

Het Rondschrijven



Voorwoord

Door Carol Houtman

Deze editie van het Rondschrijven opent met een bijzondere voorkant, een collage van moodboards die tijdens een inspirerende workshop zijn samengesteld door een gemengde groep van medewerkers, vrijwilligers en samenwerkingspartners.



Op basis van al deze creativiteit is een kleuren- en inrichtingsplan ontstaan voor onze nieuwe locatie in Nootdorp. Op dit moment worden deze plannen werkelijkheid en zien we langzaam maar zeker de nieuwe ruimtes in de Jozefschool tot leven komen.

Jacob Jan vervult als Sociaal Werker een sleutelrol in dit proces. Hij zet zich in om iedereen te betrekken en te luisteren naar welke activiteiten en initiatieven jullie graag in deze nieuwe omgeving willen zien. En natuurlijk zoekt hij ook vrijwilligers die zich actief hier willen inzetten. Meer hierover lees je op de laatste pagina's van dit Rondschrijven.

Naast deze nieuwe ontwikkeling bevat dit boekje weer een heleboel activiteiten om aan deel te nemen de komende maanden.

Heb je zelf een leuk idee, mis je iets of wil je zelf iets organiseren? Laat het ons weten via info@swop.nl of bel: 015 - 3 699 699

Carol Houtman
Directeur-bestuurder

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Even voorstellen...

In april is er weer een nieuwe medewerker gestart bij de SWOP. Zij stelt zich graag aan jullie voor!

Maaike Beeloo – Coördinator Financiële Dienstverlening en Ouderenadviseur



Hi, mijn naam is Maaike en samen met mijn man heb ik twee heerlijke dochters. Samen gaan we er graag op uit, van het drinken van een kop koffie op ons favoriete plekje tot het ontdekken van nieuwe steden. Thuis kook ik graag, maak ik mijn eigen pasta of speel ik een spelletje met het gezin. Ook spreek ik graag af met familie en vrienden en geniet ik samen van goed eten.

De afgelopen jaren ben ik werkzaam geweest als verpleeghuismaatschappelijk werker en sinds 1 april werk ik bij de SWOP. Hier kun je mij tegenkomen in de rol van ouderenadviseur en van coördinator financiële dienstverlening. Ik heb veel zin om aan de slag te gaan met de uitdagingen die voor ons liggen en om deze samen met alle collega's en vrijwilligers aan te gaan.

In de spotlight; De Ouderenadviseur

Hierboven stelde de nieuwe medewerker Maaike zich al aan je voor. Zij zal deels aan de slag gaan als ouderenadviseur en is daarmee de directe collega van Rianne Hagelaars, die al 5 jaar werkzaam is als Ouderenadviseur bij de SWOP. Maaike en Rianne werken samen met twee vrijwillig ouderenadviseurs.

De ouderenadviseurs zijn er voor alle 55-plussers in de gemeente Pijnacker-Nootdorp en adviseren en ondersteunen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Ook bieden zij praktische ondersteuning door bijvoorbeeld te helpen bij het aanvragen van een WMO-indicatie.

Wil je een afspraak maken, of meer informatie over wat de ouderenadviseur voor jou kan betekenen? Neem dan contact op met de SWOP. Mail naar info@swop.nl of bel 015 - 3 699 699.

De buurtbus is er ook voor jou!

De Buurtbus (EBS-lijndienst 284) is al 45 jaar een begrip in onze kernen Nootdorp, Pijnacker, Oude Leede, Delfgauw en ook bij NS-station Ypenburg. De Buurtbus is er niet alleen voor ouderen, ook veel jongeren maken er gebruik van. Vorig jaar maakten ruim 14.000 passagiers gebruik van de Buurtbus! Misschien is deze voordelige en gemakkelijke vervoersdienst ook wat voor jou?

De twee duidelijk herkenbare rood-witte 8-persoons Mercedes-bussen komen waar de stadsbussen niet kunnen komen! Er wordt volgens dienstregeling gereden van maandag t/m vrijdag en de bussen worden bestuurd door enthousiaste vrijwilligers.



De route van de buurtbus gaat via diverse belangrijke locaties in de gemeente en er zijn diverse aansluitingen met ander openbaar vervoer mogelijk.

De route van de buurtbussen heeft vaste haltes, maar opstappen tussen de haltes in, is mogelijk door de hand op te steken - mits het veilig en verantwoord is. Wanneer je moeilijk ter been bent of een rollator gebruikt, dan zal de chauffeur helpen bij het instappen. Helaas zijn de bussen niet rolstoeltoegankelijk.

In de bussen kun je met de OV-chipkaart en bankpas/creditkaart OV-pay betalen. Meer informatie over de Buurtbus, zoals de dienstregeling en de tarieven, kun je vinden op de website van de buurtbus: www.buurtbuspijnacker.nl



Fietsgroep weer van start!

In april is de fietsgroep weer van start gegaan. Tijdens een prachtige lentedag fietsten zij weer een mooie eerste route van het jaar! Lijkt het je leuk om ook mee te fietsen? Je bent van harte welkom!

Tot en met oktober maakt de groep elke tweede woensdag van de maand een mooie ronde van ongeveer 40 kilometer.

Om 09.30 uur verzamelen de deelnemers in De Schakelaar, natuurlijk staat de koffie dan klaar! Vooraf aanmelden is niet nodig, maar als het slecht weer dreigt te worden is het wel handig om even te bellen. De tocht wordt bij slecht weer meestal een week uitgesteld. Wie lid is van de WhatsApp-groep weet dit meteen en hoeft geen rit te missen.

Lijkt het je leuk om routes uit te stippelen en voorop te fietsen? Meld je dan aan als coördinator. Voor meer informatie over de fietsgroep kun je contact opnemen met de SWOP.

Statushouders op bezoek in de Katholieke kerk

In het kader van de inburgering moeten statushouders (vluchtelingen die al een verblijfsvergunning hebben gekregen) het Participatie Verklaringstraject volgen. De SWOP verzorgt dit traject in de vorm van twee informatieve bijeenkomsten en een excursie.

De twee informatieve bijeenkomsten gaan over gelijkwaardigheid, geloof, solidariteit, participeren en vrijheid van meningsuiting. De statushouders maken kennis met het onderwijsstelsel, gezondheidszorg, het bestuur in Nederland en vrijwilligerswerk. De excursie proberen wij altijd te relateren aan de onderwerpen die besproken werden tijdens de trainingen. Eerder zijn we geweest bij een tomaten kwekerij, bij de tweede kamer, in de bibliotheek en bij de brandweer.



Deze keer hebben we in het kader van het onderwerp 'Geloof' een bezoek aan de St. Johannes de Doperkerk aan de Oostlaan gebracht. Tijdens de rondleiding hebben de statushouders veel nieuws geleerd. Zo leerden zij dat de schilderijen die aan de muren hangen bedoeld waren (en zijn) voor mensen die niet konden lezen en schrijven. De schilderijen vertellen het verhaal van Jezus in zijn laatste week.

Ook in deze tijd hebben we veel te maken met laaggeletterdheid en/of mensen die de Nederlandse taal niet spreken. Dan zijn afbeeldingen natuurlijk een prachtig alternatief. Een plaatje zegt immers meer dan duizend woorden.

LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

Kookworkshop en presentatie over eiwitten/ondervoeding



Waar zijn eiwitten nou eigenlijk goed voor op latere leeftijd en wat gebeurt er als je te weinig eiwitten toegediend krijgt? Julia en Judith vertellen er meer over in een korte presentatie tijdens een leuke kookworkshop. Beide dames hebben een passie voor gezonde voeding en delen dit graag. Julia is een tweedejaars student voeding en diëtetiek op de Haagse Hogeschool. Judith is voedingsdeskundige en heeft een eigen praktijk in Delfgauw.

Tijdens de kookworkshop worden er twee eiwitrijke tussendoortjes gemaakt:

- Eiwitrijke pannenkoeken
- Eiwitrijke smoothie

Tijdens de workshop steek je de handen uit de mouwen en ga je gezellig met elkaar aan de slag. In de presentatie zal het een en ander uitgelegd worden over waarom eiwitten zo belangrijk zijn en wat het gevolg kan zijn van een te lage eiwitname. Na de workshop krijg je de recepten mee naar huis.

Startdatum	Tijd	Locatie
Vrijdag 24 mei	15.30 – 17.30 uur	SWOP Keijzershof
Donderdag 30 mei	12.00 – 14.00 uur	Bibliotheek Oostland

Iedereen is van harte welkom om deel te nemen aan deze inspirerende en gezellige activiteit. Dankzij subsidie van de gemeente is deelname aan deze activiteit kosteloos. Aanmelden is verplicht, dit kan door te mailen naar info@swop.nl of te bellen naar 015 - 3 699 699.

Lezing: 'De nalatenschap samen goed geregeld'

De SWOP heeft nalatenschapsspecialist Silvia van der Knaap uitgenodigd om je mee te nemen in de wereld van het levenstestament. Een testament voor later dat je opstelt wanneer je gezond bent. Wat is het precies, hoe werkt het en wat kun je ermee?



Silvia is nalatenschapsspecialist bij leven en na overlijden. Altijd met oog voor persoonlijke omstandigheden én voor de familie. Zij biedt o.a. begeleiding tijdens leven als je het zelf niet meer zou kunnen. Denk bijvoorbeeld aan de situatie wanneer dementie om de hoek komt kijken of wanneer je ernstig ziek wordt. Aan de hand van levensverhalen uit haar jarenlange ervaring vertelt Silvia over het levenstestament in de praktijk. Daarbij belicht zij ook de formeelrechtelijke kant.

Wij nodigen je van harte uit om op donderdag 23 mei, onder het genot van een kopje koffie met wat lekkers, te komen luisteren naar deze verhalen.

Locatie: De Kiezel, Laan der zeven linden 175, Delfgauw.

Aanvang 14.00 uur, inloop vanaf 13.45 uur.

Meld je aan door te mailen naar info@swop.nl of bel 015 - 3 699 699



Lezing: De Kracht van Edelstenen

Mineralen, half edelstenen, edelstenen en kristallen, wist je dat ze al millennia lang gebruikt worden om hun kracht? Ze zijn natuurlijk schitterend om naar te kijken en het oog wil zeker ook wat, maar hoe zit dat nou? Hoe kan het zijn dat deze stukken uit de aarde ook iets voor ons mensen kunnen doen?

Tijdens de interactieve lezing legt Femke Ennema uit hoe zij denkt dat het werkt en kun je het ook deels zelf ervaren.

Femke is oprichtster van het holistisch centrum "Zee van Licht" en verdiept zich al 20 jaar in edelstenen. Haar specialiteit ligt in het verbinden van de juiste steen, op de juiste tijd met de juiste mens, zowel op het fysieke, mentale als het emotionele vlak. Ze geeft opleidingen tot Edelsteentherapie en heeft een prachtige winkel op het Prins Hendrikplein in Den Haag.

De lezing is dinsdag 28 mei om 20.00u in de Schakelaar. Wil je ook komen? Meld je dan 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.

Oud Geleerd, Jong Gedaan

Een vraag van onze ouderenadviseurs:

Zijn er mensen die het leuk zouden vinden om in de zomer deel te nemen aan een collegereeks (4 colleges van 1 uur) van de stichting Oud Geleerd, Jong Gedaan? Deze stichting laat oud van jong leren en andersom. Een studentdocent vertelt gepassioneerd over zijn/haar vakgebied en gaat met deelnemers in gesprek over thema's als het brein, ethiek, kunstgeschiedenis of kunstmatige intelligentie.

Een deelnemer vertelt: *'Door deze seniorencolleges verzet ik mijn zinnen. Ik leer weer nieuwe dingen, waar ik over na kan denken en die ik aan anderen kan vertellen. Kijken, luisteren en leren van een bevlogen student. Dat houdt je jong.'*

Lijkt het je leuk om (tegen een (kleine) vergoeding) hieraan mee te doen? Geef het door aan ouderenadviseur Rianne Hagelaars. Bij voorkeur per mail via rienne.hagelaars@swop.nl, anders via 06 111 42 442.

Bij voldoende animo gaan we dit organiseren, de kosten, data (waarschijnlijk augustus) en het onderwerp volgen dan snel.

Zomerschool Kunstmuseum Den Haag

Wist je dat het Kunstmuseum in Den Haag een Zomerschool organiseert? Normaal gesproken is dit alleen voor ouderen uit Den Haag, maar deze zomer komt er een open inschrijving waarbij iedereen zich mag aanmelden. Meer informatie volgt op een later moment. Je kunt alvast wel even lezen wat de zomerschool inhoudt op de website van het kunstmuseum: www.kunstmuseum.nl/nl/zomerschool

Veilig op de been blijven?

Een valincident zit in een klein hoekje. En laten we eerlijk zijn, soms zijn dit gevaren waar we niet eens bij stil staan. Ben je je bewust van het risico om te vallen?

Sinds dit jaar worden er in de Gemeente Pijnacker-Nootdorp door SWOP en Sportief Plus valpreventiecurssussen aangeboden om vallen zoveel als mogelijk te voorkomen. Nu horen wij je misschien al denken, ik ben nog vitaal genoeg, ik hoef dit (nog) niet. Onder het motto voorkomen is beter dan genezen, is er nu een val-risico-test ontworpen welke je binnen 3 minuten inzicht geeft in de valrisico's. Scan deze QR-code beantwoord drie korte vragen.



Het is belangrijk om te weten dat zelfs met één "ja" je al een verhoogd risico hebt om te vallen. Maar maak je geen zorgen! Je staat er niet alleen voor. De Sociaal werkers van SWOP en Sportief Plus staan klaar om te ondersteunen en te adviseren over de mogelijkheden om dit risico te verminderen.

Gelijk doorpakken?

Vanaf 27 mei organiseren de SWOP en Sportief Plus voor de tweede keer dit jaar valpreventiecurssussen. Je kunt terecht op vier verschillende locaties in de gemeente Pijnacker-Nootdorp.

De cursus is speciaal ontwikkeld voor 65-plussers die het risico op vallen willen verminderen en hun zelfvertrouwen willen vergroten. Aan de hand van het trainen van spierkracht, mobiliteit en balans leer je hoe je veilig kunt bewegen in en om het huis, hoe je valrisico's kunt herkennen en voorkomen, en hoe je op een goede manier kunt opstaan als je toch valt. De training bestaat uit een gratis proefles, gevolgd door 12-wekelijkse bijeenkomsten van één uur. Tijdens deze bijeenkomsten krijg je begeleiding van een erkende beweegprofessional of fysiotherapeut, die zorgt voor een passend aanbod. Je oefent samen met andere deelnemers in een gezellige en ontspannen sfeer. De kosten voor de training zijn €50,- per persoon, inclusief een cursusboek en koffie en thee na afloop van de lessen.



<u>Startdatum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Locatie</u>
Maandag 27 mei	09.00 – 10.00 uur	Keijzershof
Woensdag 29 mei	10.00 – 11.00 uur	De Kiezel
Woensdag 29 mei	11.00 – 12.00 uur	CulturA & Zo
Donderdag 30 mei	16.00 – 17.00 uur	De Schakelaar

Wil je meedoen aan deze unieke kans om je gezondheid en welzijn te verbeteren? Meld je dan aan via de website: www.pijnacker-nootdorblijftstaan.nl of door te bellen naar Jessica Albers van Sportief Plus op 06-12616420. Mocht je liever persoonlijk contact willen kun je terecht bij Jacob-Jan en Josita van de SWOP. Hen kun je bereiken door te bellen naar het algemene nummer 015 - 3 699 699.

In gesprek

Up! groeps gesprekken bij de SWOP

Binnenkort kun je bij de SWOP deelnemen aan Up! gesprekken.

Wat is een Up! gesprek?

Een Up! gesprek is voor senioren en gaat over wat het leven de moeite waard maakt. Dit doen we aan de hand van thema's die deelnemers zelf aan kunnen dragen. Denk aan thema's zoals spijt, vriendschap, heimwee en familie. Het delen van verhalen verbindt en is fijn, zo ervaren al talloze deelnemers in het land.



Wanneer?

Op dit moment zijn we nog druk met de organisatie van de gesprekken en kunnen we nog niet vertellen wanneer de gesprekken gaan plaatsvinden. Wel kun je bij de SWOP alvast aangeven dat je wilt deelnemen aan de gesprekken., dan nemen we contact met je op zodra er meer bekend is. Dat door te bellen naar 015 - 36 99 699 van de SWOP of een bericht te sturen aan info@swop.nl.

Nieuwe gespreksgroep voor jongvolwassenen met autisme

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) zet zich in voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten. Een van de activiteiten van de NVA is het organiseren van lotgenotencontact. Binnenkort start de NVA in Pijnacker een gespreksgroep voor jongvolwassenen met autisme. Het doel van de gespreksgroep is mensen de gelegenheid te bieden om informeel met elkaar te praten over hun ervaringen, uitdagingen en successen. De gespreksleiders zijn betrokken en getrainde NVA-vrijwilligers met kennis van autisme. De eerste twee sessies zijn gratis. Daarna wordt gevraagd om lid te worden van de NVA.

De bijeenkomsten (met maximaal 8 deelnemers) worden gehouden op iedere derde dinsdag van de maand van 19.30 tot 21.00 in de Schakelaar. De eerste bijeenkomst is gepland op 21 mei.

Geïnteresseerden met (een sterk vermoeden van) autisme tussen de 20 en 35 jaar oud kunnen zich aanmelden op: jongvolwassenen.nva.zh@autisme.nl
Meer informatie op www.autisme.nl of neem contact op via bovengenoemd emailadres.

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.

Heb je behoefte aan meer informatie? Neem dan contact op met Josita Woesthuis via 015 – 3 699 699 of mail naar josita.woesthuis@swop.nl.



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

Wat is er allemaal mogelijk als dagbesteding?

Bezig zijn en blijven is fijn als het past bij de interesses en mogelijkheden als er sprake is van dementie. Ook het leggen van nieuwe contacten en het ervaren dat je niet de enige bent, wordt mogelijk door deelname aan een dagbesteding. We gaan in gesprek over allerlei vormen van dagbesteding, zowel buitenshuis in een groep, als individueel bij je thuis.

Locatie: Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

Maandag 10 juni, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

“Zeg JA bij dementie”

Dit boek heeft als ondertitel: “meer zorgplezier door echt contact”. De schrijfsters Freya Flach en Hanneke van de Pol geven heel praktische tips over hoe we echt contact kunnen blijven maken met onze naaste met dementie. Zij zullen deze avond vertellen over hoe “SPEELS” werkt. Een waardevolle afsluiting van dit seizoen en een mooi begin van de zomertijd!

Locatie: Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

In de maanden juli en augustus zijn er geen bijeenkomsten van het Alzheimer Trefpunt.

MANTELZORG

Zorg je voor je zieke man of vrouw, of heeft jouw kind een beperking of psychische problemen? Dan ben je mantelzorgers en is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. De mantelzorgconsulenten van de SWOP bieden graag advies en/of een luisterend oor. Heb je een vraag wil je een keer kennismaken?

Mail naar mantelzorg@swop.nl

De week van de mantelzorg

Van maandag 10 tot en met zaterdag 15 juni is het de Week van de Mantelzorg! Een week waarin we mantelzorgers waarderen voor hetgeen zij doen en hen trakteren op een programma met leuke, lekkere en ontspannende activiteiten.

Op het moment waarop dit Rondschrijven bij je op de mat valt, is de folder met het overzicht van activiteiten ook bijna klaar om verstuurd te worden. Mantelzorgers die bij de SWOP staan ingeschreven, krijgen de folder via de post.

Sta je nog niet bij ons ingeschreven? Als je zelf als mantelzorgers, of degene voor wie je zorgt, in onze gemeente woont, ben je natuurlijk ook van harte welkom. Je kunt de folder o.a. ophalen op de locaties van de SWOP, de bibliotheek en in het gemeentekantoor. We publiceren het programma ook in de Telstar en de Nootdorp Nu.

Je aanmelden voor de activiteiten kan vanaf dinsdag 21 mei om 19.00 uur online www.swop.nl/mantelzorg of door tijdens kantooruren te bellen naar de SWOP: 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 van vrijwilligersvacatures bij de SWOP en bij vele andere organisaties in onze gemeente. Kijk op www.swop.nl/vrijwilligerswerk.

Kleine klusjes klaren

De SWOP is op zoek naar handige Harry's en Henriettes die bewoners van onze gemeente kunnen helpen bij klusjes in en rond hun huis. Denk aan klusjes zoals het ophangen van een lamp, repareren van een lekkende kraan tot het snoeien van de heg. Ben jij een technische- en/of tuinklusser die vrijwillig kleine klusjes zou willen doen waar een hovenier of klusbedrijf niet voor komt, dan zoeken wij jou!



Chauffeur AutoMaatje

'Het lijkt af en toe net het oude televisieprogramma Taxi'.

Aldus Aad Overdevest over zijn werk als vrijwillig chauffeur voor AutoMaatje.

Gemiddeld twee keer per week haalt hij met zijn eigen wagen een dorpsgenoot op om hem of haar vervolgens naar een plek van bestemming te brengen. Hele levensverhalen komen voorbij, zeker als je samen een wat langere rit maakt, ga je echt de diepte in. En dan is er nog de dankbaarheid die je als chauffeur ervaart, aldus Aad. *'Sommige mensen zeggen wel tien keer bedankt, zo blij zijn ze. Dat maakt mij dan ook weer blij als vrijwilliger. Hier doe je het voor.'*

Vrijwilliger worden bij de Klussendienst of AutoMaatje? Neem contact op met Sandra of Sabine van de SWOP via 015 - 3 699 699 of info@swop.nl.

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.

Potjescheck

Het leven wordt steeds duurder. Soms lukt het niet om met je inkomen al je uitgaven te betalen. Voor mensen met lage inkomens bestaan er toeslagen en regelingen ('potjes') om je te helpen om rond te komen. Er zijn landelijke regelingen maar ook lokale potjes vanuit de gemeente. Laat geen geld liggen en check waar je recht op hebt!



Benieuwd welke potjes er voor jou zijn?

Op de website van 'Geldfit' vind je een handige hulp; de potjescheck! Scan met je telefoon deze code of ga naar: <https://potjescheck.geldfit.nl>

Vind je het lastig om deze check zelf te doen? Of wil je een wil je een aanvraag indienen voor een van die "potjes"? De formulierenbrigade van de SWOP helpt je graag!

Dat kan de SWOP ook!

Zelf een toeslag aanvragen? Het hoeft niet moeilijk te zijn. Maar let op! Als je zelf in google of een andere zoekmachine intikt: 'toeslag aanvragen' is er een grote kans dat er dan een commercieel bureau bovenaan in de lijst komt te staan. Als je via een zo'n link de aanvraag doet, kun je aan het eind zo'n 45 euro aftikken.

Kijk dus goed of je de aanvraag echt doet via de website van de toeslagendienst. Dit is de juiste link:

<https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/>

Wil je een correcte aanvraag indienen maar ben je wat onzeker of het wel goed gaat? De Formulierenbrigade van de SWOP doet het gewoon gratis voor je. En deskundig ook!

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 kun je hiervan een overzicht ophalen en natuurlijk staat alles ook op de website!

DE SCHAKELAAR

Natuurroute in Pijnacker-Noord

Op 20 april jl. was de officiële opening van de 5 natuurborden die in de wijk Pijnacker Noord geplaatst zijn en de start van een uitgezette wandeling langs al deze borden. Benieuwd naar de natuur van Pijnacker Noord en hoe die hier en daar geholpen wordt? Dan is het de moeite waard dit rondje eens te lopen. Wie kan lezen, kan de route lopen. Een telefoon meenemen is handig, want op de verschillende borden staat een QR-code met nog veel meer informatie en leuke weetjes. Startpunt: Hoek Goudenregensingel – Meidoornlaan.



Wandel je mee?

In de zomer gaan we op donderdagochtend (4, 11, 18 en 25 juli) met een groep deze natuurroute wandelen. Wandel je mee?

We starten om 9.30 uur met een kopje koffie/thee in de Schakelaar en zijn rond 11.30 uur weer terug. De wandeling is 3 km, maar de lengte kan aangepast worden. Onderweg kom je van alles te weten over de natuur en historie van Pijnacker Noord. De wandeling is gratis, we rekenen alleen een bijdrage voor de koffie/thee. Aanmelden is niet nodig.

Wil je na afloop een warme maaltijd mee-eten, dan willen we dat uiterlijk de maandag ervoor weten. Het 3 gangen menu inclusief een drankje en koffie/thee kost € 10,50. Aanmelden kan via 015 - 3 699 699 of info@swop.nl



Zondagactiviteit

Zondag 9 juni is er een optreden van Cantiamo Delft. Cantiamo Delft is een uniek koor wat bestaat uit 30 meiden in de leeftijd van 18 en 35 jaar. Enthousiasme en passie voor muziek is kenmerkend voor deze bijzondere groep. Na het optreden is er de mogelijkheid om te blijven eten.

De kosten zijn €5,50 voor alleen het optreden en €10,50 voor het optreden inclusief eten. Het optreden start om 14:00 uur (zaal open 13:45 uur). Aanmelden kan via 015 - 3 699 699 of info@swop.nl

OPROEP! Nieuwe activiteiten in de Schakelaar

Wat zou je leuk vinden om in de Schakelaar te doen? Er is natuurlijk al van alles te doen: koffiedrinken, spelletjes, bridgen, klaverjassen en diverse sporten zoals yoga en gym. Maar er is ook nog ruimte voor nieuwe activiteiten in ons programma, dus wij horen graag van jou wat jij nog mist. Heb je een leuk idee?

Kom naar de Buurtinloop op donderdagen van 10:30 tot 11:30 uur in de Schakelaar. Of neem contact met ons op via 015 - 3 699 699 of schakelaar@swop.nl.

Ook zoeken we enthousiastelingen die in een werkgroep zouden willen deelnemen om samen leuke activiteiten/evenementen te organiseren met behulp van Monique en/of Sabine (sociaal werkers). Denk hierbij aan een braderietje/marktje, modeshow, zeskamp, workshop, een uitstapje naar het strand of musea, een buurtbarbecue, je kan het zo gek niet bedenken, wij staan overal open voor!

Bewonersinitiatief

Onlangs is er al een jongeman bij de buurtinloop binnengestapt met een goed idee. Hij wil graag iets organiseren met muziek of miniatuurwerelden bouwen, denk hierbij aan een 'open mic night' of een bouwavond. Natuurlijk helpen de sociaal werkers van de SWOP hem hierbij. Zodra er meer bekend is, zullen we dit met jullie delen.

Samenwerking Casa School & BSO Skippy Pepijn

Kinderen van de Casa school gaan vrijwilligerswerk doen om te leren hoe zij kunnen bijdragen aan een mooiere maatschappij. Ze gaan daarom op bezoek bij mensen die in de buurt van de school wonen en wel wat gezelschap kunnen gebruiken. Wil jij ook 2 gezellige schoolkinderen van groep 7 of 8 op bezoek op de vrijdagmiddag? Neem dan contact op met de SWOP, of loop eens langs tijdens de buurtinloop van de Schakelaar.



Sinds 2 april komen er kinderen van Skippy Pepijn op dinsdagmiddag een uurtje meedoen met de spelletjesmiddag in de Schakelaar. Ze doen mee met sjoelen, rummikub en andere spellen. Ze vinden het ook heel leuk om te dammen en te schaken en willen zo goed worden dat ze tijdens een dam- of schaaktoernooi een volwassene kunnen verslaan.

We zoeken nog geïnteresseerden die kunnen dammen/schaken en dit samen met kinderen wil doen, maar een anders spel vinden ze ook leuk. De spelletjesmiddag is op dinsdagen van 14:00 tot 16:00 uur en het laatste uurtje schuiven de kinderen aan. Aanmelden is niet nodig, de kosten zijn € 2,10 per keer inclusief koffie/thee.

Maandactiviteiten

De bingo is elke **1e woensdag van de maand**. Op woensdag 1 mei, 5 juni en 3 juli worden de ballen van de BINGO weer losgelaten en kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. Aanvang 14.00 uur. De kosten zijn € 6,20 euro inclusief drankjes. Aanmelden is niet nodig.

Elke **3e donderdagavond** van de maand organiseren Jan en Paula Opstal het prijsklaverjassen. Een gezellige kaartavond met mooie prijzen. De data zijn 16 mei, 20 juni en 18 juli. Aanvang 19.00 uur. De kosten zijn €5,70 per keer inclusief drankjes. Aanmelden is niet nodig.

Naar de film

De filmmiddag in De Schakelaar is **iedere 3e woensdag van de maand**. Om 13.30 uur gaat de zaal open, om 14.00 uur start de film. De entree is € 5,60 incl. een kopje koffie/thee. Aanmelden is niet nodig.



Woensdag 15 mei - The worst person in the World

Wanneer Julie dertig wordt, heeft ze het gevoel dat haar leven stilstaat. Haar vrienden krijgen kinderen en zijn gelukkig en haar relatie met de oudere, succesvolle striptekenaar Aksel is stabiel. Toch vraagt Julie zich af of dit alles is wat het leven te bieden heeft.

Woensdag 19 juni - La brigade

Cathy Marie is chef in een chique restaurant waar een televisiekok de scepter zwaait. Als haar kookkunsten weer eens respectloos terzijde worden geschoven, is de maat vol. Ze vertrekt en verwacht snel een andere baan te vinden, maar dat valt tegen. Cathy ziet zich gedwongen een baan te aanvaarden als kok in een opvangtehuis voor jonge migranten. Haar droom ooit een eigen restaurant te hebben, lijkt in rook op te gaan. Maar als de jongeren door haar leren koken, dienen zich onverwacht nieuwe mogelijkheden aan.



Woensdag 17 juli - Marry me

Nadat ze ontdekt heeft dat haar verloofde vreemdgaat, trouwt een popster impulsief met een totaal onbekende. Terwijl krachten proberen het onwaarschijnlijke pasgetrouwde stel te scheiden, moeten ze al snel beslissen of ze de ware voor elkaar zijn.

DE KIEZEL

Delfgauwdag 31 augustus 2024

Je bent van harte welkom bij de eerste Delfgauwdag op 31 augustus 2024. Initiatiefnemers Ben Herman, Frank van Leeuwen en Bianca Wijnmaalen organiseren deze dag vanuit de Bewonersvereniging Delfgauw (BVD).

Delfgauw wordt vaak gezien als een dorp met twee delen, boven en onder de sloot. Met deze feestelijke dag willen Ben, Frank en Bianca het oude en nieuwe Delfgauw samenbrengen en met elkaar één Delfgauw creëren. De Delfgauwdag is een perfecte gelegenheid om kennis te maken en verbinding te maken met bewoners, bedrijven, verenigingen en stichtingen.

Na een feestelijke opening door de burgemeester en kinderburgemeester kun je genieten van een gezellig programma, met muziek van DJ Ti&Ri (Richard van Haften uit Delft) en een hapje en drankje van lokale bedrijven.

1e Delfgauwdag 2024



Activiteiten voor de jeugd

Voor de kleintjes is er een springkussen en voor de grotere kinderen tot 12 jaar een stormbaan. Ook kunnen kinderen deelnemen aan de kledjesmarkt, waar spulletjes verkocht mogen worden. Hiervoor kunnen de kinderen zich opgeven via: delfgauwdag@gmail.com. In de middag zal een clown zijn opwachting maken die de kleintjes maar ook de grote mensen verrast.

Programma 31 augustus

10:00 uur Opening burgermeester & kinderburgermeester
10:00 - 20:00 uur Braderie
10:00 - 17:00 uur Kledjesmarkt
12:00 - 14:00 uur Shantiekoor Schiehaven
14:15 - 16:00 uur Clown
17:00 - 18:00 uur muzikmakerij 't Zootje
20.00 uur einde Delfgauw dag

Vrijwilligers:

We zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor verschillende leuke functies. Wil je ons helpen om de Delfgauwdag tot een succes te maken? Neem dan contact op met de organisatie via delfgauwdag@gmail.com

Nieuwe gymdocent Tessa stelt zich voor.

Vanaf 18 april zal Tessa Kardolus de gymlessen van Saskia Snel gaan overnemen. Wij willen Saskia bedanken voor haar inzet bij de Kiezel en haar veel succes wensen bij haar andere lessen in Nootdorp.

Hoi allemaal, mijn naam is Tessa Kardolus en ik ben 44 jaar. Geboren en getogen in Delft. Ik woon samen met 2 sportieve kinderen en een vrolijke kat. Ik geef al geruime tijd beweegactiviteit in en om Delft. Vorig jaar ben ik bij de SWOP begonnen als Sociaal Vitaal docent. Naast het met plezier geven van de Sociaal Vitaal lessen, ga ik vanaf donderdag 18 april ook de gymlessen verzorgen in de Kiezel. Ik kijk er naar uit om nog meer mensen te laten bewegen met plezier. Want als je het leuk vindt, dan hou je het ook vol. Vrolijke groet, Tessa



Kom ook koersballen

Koersbal lijkt een beetje op jeu-de-boules, maar het wordt vooral binnen beoefend. Bij de Koersbal groep in de Kiezel is nog plek voor nieuwe deelnemers! Gezellig samen bezig zijn is daar het belangrijkste. De kosten zijn € 7,- per maand, maar je bent welkom om het een keer gratis te proberen!

In de Kiezel wordt het spel **iedere woensdagmiddag** vanaf 13.30 uur gespeeld.

Wie kent het niet?

Sjoe-len {werkwoord} ~ een oud-Hollands gezelschapsspel gespeeld door houten schijven over de houten ondergrond van een sjoelbak te schuiven.

Heb jij ook wel zin in een potje? Kom dan de **4^e vrijdag van de maand** naar de Kiezel. Je bent welkom vanaf 13.30 uur.



Zitdansen een groot succes!

Wegens groot succes is het zitdansen in de Kiezel is uitgebreid. Je kunt nu zowel op de 1e als op de 2e dinsdag van de maand deelnemen aan deze gezellige activiteit. Wil je meer weten of meedoen? Meld je dan aan via info@swop.nl of bel 015 - 3 699 699. De kosten zijn €3,50,- per keer.

Naar de bios

Elke **derde donderdag van de maand** is de filmmiddag in de Kiezel. De film start om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van € 5,60 euro is inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan telefonisch via 015 - 3 699 699.

Donderdag 16 mei - The worst person in the World

Donderdag 20 juni - La brigade

Donderdag 18 juli - Marry me

Zie pagina 17 voor een omschrijving van de films.

KEIJZERSHOF

Workshop 'Dramatische expressie'

Voor ouderen met geheugenproblemen en hun mantelzorger

Heb je belangstelling voor theater, muziek en/of poëzie? Dan nodigen we je van harte uit om deel te nemen aan de workshop 'Dramatische expressie'. Het is een laagdrempelige groepsactiviteit voor maximaal 12 personen waarin ouderen met lichte dementie/geheugenproblemen op een ontspannen manier worden uitgedaagd om actief deel te nemen aan het uitvoeren van ludieke acts. De deelnemers spelen fantasierijke spelsituaties na aan de hand van het thema zomer. De werkvormen zijn eenvoudig en herkenbaar. We halen samen leuke herinneringen op en geven ruimte aan het uiten van onze emoties. Natuurlijk mogen mantelzorgers ook meedoen!

De workshop is gericht op contact, beleving, humor, beweging en plezier! Nieuwsgierig geworden? Geef je dan op voor deze eenmalige workshop op Vrijdagmiddag 21 juni 14:00 uur – 15:00 uur in de bovenzaal van locatie Keijzershof. De kennismakingsprijs hiervoor is € 2,50 per persoon incl. een kopje koffie of thee. Aanmelden kan via info@swop.nl of 015 - 3 699 699.

Bij voldoende belangstelling zal er in het najaar een vervolg komen. Deze zal bestaan uit een lessenreeks en eventueel een uitvoering.

Nieuwe collega

Sociaal werker Jacob-Jan Koedoot zal per september een nieuwe uitdaging aangaan binnen de SWOP. Hij gaat namelijk de nieuwe locatie in Nootdorp beheren. Op dit moment voeren we sollicitatiegesprekken met nieuwe sociaal werkers. We hopen binnenkort een nieuwe collega aan jullie voor te stellen die na inwerkperiode en warme overdracht van Jacob-Jan, de taken op Keijzershof kan overnemen.



Bewegen in Keijzershof

Bewegen is gezond, en leuk! Probeer het eens en neem een gratis proefles bij de SWOP. Op dinsdag van 9 tot 10 uur kun je bijvoorbeeld meedoen aan de gym of van 10 tot 11 uur aan de stoelgym. Om 11 uur begint het uurtje yoga en op donderdag avond vanaf 19.30 tot 21.00 uur kunnen de voetjes van de vloer bij het line-dansen. Er is voor ieder wat wils. Wil je meer weten of een proefles plannen? Neem dan contact met ons op via 015 - 3 699 699.

Bingo

Na even wat wisselende data is de bingo weer terug op de vaste dag; iedere **3e woensdag van de maand**. Dus op woensdag 15 mei, 19 juni en 17 juli worden de ballen van de BINGO weer losgelaten en kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. Aanvang 14.00 uur. De kosten zijn € 6,20 euro inclusief drankjes. Aanmelden is niet nodig.

Computer café

Iedere woensdagochtend tussen 10 en 11 uur zitten kundige vrijwilligers voor je klaar om alle vragen over smartphone, tablet of computer te beantwoorden. Kom gerust langs, het gratis kopje koffie staat klaar!

Naar de bios

De filmmiddag in Keijzershof is iedere **1^e woensdag van de maand**. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. De kosten zijn € 5,60 (betaling per pin) inclusief een kopje koffie of thee. Meld je aan door te mailen naar info@swop.nl of bel 015 - 3 699 699.

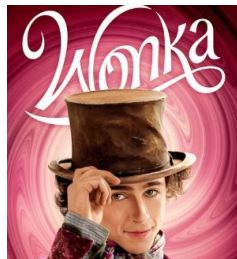


Woensdag 5 juni - Barbie

In Barbieland is alles en iedereen perfect. Behalve als je een existentiële crisis hebt. Of als je een Ken bent. Wanneer Stereotype Barbie plotseling imperfecties krijgt, begint ze aan een avontuurlijke reis door de echte wereld.

Woensdag 3 juli - Wonka

Voordat hij 's werelds beroemdste chocoladefabriek opent, droomt een jonge Willy Wonka ervan snoepmaker te worden. Hij gaat op avontuur en ontmoet tijdens zijn reis een gevangengenomen Oempa Loempa.



Woensdag 7 augustus – De terugreis

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa.

Nootdorp

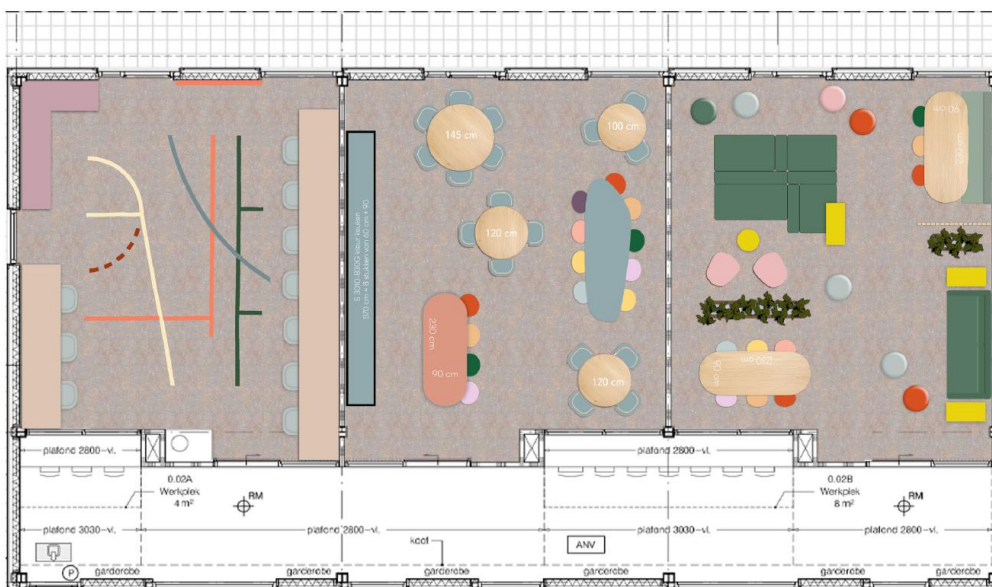
SWOP - Locatie Jozefpad

We hebben veel leuke ideeën ontvangen voor de naam van de nieuwe locatie, waarvoor dank! Na lang debatteren hebben we besloten onze nieuwe locatie in Nootdorp de naam 'Jozefpad' te geven. De nieuwe locatie is namelijk wat lastiger te vinden. Het officiële adres is sportparkweg, maar je gaat naar binnen via de laatste zij-ingang van de Sint Jozefschool aan het Jozefpad. Met de fiets is het makkelijk bereikbaar en parkeer je op het laatste schoolplein. Kom je met de auto dan moet je parkeren op het parkeerterrein van RKDEO of in de wijk, vanaf daar is het dan nog wel een stukje lopen. Ben je slecht ter been? Dan kan in overleg met Jacob-Jan naar een oplossing worden gezocht.

Update van de nieuwe locatie

Op het moment van schrijven is de verbouwing gestart! De komende weken wordt hard gewerkt door de aannemer, de schilder en klussenmannen, zodat we misschien in juni al van start kunnen met enkele activiteiten. We gaan drie klaslokalen inrichten in een eigen gedeelte van het schoolgebouw. Een gezellige huiskamer, een keuken/eetkamer en een beweeg- & teken/schilderruimte.

Hieronder een plattegrond van de ruimtes. Op de voorkant van dit Rondschrijven vind je een sfeerschets om je alvast een idee te geven van de inrichting.



Bestaande activiteiten in Nootdorp

De bedoeling is dat vanaf september de beweggroepen die nu nog in CulturA & Zo plaatsvinden, overgaan naar de nieuwe locatie. Dit geldt ook voor de teken- en schilderlessen. Het computercafé zal ook eens per week aanwezig zijn en verder staan we open voor alle nieuwe ideeën!

Nieuwe activiteiten

Er zijn er al een aantal leuke ideeën binnen gekomen: muziekquiz, kleuren voor volwassenen, praatclub/taalclub, Samen koken Samen eten, lunch, bakken, droogboeket maken, ideeën/feest comité, geheugenspel, studiekring, Up gesprekken, schilderen, poëzie club, fotograferen, creatief schrijven, origami, plantenbieb, kunstklassen (studie), eten verbindt, positieve gezondheid: infoavond, wandelen, voorleesouders....

Allemaal leuke ideeën die we gaan proberen vorm te geven! Uiteraard lukt dat niet zonder de hulp van vrijwilligers! Wil je meehelpen, of heb je nog een ander goed idee? Schroom niet om even contact te maken met sociaal werker Jacob-Jan Koedoot, via de receptie: 015 - 3 699 699, of mail jacob-jan.koedoot@swop.nl

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).

Ma	13 mei	Alzheimer Trefpunt	Huiskamer v/d buurt	19.30 uur
Di	21 mei	Start aanmelden Week van de Mantelzorg (via website)		19.00 uur
Di	21 mei	Gespreksgroep autisme	De Schakelaar	19.30 uur
Do	23 mei	Lezing: Nalatenschap	De Kiezel	14.00 uur
Vrij	24 mei	Kookworkshop	Keijzershof	15.30 uur
Ma	27 mei	Start cursus valpreventie	Keijzershof	09.00 uur
Di	28 mei	Lezing: Edelstenen	De Schakelaar	20.00 uur
Wo	29 mei	Start cursus valpreventie	De Kiezel	10.00 uur
Wo	29 mei	Start cursus valpreventie	Cultura&Zo	11.00 uur
Do	30 mei	Kookworkshop	Bibl. Oostland	12.00 uur
Zo	9 juni	Zondagactiviteit: Cantiamo	De Schakelaar	14.00 uur
Ma	10 juni	Start Week van de Mantelzorg	Diverse locaties	
Ma	10 juni	Alzheimer Trefpunt	Huis van Rie	19.30 uur
Vrij	21 juni	Dramatische expressie	Keijzershof	14.00 uur
Do	4 juli	Natuurwandeling	De Schakelaar	09.30 uur
Do	11 juli	Natuurwandeling	De Schakelaar	09.30 uur
Do	18 juli	Natuurwandeling	De Schakelaar	09.30 uur
Do	25 juli	Natuurwandeling	De Schakelaar	09.30 uur
Za	31 aug	Delfgauwdag	De Kiezel	10.00 uur
Maandelijks activiteiten op vaste dagen tenzij anders vermeld				
1 ^e wo v/d maand		Bingo	De Schakelaar	14.00 uur
3 ^e wo v/d maand		Bios	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	13.30 uur
1 ^e + 2 ^e di v/d maand		Zitdansen	De Kiezel	13.00 uur
4 ^e vrij v/d maand		Sjoelen	De Kiezel	13.30 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
1 ^e wo v/d maand		Bios	Keijzershof	14.00 uur
3 ^e wo v/d maand		Bingo	Keijzershof	14.00 uur

De volgende editie verschijnt in de week van 1 augustus. **Kopij uiterlijk 15 juli 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