

# Week van de Mantelzorg

Programmaboekje  
5 t/m 10 november 2018



# Voorwoord

## Laat u verrassen

Sinds 14 mei dit jaar ben ik wethouder met onder andere mantelzorg als aandachtsgebied. Een onderwerp dat me nieuwsgierig maakt. Want wie zijn de mantelzorgers in Emmen en waar zitten ze?

In mijn beleving zijn mantelzorgers een verborgen doelgroep. Mantelzorg wordt namelijk vaak als vanzelfsprekend gezien omdat je (vanuit een persoonlijke band) nauw bij iemand betrokken bent. De buitenwereld ziet vaak niet aan mensen dat ze allerlei dingen thuis voor ouders, kinderen of hun partner doen. Zodra je mantelzorger wordt, verandert ook je relatie met die persoon en de rol die je in elkaars leven speelt. Het vraagt extra tijd en aandacht en het heeft invloed op je werk, het meedoen aan sport/activiteiten of het blijven opzoeken van vrienden. Dat is allemaal best pittig.

☰ dan ook belangrijk dat de inzet van mantelzorger wordt gezien en gewaardeerd en dat mantelzorgers op tijd ondersteund worden. Het is namelijk belangrijk dat zij dingen kunnen blijven doen waar zij plezier aan beleven. Dit maakt het een stuk makkelijker om mantelzorger te zijn. **Er zijn vrijwilligers die tijdelijk de zorgtaken van mantelzorgers over kunnen nemen (respijtzorg).**

Dat het mantelzorgen op je pad komt, is vaak een hele uitdaging. Dat je echter door die rol ook allerlei kennis en vaardigheden opdoet waar je trots op mag zijn, mag best eens wat vaker worden gezegd. Vandaar dat het thema voor de week van de mantelzorg in Emmen 'Kijk mij nou!' is geworden.

Ook dit jaar hebben Welzijngroep Sedna, de Contactpunten Mantelzorg in Emmen (noord, oost en zuid), de Blokken, de Monden, de Velden, de VPB en de Wmo-raad een programma samengesteld. We hopen dat er iets voor u bij zit. Twijfel niet en meld u snel aan!

Tot slot attendeer ik u nog even op het volgende: Weet u dat mantelzorgers vervangende mantelzorg kunnen aanvragen? Bijvoorbeeld om eens een 'dagje weg' te kunnen of om even tot rust te komen? En dat u misschien ook in aanmerking kunt komen voor het mantelzorgcompliment? Vraag ernaar bij de Contactpunten Mantelzorg, Welzijngroep Sedna of bij het Zorgloket van de gemeente.

Ik wens u alvast veel plezier!

Raymond Wanders  
Wethouder participatie, zorg en inkomen



## Uitleg programmaboekje en aanmelden

**In dit programmaboekje vindt u alle activiteiten die we tijdens de Week van de Mantelzorg in de gemeente Emmen organiseren, als blijk van waardering voor de zorg en inzet van mantelzorgers.**

### Opgeven voor een activiteit

U kunt het formulier eenvoudig digitaal invullen via de website van de gemeente Emmen: gemeente.emmen.nl. Dit kan tot 19 oktober. Heeft u zelf geen internet, dan kan iemand in uw naaste omgeving misschien helpen bij het invullen van het formulier. U kunt ook op woensdag of donderdag bellen met Thea van Oostrum via telefoonnummer: 0591 680800 (tot 14.00 ☰). Indien zij niet aanwezig is of in gesprek, worden uw gegevens genoteerd en wordt u zo snel mogelijk terug gebeld. De activiteiten zijn ingedeeld per gebied. Meld u zo snel mogelijk aan, want vol = vol.

### De spelregels

U bent mantelzorger als u in het afgelopen jaar minimaal 3 maanden lang 8 uur per week voor een naaste heeft gezorgd of nog steeds zorgt. Voldoet u hieraan? Meld u dan snel aan voor één of meerdere activiteiten.

Iedere mantelzorger is welkom op de centrale opening met lunch en themamiddag. Daarnaast mag u deelnemen aan een algemene activiteit en aan de activiteit in uw eigen gebied. Het is niet mogelijk om deel te nemen aan een activiteit buiten uw eigen gebied.

De aanmeldingen vinden plaats onder voorbehoud. Indien uw voorkeurskeuze vol is, ontvangt u hierover per e-mail bericht. Daarom is het van belang dat u uw e-mailadres invult op het aanmeldformulier.

### Fotografie

Tijdens de activiteiten in de Week van de Mantelzorg worden er foto's gemaakt. Deze worden gebruikt om publiciteit te geven aan de Week van de Mantelzorg. Door deel te nemen aan de activiteiten, geeft u impliciet toestemming voor het gebruiken van deze foto's. Wilt u niet gefotografeerd worden, dan kunt u dit aangeven bij de fotograaf.

### Vervangen van uw zorgtaken: respijtzorg

Is er niemand in uw omgeving die uw zorgtaken kan overnemen? Dan zijn er vrijwilligers die dat voor u kunnen doen. Als u hier gebruik van wilt maken, kunt u dit aangeven op het aanmeldformulier. Wij doen onze uiterste best om vervanging voor u te regelen. Hierover nemen we zo snel mogelijk contact met u op.

### Vervoer

In principe zorgt u zelf voor vervoer van en naar de activiteiten. Voor jonge mantelzorgers t/m 12 jaar maken we een uitzondering. Als zij vervoer nodig hebben, kunt u dit vermelden op het aanmeldformulier. De organisatie zorgt dan voor vervoer en neemt hierover contact met u op.

### Vragen?

Op de laatste pagina van dit programmaboekje ziet u een lijst met 'veel gestelde vragen'. Als u een vraag heeft, vindt u daar het antwoord. Staat uw vraag er niet bij, neem dan contact op met Thea van Oostrum via telefoonnummer 0591 680800 of via e-mail: t.vanoostrum@welzijngroepsedna.nl.





## Voor iedereen vrij toegankelijk naast alle andere activiteiten

U mag naast de opening met lunch en themamiddag aan één algemene activiteit meedoen en aan de activiteiten in het gebied waarin u woont. U kunt niet deelnemen aan activiteiten buiten het gebied waar u woont.

### Vieringen

In de meeste kerken in de gemeente Emmen wordt er tijdens de diensten in de Week van de Mantelzorg aandacht geschonken aan mantelzorg.

### Mantelzorgdienst

**Zondag 4 november, Tijd: 10.00 uur**

**Wat** In 2018 is het thema van de mantelzorg 'Verras de Mantelzorg'. Dit is ook het thema van de dienst op de startzondag van de mantelzorgweek in de Zuiderkerk in Nieuw-Amsterdam. Na de dienst is er koffie en thee. Iedereen is welkom; ook vrienden, kennissen en burens.

**Waar** Zuiderkerk, Vaart Zuidzijde 86, Nieuw-Amsterdam

### Officiële opening

#### Opening Week van de Mantelzorg

**Maandag 5 november, Tijd: 9.30 tot 12.30 uur**

**Wat** 9.30 uur: zaal open, ontvangst met koffie en thee  
10.00 uur: officiële opening door Raymond Wanders, wethouder zorg en welzijn. Gevolgd rond  
10.15 uur: door een onderhoudend muzikaal programma  
11.00 uur: pauze  
11.30 uur: vervolg programma  
12.30 uur: uitgebreide lunch

**Waar** Hotel Emmen, Van der Valk, Verlengde Herendijk 50, Nieuw-Amsterdam



### Themamiddag **verras jezelf!**

**Maandag 5 november, Tijd: 14.00 tot 16.30 uur**

**Wat** Het thema van dit jaar is 'Verras de Mantelzorg'. Dit thema is gekozen om iedereen te laten weten hoe bijzonder het eigenlijk is wat mantelzorgers dagelijks doen. Dat wat u zelf inmiddels als heel gewoon en vanzelfsprekend bent gaan vinden. Tijdens de themamiddag staan we daar bewust bij stil en gaan we er creatief mee aan de slag. We doen dit onder begeleiding van Nelleke Berg van Atelier Helios. Nelleke is docent kunstzinnige vorming, gediplomeerd teken- en creatief therapeut, beeldend- en vrij kunstenaar en coach. We gebruiken hierbij ecoline en wasco. Ecoline is niet te verwijderen uit kleding. Wij adviseren u dan ook om hier rekening mee te houden met uw kledingkeuze of een schort mee te nemen.

**Waar** Hotel Emmen Van der Valk, Verlengde Herendijk 50, Nieuw-Amsterdam



## Voor alle mantelzorgers uit de hele gemeente (maximaal één keuze)

### Verwendag inclusief lunch

**Dinsdag 6 november,  
Tijd 09.00 tot 14.00 uur**

**Wat** We beginnen de dag met een kopje koffie en/of thee en vanaf 9.30 begint het programma. U kunt kiezen uit een bezoek aan de kapper, manicure, pedicure, masseur of schoonheidsspecialiste. U mag twee voorkeurskeuzen aangeven op het aanmeldformulier. Of deze ook worden toegekend, hangt af van het aantal aanmeldingen. Om 12.30 uur: gezamenlijke afsluiting met een heerlijke lunch.

**Waar** De Collinck, Postweg 125, Barger-Compasuum



### Workshop bonbons maken

**Woensdag 7 november, Tijd 13.30 tot 16.30 uur**

**Wat** Altijd al willen weten hoe die perfecte praliné, noten bonbon of romige karamel bonbon wordt gemaakt? Deze bonbonworkshop start met eigen gemaakt gebak en een bijzondere koffie of thee. Daarna nemen we u mee in de wereld van chocolade; Hoe chocolade wordt gemaakt en welke technieken worden gebruikt voor het maken van bonbons. De workshop duurt ca. 3 uur. Tijdens het afkoelen van de bonbons genieten wij alvast van een drankje en wat lekkers. Daarna worden de bonbons gestort en verdeeld en gaat iedereen met een goed gevulde en vooral heerlijke doos bonbons weer naar huis.

**Waar** Het Kooklokaal, Waanderweg 150, Emmen

### Mathilde Santing

#### Renaissance

**Zaterdag 10 november, Tijd: 20.30 uur**

**Wat** Sinds haar televisiedebuut in 1981 veroverde Mathilde Santing de harten van een miljoenenpubliek. Haar buitengewone stem en technische beheersing geven haar de onschuld van een meisje van zeventien maar het volume en de souplesse van een volwassen soulzangeres. Toch wil ze nog een keer helemaal opnieuw beginnen. In 2017 onderging Mathilde een behandeling van Brainspotting-uitvinder David Grand. Een paar dagen later merkte ze tot haar verbazing dat haar stem nog mooier was en haar creatieve durf nog groter. Mathilde voelt zich herboren en wil dat van de daken zingen.

**Waar** Atlas Theater, Raadhuisplein 100, Emmen

### 't Aol Volk

#### Die lieve oom Ferdinand

**Zaterdag 10 november, Tijd: 19.30 uur**

**Wat** In de oude Strubbenhoeve krijgen de zusters en broer Strubbing een brief van hun steenrijke oom Ferdinand die al zestig jaar in Amerika woont. Hij voelt zijn einde naderen en wil de dagen die hem nog resten terug naar zijn ouderlijk huis. De boodschap wordt met wisselend enthousiasme ontvangen, want de oude dienstmeid Bertha slijt haar laatste dagen hier ook al. Hilariteit, verbazing en zeker ook ontroering leiden ons naar de climax van dit heerlijke Drents talige blijspel met soms een vleugje Engels. Om 19.30 uur begint het voorprogramma met de Jeugd- en Kinderdansgroep van 't Aol Volk. Tussentijds treedt de folkloristische dansgroep op.

**Waar** Atlas Theater, Raadhuisplein 100, Emmen



### Bezoek aan Wildlands

**Vrijdag 9 november, Tijd: 10.00 tot 17.00 uur**

**Wat** Ga op wereldreis en kijk uw ogen uit! Doorkruis de jungle, de savanne en het poolgebied en geniet van de dieren die daar leven. U kunt zelf op onderzoek uit of samen met een groepje. U krijgt een voucher mee voor een snackmenu voor als u toe bent aan een lunch.

**Waar** Wildlands, Raadhuisplein 99, Emmen



# Voor mantelzorgers die in dit gebied wonen

## De Blokken

Barger-Compasuum, Nieuw-Dordrecht, Klazienaveen, Zwartemeer, Nieuw Schoonebeek en Weiteveen

## Laat je verrassen met de verrassingsworkshops

**Vrijdag 9 november, Tijd: 9.30 tot 13.30 uur**

**Wat** We beginnen de ochtend met koffie en thee. Daarna zijn er verschillende verrassingsworkshops. Waarbij alles een beetje anders dan anders gaat. Laat je verrassen en doe mee!

**Waar** De Collinck, Postweg 125, Barger-Compasuum



## Emmen Noord

Emmen Centrum en Emmermeer

## High Tea

**Woensdag 7 november, Tijd: 14.00 tot 16.00 uur**

**Wat** Het Engels theehuis Twessers is gevestigd op een rustige en idyllische plek in het Rensenpark van Emmen. Waan je op het Engelse platteland in een groene oase van rust. Geniet ondertussen van heerlijke huisgemaakte producten uit eigen regio! En uiteraard kunt u in plaats van thee ook kiezen voor koffie of verse limonade.

**Waar** Twessers, Rensenpark, Minister Kanstraat 64, Emmen

## Emmen Oost

Angelso en Emmerhout

## Wellnessmiddag voorafgegaan door een brunch

**Donderdag 8 november, Tijd: 11.30 tot 16.00 uur**

**Wat** We starten met een brunch die begint om 11.30 uur. Na de brunch start de wellnessmiddag om 13.00 uur. U kunt zich laten verwennen door een kapper, een masseur, een nagelstyliste, een grimeur of pedicure. 's Middags wordt afhankelijk van de belangstelling bepaald aan welke onderdelen u deel kunt nemen.

**Waar** Bewonersbedrijf Op Eigen Houtje, Lemzijde 87 - 88, Emmen

## Emmen Zuid

Rietlanden, Barges, Delftlanden en Parc Sandur

## Workshop High tea maken (en eten!)

**Vrijdag 9 november, Tijd: 13.00 tot 16.00 uur**

**Wat** Tijdens deze workshop maakt u kennis met de opbouw en het verloop van een klassieke high tea. Beleving, technieken en creatie uit uw eigen handen. U leert nieuwe en fijne technieken zoals kneden en vullen om scones en bonbons te maken. U ervaart smaken, geuren, hartig en zoet in combinatie met bijzondere en bijzondere soorten verse thee.

**Waar** Het Kooklokaal, Waanderweg 150, Emmen



## De Velden

Erica, Veenoord, Nieuw Amsterdam, Zandpol en Schoonebeek

## Goochelshow en etentje

**Zaterdag 10 november, Tijd: 10.00 tot 15.00 uur**

**Wat** Vanaf 9.30 uur staat de deur voor u open en beginnen we met koffie en thee met iets lekkers. Tegen 10.00 uur laten we ons verrassen door de show van goochelaar Niels Nijland. Hij komt met zijn optreden ook bij u aan tafel. Tussentijds zorgt een accordeonist voor een vrolijke noot. De dag wordt afgesloten met een gezellig etentje.

**Waar** 't Aole Gemientehoes, Kerkeind 1, Schoonebeek



### De Monden

Emmer Compasuum, Emmer Erfscheidenveen, Foxel, Scholtenskanaal, Roswinkel, Weerdinge en Nieuw Weerdinge

7925 ontbreekt

### Meerdaags activiteitenprogramma

**U kunt aan alle drie de activiteiten deelnemen**

#### Bezoek en rondleiding door het Klooster van Ter Apel

**Dinsdag 6 november,  
Tijd: 13.00 uur tot 16.00 uur**

**Wat** Ontvangst met koffie, thee en cake. Na de rondleiding zijn er drankjes en lekkere hapjes.

**Waar** Klooster, Boslaan 3-5, Ter Apel

#### Workshop kaarsen maken

**Donderdag 8 november,  
Tijd: 13.30 uur tot 15.30 uur**

**Waar** MFC De Badde, Eerste Kruisdiep OZ 9, Nieuw-Weerdinge

#### Lopend Buffet

**Vrijdag 10 november,  
Tijd: 17.00 uur tot 19.00 uur**

**Waar** Zalencentrum Bentlage, Hoofdkanaal OZ 73, Emmer Compasuum



## Speciaal voor jonge mantelzorgers

De jonge mantelzorgers mogen een vriend of vriendin meenemen. Heeft de jonge mantelzorgers geen vervoer? Dan kunt u dit aangeven op het aanmeldformulier. De organisatie regelt dan vervoer en neemt hierover contact met u op. Wil de jonge mantelzorgers deelnemen aan een activiteit buiten de leeftijdscategorie? Neem dan contact op met Thea van Oostrum (zie contactinformatie).

### Jongeren t/m 12 jaar

#### Op expeditie in Wildlands

**Zaterdag 10 november, Tijd: 10.30 tot 16.00 uur**

**Wat** Spannende avonturen beleven in de jungle (lekker klimmen tussen de apen en varen op de rivier), op de savanne (een rondje rijden in een stoere truck tussen de neushoorns en rondlopen tussen de stokstaartjes) en in het poolgebied (glijden over de gletsjers) en natuurlijk een wedstrijd in de achtbaan 'Tweestrijd'. Als klap op de vuurpijl is er een workshop: 'eten en gegeten worden'.

**Waar** Raadhuisplein 99, 7811 AP Emmen





Jongeren 12 t/m 15 jaar

### Indoor spelen met midgetgolf en curling

Zaterdag 3 november, Tijd: 13.30 tot 16.00 uur

**Wat** De midgetgolfbaan is geschikt voor groot en klein en is superleuk om te doen. Indoor curling is in Scandinavië en Japan al een echte rage: curling op een gladde mat in plaats van op het ijs. Waarom dit zo populair is? Het is een gezellig en sociaal tijdverdrijf en iedereen kan het doen: jong en oud. Iedereen kan er van genieten. Wie van sport en spel houdt zal zich hier goed mee vermaken.

**Waar** Sportlandgoed Zwartemeer, Verlengde van Echtenskanaal NZ 2, Zwartemeer

Jongeren 16+

### Archery Tag: Play the Hunger Games for real!

Zaterdag 3 november, Tijd: 16.00 tot 18.00 uur

**Wat** Archery Tag is een spel waar iedereen aan kan meedoen. Het gaat in dit spel voornamelijk om een goede strategie. Daarbij speelt het maken van snelle keuzes om de tegenstander effectief uit te schakelen een belangrijke rol. Actie gegarandeerd!

**Waar** Sportlandgoed Zwartemeer, Verlengde van Echtenskanaal NZ 2, Zwartemeer



# Speciaal voor werkende mantelzorgers

### Anti Slip Cursus

Zaterdag 10 november, Tijd: 09.15 tot 12.30 uur en 13.15 tot 16.30 uur

**Wat** U wordt ontvangen met koffie en thee waarna meteen de theoretische uitleg start. Na de gezamenlijke instructie over zitpositie, stuurtechniek en spiegelfstelling volgen de praktijkonderdelen. Deze training vindt bij voorkeur plaats in de eigen auto. Voor hen die niet met eigen auto willen of kunnen deelnemen, zijn er een aantal auto's beschikbaar.

**Waar** DIBO Opleidingscentrum, Karel Doormanstraat 15, Emmen





# De Vitale Mantelzorger

In opdracht van mantelzorgers uit Emmen is er een cursus ontwikkeld om overbelasting bij mantelzorgers te voorkomen. De cursus richt zich op het vergroten van de fysieke en mentale weerbaarheid van mantelzorgers. Mantelzorgers oefenen, delen ervaringen en krijgen tips en trucs aangereikt. Dit alles gebeurt in een ontspannen en goede sfeer met elkaar.

De cursus is al een aantal keer uitgevoerd en blijkt een succes, deelnemers geven o.a. aan:

*“De training bestond uit 5 trainingsmomenten. Het had van mij vaker gemogen”*

*“Ik heb de training een jaar geleden gevolgd, maar nog steeds hebben wij contact met elkaar”*

*“Wat een goede en praktische tips, hier kan ik echt mee verder”*

*“Complimenten voor de trainers, het was voor mij echt een moment voor mezelf, een uitje”*

De training de Vitale Mantelzorger wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Emmen.

De trainingen worden uitgevoerd door trainers van Lampe Vitaal en Welzijnsorganisatie Sedna.

Aan de training zijn geen kosten verbonden.

Maandagmorgen 5 november zijn er tijdens de opening van de Week van de Mantelzorg ook medewerkers van Lampe Vitaal en Sedna aanwezig die u meer over de training kunnen vertellen. Schiet u hen gerust aan, als u meer wilt weten.

Wilt u zich opgeven of eerst meer informatie? Neemt u dan contact op met Wilma van Noorloos van Welzijngroep Sedna, e-mail: [w.vannoorloos@welzijngroepsedna.nl](mailto:w.vannoorloos@welzijngroepsedna.nl)



## Veel gestelde vragen

**Waarom is de indeling gemaakt op basis van gebieden?**

Omdat al het welzijnswerk is ingedeeld in deze gebieden.

**Ik vind het aangeboden programma bij mij in de buurt niet leuk, mag ik dan toch naar een ander gebied?**

Nee, dat is helaas niet mogelijk. De werkgroep meent ook leuke alternatieven aan te bieden in het algemene programma.

**Ik wil alleen deelnemen aan een lunch of activiteit zonder lunch, kan dat?**

Dat kan, als u dit aangeeft bij uw aanmelding in het opmerkingenveld.

**Mag ik iemand meenemen naar een activiteit?**

Dat is alleen mogelijk als die persoon ook mantelzorger is. Let daarbij ook op de aangegeven leeftijd en/of doelgroep. NB De betreffende mantelzorger moet zich ook aanmelden.

**Hoe raak ik in het bezit van toegangskarten?**

Bij de activiteiten waar dit nodig is, ontvangt u een bevestiging van deelname. Hierin wordt vermeld hoe laat u aanwezig dient te zijn en hoe u de kaarten ontvangt of waar u deze kunt afhalen. U ontvangt in de week voor de Week van de Mantelzorg een bevestiging per e-mail.

**Ik ben ziek of ik kan niet op de dag van de door mij gekozen activiteit, wat moet ik doen?**

Voor activiteiten in uw eigen gebied, geeft u dit door aan de contactpersoon in uw gebied (zie contactinformatie). Voor de algemene activiteiten kunt u zich afmelden bij Thea van Oostrum (tel. nr: 06 36549375).



## Contact

Voor vragen die u niet heeft gevonden in de lijst met veel gestelde vragen ~~hierboven~~, kunt u contact opnemen met Thea van Oostrum via telefoonnummer: 0591 680800 of per e-mail: [t.vanoostrum@welzijngroepsedna.nl](mailto:t.vanoostrum@welzijngroepsedna.nl). Voor algemene vragen over mantelzorg, kunt u contact opnemen met het Contactpunt Mantelzorg in uw eigen gebied.



### Stichting Interkerkelijk Contactpunt Mantelzorg Emmen

Emmen Noord-, Oost en Zuid en Emmen centrum  
Contactpersoon: mevrouw Nely Molengraaf  
Tel. nr: 0591 649992  
e-mail: [n.molengraaf@hetnet.nl](mailto:n.molengraaf@hetnet.nl)

### Contactpunt mantelzorg De Velden

Nieuw-Amsterdam, Veenoord, Erica, Zandpol en Schoonebeek  
Contactpersoon: mevrouw Hester Elijzen  
Tel. nr: 06 15 23 11 22  
E-mail: [hesterelijzen@gmail.com](mailto:hesterelijzen@gmail.com)

### Contactpunt mantelzorg De Blokken

Barger-Compascuum, Nieuw-Dordrecht, Klazienaveen, Zwartemeer, Nieuw Schoonebeek en Weiteveen  
Contactpersoon: mevrouw Catrien Haan  
Tel. nr: 0591 349 218  
E-mail: [wicahaan@home.nl](mailto:wicahaan@home.nl)

### Contactpunt mantelzorg De Monden

Emmer-Compascuum, Roswinkel en Nieuw-Weerdinge  
Contactpersoon: Mevrouw Petra Turksma  
Tel. nr: 06 15 96 66 35  
E-mail: [contactpuntmantelzorgdemonden@gmail.com](mailto:contactpuntmantelzorgdemonden@gmail.com)

### Zorgloket gemeente Emmen

tel. nr: 14 0591  
E-mail: [gemeente@emmen.nl](mailto:gemeente@emmen.nl)

### Contactpunt jongeren voor jonge mantelzorgers

Contactpersoon: Gerry Vrieswijk  
Tel. nr: 06 53 36 16 09  
E-mail: [g.vrieswijk@gmail.com](mailto:g.vrieswijk@gmail.com)



**Uitgave**

Gemeente Emmen

**Bezoekadres:**

Raadhuisplein 1  
7800 RA Emmen

**Eindredactie**

Team Communicatie  
Postbus 30001  
7800 RA Emmen

**Tekst**

Gemeente Emmen  
Welzijngroep Sedna  
Contactpunten mantelzorg

**Vormgeving en  
productie**

Team Communicatie  
Gemeente Emmen

**Opmerkingen en vragen**

Neem contact op met uw  
Contactpunt mantelzorg.