

MANTEL  
ZORGER?  
KIES EEN  
**GRATIS**  
UITJE!

 **trevvel**



# Vier de week van de mantelzorg met Trevvel Sociaal

## 10 november: dag van de mantelzorg

Op 10 november worden de mensen die dag en nacht voor een ander klaar staan in het zonnetje gezet. Daarom zijn op en rond deze dag in heel het land activiteiten speciaal voor mantelzorgers en zijn er acties om mantelzorgers te bedanken.

In de week rond 10 november heeft Trevvel een speciaal Uit & Thuis programma voor onze klanten die mantelzorgers zijn. Of voor klanten die mantelzorg ontvangen en hun mantelzorg in het zonnetje willen zetten.

Aanmelden via 088 - 130 30 25

## TREVEL SOCIAAL PROGRAMMA

# Week van de mantelzorg

Di 05/11	11:00 - 13:00	Crea workshop SKVR
Wo 06/11	20:15 - 21:30	De Doelen: Stabat Mater van Pergolesi
Do 07/11	11:30 - 13:30	High Tea Degenkamp
Vr 08/11	20:30 - 22:00	Zuidplein theater: Brada
Zo 10/11	14:00 - 17:00	Klassiek op Zuid: Ja zuster. Nee zuster
Wo 13/11	18:00 - 20:30	Restaurant KaHo: Chinees diner
Vr 15/11	14:00 - 17:00	Gouwe Ouwe Middag



## GA MEE OP STAP MET DE ROODKAPJES

Wij helpen mantelzorgers om een goede balans te vinden tussen zorg voor de ander, en zorg voor zichzelf. We nemen je mee voor een ontspannen moment zonder zorgen.

Om goed voor een ander te kunnen zorgen, moet je ook goed zorgen voor jezelf. Maar dat is als mantelzorgers niet altijd makkelijk. Want je doet het uit liefde. En je kunt er niet zomaar even mee stoppen. Soms gaat het 24 uur per dag door. Wat kun je doen als je merkt dat het zorgen je te veel wordt? En hoe blijf je in balans?

Meer informatie op onze website:  
[www.deroodkapjes.nl](http://www.deroodkapjes.nl)



# ACTIVITEITEN



## CREAWORKSHOP SKVR: WINDLICHT VAN KLEI

Dinsdag 5 november | 11:00 – 13:00 uur

Deelname gratis, aanmelden kan t/m 21 oktober.

Weer zo'n mooie workshop van de SKVR! U werkt met zelf-drogende witte klei en maakt daarin afdrukken met natuurlijke materialen zoals takjes, bladeren en bloemetjes. Vervolgens maakt u naar eigen inzicht uitsparingen in de klei om het licht van het kaarsje/waxinelichtje erdoor te laten schijnen. Het eindresultaat is een eigengemaakt uniek windlichtje.



## DE DOELEN: STABAT MATER VAN PERGOLESÌ

Woensdag 6 november | 20:15 – 21:30 uur

Deelname gratis, aanmelden kan t/m 21 oktober.

Huilend stond de moeder aan de voet van het kruis, waaraan haar zoon te sterven hing. Zo luidt de beginregel van het gedicht dat in de 13e eeuw geschreven ter ere van Maria die treurt om het lot van haar zoon Jezus aan het kruis. Het is door vele componisten op muziek gezet en de versie van is een van de bekendste. PRJCT Amsterdam geeft Pergolesi's beroemde en aangrijpende Stabat mater een persoonlijke dimensie. P.F. Thomès draagt teksten voor uit zijn boek Schaduw-kind, dat, net als het Stabat Mater, gaat over het verlies van een kind. Ontroerend en indrukwekkend.



## HIGH TEA DEGENKAMP

**Donderdag 7 november | 11:30 – 13:30 uur**  
**Deelname gratis, aanmelden kan t/m 23 oktober.**

Wat komen we graag bij het altijd gezellige en gastvrije Wapen van Degenkamp; al 150 jaar een begrip in Rotterdam en omgeving. We zijn er al vele malen te gast geweest en iedere keer weer genieten we van al het lekkers wat er op tafel komt.



## THEATER ZUIDPLEIN: BRADA

**Vrijdag 8 november | 20:30 – 22:00 uur**  
**Deelname gratis, aanmelden kan t/m 24 oktober.**

Reis mee naar de turbulente jaren '70 en '80 in Suriname. Zes spelers tonen hun ingewikkelde strijd en dagen je uit om na te denken over wat het betekent om te vechten voor vrijheid. Met zelfgemaakte songs, ruimte voor een lach en prachtige visuele beelden. Deze inspirerende voorstelling werpt een blik op de gevolgen van eeuwenlange onderdrukking, met speciale aandacht voor de persoonlijke verhalen van Surinamers. BRADA onthult de helden, de slechteriken, en de vergeten vrijheidsstrijders die vochten voor hun voorouders, familie en kinderen.

**Aanmelden via 088 - 130 30 25**

# ACTIVITEITEN



## KLASSIEK OP ZUID: JA ZUSTER. NEE ZUSTER.

Zondag 10 november | 14:00 – 17:00 uur

Deelname gratis, aanmelden kan t/m 25 oktober.

Op deze dag is de theaterzaal van “Het Witte Paard” in Vreewijk voor één keer een “Rusthuis vol Herrie”! Om 14:00 uur brengt het zangtrio “De brave bewoners” samen met het Calconi strijkkwartet en pianist Arno Eisses de absolute parels uit Ja Zuster Nee Zuster. Met de bekende liedjes van Annie MG.Schmidt/ Harry Bannink nemen ze u mee terug in de tijd naar de jaren 60. Aansluitend kunt u in het restaurant genieten van een heerlijke High Tea!



## RESTAURANT KAHO: CHINEES DINER

Woensdag 13 november | 18:00 – 20:30 uur

Deelname gratis, aanmelden kan t/m 29 oktober.

Voor de authentieke Chinees-Indische keuken zijn we bij restaurant KaHo aan het juiste adres! Al meer dan 40 jaar is KaHo een begrip in Ommoord en omgeving. De naam KaHo betekent letterlijk “extra goed” en dat kunt u vanavond zelf gaan ervaren. Het diner is inclusief voorgerechtje, hoofdgerecht, twee drankjes en koffie of thee.

Aanmelden via 088 - 130 30 25



## THEATER BIJ DE BUURVROUW: GOUWE OUWE MIDDAG

Vrijdag 15 november | 14:00 – 17:00 uur

Inclusief hapje en drankjes.

Deelname gratis, aanmelden kan t/m 1 november

Bij Theater de Buurvrouw is het weer ouderwets genieten van een gezellige Gouwe Ouwe middag. Een trip down memory lane met muziek van toen, meezingen en lekker dansen.

### Belangrijk om te weten

- Bij alle activiteiten is het aantal beschikbare plaatsen beperkt.
- U krijgt van ons per mail of post bericht over de activiteiten waarbij u bent ingedeeld (dat kan even duren). Dat kunnen er minder zijn dan waarvoor u zich heeft aangemeld. We proberen het aanbod zo eerlijk mogelijk te verdelen.
- De reistijd kan langer zijn dan u gewend bent en is het niet altijd mogelijk om rekening te houden met uw indicatie.

*Gaat u mee?*

Aanmelden via ons  
telefoonnummer: **088 – 130 30 25**  
of via mail: **sociaal@trevel.nl**

  
in samenwerking met

  
dock.nl

Op ma/di/do/vr bereikbaar tussen 10:00 en 14:00 uur. Wilt u op de hoogte worden gehouden? Stuur uw e-mailadres naar: sociaal@trevel.nl.

[www.trevel.nl/uit-thuis-agenda](http://www.trevel.nl/uit-thuis-agenda)