoon kopje koffie, thee of chocolademelk op te vrolijken!

Laat bij uw aanmelding weten of u thuis bent voor bezorging op dinsdag 9 november of dat u het zelf komt ophalen aan de Schoutstraat 5.



## Jumpen met Jonge mantelzorgers

**Woensdag 10 november van 15.30 tot 18.30 uur**

Speciaal voor de jonge mantelzorgers een leuke activiteit! Hou jij van jumpen en natuurlijk gezelligheid met andere jonge mantelzorgers? Meld je dan aan!

Vanaf 15.30 uur wordt jij als jonge mantelzorger verwacht bij Jump 010.

Om 16.00 uur kun je je helemaal uitleven tijdens een 2 uur durende jumpsessie. Omdat deze workout natuurlijk behoorlijk wat inspanning kost, vullen we deze energie vervolgens aan met een lekker patatje en een snack. Het geheel sluiten we daarna af met een ijsje om ongeveer 18.30 uur.

*Locatie: Akkeroord 10, Rotterdam*



RIDDERKERK

**JONGE  
MANTELZORG**



## Fotorapportage en high tea bij Aafje

*Donderdag 11 november van 14.00-16.00 uur*

Als mantelzorger zet u zich in voor iemand anders, maar op deze middag bent u het stralend middelpunt! Een professionele fotograaf neemt de tijd om mooie foto's van u te maken. Ondertussen geniet u samen met de andere mantelzorgers van een high tea. De foto's ontvangt u digitaal binnen twee weken.

*Locatie; Reyerheem, Torenmolen 1, Ridderkerk*



**Foto: Van Gelder Groente & Fruit**

## Rondleiding en lunch bij van Gelder

*Vrijdag 12 november van 9.45 - 13.00 uur*

Bent u ook nieuwsgierig naar het nieuwe imposante gebouw van Van Gelder? U wordt ontvangen met een gezonde smoothie. Daarna is er onder begeleiding een rondleiding door het schitterende pand, gevolgd door een heerlijke lunch. Let op! Zowel bij de entree als tijdens de rondleiding zal u trap moeten lopen. Houd er ook rekening mee dat we tijdens de rondleiding in koele ruimtes komen.

*Locatie: Krommeweg 10, Ridderkerk*

## Diner bij Hotel van der Valk

*Vrijdag 12 november van 18.00 uur tot 20.00 uur*

Kom heerlijk dineren bij Van der Valk! Er is speciaal voor u een keuzemenu. U kiest op de avond zelf.

Tomatensoep, zoals u van ons gewend bent

Gerookte zalm met avocado-hangop, groene asperges, sjalot en croutons

Ham & meloen Serranoham met meloenblokjes en baby leaf

\*\*\*

Kabeljauw Florentine met spinazie, tomaat, roomkaas, Parmezaanse kaas en amandelkorst

Gebakken varkenshaas met groente en aardappelgarnituur

Salsa gnocchi met tomaat, sjalot, knoflook, Parmezaanse kaas en basilicum

\*\*\*

Kokos-limonchello tiramisu

Crème brûlée met een krokant laagje suiker

Coupe Dame Blanche vanille-ijs

*Locatie: Krommeweg 1, Ridderkerk*

## Workshop powertex

Zaterdag 13 november van 10.00 uur tot 13.00 uur

Tijdens deze workshop maken we een creatie van powertex. U kunt kiezen uit verschillende voorbeelden, maar een eigen idee mag natuurlijk ook! U hoeft hier geen ervaring mee te hebben. Aan het einde van de ochtend is uw werkstuk als het goed is klaar en kunt u deze direct meenemen. Inclusief koffie/ thee en iets lekkers.

Locatie: Wijkcentrum West, Boksdoostraat 80 te Ridderkerk



## Bloemen bij zorginstellingen

De Bloemenjungle sponsort meerdere boeketten waarmee in deze week verschillende zorginstellingen worden opgefleurd. Gewoon voor die kleine glimlach en heerlijke geur!



## Scheurkalender

Karaat Mantelzorg en de gemeente Ridderkerk willen dit jaar graag iets extra doen voor de Ridderkerkse mantelzorgers. Een cadeautje met nuttige en waardevolle informatie, maar vooral ook leuke en luchtige items. Door de kalender zitten ook kleine cadeautjes van de plaatselijke winkeliers verstoppt.

Alle mantelzorgers die bij Karaat mantelzorg zijn geregistreerd ontvangen binnenkort deze kalender! U hoeft zich hier **NIET** voor aan te melden!

Wij zijn heel blij u in deze bijzondere tijd toch een verwenweek aan te kunnen bieden. Er zijn beperkte plaatsen per activiteit beschikbaar. Daarom kunt u maar maximaal twee keuzes doorgeven. Wij doen ons best om in ieder geval 1 van de 2 opties voor u vast te leggen. U ontvangt hier uiterlijk 27 oktober een bevestiging van. Op deze manier kunnen we zoveel mogelijk mantelzorgers een verwenmoment bieden.

## Aanmelden

Aanmelden kan vanaf 15 oktober tot uiterlijk 21 oktober bij Karaat Mantelzorg bij voorkeur via de e-mail; [info@karaatmantelzorg.nl](mailto:info@karaatmantelzorg.nl). Mocht dit niet lukken dan kunt u bellen naar **0180 - 763 717**. Zie ook onze website [www.karaatmantelzorg.nl](http://www.karaatmantelzorg.nl). Aanmelden kan alleen wanneer u als mantelzorger bij Karaat Mantelzorg geregistreerd bent.

## Kosten

Alle activiteiten worden gratis aangeboden door Karaat Mantelzorg i.s.m. de gemeente Ridderkerk.

## Coronamaatregelen

Bij alle activiteiten worden de maatregelen vanuit de Rijksoverheid in acht genomen. Wij vragen u om hier rekening mee te houden en u af te melden wanneer u klachten heeft. Zoals u weet wordt nu de QR code gebruikt wanneer u aan een groepsactiviteit deel neemt. Zorg dat u dit tijdig geregeld heeft om teleurstelling te voorkomen. Wij zetten ons in om alles zo soepel mogelijk te laten verlopen.

## Vragen?

Neemt u dan contact op met de mantelzorgconsulenten Mineke Boon, Esther de Meza, Angelique Bloemberg of met Laura van der Star van de administratie van Karaat Mantelzorg.



Foto: MantelzorgNL