



MAC Zorg & Welzijn in beeld

Voor activiteiten en diensten in het gebied Menterwolde

Agenda vaste activiteiten MAC

De Ruilderij, kleding ruilen of voordelig kopen
Maandag/woensdag 13:30 - 15:00 uur
Vrijdag 14:00 - 16:00 uur

Leutje Ruilderij, kinderkleding en speelgoed
Maandag/woensdag 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

Koffieochtend (sjoelen, kaarten etc.)
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

Moestuinproject
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)

Digisterker
woensdag op aanvraag 10:00 - 12:00 uur

Juridisch inloopspreekuur
woensdag 10:00 - 12:00 uur (om de week)

Voel je goed
donderdag 10:00 - 12:00 uur

Samen eten in de Heemtuin
26 februari 17:00-18:30 uur

Wandelgroep
maandag 10:00-11:00 uur

Grip en Glans
vanaf dinsdag 4 februari 10:00-12:00 uur

Iedereen kan binnenlopen bij het MAC

Het MAC in Muntendam biedt naast een vrijwillige hulpdienst en een vrijwilligersvacaturebank allerlei nuttige diensten en activiteiten voor inwoners uit de omgeving. "Naast alle reguliere activiteiten zoals een gratis boekenuitleenpunt, een kledingruilwinkel voor zowel volwassenen als kinderen, een handwerkgroep en nog veel meer, organiseert Biblionet bijvoorbeeld binnenkort weer een computercursus Digisterker in het MAC." vertelt Hanita Beumkes, coördinator van het Maatschappelijk Activiteiten Centrum dat een onderdeel is van Stichting Kwartier Zorg en Welzijn. "Een mooi voorbeeld is

ook de Macademie van het MAC waarbij vrijwilligers lezingen en workshops organiseren. Binnenkort wordt een lezing over de werking van de AED gegeven. Vorig jaar waren er bijeenkomsten over het onderwerp 'Nooit meer piekeren', erg interessant!"

Bij het MAC kan iedereen binnenlopen met een vraag of idee. "We proberen mensen altijd een antwoord te geven of op weg te helpen. Het spreekuur juridisch advies is daarvan ook een mooi voorbeeld." 2x In de maand is jurist Jan Leegstra aanwezig om allerlei juridische vragen te beantwoorden. Jan kan helpen met

een brief te schrijven naar een instantie of iemand de juiste juridische weg wijzen." Ook beschikt het MAC over een kopieermachine en kunnen klanten iets digitaal uitprinten. Komt gerust eens kijken!



Vrijwilligers gezocht voor diverse leuke activiteiten bij het MAC

Bij het MAC worden allerlei activiteiten georganiseerd en voor het nieuwe jaar zoeken we weer enthousiaste nieuwe vrijwilligers die daarbij willen helpen. Zo zijn er plannen te starten met een kookgroep die elkaar specifieke gerechten zal gaan leren koken. Het idee is te werken met verschillende nationaliteiten en dus veel verschillende gerechten.

Naaister: voor de naaclub zijn we op zoek naar iemand die het leuk vindt herstellen werkzaamheden te doen én iemand die het leuk vindt anderen het naaien aan te leren. De naaclub van het MAC herstelt kleding en kan bijvoorbeeld gordijnen inkorten etc. Je bent van harte welkom!

Kookvrijwilligers: na het succes van het koken voor inwoners van Muntendam

is het idee ontstaan een kookles groepje op te richten. De kooklessen zullen 1x per 2 weken plaatsvinden in de Heemtuin. Tijdens de lessen zullen deelnemers elkaar specifieke gerechten leren koken maar ook kunnen mensen die alleen maar willen leren koken mee doen. Lijkt het jou leuk hieraan mee te doen? Kun je misschien goed koken, Hollandse pot, Italiaans, Turks of Syrisch?? Doe dan vooral mee!

Macademie: De Macademie van het MAC organiseert interessante lezingen en bijeenkomsten over diverse onderwerpen. De huidige vrijwilligers willen graag het stokje overdragen aan een nieuwe groep die het leuk vindt leerzame bijeenkomsten te organiseren. Je kunt hierbij denken aan een lezing over Orgaandonatie, Mindfulness, Etiketten lezen, Gezonde voeding

maar ook alternatieve onderwerpen als Mindfulness, Alternatieve geneeswijzen, Reiki, handlijnkunde of de kracht van edelstenen. Verzin het maar. Lijkt het jou leuk om in Muntendam dit soort bijeenkomsten mee te helpen organiseren?



Informatie Menterwolde

Dorpsinformatiepunt 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 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



Spreekuur Sociaal team in de Europaschool:
Heb je vragen op sociaal gebied dan kun je terecht bij het Sociaal Team Menterwolde aan de Troelstralaan 8 in Muntendam.
Er is spreekuur op: maandag van 10.00 tot 12.00 uur, woensdag van 13.00 tot 15.00 uur, vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Contact met het Sociaal Team?
Tel. 0598 -658877

Samen eten in Muntendam op 26 februari

26 Februari is het weer zover, dan organiseert de kookgroep "Samen eten" van het MAC voor de tweede maal samen met de Heemtuin een gezellig etentje voor inwoners van Muntendam die het leuk vinden 1x in de maand samen te eten. Deze keer staan er twee overschotels op het menu. Er wordt een Rodekoolschotel gemaakt en een Prei-ovenschotel. Net als de vorige keer zal het vast en zeker superlekker zijn! Vervoer naar de Heemtuin wordt geregeld! Aanvang 17:00 uur Kosten € 3,00 per persoon. Lijkt het je leuk mee te eten.

Meld je dan aan bij het MAC. tel. 0598-729393



Ook bewegen? Doe mee met de wandelgroep!

De wandelgroep van het MAC loopt iedere maandagochtend een stukje door Muntendam. "Ik heb dit groepje in het kader van mijn stage opgezet." vertelt Vincent. "Nu mijn stage eindigt is het heel leuk te merken dat mensen het leuk vinden en dat ze doorgaan met wandelen. Er sluiten ook steeds meer mensen aan, dus dat is super." Wil je ook mee wandelen met deze wandelgroep meld je dan aan bij het MAC of

kom even vrijblijvend kennismaken. De groep start iedere maandagochtend vanaf 10:00 uur met een kopje koffie in het MAC.



Leutje en Ruilderij óók op woensdagmiddag open

Vanaf heden zijn de Leutje Ruilderij voor kinderen en de Ruilderij voor volwassenen ook op de woensdagmiddag geopend van 13:30 tot 15:00 uur. "Iedereen kan bij de ruilwinkeltjes in het MAC terecht, ongeacht inkomen of het feit of je nu wel of geen kleding hebt in te leveren.

mooie spulletjes die iets meer kosten, maar nooit veel." vertelt Alie, vrijwilliger bij de Leutje Ruilderij. "Het is bovendien altijd ook nog eens erg gezellig want klanten kunnen ook altijd aanschuiven voor een kopje thee." De Ruilderij en Leutje Ruilderij zijn dus voortaan geopend op de maandagmiddag en woensdagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur en op de vrijdagmiddag van 14:00-16:00 uur.

Het principe is ruilen maar als je niets te ruilen hebt kun je de meeste artikelen voor € 0,20 kopen. Af en toe zijn er wat

Computercursussen

Het MAC organiseert binnenkort nieuwe computercursussen voor belangstellenden die meer willen leren of bijvoorbeeld het voegen van een foto bij een email of omgaan met tablet of smartphone. "Na de cursussen Klik en Tik en Digisterker is er behoefte aan nog meer kennis, merken wij." vertelt Lucy Nieborg, docent bij de compu-

tercursussen. "Vanuit het MAC is het idee ontstaan meer aan te bieden, zoals E-mailen met een bijlage, WhatsAppen, omgaan met Word. De cursussen zijn geheel kosteloos en iedereen kan zich aanmelden." De lessen zullen iedere donderdagochtend plaatsvinden van 10:30 tot 12:00 uur. Wie mee wil doen kan zich aanmelden.

Juridisch Inloopspreekuur

Op woensdagochtend is er om de week een Juridisch inloopspreekuur waar je met al je vragen op juridisch gebied terecht kunt. Van 10:00 tot 12:00 uur is Jan Leegstra beschikbaar om je advies te geven. "Kwesties waar ik bij kan helpen zijn bijvoorbeeld, een bezwaarprocedure, problemen met een instantie of advies waar je nou precies het beste met jouw vraag terecht kunt." De hulp is gratis en je kunt vrijblijvend binnenlopen. Wil je liever op een ander tijdstip

dan kun je bellen naar het MAC voor een afspraak.



CONTACTGEGEVENS MAC Midden-Groningen

Bezoekadres:
MAC Menterwolde
Julianaplein 1
9649 BX Muntendam

Telefoon:
0598-729393

Openingstijden:
ma. t/m do. 09.00 -12.00 en
13.00 - 16.00, vrij. 14.00 - 16.00

E-mail: mac@midden-groningen.nl
Facebook: www.facebook.com/macmiddengroningen
Website: www.macmiddengroningen.nl



Het MAC is een onderdeel van:
 **Kwartier**
Zorg & Welzijn