



Activiteiten, cursussen en workshops 2019/2020



INHOUDSOPGAVE

	Voorwoord	3
	Algemene informatie activiteiten 2019 en 2020	4
1	Meer bewegen voor ouderen	7
2	Sport en spel	17
3	Ontmoeting en ontspanning	25
4	Creatief	30
5	Sozen in Midden-Drenthe	34
6	Workshops en cursussen	36
7	Overige activiteiten, cursussen en workshops	41
8	Opgaveformulieren	58

Voorwoord

Beste lezer,

In deze Bijblijver vindt u weer een overzicht van de creatieve, educatieve en sportieve activiteiten voor het nieuwe cursusjaar 2019/2020.

Een leven lang leren

We vinden het als Welzijnswerk belangrijk dat iedereen zijn leven lang kan leren. Dat kan op verschillende manieren. Zo kunt u bijvoorbeeld terecht bij het Taalhuis als u op latere leeftijd nog wat beter wilt worden in de Nederlandse taal, rekenen of basis computervaardigheden. U krijgt dan één op één les van een vrijwilliger. Vindt u het leuker om in een groep samen met anderen te leren? Dan kunt u terecht bij de Buurtacademie of bij de Avondschool. De Buurtacademie vindt u in verschillende dorpen in de gemeente. De Avondschool is nieuw en in april van dit jaar van start gegaan in Beilen. Wilt u ook graag iets nieuws leren? Kijk dan voor meer informatie in hoofdstuk 7 van deze Bijblijver.

Vragen

Heeft u vragen over de activiteiten of cursussen? Neem dan gerust contact met ons op. Maar natuurlijk kunt u ook bij ons terecht met al uw vragen over wonen, welzijn en zorg.

Veel plezier met alles wat u gaat ondernemen dit cursusjaar!

Namens alle medewerkers,

Paul Vlootman

Directeur Welzijnswerk Midden-Drenthe

Algemene informatie activiteiten 2019 en 2020

In het seizoen 2019/2020 kunt u weer meedoen aan allerlei activiteiten, workshops en cursussen. De vaste activiteiten starten in september en gaan het hele jaar door. In een aantal gevallen is er een zomerstop of een stop tijdens de schoolvakanties.

Vaste activiteiten

Informatie over de vaste activiteiten vindt u in de hoofdstukken 1 tot en met 4. Voor het meedoen aan de vaste activiteiten vragen wij een eigen bijdrage. Deze betaalt u per half jaar, aan de hand van een doorlopende machtiging. Het nieuwe activiteitenseizoen begint in de eerste week van september. Tussentijds instromen mag ook, maar u betaalt dan wel voor de hele periode. Na een eventuele zomerstop kunt u gewoon weer naar de eerstvolgende bijeenkomst toe.

Cursussen en workshops

Informatie over de cursussen en workshops vindt u in hoofdstuk 6. Bij voldoende deelnemers kunnen de meeste activiteiten ter plaatse worden georganiseerd. Ook in de kleine dorpen. De kosten staan genoemd bij de cursus- / workshopinformatie.

Wilt u meedoen?

Lijkt het u leuk om mee te doen aan een activiteit, cursus of workshop? In hoofdstuk 8 vindt u zowel het opgaveformulier voor de vaste activiteiten als het opgaveformulier voor de cursussen en workshops. Vul het formulier in dat op u van toepassing is en lever deze in bij een van de locaties van Welzijnswerk Midden-Drenthe. Na uw aanmelding ontvangt u van ons meer informatie.

Proefles

Wilt u graag een proefles volgen om te zien of de activiteit iets voor u is? Ook dat kan! Neem voor meer informatie contact op met een locatie van Welzijnswerk bij u in de buurt.

Wat kosten de vaste activiteiten?

TARIEVEN 2019/2020	2 ^e half jaar 2019	1 ^e half jaar 2020
1 - Meer bewegen voor ouderen		
Gymnastiek	€ 31,50	€ 40,—
Werelddansen	€ 31,50	€ 40,—
Tai Chi	€ 31,50	€ 40,—
Sportief wandelen	€ 31,50	€ 40,—
Zwemmen en aquajoggen	€ 37,50	€ 47,50
2 - Sport en spel		
Biljarten	€ 26,50 per halfjaar	
Koersbal	€ 10,50 per halfjaar	
Kaarten	€ 10,50 per halfjaar	
Sjoelen	€ 10,50 per halfjaar	
3 - Ontmoeting en ontspanning		
Seniorengroep	€ 7,— per maand	
Pluspunt	€ 11,50 per keer	
Seniorenrestaurants	€ 8,50 per keer	
4 - Creatief		
Teken- en schilderclub	€ 10,50 per halfjaar	

Stoppen met een vaste activiteit

Wanneer u wilt stoppen, meldt u dit schriftelijk bij Welzijnswerk Midden-Drenthe. Dit kan per mail via info@welzijnswerkmd.nl of per post naar Welzijnswerk Midden-Drenthe, Postbus 57, 9410 AB Beilen. Opzeggen kan twee keer per jaar: voor 1 december en voor 1 april. Wanneer u in de tussentijd stopt, wordt alleen bij zwaarwegende redenen een deel van uw eigen bijdrage terugbetaald.

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.

Welzijnswerk Midden-Drenthe kan u informatie geven over deze regeling en een betalingsbewijs verzorgen. Neem hiervoor contact op met één van onze locaties.

Digitaal aanmelden

U kunt zich ook digitaal aanmelden voor zowel de vaste activiteiten als de workshops. Dit kunt u doen via onze website: www.welzijnswerkmd.nl (kijk onder agenda).

Contactgegevens		
Locatie Beilen	Locatie Smilde	Locatie Westerbork
Hofstraat 19 9411 LA Beilen	Stuurboord 1 9422 HT Smilde	Burg. van Weezelplein 10 9431 AG Westerbork
088 16 51 200	088 16 51 200	088 16 51 200
beilen@welzijnswerkmd.nl	smilde@welzijnswerkmd.nl	westerbork@welzijnswerkmd.nl

1

Meer bewegen voor ouderen

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

Voor iedereen is het belangrijk om de spieren en gewrichten soepel te houden. Wilt u zich minder stijf en stram voelen? Wilt u uw conditie verbeteren of op peil houden? Meld u dan nu aan. Wist u dat een goede lichamelijke conditie ook goed is voor de fitheid van uw brein?

B1 Sportgroep 55+

Veel 55-plussers weten niet welke sport het beste bij hen past. Bij een sportvereniging kun je vaak maar één sport beoefenen en in een fitnesscentrum is iedereen voor zichzelf bezig. De 55+-sportgroepen zijn aantrekkelijk omdat er een afwisselend aanbod is van allerlei sport- en spelvormen. Iedereen kan hier op zijn/haar eigen niveau aan meedoen. Het is dé manier om bewust actief en sportief bezig te zijn, zelfs tot op hoge leeftijd!

Beilen

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

Westerbork

Waar	De Börkerkoel	
Wanneer	Maandag	
Tijd	10.00 uur	Mannengroep

B2 Gymnastiek - Bewegingslessen

Bij gymnastiek gaat u aan de slag met verschillende bewegings-oefeningen. 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.



Broekstreek

Waar	't Broekhoes	
Wanneer	Maandag	
Tijd	10.30 uur	

Elp

Waar	De Roessingschool	
Wanneer	Woensdag	
Tijd	09.30 uur	Vrouwengroep

Hoogersmilde

Waar	De Schakel	
Wanneer	Woensdag	
Tijd	09.30 uur	

Nieuw-Balinge	
Waar	De Heugte
Wanneer	Dinsdag
Tijd	09.00 uur

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

Westerbork		
Waar	De Börkerkoel	
Wanneer	Donderdag	
Tijd	10.45 uur	Gemengde groep

Wijster	
Waar	De Weidehoek
Wanneer	Dinsdag
Tijd	09.30 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. Zitgymnastiek is vooral geschikt wanneer uw spierkracht of evenwicht wat minder worden.

Beilen	
Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag
Tijd	10.00 uur

Beilen	
Waar	Het Stroomdal
Wanneer	Maandag
Tijd	11.00 uur

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Maandag
Tijd	09.30 uur

Westerbork		
Waar	De Börkerheem	
Wanneer	Dinsdag	Gemengde groep
Tijd	11.00 uur	



B4 Sportief wandelen

Sportief wandelen betekent in een gezellige groep samen bewegen en genieten van de buitenlucht. 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, behalve bij extreem weer. De les duurt ongeveer zestig minuten en het wandeltempo ligt iets hoger dan bij een gewone wandeling. Het is belangrijk dat u tijdens deze activiteit goede wandelschoenen draagt.

Beilen

Waar	Verzamelen en startpunt bij parkeerplaats Terhorsterzand
Wanneer	Dinsdag (wachtlIJst)
Tijd	13.30 - 14.30 uur



B5 Tai Chi

Tai Chi is van oorsprong een Chinese bewegingsleer. De bewegingen zijn rustig en soepel. Ontspanning, concentratie, evenwicht, coördinatie en het vloeiend uitvoeren van de bewegingen zijn heel belangrijk bij Tai Chi. Door uw gedachten stil te zetten maakt u uw geest rustig. Het resultaat is, dat u ontspannen en gecoördineerd beweegt zonder overbodige spierspanning. Het is een ideale manier om lichaam en geest in evenwicht te brengen. Tai Chi is geschikt voor mensen van alle leeftijden en met elke lichamelijke conditie.



Beilen

Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag
Tijd groep 1	13.30 uur
Tijd groep 2	14.45 uur

Westerbork

Waar	De Voorhof
Wanneer	Maandag
Tijd	16.00 uur

B6 Werelddansen

Een uurtje gezellig dansen maakt bewegen extra feestelijk. Dat is goed voor lichaam en geest! Op vrolijke muziek verbetert u uw fitheid en beweeglijkheid, traint u uw geheugen en verbetert u uw conditie. Ga de uitdaging aan en kom een keer meedansen! U hoeft geen danservaring te hebben en ook een danspartner is niet nodig. U gaat gegarandeerd goedgehumeurd weer naar huis.

Hoogersmilde

Waar	De Schakel
Wanneer	Dinsdag
Tijd	10.00 uur

Smilde en Bovensmilde

Waar	't Beurtschip, Roef
Wanneer	Maandag
Tijd	13.30 uur

Westerbork

Waar	De Börkerkoel
Wanneer	Donderdag
Tijd	13.30 uur



B7 Zwemmen 55+

Zwemmen is een goede en nauwelijks belastende vorm van bewegen voor het lichaam. U volgt een afwisselend lesprogramma van zwem- en bewegingsoefeningen. In het diepe bad verbetert u onder deskundige leiding niet alleen uw uithoudingsvermogen, maar ook de beweeglijkheid van spieren en gewrichten. Dat kan u helpen bij dagelijkse dingen zoals lopen, bukken, tillen, traplopen en in balans blijven. Heeft u liever wat warmer zwemwater en wilt u tussendoor ook kunnen staan? Dan is het ondiepe bad de juiste plek voor u!



Beilen

Waar	De Peppel	
Wanneer	Maandag (diep en ondiep)	
Tijd	Vanaf 12.30 uur	Diverse groepen
Wanneer	Donderdag (ondiep)	
Tijd	Vanaf 14.00 uur	

Smilde

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

B8 Aquajoggen 55+

Aquajoggen 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 weinig kans op overbelasting. Daarom is aquajoggen ook ideaal voor mensen met blessures of bij revalidatie.

BEILEN	
Waar	De Peppel
Wanneer	Donderdag (wachtlíjst)
Tíjd	14.00 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 dan 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 klaverjassen en jokeren. Ook rummikub behoort tot de mogelijkheden.

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



Beilen	
Wat	Klaverjassen, jokeren
Waar	De Karspelhof
Wanneer	Vrijdag
Tijd	13.30 uur

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

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

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



S2 Biljarten

U kunt zowel biljarten in competitieverband als recreatief. Wilt u leren biljarten? Er is altijd iemand die u daarbij kan helpen. Ook is er veel ruimte om zelf te oefenen tijdens het vrij spelen. En natuurlijk zijn ook dames van harte welkom!



Beilen		
Wat	Biljarten – Zowel (regio)competitie als recreatief	
Waar	De Karspelhof	
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	De Karspelhof	
Wanneer, tijd	Maandag	13.00 - 17.00 uur
	Dinsdag	13.00 - 17.00 uur
	Donderdag	13.00 - 17.00 uur
	Vrijdag (sept.-mei)	13.00 - 17.00 uur

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

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

Westerbork					
Wat	Biljarten – In vaste groepen en in Drentse Competitie (deelname via de biljartclub) Periode september – april				
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	-

Westerbork			
Wat	Biljarten – Vrij (met klok)		
Waar	't Kruumtenhoes		
Wanneer, tijd	Maandag	Woensdag	Vrijdag
	09.00 - 12.00 uur	09.00 - 12.00 uur	09.00 - 12.00 uur
	19.00 - 22.00 uur	19.00 - 22.00 uur	19.00 - 22.00 uur

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

S3 Koersbal

Koersbal lijkt veel op het Franse Jeu de Boules. Koersbal wordt alleen niet buiten, maar 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. Tussendoor is er voldoende tijd voor ontspanning. Kom ook ontdekken dat koersbal een gezellig en verrassend spel is!

Beilen			
Waar	De Karspelhof		
Wanneer	Dinsdag	Woensdag	Vrijdag
Tijd	13.30 uur	09.30 uur	09.30 uur

Bovensmilde	
Waar	MFA de Spil
Wanneer	Maandag
Tijd	14.30 uur

Hijken		
Waar	Dorpshoeve	
Wanneer	Dinsdag (1 keer per 14 dagen)	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur	13.30 uur

Hooghalen	
Waar	't Haoler Hoes
Wanneer	Dinsdag
Tijd	14.00 uur

3

Ontmoeting en ontspanning

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

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

Westerbork	
Waar	Börkerheem
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.45 uur

Wijster	
Waar	De Zwarte van Loon
Wanneer	Maandag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Zwiggelte	
Waar	De Schuur
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.45 uur



01 Seniorenrestaurant

Samen gezellig een lekker hapje eten? Dat kan! In Midden-Drenthe vindt u verschillende seniorenrestaurants. Het seniorenrestaurant is een plek waar senioren samen een warme maaltijd kunnen eten. Naast lekker eten staat gezelligheid centraal. Iedereen die niet zelf kan koken of die het gewoon leuker vindt om samen met anderen te eten is van harte welkom. Het menu is afwisselend en bestaat uit drie gangen. Er wordt rekening gehouden met eventuele dieetvoorschriften.

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

Gezellig en voordelig dus zeker het proberen waard! Het lidmaatschap is kosteloos, u betaalt per maaltijd.



Beilen

Waar	De Karspelhof
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

Hijken

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

Smilde

Waar	't Beurtschip, Ruim
Wanneer	Elke dinsdag
Tijd	12.00 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 Studiekring Bijblijven

Vindt u het prettig om:

- *'bij te blijven'?*
- *nieuwe mensen te ontmoeten?*
- *een goed gesprek te voeren?*
- *nieuwe gezichtspunten te onderzoeken?*
- *te leren van een ander?*

Dan is de studiekring iets voor u. De studiekring is een groep waarin de leden zelf de gespreksonderwerpen bepalen, onderzoeken en aan elkaar presenteren. U bespreekt stellingen naar aanleiding van de actualiteit of krantenartikelen, diept uw voormalige werk of passie uit en neemt daar anderen in mee. Soms wordt er een gastspreker uitgenodigd of wordt er een excursie georganiseerd.

Beilen

Waar	De Karspelhof	
Wanneer	Maandag	Donderdag
Tijd	09.30 - 11.30 uur	09.30 - 11.30 uur
Kosten	€ 10,- per persoon per half jaar	



03 Bingo

Bent u ook zo'n fan van Bingo? In 't Beurtschip in Smilde wordt elke vierde donderdag van de maand een bingoavond georganiseerd. Ook in Westerbork wordt er elke maand bingo gespeeld maar dan op vrijdagmiddag. Kom langs en speel mee!



Smilde

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

Westerbork

Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Eén vrijdagmiddag per maand
Tijd	13.30 uur

4

Creatief

Crea1 Sociale activering

Welzijnswerk biedt u de mogelijkheid om in een groep creatief bezig te zijn. Houdt u hier niet zo van, maar wel van gezelligheid dan bent u ook van harte welkom. U kunt zich aanmelden bij een groep van uw keuze.

Beilen

Waar	De Karspelhof	Het Stroomdal
Wanneer	Maandag	Maandag
Tijd	14.00 uur	14.00 uur
Contactpersoon	Stien Hadderingh 0593 52 39 09	Lammie Bruins 0593 59 26 61

Hijken

Waar	De Dorpshoeve
Wanneer	Donderdag
Tijd	09.45 uur
Contactpersoon	Tineke Zinger, 0593 52 28 37

Hooghalen

Waar	't Haoler Hoes
Wanneer	Woensdag
Tijd	09.30 uur
Contactpersoon	Lammie Bruins, 0593 59 26 61

Smilde

Waar	't Beurtschip
Wanneer	Donderdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur
Contactpersoon	Nella Woldhuis, 0592 41 26 79



Crea2 Teken- en schilderclub

Eén ochtend per week komt een enthousiaste groep mensen bij elkaar om te tekenen en te 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	
Waar	De Karspelhof
Wanneer	Vrijdag
Tijd	09.30 uur

Smilde (schilderen)	
Waar	't Beurtschip
Wanneer	Vrijdag
Tijd	09.00 uur

Bij voldoende belangstelling kan er ook op een andere dag een nieuwe groep gestart worden.



5

Sozen in Midden-Drenthe

In de gemeente Midden-Drenthe zijn verschillende sozen actief.
Voor meer informatie over de sozen kunt u contact opnemen met
Welzijnswerk Midden-Drenthe.

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

Elp	
Waar	Het Dorpshuis
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

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes
Wanneer	Dinsdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	14.00 uur

Wijster	
Waar	De Weidehoek
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.30 uur

Zwiggelte	
Waar	De Schuur
Wanneer	Woensdag (1 keer per 14 dagen)
Tijd	13.45 uur

Soos Het Trefpunt

Van september tot en met april kunt u elke dinsdag voor ontmoeting en ontspanning terecht in de soos 'Het Trefpunt'. Het Trefpunt is in het bijzonder een ontmoetingsplek voor eenzamen/alleenstaanden, maar iedereen die behoefte heeft aan gezelligheid en ontspanning is welkom. Er worden spellen gedaan als klaverjassen, jokeren en sjoelen. En natuurlijk is er koffie- en theepauze. Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 12,50 per half jaar. U kunt op ieder moment instromen. Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Betty Eising, 0593 52 44 05.

Beilen	
Waar	Buurthuis de Raat
Wanneer	Elke dinsdag (september t/m april)
Tijd	Van 13.30 tot 16.30 uur



6

Workshops en cursussen

Engels is een wereldtaal. U kunt er overal mee terecht. Vindt u het leuk om op een ontspannen manier aan uw luister- en spreekvaardigheid in de Engelse taal te werken? Dan bent u van harte welkom in één van onze groepen. Tijdens de lessen van alle groepen Engels conversatie wordt er over verschillende (eenvoudige) onderwerpen gepraat in het Engels: Practice makes perfect! Er wordt ter ondersteuning gewerkt met de serie 'Fairway' (tekst- en werkboek ineen met bijbehorende cd's/ mp3's).

U kunt zich tot uiterlijk 20 september opgeven voor de cursussen Engels. Voor alle cursussen en workshops geldt dat plaatsing gaat op datum van aanmelding. Is er geen plek meer, dan plaatsen we u op een wachtlijst. Zijn er (net) niet genoeg deelnemers om een groep te laten starten, dan wordt overlegd met de groep onder welke voorwaarden de cursus eventueel toch door kan gaan.

W1 Engels conversatie 1

Is uw kennis van de Engelse taal ver weggezakt of is de drempel om zelf in het Engels te praten hoog? Wilt u hier graag wat aan veranderen? Dan is deze cursus wellicht geschikt voor u.

We zoeken voor deze tweede- / derdejaars groep nog een aantal enthousiaste mensen. Ter ondersteuning worden in deze groep nog de laatste hoofdstukken van 'Fairway 1' behandeld en daarna wordt er begonnen met het cursusboek 'Fairway New 2'.

Beilen - Engels conversatie 1 (bestaande groep)	
Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag – Start op 7 oktober 2019
Tijd	14.45 - 16.15 uur
Aantal bijeenkomsten	22
Kosten	€ 122,50 (excl. boek)
Kosten boek	± € 32,- (excl. verzendkosten)

W2 Engels conversatie 2

Heeft u al wat basiskennis van het Engels? En wilt u dit uitbreiden en ook meer ervaring opdoen in het spreken ervan? Dan bent u in deze groep op uw plek. Er wordt gebruik gemaakt van het cursusboek 'Fairway 2'.

Beilen – Engels conversatie 2 (bestaande groep)

Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag – Start op 7 oktober 2019
Tijd	13.00 - 14.30 uur
Aantal lessen	22
Kosten	€ 122,50 (excl. boek)
Kosten boek	± € 34,– (excl. verzendkosten)

W3 Engels conversatie 3

Deze groep ligt qua niveau tussen de groep van Engels conversatie 2 en de gevorderde groep in. Dus mocht u al wat kennis hebben van de Engelse taal, maar toch nog niet zo ervaren zijn in het spreken ervan, dan is deze groep wellicht een goede keuze. Deze groep werkt ter ondersteuning uit het cursusboek 'Fairway 3'.

Beilen – Engels conversatie 3 (bestaande groep)

Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag – Start op 7 oktober 2019
Tijd	09.00 - 10.30 uur
Aantal lessen	22
Kosten	€ 122,50 (excl. boek)
Kosten boek	± € 34,– (excl. verzendkosten)

W4 Engels conversatie gevorderd

Voor deze bestaande groep zoeken we nog een aantal enthousiaste mensen die al redelijk kennis hebben van de Engelse taal, maar die de taal nog wat meer in de praktijk willen brengen. Of mensen die gewoon hun vaardigheden op peil willen houden. Ter ondersteuning wordt er verder gewerkt uit het cursusboek 'Fairway 3'.

Beilen – Engels conversatie gevorderd

Waar	De Karspelhof
Wanneer	Maandag – Start op 7 oktober 2019
Tijd	10.45 - 12.15 uur
Aantal lessen	22
Kosten	€ 122,50 (excl. boek)
Kosten boek	± € 34,– (excl. verzendkosten)



W5 Teken 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. Als er voldoende deelnemers zijn dan kunnen na de eerste serie van acht lessen nog twee keer acht lessen gevolgd worden. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen.

Westerbork	
Waar	't Kruumtenhoes, recreatiezaal
Wanneer	Vrijdag – start op 27 september 2019
Tijd	09.30 - 11.30 uur
Aantal lessen	8
Kosten	€ 57,50



7

Overige activiteiten, cursussen of 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 is een Pluspunt in Beilen en in Smilde. Als u wilt, kunt u voor vervoer gebruik maken van onze Plusbus.

Meer informatie?

Wilt u meer informatie over het Pluspunt?

Neem dan contact op met onze locatie in Beilen of in Smilde.

Repair Café

In Midden-Drenthe zijn meerdere Repair Cafés actief. In Nederland gooien we ontzettend veel weg. Ook dingen waar bijna niets mis mee is en die na een eenvoudige reparatie weer prima bruikbaar zouden zijn. Helaas zit repareren bij veel mensen niet meer in het systeem. Mensen weten niet meer hoe dat moet en winkels nemen niet altijd reparaties meer aan. In het Repair Café is gereedschap en begeleiding aanwezig en staan deskundige vrijwilligers klaar om (samen met u) uw kapotte kleding, lampen, elektrische apparaten, klokken, speelgoed of fiets zo mogelijk weer in orde te maken.



Heeft u niets te repareren? Dan kunt u ook tips en ervaring uitwisselen, een kopje koffie drinken, een kijkje nemen bij de ruiltafel (Bovensmilde) of meedoen aan een creatieve workshop met materialen die hergebruikt worden. De toegang tot de Repair Cafés en de reparaties zijn gratis, zodat iedereen kan ervaren dat repareren te leren is en de moeite waard. Gaat u tevreden de deur weer uit dan kunt u voor vertrek naar eigen inzicht een vrijwillige bijdrage doneren in de fooienpot.



Repair Café Beilen

Elke tweede zaterdag van de maand kunt u van 10.00 tot 13.00 uur terecht in de bibliotheek aan de Kampstraat 2 in Beilen. Houdt u tijdens de zomermaanden de plaatselijke krant in de gaten voor de openingsdata.

Repair Café Bovensmilde

Elke laatste zaterdag van de maand kunt u van 13.00 tot 17.00 uur terecht in De Walhof aan de J. de Walstraat 16 in Bovensmilde.

Repair Café Westerbork

Wij repareren voor u allerlei (elektrische) apparaten, rollators, slijpen messen en tuingereedschap en doen verstelwerk aan bijvoorbeeld kleding. Dit alles tegen een vrijwillige bijdrage. Elke derde zaterdag van de maand van 09.30 tot 12.00 uur in het Annie Londo Buurthuis, Beukenlaan 30 in Westerbork (niet in juli, augustus en december).

Ook houden we jaarlijks een **rollatorcontrole** in het Derkshoes en de Kruumten. De data en tijden daarvoor in 2020 kunt u tegen die tijd lezen in de plaatselijke kranten en op de publicatieborden. We kijken uw rollator na, stellen zo nodig remmen en hoogte af of vervangen wielen en lagers.

De computersoos in een nieuw jasje!

De computersoos is bedoeld voor senioren die de mogelijkheden van een computer graag willen leren kennen, of die een vraag hebben over het werken met hun laptop, iPad of een tablet. Ook kunt u hier terecht met vragen over uw mobiele telefoon.

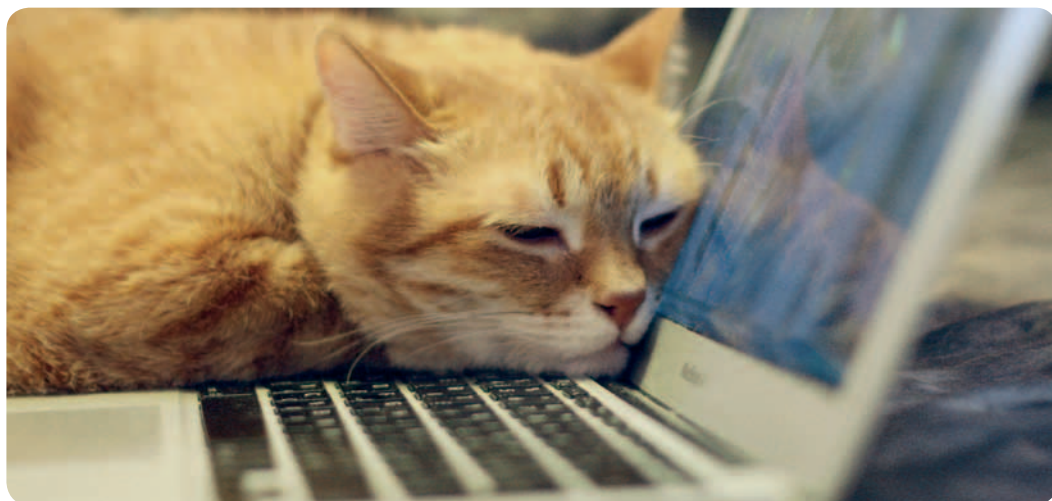
Hoe werkt het?

- Op afspraak. U belt of mailt naar Welzijnswerk Midden-Drenthe met uw vraag.
- U wordt teruggebeld om uw vraag te bespreken.
- Als uw vraag binnen de mogelijkheden van de computersoos past, wordt er een afspraak met u gemaakt.
- Behalve voor koffie en thee zijn er geen kosten aan verbonden.

Wanneer

De computersoos is er van september tot en met april, eens per drie weken op afspraak.

Beilen	
Waar	De Karspelhof
Wanneer	september t/m april, eens per 3 weken op afspraak.
Contact	088 16 51 200 (maandag t/m donderdag van 08.30 - 13.30 uur en op vrijdag van 08.30 - 12.00 uur) beilen@welzijnswerkmd.nl, www.welzijnswerkmd.nl



Taalhuizen Midden-Drenthe

Wilt u beter leren lezen en schrijven? Dat kan!

Wist u dat er in Nederland 2.500.000 mensen zijn die niet goed kunnen lezen en schrijven? Bent u er één van? En wilt u daar graag iets aan doen? Dat kan! Kom langs bij een Taalhuis bij u in de buurt. Wij helpen u graag! U kunt bijvoorbeeld een gratis taalcursus volgen. Er is een Taalhuis in de Bibliotheek van Beilen, Smilde en Westerbork.

Meer weten?

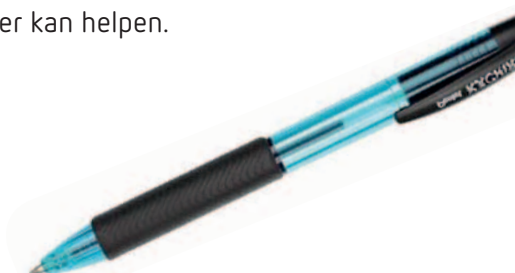
Wilt u meer weten? Of hebt u nog vragen? Kom dan langs op één van deze tijden. Dan is er iemand in het Taalhuis die u verder kan helpen.

- Beilen dinsdag, 11.00 – 12.00 uur
- Smilde dinsdag, 15.00 – 16.00 uur
- Westerbork woensdag, 15.00 – 16.00 uur

U mag ook bellen naar Wilma Stuit: 06 25 63 81 86

Taalvrijwilliger worden?

Wilt u mensen helpen om beter te leren lezen en/of schrijven? Word dan taalvrijwilliger! Neem voor meer informatie contact op met Wilma Stuit via w.stuit@welzijnswerkmd.nl of 06 25 63 81 86.



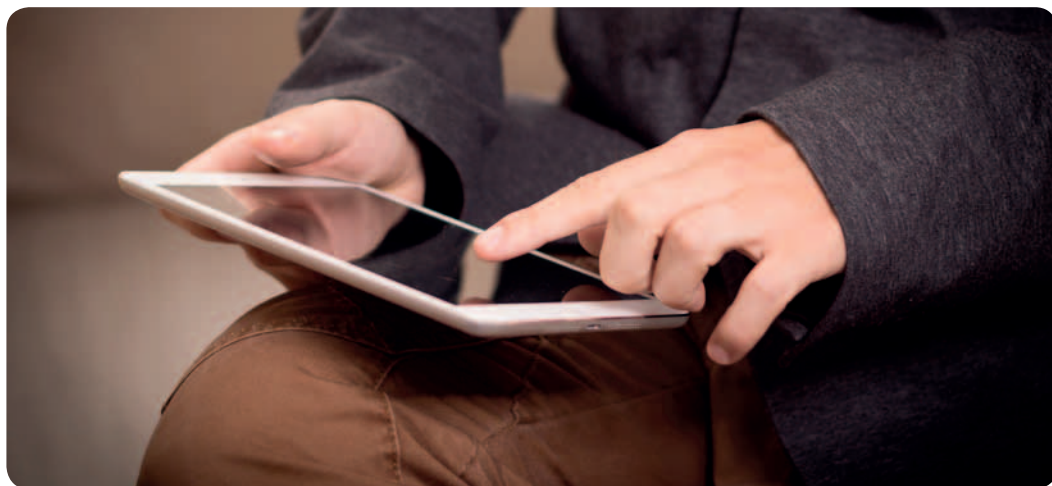
Cursus Klik en Tik/Aan de slag met je DigiD

Tegenwoordig gaat bijna alles via de computer en het internet.

Je inschrijven voor een woning, toeslagen aanvragen, een baan zoeken of je rijbewijs verlengen, het lukt bijna niet meer zonder de computer. Voor veel mensen is dit erg lastig. Niet iedereen heeft geleerd om met de computer te werken en de veranderingen gaan snel. Wanneer je ook in de toekomst graag je eigen zaken wilt blijven regelen, is het belangrijk om dit tóch te leren. In samenwerking met Welzijnswerk Midden-Drenthe bieden de bibliotheken een tweetal cursussen aan waarbij u met de computer leert werken.

Klik & Tik

Deze beginnerscursus is bedoeld voor mensen die graag meer willen doen met de computer óf tablet, maar niet weten hoe het werkt. Stap voor stap maakt deze cursus u wegwijs in het typen, e-mailen en gebruik maken van het internet. De cursus duurt vijf dagdelen. U kunt zich aanmelden bij de bibliotheek in uw woonplaats. Voor de cursus hoeft u niets te betalen. Ook hoeft u geen lid van de bibliotheek te zijn en krijgt u een gratis werkboek.



Aan de slag met je DigiD

Tijdens deze cursus leert u om via het internet zaken te doen met de overheid. U vraagt uw DigiD aan en/of leert hiermee te werken. Wat onder andere aan bod komt, is het vinden van informatie op de website van de gemeente, het pensioenfonds en de zorgverzekeraar. De cursus duurt vier dagdelen en er is enige computerervaring nodig om mee te kunnen doen. U kunt zich aanmelden via de website van de bibliotheek in uw woonplaats. Voor de cursus hoeft u niets te betalen en geen lid van de bibliotheek te zijn. U krijgt ook een gratis werkboek.

Meer informatie kunt u vinden op www.welzijnswerkmd.nl. Data worden op de website van de bibliotheek en in de krant bekend gemaakt. Aanmelden kan via de bibliotheek.

Buurtacademie

De cursussen zijn ook te volgen via de Buurtacademie. Wanneer u dit wilt, kunt u contact opnemen met de contactpersonen van de Buurtacademie.

Levensboeken schrijven

Achter ieder mens schuilt een verhaal

Een levensboek is een zeer persoonlijk geschiedenisboek. Een levensverhaal met uitspraken, foto's, gedichten, tekeningen, diploma's, geboorte-, trouw- en overlijdensberichten en vakantiekaarten. En niet alleen verhalen en herinneringen van vroeger, ook gebeurtenissen van nu en verwachtingen over wat nog komt krijgen een plaats.

Waarover gaan de verhalen?

De verhalen gaan over alles wat een rol gespeeld heeft in uw leven en waar u waarde aan hecht. Over waar u vandaan komt, wat er speciaal is aan uw familie, de kindertijd, schooltijd, werkervaringen, belangrijke mensen in uw leven, wonen, relatie, kinderen, gezondheid, levensovertuiging.

Waarom een levensboek?

- Om samen herinneringen op te halen.
- Om herinneringen vast te houden en te bewaren.
- Om het verhaal door te geven aan anderen.



Het levensboek schrijven

Het schrijven van het levensboek gebeurt door een geschoolde vrijwilliger. De schrijver komt bij u thuis voor de gesprekken over uw leven. Het maken van het levensboek gebeurt in een sfeer van gezelligheid. U gaat samen gedurende een half jaar in gesprek over uw levensverhaal. De schrijver komt eens in de twee weken. Samen met de schrijver bepaalt u de inhoud van uw boek. Na dat half jaar wordt het boek samengesteld en gedrukt.

Wat kost het?

Per boek bent u ongeveer 20 tot 30 euro kwijt. De prijs hangt af van de keuze die u maakt voor de omslag, het papier, het drukken in zwart/ wit of kleur e.d.

Belangstelling

Wilt u graag meer informatie of heeft u belangstelling voor dit project? Neem dan contact op met Janet Moinat van Welzijnswerk Midden-Drenthe: T: 088-1651 200 E: j.moinat@welzijnswerkmd.nl

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. Een vooropleiding is niet verplicht, tenzij expliciet vermeld bij de betreffende cursus.

De Senioren Academie organiseert in het Noord-oosten van Nederland het Hoger Onderwijs voor Ouderen. Voor de provincie Drenthe is dat in Assen en Emmen. Het onderwijsaanbod van de Senioren Academie Groningen-Friesland-Drenthe wordt aangeboden in drie cursusprogramma's per studiejaar:



- een najaarsprogramma;
- een winterprogramma;
- een luchtig zomerprogramma waarin meer ruimte is voor afwijkende cursusvormen.

Het najaars- / winterprogramma is op dit moment nog niet bekend, het is binnenkort te vinden op de website van het HOVO.

Meer informatie?

Meer informatie vindt u op de website: www.hovoseniorenacademie.nl. Hier kunt u zich ook inschrijven voor de nieuwsbrief, zodat u het hele jaar op de hoogte blijft. U kunt ook een cursusgids opvragen door een e-mail te sturen naar hovo@rug.nl.

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.huusvandetool.nl kunt u zien waar de werknemers en 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. Op de website staat onder andere informatie over:

- de Drentse taal;
- geschiedenis;
- muziek;
- gedichten;
- dorpen;
- het landschap van Drenthe.

Het Huus van de Taol organiseert verschillende cursussen over de Drentse taal en cultuur, zoals onder andere een spellingscursus (*Speulen mit spellen*), een oriëntatiecursus (Drenthecursus) of een verdiepingcursus in de Drentse cultuur (*Dieper deur Drenthe*). De cursus kosten variëren tussen de 25 en 70 euro.



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.

Bel 0593 37 10 10 of mail naar: info@huusvandetaol.nl.

De Buurtacademie

Binnen de gemeente Midden-Drenthe zijn er in meerdere dorpen werkgroepen Buurtacademie die cursussen organiseren voor volwassenen. 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.

Broekstreek	Lia van der Velde	liaenmaxvdvelde@gmail.com
Drijber	Femmie Tolsma	buurtacademie@drijber.net
Elp	Elly Middelbos	elly.middelbos@hotmail.com
Hoogersmilde	Hilda Vochteloo	buurtacademie.hoogersmilde@kpnmail.nl
Hooghalen	Annet Klinkhamer	roelietigelaar@gmail.com
Nieuw Balinge	José Post	josepost4@hotmail.com
Spier	Lous Beuving	eijkpunt12@outlook.com
Westerbork	Albert Veldkamp	albertveldkamp@hetnet.nl
Wijster	Bertie Tjarks	janenbertietjarks@gmail.com
Witteveen	Dina Snippe-Berghuis	dinaberghuis@gmail.com
Zwiggelte	Johanna Roos	johannajaro@hotmail.com

Meer informatie?

Voor meer informatie over de Buurtacademie kunt u contact opnemen met Tineke Posthoorn van Welzijnswerk Midden-Drenthe.

Dit kan door te bellen naar 088 16 51 200 of een e-mail te sturen naar t.posthoorn@welzijnswerkmd.nl

Workshop PAUW!

Kunst en Cultuur in uw dorp

Via het project **PAUW!*** kunt u zelf of als vrijwilligersgroep – in uw eigen dorp – een workshop organiseren op het gebied van kunst en cultuur.

Dus lijkt het u leuk om in uw eigen dorp iets op te zetten voor leeftijds-genoten? Of juist een activiteit om samen te doen met uw kleinkinderen? Neem dan een kijkje in het aanbod op de website van Welzijnswerk Midden-Drenthe. De kosten van de workshopgever worden vergoed vanuit het project, de materiaalkosten en kosten voor een locatie zijn voor u als organiserende groep. Het overzicht van alle aangesloten workshopgevers is te vinden op de website van Welzijnswerk Midden-Drenthe: www.welzijnswerkmd.nl/pauw

* *PAUW! is de nieuwe naam van het voormalige project: Deurdoen met Kunst. Dit project is in 2018 samengevoegd met twee andere projecten.*

Contactgegevens:

Voor informatie of vragen over PAUW! kunt u contact opnemen met Ilse Koekoek: 06-25638179 of i.koekoek@welzijnswerkmd.nl



'SeniorenFit' in Wijster

In Wijster zijn op dit moment vier groepen 'SeniorenFit'. De meeste deelnemers zijn 60 jaar of ouder en de groepen bestaan zowel uit mannen als vrouwen. Tijdens de lessen is er professionele begeleiding aanwezig vanuit Fysio centrum Beilen. De bewegingsruimte waar de groepen sporten heet '(De) MeerFit' en verwijst naar de locatie op het sportpak.

Beilen	
Waar	Sportpark De Meer
Wanneer	• Maandag: 09.30 - 11.30 uur • Woensdag: 09.30- 11.30 uur en 18.30-20.30 uur • Vrijdag: 13.30 - 15.30 uur
Contact	Bart de Vries, Bruntingerweg 17, 9418 PN Wijster t 06 817 276 29 e bareld.de.vries@planet.nl



FitnessPlus in Witteveen

In Witteveen zijn Fitnesscentrum Salto en Pluspraktijk Fysiotherapie Midden-Drenthe een samenwerking aangegaan. Hierdoor kunt u twee keer per week onder begeleiding van een gekwalificeerde instructeur fitnesssen.

FitnessPlus is voor oudere mensen die net iets meer begeleiding nodig hebben dan de doorsnee sporter. Door simpelweg te bewegen, oefeningen te doen met onder andere een bal of lichte gewichten, worden langzaam maar zeker de spieren sterker en verbetert het evenwicht en de motoriek.

Witteveen	
Waar	Fitnesscentrum Salto
Wanneer	• Dinsdag: 10.30 - 11.30 uur • Donderdag: 10.30 - 11.30 uur
Kosten	De contributie voor FitnessPlus is € 16,00 per maand.
informatie	Voor meer informatie kijkt u op de website: www.saltowitteveen.nl of neemt u contact op via: saltowitteveen@gmail.com

Fitness in Hooghalen

Ook in het dorpshuis van Hooghalen wordt fitness aangeboden. Dit wordt mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen het dorpshuis en sportvereniging HHCombi. Onder begeleiding van een fysiotherapeut kan iedereen komen sporten. Mensen met een beperking zoals MS, Parkinson, diabetes en hartfalen zijn ook van harte welkom. De inschrijfkosten bedragen € 15,- Hiervoor krijgt u een intake door een fysiotherapeut. De intake bestaat uit een vragenlijst en het bepalen van kracht en conditie (nulmeting), waarna er een individueel fitnessprogramma voor u kan worden samengesteld. HHCombi int zelf de contributie.



De bijdrage aan HHFit bedraagt € 15,- per maand. Bent u lid, dan kunt u één keer per week 1,5 uur fitnesssen. De fitness wordt in principe tijdens de schoolweken aangeboden. Tevens kunt u hier terecht voor reguliere fysiotherapie en revalidatie na operatie.

Meer informatie?

Voor meer informatie en opgave kunt u contact opnemen met fysiotherapeute Caren van der Meulen via 06 175 817 94.

WZA-Publiekslezingen

Het Wilhelmina Ziekenhuis organiseert regelmatig informatiebijeenkomsten rondom een ziektebeeld of andere medische kwesties.

Bijvoorbeeld: voorkom en herken een beroerte, voorlichtingsmiddag voor slechtziende ouderen enz. Deze publiekslezingen worden verzorgd door medisch specialisten en medewerkers van het ziekenhuis.



Wilhelmina Ziekenhuis Assen

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



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.

Kunt u niet meer zelf naar de bibliotheek komen? Dan komt de bibliotheek naar u! Een medewerker komt bij u thuis op bezoek. U kunt aangeven welke boeken of andere media u wilt lenen. De medewerker komt op afgesproken tijden de nieuwe boeken, tijdschriften en dergelijke 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.



Avondschool Midden-Drenthe

Woont u in Midden-Drenthe en wilt u iets nieuws leren? Zonder druk en stress verder komen? Praktisch leren? In uw eigen tempo?

Dan is de Avondschool iets voor u. Meer weten? Kom eens langs of stuur een e-mail! De Avondschool is **elke dinsdag van 19.00 tot 21.00 uur in de Karspelhof, Hofstraat 19 in Beilen.**

Wat kunt u allemaal doen op de Avondschool? Dat bepaalt u zelf. Wilt u bijvoorbeeld:

- Een VCA-diploma halen?
 - Eindelijk uw autotheorie-examen halen?
 - Beginnen met een basiscursus computeren?
 - Meer weten over EHBO?
 - Handiger worden met taal, rekenen of geldzaken?
-
- Kosten: Geen. Alleen als u examen gaat doen moet u dat zelf betalen.
 - Koffie en thee: Vrijwillige bijdrage.
 - E-mail: avondschoolebeilen@gmail.com

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 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 hoeft niet. De fiets kan ingesteld worden op wel of niet meetrappen. U krijgt de eerste keer altijd vooraf uitleg door een instructeur/vrijwilliger van het Rode Kruis over hoe u de fiets moet gebruiken. Zo kunt u voorbereid op weg.

Meer informatie?

De duofiets is te huur bij Welzijnswerk Midden-Drenthe, Hofstraat 19 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 088 16 51 200 tussen 08.30 en 12.00 uur. Het huren van de fiets kost € 2,50 per dagdeel.

Duofiets Smilde

Ook in Smilde is het mogelijk om een duofiets te huren, dit kan bij verzorgingshuis de Driemaster. U kunt contact opnemen via 0592 480 000.

Duofiets Westerbork

Voor de mogelijkheden en huurvoorwaarden van gebruik van de duofiets in Westerbork kunt u contact opnemen met Stichting Derkshoes Zorg en Dienstverlening op 0593 33 33 66.



8

Opgaveformulieren vaste activiteiten, cursussen en workshops

OPGAVEFORMULIER *VASTE ACTIVITEITEN*

Dhr. / mevr.

Adres

Postcode en woonplaats

Telefoonnummer vast

Telefoonnummer mobiel

E-mailadres

55 jaar of ouder

☐ ja

☐ nee

Handtekening



Ik geef mij op voor:

1 Meer bewegen voor ouderen

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

2 Sport en spel

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

3 Ontmoeting en ontspanning

- ◇ 01 Seniorenrestaurant
- ◇ 02 Studiekring Bijblijven
- ◇ 03 Bingo

4 Creatief

- ◇ Crea1 Sociale activering
- ◇ Crea2 Teken- en schilderclub

U kunt dit formulier inleveren bij een locatie van Welzijnswerk bij u in de buurt. Aanmelden kan ook digitaal via www.welzijnswerkmd.nl.

- **Beilen**
Hofstraat 19, 9411 LA Beilen
beilen@welzijnswerkmd.nl
- **Smilde**
Stuurboord 1, 9422 HT Smilde
smilde@welzijnswerkmd.nl
- **Westerbork**
Burg. van Weezelplein 10, 9431 AG Westerbork
westerbork@welzijnswerkmd.nl

CURSUSSEN/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 _____

55 jaar of ouder ☐ ja ☐ nee

IBAN Bank- / Girorekeningnummer _____

t.n.v. _____

Datum _____

Handtekening _____

* Algemene bepalingen

- 1** Betaling voor cursussen en workshops
Betaling voor de 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 conversatie 1
- ◇ **W2** Engels conversatie 2
- ◇ **W3** Engels conversatie 3
- ◇ **W4** Engels conversatie gevorderd
- ◇ **W5** Teken en schilderen

U kunt dit formulier inleveren bij een locatie van Welzijnswerk bij u in de buurt. Aanmelden kan ook digitaal via www.welzijnswerkmd.nl.

- **Beilen**

Hofstraat 19, 9411 LA Beilen
beilen@welzijnswerkmd.nl

- **Smilde**

Stuurboord 1, 9422 HT Smilde
smilde@welzijnswerkmd.nl

- **Westerbork**

Burg. van Weezelplein 10, 9431 AG Westerbork
westerbork@welzijnswerkmd.nl



Colofon

Welzijnswerk Midden-Drenthe

Nassaukade 4, 9411 KG Beilen
Postbus 57, 9410 AB Beilen

Tekst, redactie en coördinatie

Welzijnswerk Midden-Drenthe

Ontwerp en opmaak

AlbertsKleve,
Bureau voor grafisch ontwerp BNO

Contact

U kunt Welzijnswerk Midden-Drenthe per e-mail of telefonisch bereiken.

U kunt ons bellen

Van maandag tot en met donderdag van 08.30 - 13.30 uur en op vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur op telefoonnummer 088 16 51 200.

U kunt een e-mail sturen

beilen@welzijnswerkmd.nl

smilde@welzijnswerkmd.nl

westerbork@welzijnswerkmd.nl

Bezoekadressen

Beilen	Hofstraat 19	9411 LA Beilen
Smilde	Stuurboord 1	9422 HT Smilde
Westerbork	Burg. Van Weezelplein 10	9431 AG Westerbork

T 088 16 51 200

E info@welzijnswerkmd.nl

W www.welzijnswerkmd.nl

 [@welzijnswerkmd](https://www.facebook.com/welzijnswerkmd)

 [@WelzijnswerkMD](https://twitter.com/WelzijnswerkMD)



Welzijnswerk
Midden-Drenthe

Vertrouwd en dichtbij