

# Week van de Mantelzorg



**10 juni t/m 15 juni 2024**

Een week om te ontspannen en te ontmoeten

## Wees welkom!

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

## Wat is mantelzorg?

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

## Aanmelding en overige praktische informatie

- Kies de activiteit(en) uit waar je graag naar toe wilt en schrijf je in via [www.swop.nl/mantelzorg](http://www.swop.nl/mantelzorg).
- Inschrijven kan vanaf dinsdag 21 mei 2024 om 19.00 uur tot en met dinsdag 28 mei om 16.30 uur. Informeer na deze datum of er eventueel nog plaatsen vrij zijn.
- Aanmeldingen worden verwerkt op volgorde van binnenkomst en er wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de activiteiten van jouw eerste en tweede keuze. Maar ook deelname aan een derde of vierde activiteit kan zolang er plek is.
- Wanneer je je aanmeldt voor de Week van de Mantelzorg word je opgenomen in het adressenbestand van mantelzorgers.
- Het is belangrijk om je af te melden als je verhinderd bent. Dit kan via 015 - 3 699 699 of [mantelzorg@swop.nl](mailto:mantelzorg@swop.nl). Zo kan een ander, die op de wachtlijst staat, toch nog deelnemen en/of maken we geen onnodige kosten.
- Heb je geen internet? Dan kun je je tijdens kantooruren opgeven via 015-3 699 699.
- Misschien wil je graag dat de zorg overgenomen wordt? Geef dit dan aan op het aanmeldformulier. In overleg zoeken we een passende oplossing.

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



## Workshop Maak je eigen sieraad

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



**Maandag 10 juni 10.00 - 12.00 uur**  
**of dinsdag 11 juni 19.00 - 21.00 uur**

*Kera Bijoux*  
*Kerkweg 21, Pijnacker*

---

## Workshop Werken met vilt

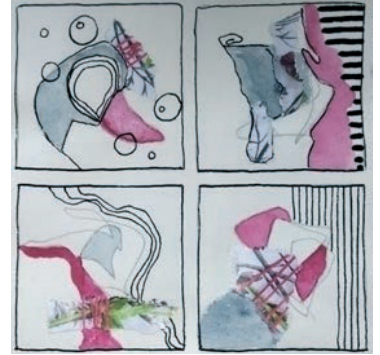
Vilten is een oeroude techniek en heerlijk om te doen! Ervaar hoe de fijne, luchtige en zachte wol door de toevoeging van water, zeep en beweging verandert van losse stukjes wol in een kunststukje. Maak een bloem in de kleuren die jij mooi vindt! De workshop o.l.v. Adriëne van Viltorama is geschikt voor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



**Maandag 10 juni 13.30 - 16.00 uur**  
*Huiskamer voor de Buurt, Welzijnscentrum Keijzershof*  
*Floralaan 102, Pijnacker*

## Workshop Gridjournaling met vooraf soep en een broodje

Schuif (direct vanuit je werk) aan voor een ontspannen avond creatief bezig zijn onder de inspirerende begeleiding van creatief therapeut Thea. Zonder vooropgezet plan maak je kleurige minikunstwerkjes met stift, aquarelverf, marker, potlood en papier in een eigen boekje. Ontdek hoe leuk het is om je binnen de kaders van Gridjournaling uit te leven!



**Maandag 10 juni 18.00 - 21.00 uur**  
*Welzijnscentrum de Kiezel*  
*Laan der Zeven Linden 175, Delfgauw*

---

## Royal Delft Blue

Nadat we zijn gestart met een heerlijk kopje koffie of thee met appelgebak, ontdek je alles over het Delfts aardewerk dat hier sinds 1653 gemaakt wordt. Ontmoet samen de makers van Delfts Blauw tijdens je bezoek aan deze unieke fabriek en het museum. Maak gebruik van de audiotour en snuffel nog even rond in de winkel.



**Dinsdag 11 juni 10.00 - 12.00 uur**  
*Rotterdamseweg 196, Delft*

## Workshop Dotpainting

Met Gaby van de Dotpaint Academy dompel je jezelf deze middag onder in de wereld van het dotpainten. Ervaar zelf het ontspannende en rustgevende effect dat het dotten op je heeft, terwijl onder je handen jouw unieke kleurige krachtsteen ontstaat. En wie weet dot jij thuis nog lekker verder.



**Dinsdag 11 juni 13.30 - 16.00 uur**

*Huiskamer voor de Buurt, Welzijnscentrum Keizershof  
Floralaan 102, Pijnacker*

---

## Bioscoop – ‘Hors Normes’ (114 min)

Deze Franse tragikomische film neemt je mee in de wereld van de twee bevlogen vrienden Bruno en Malik uit Parijs, die hulp bieden aan autistische kinderen en kansarme jongeren. Deze hartverwarmende film van de makers van Intouchables, is gebaseerd op een waargebeurd verhaal. We starten gezellig met koffie/thee en iets lekkers.



**Woensdag 12 juni 10.00 - 12.30 uur**

*CulturA & Zo  
Dorpsstraat 7, Nootdorp  
**Introduc e welkom!***

## Buffet van Rode Rozen & Tortilla's

Tijd voor ontmoeting met een lopend buffet vol Passie & Hartstocht van Rode Rozen & Tortilla's. Geniet van een uitgebreide heerlijke mediterrane maaltijd, terwijl je uitgebreid praat met andere mantelzorgers of even heerlijk bijkomt na een dag hard werken.



**Woensdag 12 juni 17.30 - 19.15 uur**

*Kerkelijk Centrum Delfgauw  
Zuideindseweg 7, Delfgauw*

---

## Natuurwandeling Delftse Hout

In de prachtige omgeving van Duurzaamheidscentrum De Papaver leidt Wim je rond in de Delftse Hout. Je leert met andere ogen kijken en ontdekt hoe mooi en vol verrassingen de natuur hier is.



**Woensdag 12 juni 19.30 - 20.30 uur**

*Duurzaamheidscentrum de Papaver  
Korftlaan 6, Delft*

## Workshop Bloemschikken met Maris

In deze creatieve workshop maak je een mooi stuk voor binnen waar je de hele zomer nog plezier van hebt. Kernwoorden: frame, flesjes en verse bloemen. Dat wordt genieten! Je bent te gast in Mariska haar eigen atelier.



**Donderdag 13 juni 10.00 - 12.00 uur**

*Maris workshops en bloemwerk  
Strikkade 39, Pijnacker*

---

## Workshop Handmassage

Gun je handen en jezelf ontspanning met deze verrassende workshop. Ontdek hoe je een scrub maakt en aanbrengt en leer de finesses van een handmassage. Pas die daarna toe bij jezelf of een ander onder begeleiding van Sociaal Schoonheidsspecialiste Hester. Zij maakt gebruik van producten die speciaal ontwikkeld zijn voor de gevoelige huid.



**Donderdag 13 juni 13.30 - 15.30 uur**

*Welzijnscentrum de Kiezel  
Laan der Zeven Linden 175, Delfgauw*

---

## Workshop Mozaïeken

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



**Donderdag 13 juni 19.00 - 21.30 uur**

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

---

## Workshop speksteen bewerken

Speksteen is een zachte steensoort die makkelijk met gereedschap te bewerken is tot een mooi beeldje of sieraad. In deze workshop laat Mylène je kennismaken met het materiaal en het gereedschap. Laat de ruwe steen 'spreken' en je leiden naar een mooi eindresultaat, dat in niets meer lijkt op de ruwe steen waarmee je begon.

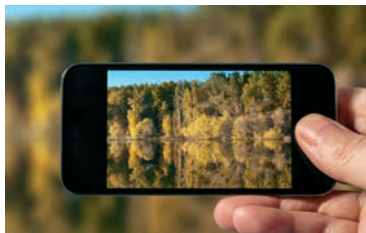


**Vrijdag 14 juni 9.30 - 12.30 uur**

*Atelier de Aanpak  
Prismalaan 34, Zoetermeer*

## Workshop Fotograferen met je smartphone

Professioneel fotograaf Eddy neemt je mee in de wereld van de fotografie. Vergeet je smartphone niet, want daarmee ga je vanmiddag buiten op fotografische ontdekking.



**Vrijdag 14 juni 13.30 - 16.00 uur**

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

---

## Theatervoorstelling 'Genoeg?!'

De Surinaams-Nederlandse actrice en zangeres Jeannine la Rose brengt een ode aan jezelf mogen zijn. In 'Genoeg?!' trakteert ze je op cabaret met een lach en een traan, en weet ze met haar prachtige stem je diep in je hart te raken. Jeannine speelde eerder rollen in musicals als The Bodyguard en Tina de Musical.



**Vrijdag 14 juni 20.00 uur**

*CulturA & Zo  
Dorpsstraat 7, Nootdorp  
**Introduc e welkom!***

## Workshop Flamenco

We sluiten de Week van de Mantelzorg af met een feestelijke en vrolijke dansworkshop. Deze is geschikt voor mannen en vrouwen van alle leeftijden. De Sevillaanse Maria leert je met humor en interactie alles over deze Spaanse dans. Bereid je voor op een gezellige en inspirerende activiteit en een onvergetelijke ervaring. We sluiten samen af met een drankje en een hapje.



**Zaterdag 15 juni 15.00 - 16.30 uur**

*Welzijnscentrum Keijzershof  
Floralaan 102, Pijnacker*

---

## Stoelmassage sessie (20 minuten)

Heb je behoefte aan een moment van echte ontspanning? Laat dan je rug, schouders, armen, nek en hoofd in 20 minuten lekker los masseren door stress- en burnoutcoach Monique met een stoelmassage. Zij heeft een aantal bonnen ter beschikking gesteld waarmee je een afspraak kan maken op een moment dat het haar en jou uitkomt.

*Monique Olsthoorn  
Stress- en burnoutcoach en stoelmassage  
Truus Wijsmullerstraat 1, Pijnacker*