

Mantelzorg-Vitaal



Beste Mantelzorger,

U zorgt voor iemand in uw omgeving. Dat kan bijvoorbeeld een chronisch zieke partner zijn, een kind met een beperking, of uw vader of moeder die door ouderdom zorg nodig heeft. Om die zorg vol te kunnen houden moet u ook aandacht aan uzelf geven: uzelf de tijd gunnen voor ontspanning of voor het uitwisselen van ervaringen met andere mantelzorgers. Mantelzorg-Vitaal kan u daarbij helpen.

Mantelzorg-Vitaal

Mantelzorg-Vitaal is gehuisvest bij de Stichting Welzijnswerk Hoogveen (SWW) en biedt een ruim aanbod aan activiteiten aan voor u als mantelzorger. De activiteiten zijn gericht op vitaliteit, ontspanning en educatie.

Aanbod

Hieronder staan de activiteiten waar u uit kunt kiezen. De meeste activiteiten van Mantelzorg-Vitaal zijn gratis. Alleen voor de 2-daagse in Steenwijk (blok 1) wordt een eigen bijdrage van € 30,= gevraagd.

Mocht u om een speciale reden niet mee kunnen doen aan de voorgestelde activiteiten, dan bestaat er in bijzondere gevallen de mogelijkheid voor een activiteit op maat. Als u hiervan gebruik wilt maken, kunt u dat aanvinken onderaan het opgaveformulier (pagina 3).

Opgave

Met het opgaveformulier op de laatste pagina kunt u aangeven aan welke activiteiten u mee wilt doen. Ons streven is dat u aan tenminste één activiteit van uw keuze kunt deelnemen.

U kunt uw formulier inleveren bij of opsturen naar: SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogveen. Ook is het opgaveformulier te vinden op de website van SWW (www.swwh.nl onder: Vrijwilliger & Mantelzorger). Dit digitale formulier kunt u invullen en mailen naar: info@mantelzorg-vitaal.nl.

Let op: bij de activiteiten in blok 4 is het een voorwaarde dat u behoort tot de specifieke doelgroep.

Contact & informatie

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met Heidi Huizing, Coördinator Mantelzorg-Vitaal. Wij nodigen u van harte uit gebruik te maken van het aanbod en zien uw aanmelding graag uiterlijk 15 augustus a.s. tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Mantelzorg-Vitaal
p/a Het Haagje 119
7902 LE Hoogveen
Tel 0528 278855
info@mantelzorg-vitaal.nl
www.swwh.nl

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

Postbus 1046
8201 SA Arnhem
www.loesje.nl

Mantelzorg-Vitaal



ACTIVITEITEN 2016

Blok 1	Omschrijving activiteit	Toelichting
1.	2 Daagse Steenwijk	U gaat 2 dagen, inclusief 1 nacht, weg met een groep van max. 16 mantelzorgers. U verblijft in Hotel Fredeshiem. Het is een compleet verzorgde 2 daagse waarin de nadruk ligt op ontspanning. Voor deze activiteit wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 30,-.

Blok 2	Omschrijving activiteit	Toelichting
1.	Cursus: Vitamine Groen Gewoon Doen	Met een kleine groep van 8 personen gaat u de natuur in. Het programma omvat 8 buitenactiviteiten waarin u handreikingen krijgt voor een gelukkiger leven. Het is belangrijk dat u goed ter been bent voor deze cursus.
2.	Cursus: Mindfulness	U krijgt verschillende technieken aangereikt hoe om te gaan met stress, (hoge) verwachtingen, onrust, pijn of andere ongemakken. Tijdens de training komen concentratie-oefeningen, verschillende meditatietechnieken en yoga aan bod.
3.	Fitness: 3 maanden sporten	U krijgt een toegangspas om drie maanden te kunnen sporten bij een fitnesscentrum in Hoogeveen.
4.	Cursus: Weerbaarheid	Jezelf beschermen en weerbaar zijn betekent veel meer dan jezelf lichamelijk verdedigen. Er zijn vele stappen mogelijk tussen nee-zeggen en geweld gebruiken. U krijgt in deze training meer inzicht in u zelf en u vergroot uw geestelijke en mondelinge vaardigheden om voor u zelf op te komen.

Blok 3	Omschrijving activiteit	Toelichting
1.	Culinair Arrangement	U gaat een dagje uit en bereidt gezamenlijk een smakelijke lunch in een eenvoudige omgeving. U gaat de bosrijke omgeving ontdekken en bewonderen. Het gaat om ontspanning, lotgenotencontact en gezelligheid.
2.	Dagarrangement Natuur	U gaat een dagje uit naar een unieke locatie in de bossen en ontdekken met welke natuurproducten een maaltijd bereid kan worden. Het gaat hierbij om ontspanning, lotgenotencontact en gezelligheid.
3.	Filmarrangement	U gaat naar de film met andere mantelzorgers, compleet verzorgd met een hapje en een drankje. We maken hierbij gebruik van het filmhuis.

Blok 4	Omschrijving activiteit	Toelichting
1.	Dagje Wildlands Doelgroep: mantelzorgers met LVB	Een dag naar Wildlands met volwassen mantelzorgers die een licht verstandelijke beperking hebben en/of aanverwante problematiek.
2.	Dagje Wildlands Doelgroep: mantelzorgers van mensen met dementie	Een dag naar Wildlands met mantelzorgers van mensen met dementie en de mogelijkheid om de persoon voor wie je zorgt mee te nemen.
3.	Uitstapje nog nader in te vullen Doelgroep: mantelzorgers van kinderen met autisme en/of aanverwante stoornis	Een uitstapje samen met het kind waar u voor zorgt, rekening houdend met de autistische beperking.

OPGAVEFORMULIER ACTIVITEITEN MANTELZORG-VITAAL 2016

Naam	
Adres + Postcode	
Woonplaats	
Telefoonnummer	
E-mail adres	
Geboortedatum	
Mantelzorgsituatie (beschrijf de aandoening/ ziektebeeld van degene voor wie u zorgt en de uren die u hieraan per week besteedt)	
Vervangende zorg nodig? (heeft u hulp nodig bij het regelen van zorg of oppas voor degene waarvoor uw zorg gedurende de tijd dat u aan een activiteit deelneemt?)	Ja/Nee

**Ik schrijf mij in voor de volgende activiteit: vul per item in of u mee zou willen doen
(doorhalen wat niet van toepassing is)**

Blok 1	Omschrijving activiteit	Datum/periode	Uw keuze
1.	2 Daagse Steenwijk (eigen bijdrage 30 euro)	21-22 oktober 2016	JA / NEE

Blok 2	Omschrijving activiteit	Datum/periode	Uw keuze
1.	Cursus: Vitamine Groen, Gewoon Doen	Najaar 2016	JA / NEE
2.	Cursus: Mindfulness	Najaar 2016	JA / NEE
3.	Fitness: 3 maanden sporten	Najaar 2016	JA / NEE
4.	Cursus: Weerbaarheid	Najaar 2016	JA / NEE

Blok 3	Omschrijving activiteit	Datum/periode	Uw keuze
1.	Culinair Arrangement	Najaar 2016	JA / NEE
2.	Dagarrangement Natuur	Najaar 2016	JA / NEE
3.	Filmarrangement	Najaar 2016	JA / NEE

Blok 4	Omschrijving activiteit	Datum/periode	Uw keuze
1.	Dagje Wildlands Doelgroep: mantelzorgers met LVB	05-11-2016	JA / NEE
2.	Dagje Wildlands Doelgroep: mantelzorgers van mensen met dementie	29-08-2016	JA / NEE
3.	Uitstapje nog nader in te vullen Doelgroep: mantelzorgers van kinderen met autisme en/of aanverwante stoornis	Najaar 2016	JA / NEE

☐ Ik wil wel graag deelnemen aan Mantelzorg-Vitaal, maar kan aan geen van de voorgestelde activiteiten deelnemen.

Reden:

☐ Ik wil graag gebeld worden om te kijken of er voor mij een passende activiteit mogelijk is.