

Voorwoord

Door Carol Houtman



Zag ik nu al paaseitjes in de supermarkt liggen?

Nee dat nog net niet. Maar terwijl we de pepernoten tussen de kerstballen en Halloween spulletjes zien liggen in de winkels, kan het niet anders dan dat het ons opvalt hoe snel de tijd voorbij vliegt.

Het lijkt wel alsof we in een oogwenk van het ene seizoen naar het andere gaan, en voordat we het weten, staan we inderdaad alweer voor de paasboom met vrolijk versierde eieren.

In een wereld waarin iedereen lijkt rond te rennen (druk, druk, druk) en probeert om wat langzamer aan te doen, worden we juist voortgestuwd door die 'winkelhectiek'. De tijd lijkt steeds sneller te gaan, terwijl we proberen grip te krijgen op onze agenda en wat allemaal kan en moet.

Bij de SWOP draait de tijd niet alleen om het voorbijgaan van de seizoenen, maar ook om het verwelkomen van nieuwe mogelijkheden voor activiteiten en uitdagingen voor u. We stellen een nieuwe medewerker en stagiaires voor, zoeken naar enthousiaste mensen voor onze Engelse lessen, werven nieuwe vrijwilligers en starten een mantelzorg creagroep. En alsof dat nog niet genoeg is, zijn we al begonnen met het aantrekken van deelnemers voor de Grip en Glanstraining die in het voorjaar van start gaat.

Tijd vliegt, maar laten we niet vergeten om te genieten van elk moment en aandacht te hebben voor elkaar. We kijken uit naar wat de komende periode ons zal brengen en hopen dat u in alle rust de tijd neemt om ons nieuwe boekje te lezen.

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Activiteitenoverzicht

In de vorige editie van het Rondschrijven was voor één keer ook het volledige activiteitenoverzicht van de SWOP opgenomen. We doen dit één keer per jaar in augustus, net voor de start van het nieuwe activiteitenseizoen. In de andere edities, zoals ook deze, lichten we enkele vaste activiteiten uit en houden we meer ruimte over voor alle extra activiteiten, leuke nieuwtjes en belangrijke informatie.

Vind je het wel handig om alle activiteiten in een overzicht te hebben? Het activiteitenboekje is verkrijgbaar bij de receptie. Alle informatie staat overigens ook op www.swop.nl/activiteiten.

Tariefwijziging

Het afgelopen jaar hebben wij bij de SWOP geen tariefwijzigingen doorgevoerd voor activiteiten, diensten en consumpties. Dit jaar kunnen we het helaas niet voorkomen, want ook voor ons worden de kosten op alle vlakken hoger. Vanaf januari 2024 zijn de nieuwe tarieflijsten op alle locaties in te zien en zijn de nieuwe tarieven terug te vinden op onze website.

Even voorstellen..

Per 1 oktober is er een nieuwe collega van start gegaan bij de SWOP. Zij stelt zich graag aan jullie voor.

Ellen Saris - Receptioniste

„Goedemiddag, sinds begin oktober mag ik werkzaam zijn voor de SWOP. Op de woensdagen zal ik mijn energie verspreiden op de receptie. Daar waar ik kan, zal ik jullie telefoontjes en aanvragen zo snel mogelijk behandelen en doorzetten.

Zoals jullie al hebben gezien, heet ik Ellen Saris. Ik ben 58 jaar en getrouwd. Samen hebben we twee kinderen in de leeftijd van 27 en 24 jaar. Daarnaast vult labradoodle Boet ons gezinnetje vrolijk aan. In het verleden heb ik verschillende dingen gedaan. Zo heb ik gewerkt in de administratieve sector bij de koninklijke landmacht, als pedagogisch medewerker bij kinderdagverblijven en als activiteitenbegeleider bij ouderen met dementie. In mijn vrije tijd houd ik van koken, het maken van borrelhapjes, wandelen met de hond en samen met mijn man op onze sloep genieten. Hopelijk spreken we elkaar snel aan de telefoon of op de mail.”

Stagemogelijkheden binnen de SWOP

Wij vinden het belangrijk om jonge mensen met de praktijk kennis te laten maken en zien hen als waardevolle aanvulling op het professionele team van de SWOP. Voor zowel HBO, MBO als beroepsoriëntatie vanuit het voorgezet onderwijs zijn er stagemogelijkheden binnen onze organisatie.

Dit jaar lopen Julia, Hakima en Demi mee bij de SWOP. Ben je ze al tegengekomen?

Computercafé

De SWOP helpt je graag om digitaal bij te blijven. Zo is er op verschillende van onze locaties wekelijks een computercafé. Heb je behoefte aan uitleg over je smartphone, tablet of laptop dan kun hier altijd aankloppen. Een team met veel kennis en kunde zit voor je klaar. Op dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur in De Schakelaar, op woensdag van 10.00 tot 11.00 uur in de Huiskamer voor de Buurt en op woensdag van 14.00 tot 15.00 uur in De Kiezel. Woon je in Nootdorp en is vervoer een probleem? Bel even naar de receptie van de SWOP (015-3 699 699). We kijken dan of we wat voor je kunnen regelen.

Dansen vanuit je stoel

Het stond al heel lang op de planning, maar vanaf 14 november gaan we er ook echt mee beginnen: zitdansen! Zoals de naam al doet vermoeden zullen we vanaf een stoel bewegen op het ritme van de muziek. Vakkracht Belinda van Trier zal je van top tot teen begeleiden. Elke dinsdag wordt er op een andere (SWOP-)locatie les gegeven.



1^e dinsdag v.d. maand vanaf 5 dec.: 13.00 – 14.00 uur in De Kiezel

2^e dinsdag v.d. maand vanaf 14 nov.: 13.00 – 14.00 uur in Huiskamer voor de Buurt

3^e dinsdag v.d. maand vanaf 21 nov.: 11.00 – 12.00 uur in balletzaal CulturA & Zo

4^e dinsdag v.d. maand vanaf 28 nov.: 11.00 – 12.00 uur in De Schakelaar

Let op! De vijfde dinsdag van de maand, mocht die er zijn, wordt er geen zitdansen gegeven. Belinda is dan een dagje vrij.

Per les zitdansen betaal je €3.50. Wil je het gewoon eens uitproberen? Een proefles is gratis. Meld je aan door te bellen naar 015-3 699 699.

Vakkracht Belinda stelt zich voor..

Hallo allemaal, Ik wil mij graag voorstellen, maar misschien dat sommige van jullie mij al kennen van de beweegdagen in 2022 en 2023. Belinda van Trier is mijn naam, ik ben bijna 62 jaar en na mijn danscarrière ben ik les gaan geven. In 1994, bijna 30 jaar geleden, richtte ik Balletstudio Belinda op. Met veel plezier ben ik mij gaan specialiseren in zitdans. Overigens ben ik ook gecertificeerd.

Een les zitdans is dansen en swingen op muziek vanaf je stoel en zo nu en dan ook ernaast. Het is een inclusieve dansvorm, voor mensen met (lichte)geheugenproblemen of met een lichte lichamelijke handicap. Te denken valt aan beginnende Parkinson of gewoon mensen die wat slechter ter been zijn. Ook is het heel leuk om als mantelzorger te genieten met een buurvrouw of familielid waar je voor zorgt. Tijdens dat uurtje bewegen kunnen jullie samen even de gedachten verzetten.

Ik zie je graag op dinsdag bij CulturA & Zo, De Schakelaar, Keijzershof of De Kiezel.

Tot in november!

UP! Groepsgesprek 'Zoals het klokje thuis tikt..'

Een bijzonder groepsgesprek over het ouderlijk huis in Keijzershof.

Op 20 november organiseert de SWOP een ontspannen UP! groepsgesprek in de Huiskamer voor de Buurt (Keijzershof). Het thema is 'Mijn ouderlijk huis', waarbij het gaat over het nest waarin je opgroeide, welke gewoontes daar waren en wat je daarvan terugziet in volgende generaties. Welk stokje geef je door en welke juist niet? Wat neem je mee uit je familieverleden, wat laat je los?



Foto: Marije Kuijper

Als je ouder wordt, kijk je anders tegen dingen aan dan vroeger. Je hebt meer levenservaring en de tijden veranderen. Dan is het fijn om verhalen en herinneringen te delen met leeftijdsgenoten, maar ook heel interessant om eens naar dat van iemand anders te luisteren. Het zorgt voor herkenning, verbazing, opluchting, veel gelach en soms een traan.

Deelname aan het groepsgesprek is gratis en er wordt gezorgd voor een kopje koffie en iets lekkers. Er is een gespreksleider die ervoor zorgt dat er voor iedereen aandacht is. Het gesprek begint om 13.30 uur en duurt ongeveer 90 minuten. Vind je het leuk om aan het gesprek deel te nemen? Meld je dan aan door te mailen naar info@swop.nl of bel naar 015 3 699 699.

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 via 015 – 3 699 699 of mail naar josita.woesthuis@swop.nl.



Maandag 11 december, 14.30 – 16.00 uur (inloop vanaf 14.00 uur)

Appeltaartconcert – Cultura&Zo



De Alzheimer afdeling Delft-Westland-Oostland (DWO), waar ook Pijnacker-Nootdorp toe behoort, bestaat dit jaar 25 jaar. Natuurlijk moet dit gevierd worden en dit doen we graag samen met jou. Op maandag 11 december wordt er bij CulturA & Zo in Nootdorp een Appeltaartconcert gegeven. Zoals de naam al doet vermoeden, gaan we na afloop van het klassieke concert met z'n allen aan de appeltaart.

De muzikanten horen bij de stichting Appeltaartconcerten en zijn gespecialiseerd in het geven van concerten in bijvoorbeeld zorginstellingen en buurthuizen. Zij willen vooral een publiek bereiken voor wie het bijwonen van een concert geen vanzelfsprekendheid is.

Van 15 november tot 4 december kan je je opgeven. Dit geldt ook voor jouw mantelzorger. Stuur een mail naar dbgdineke@gmail.com of een app'je naar 06-

14524722. Mocht vervoer een probleem zijn, geef dit dan door bij de aanmelding. Wij zullen proberen hier iets op te verzinnen.

Heel graag tot ziens op 11 december. In de Telstar en andere media zullen wij binnenkort meer over het Appeltaartconcert vertellen.

Maandag 8 januari, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Vrijheid en veiligheid

Bij dementie komen vrijheid en veiligheid vaak onder druk te staan. Naarmate de ziekte vordert, nemen de dilemma's in de zorg voor mensen met dementie toe. Vaak onbedoeld met vrijheidsbeperking tot gevolg. Vrijheid draagt bij aan de kwaliteit van leven, maar leidt ook tot bezorgdheid. Wat als iemand zich niet wil (laten) verzorgen? Zijn er dan manieren om goede zorg te verlenen én iemand zo veel mogelijk zelfbeschikking te laten houden? Deze avond zal er zowel een arts als ergotherapeut aanwezig zijn. Zij zullen vertellen over het dilemma tussen vrijheid en veiligheid.

Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

Maandag 12 februari, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Welke financiële en juridische zaken moet ik regelen?

Moeten we meer regelen dan een bankmachtiging? Moet ik een testament hebben? Wat als de mantelzorger iets overkomt? Wat is een levenstestament? Wat zijn jou ervaringen? Deze avond gaan we in gesprek met een adviseur van Hereditas.

Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

Lezing 'De aarde, de hemel en de bomen'

In de loop van miljoenen jaren zijn er zo'n 80.000 soorten bomen op aarde ontstaan. Op het eerste gezicht lijken zij veel op elkaar, maar hun eigenschappen verschillen onderling vaak meer dan die van een dolfin en een chimpansee. Mensen kenden eertijds deze verschillen goed en maakten er gebruik van. Zij kenden er niet alleen nuttige eigenschappen aan toe, maar ook symboolkracht.

Sommige bomen werden gezien als heilige bomen, daaronder vergaderden de profeten en koningen in het Oude Testament. Onder eiken werd zowel Zeus als Wodan vereerd en onder de Bodhiboom werd Boeddha Sakyamuni verlicht.



Deze lezing wordt gegeven door Maja Kooistra, die in fysische geografie en bodemkunde gepromoveerd is. De inhoud is gebaseerd op het gelijknamige boek 'De aarde, de hemel en de bomen', dat in 2019 is uitgegeven bij A3 boeken.

De lezing wordt gehouden op vrijdag 17 november om 14.00 uur in De Schakelaar. Wil je ook komen? Meld je vooraf aan. Dit kan bij de receptie van De Schakelaar, door te bellen naar 015-3 699 699 of per mail via 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 pinpas op de locatie.



Voorlichting over gezonde voeding

Eet je graag gezond, maar weet je niet waar te beginnen? Want wat is nou eigenlijk gezond? Julia, een tweedejaars voeding en diëtik-student van de Haagse Hogeschool, legt het je graag uit. Ze weet alles over goede, maar vooral gezonde voeding en brengt dit graag over aan een leuke en enthousiaste groep. Zodoende komt ze bij de SWOP terecht.

In november en december zal Julia op verschillende van onze locaties voorlichting geven over vitaminetekorten bij ouderen. Ook de vitaminetest 'Welke vitamine heb ik zelf nodig?' komt ter sprake.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een voorlichtingsbijeenkomst over gezonde voeding bijwonen? Meld je aan door te mailen naar info@swop.nl of bel 015 – 3 699 699.

Datum	Tijd	Locatie
Woensdag 22 november	15.00 – 16.30	De Schakelaar
Woensdag 29 november	15.30 – 17.00	De Kiezel
Donderdag 14 december	10.00 – 11.30	Keijzershof
Donderdag 21 december	15.00 – 16.30	CulturA & Zo

De club Engels zoekt nieuwe cursisten

Eerder dit jaar deden wij, De club Engels, ook al een oproepje in Het Rondschrijven. Nu doen we het weer. Wij zijn namelijk op zoek naar nieuwe cursisten. Begin 2024 start een nieuw seizoen van onze Engelse lessen. Lijkt het je leuk om deze te volgen? Je bent van harte welkom! De lessen zijn voor iedereen te volgen die de taal een beetje machtig is. Ook als je tot de ontdekking komt dat je niveau wat roestig is, kan je dit tijdens de cursus bijspijkeren. In deze 'digitale tijd' komt dat altijd goed van pas.

De lessen, die door een professionele docent worden gegeven, vinden elke dinsdag ochtend van 9.30 uur tot 11.00 uur plaats in De Schakelaar (Pijnacker). De cursus start dinsdag 9 januari en eindigt dinsdag 16 april.

Bij interesse kan je contact opnemen met Ton Hempelmann. Hij is bereikbaar via 06-24697124 en tonenmar@skpnet.nl. Wil je gewoon eens kennismaken? Ook dat is mogelijk. Iedere dinsdag drinken we rond 11.00 uur, direct na de les, een kop koffie met elkaar. Kom gerust eens langs.

Grip & Glans cursus voorjaar 2024

'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 ik stel het uit'

Ben je 55+ en herken jij jezelf in één of meerdere uitspraken? Dan is Grip & Glans heel geschikt voor je. De cursus, bestaande uit zes laagdrempelige bijeenkomsten, wordt gegeven door gecertificeerde Grip & Glans-trainers en mantelzorgconsulenten Josita Woesthuis & Nienke Oldenhuis.

- Dag en tijdstip:** Donderdagavond van 19.30 tot 21.30 uur
Data: 29 februari, 7, 14, 21 en 28 maart, 4 april én 4 juli 2024
Locatie: Huiskamer voor de Buurt, Welzijnscentrum Keijzershof (Floralaan 102, Pijnacker)
Groepsgrootte: Maximaal 10 deelnemers
Kosten: Een bijdrage van €15 voor cursusmaterialen

Wil je je aanmelden voor de Grip & Glans cursus? Stuur dan een mailtje naar info@swop.nl of bel naar 015 – 3 699 699.

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. De mantelzorgconsulenten bieden graag advies en/of een luisterend oor.

Nieuw: Mantelzorgcreagroep

Ingrediënten:

- Je neemt je eigen hobby mee. Bijvoorbeeld je haak-, borduur- of breiwerk, je kleurboek voor volwassenen, boekselboek diamondpainting-, zentangle-, kralenproject of wat ook maar 😊
- Lotgenotencontact, gezelligheid, een luisterend oor.
- Je bent elke tweede en vierde donderdag van de maand welkom tussen 14.00 en 15.30 uur in de MBVO ruimte van De Schakelaar.
- Aanwezigheid is vrijblijvend. Alleen als het je uitkomt sluit je aan.
- Mantelzorgconsulenten Josita Woesthuis en Nienke Oldenhuis zijn er.
- Kosten: consumpties koffie/thee
- **Start: donderdag 23 november 2023**
- Stuur een mailtje naar mantelzorg@swop.nl als dit iets voor jou is! Of bel naar 015 – 3 699 699.



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 op www.swop.nl/vrijwilligerswerk. In dit boekje lichten we drie nieuwe vacatures uit. Scan de QR-code met je telefoon om direct naar de vacature te gaan.

Hobbyclub De Doewat

Knutselen, verven, zagen, timmeren, kleien, papier vouwen, glas graveren, gipsen – je houdt ervan om lekker bezig te zijn. Vind je het ook leuk om jonge kinderen op weg te helpen in hun creatieve (denk)proces? Dan zou vrijwilligerswerk bij Hobbyclub De Doewat echt wat voor jou kunnen zijn. Scan de QR-code voor meer informatie, bijvoorbeeld over de werktijden.



Fietsvrijwilliger voor Pluk de Dag



Zorgwekerij Pluk de Dag is een kleinschalige dagbesteding in een groene omgeving aan de rand van Pijnacker. De doelgroep bestaat uit mensen met verschillende vormen van gediagnostiseerde geheugenproblemen. Velen van hen vinden het heerlijk om af en toe een rondje te maken op de duofiets. Hiervoor zijn vrijwilligers nodig. Zie jij dit wel zitten? Scan de QR-code en reageer direct!

Vrijwilligerswerk op een zorgboerderij

Zorgboerderij Buitengewoon is een kleinschalige dagbesteding in landelijke omgeving voor ouderen met geheugenproblemen. Heb jij veel geduld en kan je goed met mensen, maar zeker ook met (kleine) dieren omgaan? Dan zou vrijwilligerswerk op de zorgboerderij echt iets voor jou kunnen zijn. Scan de QR-code voor meer informatie.



Vrijwilligerswerk bij de SWOP

Ook bij de SWOP zelf zijn allerlei vacatures voor vrijwilligerswerk. Zo zijn wij onder andere hard op zoek naar maatschappelijk begeleiders voor vluchtelingen met een verblijfsvergunning en chauffeurs voor AutoMaatje. Scan de QR-code voor een overzicht van alle vrijwilligersvacatures bij de SWOP.

FINANCIËLE DIENSTVERLENING

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.



In het grote potjesbos ...

Weet jij welke potjes er allemaal voor jou zijn?

Voor inwoners van de gemeente Pijnacker-Nootdorp zijn er volgens de website potjescheck.geldfit.nl minstens 12 potjes (toeslagen, uitkeringen of tegemoetkomingen).

Zo zijn er 4 toeslagen van de Toeslagendienst (zoals de zorgtoeslag en het kindgebonden budget). Maar je kunt ook geld krijgen voor bijzondere uitgaven. Als je bijstand hebt, geeft de gemeente bijvoorbeeld extra bedrag voor een internetabonnement. En wie een inkomen heeft dat niet hoger is dan de bijstand, kan vrijstelling voor de gemeentelijke en waterschapsbelasting krijgen. Daarnaast zijn er ook potjes voor kinderen, jongeren en volwassenen die willen sporten of creatieve/culturele lessen willen volgen (Jeugd en Volwassenenfonds Sport en Cultuur). Speciaal voor kinderen zijn er hulpfondsen zoals de stichting 'Jarige Job' en (het is binnenkort sinterklaas) de 'Actie Pepernoot' van de Stichting Kinderhulp.

Veel mensen denken dat je alleen met het laagste inkomen voor de extra potjes in aanmerking komt, maar dat is niet zo. Sommige potjes zijn er voor iedereen die tot 120% van het minimum inkomen heeft (zoals de energietoeslag). Ook wordt weleens de grens van 130% gebruikt. Dat maakt het allemaal nog wat ingewikkelder.

Wij van de SWOP kunnen ons voorstellen dat je af en toe door alle bomen het (potjes)bos niet meer kunt zien. De Formulierenbrigade helpt graag bij het uitzoeken welke potjes voor jou beschikbaar zijn!

Op de website van 'Geldfit' vind je alvast een handige hulp. Kijk maar eens op: www.potjescheck.geldfit.nl.

Goed nieuws: Energietoeslag ook in 2023

Ook in 2023 krijgen mensen met een laag inkomen (en studenten) een tegemoetkoming vanwege de hoge energiekosten. Minister Schouten heeft op 3 juli het 'Wetsvoorstel energietoeslag 2023' naar de Tweede Kamer gestuurd. De Eerste Kamer heeft op 3 oktober die wet goedgekeurd.



Heb je in 2022 al een energietoeslag gehad?

Dan krijg je die in 2023 ook!

De gemeente Pijnacker-Nootdorp maakt die toeslag (in 2023 maximaal €800,-) in de komende weken automatisch aan je over.

Gemeenten hadden de mogelijkheid om in de eerste helft van 2023 ook al €500,- uit te keren aan iedereen die de toeslag in 2022 had ontvangen. De gemeente Pijnacker-Nootdorp heeft dit ook gedaan. Omdat dit een nabetaling over 2022 was, hoef je die niet terug te betalen als je in 2023 niet meer voldoet aan de voorwaarden voor het verkrijgen van de toeslag.

Er is een aparte regeling voor uitwonende studenten. Zij krijgen een eenmalige tegemoetkoming van 400,- euro via DUO. Dit geldt voor studenten die een beurs voor uitwonenden én een aanvullende beurs ontvangen.

Heb je in 2022 geen energietoeslag gehad en is je inkomen in 2023 lager dan 120% van het minimumloon*? Bel dan in december met de SWOP voor het maken van een afspraak met de Formulierenbrigade. We helpen je graag met de aanvraag.

** Wat is 120% van het minimumloon? Dat hangt ervan af. Ben je ouder dan 21 jaar en nog niet met AOW, en alleenstaand, dan zit je met zo'n 1.460 euro netto per maand net op de grens van 120% van het minimumloon. Voor een alleenstaande met AOW (en pensioen) ligt de grens bij zo'n 1.596 euro per maand netto. Voor gehuwden/samenwonenden (jonger dan de AOW-leeftijd) ligt de grens van het gezamenlijke inkomen bij 2.086,- euro (netto per maand). De grens voor samenwonende/gehuwde AOW-gerechtigden ligt wat hoger, op zo'n 2.212 euro netto per maand. (N.B. Bedragen zoals ze gelden per 1 juli 2023 én inclusief vakantiegeld!)*

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.

DE SCHAKELAAR

Zondagactiviteit november en januari

Heb je zondag 12 november nog geen plannen? Kom dan naar De Schakelaar toe. Hier verzorgt ons eigen koor EigenWijs in het kader van de zondagactiviteit een optreden. De deuren van de zaal gaan om 13.30 uur open. Het concert begint om 14.00 uur en duurt tot 16.00 uur.

Ook 21 januari hebben we een hele mooie zondagactiviteit op het programma staan. Dan zal Toneelvereniging De Plukkers op de Planken in De Schakelaar optreden. De voorstelling begint om 14.00 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. Zoals bij elke zondagactiviteit kan je er na afloop voor kiezen om te blijven eten. Vrijwilligers zullen een heerlijke, verse maaltijd bereiden.



De kosten voor het middagprogramma bedragen 5 euro. Wie ook wil blijven eten, betaalt voor het concert en de avondmaaltijd in totaal 10 euro. Je kunt alleen met een pinpas betalen. Aanmelden kan via info@swop.nl of telefonisch via 015 – 3 699 699.

Gratis grootletterboeken te leen

Hou je van lezen, maar gaat dit niet meer zo makkelijk omdat je zicht wat minder is? Grootletterboeken zouden een uitkomst kunnen zijn. Zoals de naam al doet vermoeden is het lettertype ruim twee keer zo groot als bij een normaal boek. Ook De Schakelaar heeft een assortiment aan grootletterboeken, dat elke twee maanden wisselt. En het mooie is: deze zijn gratis te leen. Vrijwilliger Kees van Doorn, die elke donderdagochtend van 09.30 tot 10.30 uur in De Schakelaar zit om het leesvoer te promoten, houdt bij wie wat meeneemt. Eigenlijk is het net als bij een echte bieb, maar dan alleen nog niet digitaal.



Kerstviering in De Schakelaar

Dinsdag 19 december vieren we van 11.00 tot 14.00 uur het kerstfeest in De Schakelaar. Dit jaar wel met een wel heel bijzonder optreden, namelijk van een samengesteld koor. Speciaal voor de kerst hebben Shantykoor Schiehaven, EigenWijs en Sound of Joy de handen – in dit geval stemmen – ineens geslagen. Zij zullen voor en na de lunch een mooi kerstrepertoire ten gehore brengen. Het eten wordt verzorgd door onze vrijwilligers.

De kosten voor deze kerstviering bedragen 7,50 euro per persoon. Je kunt dit bedrag alleen met een pinpas betalen. Aanmelden kan via info@swop.nl of 015 – 3 699 699.

Bridgen in De Schakelaar

Elke donderdagmiddag vullen vier tafels in De Schakelaar zich met bridgers. Zij spelen puur en alleen voor de gezelligheid. Er wordt geen (!) competitie gespeeld. Om een vijfde tafel te kunnen starten, zijn we nog op zoek naar twee mensen. Zou je graag mee willen spelen? Stuur dan een mailtje naar info@swop.nl of bel naar 015-3 699 699. De kosten zijn 2 euro per keer. Hier zit een kopje koffie of thee bij inbegrepen. We beginnen overigens om 14.00 uur met spelen.

Maandactiviteiten

De bingo is elke **1e woensdag van de maand**. Schrijf woensdag 1 november, 6 december, 3 januari en 7 februari maar op in je agenda. Die dagen kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. We beginnen om 14.00 uur. De kosten zijn 6 euro per persoon. Hier zitten drankjes bij inbegrepen.

Elke **3e donderdagavond van de maand** organiseren Jan en Paula Opstal het prijsklaverjassen. Oftewel een gezellige kaartavond met mooie prijzen. De data zijn als volgt: 16 november, 21 december, 18 januari en 22 februari. We beginnen om 19.00 uur. Per keer betaal je 5,50 euro. Dit is inclusief drankjes. Je vooraf aanmelden is niet nodig.

Je hebt er eerder in dit Rondschrijven al over kunnen lezen: Vanaf november is er elke **4^e dinsdag van de maand** om 11.00 uur Zitdansen in De Schakelaar.

Naar de film – vanaf januari op vrijdag!

De filmmiddag in De Schakelaar was altijd op de 3^e woensdag van de maand. In november zal dit voor het laatst op woensdag zijn. In december is er i.v.m. andere activiteiten geen film.

Vanaf januari zal de filmmiddag in De Schakelaar **elke 3e vrijdag van de maand** zijn. De films starten om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van 5,50 euro is inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan telefonisch via 015-3 699 699.

Woensdag 15 november – El Buen Patrón

In afwachting van een bezoek van een commissie die zijn bedrijf een onderscheiding zou kunnen toekennen, probeert een charismatische fabriekseigenaar koortsachtig alle problemen met zijn werknemers op te lossen.

Vrijdag 22 december – Geen film

Vrijdag 19 januari - Rose

De schizofrene Inger wordt door haar zus meegenomen op een groepsreis naar Parijs. Niet alle medepassagiers zijn even blij met haar aanwezigheid, want Inger kent geen enkele aarzeling om openlijk haar waanbeelden en gedachten te delen.

Vrijdag 23 februari - Burn After Reading

Een sportleraar vindt per ongeluk een disc met geheime informatie van een voormalige CIA-agent en probeert hem te chanteren.



KEIJZERSHOF

Dobbelen voor Sinterklaascadeautjes

Nog even en Sinterklaas staat weer voor de deur – nog net niet letterlijk. Dit willen wij met jullie vieren door zaterdag 2 december van 14.00 tot 16.00 uur een dobbelsurprise-spel te spelen. Peper- en kruidnootjes zullen natuurlijk niet ontbreken.



Het idee is simpel: je koopt vooraf een leuk cadeautje van ongeveer 8 euro. Dit pak je in, zodat je aan de buitenkant niet kunt zien wat het is. Afhankelijk van het aantal ogen dat met een grote dobbelsteen wordt gegooid, wisselen de pakjes van eigenaar. Wel gaat iedereen weer met een pakje naar huis. Wat hier in zit, weet je pas aan het eind van de middag.

Naast de kosten voor het cadeautje vragen we een bijdrage van 5 euro voor de koffie, een borrel en wat lekkers. Dit bedrag kan je afrekenen bij binnenkomst.

Wil je graag meedoen met het dobbelsurprise-spel? Geef je dan uiterlijk 24 november op door te bellen naar 015 – 3 699 699. We hebben maar beperkt plek, dus wees er snel bij.

Kerststukje maken met Loes

Verse bloemenpracht op tafel tijdens de feestdagen. Wie wil dat nou niet? Lijkt het je leuk om zelf een kerststuk te maken, maar weet je niet waar te beginnen? Kom dan op vrijdag 22 december van 14.00 tot 16.00 uur naar Welzijnscentrum Keijzershof. Loes de Ruiter organiseert hier een workshop bloemschikken met als thema 'kerst'.

Deelnemers worden gevraagd zelf een mesje, snoeischaar, snijplankje en bakje of schaalje mee nemen. Voor alle andere materialen wordt gezorgd. Deelname kost 15 euro per persoon. Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar loesenwim@planet.nl of door te bellen naar 06-34417075.



Prijsklaverjassen stopt voorlopig

Vanwege de lage opkomst is besloten om de komende tijd het Prijsklaverjassen te annuleren. We willen vrijwilliger Peter bedanken voor zijn inzet en het jarenlang regelen van deze activiteit. Wie een alternatief voor het Prijsklaverjassen zoekt, zou kunnen deelnemen aan de spelletjesmiddag. Deze is elke vrijdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur in de Huiskamer voor de Buurt.

Samen een bakkie doen

Gezellig een bakkie drinken met andere wijkgenoten? Dat kan elke woensdag- en vrijdagochtend vanaf 10.00 uur in onze warme Huiskamer voor de Buurt. De koffie en thee staan klaar. Iedereen is van harte welkom. Je betaalt alleen voor de genoten consumpties.

Zitdansen

Je hebt er eerder in dit Rondschrijven al over kunnen lezen: Vanaf november is er elke 2^e dinsdag van de maand om 13.00 uur Zitdansen in de Huiskamer voor de Buurt.

Naar de bios

Elke 1^e woensdag van de maand is de film in Keijzershof. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. De kosten zijn € 5,50 (betaling per pin) inclusief een kopje koffie of thee. Meld je aan door te bellen naar 015 - 3 699 699.

Woensdag 6 december – Jeanne du Barry

Jeanne Bécu groeit in de achttiende eeuw op in armoede als een buitenechtelijke dochter van een kleermaakster. Mede door haar honger naar cultuur en met behulp van haar intelligentie weet ze hogerop de sociale ladder te klimmen. Ze wordt uiteindelijk een van de minnaressen van Lodewijk XV die dankzij haar zijn levenslust hervindt. Het is een relatie vol liefde en tegen alle gevoel van fatsoen in trekt Jeanne bij hem in. Haar aanwezigheid in Versailles veroorzaakt grote ophef bij het Hof.



Woensdag 3 januari – Het verloren Transport

In 1945 strandt een deportatietrein vol Joodse gevangenen bij een Duits dorp dat bezet is door het Rode Leger. Er ontstaat een onverwachte vriendschap tussen de Russische scherpschutter Vera, dorpeling Winnie en de Joods-Nederlandse Simone.

Woensdag 7 februari – Ome Cor

Ome Cor, een Rotterdamse havenarbeider, komt in de problemen als hij fraudeert met zijn arbeidsongeschiktheidsuitkering. Uiteindelijk belandt hij zelfs in de gevangenis. Ook de relatie met zijn puberdochter Carola staat onder spanning, en verloopt maar moeizaam. Hij probeert zijn leven weer op de rit te krijgen.

Woensdag 6 maart – Joy ride

Joy vindt dat het moederschap niet voor haar is weggelegd. Daarnaast heeft ze door haar baby haar dromen moeten opgeven. De herinneringen aan haar onachtzame moeder helpen evenmin. Ook de twaalfjarige Mully kampt met een afwezige moeder en heeft een oplichter als vader gekregen. Op een dag steelt Mully het geld van zijn vader en een taxi. In de auto blijkt de katterige Joy met haar baby te zitten. Samen trekken ze de baan op.

DE KIEZEL

Naar de bios

Zin om samen met buurgenoten te genieten van een mooie film? De Kiezel beschikt over een eigen professionele filmruimte. Elke derde donderdag van de maand is hier een film te bekijken. Deze start om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van 5,50 euro is inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan telefonisch via 015-3 699 699.



Donderdag 16 november – El Buen Patrón

In afwachting van een bezoek van een commissie die zijn bedrijf een onderscheiding zou kunnen toekennen, probeert een charismatische fabriekseigenaar koortsachtig alle problemen met zijn werknemers op te lossen.

Donderdag 21 december – Walk in the woods

Na reizen over de hele wereld vindt schrijver Bill Bryson (Robert Redford) het tijd voor een trip door thuisland Amerika. Hij kiest de Appalachian Trail; met 3.500 km door de Amerikaanse wildernis een van de langste wandelpaden ter wereld.

Donderdag 18 januari - Rose

De schizofrene Inger wordt door haar zus meegenomen op een groepsreis naar Parijs. Niet alle medepassagiers zijn even blij met haar aanwezigheid, want Inger kent geen enkele aarzeling om openlijk haar waanbeelden en gedachten te delen.

Donderdag 22 februari - Burn After Reading

Een sportleraar vindt per ongeluk een disc met geheime informatie van een voormalige CIA-agent en probeert hem te chanteren.

Zitdansen

Je hebt er eerder in dit Rondschrijven al over kunnen lezen: Vanaf 5 december is er elke 1^e dinsdag van de maand om 13.00 uur Zitdansen in Kiezel.

Extra kerstbingo!

Krijg je nooit genoeg van de bingo? Kom dan naast de gebruikelijke 'eerste vrijdag van de maand-bingo', vrijdag 22 december óók naar onze speciale kerstbingo. Iedereen is van harte welkom om aan te sluiten.

Kwiekroute

Wandel je ook gezellig mee? Elke dinsdag en vrijdag start er vanaf het plein voor De Kiezel een groepje enthousiastelingen voor een laagdrempelige wandeling door Delfgauw. Deze zogeheten 'Kwiekroute' duurt een uurtje en start dinsdag om 11.00 uur en op vrijdag om 10.00 uur. Na afloop van de wandeling is er de mogelijkheid om een kopje koffie te drinken in 'de huiskamer voor de buurt' in De Kiezel.



Uitbreiding Sociaal Vitaal

Na een succesvol project in Pijnacker Noord en Nootdorp Centrum West is binnenkort Delfgauw Emerald aan de beurt. In november gaat ook hier het beweegen gezondheidsproject Sociaal Vitaal van start. Sociaal Vitaal is een wetenschappelijk erkende methode voor mensen in de leeftijd van 60-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, last hebben van eenzame gevoelens en/of weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met het ouder worden. Wil je meer weten of misschien wel meedoen? Bel met Jacob-Jan Koedoot van de SWOP (06-11853497).

Modeshow Hoffmans mode

Benieuwd naar de laatste trends? Kom dan op vrijdag 24 november naar De Kiezel. Hier zullen meerdere mannequins de nieuwste collectie van Hoffmans mode presenteren. Iedereen is welkom. De modeshow begint om 14.00 uur.

Bridge

Altijd al in Delfgauw met anderen een potje willen bridgen? Dit kan tegenwoordig op maandagmiddag in De Kiezel. Zou je graag meedoen aan dit mooie spel, maar moet je het nog leren? Ook dan zijn er mogelijkheden. De organisatoren willen het je graag leren in een korte cursus. Hiervoor is het wel van belang dat groepjes van 4 gezamenlijk de cursus volgen. De les wordt dan gegeven bij een van de deelnemers thuis, dag en tijd in overleg. Wil je het spel leren en weet je nog 3 mensen die dit wel zien zitten? Geef je op als groepje voor de cursus via info@swop.nl. Heb je geen groepje van 4 paraat, maar lijkt het je wel wat? Laat het ons dan ook weten, misschien dat wij de ontbrekende cursisten kunnen vinden. Leeftijd speelt overigens geen rol.

We starten om 13.00 uur. De kosten bedragen 2 euro per keer. Hier zit een kop koffie of thee bij inbegrepen. Wil je meer informatie over deze bridge-cursussen, bijvoorbeeld over de kosten? Bel dan naar 015 – 3 699 699 of stuur een mail naar info@swop.nl.

De gezellige zondag!

Bij De Kiezel hebben we iets nieuws: 'De Gezellige Zondag'. Dit initiatief, waar we afgelopen oktober mee zijn gestart, is een samenwerking tussen de SWOP, de wijkvereniging en een aantal inwoners. Voortaan zal dit op iedere eerste zondag van de maand plaatsvinden in 'de huiskamer voor de buurt' De Kiezel.

Kom je ook gezellig langs?

Voor bijvoorbeeld een praatje, een potje biljarten, kaartje leggen of andere spelletjes. Maar ook, als dit zich voordoet, gezamenlijk naar een voetbalwedstrijd kijken. Naast koffie, thee en andere drankjes zijn er op 'de gezellige zondag' ook vers gemaakte soep en broodjes verkrijgbaar.

De deuren van De Kiezel openen om 14.00 uur en sluiten rond 20.30 uur. Iedereen is van harte welkom.

CULTURA & ZO EN NOVÉ

Plan West

In samenwerking met de bibliotheek, Gro-up en Buurtzorg heeft de SWOP afgelopen 4 oktober op het plein in de wijk West een gezellig samenzijn georganiseerd. Met hapjes en drankjes, gezellige muziek, een springkussen en een tekenwedstrijd zijn bewoners met elkaar in gesprek gegaan. We hopen dat Plan-West een prettige en leuke wijk blijft/wordt om in te wonen. Dat mensen voor elkaar zorgen en samen de wijk aantrekkelijk houden door hier bijvoorbeeld activiteiten te organiseren. We willen uiteindelijk dat er een stevig informeel netwerk in de wijk ontstaat, zodat de mensen hier langer kunnen wonen. Direct hebben een aantal bewoners de handen ineengeslagen. Zij zullen komende 9 december een winteractiviteit organiseren. Ook is er voor bewoners een appgroep opgericht en zal de komende tijd burenhulp in gang worden gezet.

De gezellige lunch

Elke vierde vrijdag van de maand organiseert de SWOP een gezellige lunch in Nové. Iedereen is vanaf 11.30 uur van harte welkom om aan te schuiven. Geef je van te voren wel even op. Dit kan uiterlijk tot de woensdag er voor door te bellen naar 015 – 3 699 699.

Spelletjesmiddag

Rummikub, Mikado of Scrabble – er wordt wat afgespeeld in het café van 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.



Zitdansen

Je hebt er eerder in dit Rondschrijven al over kunnen lezen: Vanaf november is er elke 3^e dinsdag van de maand om 11.00 uur Zitdansen in CulturA&Zo.

AGENDA

In deze agenda vermelden wij alle extra en/of incidentele activiteiten én vaste activiteiten indien deze op een afwijkende dag plaatsvinden. Voor een overzicht van alle vaste activiteiten verwijzen wij graag naar onze website (www.swop.nl/activiteiten).

Zo	12 nov	Koor EigenWijs	De Schakelaar	13.00 uur
Di	14 nov	1e les Zitdansen	Huiskamer v.d. buurt	13.00 uur
Vrij	17 nov	Lezing 'De aarde, de hemel en de bomen'	De Schakelaar	14:00 uur
Ma	20 nov	Up! gesprek	Huiskamer v.d. buurt	13.30 uur
Di	21 nov	1e les Zitdansen	CulturA & Zo	11.00 uur
Wo	22 nov	Voorlichting gezonde voeding	De Schakelaar	15.00 uur
Do	23 nov	Start Mantelzorgcreagroep	De Schakelaar	14.00 uur
Vrij	24 nov	Modeshow	De Kiezel	14.00 uur
Di	27 nov	1e les Zitdansen	De Schakelaar	11.00 uur
Wo	29 nov	Voorlichting gezonde voeding	De Kiezel	15.30 uur
Za	2 dec	Sinterklaas dobbelspel	Huiskamer v.d. buurt	14.00 uur
Di	5 dec	1e les Zitdansen	De Kiezel	13.00 uur
Ma	11 dec	Appeltaartconcert	CulturA & Zo	14.30 uur
Do	14 dec	Voorlichting gezonde voeding	Keijzershof	10.00 uur
Di	19 dec	Kerstviering	De Schakelaar	11.00 uur
Do	21 dec	Voorlichting gezonde voeding	CulturA & Zo	15.00 uur
Vrij	22 dec	Kerststukje maken met Loes	Keijzershof	14.00 uur
Vrij	22 dec	Kerstbingo	De Kiezel	13.30 uur
Ma	8 jan	Alzheimer Trefpunt	Huiskamer v.d. buurt	19.00 uur

Maandelĳkse activiteiten op vaste dagen tenzij anders vermeld

1 ^e wo v/d maand	Bingo	De Schakelaar	14.00 uur
3 ^e vrij v/d maand	Bios (vanaf januari, zie pagina 15)	De Schakelaar	14.00 uur
3 ^e do v/d maand	Prijsklaverjassen	De Schakelaar	19.00 uur
1 ^e vrij v/d maand	Bingo	De Kiezel	14.00 uur
3 ^e do v/d maand	Bios	De Kiezel	14.00 uur
1 ^e zo v/d maand	De gezellige zondag	De Kiezel	14.00 uur
3 ^e wo v/d maand	Bingo	Keijzershof	14.00 uur
1 ^e wo v/d maand	Bios	Keijzershof	14.00 uur

De volgende editie verschĳnt in de week van 5 februari. **Kopĳ uiterlijk 22 januari 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