



Het Maatschappelijk Activiteiten Centrum voor gebied Menterwolde



MAC Midden-Groningen
Julianaplein 1, 9649 BX Muntendam,
tel. 0598 - 729393
mac@midden-groningen.nl

Bij het MAC in Muntendam vindt u allerlei activiteiten en diensten. Je kunt er terecht voor leuke activiteiten, het doen van vrijwilligerswerk of hulp van vrijwilligers bij een tuinklusje of vervoer. Maar ook voor het lenen van een boek plastic afvalzakken, of gewoon voor het maken van een kopietje.

Het MAC is een samenwerking van de Gemeente en Stichting Kwartier Zorg & Welzijn en vele vrijwilligers. Heb je zelf een leuk idee voor een activiteit, misschien kunnen we je daarbij helpen, neem gerust contact op! Iedereen kan vrijblijvend binnenlopen voor hulp, advies of ondersteuning.

Openingstijden
MAC Midden-Groningen

Maandag t/m donderdag:
10:00-12:00 en 13:00-16:00

Vrijdag: 14:00-16:00



Burgemeester bezoekt het MAC

Op de dorpenronde die burgemeester Adriaan Hoogendoorn deed door Muntendam, werd natuurlijk ook het MAC aangegeven. Nadat de burgemeester en wethouder Jaap Borg een kop koffie hadden genuttigd bij de Menterne, kwamen zij voor een kort

bezoekje bij het MAC vertelt Lucy Nieborg, vrijwilliger van de Klik en Tik cursus. Eén van onze deelnemers kreeg door de burgemeester het certificaat van Klik en Tik uitgereikt. Dat was een mooie mijlpaal voor meneer ... En helemaal leuk dat ie het certificaat nu uit handen

van de burgemeester mocht ontvangen. Verder spraken burgemeester Hoogendoorn en wethouder Borg met de leden van de handwerkclub en de vrijwilligers die hulp verlenen aan nieuwkomers. Tot slot was er een borrel in de Heemtuin.



Vacature top 5 van de maand

- 1. Medewerker naaipunt**
Het Naaipunt van het MAC zoekt een paar extra krachten erbij. Er worden regelmatig broeken gebracht om in te nemen of een zoom in een gordijn vast te maken. Ben jij handig met de naaimachine?
 - 2. Chauffeur De Rode Esdoorn**
Zorgboerderij de Rode Esdoorn in Meeden zoekt enkele vrijwilligers die in een vervoerspool willen werken. Je haalt cliënten op en brengt ze aan het einde van de dag weer thuis. Iets voor jou?
 - 3. Huiskamer vrijwilliger Noordbroek**
Voor "de Huiskamer van Noordbroek" zoeken wij mensen die deel willen uitmaken van het team. Jouw rol als vrijwilliger is gezellig een praatje maken met ouderen, mee eten met de maaltijd, assisteren bij activiteiten, en met koffie en thee schenken en opruimen, nieuwe activiteiten bedenken samen met de ouderen. Je kiest zelf het dagdeel waarop jij wilt werken.
 - 4. Tuinmannen/vrouwen**
We zoeken regelmatig tuinmannen/vrouwen voor het helpen in tuintjes bij ouderen. Voor dit vrijwilligerswerk meld je voor deze vacature bij de Vrijwilligerscentrale in Muntendam als je graag hulp wilt bieden. Er is een kleine vrijwilligersvergoeding mogelijk.
 - 5. Gezelligheidsmaatje**
Voor de Vrijwillige Hulpdienst zijn wij op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden als bezoeker of activiteitsmaatje bij iemand op bezoek te gaan of met deze persoon iets leuks te gaan doen. Je bepaalt zelf het tijdstip en bedenkt samen een leuke activiteit. Plezier voor twee! Iets voor jou?
- Belangstelling voor één van deze vacatures? Meld je dan aan bij de Vrijwilligerscentrale Menterwolde via tel. 0598-729393 of vrijwilligerscentrale@live.nl of bezoek ons in het MAC te M'dam**

Activiteiten agenda Menterwolde

- De Ruilderij, kleding ruilen of voordelig kopen**
Maandag 13:30-15:00 uur Vrijdag 14:00-16:00 uur
- Leutje Ruilderij**
Maandag 13:30-15:00 uur Vrijdag 14:00-16:00 uur
- Mamacafé**
Maandag 13:30-15:00 uur
- Het Leespunt, gratis boekenuitleen**
Dinsdag, woensdag en vrijdagmiddag van 14:00-16:00 uur én woensdagochtend van 10:00-12:00 uur
- Koffieochtend**
dinsdag 10:00-11:30 uur
- Brei-en handwerkclub**
Dinsdag van 13:30-15:00 uur
- Taalhuis**
Spreekuur dinsdag van 13:30-15:00 uur
- Naaipunt voor naai- en verstelklusjes**
Maandag en vrijdag van 13:30 tot 15:00 uur
- Moestuinsonderzoek**
Volgens afspraak middagen 14:00 uur in Muntendam
- Humanitas hulp aan nieuwkomers**
Hulp aan vluchtelingen en andere nieuwkomers
Donderdagmiddag 14:00-16:30 uur
- Spreekuur Humanitas "Hulp bij financiën"**
Maandag 13:30 tot 15:00 uur
- Computercursus Klik en Tik**
Donderdag van 10:30 tot 12:00 uur (vrije inloop)
- Fietstraining voor Ouderen bij de Menterne**
Vrijdag 10 mei 2019 (Ouderen Actief Muntendam)

Dorpsinformatiepunt Noordbroek en MAC Muntendam voor al uw vragen

In het MAC in Muntendam én het MFC in Noordbroek bevinden zich de Informatiepunten voor vragen op het gebied van bijvoorbeeld het aanvragen van een kwijtschelding Noordelijk Belastingkantoor of het invullen van formulieren of het aanvragen van een DiGiD. Maar ook als u hulp kunt gebruiken bij uw tuin of een klusje in huis. Er staan vrijwilligers voor u klaar die u graag daarbij helpen.

In geheel Midden-Groningen bevinden zich dit soort servicepunten, in Menterwolde genoemd "Dip's". De Informatiepunten werken samen met vrijwilligersorganisaties in het dorp en bijv. het sociaal team, zij proberen u altijd op weg te helpen.



Dorps Informatiepunt Noordbroek
Locatie MFC Noordsuythoeve
Schoolstraat 2 te Noordbroek
Open di, wo (let op!) 10:00-12:00 uur, met op de dinsdag Digipunt inloop voor vragen over computergebruik
Tel. 0598-729888

MAC Informatiepunt Muntendam/Meeden
Locatie de Menterne/MAC
Julianaplein 1 te Muntendam
Opening ma, di, wo en do, 10:00-12:00 uur
Digipunt inloop voor vragen over computergebruik
Tel. 0598-729393
Tevens is er kopieer- en printmogelijkheid

Dorps Informatiepunt Zuidbroek:
Alleen telefonisch bereikbaar, tel. 0598-658899
(doorgeschakeld naar Kwartier Zorg en Welzijn)

Plastic afvalzakken
Verkrijgbaar bij de DIP's in het MAC én MFC Noordbroek

Contact met het Sociaal Team? Tel. 0598-658877

Wist u dat:

- je bij het MAC kopietjes kunt maken en via de laptop iets kunt uitprinten vanaf uw eigen account?
- je hulp kunt krijgen bij het aanvragen van een uitkering bij het MAC?
- je een aanvraag kunt doen voor vrijwillige hulp of uw hulp kunt aanbieden?
- je bij het MAC terecht kunt voor hulp van een vrijwilliger bij uw tuin of een klein klusje in huis?
- je hulp kunt krijgen bij financiële zaken van een medewerker van Humanitas die iedere maandagmiddag in het MAC zit?
- er diverse mogelijkheden zijn om vrijwilligerswerk te doen of een activiteit te vinden?
- je bij het MAC plastic afvalzakjes kan halen? het MAC voor iedereen is?

Wat is de Macademie?

De Macademie is een onderdeel van het MAC waarbij lezingen workshops of trainingen worden georganiseerd door vrijwilligers. We zijn met een drietal vrijwilligers en we zijn van plan de komende tijd weer een aantal

interessante bijeenkomsten te organiseren. Zo was de lezing over 'Nooit meer piekeren' nummer 1 op ons lijstje maar ook willen we het graag een keer hebben over Mindfulness, Familieopstellingen, de ziekte

van Lyme, een boekbespreking of een presentatie door Stichting Archief over het Muntendam van vroeger. Heb je belangstelling voor één van deze onderwerpen laat het ons dan vast weten via het mailadres mac@mid-



den-groningen.nl Dan een volgende MAC pagina kunnen we de planning in plaatsen.



Nooit meer piekeren?

Op maandagavond 29 april organiseert de Macademie van het MAC een lezing over Nooit meer piekeren. Wie wil dat nou niet? We hebben Janna ten Kate, die een opleiding toegepaste psychologie bij het ITIP heeft gevolgd uitgenodigd een lezing te komen houden. vertelt Greetje Groen van de Macademie. Iedereen kent het wel, wakker liggen van gedachten en zorgen die maar niet stoppen. Bijvoorbeeld, moet ik nu wel

of niet die baan nemen of hoe kom ik rond aan het eind van de maand. Met name geldzorgen zijn voor veel mensen erg belastend en een belangrijke oorzaak van vele slapeloze nachten. Janna gaat ons uitleggen hoe piekeren ontstaat en wat je er zelf tegen kunt doen om ermee om te gaan. Belangstelling? De toegang is vrij! Opgeven kan via het MAC tel. 0598-729393 of via de mail.

Voor kinderen en jongeren die te maken hebben met ziekte van familieleden

Als we het over mantelzorgers hebben denken de meeste mensen aan ouderen die voor hun partner of oude buurvrouw zorgen, maar veel gevallen van mantelzorg vindt je ook onder de jeugd. We besteden ieder jaar aandacht aan deze groep. Vertelt Hester Aanen, mantelzorgconsulent van het gebied Menterwolde. Kinderen en jongeren zijn vaak de stille mantelzorgers, zij vallen niet op maar zijn soms behoorlijk overbelast. Daarom voor

hen 1x per jaar een leuke dag zodat ze zich helemaal kunnen uitleven en lotgenootjes kunnen treffen. Vraag of je aanmerking komt! Opgeven kan bij Stichting Kwartier Zorg en Welzijn of natuurlijk via het MAC.

MAC, gewijzigde openingstijden maand april

Iedere vrijdagmiddag is het druk in het MAC. De Ruilderij en Leutje Ruilderij zijn dan geopend. De vrijwilligers van het Naaipunt zijn druk met naai-klusjes en het Leespunt leent gratis boeken uit. Voor de maand april geldt:

Ruilderij, Leutje Ruilderij en Naai- en Leespunt gesloten op goeie Vrijdag 19 april



Foto: Drukke bij de Leutje Ruilderij op vrijdag.

Lentekriebels? Doe ook mee met "Voel je goed"

Binnenkort start in Muntendam bij het MAC de cursus Voel je goed. Iedereen die graag wil afvallen en gezonder wil gaan leven, kan meedoen. Er zijn 10 plekken beschikbaar. De cursus start eind april of net na de meivakantie en duurt dan 20 weken. Tijdens de zomervakantie is er een pauze. Iedere deelnemer krijgt goede begeleiding van een diëtiste en een mooi lesboek om mee te werken. vertelt Anita Westhuis die deze cursus organiseert in samenwerking met vrijwilligers van het MAC en het Taal-

huis. We zijn blij dat we een cursus kunnen starten in Muntendam, dus als mensen interesse hebben kunnen ze bij het MAC informatie vragen. Dus, als de paaseitjes weer op zijn, meld je dan aan voor deze leuke cursus en ga gezond de zomer in! Aanmelden kan tot 22 april. Wees er snel bij want de 10 plekken kunnen zo vol zijn! Bel het MAC 0598-729393 of mail mac@midden-groningen.nl



Ontdek de wondere waterwereld van héél dichtbij!

FUNDAG 1 mei 2019

Voor kinderen van 6 t/m 14 jaar uit de Gemeente Midden - Groningen

De Fundag is een dagje uit voor kinderen die opgroeien in een thuis-situatie met een vader/moeder, broer/zus met een chronische ziekte, handicap, psychisch probleem of verslaving.

Waarheen: Dolfinarium, Harderwijk
Tijd: Aanwezig zijn in Hoogezand (Kwartier Zorg & Welzijn, Laan van de Sport 2 Hoogezand) om 7.45 uur, terug rond 18.00 uur.
Leeftijd: 6 t/m 14 jaar
Kosten: Geen

Informatie of aanmelden?
Telefoon 0598-364900 / E-mail mantelzorg@kwartierzorgenwelzijn.nl



STEUNPUNT MANTELZORG MIDDEN-GRONINGEN