



Bent u er  
ook bij?

# Dag van de Mantelzorg 2021

**Vrijdag 5 november  
't Paradies Roermond**

Een dag waarop we  
mensen verrassen die  
zorgen voor een ander.

**Op de jaarlijkse 'Dag van de Mantelzorg' staan de mantelzorgers centraal. Een dag waarop we mensen verrassen die zorgen voor een ander. Op vrijdag 5 november zet de gemeente Roermond ú in het zonnetje!**

In 't Paradies bieden we u een gevarieerd programma. De RIVM adviezen m.b.t. corona worden vanzelfsprekend gehanteerd. Marianne Smitsmans ontmoet u weer graag.

## Programma

- 13.00 uur** Ontvangst met een stuk vlaai en koffie of thee
- 13.30 uur** Welkomstwoord door wethouder Marianne Smitsmans
- 13:45 uur** Start 1<sup>e</sup> workshopronde
- 15:00 uur** Start 2<sup>e</sup> workshopronde
- 16:00 uur** Einde 2<sup>e</sup> workshopronde
- Tot 17:00 uur** Informeel samenzijn

## De workshops

- A** Rondleiding stadhuis en archief
- B** Bezoek aan het stadspark met beeldentuin
- C** Wat is er nodig om een fles wijn te vullen?
- D** Biljart - Een kennismaking
- E** Maak een winterbloemstuk
- F** Cool collage - Ontwerp stapsgewijs met toffe materialen de voorkant van je eigen tijdschrift
- G** Leren omgaan met stress of tegenslag - Maak kennis met mindfulness
- H** Bordje vol - Krijg inzicht in je eigen mantelzorgsituatie
- I** "Steekje los" - Een bordspel om samen in gesprek te gaan over psychische gezondheid en kwaliteit van leven
- J** Dagboek bijhouden - Hoe schrijf je vanuit je diepste gevoel over dagelijkse ervaringen
- K** Roermond in de Tweede Wereldoorlog - Een verhaal over burgers, Duitse- en geallieerde soldaten
- L** Make up time - Uitleg gezichtsverzorging
- M** Wat is voetreflex - Ervaar het zelf
- N** Plezier en vreugde in samenzang - Samen in een koor zingen

Deelname is gratis. Maximaal 150 mantelzorgers. Aanmeldingen gaan op volgorde van binnenkomst. Dus stuur z.s.m., maar uiterlijk 30 oktober 2021, een mail aan [dagvandemantelzorg@social-consultancy.nl](mailto:dagvandemantelzorg@social-consultancy.nl)

Geef de letters van de 2 workshops aan, die u het liefst wilt volgen én een reservekeuze. We proberen zoveel mogelijk wensen te vervullen.

Als digitaal versturen niet lukt, kunt u zich ook aanmelden door een bericht te sturen naar 'Dag van de Mantelzorg Roermond', Donckerstraat 3, 6061 EX Posterholt.

We verwelkomen u graag op 5 november!

**„ Zorgen voor je naasten en dierbaren is van ontzettend groot belang. Zeker in het afgelopen jaar, waar deze zorg nog meer vroeg en vaak veel zwaarder werd. Mijn oprechte waardering gaat uit naar alle mantelzorgers. ”**

Marianne Smitsmans,  
wethouder gemeente Roermond

't Paradies is gelegen aan de:

Munsterstraat 61  
6041 GA Roermond  
(0475) 470047

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met mevrouw Lei Janssens, via [dagvandemantelzorg@social-consultancy.nl](mailto:dagvandemantelzorg@social-consultancy.nl) of telefonisch 06 12 16 17 18.