



# MAC *Zorg & Welzijn* in beeld

Voor activiteiten en diensten in het gebied Menterwolde

## Aangepaste Corona-tijden

### 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**  
Woensdagmiddag 13:30 - 15:00 uur

**Het Leespunt, gratis boekenuitleen**  
Dinsdag, middag 14:00 - 16:00 uur  
Vrijdagmorgen(!) 10:00 - 12:00 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**  
Maandagochtend 10:00 - 11:30 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"**  
Maandagochtend 10:00 - 12:00 uur

**Computercursus Klik en Tik**  
donderdag van 10:30 tot 12:00 uur (vrije inloop)

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

**Wandelgroep**  
Maandag 10:00 - 11:00 uur



## We gaan weer open!

Gelukkig kunnen de Coronamaatregelen per 1 juni wat worden versoepeld en kan het MAC weer open! In goed overleg met Kwartier Zorg en Welzijn én alle vrijwilligers van alle activiteiten zijn we tot een aangepast openingschema gekomen waarin alle activiteiten weer kunnen gaan draaien, natuurlijk rekening houdend met de maatregelen van het RIVM. We hopen dan ook weer u te kunnen begroeten!

**Coronamaatregelen en opening MAC vanaf 2 juni**  
Het MAC in Muntendam gaat vanaf 2 juni weer gedeeltelijk open. Er worden zorgvuldige beschermingsmaatregelen getroffen zodat iedereen veilig binnen kan lopen voor diverse diensten en vragen én deel kan nemen aan bepaalde activiteiten. Hieronder leest u wat dit voor de verschillende activiteiten en diensten betekent.

### De maatregelen die we hebben genomen:

1. Er is bij entree een zuil waar je met handgel de handen kunnen desinfecteren
2. Voor iedere bezoeker is er een gratis mondkapje beschikbaar dat je mag houden.
3. We hebben iemand bij de ingang die bewaakt dat er niet meer dan een beperkt aantal mensen in het MAC zijn. (per activiteit is een vast aantal vastgesteld)
4. We ventileren het MAC optimaal
5. Wat kunt u zelf doen? Als u verkouden bent of hoest, kunt u uiteraard beter thuisblijven!



## Informatie Menterwolde

**MAC Informatiepunt Menterwolde**  
Voor allerlei vragen op het gebied van zorg en dienstverlening kunt bij ons terecht. Wilt u graag hulp van een vrijwilliger bij een klusje, bel dan met het MAC. Wij proberen altijd passende hulp te vinden en ook onze vrijwilligers houden ons strikt aan de RIVM regels.

**Locatie de Menterne/MAC**  
Julianaplein 1 te Muntendam  
Opening woensdag 10:00-12:00 uur  
Telefonisch bereikbaar op werkdagen, tel. 0598-729393  
Het MAC heeft een kopieer- en printmogelijkheid

**Informatiepunt Noordbroek "DZC Mit Mekoar"**  
U kunt terecht met uw vragen over zorg- en dienstverlening en vrijwillige hulp. Wij zoeken, samen met u, welke



ondersteuning het beste werkt voor u. We zoeken een vrijwilliger van de DZC 'Mit Mekoar' die u kan helpen of we leggen contact met een andere organisatie. Het loket van DZC 'Mit Mekoar' is maandag- en donderdagmorgen van 10:00 tot 12:00 uur open. Het is gevestigd in Gockingaheem. U kunt zich melden bij de receptie, dan wordt u door verwezen. Neem contact op via [info@mitmekoar.nl](mailto:info@mitmekoar.nl) of bel: 06 - 21135662

**Plastic afvalzakken**  
Verkrijgbaar bij de DiP's in het MAC én MFC Noordbroek, Coöp Muntendam en de Troefmarkt in Meeden

## Sociaal team bereiken?

De kantoren van de sociale teams in Midden-Groningen tot nader bericht gesloten in verband met de maatregelen door het Coronavirus. De dienstverlening wordt door de sociale teams telefonisch voortgezet. De geplande afspraken gaan wel door, alleen wordt u telefonisch door uw contactpersoon benaderd. Wij komen dus niet op huisbezoek en u kunt ons ook niet op kantoor bezoeken. Heeft u een contactpersoon, dan is deze telefonisch en per mail bereikbaar op zijn/haar werkdagen. Is er een verlenging van uw indicatie nodig, dan kunt u hiervoor ook telefonisch contact met uw contactpersoon over opnemen. Mocht u nog geen contactpersoon hebben of uw contactpersoon niet kunnen bereiken, dan kunt u tussen 8.30 en 12.30 uur bellen met het algemeen

nummer van de sociale teams. Na 12.30 uur wordt u verzocht de instructies op het antwoordapparaat af te luisteren. Heeft u vragen over de zorg of behandeling die u thuis of elders ontvangt, neem dan contact met de zorgaanbieder op. Lukt het niet om contact te krijgen met de zorgaanbieder, neem dan contact op met uw contactpersoon sociaal team, rechtstreeks of via het algemene telefoonnummer van de sociale teams tel. 0598-729800



## Het Leespunt

U kunt weer volop gratis boeken lenen! Het Leespunt is open op de dinsdagmiddag en de vrijdagochtend. In de periode dat het MAC gesloten was, was het mogelijk boeken te lenen op afspraak, dat kan nu ook nog steeds als u dat liever heeft. Ook zijn de vrijwilligers bereid boeken op verzoek aan huis te brengen. Vraag gerust naar de mogelijkheden!

## De Ruilderij

Het winkeltje van de Ruilderij gaat open op de maandagmiddag van 13:30-15:00 uur en de vrijdagmiddag 14:00-16:00 uur. In de Coronaperiode is weer veel nieuwe kleding gebracht, dus kom weer lekker snuffelen! De Ruilderij hanteert een maximaal aantal klanten van 2. U kunt op uw beurt wachten op voor in de hal of bij goed weer natuurlijk buiten.

## De Leutje Ruilderij

Het winkeltje voor het ruilen van kinderspulletjes en speelgoed is de aankomende periode alleen op de woensdagmiddag open. Als u komt, kom dan met alleen met z'n tweetjes. Er kunnen maximaal 2 klanten per tegelijk in de winkel zijn maar u kunt natuurlijk even buiten wachten op uw beurt.

## Het Naaipunt

Het Naaipunt gaat voortaan op de maandagmorgen open van 10:00 tot 12:00 uur. Tevens naait het Naaipunt mondkapjes, ook op verzoek. Hiervoor brengen we geen kosten in rekening.

## Handwerk/breigroep

Op dinsdagmiddag gaat de handwerkgroep weer van start in de verga-

derzaal. Dara is het mogelijk ruim 1,5 meter afstand van elkaar te houden.

## Juridisch spreekuur

Om de week is op woensdagochtend Jan Leegstra van 10:00-12:00 uur weer aanwezig voor hulp op juridisch gebied. Wilt u rustig de tijd om met Jan te spreken, bel dan voor een afspraak met het MAC.

## Humanitas hulp aan nieuwkomers

Vanaf donderdag 4 juni is Humanitas weer van 13:30 tot 15:30 uur in het MAC aanwezig om nieuwkomers te helpen met hun post en allerlei lastige zaken. We vragen mensen om bij voorkeur alleen te komen en buiten te wachten als het druk is.

## Humanitas hulp bij financiële kwesties

Iedere maandagochtend houdt Karla Oosterkamp van Humanitas spreekuur tussen 10:00-12:00 uur voor allerlei vragen op het gebied van financiën. Heeft u een ingewikkelde brief van een instantie ontvangen of heeft u vragen over een financiële kwestie. Loop gerust binnen of bel voor een afspraak met het MAC tel. 0598-729393.

## Het Taalhuis

Ook het Taalhuis gaat weer beginnen. U kunt zich telefonisch aanmelden maar ook binnenlopen op dinsdagmiddag. Samen met Lydia Russchen, coördinator van het Taalhuis, kunt u bespreken wat er mogelijk is om de Nederlandse taal wat beter te leren beheersen. De taal-hulp kunt u ook digitaal krijgen als dat uw voorkeur heeft!

## Club of vereniging? Hoe start je weer op met de coronamaatregelen?

Vanuit het MAC kunnen clubs en verenigingen advies en ondersteuning vragen bij het maken van coronaprotocolen bij het opstarten van de activiteiten. "Wij kunnen meedenken over hoe om te gaan met de coronamaatregelen zodat de activiteiten weer kunnen starten." vertelt Corien Koetje, opbouwwerker bij het MAC van Kwartier Zorg en Welzijn. "Ik kan me zo voorstellen dat het best lastig is om door de wirwar van maatregelen te kunnen kiezen hoe je nu als club of vereniging weer verantwoord kunt starten. We helpen door naar de specifieke situatie van de betreffende club of vereniging te kijken en zo een goed advies te geven." Heeft u vragen en kunt u wel wat advies gebruiken, neem dan vrijblijvend contact op met Corien Koetje via het MAC tel. 0598-729393

## VACATURE van de maand



**1. Tuinman/vrouw**  
Het MAC zoekt tuinmannen en vrouwen die het leuk vinden tuintjes te helpen onderhouden bij ouderen. We zijn op zoek naar vrijwilligers voor alle dorpen. Met dit vrijwilligerswerk kun je een vergoeding van 5,00 per uur krijgen van de klant. Alles gaat in overleg en natuurlijk met in achtname van de coronaregels!

**Belangstelling voor deze vacatures?**  
Meld je dan aan bij de Vrijwilligerscentrale Menterwolde via tel. 0598-729393 of [vrijwilligerscentrale@live.nl](mailto:vrijwilligerscentrale@live.nl)

## Mantelzorg en coronatest

Sinds 18 mei komen ook mantelzorgers in aanmerking voor persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM). Dit hangt samen met het testbeleid voor mantelzorgers. Als je thuiswonende naaste besmet lijkt te zijn met COVID-19 moet hij/ zij worden getest, en kun je als mantelzorger jezelf met beschermingsmiddelen beschermen tegen besmetting.

### Wie komen in aanmerking?

1. Mantelzorgers die intensieve zorg verlenen aan kwetsbare mensen met (symptomen van) COVID-19 en waarbij de afstand van 1,5 meter niet kan worden aangehouden vanwege de noodzakelijke verpleging en verzorging.
2. Intensieve zorg is zorg voor meer dan 8 uur per week en langer dan 3 maanden.

Als je naaste COVID-19-klachten heeft, dan werkt het als volgt: Je naaste neemt contact op met de huisarts of met een infectie-arts van de GGD. De huisarts komt op huisbezoek of de test wordt afgenomen door een (mobiele) testvoorziening in de regio. Tot de testuitslag bekend is, kan je als mantelzorger met een elektronisch recept van de huisarts of de GGD, op naam van je naaste, een korte termijn pakket PBM gratis ophalen bij de apotheek. Dit pakket bevat: handschoenen en chirurgisch mondneusmaskers, bril, schorten en flacon desinfectans.

**Meer informatie?**  
Bel met Kwartier Zorg en Welzijn tel. 0598-364900



## Online Mindfulness voor Mantelzorgers

De laatste gratis online Mindfulness is op 2 juni a.s. van 10:00-11:00 uur. Lekker vanuit huis ontspannen! Nog niet meegedaan? Het kan nu nog. Mindfulness zorgt ervoor dat je meer rust en ontspanning ervaart. Een aantal reacties van deelnemers: "Ik ga graag door met de mindfulness, vind het erg leuk en rustgevend in deze moeilijke tijd". "Het doet me veel. Ik voel me dan ook weer wat meer verbonden met andere mensen. De oefeningen zijn fijn om te doen."

"Het leidt je aandacht even helemaal af van alle beslomeringen en is daardoor een soort "uurtje uit".  
Wil je meedoen? Geef je dan op via onderstaand formulier. Deelname kost je niets. Enige voorwaarde is een computer, laptop, tablet of telefoon met Internet. Na opgave ontvang je bericht hoe je mee kunt doen. De Mindfulness wordt verzorgd door Annetje Brunner van De Werkschuur. Voor meer informatie kun je ook een kijkje nemen op: [www.dewerkschuur.nl](http://www.dewerkschuur.nl)

## 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](mailto:mac@midden-groningen.nl)  
**Facebook:** [www.facebook.com/macmiddengroningen](http://www.facebook.com/macmiddengroningen)  
**Website:** [www.macmiddengroningen.nl](http://www.macmiddengroningen.nl)



Het MAC is een onderdeel van: