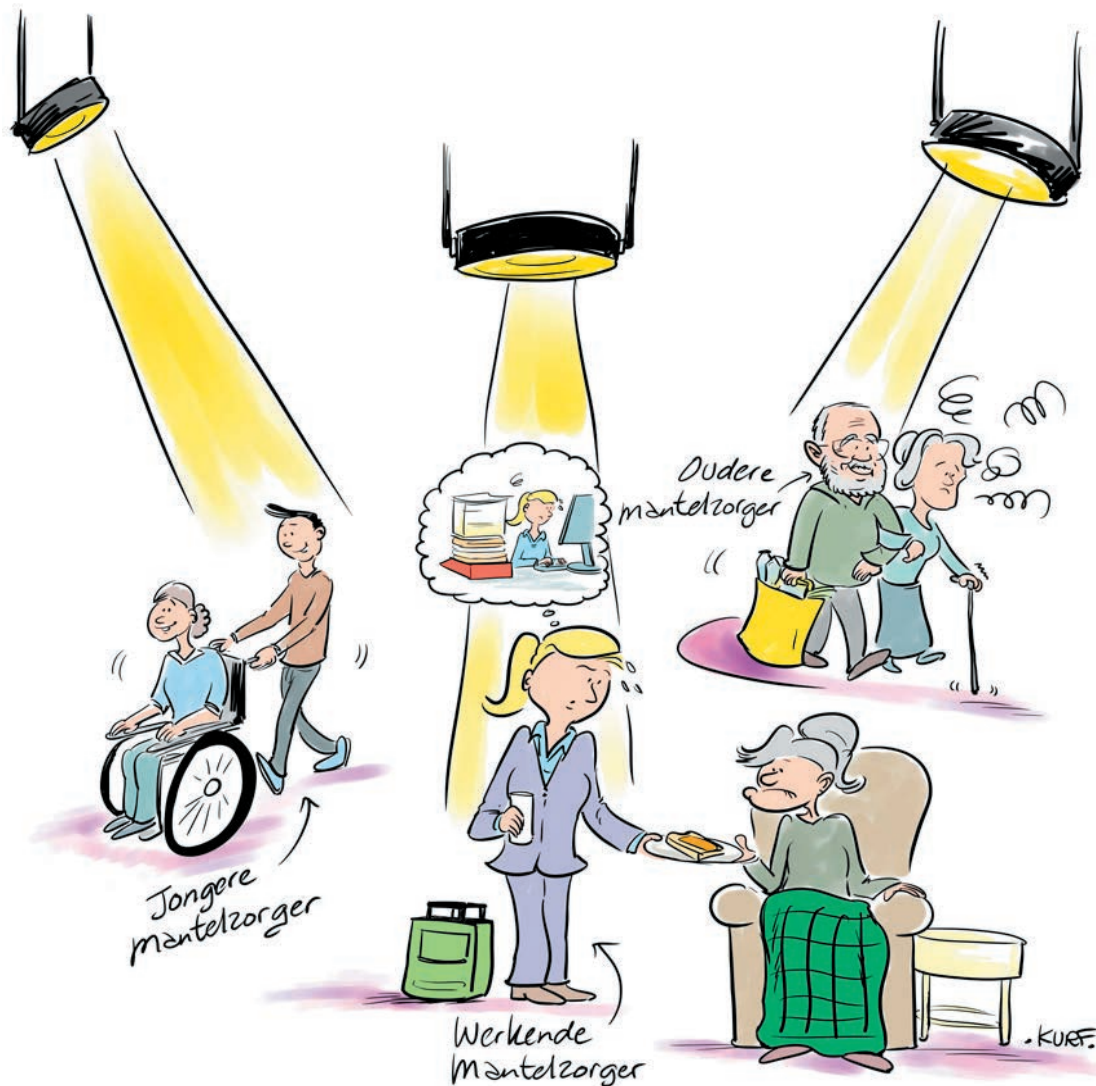


10 t/m 15 november 2019



UITNODIGING

Week van de Mantelzorg

Een week om te genieten en te ontspannen

Wees welkom!

Deze folder is speciaal voor u als mantelzorg. Om waardering uit te spreken voor de zorg die u als mantelzorg verleent, is er de Week van de Mantelzorg. Een week vol momenten waarin u voor even vrijaf kan nemen van het zorgen en inspiratie en ontspanning opdoet. Veel plezier!

Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zijn mensen die langdurig en onbetaald zorgen voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, vriend of kennis. Mantelzorg kan het nodige van een mantelzorg vragen, zeker als er daarnaast ook nog sprake is van een baan. Heeft u vragen over mantelzorg? Neem gerust contact op met Bureau Mantelzorgondersteuning Pijnacker-Nootdorp via 06-22470217, info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl of www.swop.nl/bmo.

Praktische informatie

In deze folder vindt u alle informatie over de activiteiten die van 10 - 15 november georganiseerd worden voor mantelzorgers in de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Kies uw favoriete activiteit(en) en schrijf u in via www.swop.nl/bmo. De zorgvrager kan ook deelnemen. Misschien is het juist wenselijk dat de zorg overgenomen wordt? Geef dit dan aan op het aanmeldformulier. Geprobeerd wordt om samen met u een passende oplossing te vinden. Verder:

- Heeft u geen internet? Dan kunt u zich opgeven via 06-22470217 of bij de informatiebalie van de vestigingen Pijnacker en Nootdorp (Cultura & Zo) van Bibliotheek Oostland.
- Inschrijven kan tot en met 3 november 2019. Voor de meeste activiteiten geldt: vol = vol. Informeer na deze datum of er nog plaatsen beschikbaar zijn.
- Deelname aan meerdere activiteiten is toegestaan.
- Eén introductie per activiteit is welkom. Dit graag aangeven op het aanmeldformulier.
- Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst verwerkt. Per activiteit geldt een minimum en een maximum aantal deelnemers.
- Zonder tegenbericht wordt u na aanmelding verwacht bij de activiteit.
- Mocht u onverhoopt verhinderd zijn: graag afmelden via 06-22470217 of info@mantelzorgpijnacker-nootdorp.nl



Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp, Stichting Bibliotheek Oostland en Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden-Holland (SBJ SamenSterk) organiseren gezamenlijk deze speciale week voor mantelzorgers.

De Week van de Mantelzorg is financieel mogelijk gemaakt door de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

Zondag 10 november

15.00 uur - 17.00 uur

Diede gaat voor goud!

Door een groot beenlengteverschil altijd afhankelijk zijn van een prothese, betekent niet dat je geen dromen kan naleven. Diede de Groot is daar het levende bewijs van! In de Viergang komt ze ons bij de start van de Week van de Mantelzorg 2019 inspireren met het bijzondere verhaal van haar sportcarrière. Op dit moment is Diede de nummer 1 van de wereld in het rolstoeltennis voor vrouwen en richt ze zich op goud in Tokio 2020. Luister en geniet mee onder het genot van een hapje en een drankje.



De Viergang

Sportlaan 1b, Pijnacker

Maandag 11 november

14.00 uur - 15.00 uur

Sprankelend theeconcert met een vleugje nostalgie

Daniëlle Deddens (zang) en Annejet Oldenhuis (piano) zingen en spelen in een intieme setting mooie luisterliedjes. Met chansons van Edith Piaf en ook Wim Sonneveld brengen zij even de sfeer van vroeger terug. Drink na afloop nog gezellig een kopje koffie of thee in het tegenovergelegen Nové.



Dorpskerk Nootdorp

Dorpsstraat 36, Nootdorp

Maandag 11 november

19.30 uur - 21.00 uur (zaal open: 19.00 uur)

Interactieve lezing Clairry Polak

U kent Clairry Polak waarschijnlijk als journaliste en radio- en tv-presentatrice van programma's als Langs de Lijn, NOVA, Nieuwsuur en Buitenhof. Ze vervulde lange tijd de rol van mantelzorger voor haar man, die leed aan de ziekte van Alzheimer. Onlangs verscheen haar debuutroman 'Voorbij, voorbij'. In deze roman verwerkt Polak op ontroerende en tegelijk humorvolle manier de verschillende stadia van de ziekte van haar man en hoe zij zelf haar leven opnieuw vorm geeft. Na afloop is er gelegenheid tot signeren. Boekhandel van Atten is aanwezig met een boekenstand.

Kerkelijk Centrum Delfgauw

Zuideindseweg 7, Delfgauw



Foto: Tessa Posthuma de Boer

Dinsdag 12 november
10.00 uur - 12.30 uur

Workshop: Maak je eigen sieraad

In het sfeervolle winkelpand van KeraBijoux raak je zeker geïnspireerd door alle mooie materialen en sieradenvoorbeelden. Nu mag je zelf aan de slag. Maak een sieraad naar keuze onder de enthousiaste en rustige begeleiding van Cock en Sabina. Oh ja, en wie neem jij mee als introductie?



KeraBijoux
Kerkweg 21, Pijnacker

Dinsdag 12 november
19.00 uur - 21.00 uur

Workshop: Macramé een levensboom

Kom ook in de Macramé mood deze avond. Onder deskundige begeleiding maak je zelf een prachtige raamhanger waarin een mooie levensboom tevoorschijn komt. Kies je eigen kleur en geniet van het ontspannen en creatief bezig zijn terwijl je de macramé-techniek onder de knie krijgt.



Pera & Pasha
Emmapark 96, Pijnacker

Dinsdag 12 november
13.30 uur - 16.00 uur

Adembenemende roofvogelshow

In deze show laten verschillende soorten roofvogels hun spectaculaire vrije vluchten zien. Kom onder de indruk van de grootte en kracht van de Amerikaanse zeearend en de gier. En wie weet trek je zelf nog wel een valkeniershandschoen aan?



Roofvogelboerderij
Kleihoogt 7, Berkel en Rodenrijs

Woensdag 13 november
9.30 uur - 12.15 uur

Tractoren kijken en bier proeven

Historische tractoren en andere onderdelen van ons agrarisch cultureel erfgoed zijn te bewonderen in een unieke historische setting, hoeve Molenaar uit 1787 in Berkel en Rodenrijs. Laat u meevoeren langs vele materialen en kom onder de indruk van de landbouw en het dagelijks leven van vroeger. Daarnaast is er uitleg over biologische bieren met proeverij voor wie wil. Hoeve Molenaar is niet rolstoeltoegankelijk. De Sponsorbus verzorgt het vervoer vanaf de Schakelaar. Verzamelen: 9.30 uur.



Dienstencentrum de Schakelaar
Mr. Dr. Van den Helmlaan 11, Pijnacker

Woensdag 13 november
13.00 uur - 14.15 uur

Mindful-easy wandelen

Mindfulness betekent bewuste aandacht voor het huidige moment. Leer om kleine dingen in jezelf en in de natuur bewust te worden tijdens het lopen. Je ervaart dat je hoofd leeg wordt, dat je spanning loslaat en energie opdoet tijdens deze wandeling. Het tempo en de moeilijkheidsgraad van deze mindful-easy wandeling is afgestemd op mantelzorgers die het rustig aan willen doen.

Vooraf is er eerst een kop koffie of thee met wat lekkers en daarna voert de wandeling door het Balijbos. De coach van Mica Yoga geeft een aantal bewustwordings-oefeningen en oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de wandeling.



De Brede Hoek
Nieuwkoopseweg 59, Nootdorp

Woensdag 13 november
18.30 uur - 20.30 uur

Workshop: Handlettering

Lian Gielisse van Liazul Art laat iedereen genieten van mooie letters. Kom ook naar haar creatieve workshop handlettering en ga zelf onder begeleiding aan de slag. Neem je moeder, dochter, oma, vriendin of zus mee! Welkom!



Buren van Delfgauw
Florijnstraat 1, Delfgauw

Donderdag 14 november
10.00 uur - 12.30 uur

AED reanimatie

Je hoopt het nooit mee te maken, maar per week krijgen 300 mensen in Nederland een hartstilstand. Terwijl ze hardlopen, aan het werk zijn of in de bioscoop zitten. Weet je wat je moet doen als je iemand in elkaar ziet zakken? Leer de eerste beginselen van reanimatie van EHBO instructeur Wim Tas van Rode Kruis Pijnacker-Nootdorp door middel van demonstraties, theorie en praktijkoefeningen met AED en reanimatiepop.



Buurt & Zo
Prins Hendrikstraat 28, Pijnacker

Donderdag 14 november
14.00 uur - 16.00 uur

High tea de luxe

Een moment bij uitstek om te genieten, is deze heerlijke high tea de luxe. Lekker zoete en hartige hapjes passeren de revue. Neem de tijd en geniet van al die verschillende smaken en vooral van een moment voor jezelf.



Soete Suikerbol
Ade 23, Pijnacker

Donderdag 14 november
19.15 uur - 21.15 uur (inloop vanaf 19.00)

Proeverij Vitaliteit: Je persoonlijke APK in 2 uur

Door de snelheid van het leven raken steeds meer mensen uit balans. Kun je hier zelf invloed op uitoefenen? En hoe doe je dat dan? Tijdens deze proeverij Vitaliteit licht Birgit Snelleman van Factor V de verschillende onderdelen toe om in balans te blijven. In korte tijd maak je een eigen totaalbalans (APK) op en zie je in waar de grootste winst voor jou te behalen is. Deze workshop is voor iedereen geschikt, bij uitstek voor werkende mantelzorgers.

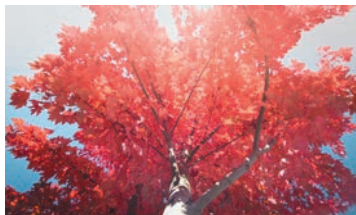


Dienstencentrum de Schakelaar
Mr. Dr. Van den Helmlaan 11, Pijnacker

Vrijdag 15 november
13.00 uur - 14.15 uur

Mindful wandelen

Mindfulness betekent bewuste aandacht voor het huidige moment. Leer om kleine dingen in jezelf en in de natuur bewust te worden tijdens het lopen. Je ervaart dat je hoofd leeg wordt, dat je spanning loslaat en energie opdoet tijdens het wandelen. Vooraf is er eerst een kop koffie of thee met wat lekkers en daarna voert de wandeling door het Balijbos. De coach van Mica Yoga geeft een aantal bewustwordings-oefeningen en oefeningen om het lichaam voor te bereiden op de wandeling.



De Brede Hoek
Nieuwkoopseweg 59, Nootdorp

Vrijdag 15 november
20.00 uur - 21.15 uur

Cabaretvoorstelling 'Heimweeën'

Kom een avondje ontspannen in het vernieuwde theater CulturA & Zo. Het muzikale cabaretduo Spruijt & Opperman speelt de voorstelling 'Heimweeën'. Wat heeft de jeugd van tegenwoordig het toch goed. True! Maar of we daar nou zo blij mee moeten zijn... We baden niet alleen in luxe, néé, we verdrinken erin. We verlangen naar een tijd waarin we niet lijden onder keuze, maar waarin wij onze keuzes leiden. En daarom heimweeën we. Heimwee jij mee? Deze voorstelling is onderdeel van het theaterprogramma van CulturA & Zo. Bent u mantelzorger? Dan is er een gratis kaartje beschikbaar.



CulturA & Zo
Dorpsstraat 7, Nootdorp

de Bibliotheek 
Oostland

voor elkaar!
SWOP 
Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

stichting 
Jeugd- & Jongerenwerk