

Voorwoord

Door Carol Houtman



Komkommertijd

Met een frisse blik en vol energie ben ik terug van een heerlijke vakantie. Nu de schoolvakanties ook begonnen zijn, is het in de media gebruikelijk om te spreken over 'komkommertijd'. Oftewel een rustige zomerperiode waarin er weinig nieuws te melden zou zijn. Maar als ik een blik werp in het nieuwe Rondschrijven, zie ik meteen dat dit bij ons absoluut niet het geval is.

Naast een terugblik op bijzondere evenementen, zoals de succesvolle GRIP & GLANS cursus, zijn er ook boeiende nieuwtjes. Zo is er bijvoorbeeld de mogelijkheid om een duurzaamheidsgesprek aan te vragen en hebben we in dit boekje ook waardevolle informatie over een huurverlaging bij lage inkomens opgenomen.

Op verschillende locaties worden nieuwe activiteiten georganiseerd, zowel tijdens de vakantie als in het nieuwe seizoen dat vanaf 1 september weer van start gaat. In het Rondschrijven lichten we met name de incidentele activiteiten uit. In deze editie hebben we als aanvulling daarop ook een overzicht van alle vaste activiteiten opgenomen.

Als je dit Rondschrijven omkeert en omdraait heb je namelijk ineens ons activiteitenboekje in handen. Dit activiteitenoverzicht is geldig vanaf 1 september, maar is natuurlijk ook wel aan verandering onderhevig. Kijk daarom altijd even op de website voor de meest up-to-date informatie over de activiteiten, of neem per mail of telefonisch contact op met de receptie.

Ik wens je veel plezier bij het lezen van deze editie en een fantastische tijd in de vakantieperiode. Geniet van alle mooie momenten en tot de volgende keer!

Met vriendelijke groet,
Carol Houtman

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Open dag nieuwe locatie - Oostlaan 25

In april is de dienstverlening van de SWOP (Formulierenbrigade, Vluchtelingenbegeleiding, Mantelzorgondersteuning en het Vrijwilligers Informatiepunt) verhuisd naar de nieuwe locatie op Oostlaan 25 in Pijnacker. Ben je benieuwd hoe dit mooie pand er van binnen uit ziet? Op donderdag 17 augustus ben je tussen 9.30 en 16.00 uur van harte welkom om een kijkje te komen nemen.



De SWOP is 3 oktober telefonisch niet bereikbaar

Op dinsdag 3 oktober is er een teamdag voor de medewerkers van de SWOP. Tijdens deze dag kijken zij gezamenlijk terug en vooruit en maken we plannen die de missie en visie ondersteunen. De activiteiten gaan die dag gewoon door, maar we zijn telefonisch niet bereikbaar. Je kunt je vragen natuurlijk wel mailen naar info@swop.nl. Excuses voor het ongemak.

Gratis duurzaamheidsgesprek

Iedereen in Pijnacker-Nootdorp komt in aanmerking voor een gratis gesprek met een duurzaamheidscoach die aan huis tips komt geven over kleine, maar effectieve maatregelen waarmee je energie en dus geld kunt besparen. Denk bijvoorbeeld aan het installeren van radiatorfolie of tochtstrips. Indien gewenst adviseren zij ook over grotere maatregelen, zoals isolatie, zonnepanelen of een warmtepomp.



Wie zijn de duurzaamheidscoaches?

Duurzaamheidscoaches zijn enthousiaste vrijwilligers uit onze gemeente, die andere inwoners graag op weg helpen. Zij hebben ervaring met het verduurzamen van hun eigen huis en hebben een uitgebreide training gevolgd. Een coach kan je op weg helpen bij het maken van keuzes, maar geeft geen gedetailleerd technisch advies. Vraag een gratis duurzaamheidsgesprek aan via: www.metenergieaandeslag.nl/duurzaamheidscoach



Rijbewijskeuring in De Schakelaar

Een keuring voor het verlengen van je rijbewijs is nodig wanneer je 75 jaar of ouder bent, wanneer je je groot rijbewijs (C/D/E) gaat halen of vernieuwen, of wanneer je om medische reden een arts moet bezoeken van het CBR.

Joyce Oliveira is keuringsarts. Je kunt bij haar een afspraak maken voor een rijbewijskeuring. Automobilisten die om medische reden gekeurd moeten worden of van 75 jaar en ouder betalen 45 euro. Voor houders van rijbewijs C/D/E en een taxipas is de prijs 60 euro. De keuringen vinden over het algemeen plaats op de laatste zaterdag van de maand. Je kunt een afspraak maken door te bellen naar 06-53167166 of een mailtje te sturen naar keuring@oliveiro.nu.

Sociaal Vitaal binnenkort ook in Delfgauw

Sociaal Vitaal breidt uit. Het programma, speciaal voor zestigplussers die aan hun gezondheid willen werken, start binnenkort ook in Delfgauw. Deelnemers van Sociaal Vitaal krijgen wekelijks onder professionele begeleiding beweeglessen. Ook wordt hen voorlichting aangeboden, bijvoorbeeld over medicijngebruik, ontspannen en gezonde voeding. Na afloop van 'het wekelijkse uurtje' is er de gelegenheid om gezamenlijk een kop koffie te drinken. Binnenkort krijgen de bewoners van de wijken Emerald en Oud-Delfgauw een persoonlijke uitnodiging van de gemeente.

Wereld Alzheimer Dag 2023

Donderdag 21 september is het Wereld Alzheimer Dag. Het thema dit jaar is 'Samen aan tafel'. Aan het definitieve programma wordt momenteel nog hard gewerkt. Wel kunnen we alvast het volgende verklappen: op meerdere plekken in onze gemeente organiseren we een maaltijd waarvoor zowel mensen met (beginnende) geheugenproblematiek als hun partners/mantelzorgers worden uitgenodigd. Houd de lokale media de komende tijd goed in de gaten voor meer informatie geven over deze bijzondere dag.



Alzheimer Trefpunt

Het Alzheimer Trefpunt is bedoeld voor mensen die op een of andere manier met dementie te maken hebben. Niet alleen is het een plek om lotgenoten te ontmoeten. Ook krijg je tijdens de informele bijeenkomsten informatie over dementie en kun je ideeën en ervaringen uitwisselen. Voel je welkom op de komende trefpunten en neem vooral iemand mee. Behoeftte aan meer informatie? Neem contact op met Josita Woesthuis per mail via josita.woesthuis@swop.nl of bel 015 – 3 699 699.



Maandag 11 september, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

'Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?'

Wanneer spreek je van dementie? Wat is dat eigenlijk? Hoe wordt de diagnose gesteld? Is er een behandeling mogelijk? Zijn er medicijnen? Om antwoord te krijgen op deze vragen spreken we deze avond met een geriater van het Reinier de Graaf Gasthuis.

Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

Maandag 9 oktober, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

'Diagnose dementie, en dan?'

De wereld lijkt stil te staan... Tegelijk heb je het gevoel in een rollercoaster terecht te komen. Wat nu? Waar vind ik informatie? Welke stappen moet ik zetten? We gaan deze avond in gesprek met een casemanager dementie, die dagelijks ondersteuning biedt aan mensen met dementie en hun naasten. Ook zal een ervaringsdeskundige, dus iemand met dementie, haar ervaringen delen.

Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Maandag 13 november, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

'Moeilijk te begrijpen gedrag, hoe ga je daarmee om?'

Dementie kan voor gedragsverandering zorgen; soms zelfs in die mate dat je elkaar niet meer begrijpt. Dat is pijnlijk voor alle betrokkenen. Kun je gedrag leren begrijpen? Patronen herkennen? Moeilijk gedrag wellicht voorkomen? Hierover gaan we in gesprek met de sociaal geriater en een mantelzorger.

Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

VRIJWILLIGERSWERK

De SWOP is altijd op zoek naar vrijwilligers. Wil je graag iets betekenen voor de samenleving? In de vacaturebank van het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) vind je een volledig overzicht. Deze is te vinden via www.swop.nl/vrijwilligerswerk.

Maatjes gezocht!



Sommige mensen vinden het fijn om met iemand, een maatje, samen één op één activiteiten te doen. Bijvoorbeeld het maken van een wandeling, een bezoekje brengen aan de markt of simpelweg een kop koffie drinken. Doordat je samen tijd doorbrengt, krijgt jouw vrijwilligerswerk een extra persoonlijk tintje. Jullie leren elkaar echt kennen en er wordt uitgekeken naar je komst. Zie je dit wel zitten? Meld je dan aan als maatje.

Wie zoekt er een maatje?

Er zijn een heleboel mensen in Pijnacker, Nootdorp en Delfgauw die een maatje zoeken. Neem vooral een kijkje in de vacaturebank op onze website. In dit Rondschrijven lichten we één persoon uit.

Een meneer is op zoek naar een maatje dat hij in vertrouwen kan nemen en waarmee hij dingen kan ondernemen. De midden vijftiger is dol op kringloopwinkels, bezoekt graag oude bekenden/familie en concerten en heeft veel houvast aan geloof. Een auto is gewenst, maar de fiets en het openbaar vervoer is ook een optie als een van uitstapje in de nabije omgeving is. Bovendien is de man goed ter been.

Als vrijwilliger is het van belang dat je goed kan aangeven waar jouw wensen én grenzen liggen. Maar de SWOP ondersteunt jou daar natuurlijk bij. Voordat je begint worden er duidelijke afspraken gemaakt over wat wel en niet samen ondernomen kan worden, afspraken over benzine- en andere kosten etc. Ook heb je met regelmaat een gesprek met een medewerker van de SWOP om de voortgang te evalueren. In overleg met elkaar kan er dan bijgestuurd worden waar nodig. Mocht je interesse hebben of graag wat meer informatie willen, bel dan naar 015-3 699 699 en vraag naar Sandra of Josita.

MANTELZORG

Zorg je voor je zieke man of vrouw, of heeft jouw kind een beperking of psychische problemen? Dan ben je mantelzorger en is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Dag van de Mantelzorg

Op vrijdag 10 november, de Dag van de Mantelzorg, start vanaf 17.00 uur een inspirerend programma dat in het teken staat van Positieve Gezondheid in het Kerkelijk Centrum in Delfgauw.

Het bestaat uit een interactieve lezing, voorafgegaan door een lopend buffet. Er is ruimschoots gelegenheid voor ontmoeting.



Het programma is samengesteld voor mantelzorgers, zorgvragers, zorgprofessionals en mensen die werkzaam zijn in het Sociaal Domein.

Spreeksters en schrijvers Inge Jager en Maria Grijpma komen graag naar Pijnacker-Nootdorp om ons te inspireren met hun ideeën over hoe je veerkrachtig en gezond kan blijven. Alle deelnemers ontvangen een boek uit de Klein Geluk-serie naar keuze. Meer informatie over aanmelding en het ontvangen van een boek, vind je in de nieuwsbrief van oktober. De avond is vrij toegankelijk.

Een interactieve lezing/workshop van Inge en Maria staat garant voor positiviteit, inspiratie, herkenning en verrijking. Neem alvast een kijkje op hun website: www.kleingeluk.nu.

Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Ontdek op 10 november hoe jijzelf kan bijdragen aan je vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in je leven om te gaan op een manier die je zélf prettig vindt.

Hulp bij geld- en regelzaken

Wanneer je moeite hebt met de belastingaangifte, het invullen van (digitale) formulieren of het overzicht houden op je administratie dan kunnen wij daarbij helpen. Wekelijks zijn er op onze locatie aan de Oostlaan twee spreekuren, namelijk op maandagochtend van 09.30 – 11.30 uur en op woensdagavond van 19.00 – 21.00 uur. Meld je vooraf wel even aan door te mailen naar info@swop.nl of te bellen naar 015-3 699 699.

Nieuw: geld voor sport en cultuur voor volwassenen



Wil je kind op sport, muziek- of dansles en heb je een laag inkomen? Dan weet je de SWOP waarschijnlijk al te vinden voor een aanvraag bij het Sportfonds Jeugd en Cultuur. Wil je kind een fiets om naar school te gaan of moet er een laptop worden aangeschaft? Ook dan weet je de SWOP vast te vinden voor een aanvraag bij de Stichting Leergeld. Dat blijft zo!

De SWOP kan je nu ook helpen als je als volwassene wat extra geld nodig hebt om je aan te sluiten bij een sportvereniging of een culturele organisatie zoals een muziekvereniging. Is je inkomen lager dan 130% van het minimumloon? Dan kom je via het Volwassenenfonds in aanmerking voor een bedrag van maximaal 225 euro per jaar voor bijvoorbeeld de contributie van een voetbalvereniging. Als je muziekles wil volgen of een andere culturele activiteit wil beoefenen, dan is de tegemoetkoming maximaal 450 euro per jaar.

Wat is 130% van het minimumloon?

Ben je ouder dan 21 jaar, alleenstaand en nog niet met pensioen dan zit je met zo'n 1500 euro netto per maand net op de grens. Voor een alleenstaande die al wel AOW ontvangt, ligt de grens op zo'n 1700 euro netto per maand. Voor gehuwden/samenwonenden ligt de grens van het gezamenlijke inkomen rond de 2150 euro netto per maand. De grens voor samenwonende/gehuwde AOW-gerechtigden ligt wat hoger, namelijk op zo'n 2280 euro netto per maand. Denk je dat je in aanmerking komt voor een bijdrage van het Volwassenenfonds? Maak dan een afspraak bij de Formulierenbrigade van de SWOP. We helpen je graag bij de aanvraag.

Huurverlaging voor lage inkomens

Goed nieuws! Hoewel tegenwoordig bijna alles alleen maar duurder wordt, hebben huurders met een laag inkomen vanaf 1 juli recht op een huurverlaging. Het huurbedrag is vanaf die datum maximaal 575 euro. Hieronder een toelichting van wie hiervoor in aanmerking komt en aan welke voorwaarden zij moeten voldoen. Twijfel je of de huurverlaging voor jou geldt? Of weet je niet goed hoe je deze moet aanvragen? De Formulierenbrigade van de SWOP helpt je graag!

- Je huurt een (zelfstandige) sociale huurwoning (of woonwagen) van een woningbouwvereniging
- Op 1 maart 2023 huurde je deze woning en woonde je er ook.
- In 2021 verdiende je minder dan 120% van het minimuminkomen

Woningbouwverenigingen hebben hun huurder(s) die in aanmerking komt/komen voor een huurverlaging vóór 1 juni een brief gestuurd met daarin de aankondiging van de huurverlaging.

Heb je geen bericht gehad? Dat kan. Bijvoorbeeld als je huur al lager is dan 575 euro per maand. Is je huur wel hoger? Neem zelf actie bij de volgende situaties:

- Je woont in een zelfstandige sociale huurwoning en de verhuurder heeft je geen huurverlaging aangeboden -> vraag de verhuurder om huurverlaging.
- Je huurt een woonwagen van de woningbouwvereniging -> vraag dan zelf de huurverlaging aan bij de woningbouwvereniging.
- Jouw inkomen is in 2022 of 2023 gedaald naar minder dan 120% van het minimuminkomen? Ook dan kun je zelf om huurverlaging vragen bij de woningbouwvereniging.

Maximale totale jaarinkomens om in aanmerking te komen voor huurverlaging:

	zonder AOW	met AOW
1 persoon	€ 23.250	€ 24.600
2 personen of meer	€ 30.270	€ 32.730

Let op: heb je inwonende kinderen die jonger zijn dan 27 jaar? Hun eventuele inkomen telt niet mee.

N.B. De huurverlaging heeft gevolgen voor je huurtoeslag. Deze gaat omlaag; maar, zo stelt de Woonbond, je houdt altijd iets over. De huurverlaging heeft ook gevolgen voor het 'vrij te laten bedrag' (bij aflossing of sanering van schulden).

Energietoeslag ook in 2023

Ook in 2023 krijgen mensen met een laag inkomen (en studenten) een tegemoetkoming vanwege de hoge energiekosten. Heb je in 2022 geen energietoeslag gehad en is je inkomen in 2023 lager dan 130% van het minimumloon? Dan heb je ook in 2023 recht op de energietoeslag (mits je aan de voorwaarden voldoet). Minister Schouten heeft op 3 juli het 'Wetsvoorstel energietoeslag 2023' naar de Tweede Kamer gestuurd. De wet moet nog behandeld worden, daarom is onduidelijk wanneer de energietoeslag kan worden uitbetaald en hoe hoog deze zal zijn. Hou daarom onze website en sociale media in de gaten. Zodra we meer weten zullen we hier ook meer informatie op delen.

LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

De club Engels zoekt nieuwe cursisten

De club Engels zoekt voor komend seizoen nieuwe cursisten. De lessen zijn voor iedereen die de taal een beetje machtig is te volgen. Ook als je tot de ontdekking komt dat je niveau wat roestig is, kan je dit tijdens de cursus bijspijkeren.

De lessen vinden elke dinsdag ochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur plaats in De Schakelaar te Pijnacker. Ze starten dinsdag 5 september en eindigen in december. Bij interesse kan je contact opnemen met Ton Hempelmann. Hij is bereikbaar via 06-24697124 en tonenmar@skpnet.nl.



Rookvrij en Fitter

Stoppen met roken kan erg lastig zijn, helemaal in je eentje. Met Rookvrij en Fitter krijg je begeleiding, 100% wordt vergoed door je zorgverzekeraar!

Ik ben Carla uit Nootdorp, leefstijlcoach en stoppen-met-roken coach bij Rookvrij en Fitter. Als ex-roker weet ik maar al te goed hoe het is om te stoppen. Nu begeleid ik anderen naar een rookvrij leven.

Hoe werkt het?

Tijdens de intake bespreken we je motivatie, eerdere stoppogingen en gebruik van bijvoorbeeld nicotinepleisters (volledig vergoed). Na je stopdatum hebben we

een aantal sessies over bijvoorbeeld valkuilen en hoe je om kan gaan met impulsen. Je kan de sessies alleen of met een klein groepje volgen. Vraag bijvoorbeeld je rokende buurman, zus, of collega om het samen te doen!

Om extra bewegen te stimuleren en ervaringen uit te wisselen organiseren we regelmatig Fresh Air Walks. Je bent van harte welkom om op 10 september mee te lopen, ook als je (nog) niet deelneemt aan Rookvrij en Fitter!

Voor meer info of deelname aan de Fresh Air Walk: carla@c-yourselfcoaching.nl of 06-11583627.

Meer balans met Qi Gong

Wil je je lichaam en geest trainen? Dan zijn de Qi Gong-lessen van docent Natasja Roodbergen misschien wel iets voor jou. Deze eeuwenoude Chinese ademhalings- en bewegingsleer kun je zien als een soort actieve yoga, die staand of zittend op een stoel wordt uitgevoerd.



Door regelmatig Qi Gong te beoefenen, zorg je voor meer balans, souplesse, kracht en vitaliteit. Het bevordert ook je concentratievermogen en je algehele welbevinden. Met Qi Gong kan iedereen op eigen niveau meedoen.

Wil je Qi Gong proberen? Dat kan! Op 11 september starten de nieuwe cursussen, elke maandag worden in de Schakelaar twee lessen Qi Gong gegeven: om 9:30-10:30 en om 10:30- 11:30. Deelname kost €168 per persoon voor 14 lessen. Na de les is er thee en koffie voor wie dat wil en de gelegenheid om gezellig bij te praten. Een kopje koffie kost € 1,20 en een kopje thee €1,-, deze kunnen alleen per pin betaald worden. Zie www.putizi.nl voor meer informatie, bel 06-41543636 of mail naar natasja@putizi.nl. Wie een gratis proefles wil volgen, kan dat per mail aanvragen.

Het oneindige verhaal van de 'Titanic'

14 april 1912. Het is bijna middernacht. Het luxueuze passagiersschip 'Titanic' ramt op volle snelheid een ijsberg en loopt snel vol water. De naar schatting 2200 opvarenden proberen zich in veiligheid te brengen. Onder hen bevinden zich drie Nederlanders: Jonkheer George Reuchlin, directeur van de Holland-Amerika Lijn, Hendrik Bolhuis, kok in de keuken van het à la carte restaurant, en stoker Wessel van der Brugge. Weten zij het vege lijf te redden?

Drs. Ron Brand werkt als conservator in het Maritiem Museum Rotterdam en stelde in 2012 een tentoonstelling samen naar aanleiding van het feit dat de 'Titanic' toen 100 jaar geleden zonk en nog wel tijdens haar eerste reis. In de tentoonstelling werd vooral aandacht besteed aan het weinig bekende verhaal van de drie Nederlanders aan boord van dit schip.



In de lezing gaat Ron Brand in op de voortdurende aandacht voor dit schip, ook nu nog na 111 jaar. Hij vertelt over het tragische ongeluk van Titan-duikboot, die afgelopen juni implodeerde tijdens een tocht naar het wrak van de Titanic. Ook gaat hij aan de hand van persoonlijke bezittingen in op de drie landgenoten op de 'Titanic'. En wat had deze ramp voor gevolgen voor de scheepvaartveiligheid? Ten slotte geeft hij een antwoord op de vraag waarom de ramp met de 'Titanic' nu nog steeds in ons collectieve geheugen gegrift staat.

Ron Brand neemt ons in een boeiende lezing mee in het verhaal van de Titanic. Deze vindt woensdag **27 september** om 20.00 uur plaats in Welzijnscentrum Keizershof. Aanmelden kan zowel aan de balie van De Schakelaar, telefonisch via 015 – 3 699 699 of door een mailtje te sturen naar info@swop.nl. De kosten voor de lezing bedragen 10 euro per persoon. Hier zit een kop koffie of thee bij inbegrepen. Betaling kan uitsluitend met een pinpas op locatie.

Eerste GRIP & GLANS cursisten ontvangen certificaat

De deelnemers van de eerste GRIP & GLANS groep zijn dit voorjaar op ontdekkingstocht gegaan naar hoe zij meer glans aan hun leven kunnen geven. Afgelopen 10 juli ontvingen alle cursisten hun certificaat uit handen van trainers Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis.



De GRIP & GLANS cursus, ontwikkeld aan de Rijksuniversiteit Groningen, heeft al veel mensen in Nederland in een opwaartse spiraal gebracht. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: positief zijn, initiatief nemen, zelfvertrouwen opbouwen, doelen stellen en sterke punten ontdekken.

Ben jij 55 + en herken je je in één of meer van de onderstaande uitspraken? Dan zou de GRIP & GLANS cursus ook voor jou heel geschikt kunnen zijn.

- Ik ben af en toe op zoek naar meer gezelligheid om me heen
- Ik zou mijn kennissenkring uit willen breiden
- Ik zou meer leuke bezigheden willen hebben
- Ik wil wel iets ondernemen, maar stel het uit

De cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst na drie maanden. Er is een najaarscursus (vanaf dinsdagmiddag 24 oktober van 14.00 uur tot 16.00 uur) en een voorjaarscursus (vanaf donderdag 29 februari 2024 van 19.30 tot 21.30 uur). Allebei vinden plaats in de Huiskamer voor de Buurt. Deelname kost 15 euro per persoon. Wil je graag meer informatie of je meteen aanmelden? Stuur dan een mail naar info@swop.nl of bel naar 015- 3 699 699.

ACTIVITEITEN

Op de volgende pagina's vind je per locatie een overzicht van een aantal van de activiteiten die de komende periode plaatsvinden. Ben je benieuwd welke week-activiteiten er nog meer op de planning staan? Op onze locaties kan je hiervan een overzicht ophalen.

KEIJZERSHOF

Koffie drinken

Gymnastiek en yoga vinden in de vakantie geen doorgang, dit geldt niet voor het koffiedrinken. De hele zomer ben je in de Huiskamer voor de Buurt iedere ochtend (van 10.00 tot 12.00 uur) welkom voor een verse bak. Loop gerust eens binnen. Dat vinden wij alleen maar heel gezellig.

Herfstbloemstuk maken met Loes



Loes de Ruiter organiseert vrijdag 20 oktober van 14.00 tot 16.00 uur een workshop bloemschikken in welzijnscentrum Keijzershof. Wie een mooi herfstbloemstuk wil maken, is van harte welkom. Om de kosten te beperken worden deelnemers gevraagd om zelf een bakje, schaalpje of bord mee te nemen. Hetzelfde geldt voor een mesje en een snoeischaar. Loes zorgt voor de rest: groen, andere benodigdheden en natuurlijk bloemen.

Opgeven kan door een mailtje te sturen naar loeseneim@planet.nl of te bellen naar 06-34417075. Deelname kost 15 euro per persoon.

Bingo!

De bingo in Keijzershof is normaal gesproken iedere 3^e woensdag van de maand. In augustus en september is dit alleen anders, namelijk op de 4^e woensdag van de maand, goed om te weten! Dus speel woensdag 23 augustus, 27 september en/of 18 oktober mee tijdens de bingo in Keijzershof. Iedereen is welkom in de bovenzaal vanaf 14.00 uur. Deelname kost 5,50 euro per persoon. Hier zit een drankje bij inbegrepen. Vooraf opgeven is niet nodig.

Avondje klaverjassen en jokeren

Vrijwilliger Peter organiseert klaverjas/joker-avonden voor de buurt waarbij iedereen welkom is. Zin om mee te spelen? Kom dan **na de zomer** op donderdag 28 september en/of 26 oktober om 19.00 uur naar de Huiskamer voor de Buurt. Deelname kost €5,50 inclusief een kop koffie of thee én een prijsje.

Let op: in de maanden juli en augustus is er geen klaverjassen/jokeren in Keijzershof.

Lekkere lunch

Op vrijdag 11 augustus, 8 september en 13 oktober bereiden de vrijwillige koks weer een heerlijke lunch voor u. Om 11:30 uur bent u welkom in de Huiskamer, kosten: € 5,-. **Let op:** In juli wordt geïnventariseerd of er voldoende animo is voor de lunch van augustus. Informeer bij de receptie of Jacob-Jan of de activiteit op 11 augustus doorgaat.



Samenwerking met de wijkvereniging

De SWOP organiseert doordeweeks en overdag activiteiten in de Huiskamer voor de Buurt. 's Avonds en in het weekend is de eer aan wijkvereniging Pijnacker-Zuid. Ben je benieuwd wat zij allemaal op het programma hebben staan? Neem dan eens kijkje op hun website.

Naar de bios

Iedere eerste woensdag van de maand kun je naar de bios in Keijzershof. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. Het entreegeld van 5,50 euro - inclusief een kopje koffie of thee - kan alleen met pin betaald worden. Meld je aan door te bellen naar 015-3 699 699.

Woensdag 2 augustus – A man called Otto

Otto Anderson is een norse weduwnaar die alleen plezier beleeft aan het bekritisieren en veroordelen van zijn geërgerde burens. Wanneer een levendig jong gezin naast hem komt wonen, ontmoet hij zijn gelijke in de gevatte en hoogzwangere Marisol. Dit leidt tot een onverwachte vriendschap die zijn wereld op zijn kop zal zetten.

Woensdag 6 september – The Whale

Charlie is een leraar Engels, die in afzondering leeft. Hij lijdt aan morbide obesitas en eet zichzelf langzaam maar zeker de dood in. Hij ziet kans met zichzelf in het reine te komen en poogt de banden aan te halen met zijn van hem vervreemde tienerdochter Ellie. De hoofdrolspeler ontving een Oscar voor zijn acteerprestatie.



Woensdag 4 oktober – Zee van Tijd

Dit verhaal gaat over twee jonge mensen in de jaren zeventig, vol dromen en idealen, die samen een grote liefde beleven. Een noodlottig ongeval op zee drijft hen echter uit elkaar. Vijfendertig jaar later staan ze opnieuw tegenover elkaar en krijgen ze een tweede kans om het verlies samen te verwerken.

DE SCHAKELAAR

Blijf in beweging!

Tijdens onze gymnastieklessen in de Schakelaar doe je in groepsverband verschillende oefeningen. Deze kunnen ook meegedaan worden vanuit een stoel. Er is nog plek voor nieuwe deelnemers. Zin om mee te doen? Op donderdag worden er drie lessen gegeven, namelijk van 08.30 tot 09.15 uur, 09.30 tot 10.15 uur en van 10.45 tot 11.30 uur.

Deelnemers en vrijwilligers gezocht voor koersbalgroep

Bij voldoende belangstelling willen we in De Schakelaar een koersbalgroep starten op de vrijdagochtend. Naast deelnemers zijn we ook op zoek naar vrijwilligers die de activiteit willen begeleiden. Je hoeft geen kennis van het spel te hebben om hiermee te starten. Op één van onze andere locaties kun je namelijk ingewerkt worden. Doordat koersbal geen zware inspanning vereist, kan de sport tot op hoge leeftijd blijven worden gespeeld. Zin om ook eens een balletje te gooien of wil je als vrijwilliger aanmelden? Neem dan telefonisch contact op via 015 – 3 699 699 of stuur een mailtje naar info@swop.nl.

Het menu van de Chef

Iedere donderdag is er tussen 12.00 uur en 13.30 uur het samen eten in de Schakelaar. De ene week worden het menu verzorgd door Pieters brasserie, de andere week kookt onze eigen vrijwillig chefkok de sterren van de hemel voor de deelnemers. Zijn menu voor de komende weken ziet er weer erg smakelijk uit:

31 augustus	Zomerse maaltijdsalade
28 september	Italiaanse lasagne
12 oktober	Oud-Hollands pannenkoekenfeest
26 oktober	Herfst Hachee

Kom je ook een keer eten? De kosten voor het 3 gangenmenu inclusief drankje zijn €10,. Graag vooraf aanmelden via 015 – 3 699 699.

Naar de bios

Iedere derde woensdag van de maand kun je naar de bios in de Schakelaar. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. Het entreegeld van 5,50 euro - inclusief een kopje koffie of thee - kan alleen met pin betaald worden. Meld je aan door te bellen naar 015-3 699 699.

Woensdag 16 augustus – A man called Otto

Otto Anderson is een norse weduwnaar die alleen plezier beleeft aan het bekritisieren en veroordelen van zijn geërgerde burens. Wanneer een levendig jong gezin naast hem komt wonen, ontmoet hij zijn gelijke in de gevatte en hoogzwangere Marisol.

Dit leidt tot een onverwachte vriendschap die zijn wereld op zijn kop zal zetten.



Woensdag 20 september – The Fabelmans

Sammy Fabelman ontdekt op jonge leeftijd zijn passie voor film, tot grote vreugde van zijn creatieve moeder. Sammy's vader daarentegen ziet het meer als een hobby. In de loop der jaren legt Sammy de avonturen van zijn familie vast op beeld en ontwikkelt hij zich als regisseur van amateurfilms met zijn zussen en vrienden in de hoofdrol. Op zijn 16e ontdekt Sammy een hartverscheurende waarheid over zijn moeder die de familiedynamiek voorgoed verandert.

Woensdag 18 oktober – Mrs. Harris Goes to Paris

Mrs. Harris Goes to Paris is het betoverende verhaal van een ogenschijnlijk gewone Britse huishoudster wiens droom om een couture-jurk van Christian Dior te bezitten haar meeneemt op een bijzonder avontuur naar Parijs.

DE KIEZEL

Naar de bios

Elke derde donderdag van de maand kun je naar de bios in de Kiezel. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. Op 17 augustus zal dit *A man called Otto* zijn, 21 september *The Fabelmans* en 19 oktober *Mrs. Harris Goes to Paris*. Op de pagina hiervoor vind je de omschrijvingen van deze films. Het entreegeld van 5,50 euro - inclusief een kopje koffie of thee - kan alleen met pin betaald worden. Meld je aan door te bellen naar 015-3 699 699.

Optreden van PUUR!

PUUR! staat zondag 24 september van 14.00 tot 16.00 uur in De Kiezel. Voor wie hier nog nooit van heeft gehoord: PUUR! Is een heel gezellig gospelpopgroep uit Nootdorp. Het koor, bestaande uit veertig leden, bestaat al bijna vijftien jaar. Onder leiding van hun enthousiaste dirigent les Roos repeteren ze iedere twee weken in de prachtige dorpskerk in Nootdorp.



Lijkt het je leuk om dit optreden bij te wonen? Meld je dan aan via 015 – 3 699 699. De kosten bedragen 5 euro per persoon. Hier zit een drankje en wat lekkers bij.

Op zaterdag 23 december zal het gospelpopgroep twee spetterende Kerstconcerten geven. Lijkt het je leuk om mee te zingen? Het koor zoekt nog projectleden die vanaf dinsdag 22 augustus mee willen repeteren. Kijk op www.puur-nootdorp.nl voor meer informatie.

Koersballen

Koersbal – het is één van de meest populaire sporten onder Nederlandse ouderen. De sport lijkt een beetje op jeu-de-boules, maar het wordt vooral binnen beoefend. Zin om een balletje te gooien? Kom dan op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur naar De Kiezel. De kosten bedragen 6,50 euro per maand.

Lunchen met buurtgenoten

Lijkt het je gezellig om samen met buurtgenoten te lunchen? Dan ben je van harte welkom in De Kiezel. Wekelijks wordt hier op woensdag een lekkere broodmaaltijd met diverse vleeswaren geserveerd. Ook een vers kopje soep, gemaakt door een van de vrijwilligers, mag natuurlijk niet ontbreken. We schuiven van 12.00 tot 13.15 uur met elkaar aan tafel. Wil je ook komen? Geef dit dan telefonisch door via 015 – 3 699 699 of lopen even langs bij De Kiezel. De kosten bedragen 3 euro.

Samen bridgen

Wil je 'braintraining' en plezier combineren? Vanaf 4 september beginnen we in De Kiezel weer met wekelijkse bridgemiddagen. Dit belooft veel gezelligheid. We starten elke maandag om 13.00 uur. Iedereen is van harte welkom. De kosten bedragen 2 euro per keer. Hier zit een consumptie bij inbegrepen.



CULTURA & ZO EN NOVÉ

Spelletjesmiddag

Rummikub, Mikado of Scrabble – er wordt wat afgespeeld in CulturA & Zo. Iedere dinsdagmiddag binden de spelletjesfanaten onder het genot van een kop koffie of thee de strijd aan met elkaar. Wie graag eens mee wil spelen, is van 14.00 tot 16.00 uur van harte welkom. Je kunt gewoon binnenlopen. Alleen consumpties zijn voor eigen rekening.

Fit door gymnastiek

Om gezond ouder te worden is het aan te raden om met regelmaat te bewegen. Zo blijf je langer fit. Elke maandag worden er door onze beweegdocente Saskia twee gymnastieklessen in CulturA & Zo gegeven, namelijk van 09.30 tot 10.30 uur en van 10.30 uur tot 11.30 uur. Allebei de groepen zijn heel gezellig. Heb je zin om eens mee te bewegen? Volg dan een gratis proefles. Je kunt je hier telefonisch voor aanmelden via 015 – 3 699 699.

Lunch in Nové

Elke vierde vrijdag van de maand (25 augustus, 22 september, 27 oktober) organiseren wij een lunch in Nové. Iedereen is van harte welkom om zich hierbij aan te sluiten. Geef je van tevoren wel even op. Dit kan telefonisch via 015 – 3 699 699 en uiterlijk op woensdag in de week zelf. De kosten voor de lunch bedragen 3 euro. Vanaf 11.30 uur start de inloop.



Tekenen en schilderen

Geef je creativiteit de ruimte tijdens onze teken- en schilderlessen in CulturA & Zo. En laat je inspireren en begeleiden door professionele vakkrachten. We zijn niet op zoek naar de nieuwe Rembrandt. Op elk niveau mag je aanschuiven. Wil je het eens proberen? Volg dan een gratis proefles op maandag van

13.00 tot 15.00 uur of vrijdag van 13.30 tot 15.30 uur. Bel naar 015 – 3 699 699 om je aan te melden.

Plan Nootdorp-West

Verschillende organisaties en bewoners uit Nootdorp-West willen graag de wijk 'verfrissen'. Momenteel worden alle wensen en ideeën geïnventariseerd en binnenkort zal gekeken worden naar wat mogelijk is. Nu al is naar voren gekomen dat een aantrekkelijk buurtje voor veel mensen samengaat met de zorg voor elkaar en het organiseren van activiteiten in de wijk. We houden jullie op de hoogte.

AGENDA

In onderstaande agenda benoemen we de activiteiten die niet wekelijks of maandelijks terugkeren. Ook vermelden we de vaste activiteiten die bij uitzondering op een andere dag dan normaal zijn. Op www.swop.nl vind je onderstaande agenda, en eventuele later toegevoegde activiteiten ook terug.

Do	17 aug	Open dag nieuwe locatie	Oostlaan 25	10.00 uur
Wo	23 aug	Bingo (i.p.v. 18 augustus)	Keijzershof	14.00 uur
Ma	4 sept	Start bridgemiddagen	De Kiezel	13.00 uur
Di	5 sept	Start Engelse les	De Schakelaar	09.30 uur
Vrij	8 sept	Lekkere lunch	Huiskamer voor de Buurt	11.30 uur
Zo	10 sept	Fresh Air Walk	Delftse Hout	11.00 uur
Ma	11 sept	Start cursus Qi Gong	De Schakelaar	09.30 uur
Ma	11 sept	Alzheimer Trefpunt	Huiskamer voor de Buurt	19.30 uur
Do	21 sept	Wereld Alzheimer Dag	Meerdere locaties	Hele dag
Zo	24 sept	Optreden PUUR!	De Kiezel	14.00 uur
Wo	27 sept	Lezing Titanic	Keijzershof	20.00 uur
Wo	27 sept	Bingo (i.p.v. 20 september)	Keijzershof	14.00 uur
Di	3 okt	SWOP-medewerkers telefonisch niet bereikbaar		Hele dag
Ma	9 okt	Alzheimer Trefpunt	Huis van Rie	19.30 uur
Vrij	20 okt	Bloemschikken met Loes	Keijzershof	14.00 uur
Di	24 okt	Start GRIP & GLANS-cursus	Huiskamer voor de Buurt	14.00 uur
Di	31 okt	Start rouwgespreksgroep	Nootdorp	13.30 uur
Vrij	10 nov	Dag van de mantelzorger	Kerkelijk centrum Delfgauw	17.00 uur
Ma	13 nov	Alzheimer Trefpunt	Huiskamer voor de Buurt	19.30 uur

Op de volgende pagina's vind je een overzicht van alle vaste activiteiten van de SWOP. Keer daarvoor het boekje wel even om.

Dit activiteitenoverzicht is geldig vanaf 1 september, maar is natuurlijk ook wel aan verandering onderhevig. Kijk daarom altijd even op de website voor de meest up-to-date informatie over de activiteiten, of neem per mail of telefonisch contact op met de receptie.

De volgende editie van Het Rondschrijven verschijnt in de week van 1 november.

Kopij uiterlijk 16 oktober aanleveren.

Wil je dit boekje niet meer ontvangen? Schrijf je uit via 015-3 699 699 of info@swop.nl.

Je kunt Het Rondschrijven ook online lezen op www.swop.nl/rondschrijven