



## Van de voorzitter

Het is inmiddels september en de coronamaatregelen worden wat soepeler. Dat is fijn voor iedereen; er kan weer wat meer georganiseerd worden. In deze nieuwsbrief kunt u lezen hoe u mee kunt doen aan een Mindfulness training of aan een themabijeenkomst van de leefstijlcoaches.

De nationale Mantelzorgdag komt er weer aan op 10 november a.s. We hopen dan alle mantelzorgers in onze gemeente weer te kunnen verrassen.

Veel leesplezier en heel graag tot ziens allemaal.

José Post Consent

## Inhoud nieuwsbrief

In deze nieuwsbrief informeren wij u over:

- Mindfulness cursus - start oktober
- Themaworkshop: "Alle ballen in de lucht"
- Jeugdlintje Midden-Drenthe

## Mindfulness cursus

Aanmelden kan tot 12 oktober kan via: [contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com)

Ook met vragen of voor meer informatie kunt u contact opnemen.



# MINDFULNESS

8 bijeenkomsten op maandagavond

Data: 25 oktober t/m 13 december 2021

Locatie: De Karspelhof - Beilen

Kosten: € 25,00 *inclusief koffie/thee*

Voor wie: Mantelzorgers uit Midden-Drenthe

Met Mindfulness leer je een bewuste en open houding aannemen. Je ontdekt hoe je in het hier-en-nu blijft, waardoor je het leven veel intenser beleeft. Met Mindfulness technieken wordt je je bewust van het 'ware leven' waarin problemen en zorgen langer een hoofdrol spelen! Het draait om innerlijke rust en vrede bereiken.

**De cursus is praktisch gericht en bevat veel oefeningen.**

Aanmelden kan tot 12 oktober via:  
[contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com) of 06 10 69 55 99

**contactpunt**  
**mantezorg**  
Midden-Drenthe



**Welzijnswaarde**  
Midden-Drenthe



## Alle ballen in de lucht

Als mantelzorger houd je vaak veel ballen in de lucht. Gezin, familie, werk, huishouden en de zorg voor je ouders, je partner of je kind. Je leven staat vaak in het teken de benodigde zorg, de ziekte/beperking.

Vaak gaat dat prima. Je hebt het in de vingers, je voelt je nodig... Maar soms ook even niet. Ballen vallen, ballen rollen weg. Je energie raakt op...

Het is belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen. Want als jij goed in je vel zit, kan je er ook beter voor die ander zijn. Maar hoe doe je dat dan? Hoe houd je die balans?

Over deze vraag gaan we het onder andere hebben op de bijeenkomst "Alle ballen in de lucht...". De leefstijlcoaches geven voorlichting en gaan in gesprek over de ballen die jij hooghoudt, over dat wat energie geeft en energie kost. En natuurlijk over wat je zelf zou kunnen doen om meer energie te krijgen.

Er worden drie bijeenkomsten georganiseerd verspreid over de gemeente. Bekijk welke tijd en locatie u past:

- **7 oktober** (donderdagavond)  
19.30 - 21.30 uur  
Smilde in de Bibliotheek - Kon. Julianastraat 65
- **12 oktober** (dinsdagavond)  
19.30 - 21.30 uur  
Westerbork in de Bibliotheek - Zuidbrink 13
- **13 oktober** (woensdagmiddag)  
13.30 - 15.30 uur  
Beilen in de Karspelhof - Hofstraat 19

Vanwege de Covid- maatregelen kunnen er maximaal 6 deelnemers per groep meedoen. Deelname is gratis! U kunt zich voor 30 september opgeven via de e-mail: [contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com) of telefonisch: 06 10 69 55 99

De bijeenkomsten worden verzorgd door de Leefstijlcoaches vanuit Gezond in Midden-Drenthe.

## Jeugdlintje Midden-Drenthe



### Wie draag jij voor, voor een Jeugdlintje?

Ken je een jongere in de gemeente Midden-Drenthe tussen de 6 en 23 jaar die het verdient om een jeugdlintje te krijgen voor zijn of haar inzet voor de samenleving? Hiermee kunnen we de jongere in het zonnetje zetten en laten zien dat zijn of haar bijdrage aan onze samenleving enorm wordt gewaardeerd.

### Waarvoor kan je een jeugdlintje krijgen?

Enkele voorbeelden waarvoor jongeren uit Midden-Drenthe de afgelopen jaren een jeugdlintje hebben ontvangen zijn:

- vrijwilligerswerk doen
- activiteiten organiseren bij een jeugdsoos of (sport)vereniging
- jonge mantelzorgtaken op zich nemen
- activiteiten voor goede doelen organiseren

Alle inwoners van de gemeente Midden-Drenthe van 18 jaar of ouder(s) kunnen een jongere

aanmelden voor een Jeugdlintje. Een jongere aanmelden voor het Jeugdlintje 2021 kan tot 1 november via: [Aanvragen jeugdlintje](#)

## De Luisterlijn

Lig je te piekeren? Heb je behoefte aan een gesprek?

Praten lucht op. Bel 0900-0767 of chat of mail met de luisterlijn.nl. De luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of e-mail. Door te luisteren helpen 1500 professioneel getrainde vrijwilligers om zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden.

### Adreswijzigingen

Mochten er wijzigingen zijn in uw contactgegevens, wilt u dat dan aan ons doorgeven op ons e-mailadres : [contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com)

### Vraag het Welzijnswerk

Heeft u als mantelzorger vragen? Maakt u zich zorgen of heeft u hulp nodig? De medewerkers van Welzijnswerk luisteren en denken graag met u mee.

Bel naar 088 16 51 200

*(maandag tot en met vrijdag van 08.30 – 13.30 uur).*

Kijk voor meer informatie over mantelzorg ook eens op [www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg](http://www.welzijnswerkmd.nl/mantelzorg)

### Contactpunt mantelzorg

José Post	voorzitter
Angela Grotenhuis	secretaris
Truida Benthem	penningmeester
Geert Reinink	
Tina Koopman	

Meer weten over het Contactpunt Mantelzorg? Neem dan contact op met Mevrouw José Post-Consent. Bel of mail naar: 06 13 62 10 11

[contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com)



[Website](#)



[Share](#)



[Tweet](#)



[Share](#)

Deze e-mail is verstuurd aan [e.reinders@welzijnsworkmd.nl](mailto:e.reinders@welzijnsworkmd.nl). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [contactpuntmd@gmail.com](mailto:contactpuntmd@gmail.com) toe aan uw adresboek.



;