

28 mei t/m 4 juni 2022

UITNODIGING

Week van de Mantelzorg

Een week voor jong en oud!

Wees welkom!

Om je te waarderen voor de zorg die je als mantelzorgverleent, is er de Week van de Mantelzorg. Dit keer in het voorjaar, tijdens de Week van de Jonge Mantelzorg, zodat er minder kans is op beperkende coronamaatregelen.

De Week van de Mantelzorg is een week met momenten voor jezelf, om te ontspannen en om andere mantelzorgers te ontmoeten. In deze uitnodiging vind je het programma en informatie over het aanmelden. Hopelijk ben je in de gelegenheid om aan activiteiten deel te nemen. Veel plezier!

Wat is mantelzorg?

Je bent mantelzorgverleent als je zorgt voor iemand die dichtbij je staat. Zoals een partner, kind, ouder, broer, zus, vriend of buur die (extra) hulp nodig heeft. Voor de één is mantelzorg verlenen vanzelfsprekend en fijn om te doen. Een ander ervaart het juist als zwaar. De mantelzorgconsulenten van de SWOP, Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis bieden je graag een luisterend oor en denken met je mee over jouw mantelzorgtaken en hoe jij in balans kunt blijven. Voor alle vragen over mantelzorgondersteuning (vanaf 23 jaar) kun je terecht via 015 - 3 699 699 of mantelzorg@swop.nl.

Jonge mantelzorgers (tot 23 jaar) kunnen voor vragen en ondersteuning terecht bij jongerenwerker Elise Roskam elise.roskam@gro-up.nl.

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

Aanmelding en overige praktische informatie

- Kies activiteit(en) uit die je aanspreken en schrijf je in via www.swop.nl/mantelzorg. Misschien wil je graag dat de zorg overgenomen wordt? Geef dit dan aan op het aanmeldformulier. In overleg zoeken we een passende oplossing.
- Inschrijven kan vanaf maandag 9 mei 2022 om 17.00 uur tot en met woensdag 18 mei 2022. Informeer na deze datum of er eventueel nog plaatsen vrij zijn.
- Aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst.
- Het is belangrijk om je af te melden als je verhinderd bent. Dit kan via 015 - 3 699 699 of mantelzorg@swop.nl. Zo kan een ander, die op de wachtlijst staat, toch nog deelnemen en/of maken we geen onnodige kosten.
- Heb je geen internet? Dan kun je je opgeven via 015 - 3 699 699.

Dagje Duinrell voor kinderen en jongeren die zorg hebben voor een familielid

Ben jij 10 jaar of ouder? Ga dan mee naar Duinrell waar meer dan 40 attracties op je wachten! Durf jij in de Waterspin of de Falcon? Of ga je liever in de Dragonfly tussen de bomen door?! Geef je dan snel op voor deze activiteit bij jongerenwerker Elise

Roskam elise.roskam@gro-up.nl.

Let op: we gaan deze dag niet naar het Tikibad.



Zaterdag 28 mei 10.00 - 16.30 uur

*Verzamelpunt : Sportcentrum de Viergang
Sportlaan 1, Pijnacker*

Workshop: Maak je eigen sieraad

In de sfeervolle winkel van Kera Bijoux raak je geïnspireerd door alle mooie materialen en sieraden. Nu mag je zelf aan de slag. Onder deskundige begeleiding van Sabine en Margriet maak je op een ontspannen manier een prachtig sieraad naar keuze.



Maandag 30 mei 10.00 - 12.30 uur

Dinsdag 31 mei 19.00 - 21.30 uur

Kera Bijoux

Kerkweg 21, Pijnacker

Jong en oud welkom!

Bioscoop - WAD, overleven op de grens van water en land (125 min)

WAD is de prachtige natuurfilm van Ruben Smit over het Nederlandse waddengebied. Geniet van natuuroptnames zoals die van dit gebied nog niet eerder werden vertoond. Ervaar hoe waardevol dit UNESCO Werelderfgoed is. Halverwege de film is er een pauze.



Maandag 30 mei 13.30 uur

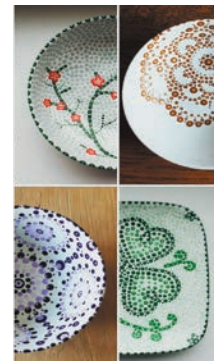
Cultura & Zo

Dorpsstraat 7, Nootdorp

Introduc e welkom!

Workshop stippen op porselein met Julia van DotsDesign

Heb jij het graag tot in de puntjes verzorgd? Of maak je er geen punt van? Bij DotsDesign leer je met de stiptechniek een eigen ontwerp te maken op porselein. Zo heb je binnen een paar uur een feestelijk bordje op tafel. Wat ga jij maken? Je kunt ook zelf meegebrachte stenen stippen. Dot ziens!



Dinsdag 31 mei 10.00 - 12.00 uur

Welzijnscentrum de Schakelaar

Mr. Dr. van den Helmlaan 11, Pijnacker

Lunch Du Midi

Geniet van een heerlijke robuuste lunch met eerlijke en verse ingrediënten bij Café Du Midi dichtbij de prachtige Delftse Hout.



Dinsdag 31 mei 12.00 - 14.00 uur

Café Du Midi

Noordeindseweg 70, Delfgauw

 f

High Tea

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



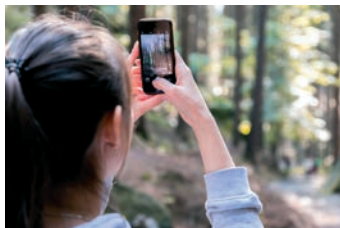
Dinsdag 31 mei 14.00 -16.00 uur

De Balije Tuin

Nieuwkoopseweg 59, Nootdorp

Fotografieworkshop

Professioneel fotograaf en docent Ed Buying neemt je mee in de wereld van de fotografie. Vergeet je smartphone niet, want daarmee ga je vanavond buiten op fotografische ontdekkingstocht!



Dinsdag 31 mei 19.00 - 20.30 uur
Welzijnscentrum de Schakelaar
Mr. Dr. van den Helmlaan 11, Pijnacker

Jong en oud welkom!

Workshop Zentangle tekenen

In deze workshop ontdek je hoe leuk het is om te tekenen volgens de Zentangle methode en dat het makkelijker is dan het lijkt! Stefanie van Tangle Studio Stefanie laat zien hoe je van eenvoudige lijntjes Zentangle kunstwerkjes maakt die er al snel prachtig uitzien.



Het tekenen van de eenvoudige patronen zorgt voor focus, waardoor je je hoofd leeg maakt. Niet gek dat veel mensen 'tangelen' om heerlijk te ontspannen. En ja, jij kan dat ook!

Woensdag 1 juni 13.30 -15.30 uur
Buurt & Zo
Prins Hendrikstraat 28, Pijnacker

Jong en oud welkom, vanaf 8 jaar!

Natuurwandeling Groenzoom

Vrijwilligers van Natuur- en Vogelwacht Rotta leiden je rond in de prachtige natuur van de Groenzoom. Geniet met elkaar van een uur samen wandelen. Daarna is er de gelegenheid voor ontmoeting met koffie of thee en iets lekkers in Atelier de Hichte.



Woensdag 1 juni 10.00 - 12.00 uur
Informatiepunt de Groenzoom
Kleihoogt 1, Berkel & Rodenrijs

Avondwandeling 'Kunst dichtbij'

Wandel je mee langs de verschillende kunstwerken die Nootdorp rijk is? Vereniging 'Noitdorpsche Historiën' inspireert je met deze wandeling langs beelden die je vanaf nu nooit meer gedachteloos voorbij loopt.



Na afloop is het tijd voor koffie met iets lekkers bij Tante Cornelia waar de wandeling ook start.

Woensdag 1 juni 19.30 uur
Brasserie tante Cornelia
Markt 53, Nootdorp

Mozaïekworkshop

In deze workshop leer je stap voor stap je eigen unieke fleurige mozaïek kunstwerk te maken. Leef je uit in het variëren en combineren van kleuren onder leiding van Patty van MOMA Mozaïek. Mozaïeken heeft een rustgevendende werking en na de workshop ga jij trots met jouw eigen werkstuk naar huis.



Donderdag 2 juni 09.30 - 12.30 uur
MOMA Mozaïek
Delftsestraatweg 26, Pijnacker

Workshop Kleuranalyse

Altijd al willen weten welke kleuren jou nu écht laten stralen? Ontdek dat samen met andere mantelzorgers tijdens een groepskleuranalyse waarin ieder ook persoonlijk aandacht krijgt. Je leert alles over kleurentypes en gaat uiteindelijk de deur uit met jouw eigen kleurenkaart. Dit is echt tijd en aandacht voor jezelf!



Donderdag 2 juni 13.00 - 15.30 uur
Studio Stijlvol & Stralend
Ivoorkust 1, Delft

Bioscoop - Here we are (94 min)

Een hartverwarmende Israëlische tragikomedie over de liefde van een vader voor zijn autistische zoon. Wat te doen, als het tijd is voor je zoon om begeleid te gaan wonen en je er als vader van overtuigd bent dat alleen jij weet wat je zoon echt nodig heeft?



Donderdag 2 juni 19.00 uur
CulturA & Zo
Dorpsstraat 7, Nootdorp

Introducé welkom!

Manicure verwenmoment

Laat je verwennen door de schoonheidsspecialisten van Beauty X met een handmassage, lakken van je nagels in de kleur die jij mooi vindt en natuurlijk een kopje koffie! Je verlaat de salon als een ander mens én met een leuke goodybag!



Vrijdag 3 juni 09.30 - 10.30 uur
Vrijdag 3 juni 10.30 - 11.30 uur
Parfumerie Beauty X
Ackershof 5, Pijnacker

Hatha Yoga

Tijdens deze Hatha les maak je kennis met één van de oudste yoga-vormen die er bestaat en hoe je deze kunt gebruiken om spanningen los te laten. Echt even een momentje voor jezelf! Voor alle yoga activiteiten geldt: voor iedereen geschikt ongeacht leeftijd, lichamelijke conditie en ervaring met yoga. Draag lekker zittende kleding waarin je goed kunt bewegen en schone sokken. Neem een zo groot mogelijke handdoek en een extra kussensloop mee.



'Aandacht voor de rug'

Vrijdag 3 juni 14.00 - 15.00 uur

Yoga Centrum Mica Yoga
Gildeweg 32a, Nootdorp

'Spanningen loslaten'

Zaterdag 4 juni 10.00 - 11.00 uur

Yoga Centrum Mica Yoga
Gildeweg 32a, Nootdorp

Whiskeyproeverij

Ben je een liefhebber van whiskey? Geniet in een ontspannen setting van de geur en smaak van verschillende soorten whiskey.



Vrijdag 3 juni 20.00 uur

Slijterij en wijnhandel 'De Helm'
Kerkweg 18, Pijnacker

Theatervoorstelling 'Bij twijfel hard zingen'

Dramatische sopraan Francis van Broekhuizen neemt je mee op een muzikale reis. Ingrediënten: prachtige zang, een dosis humor en veel leuke wetenswaardigheden uit de muziekgeschiedenis. Plezier verzekerd dus in deze theatervoorstelling die ze samen met Gregor Bak op de planken zet.



Vrijdag 3 juni 20.00 uur

CulturA & Zo
Dorpsstraat 7, Nootdorp

Introducé welkom!

Natuurwandeling Delftse Hout

Vrijwilliger Marian van Duurzaamheidscentrum De Papaver leidt je rond in het Arboretum-Heempark in de Delftse Hout. Je leert met andere ogen kijken en ontdekt hoe mooi en vol verrassingen de natuur hier is. Na een wandeling van een uur is het tijd voor koffie en gebak.



Zaterdag 4 juni 10.00 uur

Duurzaamheidscentrum de Papaver
Korftlaan 6, Delft

Jong en oud welkom!