

Joke Alberts, al 30 jaar mantelzorgster voor haar Koos

Vorig jaar was het exact 30 jaar geleden dat het fatale verkeersongeval plaatsvond. Zanger Koos Alberts liep een dwarsleesie op. Al die tijd is zijn vrouw Joke zijn belangrijkste steun en toeverlaat en verantwoordelijk voor de dagelijkse reguliere zorg voor haar man.

Ambassadeur Mantelkring

Als geen ander beseft Joke hoe belangrijk het is om als mantelzorgster ook goed voor jezelf te zorgen. Daarom is ze landelijk ambassadeur van Mantelkring geworden. Joke: 'Ik weet hoe zwaar het kan zijn om altijd voor een ander te zorgen. Bij Mantelkring kun je je verhaal delen, en kun je ontspanning voor jezelf vinden.'



Je buurtgenoot ontmoeten?

Zou je eens wat meer mensen willen leren kennen bij jou in de buurt? En wat vaker samen met anderen eropuit gaan? Dat kan! In Flevoland zijn twee nieuwe initiatieven van start gegaan om meer mensen met elkaar te verbinden: OpenJeHart en Mantelkring.

OpenJeHart (OJH)

OpenJeHart heeft groepen mensen die wekelijks bij elkaar komen. Hier kun je je verhaal delen, samen wandelen, samen lachen en andere leuke en leerzame dingen doen, zoals speciale thema-avonden en workshops waar allerlei onderwerpen aan bod komen.

Mantelkring (MK)

Als mantelzorgster loop je soms tegen je eigen grenzen aan en kan de wereld behoorlijk klein worden. Herkenbaar? Dan is Mantelkring iets voor je. In Flevoland komen mantelzorgsters samen om onder professionele begeleiding gezellige, sportieve en leerzame activiteiten te ondernemen. Niets hoeft, alles mag; jij bepaalt aan welke onderdelen van Mantelkring je deelneemt. Bij Mantelkring draait het om jou!

**OpenJeHart**
VERBINDT MENSEN

www.openjehart.nu

**Mantelkring**
VERBINDT MENSEN

www.mantelkring.nl



**KWARTAALAGENDA OPENJEHART /MANTELKRING
MET ACTIVITEITEN IN FLEVOLAND!**

Ook in de zomer zijn we er voor jou!



In de zomermaanden gaan we in Flevoland gewoon door met onze activiteiten voor mantelzorgers (Mantelkring) en mensen die op zoek zijn naar nieuwe vriendschappen (OpenJeHart). Deze brochure bevat de uitgebreide activiteitenagenda voor de maanden juli, augustus en september.

Behoeftte aan een goed gesprek per telefoon? Het kan!



Wil of kun je niet meedoen met onze activiteiten, maar heb je wél zin in een fijn contact? Dan biedt onze telefoonlijn uitkomst. Wanneer je het op prijs stelt nemen onze medewerkers contact met je op voor een luisterend oor. Jij bepaalt zelf hoe lang en wanneer je gebeld wordt. Interesse? Neem dan contact op met: **088-7878988**.

Nieuw in Swifterbant en Biddinghuizen!

Mantelkring was al actief in de kern Dronten. Mantelzorgers kunnen nu ook terecht bij de nieuwe groepen in Swifterbant en Biddinghuizen.

Lelystad - Dronten - Biddinghuizen - Swifterbant

**OpenJeHart**
VERBINDT MENSEN

**Mantelkring**
VERBINDT MENSEN

Activiteitenkalender Flevoland OpenJeHart (OJH) en Mantelkring (MK)

Dronten • Swifterbant • Biddinghuizen • Lelystad

Juli

WEEKEND

September

Juli/aug./sept.

DOEN

22 juli 2018

LEREN

BEWEGEN

04 juli 2018

Stenen versieren

MK BIDDINGHUIZEN
Bibliotheek
Akkerhof 1
8256 BK Biddinghuizen
19:00 - 21:30 uur

BBQ Flevoland

ALLE GROEPEN MK & OJH
Protief
Fazantendreef 15
8251 JR Dronten
17:00 - 20:00 uur

03 september 2018

Themabijeenkomst Voedzaam en Krachtig

DRONTEN/BIDDINGHUIZEN/
SWIFTERBANT MK & OJH
Protief
Fazantendreef 15
8251 JR Dronten
19:00 - 21:30 uur

Wandelen

LELYSTAD
Maandag 19.00 - 20.00 uur
Vertrekpunt: Woonzorg-
centrum Hanzeborg

Woensdag 13.00 - 14.00 uur
Vertrekpunt: Woonzorg-
centrum Hanzeborg

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur
Vertrekpunt: Natuurpark
Lelystad

09 juli 2018

Stenen versieren

MK SWIFTERBANT
De Steiger
De Heraldiek 2A
8255 DM Swifterbant
19:00 - 21:30 uur

24 juli 2018

Maskers maken

MK DRONTEN
Protief
Fazantendreef 15
8251 JR Dronten
19:00 - 21:30 uur

04 september 2018

Themabijeenkomst Voedzaam en Krachtig

LELYSTAD MK & OJH
Hanzeborg
Koningsbergenstraat 201A
8232 DC Lelystad
19:00 - 21:30 uur



DRONTEN
Maandag 19.15 - 20.15 uur
Vertrekpunt: Restaurant Aan
de Fonteyn

17 juli 2018

Maskers maken

MK LELYSTAD
Hanzeborg
Koningsbergenstraat 201A
8232 DC Lelystad
19:00 - 21:30 uur

Augustus

WEEKEND

26 augustus 2018

Dierenpark Almere Jungle

ALLE GROEPEN MK & OJH
Dierenpark Almere Jungle
Kemphaanpad 2
1358 AC Almere
13:00 - 17:30 uur

WEEKEND

30 september 2018

Kaasboerderij

ALLE GROEPEN MK & OJH
De Polderzoom
Elburgerweg 36
8251 RJ Dronten
14:00 - 16:00 uur

Woensdag 10.30 - 11.30 uur
Vertrekpunt: Dorpsboerderij
Dronten (start OJH 10.00 uur)

Donderdag 10.00 - 11.00 uur
Vertrekpunt: Dorpsboerderij
Dronten

SWIFTERBANT
Dinsdag 10.00 - 11.00 uur
Vertrekpunt: Lunchroom
Cafetaria De Meiden

17 juli 2018

Houden van jezelf

OJH LELYSTAD
Hanzeborg
Koningsbergenstraat 201A
8232 DC Lelystad
14:00 - 16:30 uur

BIDDINGHUIZEN
Donderdag 10.00 - 11.00 uur
Vertrekpunt: Flevomeer
Bibliotheek (Educatief
Centrum)

Het lidmaatschap van Mantelkring en OpenJeHart is gratis.
Informatietelefoon 088-7878988

www.openjehart.nu

www.mantelkring.nl

In opdracht van de gemeente Dronten en de gemeente Lelystad.
In samenwerking met Informatiepunt Mantelzorg van De Meerpaal Welzijn en Welzijn Lelystad.