

1 Verwensessie haarverzorging

Een volledige kappersbehandeling (wassen, haarmasker, knippen, föhnen) en u ziet er als nieuw uit.

2 Schoonheidsverzorging

Een uitgebreide gezichtsbehandeling en u wordt als 'herboren' weer wakker.

3 Etagères maken

Geef oma's serviesgoed een nieuwe kans! Het kost niet veel tijd. Bovendien is elke creatie uniek! Je kunt helemaal los gaan op een bonte verzameling of juist kiezen voor meer eenvoud.

4 Nestkastje maken

Vogels in de tuin, dan mag een nestkastje niet ontbreken.

5 Make-over en fris op de foto

Laat u heerlijk verwennen met gezichtsverzorging en geniet van een masker en/of make-up.

6 Bloemschikken

Met veel fantasie en diverse nieuwe materialen maak je een prachtig bloemstuk om je trots op te zijn.

7 Decoratieve bloemen maken van eierdozen

Lege eierdozen kan je weggooiën, maar je kan er ook prachtige rozen van maken.

8 Werken met marsepein en taart en cupcakes maken

Docenten nemen u mee in de wereld van marsepein, cupcakes en taarten maken. Ga aan de slag om je eigen, maar vooral lekkere en bijzondere banketproducten te maken.

9 Molukse lekkernij maken

Rosa leert u hoe u eenvoudig loempia's kunt maken. Gezellig en lekker direct opeten!

10 Griekse lekkernij maken

Maak eens een gyros-broodje! Laat deze kans niet aan u voorbij gaan.

11 Historie Hoogeveen

Het herbeleven van belangrijke gebeurtenissen uit de periode van de drie burgemeesters Bakker, De Goede en Oosterhoff (1959-1985).

12 Antiek herkennen

Antiquair Henk vertelt 'wat is antiek' en 'hoe herken ik het' en 'wat is het waard'.

13 Djembé

Maak kennis met deze Afrikaanse trammel en ontdek uw muzikale kant!

14 Weerbaarheid en zelfverdediging.

Leer hoe u letterlijk en figuurlijk stevig in uw schoenen blijft staan in lastige, bedreigende en gevaarlijke situaties. Hierdoor wordt u sterk en weerbaar.

15 Creatief met textiel

Maak o.a. uw eigen memobord in uw eigen stijl.

16 Kennismaken met Tai Chi Tao / Qi Gong

Na een korte uitleg zelf aan de slag met deze milde, harmonische vorm van bewegen.

17 Maak kennis met Internet(bankieren)

René Aalders neemt u mee langs een klein gedeelte van de digitale snelweg. Hij laat u zien hoe u veilig kunt internetten, telebankieren en aankopen doen bij webshops.

Ja, ik geef mij op voor de Dag van de Mantelzorg op vrijdag 11 november.

Naam	
Adres	
Postcode / Woonplaats	
Telefoon	
E-mail	

Opgave workshops 's Morgens kunt u één workshop volgen, geef duidelijk uw voorkeur aan, maar ook uw 2e en 3e keus. (1, 2 en 3 invullen)

	1. Verwensessie haarverzorging
	2. Schoonheidsverzorging
	3. Etagères maken
	4. Nestkastjes maken
	5. Make-over en fris op de foto
	6. Bloemschikken
	7. Decoratieve bloemen maken van eierdozen
	8. Werken met marsepein/Taart- en cupcakes maken
	9. Molukse lekkernijen maken
	10. Griekse lekkernij maken
	11. Historie Hoogeveen
	12. Antiek herkennen
	13. Djembé
	14. Weerbaarheid en zelfverdediging
	15. Creatief met textiel
	16. Tai-Chi Tao / Qi Gong
	17. Maak kennis met Internet(bankieren)

Aankruisen indien nodig

- ☐ 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)
- ☐ Ik heb een dieet verzoek n.l. :

**Aanmelden
vóór
1 november**

**VOL
=
VOL**

Afgeven bij of versturen naar:

Contactpunt Mantelzorg
p/a SWW, Het Haagje 119, 7902 LE Hoogeveen



Vrijdag 11 november

Dag van de Mantelzorg

Activiteit van Mantelzorg-Vitaal

Vrijdag 11 november

Dag van de Mantelzorg



VOL
=
VOL

VOL
=
VOL

Met o.a.
de
Trevira's

Afgeven bij of versturen naar:



CPM
hoogeveen

p/a SWW-gebouw

Het Haagje 119

7902 LE Hoogeveen

**Meld u aan
vóór
1 november!**

Programma in 't kort:

10.00 u	Opening
10.15 - 12.00 u	Workshops
12.30 - 13.30 u	Lunch
14.00 - 14.30 u	Opening Mantelzorgplein
14.30 - 15.30 u	Mantelzorgplein
15.30 - 16.15 u	De Trevira's
16.15 u	Uitreiking Publieksprijs
16.30 u	Afsluiting

Het complete programma vindt
u op mantelzorghoogeveen.nl

Als u langdurig en intensief zorgt voor uw hulpbehoevende, chronisch zieke of gehandicapte partner, ouder, kind, vriend of buur **dan bent u mantelzorger!**

Wij willen u graag verwelkomen op de Dag van de Mantelzorger. Meld u snel aan want het aantal plaatsen is beperkt!

Er wordt deze dag goed voor ú gezorgd! Zo kunt u een workshop naar keuze volgen, krijgt u een lekkere lunch voorgeschoteld, kunt u zich laten informeren op het Mantelzorgplein en krijgt u een flinke dosis humor mee van de Trevira's

Meld u aan en kom 11 november naar:

het Alfa-college
Voltastraat 33 te Hoogeveen
(U kunt parkeren op het binnenplein)



CPM
hoogeveen



salawaku

