



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

Maandag, woensdag 13:30-15:00 uur
Vrijdag 14:00-16:00 uur

Het Leespunt, gratis boekenuitleen

Dinsdagmiddag 14:00-15:00 uur
Vrijdagmiddag 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 verstellusjes

Maandagmiddag 13:00-15:00 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

Hulp bij financiën en formulieren

Dinsdag en woensdagochtend 10:00-12:00 uur

Juridisch inloopsprekuur

Woensdag 10:00-12:00 uur (om de week)

Wandelgroep

In overleg op ochtend of middag

Het MAC in coronatijd

Het MAC is gelukkig al weer een tijdje open en dat is fijn voor de inwoners en de vrijwilligers.

Velen gaven aan dat ze het ontzettend gemist hebben even binnen te lopen voor een praatje of een kopje koffie, je vrijwilligerswerk doen of om mee te doen aan een activiteit.

In goed overleg met Kwartier Zorg en Welzijn én alle vrijwilligers van alle activiteiten bij het MAC kunnen we met de nodige aanpassingen voorlopig open blijven.

Zo worden er zorgvuldige beschermingsmaatregelen getroffen zodat iedereen veilig binnen kan lopen voor diverse diensten. We hanteren natuurlijk de 1,5 meter regel en hebben ontsmettingsmiddel bij de entree. Verder hebben we de regel dat we om het uur flink ventileren, dus een vest mee is aan te bevelen:-)

Als je verkouden bent of in je gezin is iemand snotterig, dan vragen we je thuis te blijven tot de klachten over zijn. Ook al is het geen corona, we voorkomen dan besmettingen die vervolgens de teststraten weer overbelasten. Helaas zullen we deze herfst en winter nog wel opletend moeten zijn.

tingen met Covid 19 te voorkomen. Voor alle bezoekers is een mondkapje beschikbaar als je dat graag wilt gebruiken. Ik hoop dat we op deze manier bij kunnen dragen aan de veiligheid en elkaar kunnen blijven ontmoeten. Tot gauw ziens!

Hartelijke groet,
Hanita Beumkes (Coördinator MAC)

Ondertussen doen we er alles aan besmet-

De maatregelen die we hebben genomen:

1. We hanteren de 1,5 m. regel en er is bij de entree een zuil waar je met handgel je handen kunnen desinfecteren
2. Voor iedere bezoeker is er een mondkapje beschikbaar!
3. We hebben iemand bij de ingang die bewaakt dat er niet meer dan een bepaald aantal mensen in het MAC zijn. (per activiteit is een vast aantal vastgesteld)
4. We ventileren het MAC optimaal (ieder uur gaat alles 5 minuten open) en vragen bezoekers even hun naam achter te laten in het kader van de registratie.



Informatie Menterwolde

MAC Informatiepunt Menterwolde

Voor allerlei vragen op het gebied van allerlei soorten dienstverlening kunt u bij ons terecht. Wij proberen altijd passende hulp te vinden!
Wilt u graag hulp van een vrijwilliger bij een klusje, bel dan met het MAC.

Locatie de Menterne/MAC

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

Dorpszorgloket Noordbroek

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. Het loket van DZC 'Mit Mekoar' is dinsdagmorgen tussen 10:00 en 12:00 uur open.

Locatie Dorpszorgloket

MFC de Noordsuythoeve
Schoolstraat 2 te Noordbroek.
Via email: info@mitmekoar.nl
Tel: 06 - 21135662 of 0598 - 729888

Plastic afvalzakken

Verkrijgbaar bij het MAC, bij MFC Noordbroek en de Troefmarkt in Meeden.

Sociaal team bereiken?

De dienstverlening vanuit het Sociaal team wordt aangepast aan coronaregels voortgezet en vindt indien nodig telefonisch plaats.
Heeft u vragen of zorgen, bel gerust! 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 bellen.

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 van het Sociaal team, rechtstreeks of via het algemene telefoonnummer van de sociale teams tel. 0598-729800



Onlangs kwam de vraag bij het MAC "Hoe zijn vrijwilligers eigenlijk verzekerd?" Op die vraag kan de Vrijwilligerscentrale van Kwartier Zorg en Welzijn antwoord geven. "De gemeente Midden-Groningen heeft voor alle vrijwilligers een verzekering afgesloten". vertelt Jackie Siemerink van de Vrijwilligerscentrale. "Het is een secundaire verzekering, dat wil zeggen dat

eerst wordt gekeken naar je eigen verzekering en daarna de VNG verzekering wordt aangesproken. Dat kan bijvoorbeeld ook aangaande het eigen risico van je eigen verzekering. Het is een hele mooie dekking voor alle mensen die vrijwilligerswerk doen." Jackie krijgt regelmatig vragen hierover. "Met name of je bij een grote organisatie aangesloten moet zijn,

dat is namelijk helemaal niet nodig. Ook een buurtvereniging of een incidentele club die samen een activiteit organiseert kan er aanspraak op maken. Dus of je nu een contract hebt of niet, de vrijwilligersverzekering is ervoor allerlei soorten gevallen!" Vragen, neem contact op met Kwartier via tel. 0598-364900

Samen aan de Koffie/Thee Tafel Muntendam

Samen aan Tafel Muntendam organiseert weer een activiteit voor inwoners van Muntendam, dit keer: **Samen Aan de Koffie/Thee Tafel Muntendam!** Dit vindt plaats op woensdag 7 oktober van 14.30 - 16.00 uur in de Heemtuin in Muntendam. Omdat het gezamenlijk koken en eten door de coronamaatregelen lastig te realiseren is, hebben de vrijwilligers in plaats daarvan gekozen voor een koffie/thee bijeenkomst met taart en cake.

"We willen de mensen op deze manier toch de gelegenheid bieden elkaar weer te ontmoeten, onder het genot van een drankje en een hapje.", zegt Annelies van der Piers, vrijwilliger van Samen Aan Tafel Muntendam.

"De Dorpsraad Muntendam heeft honderd euro beschikbaar gesteld voor deze activiteit, zodoende kunnen de kosten laag blijven." Annelies is gezamenlijk met 4 collega vrijwilligers druk bezig met de voorbereidingen. "Wie komt moet er even om denken dat ze rekening houden met de coronaregels en de Horecameldplicht, bij deelname moet naam en telefoonnummer genoteerd worden."

Deelname kost € 1,- per persoon bij entree te voldoen. Opgave bij het MAC in Muntendam, graag vóór 5 oktober via tel 0598-729393 of vrijwilligerscentrale@live.nl Er is plek voor maximaal 20 personen. Vol = Vol.



Juridisch spreekuur

Op woensdagochtenden om de week, te beginnen vanaf 7 oktober, houdt Jan Leegstra weer spreekuur voor Juridische kwesties. Heeft u een kwestie met de gemeente, vragen of een ingewikkelde brief of problemen met een instantie, leg het voor aan Jan en hij helpt u verder. "Sinds ik spreekuur houd bij het MAC zijn er al diverse zaken voorbij gekomen en in de meeste gevallen heb ik kunnen helpen. Lukt mij dat niet dan kan ik altijd doorverwijzen naar de juiste hulp. Men kan mij alles vragen."

Mocht het u niet lukken op de woensdagochtend te komen dan kunt u altijd met het MAC bellen voor het maken van een afspraak!
Tel. 0598-729393

Club of vereniging, hoe start je weer op met de coronamaatregelen? Corien biedt hulp!

Vanuit het MAC kunnen clubs en verenigingen advies en ondersteuning vragen bij het maken van coronaprotocolen bij voortgang van de activiteiten. "Wij kunnen meedenken over hoe om te gaan met de coronamaatregelen zodat de activiteiten zo goed mogelijk door kunnen gaan." 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 je activiteiten voort kunt zetten. 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

Wat kun je doen om je weerstand te verhogen?

Als eerste, stress is een factor die je weerstand verlaagt. Dat is lastig! Probeer stress te voorkomen door je niet te veel zorgen te maken en goed te slapen. En, doe leuke dingen, ga erop uit, bijvoorbeeld maak een wandeling en neem genoeg frisse lucht.

Als tweede, eet gezond, veel fruit, verse

groenten en vette vis. Lukt dat niet iedere dag, kan kun je je vitamines aanvullen met extra vitamine C en vooral ook vitamine D.

Als derde zorg voor voldoende frisse lucht. Zet je ramen regelmatig open en geniet van de buitenlucht. Hopelijk komen we zo met z'n allen goed de winter door!



Mijn naam is Marleen, ik ben woonachtig in Muntendam en ik studeer

Sociaal Maatschappelijke Dienstverlening. Voor deze opleiding ben ik bezig met een afstudeerproject. Hiervoor ben ik op zoek naar mensen met een laag inkomen, die vinden dat bepaalde zaken niet duidelijk genoeg zijn en hier vragen over hebben. (Denk hierbij aan reiskostenvergoeding, financiële ondersteuning voor schoolgaande kinderen, etc.) Het doel hiervan is om uiteindelijk meer en/of betere informatie te verspreiden over minder bekende voorzieningen waar men recht op kan hebben, maar geen kennis van heeft. Dus, bent u woonachtig in Muntendam, hebt u een minimum inkomen en kunt

u wel wat meer informatie gebruiken? Neem dan contact met mij op! Dit kan door een mail te sturen naar m-boscher@hotmail.com

Mocht u liever telefonisch contact leggen dan kan dit via het MAC (tel. 0598-729393) of loop binnen!



VACATURE van de maand



1. Wandelmaatjes van 20 tot 100 jr

Het MAC zoekt mensen die het leuk vinden samen met iemand te gaan wandelen, één op één of in een klein groepje. Op dit moment is er al een wandelgroep maar we willen er nog meer starten, voor jong en oud. Ook in de winter is het goed om iedere dag even een stukje te wandelen, dus wie doet er mee?

Belangstelling voor deze vacatures? Meld je dan aan bij de Vrijwilligerscentrale Menterwolde via tel. 0598-729393 of vrijwilligerscentrale@live.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 - 15.00, 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: