

Aanmeld-
formulier

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

Opgave activiteit geef duidelijk uw voorkeur aan, maar ook uw 2e keus
Vergeet niet op de voorzijde uw gegevens in te vullen.

Van onderstaande activiteiten, mag u 1 aankruisen	
	19-21 mei, Weekend Staphorst
	23-25 juni, Weekend Steenwijk
	14-15 juli, 2-Daagse Dwingeloo
	22-24 september, Weekend Giethoorn
	13-14 oktober, 2-Daagse Steenwijk

Van onderstaande activiteiten, mag u 1 aankruisen	
	12-badenkaart of Aquasport
	3 maand onbeperkt sporten
	Mindfulness

Van onderstaande activiteiten, mag u 1 aankruisen (ook 2e keus aangeven)		
1e keus	2e keus	
		22 febr. Film Soof 2
		10 febr. Voetreflexmassage
		23 febr. Stap en Hap
		28 febr. Voetreflexmassage
		27 febr. Schilderworkshop
		1 maart Schilderworkshop
		2 maart Workshop Bloemschikken
		21 maart Hapjes bij de film
		23 maart Stap en Hap

Wilt u deelnemen aan onderstaande activiteit, dan graag aankruisen	
	25 maart The Harmony Singers

Van onderstaande activiteiten, mag u 1 aankruisen	
	18 maart Zwemmen met zorgintensieve gezinnen
	1 april Zwemmen met zorgintensieve gezinnen

t/m 18 jaar mag je deelnemen aan onderstaande activiteiten	
	14 febr. JMZ Point
	8 maart Theatervoorstelling Mayday Mayday

Graag willen wij uw mening over
nieuwe activiteiten die wij eventueel
willen organiseren. Kruis aan waar u
belangstelling voor hebt?

Of geef aan welke activiteit voor
u wel interessant is.

- ☐ Cursus Tai-chi
- ☐ Fietsdagtocht Trap en Hap
- ☐ Workshop Culinair koken
- ☐ Workshop Strovlechten
- ☐ Workshop Jembee
- ☐ _____

Mantelzorg-Vitaal is een samenwerkingsverband tussen
de gemeente Hoogeveen, het Contactpunt Mantelzorg
Hoogeveen, het Diaconaal Platform en de Stichting Wel-
zijnswerk. Gezamenlijk bieden wij via Mantelzorg-Vitaal
een ruim aanbod aan activiteiten aan voor u als mantelzor-
ger. 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
in de gemeente Hoogeveen.



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

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

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 Hooge-
veen waardeert uw inzet enorm en wil u daarom bekend
maken met Mantelzorg-Vitaal.

Blijf op de hoogte!
Schrijf u nu in
voor de
nieuwsbrief

Bent u
mantelzorger?

Alstublieft!
Een beetje tijd
voor uzelf!

activiteiten
febr./maart

Hele periode

Tijdens openingstijden

12-baden kaart of aquasport

Zwembad de Dolfijn

U kunt kiezen voor een 12-badenkaart (wanneer u wilt tijd maken om te zwemmen) of een aquasport kaart (10 keer een aquasport les volgen en in groepsverband sportief bezig zijn in het water).

Hele periode

Tijdens openingstijden

3 maand onbeperkt sporten

Sportpaleis Hoogeveen

U kunt 3 maanden onbeperkt sporten, yoga lessen volgen, naar de sauna, kickboksen, etc. Voor de ouderen is er Senioren Fit!

Woensdag 22 februari

19.00 uur

Film Soof 2

Vue bioscoop Hoogeveen

Het hoge woord is dan uit: Soof en Kasper gaan scheiden. Kasper vindt al snel een nieuwe liefde maar Soof raakt de controle over haar leven kwijt. Maar dan ontmoet ze foodie Bauke: kan hij haar leven weer op de rit krijgen?

Vrijdag 10 februari

Voetreflexmassage

Het Oor, Hoogeveen

Voetreflexmassage is een heerlijke, ontspannende massage, die tevens bekend staat om haar effect op de rest van het lichaam. Deze massage helpt het lichaam om meer in balans te komen.

Dinsdag 14 februari

15.00 - 17.00 uur

JMZ Point

MFC De Magneet, Hoogeveen

Tijdens de activiteit Hapjes bij de Film, oftewel ‘kijken en kauwen’, gaan we diverse kleine hapjes bereiden. Hapjes die ook eenvoudig thuis klaar te maken zijn.

Donderdag 23 februari

10.30 - 15.00 uur

Stap en Hap

Verzamelen bij parkeerplaats SWW

Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. Tijdens de wandeling wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. De lengte van de wandeling is ca. 8 – 10 km.

Vrijdag 28 februari

Voetreflexmassage

Het Anker, Hollandscheveld

Voetreflexmassage is een heerlijke, ontspannende massage, die tevens bekend staat om haar effect op de rest van het lichaam. Deze massage helpt het lichaam om meer in balans te komen.

Nog niet bekend

Mindfulness

Locatie volgt later

U krijgt verschillende technieken aangereikt hoe om te gaan met stress, (hoge) verwachtingen, onrust, pijn of andere ongemakken. Er zijn 6 bijeenkomsten.

Maandag 27 februari

13.30 - 15.30 uur

Schilderworkshop

Locatie volgt later

Samen met kunstenaar Dehli Bremer ga je aan de slag. Heerlijk creatief bezig zijn met de kwast op het doek. Even je gedachten verzetten en uiting geven aan je creativiteit.

Maart 2017

Woensdag 1 maart

19.00 - 21.00 uur

Schilderworkshop

Locatie volgt later

Samen met kunstenaar Dehli Bremer ga je aan de slag. Heerlijk creatief bezig zijn met de kwast op het doek. Even je gedachten verzetten en uiting geven aan je creativiteit.

Donderdag 2 maart

13.30 - 15.30 uur

Workshop Bloemschikken

Zuiderbreedte, Hoogeveen

Een eigen voorjaarsbloemstuk maken. Dit keer met veel creativiteit werken met bloembollen. Met veel fantasie maak je olv deskundige een prachtig bloemstuk om je trots op te zijn.

Woensdag 8 maart

16.00 of 19.00 uur

Theatervoorstelling Mayday Mayday

De Zuiderbreedte, Hoogeveen

Een spannende en avontuurlijke voorstelling over Milan, een jonge mantelzorger

Zaterdag 18 maart

15.30 - 17.30 uur

Zwemmen met zorgintensieve gezinnen

Zwembad de Dolfijn

Samen met uw kind(eren) even naar het zwembad dat is afgehuurd speciaal voor gezinnen met een zorgintensief kind (lichamelijke/ verstandelijke beperking, autisme etc...). Daarnaast krijgt u een consumptie met wat lekkers.

Dinsdag 21 maart

13.00 - 16.30 uur

Hapjes bij de film

De Wemmenhoeve, Pesse

Tijdens de activiteit Hapjes bij de Film, oftewel ‘kijken en kauwen’, gaan we diverse kleine hapjes bereiden. Hapjes die ook eenvoudig thuis klaar te maken zijn.

Donderdag 23 maart

10.30 - 15.00 uur

Stap en Hap

Verzamelen bij parkeerplaats SWW

Een heerlijke wandeling in de natuur in de directe omgeving van Hoogeveen. Tijdens de wandeling wordt u een eenvoudige lunch aangeboden. De lengte van de wandeling is ca. 8 – 10 km.



Zaterdag 25 maart

20.15 uur

Theatershow ‘In Love’, The Harmony Singers

Theater de Tamboer

Het Hoogeveense popkoor brengt vele hoogtepunten uit de popmuziek rondom het thema liefde. Met bekende nummers van o.a. Lionel Richie, The Pointer Sisters en Marco Borsato presenteert het koor een nieuw programma waar de vonken vanaf spatten. Je mag gaan zitten, staan, dansen, meedoen en meebelevén en vooral genieten van onze zangers, zangeressen en dirigent en bandleden die er evenveel plezier in hebben als jij! Dansgroep Tresor uit Hoogeveen zal deze avond op spectaculaire wijze medewerking verlenen.

Zaterdag 1 april

15.30 - 17.30 uur

Zwemmen met zorgintensieve gezinnen

Zwembad de Dolfijn

Samen met uw kind(eren) even naar het zwembad dat is afgehuurd speciaal voor gezinnen met een zorgintensief kind (lichamelijke/ verstandelijke beperking, autisme etc...). Daarnaast krijgt u een consumptie met wat lekkers.



Weekenden en 2-daagse 2017

U gaat 2 of 3 dagen weg met een groep van maximaal 16 mantelzorgers. U verblijft in een hotelaccommodatie met een eigen kamer. Het is een compleet verzorgd uitje waarin de nadruk ligt op ontspanning. Voor het regelen van de zorg thuis kunt u de mantelzorgconsulenten van SWW om hulp vragen.

U betaald voor het weekend een eigen bijdrage van € 75,00 en voor de 2 daagse € 30,00. Mocht dit voor u niet haalbaar zijn dan kunt u dit aangeven bij uw aanmelding. Wij nemen hierover dan contact met u op.

19-21 mei

aanmelden vóór 1 maart

Regionaal weekend Hotel Waanders in Staphorst

23-25 juni

aanmelden vóór 1 april

Weekend Fredeshiem in Steenwijk

14-15 juli

aanmelden vóór 1 mei

2 daagse Dwingeloo

22-24 september

aanmelden vóór 1 juni

Weekend Fredeshiem in Giethoorn

13-14 okt 2 daagse

aanmelden vóór 1 augustus

Fredeshiem in Steenwijk

Betekenis symbolen

Activiteit voor de jonge mantelzorger

Leeftijd van 7 t/m 18 jaar

Meerdaagse-activiteit

Geef u op tijd op!

Ontspanningsactiviteit

Bijv. film, gezellig avondje uit, massage

Partneractiviteit

Deze activiteit doet u samen met uw partner of gezin

Vitale activiteit

Bijv. zwemmen, fitness, cursus

Aanmeldformulier

aanmelden vóór 5 februari

Wilt u deelnemen aan de activiteiten van Mantelzorg-Vitaal dan kunt u hier uw gegevens invullen en op de achterzijde de activiteiten aankruizen.

Opgaveformulier bij voorkeur vóór 5 februari afgeven bij of versturen naar:

Mantelzorg-Vitaal
p/a SWW,
Het Haagje 119
7902 LE Hoogeveen
Of opgeven via onze site www.mantelzorg-vitaal.nl

Naam

Adres

Woonplaats

Telefoon

E-mail

☐ Ik meld mij aan voor de nieuwsbrief en blijf hierdoor op de hoogte van de activiteiten van mantelzorg-vitaal.

☐ Ik wil graag komen, maar dan ben 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)