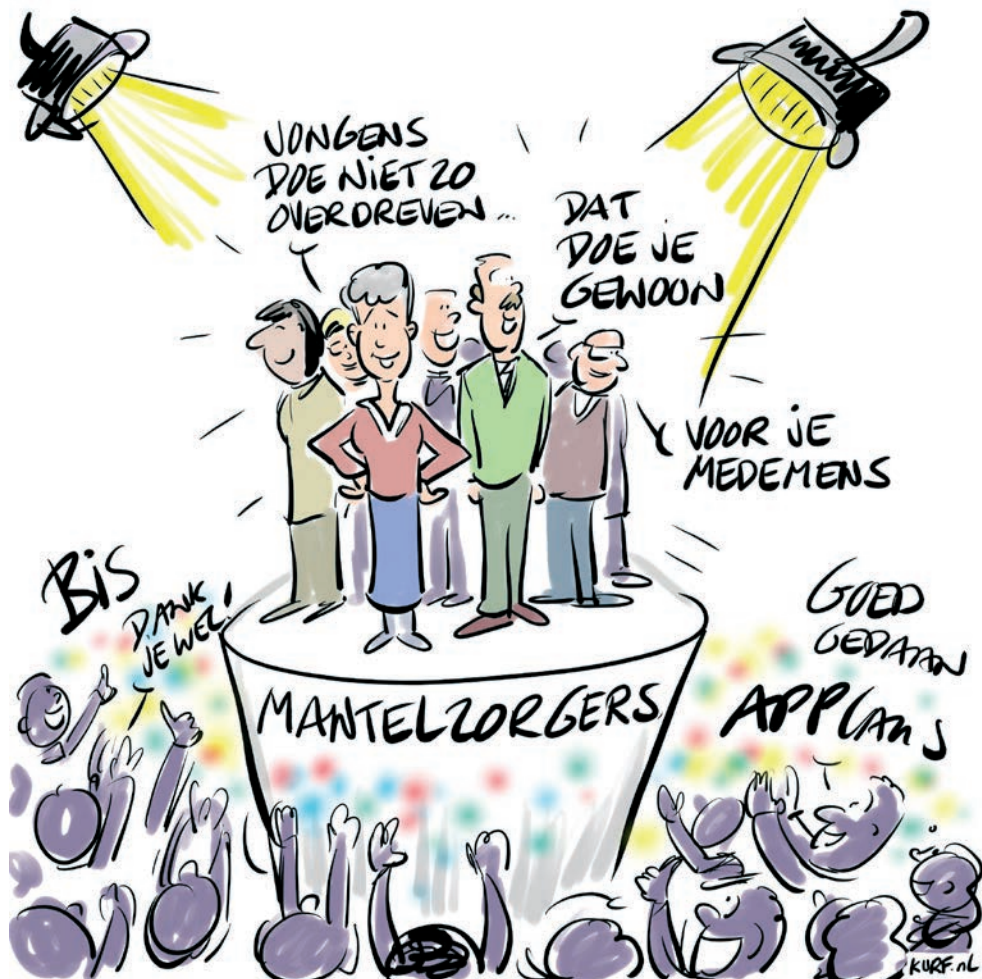


5 juni t/m 10 juni 2023



UITNODIGING

Week van de Mantelzorg voor mantelzorgers, jong en oud!

Een week om te ontspannen en te ontmoeten

Wees welkom!

Om je te waarderen voor de zorg die je aan je naaste verleent, is er de Week van de Mantelzorg. 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 mantelzorger 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 mantelzorg-ondersteuning (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 15 mei 2023 om 17.00 uur tot en met woensdag 24 mei 2023. Informeer na deze datum of er eventueel nog plaatsen vrij zijn.
- Aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst.
- Wanneer je je aanmeldt voor de Week van de Mantelzorg word je opgenomen in het adressenbestand van mantelzorgers.
- 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 Walibi voor kinderen en jongeren die zorg hebben voor een familielid

Ben jij tien jaar of ouder? Ga dan mee naar Walibi waar meer dan twintig spectaculaire attracties op je wachten! Durf jij in de Goliath of de Condor? Of ga je liever niet over de kop? Stap dan in de Drako! Geef je snel op voor deze activiteit bij jongerenwerker Elise Roskam elise.roskam@gro-up.nl.



Zaterdag 24 juni 9.45 - 19.30 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 sieraaden. 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 5 juni 10.00 - 12.30 uur

Kera Bijoux

Kerkweg 21, Pijnacker

Workshop: Maak een bloem van vilt

Viltten is een oeroude techniek en heerlijk om te doen! Ervaar hoe de fijne, luchtige en zachte wol door de toevoeging van water, zeep en beweging verandert van losse stukjes wol in een kunststukje. Maak een bloem in de kleuren die jij mooi vindt! De workshop o.l.v. Adriënne van Viltorama is geschikt voor zowel beginners als mensen met viltervaring.



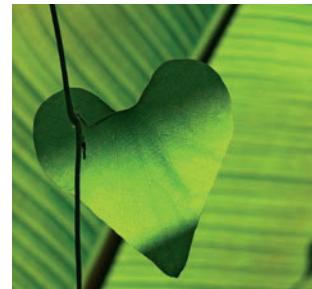
Maandag 5 juni 13.30 - 16.00 uur

Welzijnscentrum de Kiezel

Laan der Zeven Linden 175, Delfgauw

Inspiratiewandeling Delftse Hout

Vanaf de parkeerplaats bij Café du Midi wandel je onder de enthousiaste begeleiding van vitaliteitscoach Birgit Snelleman door de prachtige natuur van de Delftse Hout, terwijl je inspiratie opdoet over zelfzorg. In Café du Midi is na afloop gelegenheid om samen iets te drinken.



Maandag 5 juni 19.15 - 20.45 uur

Café Du Midi

Noordeindseweg 70, Delfgauw

Workshop bloemschikken met Marja

Vind je het fijn om lekker met je handen en bloemen bezig te zijn? Maak dan een mooi bloemstuk onder leiding van Marja in haar gezellige Bloemdomein. Zij inspireert je met haar ideeën en stimuleert je vooral te maken wat je zelf mooi vindt.



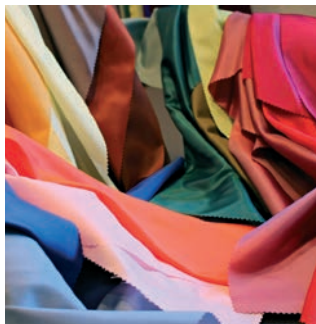
Dinsdag 6 juni 10.00 - 12.00 uur

Marja's Bloemdomein,

Katwijkerlaan 121a, 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!



Dinsdag 6 juni 13.00 - 15.30 uur

*Studio Stijlvol & Stralend
Ivoorkust 1, Delft*

Workshop Ebru marmeren

Maak kennis met de eeuwenoude decoratietechniek van het papier marmeren. Door het druppelen van verf op water in een ondiepe bak en het maken van vormen met een metalen staafje (priem) maak je de prachtigste patronen voor je papier. Ebru-artiest Nuray laat je zien hoe jij je eigen unieke decoratie maakt.



Dinsdag 6 juni 19.00 - 21.30 uur

*Welzijnscentrum Keijzershof
Floralaan 102, Pijnacker*

Bioscoop - 'La famille Bélier' (102 min)

In het gezin Bélier is iedereen doof behalve de oudste dochter Paula. Zij is mantelzorger bij uitstek en de onmisbare tolk in het dagelijks leven van haar ouders. Op een dag besluit ze mee te doen aan een zangwedstrijd. Het verhaal van Paula Bélier en haar coming of age is ontroerend, hartverwarmend en hilarisch. We starten gezellig met koffie/thee en iets lekkers.



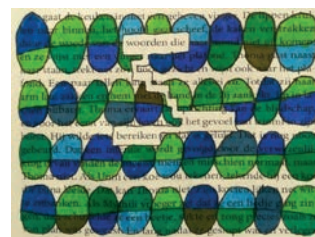
Woensdag 7 juni 10.00 - 12.30 uur

*CulturA & Zo
Dorpsstraat 7, Nootdorp*

Introducé welkom!

Workshop Boekselen

Hou je van taal, creativiteit en boeken? In deze workshop o.l.v. Loes gebruik je een oud boek als je persoonlijke creatieve speeltuin. Boekselen brengt creativiteit, ontspanning en zelfreflectie. Iedereen kan boekselen, ook als je denkt dat je niet kunt tekenen. Let op: voor je het weet ontdek je een nieuwe toegankelijke hobby!



Woensdag 7 juni 19.30 - 21.30 uur

*Welzijnscentrum Keijzershof - Huiskamer voor de Buurt
Floralaan 102, Pijnacker*

Workshop bloemschikken met Maris

Kom alvast in zomerstemming! In deze creatieve workshop maak je een buitenstuk van vetplanten en schelpen waar je de hele zomer nog van kan genieten. Je bent te gast in Mariska haar eigen atelier.



Donderdag 8 juni 10.00 - 12.00 uur
Maris workshops en bloemwerk
Strikkade 39, Pijnacker

Lunch du Midi

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



Donderdag 8 juni 12.00 - 14.00 uur
Café Du Midi
Noordeindseweg 70, Delfgauw

óf

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



Donderdag 8 juni 14.00 - 16.00 uur
De Balije Tuin
Nieuwkoopseweg 59, Nootdorp

Legoworkshop voor volwassenen

Meer dan een miljoen legosteentjes liggen er in de Bonte Bouwplaats op je te wachten. Ontdek hoe fijn het is om een avond lang samen mooie bouwwerken te creëren onder de inspirerende leiding van Ellen. Laat je meenemen in een LEGO wereld voor volwassenen waar het bouwen symbool blijkt te staan voor het leven.



Donderdag 8 juni 19.30 - 22.00 uur
De Bonte Bouwplaats
Oosteinde 183, Delft

Workshop Zentangle tekenen

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



Vrijdag 9 juni 10.00 - 12.00 uur
Welzijnscentrum Keijzershof
Floralaan 102, Pijnacker

Bierproeverij

Een proeverij bij De Koperen Kat is een ontdekkingstocht tussen verschillende eigen bieren waarin je een uur lang kan genieten van vier van de ambachtelijk gebrouwen echte Delftse bieren. Hierbij krijg je ook uitleg over de smaak van de bieren en de herkomst van de naam. Dit alles vergezeld van echte Delftse bitterballen.

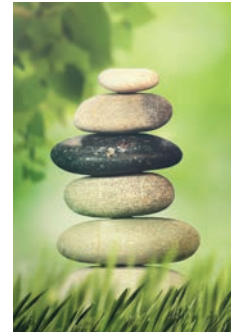


Vrijdag 9 juni 16.00 - 17.00 uur

*De Koperen Kat
Schieweg 15a, Delft*

Positieve Gezondheid-wandeling

Gezonde leefstijlcoach Natasja laat je kennismaken met het mooie concept Positieve Gezondheid van Machteld Huber. Hoe gaat het met jou en wat is belangrijk voor jou? Tijdens een ontspannen wandeling in het gebied rond de Dobbeplass maak je verbinding met jezelf en met de ander. Na afloop is er tijd voor ontmoeting met koffie, thee en iets lekkers in Restaurant Buytenhout.



Zaterdag 10 juni 10.00 - 11.30 uur

*Restaurant Buytenhout
Oudeweg 100, Nootdorp*

Theatervoorstelling 'The ForEverly Brothers'

Begin het weekend met een swingende theatershow. De aanstekelijke nummers van de Everly Brothers worden vertolkt door Marcel Hufnagel en Harold Verwoert. Zij laten met hun tribute act de legende van de Everly Brothers voortduren. Met Erik Swinkels - piano, orgel en gitaar, Wim van de Vliert - gitaar, Erik Hanegraaf - drums en Richard Zoer - basgitaar.



Vrijdag 9 juni 20.00 uur

*Cultura & Zo
Dorpsstraat 7, Nootdorp*

Introduc e welkom!

swop

de Bibliotheek
Oostland

gro-up
buurtwerk