

Ja, ik ben mantelzorger en geef mij op voor onderstaande activiteiten.

LET OP!
Aanmelden t/m 5 januari 2020

Naam _____
 Adres _____
 Postcode + Woonplaats _____
 Telefoon _____
 E-mail _____

Onderstaande verplicht aankruisen*

- ik ben in deze periode mantelzorger van een inwoner van gemeente Hoogeveen.
 ja niet meer
 - ik geef toestemming om bovenstaande gegevens te registreren en indien nodig te delen met de organisatie van de door mij gekozen activiteit(en) ja nee

Datum _____
 Handtekening _____

*I.v.m. de privacywetgeving is het noodzakelijk dat u uw handtekening en de verplichte kruisjes invult. Alleen dan kunnen wij uw aanmelding in behandeling nemen.

Aankruisen indien nodig

ik wil graag komen maar dan heb ik vervangende zorg nodig. (Geef dit z.s.m. door)
 ik wil graag komen, maar heb helaas geen vervoer (indien noodzakelijk zorgen wij voor vervoer)
 ik ben ex-mantelzorger en wil graag ondersteuning ontvangen
 ik meld mij aan om op de hoogte te blijven van de activiteiten van Mantelzorg-Vitaal

Van	mag u er 1 kiezen, van	mag u er 2 kiezen.	vol vol
Vanaf 1 februari, Sportschool			
Vanaf 1 februari, Vrij zwemmen			
Vanaf 1 februari, Aquasport			
Dinsdag 11 februari, ochtend, Tai Chi Tao/Qi Gong			
Woensdag 4 maart, ochtend, Yoga			
Maandag 24 februari, middag, Bellicon			
Woensdag 26 februari, ochtend, Bellicon			
Sauna, (datum zelf te bepalen tussen 1 feb. en 31 juli 2020)			
Dinsdag 4 februari, middag, Haar- en nagelverzorging			
Vrijdag 3 april, middag, Cursus fotografie			
Dinsdag 25 februari, ochtend, Cursus Linedance			
Dinsdag 25 februari, ochtend, Cursus Afrikaanse percussie			
Zondag 1 maart, middag, Workshop bonbons maken			
Zondag 15 maart, middag, Workshop bonbons maken			
Zondag 29 maart, middag, Workshop bonbons maken			
Maandag 9 maart, middag, Workshop bonbons maken			
Maandag 23 maart, middag, Workshop bonbons maken			
Donderdag 28 mei, avond, Kookworkshop			
Dinsdag 11 februari, avond, Bioscoop			
Dinsdag 14 april, avond, Bioscoop			
Donderdag 6 februari, avond, Musical			
Vrijdag 28 februari, avond, Noord Nederlands Orkest			
Vrijdag 20 maart, avond, Herrie in de keuken			
Vrijdag 24 april, avond, Paul Haenen brengt vreugde			
Vrijdag 15 mei, avond, Don Pesatore alias Bert Visser			
5 t/m 7 juni, Weekend Giethoorn			
12 t/m 14 juni, Weekend Dwingelo (leeftijd t/m 55 jaar)			
Vrijdag 26 juni, Dagtocht openlucht museum Veenpark			

Vitale activiteiten

Sportschool-abonnement



onbeperkt

Vanaf 1 februari
 Sportpaleis, Kanaalweg 38B, Hoogeveen
 U mag in 2020 maximaal 1 keer een sportschool-abonnement bestellen waarmee u zelf kunt bepalen wanneer u gaat sporten. Via Mantelzorg-Vitaal kunnen wij u een half jaar een sportschool-abonnement aanbieden met de mogelijkheid voor een bodyscan. U kunt dagelijks gebruik maken van alle sportfaciliteiten waaronder onbeperkt fitness, kickboksen en sauna. Ook zijn er mogelijkheden voor begeleid sporten in groepsverband bijv. senioren fit. Als u zich aanmeldt, koopt u zelf de sportpas voor €5,-. Deze pas is strikt persoonlijk.

Vrij zwemmen



25X

Vanaf 1 februari
 Zwembad de Dolfin, Bentincksdijk 10, Hoogeveen
 U mag in 2020 maximaal 1 keer een 25-badenkaart bestellen waarmee u zelf kunt bepalen wanneer u wilt zwemmen. Deze kaart is strikt persoonlijk en 1 jaar geldig vanaf het moment dat u hem afhaalt.

Aquasport



20 lessen

Vanaf 1 februari
 Zwembad de Dolfin, Bentincksdijk 10, Hoogeveen
 U mag in 2020 maximaal 1 keer een aquasportkaart bestellen waarmee u op gezette tijden met de diverse groeplessen mee kunt doen. U kunt met een aquasportkaart kiezen uit: aquajoggen, aerobic, aquavaria, aquafitness, trimzwemmen, techniekzwemmen, hydro relaxatie en hart in beweging. De aquasportkaart is strikt persoonlijk en 1 jaar geldig vanaf het moment dat u hem afhaalt.

Tai Chi Tao / Qi Gong



10 lessen

Start: dinsdag 11 februari 10.00-11.30 uur
 Locatie: Wijkgebouw Het Oor, van Goghlaan 7, Hoogeveen
 Een milde, harmonische, rustgevende en gezonde vorm van bewegen (staand en/of zittend) geschikt voor iedereen. Halverwege is er een pauze en ruimte voor een kopje koffie of thee. Aantal lessen: 10.

Yoga



5 lessen

Start: woensdag 4 maart 10.00-11.00 uur
 Locatie: Wijkgebouw Het Oor, van Goghlaan 7, Hoogeveen
 Voor wie op eenvoudige wijze wil kennismaken met yoga. In 5 lessen die 1x per 2 weken plaatsvinden, worden ontspannings-oefeningen op een stoel gecombineerd met zacht vloeiende bewegingen die zowel staand als zittend gedaan kunnen worden. Tijdens de lessen leert u meerdere ontspannings-oefeningen en ademhalings technieken die u ook thuis kunt doen en die helpen bij spanningsklachten, slaapproblemen en vermoeidheid.
 Aantal bijeenkomsten: 5

Bellicon



Start: maandag 24 februari 13.30-14.15 uur
of woensdag 26 februari 9.30-10.15 uur
 Het Klooster, Brinkstraat 5, Hoogeveen
 De bellicon minitrampoline-essen brengen veel gezondheidsvoordelen voor degenen die een leuke vorm van lichaamsbeweging willen ontdekken en graag fit en gezond willen blijven. De lessen zijn ontzettend divers, met veel verschillende oefeningen. Dit levert gegarandeerd een plezierige training op! De lessen zijn geschikt voor zowel mannen als vrouwen en voor elke leeftijd.
 Aantal lessen: 10.

Let op: dit aanbod geldt niet voor de mantelzorgers die in de periode 2019-2 een 10-strippenkaart hebben gebruikt.



Ontspanningsactiviteiten

Sauna



Vrij te bepalen vanaf 1 februari t/m 31 juli 2020
 Spabron Hesselerbrug, Verlengde Hoogeveensevaart 32, Oosterhessen
 Heerlijk een moment van ontspanning voor uzelf. Plan uw eigen bezoek aan Spabron Hesselerbrug en ga genieten van alle saunafaciliteiten compleet met lunch. Voor meer info zie: www.spabron.nl

Haar- en nagelverzorging



Dinsdag 4 februari v.a. 13.00 uur
 Locatie: Alfa College, ingang E, Voltstraat 33, Hoogeveen
 Geniet van een heerlijke behandeling bij de kapper en laat uw nagels verzorgen bij de schoonheidsspecialiste. Bij de kapper kunt u uw haar laten wassen, knippen en stylen. Met stylen wordt bedoeld föhnen of watergolven. Na het bezoekje aan de kapper kunt u doorlopen naar de schoonheidsspecialiste om uw nagels te laten verzorgen en lakken.
 Dit arrangement wordt u aangeboden en verzorgd door studenten van het Alfa-college van de afdelingen haar- en schoonheidsverzorging. De bakkersafdeling zorgt ervoor dat u wordt ontvangen met een kopje koffie of thee met daarbij wat lekkers.
Let op: Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kunt u op een andere dinsdagmiddag ingepland worden.



Workshop / Cursus

Cursus fotografie



6X

Start: vrijdag 3 april 15.30-17.00 uur
 Locatie: Scala Centrum voor de Kunsten; theaterzaal, Markt 5, Hoogeveen
 Een foto zegt meer dan 1000 woorden. Wat wilt u dat uw foto vertelt? U leert wat fotografie inhoudt en hoe u anders naar (uw) foto's kunt kijken. U gaat vooral heel veel zelf fotograferen. Een workshopssessie waarin u even uw focus kunt verleggen. Als u het prettig vindt, kunt u een eigen camera, mobiel of tablet meenemen. Er zijn ook camera's beschikbaar.
 Aantal bijeenkomsten: 6

Cursus Linedance



6X

Start: dinsdag 25 februari 10.30-12.00 uur
 Locatie: Scala Centrum voor de Kunsten; balletzaal (boven), Markt 5, Hoogeveen
 Iedereen kan dansen! In deze workshop gaat u lekker bewegen op muziek en staat plezier voorop. U hoeft geen danservaring te hebben om mee te kunnen doen. Linedance is een leuke dansvorm die is overgewaaid uit Amerika. U danst in rijen naast, voor en achter elkaar. De dansen worden opgebouwd van makkelijk tot iets moeilijker met verschillende muziekstijlen. Ook uw eigen muziekwensen kunt u inbrengen. Een ochtendje ontspannen in de balletzaal van Scala. Aantal bijeenkomsten: 6

Cursus Afrikaanse percussie



6X

Start: dinsdag 25 februari 11.30-13.00 uur
 Locatie: Scala Centrum voor de Kunsten; theaterzaal, Markt 5, Hoogeveen
 Ontdek hoe vrolijk, energiek en ontspannen u wordt van het samenspielen op de djembé en de doundoun. Op deze Afrikaanse trommels kun je zelf heerlijk uitveuen. U leert de techniek van de verschillende basislagen en het spelen van traditionele ritmes. Dat is genieten van opzwevende muziek die u zelf maakt. U hoeft geen enkele ervaring te hebben met het bespelen van een instrument om mee te kunnen doen
 Aantal bijeenkomsten: 6

Workshop bonbons maken



Zondag 1, 15 en 29 maart en maandag 9 en 23 maart 14.00-17.00 uur.
 Locatie: Chocolaterie de Kolibrice, Stationsplein 1, Hoogeveen
 Een workshop bonbons maken gegeven door Christina Blacha, een vrouw met een levenslange passie voor chocolade! De Kolibrice onderscheidt zich door het gebruik van de allerbeste en (heerlijke) grondstoffen. Bonbons van Christina Blacha zijn echte 'genietmomentjes'. Er kunnen per workshop maximaal 8 mantelzorgers deelnemen VOL = VOL.
Mantelzorgers die nog niet hebben deelgenomen aan deze workshop hebben voorrang boven hen die deze workshop in 2019 hebben gedaan.

Kookworkshop



Donderdag 28 mei 2020 vanaf 17.30 uur.
 Locatie: The Kitchen Drinks & Bites, Hoofdstraat 210, Hoogeveen
 Houdt u van lekker eten: om het te maken en op te eten? Dan is deze kookworkshop een aanrader. Onder leiding van een kok bereidt u zelf een 3-gangenmenu.
 U kooft als groep 1 menu, dat u daarna gezellig samen gaat nuttigen.

Let op!
 Zet activiteiten, waar u zich voor hebt aangemeld alvast in uw eigen agenda!

Let op!
 Afhankelijk van het aantal aanmeldingen kunt u op een andere datum ingepland worden! We nemen dan contact met u op.



Voorstellingen

Bioscoop



Dinsdag 11 februari of dinsdag 14 april
19.30 uur

VUE Bioscoop Whitebox, Van Echtenstraat 35, Hoozevee
De titel van een ontspannen en aantrekkelijke film wordt nader vastgesteld en bekendgemaakt. De White Box is speciaal voor mantelzorgers gereserveerd.

Musical 'Haal het doek maar op'



Donderdag 6 februari 20.15 uur

Locatie: De Tamboer, Tamboerzaal; Hoofdstraat 17, Hoozevee
"Haal het doek maar op" is een meeslepende, hilarische en romantische musical over artiesten op schnabbeltour. Het gaat over dromen die bedrog zijn, stiekeme verhoudingen, ruzies in de Meedkamers, eideloze busritten en top of flop. Met tophits als Spiegeelbeeld, Ritme van de regen, Telkens weer, Sammy, Land van Maas en Waal en Dans je de hele nacht met mij!

Klassiek - Noord Nederlands Orkest



Feest met Händels Watermusic
Vrijdag 28 februari 20.15 uur

Locatie: De Tamboer, Foremfoyer; Hoofdstraat 17, Hoozevee
Londen, 17 juli 1717. De Engelse koning George I en voornamelijk edelen gaan aan boord van een schip op de Theems. Op een eenvoudiger, nabij gelegen schip nemen Georg Friedrich Händel en vijfzig musici plaats, om de tocht over de rivier muzikaal te begeleiden. Speciaal voor deze gelegenheid schreef Händel Watermusic dat drie eeuwen later mensen nog altijd blij maakt. Na de pauze geniet u van Moersorgsky's Schilderijen tentoonstelling voor blazersensemble, het beroemdste stuk van de Russische componist.

U geniet staand van het spektakel en dat past precies bij deze serie korte dansstukken. Sommige zijn statig en koninklijk, andere juist levendig en volks. Het NNO belooft u een heerlijke avond, wat een feest!

Let op: alleen staanplaatsen!

Toneel - Herrie in de keuken



Vrijdag 20 maart 20.15 uur

Locatie: De Tamboer, Tamboerzaal; Hoofdstraat 17, Hoozevee
In de spiksplinternieuwe komedie "Herrie in de keuken", geschreven door Jon van Eerd, vliegen de petten, snorren en pruiken door het theater.

Als eigenaar van een noodlijdende snackbar proberen Harrie en zijn compagnon hun armzalige frietjes, ballen gehakt en loempia's aan de man te brengen. Er is bitter weinig klandizie en het ziet er maar uit dat ze hun laatste bal hebben gedraaid. Een avond de boel de boel laten en genieten van wat de leukste komedie van het seizoen gaat worden!

Cabaret - Paul Haenen brengt vreugde



Vrijdag 24 april 20.15 uur

Locatie: De Tamboer, Passagezaal; Hoofdstraat 17, Hoozevee
Paul Haenen maakt al jaren vrolijke, grappige typesjes om de mensen op te vrolijken. Zijn voorstelling "Brengt vreugde" is eigenzinnig, vrolijk en zit vol humor, ernst en inzicht. Een optimistische voorstelling met een andere kijk op dezelfde werkelijkheid!

De mooie kanten van het leven vieren en niet bij de pakken neerzitten. Altijd weer lichtpunten zien, ook als het even tegenzit. Dat is de instelling van Paul Haenen. In welke hoedanigheid ook.

Dans - Don Pescatore alias Bert Wisscher



Don Pescatore alias Bert Wisscher & his Alcatraz Orchestra
Vrijdag 15 mei 21.00 uur

Locatie: De Tamboer, Tamboerzaal; Hoofdstraat 17, Hoozevee
Kon lekker dansen! Het podium van de grote zaal wordt omgetoverd tot sfeervolle dansen, compleet met kroonluchters en gepoetste dansvloer. En natuurlijk een royale bar. Dat wordt dansen en swingen op de dansvloer! Cabaretier Bert Wisscher, alias Don Pescatore, zingt met een bigband van 22 muzikanten en een seffe zangeressen covers uit heden en verleden. Dat belooft een fantastische avond te worden: mis het niet!
Let op: alleen staanplaatsen!

Er even tussen uit

Weekend Giethoorn



5 t/m 7 juni
Locatie: Hotel Brasserie de Pergola
Vrijdags vertrek rond 13.00 uur.
Zondags terug rond 12.00 uur.

Weekend Dwingelo



12 t/m 14 juni
Locatie: Hotel Restaurant Dwingelo
Vrijdags vertrek rond 13.00 uur.
Zondags terug rond 12.00 uur.

Even tijd voor uzelf, een paar dagen erop uit, genieten en even niet hoeven zorgen! Wilt u deelnemen aan een weekend, houdt dan rekening met een verplichte eigen bijdrage van € 50,00 p.p. I.v.m. een beperkt aantal beschikbare kamers zal voorafgaand aan deelname met u een gesprek plaatsvinden.

Let op: Het weekend naar Dwingelo is voor mantelzorgers in de leeftijd tot en met 55 jaar.

Dagtocht openluchtmuseum Veenpark



Vrijdag 26 juni
Vertrek: 09.45 uur – terug in Hoozevee: 16.30 uur
Locatie: Veenpark, Berkenrode 4, 7884 TR Barger-Compascuum
Het Veenpark is een Nederlands openluchtmuseum nabij het Drentse dorp Barger-Compascuum in de gemeente Emmen. In het Veenpark komt de Drentse veenhistorie tot leven. U rijdt en vaart er door nostalgische dorpen en een natuurlijk hoogveen-gebied met echte turfafgraving. De bakker, de kruidenier en de turfsterker zijn er elke dag aan het werk.

Mantelzorg-Vitaal is een samenwerkingsverband tussen de gemeente Hoozevee, het Contactpunt Mantelzorg Hoozevee, het Diaconaal Platform en de Stichting Weijzjwskw. Gezamenlijk bieden wij via Mantelzorg-Vitaal een ruim aanbod aan activiteiten aan voor u als mantelzorger. De activiteiten zijn gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie. Wij werken samen met diverse partners die verschillende doelgroepen vertegenwoordigen om een zo passend mogelijk aanbod te bieden. **De keuze is aan u.**

Voor wie is Mantelzorg-Vitaal

Het aanbod van Mantelzorg-Vitaal is er voor mantelzorgers die zorgen voor iemand in de gemeente Hoozevee. Dit doen zij minimaal 8 uur per week in een situatie die langer dan 3 maanden duurt.

Wanneer bent u mantelzorger?

Stelt u zich de volgende 3 vragen: zorgt u voor iemand die extra hulp nodig heeft? Duurt deze zorgvraag langer dan 3 maanden? Doet u dit vanuit een persoonlijke band die u met die persoon heeft? Is uw antwoord 3x ja, dan bent u mantelzorger.

U zorgt voor iemand in uw omgeving. Dat kan zijn een chronisch zieke partner, een kind met een beperking, of uw vader of moeder die door ouderdom zorg nodig heeft. Tijd voor uzelf is hierbij erg belangrijk. Dit is nodig om het vol te kunnen houden, even op te laden en steun te ervaren in contact met andere mantelzorgers. De gemeente Hoozevee waardeert uw inzet enorm en wil u daarom bekend maken met Mantelzorg-Vitaal.



Alstublieft! Een beetje tijd voor uzelf!

LET OP!
Aanmelden t/m
5 januari 2020

VOORBEELD

Wilt u op de hoogte blijven?
Vult u dan het
aanmeld-
formulier in.



Mantelzorg-Vitaal
p/a SWW
Het Haagje 119
7902 LE Hoozevee
info@mantelzorg-vitaal.nl
www.mantelzorg-vitaal.nl



Wij zijn bereikbaar op maandag
t/m vrijdag van 8:30 tot 17:00 uur

Aanbod Mantelzorg-Vitaal
1^e helft 2020
Flyer aanbod 2^e helft 2020
volgt in Juni

"Mantelzorg doe je samen!"