

## Praktische informatie:

Aanmelden kan vóór 26 oktober via:

[www.dekap.nl/mantelzorg/dagvandemantelzorg](http://www.dekap.nl/mantelzorg/dagvandemantelzorg)

Het concert van ASO is toegankelijk voor alle mantelzorgers met introducé. Daarnaast kunt u een keuze maken uit  en van de overige activiteiten.

Voor sommige activiteiten zijn een beperkt aantal plaatsen beschikbaar

Verdeling vindt plaats op volgorde van aanmelding.

Vanaf 30 oktober ontvangt u een bevestiging.

Voor vragen en informatie:

[a.dusink@dekap.nl](mailto:a.dusink@dekap.nl) ☎ De Kap 055 529 55 20

## Werkgroep Dag van de Mantelzorg 2018:

De Kap, Klein Geluk, MEE Veluwe, Stimenz

## Mede mogelijk gemaakt door:

Apeldoorns Symfonie Orkest, bierbrouwerij de Vlijt, Bowlingcentrum Apeldoorn, Dynamo, Het Kroonpad/De Zonnehoeck, Gemeente Apeldoorn, Gigant, IVN, Mudanthe, NVVH-Vrouwennetwerk, Proeflokaal de Vlijt, Rotary Apeldoorn 't Loo, Statie, Vitesse en Stichting Vrienden van de Kap.

# MANTELZORGER?

## uitnodiging voor jou:

5

november

IVN  
wandeling

8

november

Bezoek  
bierbrouwerij

6

november

Tapasavond  
voor ouders

9

november

High tea

7

november

Cabaret  
Pandora

9

november

Klassiek  
concert

7

november

Film

10

november

Klankschaal  
workshop

8

november

Interculturele  
avond

10

november

Jonge  
mantelzorgers

5 tot en met 10 november



**Wandeling met IVN op maandag van 13.30-16.00 uur  
Cantharel, van Golsteinlaan 20, Apeldoorn**

Houdt u van iets actiefs in de buitenlucht? Gidsen van het IVN verzorgen een wandeling van 1½ tot 2 uur door een prachtige omgeving. Na afloop drinkt u met elkaar een kopje koffie/thee mét taart bij de Cantharel.



**Tapasavond op dinsdag van 19.00-21.00 uur  
Statie, Stationsplein 4, Apeldoorn**

Ouders van een zorgintensief kind zijn welkom op de tapasavond bij Statie. Onder het genot van een hapje en een drankje genieten van een ontspannen avond mét entertainment. Heeft u dieetwensen of eet u halal, laat het ons dan weten.



**Cabaret Pandora op woensdag van 13.30-16.00 uur  
Het Bolwerk, Ravelijn 55, Apeldoorn**

Vrouwencabaretgroep Pandora (onderdeel van het NVVH-Vrouwennetwerk) verzorgt een hilarische middag in Het Bolwerk. Leden van het Vrouwennetwerk zetten hun beste beentje voor en zorgen voor iets lekkers bij de koffie.



**Film 'De Dirigent' op woensdag van 20.00-22.30 uur  
Gigant, Nieuwstraat 377, Apeldoorn**

Krijgt u ondersteuning van iemand bij het uitvoeren van uw mantelzorgtaken? Neem hem of haar mee naar de indrukwekkende film 'De Dirigent' en maak er samen een avondje uit van. Een gratis consumptie is inbegrepen.



**Interculturele avond op donderdag van 18.30-22.00 uur  
Eksterweg 71, Apeldoorn**

Mudanthe verzorgt een interculturele avond met muziek (dans en schilder) workshops. Natuurlijk kunt u ook gewoon gezellig een praatje maken onder het genot van een kopje thee, een hapje en een drankje.



**Bezoek bierbrouwerij op donderdag van 19.30-21.00 uur  
De Vlijt, Vlijtseweg 114, Apeldoorn**

Altijd al een Veluwe Schavuyt willen proeven? Grijp uw kans en meld u aan voor een rondleiding door bierbrouwerij de Vlijt. Na afloop is er tijd om het bier te proeven en natuurlijk serveren we daar een borrelhapje bij.



**High tea op vrijdag van 14.30-17.00 uur  
Wenumse Watermolen, Oude Zwolseweg 164, Wenum Wiesel**

Rotary Apeldoorn 't Loo verzorgt een heerlijke zelfgemaakte high tea in de Wenumse Watermolen (minder toegankelijk voor mensen die rolstoel afhankelijk zijn). Heeft u dieetwensen (halal) of problemen met vervoer, laat het ons weten.



**Concert ASO op vrijdag van 19.30-21.30 uur  
De Hoge Weye, Dorpstraat 34, Beekbergen**

Wilt u samen met degene voor wie u zorgt een avondje uit? Kom dan genieten van het concert van het Apeldoorns Symphonie Orkerst. Het wordt een Franse avond met een keuze uit muziek van Fauré, Bizet, Glazounov en Gounod.



**Klankschaal workshop op zaterdag van 10-12 of 15-17 uur  
Jouw Levensdans, Molenstraat 187, Apeldoorn**

Zin in een ochtend of middag écht ontspannen? Tijdens een klankontspanning ligt u heerlijk op een matje. Klanken nemen u mee op reis en brengen uw aandacht als vanzelf meer naar binnen, waardoor u nog meer ontspant.

*Jonge mantelzorgers*

**Woensdag 7 november:** ben je ouder dan 8 jaar kom dan tussen 16.00-17.00 uur gezellig bowlen. Bowlingcentrum Apeldoorn, Nieuwstraat 66, Apeldoorn.

**Zaterdag 10 november:** speciaal voor jonge mantelzorgers (12+) zijn er kaartjes voor de voetbalwedstrijd Vitesse-FC Utrecht van 18.30-22.00 uur. Vervoer wordt geregeld.