



Welzijnswerk
Midden-Drenthe

De Bijblijver

Activiteiten, cursussen
en workshops 2014 / 2015



INHOUDSOPGAVE

	Voorwoord	3
	Algemene informatie activiteiten 2014 en 2015	4
1	Meer bewegen voor ouderen	8
2	Sport en spel	18
3	Ontmoeting en ontspanning	26
4	Creatief	32
5	Sozen in Midden-Drenthe	36
6	Workshops en cursussen	40
7	Computerlessen	52
8	Overige activiteiten, cursussen en workshops	60
9	Opgaveformulieren	68

Voorwoord

Voor u ligt de Bijblijver van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Dit nummer staat helemaal in het teken van allerlei activiteiten en cursussen waaraan u kunt deelnemen.

Vanaf deze uitgave zal de Bijblijver twee keer per jaar verschijnen. In januari ontvangt u het bewaarnummer met informatie over welzijn, wonen en zorg in Midden-Drenthe. In juni ontvangt u het activiteiten- en cursusboekje.

Vanaf januari 2015 zal de leeftijdsgrens voor het ontvangen van de Bijblijver iets omhoog gaan. U ontvangt deze alleen nog thuis wanneer u 70 jaar of ouder bent.

Alle informatie uit de Bijblijver kunt u ook vinden op onze website **www.welzijnswerkmd.nl**. U kunt het boekje ook downloaden.

Heeft u na het lezen van deze Bijblijver nog vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het Loket voor Zorg en Dienstverlening bij u in de buurt.

Algemene informatie

activiteiten 2014 en 2015

Het seizoen 2014/2015 biedt een ruime keus aan verschillende activiteiten, workshops en cursussen. Bij voldoende deelname kunnen de meeste activiteiten ter plaatse georganiseerd worden, ook als het gaat om de kleine dorpen. Alle vaste activiteiten vinden plaats in groepen die starten in september en het hele jaar doorgaan. Er kan sprake zijn van een zomerstop of een stop tijdens de schoolvakanties.

Meedoen aan een cursus of workshop

De cursussen en workshops worden beschreven in hoofdstuk 6 en 7. Wilt u meedoen aan een cursus of workshop? Vul dan het opgaveformulier 'Cursussen en workshops' in. U vindt deze in hoofdstuk 9 van de Bijblijver. De kosten voor het meedoen aan een cursus of workshop kunnen verschillen en staan beschreven bij de cursus of workshop.

Meedoen aan vaste activiteiten

De vaste activiteiten worden beschreven in hoofdstuk 1 tot en met 4. Deze lopen administratief van september tot en met december (periode 1) en van januari tot en met april/mei/juni (periode 2). Voor het meedoen aan de activiteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd. De bijdragen worden per periode betaald. Als u belangstelling heeft voor deelname hoeft u zich maar één keer aan te melden. Gebruik hiervoor het opgaveformulier in hoofdstuk 9 van de Bijblijver.

Na uw aanmelding krijgt u bericht van Welzijnswerk Midden-Drenthe en kunt u mee gaan doen. Ook na de zomerstop kunt u gewoon weer naar de volgende bijeenkomst toe. Tussentijds instromen mag ook, maar u betaalt dan wel voor de gehele periode.

Stoppen met een vaste activiteit

Wanneer u wilt stoppen, meldt u dit schriftelijk bij Welzijnswerk Midden-Drenthe of bij de contactpersoon/penningmeester van de groep. Dit kan tweemaal per jaar: voor 1 december en voor 1 april. Wanneer u tussentijds stopt, wordt alleen bij zwaarwegende redenen een deel van de eigen bijdrage terugbetaald.

Wat kost deelname aan de vaste activiteiten?

In de onderstaande tabel ziet u wat deelname aan de vaste activiteiten kost in de periode september tot en met december 2014.

TARIEVEN 2014	SEPT. T/M DEC. 2014 (PERIODE 1)
1 - Meer bewegen voor ouderen	
Gymnastiek	€ 26,-
Werelddansen	€ 26,-
Tai Chi	€ 26,50
Sportief wandelen	€ 26,-
Zwemmen en aquajoggen	€ 33,50
2 - Sport en Spel	
Biljarten	€ 25,- per halfjaar
Koersbal (1 keer per week)	€ 10,- per halfjaar
Kaarten (1 keer per week)	€ 10,- per halfjaar
Sjoelen (1 keer per week)	€ 10,- per halfjaar
3 - Ontmoeting en ontspanning	
Zangkoor	€ 6,50 per maand
Seniorengroep	€ 6,- per maand
Pluspunt	€ 10,- per keer
Seniorenrestaurants	€ 7,50 of € 8,-
4 - Creatief	
Teken- en schilderclub	€ 10,- per halfjaar

Wijziging bijdragen vaste activiteiten in 2015

Vanaf 1 januari 2015 gaan we voor alle vaste activiteiten over op een ander betalingssysteem. Alle deelnemers ontvangen via de contactpersonen of penningmeesters van de groepen een formulier voor een doorlopende machtiging. Hiermee geeft u Welzijnswerk Midden-Drenthe toestemming om de eigen bijdrage voor de activiteit waaraan u deelneemt te incasseren.

Wanneer u in 2015 stopt met een vaste activiteit meldt u dit met het afmeldformulier. Dit kunt u schriftelijk of per e-mail doen en sturen naar het Loket voor Zorg en Dienstverlening in Beilen, Smilde of Westerbork. U ontvangt bij het machtigingsformulier het afmeldformulier.

Tegemoetkoming kosten

De gemeente Midden-Drenthe heeft een regeling voor mensen met een minimuminkomen. Hiermee is een vergoeding mogelijk voor deelname aan cursussen en activiteiten. Afhankelijk van het inkomen is dit een bedrag tot € 153,- per gezinslid per jaar. Het Loket voor Zorg en Dienstverlening kan u informatie geven over deze regeling en een betalingsbewijs verzorgen.

Ik wil meedoen!

Wilt u ook mee gaan doen aan één van de vaste activiteiten? Meld u dan aan via het opgaveformulier in dit boekje of bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening. Ook voor vragen over en ideeën voor nieuwe activiteiten kunt u daar terecht.

TARIEVEN 2015	PERIODE 2 JAN. 2015 T/M...	PERIODE 1 SEPT. T/M DEC. 2015
1 - Meer bewegen voor ouderen	april / mei / juni	
Gymnastiek	€ 28,- / € 35,- / € 42,-	€ 28,-
Werelddansen	€ 28,- / € 35,- / € 42,-	€ 28,-
Tai Chi	€ 33,-	€ 35,-
Sportief wandelen	€ 28,- / € 35,- / € 42,-	€ 28,-
Zwemmen en aquajoggen	€ 42,50	€ 34,-
2 - Sport en spel		
Biljarten	€ 25,- per halfjaar	
Koersbal (1x per week)	€ 10,- per halfjaar	
Kaarten (1x per week)	€ 10,- per halfjaar	
Sjoelen (1x per week)	€ 10,- per halfjaar	
3 - Ontmoeting en ontspanning		
Zangkoor	€ 6,50 per maand	
Seniorenroep	€ 6,50 per maand	
Pluspunt	€ 10,- per keer	
Seniorenrestaurants	€ 8,- per keer	
4 - Creatief		
Teken- en schilderclub	€ 10,- per halfjaar	

1

Meer bewegen voor ouderen

Voor iedereen is het belangrijk om de spieren en gewrichten soepel te houden. Waarom eerder stijf en stram worden dan nodig is? Uw conditie kan, ongeacht uw leeftijd, worden opgebouwd en een goede lichamelijke conditie is ook goed voor de fitheid van uw brein.

Sporten en bewegen geeft ontspanning, plezier en u ontmoet andere mensen. In Midden-Drenthe kunt u kiezen uit diverse activiteiten. Deze gym- en sportgroepen staan onder deskundige begeleiding.

B1 Sportgroep 55+

Bij de Sportgroep 55+ is het bewegen vooral gericht op sport- en spelvormen zoals stuitvolleybal, bewegen op muziek en oefeningen met spelmaterialen. Een goede warming up en cooling down vormen het begin en einde van een les. Er zijn aparte mannen- en vrouwengroepen.

Beilen		
Waar	De Drenthehal	
Wanneer	Maandag	
Tijd	13.00 uur	Vrouwengroep
	14.00 uur	Mannengroep
	15.00 uur	Vrouwengroep

Westerbork		
Waar	De Borkerkoel	Mannengroep
Wanneer	Maandag	
Tijd	10.00 uur	

Westerbork		
Waar	Lindelaan	Vrouwengroep
Wanneer	Woensdag	
Tijd	09.30 uur	

B2 Gymnastiek

Bij gymnastiek gaat u aan de slag met verschillende bewegingsoefeningen. Zo komen alle spiergroepen aan bod. Tijdens de lessen wordt ook spelmateriaal of muziek gebruikt. Een aanrader voor iedereen die in beweging wil blijven en de conditie op peil wil brengen of houden.

Beilen	
Waar	De Drenthehal
Wanneer	Donderdag
Tijd	14.00 uur

Bovensmilde	
Waar	Het Kruispunt
Wanneer	Maandag
Tijd	13.30 uur

Elp		
Waar	De Roessingschool	
Wanneer	Woensdag	Vrouwengroep
Tijd	09.30 uur	

Hoogersmilde	
Waar	De Schakel
Wanneer	Woensdag
Tijd	09.30 uur

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Roef
Wanneer	Donderdag
Tijd	10.45 uur

Wijster	
Waar	De Weidehoek
Wanneer	Dinsdag
Tijd	09.30 uur

Westerbork	
Waar	De Lindelaan
Wanneer	Woensdag
Tijd	10.30 uur

Broekstreek	
Waar	't Broekhoes
Wanneer	Maandag
Tijd	10.30 uur

Nieuw-Balinge	
Waar	De Heugte
Wanneer	Dinsdag
Tijd	09.00 uur



B3 Zitgymnastiek

Wilt u graag gymmen, maar worden de gewone gymlessen te zwaar? Speciaal voor u is er dan de zitgymnastiek. Deze vorm van gymnastiek is aangepast aan uw mogelijkheden en vooral geschikt wanneer uw spierkracht of evenwicht wat minder worden.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Maandag
Tijd	10.00 uur

Beilen	
Waar	Het Markehuus
Wanneer	Woensdag
Tijd	14.30 uur

Beilen	
Waar	Het Stroomdal
Wanneer	Maandag
Tijd	11.00 uur

Westerbork		
Waar	't Kruumtenhoes	
Wanneer	Maandag	Vrouwengroep
Tijd	09.30 uur	
Tijd	11.00 uur	

Westerbork		
Waar	De Borkerheem	
Wanneer	Dinsdag	Gemengde groep
Tijd	11.00 uur	

B4 Sportief Wandelen

In een gezellige groep samen bewegen en genieten van de buitenlucht, dat is Sportief Wandelen. U wordt onder begeleiding geholpen om op een gevarieerde en verantwoorde manier uithoudingsvermogen en conditie op te bouwen.

De les begint met een warming up. Daarna komen diverse looptechnieken aan bod waarmee u efficiënter kunt bewegen. De les wordt afgesloten met een cooling down om spierpijn te voorkomen. Sportief Wandelen gaat altijd door tenzij er sprake is van extreme weersomstandigheden. De les duurt ongeveer zestig minuten en het wandeltempo ligt iets hoger dan bij een gewone wandeling. Wij adviseren u tijdens deze activiteit goede wandelschoenen te gebruiken.

Beilen	
Waar	Verzamelen en startpunt bij parkeerplaats Terhorsterzand
Wanneer	Dinsdag
Tijd	13.30 - 14.30 uur



B5 Tai Chi

Tai Chi is van oorsprong een Chinese bewegingsleer. De bewegingen zijn rustig en soepel. Tai Chi-oefeningen werken ontspannend en bevorderen de ademhaling en de bloed- en energiecirculatie.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Maandag
Tijd groep 1	13.30 uur
Tijd groep 2	14.45 uur

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Maandag
Tijd	16.00 uur



B6 Werelddansen

Bewegen op muziek is leuk om te doen. Dansen uit de hele wereld worden afgewisseld met populaire klassiekers. Een ontspannen manier om de conditie op peil te houden en iedereen kan meedoen!

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Dinsdag
Tijd	09.30 uur

Hijken	
Waar	Het Gymlokaal
Wanneer	Dinsdag
Tijd	14.00 uur

Westerbork	
Waar	De Lindelaan
Wanneer	Donderdag
Tijd	13.30 uur

Smilde en Bovensmilde	
Waar	't Beurtschip, Roef
Wanneer	Maandag
Tijd	13.30 uur

Hoogersmilde	
Waar	De Schakel
Wanneer	Dinsdag
Tijd	10.00 uur

B7 Zwemmen

Zwemmen is een goede en nauwelijks belastende vorm van bewegen voor het lichaam. Tijdens het zwemmen verbetert u uw zwemvaardigheid en conditie onder deskundige begeleiding in het diepe bad. Heeft u lichamelijke klachten of kunt u niet zwemmen? Dan is bewegen in het water in het ondiepe bad ook mogelijk. De temperatuur van het water ligt dan ook wat hoger. Zwemmen kan van september tot en met mei.

Beilen		
Waar	De Peppel	
Wanneer	Maandag	
Tijd	Tussen 12.45 en 15.30 uur	Diverse groepen
Wanneer	Donderdag	
Tijd	Tussen 15.00 en 15.30 uur	Diverse groepen

Smilde		
Waar	De Smelthehal	
Wanneer	Donderdag	
Tijd	08.30, 09.00, 09.30 en 10.00 uur	Vier groepen

B8 Aquajoggen voor 55+

Aquajogging is een combinatie van zwemmen, lopen en gymnastiek in het water op muziek. Iedereen kan meedoen. Het maakt niet uit hoe oud u bent of wat uw conditie is. U krijgt een speciale drijfgordel waarmee u tijdens de oefeningen rechtop kunt blijven in het water.

Het voordeel van Aquajoggen is dat u meer calorieën verbruikt dan bij vergelijkbare oefeningen buiten het water. Door de dempende werking van het water is er nauwelijks kans op overbelasting en daardoor is Aquajoggen ook ideaal voor mensen met blessures of bij revalidatie.

BEILEN	
Waar	De Peppel
Wanneer	Donderdag
Tijd	15.00 - 15.30 uur



2

Sport en spel

Activiteiten rond allerlei interesses worden georganiseerd in zowel Beilen, Smilde en Westerbork als in de meeste buitendorpen. Houdt u van creativiteit, competities en uitdagingen of gewoon van gezelligheid? Kom vrijblijvend een keer kennismaken.

S1 Kaartspelen, sjoelen, rummikub en dammen

Wanneer u mee wilt doen, wordt u in een bestaande groep ingedeeld. Er wordt meestal in competitieverband gespeeld. Er zijn diverse kaartspelen mogelijk zoals bridge, klaverjassen en jokersen. Ook rummikub behoort tot de mogelijkheden.

Heeft u belangstelling voor één van deze activiteiten, maar is er op dit moment geen groep actief? Meld u dan toch aan want bij voldoende belangstelling kan er altijd een groep gestart worden. Op dit moment zijn de volgende groepen actief:



Westerbork	
Wat	Sjoelen
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

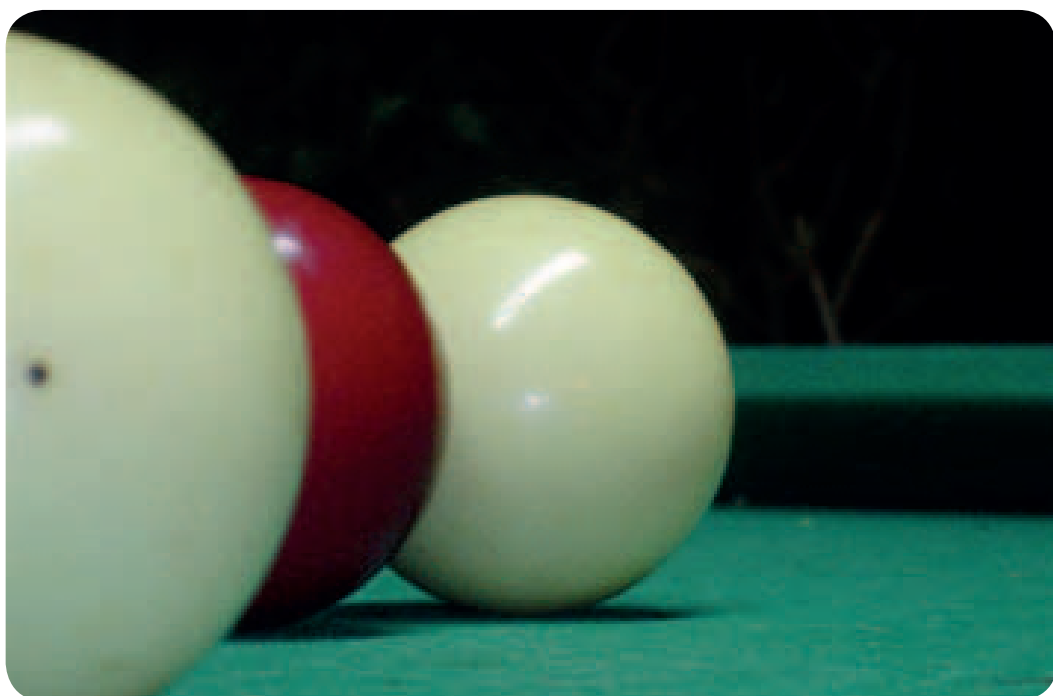
Westerbork	
Wat	Klaverjassen
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Vrijdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

Westerbork	
Wat	Jokeren
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Dinsdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

Hooghalen	
Wat	Kaartspelen, sjoelen of dammen
Waar	't Hoaler Hoes
Wanneer	Donderdag
Tijd	13.30 uur

S2 Biljarten

Biljarten kan zowel in competitieverband als recreatief gespeeld worden. Wilt u leren biljarten? Er is altijd iemand bereid om u de beginselen bij te brengen. Er is volop gelegenheid om zelf te oefenen tijdens het vrij spelen.



Beilen		
Wat	Biljarten - Zowel (regio)competitie als recreatief	
Waar	Het Karspelhuis	
Wanneer, tijd	Maandag	08.30 uur en 19.00 uur
	Dinsdag	08.30 uur en 19.00 uur
	Woensdag	08.30 uur
	Donderdag	08.30 uur en 19.00 uur
	Vrijdag	08.30 uur

Beilen		
Wat	Biljarten – Vrij (met klok)	
Waar	Het Karspelhuis	
Wanneer, tijd	Maandag	13.30 uur
	Dinsdag	13.30 uur
	Donderdag	13.30 uur
	Vrijdag	13.30 uur

Wijster		
Wat	Biljarten – Zelfstandige groep	
Waar	De Weidehoek	
Wanneer, tijd	Maandag	13.30 uur
	Donderdag	20.00 uur

Nieuw-Balinge		
Wat	Biljarten – Zelfstandige groep	
Waar	De Heugte	
Wanneer, tijd	Donderdag	13.30 uur en 19.00 uur

Hooghalen		
Wat	Biljarten	
Waar	't Hoaler Hoes	
Wanneer, tijd	Dinsdag	13.30 uur
	Donderdag	17.00 uur

Westerbork					
Wat	Biljarten – In vaste groepen en in Drentse Competitie (deelname via de biljartclub) Met ingang van 1 september 2014				
Waar	't Kruumtenhoes				
Wanneer, tijd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
	-	09.00 - 12.00 uur	-	09.00 - 12.00 uur	-
	13.00 - 17.00 uur	13.00 - 17.00 uur	13.00 - 17.00 uur	13.00 - 17.00 uur	13.00 - 17.00 uur
	-	19.00 - 22.00 uur	-	19.00 - 22.00 uur	-

Smilde					
Wat	Biljarten – Vrij (met klok)				
Waar	't Beurtschip, Vooronder				
Wanneer	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Tijd	08.30 - 12.00 uur	08.30 - 12.00 uur	08.30 - 12.00 uur	08.30 - 12.00 uur	08.30 - 12.00 uur
	13.00 - 16.30 uur	-	-	-	13.00 - 16.30 uur

Smilde					
Wat	Biljarten – Competitie (september t/m april)				
Waar	't Beurtschip, Vooronder				
Wanneer	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
Tijd	-	13.00 uur	13.00 uur	13.00 uur	-

Smilde	
Wat	Biljarten – Driebanden (in clubverband)
Waar	't Beurtschip, Roef
Wanneer	Maandag
Tijd	19.00 uur

S3 Koersbal

Dit balspel lijkt veel op het Franse Jeu de Boules. Koersbal wordt echter binnen gespeeld op een grote mat. De bedoeling van het spel is om vier ballen zo dicht mogelijk in de buurt te krijgen van een wit doelballetje, ook wel jack genoemd. Maar u kunt ook zo richten dat u de ballen van de tegenpartij 'uit koers brengt'.

De ballen rollen niet in een rechte baan, maar in een boog. Het zwaartepunt van de koersbal zit namelijk niet in het midden van de bal. Een mooie uitdaging om te leren! Om te spelen is geen kracht nodig dus iedereen heeft gelijke kansen. Er wordt gespeeld in (wisselende) tweetallen met tussendoor voldoende tijd voor ontspanning. Kom ook ervaren dat koersbal een gezellig en verrassend spel is!



Beilen			
Waar	Het Karospelhuis		
Wanneer	Dinsdag	Woensdag	Vrijdag
Tijd	13.30 uur	09.30 uur	09.30 uur

Westerbork		
Waar	't Kruumtenhoes	
Wanneer	Dinsdag	Woensdag
Tijd	09.30 uur	09.30 uur

Smilde		
Waar	't Beurtschip, Roef	
Wanneer	Maandag	Vrijdag
Tijd	09.30 uur	14.00 uur

Hooghalen	
Waar	't Hoaler Hoes
Wanneer	Dinsdag
Tijd	14.00 uur

Hoogersmilde	
Waar	Het Woldhuus
Wanneer	Donderdag
Tijd	14.00 uur

Nieuw-Balinge	
Waar	De Heugte
Wanneer	Woensdag
Tijd	09.30 uur

Wijster	
Waar	Café Pot
Wanneer	Maandag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Hijken	
Waar	Dorpshoeve
Wanneer	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Bovensmilde		
Waar	Het Kruispunt	
Wanneer	Maandag (1 keer per 14 dagen)	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.30 uur	14.00 uur



3

Ontmoeting en ontspanning

01 Seniorenrestaurant

Het seniorenrestaurant is genieten van een goedverzorgde drie-gangen maaltijd. Mede dankzij de inzet van vrijwilligers is het mogelijk om de deelnemers een gezellige, smakelijke en betaalbare maaltijd buitenshuis aan te bieden.

Het menu, verzorgd door de keuken van de Wester Es, is afwisselend en bestaat uit drie gangen. Belangrijk is dat er ook rekening gehouden kan worden met eventuele dieetvoorschriften.

Meld u ook aan om kennis te maken met het Seniorenrestaurant.

Gezellig en voordelig dus zeker het proberen waard!



Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Elke 2 ^e , 3 ^e , en 4 ^e dinsdag van de maand
Tijd	12.00 uur

Drijber	
Waar	Dorpshuis 't Kaampie
Wanneer	Elke 3 ^e dinsdag van de maand
Tijd	12.15 uur

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Ruim
Wanneer	Elke dinsdag
Tijd	12.15 uur

Hooghalen	
Waar	't Hoaler Hoes
Wanneer	Elke 1 ^e dinsdag van de maand
Tijd	12.15 uur

Hijken	
Waar	Dorpshuis de Dorpshoeve
Wanneer	Elke 1 ^e dinsdag van de maand
Tijd	12.15 uur

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Donderdag (1 keer per 4 weken)
Tijd	12.00 uur

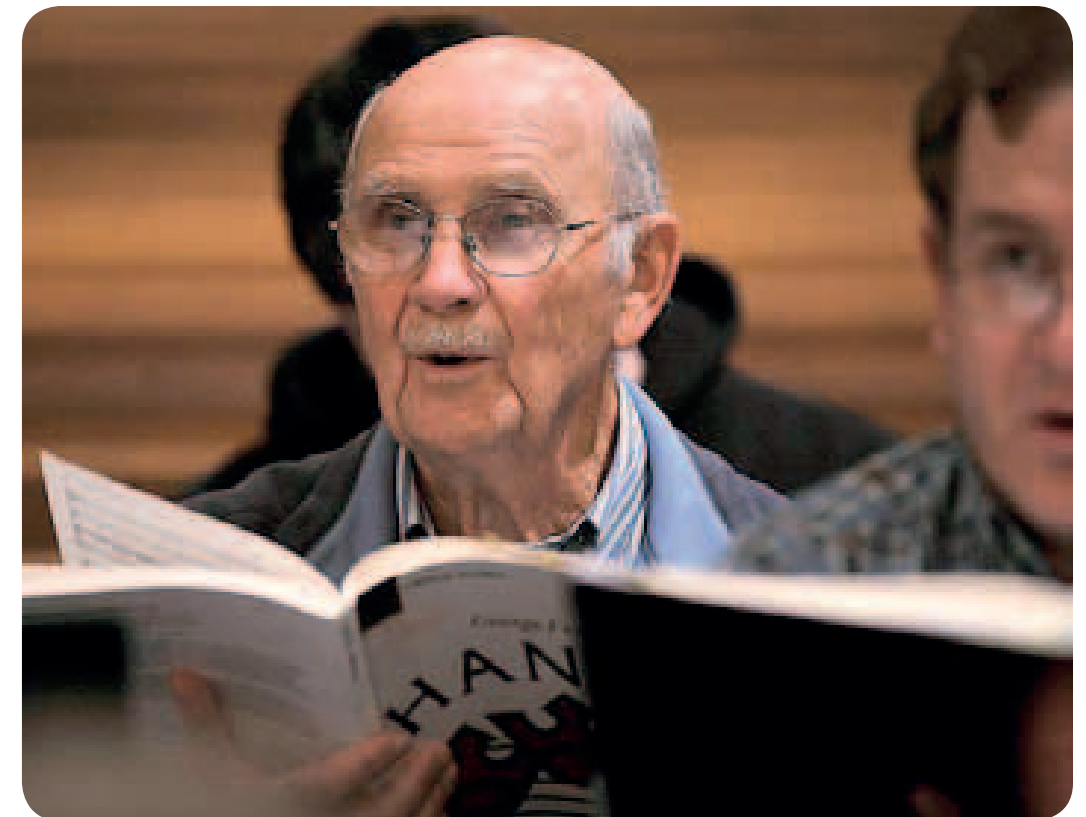
Wijster	
Waar	De Weidehoek
Wanneer	Elke 2 ^e dinsdag van de maand
Tijd	12.15 uur



02 Zangkoor

Vindt u het leuk om samen te zingen? Dan is gemengd seniorenkoor 'Beurtzang' misschien iets voor u. U vindt dit koor in 't Beurtschip in Smilde.

Beurtzang, Smilde	
Waar	't Beurtschip
Wanneer	Maandag
Tijd	15.30 - 17.00 uur



03 Studiekring voor 55-plussers

In de studiekring 'Bijblijven' houden de deelnemers zich bezig met allerlei onderwerpen waarover zij meer willen weten. Iedereen kan binnen de kring zijn of haar eigen kennis en ervaring delen. Er worden bijvoorbeeld boeken en artikelen gelezen, gastsprekers uitgenodigd en excursies georganiseerd.

Beilen		
Waar	Het Karspelhuis	
Wanneer	Maandag	Donderdag
Tijd	09.30 - 11.30 uur	Van 09.30 tot 11.30 uur
Kosten	€ 10,- per persoon per half jaar	

Open Soos

Wilt u er in het weekend even tussenuit en andere mensen ontmoeten? Dat kan tijdens de Open Soos op zaterdagmiddag in Smilde en op zondagmiddag in Beilen. Onze gastdames verwelkomen u graag en de koffie en thee staan voor u klaar.

	Beilen	Smilde
Waar	Het Karspelhuis, huiskamer van het Pluspunt	't Beurtschip, Ruim
Wanneer	Zondag (september t/m juni)	Zaterdag Start op 4 oktober 2014
Tijd	14.00 - 16.00 uur	14.30 uur
Kosten	Een kleine eigen bijdrage voor de koffie en thee	

04 Bingo

Bent u ook zo'n fan van Bingo? In 't Beurtschip in Smilde wordt elke 4^e donderdag van de maand een Bingoavond georganiseerd. Kom langs en speel mee!

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Roef
Wanneer	Elke 4 ^e donderdag van de maand
Tijd	19.00 uur



4

Creatief

Crea1 Welfaregroep

Het welfarewerk van het Rode Kruis geeft u de gelegenheid om met allerlei vormen van handvaardigheid bezig te zijn. Houdt u hier niet zo van, maar wilt u liever een praatje maken of een gezelschapsspel doen, dan bent u ook van harte welkom. Informeer bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening naar de mogelijkheden.

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes, recreatiezaal
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Kajuit
Wanneer	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

Beilen		
Waar	Het Karspelhuis	Het Stroomdal
Wanneer	Maandag	Maandag
Tijd	14.00 uur	14.00 uur

Hijken	
Waar	De Dorpshoeve
Wanneer	Donderdag
Tijd	09.45 uur



Crea2 Teken- en schilderclub

Eén ochtend per week komt een enthousiaste groep mensen bij elkaar om te tekenen en schilderen. Alle deelnemers kennen de basistechnieken. De groep werkt zelfstandig, maar leert ook van en aan elkaar hoe je een opzet kunt veranderen. Ook nieuwe technieken worden onderzocht.

Beilen – 'Allure'	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Woensdag
Tijd	09.30 uur

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Kajuit
Wanneer	Vrijdag
Tijd	09.00 - 11.30 uur



5

Sozen in Midden-Drenthe

In de gemeente Midden-Drenthe zijn verschillende sozen actief. In de eerste week van november 2014 is er een gezamenlijke soosavond. Voor meer informatie over de sozen kunt u contact opnemen met Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes (voorheen in de Voorhof)
Wanneer	Dinsdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur
	Het nieuwe seizoen start op dinsdag 9 september 2014, u bent van harte welkom!

Elp	
Waar	Het Dorpshuis
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Zwiggelte	
Waar	De Schuur
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.45 uur
	Het nieuwe seizoen start op woensdag 10 september 2014, u bent van harte welkom!

Broekstreek	
Waar	't Broekhoes
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Hijken	
Waar	De Dorpshoeve
Wanneer	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

De computersoos

Kunt u wel wat hulp gebruiken bij het werken met uw computer? Lijkt het u gezellig om samen met anderen met de computer bezig te zijn? Dan is de computersoos iets voor u!

De computersoos is bestemd voor senioren die graag wat begeleiding willen hebben in het omgaan met de computer. Ook kunt u er terecht met specifieke vragen als u er op uw computer thuis niet uit komt. U kunt natuurlijk ook gewoon eens komen kijken of computeren iets voor u is. De vrijwilligers van de computersoos helpen u graag verder! Aan de computersoos zijn – behalve voor koffie en thee – geen kosten verbonden.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis, cursusrimte 2
Wanneer	ledere 2 ^e en 4 ^e woensdag van de maand (van september t/m april m.u.v. de schoolvakanties)
Tijd	14.00 - 16.00 uur



6

Workshops en cursussen

W1 Tien basislessen Engels (beginners)

Met Engels kunt u bijna overal terecht: het is een wereldtaal. Wilt u graag Engels leren of wat u vroeger op school heeft geleerd, ophalen? Dan zijn de basislessen Engels Beginners zeer geschikt om mee te starten. Door middel van korte tekstjes en dialogen oefent u met eenvoudige en praktische onderwerpen. U leert op een ontspannen wijze de eerste beginselen van de grammatica van het Engels (o.a. werkwoorden vervoegen) en veel basiswoorden.

Heeft u na deze eerste introductie van tien lessen de smaak te pakken en wilt u doorgaan? Dan kunt u zich opgeven voor de vervolgcursus die bij voldoende belangstelling begin 2015 start. De docente verzorgt zelf het lesmateriaal.

Beilen - Basislessen Engels (beginners)

Waar	Karspelhuis
Wanneer	Maandag
Tijd	13.00 - 14.30 uur
Aantal bijeenkomsten	10
Kosten	€ 48,75 (excl. lesmateriaal)



W2 Engels conversatie 1

Beschikt u over voldoende basiskennis van de Engelse taal, maar nog niet over zoveel praktijkervaring? Tijdens Engels conversatie 1 oefent u uw spreek- en taalvaardigheid op een speelse manier. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het cursusboek 'Fairway 1'. Met de bijbehorende CD's kunt u thuis ook nog aan de slag. Ook voor het opfrissen van uw bestaande basiskennis van de Engelse taal is deze cursus geschikt.

Beilen – Engels conversatie 1	
Waar	Karspelhuis
Wanneer	Maandag – Start op 7 oktober 2014
Tijd	09.00 - 10.30 uur
Aantal lessen	20
Kosten	€ 97,50 (excl. lesmateriaal)

W3 Engels conversatie 2

Heeft u al iets meer kennis en ervaring en wilt u deze verder uitbreiden of op peil houden? Dan bent u in deze groep op uw plek. Deze cursus is een vervolg op de vorige cursus en gelijk qua opzet. Er wordt gebruik gemaakt van het cursusboek 'Fairway 2'. Ook wat meer gevorderde geïnteresseerden, die nog niet eerder hebben deelgenomen, zijn uiteraard van harte welkom! Bij voldoende belangstelling kan er nog een groep starten op de maandagmiddag van 14.45 tot 16.15 uur.

Beilen - Engels conversatie 2	
Waar	Karspelhuis
Wanneer	Maandag - Start op 7 oktober 2014
Aantal lessen	20
Tijd	10.45 - 12.15 uur
Kosten	€ 97,50 (excl. lesmateriaal)

Kennismaking

Op maandag 15 september 2014 kunnen nieuwe deelnemers aan de cursussen Engels van 10.00 tot 11.00 uur in het Karspelhuis in Beilen kennismaken met de docent en het lesmateriaal inzien. Ook kunt u met de docent inschatten wat het instapniveau is voor de te volgen cursus.

W4 Schilderen voor beginners

Wilt u weten of schilderen iets voor u is maar is de drempel elke keer nog te hoog geweest? Of tekende en schilderde u juist lang geleden wel regelmatig en heeft de gelegenheid om het ooit weer eens op te pakken, zich tot nu toe nog niet weer voorgedaan? Gré Schuringa laat u op een plezierige en laagdrempelige manier met uw eigen kunsten kennis maken. Op een klein doekje gaat u 's ochtends onder begeleiding eerst een ontwerp schetsen en inkleuren. 's Middags maakt u het af met acrylverf, zodat u met uw eigen gemaakte schilderij naar huis kunt. U leert van elkaar en u kunt gebruik maken van voorbeelden. Pak uw kans en geef u op!

Beilen	
Waar	Karspelhuis, cursusruimte 1
Wanneer	Donderdag 25 september 2014
Tijd	10.00 - 15.00 uur
Kosten	€ 12,50 (incl. lesmateriaal)

W5 Tekenen en schilderen

Deze cursus is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Er wordt individueel lesgegeven en er wordt aandacht besteed aan diverse technieken zoals aquarel en olieverf. Bij voldoende deelname kunnen na de eerste serie van acht lessen nog tweemaal acht lessen gevolgd worden. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen.

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes, recreatiezaal
Wanneer	Vrijdag – Start op 26 september 2014
Tijd	09.30 - 11.30 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Kosten	€ 52,-

W6 Workshop fotografie: "Goed kiek'n"

Iedereen ziet weer wat anders, maar hoe breng je wat je ziet goed in beeld? "Goed kiek'n" is een workshop in drie delen waarbij aandacht is voor de theorie, de praktijk en het bekijken en bespreken van de foto's die gemaakt zijn. Tijdens de workshop gebruikt u uw eigen digitale camera.

Er is volop aandacht voor leren kijken en kiezen. Daarnaast komt u meer te weten over de belangrijkste fotografische technieken.

Wilt u zich meer verdiepen in fotografie? Dan is dit de workshop voor u!

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Donderdag - Start op 25 september 2014
Tijd	13.30 - 16.30 uur
Aantal bijeenkomsten	3
Kosten	€ 19,50 p.p.
	Er wordt ook buiten gefotografeerd

Smilde	
Waar	't Beurtschip, Kajuit
Wanneer	Dinsdag – Start op 30 september 2014
Tijd	13.30 - 16.30 uur
Aantal bijeenkomsten	3
Kosten	€ 19,50 p.p.
	Er wordt ook buiten gefotografeerd

W7 Koken voor mannen

Vraagt u zich wel eens af hoe je een gezonde en betaalbare maaltijd samenstelt, hoe je ervoor zorgt dat alles tegelijk klaar is én ook nog goed smaakt? Grijp dan nu uw kans en doe mee met de cursus "Koken voor Mannen"!

Deze cursus is bedoeld voor mannen die tot nu toe niet (regelmatig) voor zichzelf of een ander hebben gekookt. Na het koken gaat u samen aan tafel om te genieten van uw eigen kookkunsten. De mannen van vorig jaar vonden het leerzaam, lekker en gezellig dus aarzel niet!

Wijster	
Waar	De Weidehoek
Wanneer	Donderdag - Start op 2 oktober 2014
Tijd	16.00 - 18.30 uur
Aantal bijeenkomsten	6
Kosten	€ 57,50
Ingrediënten	€ 7,50 per les (af te rekenen met de docent)



W8 Uitkomen met je inkomen

Door alle bezuinigingen hebben veel ouderen te maken gekregen met een achteruitgang in inkomen. Soms al voor de AOW begon. Hoe zit het met uw financiële situatie en kennis? In deze cursus leert u onder andere: meer inzicht te krijgen in uw financiële situatie; hoe u uw inkomsten en uitgaven in balans kunt houden; hoe u uw administratie op orde kunt houden; een begroting maken. Daarnaast krijgt u slimme bezuinigingstips en informatie over verschillende financiële regelingen.



Beilen / Smilde / Westerbork

Waar en wanneer	Bij voldoende belangstelling wordt deze cursus in één van de dorpen georganiseerd
Duur van de les	2,5 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Kosten	Alleen koffie en thee zijn voor eigen rekening. Dankzij een subsidie kan deze cursus gratis aangeboden worden

W9 Omgaan met de mobiele telefoon

Steeds meer mensen hebben een mobiele telefoon, maar niet iedereen is er vertrouwd mee. Tijdens deze cursus neemt u uw eigen mobiele telefoon mee. In drie ochtenden leert u omgaan met de belangrijkste functies zoals het invoeren of wijzigen van contacten, het openen en lezen van sms-jes en de werking van een alarmknop.

Ook krijgt u informatie over waar u op moet letten bij een prepaidkaart of bij een abonnement. Daarnaast staan vooral uw vragen centraal! Bij voldoende belangstelling kan deze cursus ook in Smilde of Westerbork georganiseerd worden.

Beilen

Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Woensdag (start van de cursus in overleg met de docent)
Tijd	09.30 - 12.00 uur
Aantal bijeenkomsten	3
Kosten	€ 32,50

Deze cursus is niet bedoeld voor smartphones. Wilt u daar graag meer over weten? Neem dan contact op met het Loket voor Zorg en Dienstverlening. Bij voldoende belangstelling is een cursus voor smartphones later in het seizoen wellicht mogelijk.

W10 Opfriscursus Nederlands

Heeft u het ook weleens dat u zich afvraagt: "moet ik dit woord nu met een "d" of een "t" schrijven?" Heb ik die zin goed geschreven? We hebben het natuurlijk allemaal geleerd, maar in de loop van de tijd zijn we wel wat vergeten of twijfelen we aan onszelf. Dan is de "opfriscursus Nederlands" iets voor u!

Deze cursus bestaat uit 8 lessen van 2,5 uur. Per les wordt een onderwerp behandeld en wordt uw kennis weer opgefrist. U kunt zelf ook aangeven welk onderwerp u nog eens wilt bespreken. De docent zorgt ervoor dat uw vraag een volgende les wordt behandeld. In de les worden oefeningen gemaakt die over het onderwerp gaan. U krijgt een map met het lesmateriaal en na afloop van de cursus een Bewijs van Deelname van het Drenthe College.

Er zijn voor u geen kosten aan verbonden, behalve voor de koffie of thee. De cursusplaats wordt bepaald als bekend is waar de meeste deelnemers wonen. De cursus kan zowel overdag als 's avonds worden gegeven.

Beilen en Smilde	
Waar	Beilen: De Raet en Smilde: De Bibliotheek
Wanneer	Woensdagmorgen en donderdagmiddag De cursus start bij voldoende deelnemers en instroom is het hele jaar mogelijk
Duur van de les	2,5 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Kosten	Alleen een eigen bijdrage voor koffie of thee

W11 Themabijeenkomst schriftelijke wilsverklaring

Wanneer u bij een zorginstelling onder behandeling komt of bent, kunt u in een wilsverklaring vastleggen dat u onder bepaalde omstandigheden niet verder behandeld wilt worden. Deze wens moet in principe gerespecteerd worden, ook als u niet langer zelf in staat bent om voor uw wens op te komen. Zeker dan is het belangrijk voor uw partner, familie of huisarts om te weten in hoeverre u wel of niet (door) behandeld of bijvoorbeeld gereanimeerd wilt worden.

Wilt u meer weten over wat een wilsverklaring precies is en welke zaken u daarin kunt vastleggen? Meld u dan aan voor de themabijeenkomst schriftelijke wilsverklaring.



Chris Bartelds van Stichting Cura Vera houdt zich al jaren bezig met de rechten van patiënten en cliënten in de zorg. Hij zal in deze themabijeenkomst voorlichting geven over dit onderwerp en een presentatie geven over het boek dat hij geschreven heeft over wilsverklaringen. Tot slot zal hij graag uw vragen over dit onderwerp beantwoorden.

	Smilde	Beilen
Waar	't Beurtschip	Het Karspelhuis
Wanneer	Donderdag 2 oktober	Donderdag 23 oktober
Tijd	14.00 uur	14.00 uur
Aantal deelnemers	Maximaal 25	
Kosten	Gratis	

W12 Introductieworkshop Sw!ngkoor

Zing en swing mee in het Sw!ngkoor; samen met de Sw!ngband bewijzen we dat muziek jong houdt! U bent van harte welkom om deel te nemen aan deze introductieworkshop onder leiding van koordirigente Marijke van Suijlekom. De Sw!ngband presenteert tijdens de 'introductieworkshop Sw!ngkoor' het verrassende Top2000-repertoire waarmee band en koor samen meez!ngconcerten gaan geven in het winterseizoen 2014-2015. Dit seniorenpopkoor is geïnspireerd op het succes van BNN's tv-programma The Golden Oldies.

Beilen	
Waar	Zalencentrum de Linde (Stationslaan 2 in Beilen)
Wanneer	Vrijdag 24 oktober 2014
Workshop 1	16.00 - 17.00 uur
Workshop 2	19.00 - 20.00 uur
Kosten	€ 2,50

Na afloop van deze introductieworkshop kunt u besluiten om lid te worden van het Sw!ngkoor. U kunt dan het tournee van meez!ngconcerten meebelevén. Het repertoire en meer praktische informatie vindt u vanaf 1 september 2014 op: www.buroreprise.nl

Help mee: Opzetten Repair Café in Midden-Drenthe!

Help mee met het opzetten van een Repair Café in Midden-Drenthe! Veel praktische kennis om zelf gebruiksvoorwerpen, apparaten of kleding te repareren verdwijnt de laatste jaren snel. Daardoor wordt er veel weggegooid dat na eenvoudige reparatie nog lange tijd mee had kunnen gaan. Hier wil Welzijnswerk Midden-Drenthe meehelpen verandering in te brengen.

Het Repair Café is een initiatief dat repareren promoot als alternatief voor weggooien. Reparatiekennis wordt daarmee behouden en doorgegeven. Inwoners van Midden-Drenthe kunnen naar het Repair Café komen met hun kapotte spullen, om die ter plaatse, samen met de aanwezige reparateurs weer in orde te maken. Dit kan kleding zijn, huisraad of elektrische apparaten, serviesgoed of een fiets. Er is gereedschap en begeleiding aanwezig en er is gelegenheid om informatie en tips over repareren op te zoeken en kennis uit te wisselen.

Informatiebijeenkomst

Spreekt het u aan om mee te helpen een Repair Café op te zetten? Om als reparatiedeskundige straks aanwezig te zijn? Of als gastheer/gastvrouw het aanspreekpunt te zijn voor de bezoekers en de reparateurs?

Kom dan naar de **informatiebijeenkomst op woensdag 25 juni 2014 om 19.30 uur in het Karspelhuis aan de Karspelstraat 5 in Beilen.**

U kunt zich opgeven door een e-mail te sturen naar t.tilkema@welzijns-werkmd.nl of door telefonisch contact op te nemen met het Loket voor Zorg en Dienstverlening in Beilen.

Op de landelijke website www.repaircafe.nl kunt u meer informatie vinden over de achtergrond en doelstellingen.



7

Computerlessen

Computers zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. U hoeft geen expert te zijn, maar iets weten van het omgaan met computers is voor iedereen aan te raden. Onze cursussen brengen u stap voor stap verder. De computercursussen worden gegeven in 't Beurtschip te Smilde en in Het Karspelhuis te Beilen.

Woont u in Westerbork? Deelnemers uit Westerbork sluiten veelal aan bij de groepen in Beilen. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen en de grootte van de groepen is aansluiten bij een groep in Smilde soms ook een mogelijkheid.

De kosten van de computercursussen zijn inclusief koffie of thee en het boek. Via het opgaveformulier in dit boekje kunt u zich aanmelden. U kunt hiervoor ook terecht bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening. U krijgt van ons bericht wanneer een cursus of workshop van start gaat.

C1 Kennismaken met de computer (Windows 7 of 8)

Voor mensen die geen enkele ervaring hebben met de computer. In twee lessen leert u de basisvaardigheden die nodig zijn om een computer te bedienen.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Maandag 6 en dinsdag 7 oktober 2014
Tijd	10.30 - 12.00 uur
Aantal bijeenkomsten	2
Kosten	€ 25,-

C2 Aan de slag met de computer (Windows 7 of 8)

In deze cursus leert u een aantal basisvaardigheden voor zowel Windows als Word (tekstverwerkingsprogramma) zodat u kunt beginnen met werken op de computer.

Basisvaardigheden Windows

- het starten van programma's middels het bureaublad, het omgaan met de muis, het kunnen werken met de programma's Wordpad, rekenmachine en Paint;
- het kunnen kopiëren, knippen en plakken van gegevens vanuit het ene programma (rekenmachine) naar een ander programma (Wordpad of Word) middels klembord;
- het kunnen werken met verkenner, het opvragen van inhoudsopgaven;
- aanmaken, kopiëren, verplaatsen, hernoemen en verwijderen van mappen;
- opslaan, kopiëren, verplaatsen en verwijderen van bestanden;
- het bureaublad aanpassen met eigen foto of tekening;
- Windows aanpassen in het configuratiescherm.

Basisvaardigheden Word 2007 (tekstverwerkingsprogramma)

- openen en archiveren (opslaan) van bestanden;
- bewerken van teksten (invoegen, wissen, uitlijnen, spellingscontrole, lettertypes, lettergrootte);
- opmaak van teksten (vet, cursief, onderstrepen, markeren, gekleurde letters, gebruik tabs, gebruik opsommingtekens);
- het invoegen van illustraties en afbeeldingen en deze aanpassen aan tekstterugloop.



	Beilen	Smilde
Waar	Het Karspelhuis	Het Beurtschip
Wanneer	Dinsdag Windows 7: start op 28 oktober 2014 Windows 8: start op 13 januari 2015	Maandag Windows 7: Start op 27 oktober 2014 Windows 8: start op 12 januari 2015
Tijdstip	9.30 uur - 12.00 uur	9.30 uur - 12.00 uur
Aantal bijeenkomsten	8	
Kosten	€ 70,-	

C3 Meer weten over de computer (Windows 7 of 8)

Deze cursus bestaat uit acht lessen en is geschikt voor mensen met enige ervaring in het gebruik van computers.

U leert tijdens deze cursus:

- Herhalen basisvaardigheden Windows 7/8 (Zie voor onderwerpen "Aan de slag met de computer")
- Herhalen basisvaardigheden Word 2007 (Zie voor onderwerpen "Aan de slag met de computer")

Basisvaardigheden Excel 2007

- openen en archiveren (opslaan) van mappen;
- invoegen, verplaatsen, verwijderen en herbenoemen van werkbladen;
- invoeren van gegevens (getallen en tekst) in Excel;
- uitvoeren van rekenkundige bewerkingen (optellen, aftrekken, delen en vermenigvuldigen);
- opmaken en invoeren van gegevens in een tabel en aan de hand hiervan een grafiek kunnen opmaken.

Basisvaardigheden PowerPoint 2007

- werkscherm PowerPoint;
- dia's bewerken en toevoegen;
- een presentatie maken;
- diavoorstelling automatisch afspelen;
- presentatie weergeven.

Basisvaardigheden Internet en E-mail

- uw e-mail beheren;
- een adresboek aanmaken en beheren;
- e-mails met bijlagen opmaken en versturen;
- bestanden downloaden.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Dinsdag Windows - Start op 14 oktober 2014 Windows 8 - Start op 13 januari 2015
Tijd	13.00 - 15.30 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Kosten	€ 70,-

Smilde	
Waar	Het Beurtschip
Wanneer	Maandag Windows 7 - Start op 13 oktober 2014 Windows 8 - Start op 12 januari 2015
Tijd	13.00 - 15.30 uur
Aantal bijeenkomsten	8
Kosten	€ 70,-

C4 Onderhoud en beheer van de computer (Windows 7 of 8)

Deze cursus is geschikt voor mensen die de cursus "Aan de slag met de computer" gevolgd hebben. U leert:

- een back-up maken;
- bestanden ordenen, het organiseren van orde en overzicht;
- defragmenteren van de harde schijf. Bij veelvuldig gebruik wordt uw computer trager. Van defragmenteren wordt uw computer weer sneller.
- PC opruimen en software goed verwijderen;

- systeemherstel. Te gebruiken bij rare fouten, vreemde vensters en andere PC problemen.
- Windows Update. Wat doet Windows Update en waarom is het nuttig.

Beilen	
Waar	Het Karspelhuis
Wanneer	Dinsdag 9 en 16 december 2014
Tijd	13.00 - 15.30 uur
Kosten	€ 25,-

Smilde	
Waar	Het Beurtschip
Wanneer	Maandag 8 en 15 december 2014
Tijd	13.00 - 15.30 uur
Kosten	€ 25,-



C5 Omgaan met uw iPad (Apple)

Heeft u een iPad en wilt u graag meer weten over de mogelijkheden ervan? Meld u dan aan voor deze cursus. Aan de hand van uw eigen iPad leert u over de bediening, en ontdekt u welke mogelijkheden de iPad heeft. Voor iedereen die meer uit hun tablet willen halen!

- Bediening (knoppen toestel en touchscreen)
- Instellingen aanpassen
- E-mail, agenda & contacten
- Browser
- Media
- Navigatie
- Apps
- Beveiliging
- Handige accessoires



Beilen / Smilde	
Waar	Het Karspelhuis of 't Beurtschip
Wanneer	Woensdag - Start op 15 oktober 2014
Tijd	9.30 - 12.00 uur
Aantal bijeenkomsten	3
Kosten	€ 37,50
Belangrijk	Het meebrengen van een iPad is een voorwaarde voor deelname aan deze cursus.

Deze cursus is niet geschikt voor mensen met een tablet van een ander merk zoals een Samsung, Sony of Asus.

Wilt u een cursus volgen over uw tablet? Neem dan contact op met het Loket voor Zorg en Dienstverlening. Bij voldoende belangstelling kan er een cursus georganiseerd worden.

8

Overige activiteiten, cursussen en workshops

Het Pluspunt van Welzijnswerk; een ontmoetingsplek voor ouderen

Het Pluspunt is een ontmoetingsplek voor ouderen die zelfstandig wonen. Het Pluspunt betekent elkaar ontmoeten in een gastvrije en huiselijke omgeving. Wat extra gezelligheid met activiteiten wanneer u daar zin in heeft en rust wanneer u dat nodig vindt.

En belangrijk tijdens deze dag; samen koffiedrinken, eten en persoonlijke aandacht. Bij het Pluspunt zorgen vrijwilligers, in samenwerking met een beroepskracht, voor een afwisselend dagprogramma.

Soms wordt gedacht dat het bezoeken van een ontmoetingsplek een stap achteruit is. Niets is minder waar: het kan juist een stap vooruit betekenen! Nieuwe sociale contacten maken de wereld wat groter en dat is belangrijk voor uw welzijn. Ook kunnen de aangeboden activiteiten bijdragen aan het bevorderen of in stand houden van uw zelfredzaamheid.

Er bevindt zich een pluspunt in Beilen. Als u wilt, kunt u voor vervoer gebruik maken van onze Plusbus. Op termijn zal er ook in Westerbork een Pluspunt geopend worden.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over het Pluspunt? Neem dan contact op met het Loket voor Zorg en Dienstverlening van Welzijnswerk Midden-Drenthe.

HOVO – Hoger Onderwijs voor Ouderen

HOVO is de noemer waaronder diverse Nederlandse universiteiten en HBO-instellingen een eigen cursusprogramma aanbieden voor iedereen vanaf 50 jaar. De docenten zijn (oud)hoogleraren en externe docenten met een passie voor onderwijs. Het niveau is HBO of academisch, maar er is geen studieverplichting. Bij de cursussen wordt vrijwel altijd de mogelijkheid tot zelfstudie of verdieping aangeboden. Eisen aan een vooropleiding zijn er in principe niet. Wel is de minimumleeftijd 50 jaar.

De Senioren Academie organiseert in het Noordoosten van Nederland het Hoger Onderwijs voor Ouderen. Voor de provincie Drenthe is dat in Emmen en Hoogeveen. Het onderwijsaanbod van de Senioren Academie Groningen-Friesland-Drenthe wordt aangeboden in drie cursusprogramma's per studiejaar, een najaarsprogramma, een winterprogramma en een luchtig zomerprogramma waarin meer ruimte is voor afwijkende cursusvormen.

Deze zomer staan onder andere de volgende activiteiten op het programma:

- Hondsrug, flora en fauna – van ijzig verleden tot bloeiende toekomst
- De geschiedenis van de energievoorziening vooral in Nederland - Nieuwe ontwikkelingen: schaliegas en aardbevingen
- De grote oorlog, een ramp van ongekeerde omvang (over WO I)
- De transformatie van Parijs en de geschilderde stadsgezichten

Meer informatie?

U kunt een cursusgids opvragen door een e-mail te sturen naar: hovo@rug.nl of u kijkt op de website: www.hovoseniorenacademie.nl voor meer informatie.

Huus van de Taol

Het Huus van de Taol is de stichting die zich in Drenthe bezighoudt met de Drentse taal. Op de website www.huusvandetaol.nl kunt u zien waar de zeven werknemers en de ruim 200 vrijwilligers van het Huus van de Taol zich allemaal mee bezig houden.

Veel inwoners van Drenthe hebben interesse voor de taal en cultuur van de provincie. Voor mensen die meer willen weten over de Drentse taal, geschiedenis, muziek, gedichten, dorpen en het landschap van Drenthe organiseert het Huus van de Taol een leerzame, onderhoudende cursus van acht weken, die slechts 55,- euro kost.

Ook mensen die willen leren hoe je het Drents schrijft, leest en uitsprekt, zijn bij het Huus van de Taol aan het goede adres. Zij kunnen een spellingcursus volgen van vijf weken. De kosten daarvan zijn € 35.

Meer informatie?

Mocht u belangstelling hebben om een cursus van het Huus van de Taol te volgen of te organiseren, dan kunt u het beste contact opnemen met het Huus van de Taol: info@huusvandetaol.nl
Bellen kan ook op telefoonnummer 0593 – 37 10 10.
Vraag naar Abel Darwinkel.

De Buurtacademie

Binnen de gemeente Midden-Drenthe zijn er 17 dorpen waar werkgroepen cursussen voor volwassenen organiseren onder de naam Buurtacademie. Welzijnswerk Midden-Drenthe ondersteunt deze werkgroepen.

De cursussen van de Buurtacademie worden zoveel mogelijk afgestemd op de behoeften van de inwoners van een dorp. Bent u benieuwd naar wat er bij u in de buurt georganiseerd wordt of heeft u een goed idee voor een workshop of training? Neem dan contact op met de werkgroep in uw dorp. Meestal zijn de contactgegevens te vinden in de dorpskrant of op de dorpswebsite.

Meer informatie?

Mocht u deze gegevens niet kunnen vinden, neem dan contact op met Tineke Posthoorn van Welzijnswerk Midden-Drenthe.
Dit kan op telefoonnummer 0593 – 52 34 50 of u stuurt een e-mail naar t.posthoorn@welzijnswerkmd.nl

Actietafels: Leefbaarheid

Een nieuw project van Welzijnswerk Midden-Drenthe in samenwerking met 'Learn for Life'; een internationale organisatie voor volwasseneneducatie. Actietafels zijn kleine groepjes volwassenen (3 tot 12 personen) die samen iets leren en de opgedane kennis meteen inzetten om iets te betekenen voor de maatschappij.

Elke groep gaat aan de slag door zelfstandig informatie te zoeken en dit te bestuderen en te leren. Daarnaast maken deelnemers gebruik van elkaars kennis en is het mogelijk af en toen een deskundige te (be)vragen. Er is geen docent betrokken bij de Actietafel.

De groep bepaalt voor de start wat het persoonlijke leerdoel en wat het actiedoel van de deelnemers wordt. Eén van de deelnemers is de mentor van de groep. Hij of zij volgt een korte training en zorgt ervoor dat het (leer)proces in de groep op gang blijft.

Elke Actietafel kan een klein budget aanvragen bij 'Learn for Life' (maximaal € 250-). Dit budget kan gebruikt worden om een ruimte te huren en het actiedoel te realiseren.

Stel u wilt leren kleding te naaien. U zoekt dan een groepje van vijf personen bij elkaar, leest het één en ander over het onderwerp en gaat aan de slag. U helpt elkaar en vraagt af en toe advies aan een buurtgenoot die vroeger docente naaldvakken was.

Het persoonlijke leerdoel is: ik wil leren kleding te naaien voor mijn (klein)kinderen. Het actiedoel kan zijn: wij naaien voor de peuterspeelzaal in ons dorp een kist verkleedkleden.

Het budget wordt gebruikt om stof en een kist te kopen voor de verkleedkleden. Ter afsluiting van de Actietafel wordt de kist feestelijk aangeboden aan de peuterspeelzaal.

Meer informatie?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Tineke Posthoorn van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Dit kan op telefoonnummer 0593 – 52 34 50 of u stuurt een e-mail naar t.posthoorn@welzijnswerkmd.nl

"Senioren Meer Fit" in Wijster

In Wijster zijn op dit moment drie groepen "Senioren Meer Fit". Alle deelnemers zijn 60 jaar of ouder en de groepen bestaan zowel uit mannen als vrouwen. Tijdens de lessen is er professionele begeleiding aanwezig. De bewegingsruimte waar de groepen sporten heet "de Meer Fit" en verwijst naar de locatie op het sportpark.

Wijster	
Waar	Sportpark De Meer, Wijster
Wanneer en tijd	Maandag: 09.30 - 11.30 uur Woensdag: 10.00 - 21.00 uur Vrijdag: 13.30 - 15.30 uur
Meer informatie of opgave	Sportpark De Meer, p/a Bart de Vries Brintingerweg 17 9418 PN Wijster Telefoonnummer: 0593 – 56 25 47 E-mail: bareld.de.vries@planet.nl

Beweegruimte Witteveen

In Witteveen zijn Fitnesscentrum Salto en Pluspraktijk Fysiotherapie Midden-Drenthe een samenwerking aangegaan. Hierdoor kunt u tweemaal per week, tijdens de reguliere openingsuren, onder begeleiding van een gekwalificeerde instructrice gebruik maken van de fitnessstoel. Er is regelmatig contact tussen de instructrice en de fysiotherapeut. Indien nodig worden deelnemers over en weer verwezen. De voorwaarde om deel te kunnen nemen, is dat u lid wordt van S.V. Salto (€15,- per maand).

Meer informatie?

Voor meer informatie kijkt u op de website: www.saltosportwitteveen.nl

'Deurdoen met kunst' in Westerbork

Het project 'Deurdoen met Kunst' geeft u de kans kennis te maken met verschillende kunst- en cultuurvormen. Van vilten tot fotografie en van speksteen bewerken tot tekentherapie.

Op dit moment zit dit project in de opstartfase en wordt er een werkgroep van vrijwilligers gevormd in Westerbork. Deze werkgroep zal het aanbod van workshops en cursussen van (lokale) kunstenaars en creatieve lesgevers in de loop van het jaar onder de aandacht brengen.

WZA-Publiekslezingen

Het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen organiseert regelmatig informatieavonden rondom een ziektebeeld of andere medische kwesties. Deze publiekslezingen worden verzorgd door medisch specialisten en medewerkers van het ziekenhuis. Eerdere onderwerpen waren een publiekslezing over een beroerte (CVA) en een voorlichtingsmiddag voor slechtziende ouderen.

Een actuele agenda met data en de onderwerpen kunt u vinden op de website van het ziekenhuis: www.wza.nl/patienten/agenda De toegang is gratis, maar u moet zich wel van tevoren aanmelden.

De bibliotheek voor u

Wist u dat... u ook met de Plusbus naar de bibliotheek kunt komen? U kunt met meerdere mensen afspreken om op een vast dagdeel de bibliotheek te bezoeken. Daar staat altijd een kopje koffie/thee voor u klaar. En de medewerkers helpen u graag met het uitzoeken van de materialen.

Bent u niet meer in staat om zelf naar de bibliotheek te komen? Dan komt de bibliotheek naar u!

Een medewerkster komt bij u thuis op bezoek. U kunt aangeven welke boeken of andere media u wilt lenen. De medewerkster komt op af-

gesproken tijden de nieuwe boeken, tijdschriften e.d. bezorgen. Voor klanten van de bibliotheek is deze service gratis.

Wanneer u van deze dienst gebruik wilt maken (of mensen kent die daarvoor misschien in aanmerking komen) dan kunt u contact opnemen met de plaatselijke bibliotheek en informeren naar de mogelijkheden.

Gezellig samen op de duofiets in Beilen

Wilt u graag fietsen, maar durft u niet meer alleen op de fiets? Dan is de duofiets misschien een goede oplossing voor u. Samen met een familielid, kennis of vriend kunt u een tochtje maken op de duofiets. U zit bij deze fiets naast elkaar in plaats van achter elkaar. Hierdoor kunt u onderweg makkelijk met elkaar praten en samen genieten van de buitenlucht en de omgeving. Het is ook mogelijk om met een vrijwilliger van het Rode Kruis te gaan fietsen.

De duofiets heeft een elektrische ondersteuning. Ook is er een makkelijke instap en kan de zitting voor u gedraaid worden. Het is natuurlijk goed voor uw gezondheid als u meetrapt, maar dat is niet noodzakelijk. De fiets kan ingesteld worden op wel of niet meetrappen. U krijgt de eerste keer altijd vooraf uitleg door een vrijwilliger van het Rode Kruis over het gebruik. Zo kunt u voorbereid op weg.

Meer informatie?

De duofiets is te huur bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening, Karspelstraat 5 in Beilen. De fiets kan – in overleg – gehuurd worden voor de ochtend, de middag of de avond, door de week en in het weekeinde. Het is wel belangrijk dat u de fiets van tevoren reserveert. U kunt hiervoor op werkdagen bellen naar telefoonnummer 0593 - 54 13 33 tussen 08.30 en 10.30 uur. Het huren van de fiets kost € 2,50 per dagdeel.

9

Opgaveformulieren

OPGAVEFORMULIER *VASTE ACTIVITEITEN*

Dhr. / mevr. _____

Adres _____

Postcode en woonplaats _____

Telefoonnummer vast _____

Telefoonnummer mobiel _____

E-mailadres _____

Geboortedatum _____

Handtekening _____



Ik geef mij op voor:

1 Meer bewegen voor ouderen

- ◇ **B1 Sportgroep 55+**
- ◇ **B2 Gymnastiek**
- ◇ **B3 Zitgymnastiek**
- ◇ **B4 Sportief wandelen**
- ◇ **B5 Tai Chi**
- ◇ **B6 Werelddansen**
- ◇ **B7 Zwemmen**
- ◇ **B8 Aquajoggen 55+**

2 Sport en spel

- ◇ S1 Kaarten, sjoelen, rummikub en dammen
- ◇ S2 Biljarten
- ◇ S3 Koersbal

3 Ontmoeting en ontspanning

- ◇ 01 Seniorenrestaurant
- ◇ 02 Zangkoor
- ◇ 03 Studiekring 55+
- ◇ 04 Bingo

4 Creatief

- ◇ Crea1
- ◇ Welfaregroep
- ◇ Crea2
- ◇ Teken- en schilderclub

U kunt dit formulier inleveren bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening.

- **Beilen:** Karspelstraat 5, 9411 ND Beilen
- **Smilde:** Stuurboord 1, 9422 HT Smilde
- **Westerbork:** Burg. van Weezelplein 10, 9431 AG Westerbork

OPGAVEFORMULIER *CURSUSSEN EN WORKSHOPS*

Ik geef mij op voor de volgende cursus / workshop en machtig Welzijnswerk Midden-Drenthe om van onderstaande rekening het cursusgeld af te schrijven. De algemene bepalingen* zijn mij bekend.

Dhr. / mevr. _____

Adres _____

Postcode en woonplaats _____

Telefoonnummer vast _____

Telefoonnummer mobiel _____

E-mailadres _____

Geboortedatum _____

Bank- / Girorekeningnummer _____

t.n.v. _____

Datum _____

Handtekening _____

* Algemene bepalingen

- 1 Betaling voor cursussen en workshops gebeurt met een automatische incasso. U verleent Welzijnswerk Midden-Drenthe hiervoor een éénmalige machtiging. Dit doet u door dit formulier in te vullen en te ondertekenen. De machtiging vervalt automatisch wanneer:
 - De cursus of workshop niet van start gaat.
 - Bij tijdige en schriftelijke opzegging door de deelnemer (kosteloos tot 7 dagen voor de start).
- 2 Cursussen en workshops starten alleen bij voldoende deelname.
- 3 De inschrijving gebeurt op volgorde van binnenkomst van de aanmelding.
- 4 In gevallen waar de algemene bepalingen niet voorzien, beslist de directie.

6 Workshops en cursussen

- ◇ **W1 Engels beginners**
- ◇ **W2 Engels conversatie 1**
- ◇ **W3 Engels conversatie 2**
- ◇ **W4 Schilderen voor beginners**
- ◇ **W5 Tekenen en schilderen**
- ◇ **W6 "Goed kiek'n"**
- ◇ **W7 Koken voor mannen**
- ◇ **W8 Uitkomen met je inkomen**
- ◇ **W9 Omgaan met de mobiele telefoon**
- ◇ **W10 Opfriscursus Nederlands**
- ◇ **W11 Themabijeenkomst schriftelijke wilsverklaring**
- ◇ **W12 Introductieworkshop Sw!ngkoor**

7 Computercursussen

- ◇ **C1 "Kennismaken met de computer"**
- ◇ **C2 "Aan de slag met de computer"**
- ◇ **C3 "Onderhoud en beheer van de computer"**
- ◇ **C4 "Omgaan met uw iPad"**

U kunt dit formulier inleveren bij het Loket voor Zorg en Dienstverlening.

- **Beilen:** Karspelstraat 5, 9411 ND Beilen
- **Smilde:** Stuurboord 1, 9422 HT Smilde
- **Westerbork:** Burg. van Weezelplein 10, 9431 AG Westerbork

Om te onthouden:

Correspondentie

Postbus 57
9410 AB Beilen

Adres

Nassaukade 4
9411 KG Beilen

T 0593 - 52 34 50

E info@welzijnswerkmd.nl

W www.welzijnswerkmd.nl



Welzijnswerk
Midden-Drenthe

Vertrouwd en dichtbij