

## MANTELZORGCAFÉ IN UW WIJK

Zorgt u voor een naaste met een ziekte of beperking? Dan bent u mantelzorger. Wij heten u dan van harte welkom in onze mantelzorgcafés. Dit is een moment voor mantelzorgers, om in een ongedwongen sfeer lotgenoten te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen. Uw verhaal en beleving staan centraal in deze bijeenkomst.

Tom in de buurt organiseert meerdere mantelzorgcafés, in verschillende wijken. U mag zelf kiezen naar welk mantelzorgcafé u gaat. Aanmelden voor het mantelzorgcafé is niet noodzakelijk en de toegang is gratis. Wij zorgen voor koffie/thee met wat lekkers. Ook denken we mee als u zit met vervoer!

### Gemeente Alphen a/d Rijn

#### Noord

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van wijk Noord is op (wisselende) donderdagen van 15:00 uur tot 16:30 uur

**Data:** 19/1 - 16/2 - 16/3 - 13/4 - 11/5 - 8/6

**Waar:** Wijkcentrum Driehoorne (Uranusstraat 34), Alphen aan den Rijn

#### Centrum

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van wijk Centrum is op iedere eerste dinsdagmiddag van de maand van 15:00 uur tot 16:30 uur

**Waar:** Wijkcentrum Het Facet (van Lennepstraat 20 A) Alphen aan den Rijn.

#### West

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van wijk West is op iedere laatste maandag van de maand van 13:30 uur tot 15:30 uur.

**Waar:** Wijkcentrum Kerk en Zanen (de Oude Wereld 51 – 59), Alphen aan den Rijn

### Boskoop, Aarlanderveen, Zwammerdam (BAZ)

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van wijk BAZ is op iedere eerste vrijdagochtend

van de maand, van 10:30 uur tot 12:00 uur.

**Waar:** Wijkcentrum Boskoop (Raadhuisplein 1)

### Gemeente Kaag en Braassem

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van gemeente Kaag en Braassem is op elke vierde dinsdag van de even maand, van 13:30 uur tot 15:00 uur.

**Waar:** elke keer in een andere dorpskern

### Gemeente Nieuwkoop

**Wanneer:** het mantelzorgcafé van gemeente Nieuwkoop is op elke vierde dinsdag van de oneven maand van 13:00 uur tot 15:00 uur

**Waar:** elke keer in een andere dorpskern

### Wijkoverstijgend: ook zijn er AVOND-mantelzorgcafés

**Tijd:** het wijkoverstijgende avond-mantelzorgcafé is op maandagavond van 19:00 uur tot 21:00 uur.

**Data:** 30/1 - 27/2 - 27/3 - 24/4 - 22/5 - 19/6

**Waar:** Driehoorne (Uranusstraat 34), Alphen aan den Rijn

Heeft u vragen? Stuur een mail naar [mantelzorg@tomindebuurt.nl](mailto:mantelzorg@tomindebuurt.nl)