

gent:



*Gij zijt ne crème
van ne mens* ❤️

#You-time!

Van 16 tot en met 24 juni 2023

Verwenactiviteiten voor mantelzorgers

Wist je dat er in Gent ruim 40.000 mantelzorgers zijn?

Ze staan elke dag klaar voor een geliefd persoon die extra zorg nodig heeft. Hoog tijd dus om hen eens te verwennen!

Van 16 tot en met 24 juni 2023 organiseren we dan ook naar aanleiding van de Dag van de mantelzorg over heel Gent verwenactiviteiten voor mantelzorgers.

Maak hier je keuze uit het brede aanbod of neem een kijkje op de webpagina www.stad.gent/you-time.

Vrijdag 16 juni 2023 van 14 tot 15.20 uur

Activiteit **MET DE MANTEL DER LIEFDE**
Geniet van deze voorstelling waarin Amai Impro je een komische kijk op mantelzorg serveert.
De zorgkrijger kan meekomen.

Waar LDC De Knoop, Hundelgemsesteenweg 125, Ledeberg

Inschrijven Tot 13 juni 2023
Telefonisch 09 266 45 80 of via ldc.deknoop@stad.gent

Dinsdag 20 juni 2023 van 14 tot 16 uur

Activiteit **KUBB- EN PETANQUENAMIDDAG**
Beweeg en maak plezier, samen met andere mantelzorgers.

Waar LDC De Boei, Vaartstraat 2, Gent

Inschrijven Tot 19 juni 2023
Telefonisch 09 266 34 88 of via ldc.deboei@stad.gent

Woensdag 21 juni 2023 van 14 tot 16 uur

Activiteit **SJAKOSJENWORP**
Doe mee met dit wereldkampioenschap: hoe ver kun jij gooien met een sjakos? Als verkoeling na al dat gooien serveren we ijsjes.

Waar Baudelohof, Gent

Inschrijven Telefonisch 078 77 77 97 of info@steunpuntmantelzorg.be

Donderdag 22 juni 2023 van 14 tot 16.30 uur

Activiteit	HAPPY HANDS Kom genieten van een verkwikkende handmassage.
Waar	LDC De Thuishaven, Neuseplein 33, Gent
Inschrijven	Telefonisch 09 266 34 66 of via ldc.dethuishaven@stad.gent

Donderdag 22 juni 2023 om 17.30 uur

Activiteit	APÉRO-TIME Laat je eens verwennen op een afterwork aperitiefmoment voor mantelzorgers.
Waar	Leiehome, Kloosterstraat 9, Drogen
Inschrijven	Tot 20 juni 2023 Telefonisch 09 282 47 55 of via zorgmantel@leiehome.be

Vrijdag 23 juni 2023 om 14 uur

Activiteit	WORKSHOPS Kies 2 workshops uit: Gebak uit Den Hof, Groene Vingers, Zomergeuren uit Den Hof. Daarna is er een verrassingsconcert met een natje en een droogje.
Waar	Exalta VZW Sint-Jozef, Molenaarsstraat 34, 9000 Gent
Inschrijven	Tot 15 juni 2023 via activiteiten-sintjozef@exalta.be

Vrijdag 23 juni 2023 van 14 tot 16.30 uur

Activiteit	KLANKSCHALEN Relaxeer op de klanken van deze wonderbaarlijke instrumenten. We doen ook ademhalingsoefeningen.
Waar	LDC De Vlaschaard, Jubileumlaan 213, Gent
Inschrijven	Tot 19 juni 2023 Telefonisch 09 266 93 44 of via ldc.devlaschaard@stad.gent

Vrijdag 23 juni 2023 van 14 tot 16 uur

Activiteit	MINDFUL ONTSPANNEN Kom tot rust en tot jezelf. Zo kun je beter omgaan met stress en spanning.
Waar	LDC De Mantel, Hutsepotstraat 29 a, Zwijnaarde
Inschrijven	Tot 21 juni 2023 Telefonisch 09 266 98 55 of via ldc.demantel@stad.gent

Vrijdag 23 juni 2023 van 14 tot 17 uur

Activiteit	#YOU-TIME! WANDELING Relax tijdens een ontspannende wandeling in het groene Stadsbos. Je kunt kiezen tussen 3,5 km of 5,5 km.
Waar	Parking Grand Noble, Kortrijksesteenweg 1.177, Sint-Denijs-Westrem
Inschrijven	Via de inschrijvingslink: www.similes.be klik op activiteiten bij Oost-Vlaanderen.

Vrijdag 23 juni 2023 Workshops: van 14 tot 18 uur Receptie: van 18 tot 19 uur

Activiteit	CREATIEVE WORKSHOPS MET HANDEN Doe mee met bloemschikken, koken en handhenna. Achteraf is er een receptie. De zorgkrijger kan meekomen.
Waar	LDC Speltincx, Meersemdries 4, Gentbrugge
Inschrijven	Tot 21 juni 2023 Telefonisch 09 266 38 96 of via ldc.speltincx@stad.gent

Vrijdag 23 juni 2023 van 14.30 tot 15.30 uur

Activiteit	RELAXATIESESSIE Kom genieten van een ontspannend moment, met achteraf koffie en taart.
Waar	LDC Ten Hove, Begijnhofdries 15, Gent
Inschrijven	Tot 14 juni 2023 Telefonisch 09 266 88 88 of via ldc.tenhove@stad.gent

Vrijdag 23 juni 2023 van 14.30 tot 15.30 uur

Activiteit	LACHEN IS GEZOND Lach alle (in)spanning weg in deze lachsessie voor mantelzorgers.
Waar	LDC Wibier, Antwerpsesteenweg 768, Sint-Amandsberg
Inschrijven	Tot 15 juni 2023, Telefonisch 09 266 31 00

Vrijdag 23 juni 2023 van 15 tot 16.30 uur

Activiteit	OPTREDEN VAN BLOESKAAI Zing en beweeg mee op rock, disco en feel good-nummers.
Waar	LDC De Regenboog, Lucas De Heerestraat 83, Gent
Inschrijven	Niet nodig. Meer info: 09 266 34 34

Zaterdag 24 juni 2023 van 14 tot 17 uur

Activiteit	GRATIS MASTELLEN Proef van heerlijke mastellen in het park aan de Vroonstalledries.
Waar	LDC De Waterspiegel, Meulesteedsesteenweg 510, Gent
Inschrijven	Niet nodig. Meer info: 09 266 30 50

3 keer per jaar, telkens vanaf 11.30 uur

Activiteit	BRASSERIE IN COMPAGNIE Als mantelzorger en zorgkrijger kun je hier samen op restaurant.
Waar	LDC De Nestor, Tijgerstraat 12-22, Gent
Inschrijven	Telefonisch 09 266 88 55 of via ldc.dehorizon@stad.gent

Hier kun je als mantelzorgger terecht voor info en extra ondersteuning

- ✓ **De 11 lokale dienstencentra van de Stad Gent**
Kom gerust langs voor info, activiteiten en dienstverlening. We organiseren ook infosessies over mantelzorg.
www.stad.gent/lokale-dienstencentra
- ✓ **De dienst maatschappelijk werk van je ziekenfonds**
Die helpt je graag bij administratieve vragen, bij de organisatie van de thuiszorg en met begeleiding.
- ✓ **Diverse mantelzorgverenigingen**
Zij verdedigen de belangen van mantelzorgers, geven advies en bieden een luisterend oor. www.mantelzorgers.be

Contact

Regie Gezondheid en Zorg

Onderbergen 84, 9000 Gent

09 266 35 19

regiegezondheidszorg@stad.gent

www.stad.gent/mantelzorg

