

## Henk (75), lid van Mantelkring: 'Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar juist van kracht'

Al sinds de start neemt Henk trouw deel aan de gezamenlijke wandeling van Mantelkring. 'Mijn moment in de week' noemt hij het. 'Even uit de wekelijkse sleur, je verhaal kwijt kunnen en met lotgenoten onder elkaar zijn', motiveert Henk zijn keuze voor Mantelkring.

'20 jaar geleden zag mijn leven er van het ene op het andere moment compleet anders uit. Mijn vrouw raakte gedeeltelijk verlamd. Ik dacht aanvankelijk dat ik de zorg aan kon, maar rond 2010 liep ik vast. Ik raakte steeds meer in een isolement. Nu ga ik elke woensdag naar Mantelkring. We slegen elkaar er doorheen.'



### Je buurtgenoot ontmoeten?

Zou je eens wat meer mensen willen leren kennen bij jou in de buurt? En wat vaker samen met anderen eropuit gaan? Dat kan! Flevoland kent twee initiatieven die zich tot doel stellen mensen met elkaar te verbinden: OpenJeHart en Mantelkring.

#### OpenJeHart (OJH)

OpenJeHart heeft groepen mensen die wekelijks bij elkaar komen. Hier kun je je verhaal delen, samen wandelen, samen lachen en andere leuke en leerzame dingen doen, zoals speciale thema-avonden en workshops waar allerlei onderwerpen aan bod komen.

#### Mantelkring (MK)

Als mantelzorger loop je soms tegen je eigen grenzen aan en kan de wereld behoorlijk klein worden. Herkenbaar? Dan is Mantelkring iets voor je. In Flevoland komen mantelzorgers samen om onder professionele begeleiding gezellige, sportieve en leerzame activiteiten te ondernemen. Niets hoeft, alles mag; jij bepaalt aan welke onderdelen van Mantelkring je deelneemt. Bij Mantelkring draait het om jou!

  
**OpenJeHart**  
VERBINDT MENSEN

[www.openjehart.nu](http://www.openjehart.nu)

  
**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)



OKTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER 2018

Ook in  
Flevoland

## We zijn er voor jou!



### Maak kennis met OpenJeHart of Mantelkring

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of ben je mantelzorger? Dan zijn wij er voor jou! Ook in de donkere wintermaanden organiseren we tal van leuke, ontspannende en leerzame activiteiten in Lelystad, Dronten, Biddinghuizen en Swifterbant.

Ben je op zoek naar een groter sociaal netwerk? Sluit je dan aan bij **OpenJeHart**. Onder begeleiding van een coach ondernemen we van alles met elkaar.

Zorg jij intensief voor een naaste? Dan zorgt **Mantelkring** voor jou! Bij Mantelkring ontmoet je andere mantelzorgers en vind je (h)erkenning en ontspanning.

OpenJeHart en Mantelkring hebben een uitgebreide agenda met activiteiten. In deze folder zie je wat er in oktober, november en december 2018 op het programma staat.

**Deelname aan de activiteiten is gratis.**

### Behoeftte aan een goed gesprek per telefoon? Wij bellen jou!



Wil of kun je niet deelnemen aan onze activiteiten? Heb je er wel behoefte om regelmatig je verhaal te delen? Onze medewerkers nemen graag contact met je op voor een luisterend oor. Meld je aan via **088-7878988**.

  
**OpenJeHart**  
VERBINDT MENSEN

  
**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN

# Activiteitenkalender Flevoland OpenJeHart (OJH) en Mantelkring (MK)

Dronten • Swifterbant • Biddinghuizen • Lelystad

## OKTOBER 2018

Themabijeenkomst Kwaliteitspel				
8	De Heraldiek 2A, Swifterbant	MK Swifterbant	De Steiger	19:00 - 21:30 uur
9	Koningsbergenstraat 201A, Lelystad	OJH Lelystad	Hanzeborg	14:00 - 16:30 uur
9	Koningsbergenstraat 201A, Lelystad	MK Lelystad	Hanzeborg	19:00 - 21:30 uur
9	Fazantendreef 15, Dronten	MK Dronten	Protief	19:00 - 21:30 uur
10	Akkerhof 1, Biddinghuizen	MK Biddinghuizen	Flevomeer Bibliotheek	19:00 - 21:30 uur
16	Fazantendreef 15, Dronten	MK Dronten	Protief	14:00 - 16:30 uur
16	Fazantendreef 15, Dronten	MK Dronten	Protief	19:00 - 21:30 uur
Themabijeenkomst Hoe maak je verbinding met jezelf?				
15	Fazantendreef 15, Dronten	OJH Dronten	Protief	19:00 - 21:30 uur
Weekendactiviteit Batavialand				
28	Oostvaardersdijk 01-13, Lelystad	ALLE GROEPEN	Batavialand	13:00 - 15:00 uur

## NOVEMBER 2018

Ontspanningsactiviteit Klankschalen				
6	Koningsbergenstraat 201A, Lelystad	OJH Lelystad	Hanzeborg	14:00 - 16:30 uur
6	Koningsbergenstraat 201A, Lelystad	MK Lelystad	Hanzeborg	19:00 - 21:30 uur
20	Fazantendreef 15, Dronten	OJH Dronten	Protief	14:00 - 16:30 uur
20	Fazantendreef 15, Dronten	MK Dronten	Protief	19:00 - 21:30 uur
20	Fazantendreef 15, Dronten	MK Biddinghuizen	Protief	19:00 - 21:30 uur
20	Fazantendreef 15, Dronten	MK Swifterbant	Protief	19:00 - 21:30 uur
Weekendactiviteit Moeraswandeling				
24	Kitsweg 1, Lelystad	ALLE GROEPEN	Buitencentrum Oostvaarders- plassen	12:30 - 15:30 uur

## DECEMBER 2018

Creatieve Salon Kerstkaarten maken				
11	Koningsbergenstraat 201A, Lelystad	OJH & MK Lelystad	Hanzeborg	14:00 - 16:30 uur
11	Fazantendreef 15, Dronten	OJH & MK Dronten	Protief	19:00 - 21:30 uur
11	Fazantendreef 15, Dronten	MK Biddinghuizen	Protief	19:00 - 21:30 uur
11	Fazantendreef 15, Dronten	MK Swifterbant	Protief	19:00 - 21:30 uur
Weekendactiviteit Kerstdiner				
16	Het Ruim 15, Dronten	ALLE GROEPEN	Aan de Fonteyn	17:00 - 21:00 uur

## Oktober, november, december 2018

### BEWEGEN

## Wandelen

### LELYSTAD

Maandag 19.00 - 20.00 uur  
Vertrekpunt: Woonzorg-  
centrum Hanzeborg

Woensdag 13.00 - 14.00 uur  
Vertrekpunt: Woonzorg-  
centrum Hanzeborg

Vrijdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Natuurpark  
Lelystad



### DRONTEN

Maandag 19.15 - 20.15 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Aan  
de Fonteyn

Woensdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Dorpsboerderij  
Dronten (start OJH 10.00 uur)

Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Dorpsboerderij  
Dronten

### SWIFTERBANT

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Lunchroom  
Cafetaria De Meiden

### BIDDINGHUIZEN

Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Flevomeer  
Bibliotheek (Educatief  
Centrum)



In opdracht van de gemeente Dronten en de gemeente Lelystad.  
In samenwerking met Informatiepunt Mantelzorg van De Meerpaal Welzijn en Welzijn Lelystad.