

Activiteiten 2026

Voor mantelzorgers in Zuid-Kennemerland

Juli t/m
december





Tandem Centrum voor Mantelzorgondersteuning organiseert, samen met partners, allerlei activiteiten in de buurt. Hier een overzicht voor de komende tijd. Kijk voor de actuele agenda en eventuele wijzigingen op onze website.

Inloopmomenten

Gewoon binnenlopen voor een vraag of een gesprekje met een consulent, een afspraak is niet nodig.

Haarlem

In Haarlem is Tandem te vinden bij de Buurtplaatsen.

verbonden aan
BUURTS

Woensdag (elke 2e woensdag v/d maand)

10.00 - 11.30 uur

Bibliotheek Haarlem Centrum,
Gasthuisstraat 32, Haarlem

Donderdag (elke 1ste donderdag v/d maand)

10.00 - 11.00 uur

Wijkcentrum Alleman - Jan Sluijterslaan 11,
Haarlem

Donderdag (elke 3e donderdag v/d maand)

14.30 - 16.00 uur

Bibliotheek Haarlem Schalkwijk -
Fie Carelsenplein 2, Haarlem

Donderdag (elke 4e donderdag v/d maand)

10:30 - 12:00 uur

Bibliotheek Haarlem-Noord - Planetenlaan
170, Haarlem

Heemstede

Dinsdag (Iedere even week)

10.00 - 12.00 uur

Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Zandvoort

Dinsdag (Iedere even week)

14.00 - 17.00 uur

Pluspunt - Flemingstraat 55, Zandvoort

Anderen ontmoeten

Kom op verhaal en leer mensen kennen in een zelfde situatie als jij.

Verhalenkaravaan

Een plaats van ontmoeting, herkenning en erkenning voor iedereen die betrokken is bij iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Wo 29 juli, 30 sep, 25 nov • 19.00 - 21.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Café voor ouders met een zorgintensief kind

Ouders houden veel ballen in de lucht. Extra zorgen maakt dit vaak nog pittiger. Ontmoet andere ouders, deel ervaringen en krijg informatie waar je mee verder kunt.

Di 27 okt • 19.30 - 21.00 uur
Ouders van kinderen t/m 21 jaar

Di 3 nov • 19.30 - 21.00 uur
Ouders van kinderen boven 21 jaar
Buurtwinkel - Hof van Leij
Merovingenstraat 79, Haarlem

Koffiecafé

Kom ook langs voor koffie met iets lekkers en ontdek dat je niet de enige bent met zorg voor een naaste.

Wo 2 sep, 21 okt, 9 dec • 10.30 - 12.00 uur
Wijkcentrum Da Vinci
Leonardo da Vinciplein 73, Haarlem

Mantelzorgcafé

Hou onze website in de gaten voor het thema.

Di 13 okt • 16.00 - 17.30 uur • Inloop: 15.30
Ontmoetings- en activiteitencentrum
de Schakel - Pijnboomstraat 17, Haarlem

Lunch voor nabestaanden

Speciaal voor mantelzorgers die een dierbare verloren zijn. In gesprek over betekenisgeving met Jos Vermij tijdens een lekkere lunch.

Wo 30 sep • 13.00 - 15.00 uur • Inloop: 12.45
Hou onze website in de gaten voor aanmelden en de locatie.

Parkinson Café Haarlem & Omstreken

Informele ontmoetingen voor mensen met de ziekte van Parkinson en/of Parkinsonisme en hun partners, familie en vrienden.

Elke 2^e dinsdag van de maand. o.a.

Di 8 sep & 13 okt • 14.00 - 16.00 uur
Wijkcentrum De Wereld - Laan van Berlijn 1, Haarlem

Ontmoeten voor mensen met dementie, hun partners, familie, vrienden en andere geïnteresseerden

Alzheimer Café Haarlem

Elke 1e maandag van de maand. o.a.

Ma 7 sep & 5 okt • 19.30 - 21.00 uur
Trefpunt 't Trionk - Van Oosten de Bruijn-
straat 60, Haarlem

Breinplein Alleman

Hou de website in de gaten voor actuele data!
Wijkcentrum Alleman - Jan Sluijterslaan 11,
Haarlem

Breinplein Zandvoort

Di 15 sep, 17 nov • 19.30 - 21.00 uur
Pluspunt - Flemingstraat 55, Zandvoort

Trefpunt Dementie Heemstede

Wo 21 okt, 16 dec • 19.30 - 21.00 uur
Plein 1 - Julianaplein 1, Heemstede

Workshops voor mantelzorgers

Kijk voor meer informatie en aanmelden op onze website.

2-delige workshop: Omgaan met dementie

Dementie brengt veranderingen met zich mee. Welke vormen zijn er en wat heeft dit voor gevolgen? Hoe ga je om met veranderd gedrag en wat voor impact heeft dit op jou als mantelzorger?

Ma 29 juni & 6 juli • 19.00-21.30 uur
Di 29 sep & 6 okt • 10.00-12.30 uur
Ma 30 nov & 7 dec • 10.00 -12.30 uur

Voluit Leven

Cursus voor mantelzorgers die een gevoel van overbelasting ervaren. In deze training van 8 weken leer je constructief om te gaan met stress.

8 bijeenkomsten • 14.00 - 16.00 uur
Ma 21, 28 sep
Ma 5, 26 okt
Ma 2, 9, 16, 30 nov

Levend verlies

Rouw ervaar je niet alleen na een overlijden. Ook als je zorgt voor een naaste kun je (levend) verlies en rouw voelen. In deze workshop gaan we in op verschillende aspecten van verlies en zoeken we samen naar krachtbronnen.

Do 24 sep • 19.00 - 21.00 uur

Van huis naar opname

Wat komt er allemaal bij kijken wanneer degene voor wie je zorgt niet meer thuis kan wonen en wat doet dit met jou?

Do 1 okt • 10.00 - 12.00 uur

Beter slapen en minder stress

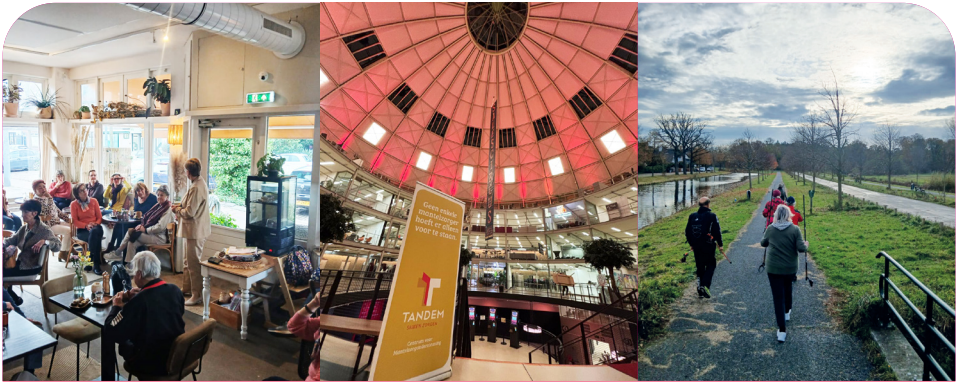
In deze workshop leer je dat alles wat je doet of laat invloed kan hebben op je slaap. Speciaal voor mantelzorgers die stress en slaapproblemen ervaren.

Dinsdag 6 okt • 13.00 - 16.00 uur



Tijd voor jezelf!

Hou onze website in de gaten voor meer informatie.



Dag van de Mantelzorg

Dinsdag 10 november

Leuke activiteiten voor mantelzorgers, zoals naar de film, wandelen, workshops... Bij Tandem ingeschreven mantelzorgers ontvangen rond half oktober een uitnodiging.

Helpen zorgen

Tijd voor jezelf is voor iedereen belangrijk, maar zeker wanneer je voor een naaste zorgt. Tijd waarin je dingen kunt doen waar je energie van krijgt of juist van ontspant. Tijd waarin je even niet hoeft te zorgen. Kijk voor mogelijkheden om de mantelzorg tijdelijk over te dragen op www.helpenzorgen.nl



Zorg jij voor een naaste? Schrijf je in bij Tandem of meld je aan voor onze nieuwsbrief via www.tandemmantelzorg.nl. Ontvang tips, advies en bij inschrijving een uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg!



Steungroepen en ondersteuning voor jou als mantelzorg

Wil je graag mensen ontmoeten die, net als jij, zorgen voor een naaste? Samen een kop koffie drinken en ervaringen en tips uitwisselen? Of gewoon even je hart luchten? Denk dan eens aan deelname aan een steungroep!

Tandem heeft verschillende steungroepen voor mensen die zorgen voor een naaste. Bijvoorbeeld een wandelgroep of groepen gericht op ziektebeelden als dementie, NAH of psychische kwetsbaarheid. Eens in de 4 tot 6 weken komt de groep bij elkaar onder begeleiding van Tandem.

Individuele ondersteuning

Naast de verschillende bijeenkomsten, workshops en steungroepen, kun je bij Tandem ook terecht voor individuele ondersteuning of voor de inzet van een mantelzorgmakelaar.

Ondersteuning van Tandem is gratis voor mantelzorgers in de regio. Kijk voor ons volledige aanbod en meer informatie op www.tandemmantelzorg.nl of neem contact op via 023 891 06 10 / info@tandemmantelzorg.nl

Tandem Centrum voor
Mantelzorgondersteuning



T 023 891 06 10
info@tandemmantelzorg.nl