

Port Betaald



Het Rondschrijven



swop

Driemaandelijkse uitgave van Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Voorwoord

Door Carol Houtman

Het jaar vliegt voorbij! Waar we voor mijn gevoel nog maar net in het zonnetje stonden, staan de feestdagen alweer voor de deur. In dit Rondschrijven lees je alles over de verschillende feestelijke kerstactiviteiten. De kerstperiode is het perfecte moment om even uit de sneltrein van het dagelijks leven te stappen en stil te staan bij waar we dankbaar voor zijn.



Sinds een paar maanden neem ik hier trouwens dagelijks even de tijd voor. Soms is het iets kleins, zoals een heerlijk kopje koffie, maar de laatste tijd kan ik echt dankbaar zijn om te leven in een land waar vrijheid heerst. Terwijl in veel delen van de wereld oorlog en conflict woeden, mogen wij hier in Nederland in vrijheid leven. Een luxe die we soms vanzelfsprekend vinden, maar die dat voor velen niet is. Een van de activiteiten waar we nu al naar uitkijken in het nieuwe jaar, is dan ook de Vrijheidsmaaltijd op Bevrijdingsdag. In dit boekje lees je daar al meer over.

Ook mooi: sinds de feestelijke opening van het Jozefpad heeft de SWOP nu in elke dorpskern een eigen locatie. Dit biedt ruimte voor een groter aanbod aan activiteiten, en het is dan ook drukker dan ooit bij de receptie van de SWOP. We gaan mee met onze tijd en willen waar mogelijk automatiseren. Zo zullen we binnenkort een proef starten waarbij deelnemers zich online kunnen aanmelden voor activiteiten. Het is de bedoeling dit op den duur voor steeds meer activiteiten mogelijk te maken zodat de receptie ruimte heeft om telefonisch bereikbaar te blijven voor wie liever persoonlijk contact heeft.

Ik wens jullie allemaal hele fijne feestdagen!

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Bereikbaarheid rond de feestdagen

De feestdagen staan alweer voor de deur, een tijd waarin we het ook op onze locaties extra gezellig maken. Jullie zijn ook tijdens deze vakantieperiode van harte welkom op de koffie-ochtenden en bij de reguliere activiteiten. Sommige activiteiten die begeleid worden door vakkrachten zullen tijdens de vakantieperiode niet doorgaan. Deelnemers worden daar uiteraard over geïnformeerd door de vakkrachten.

Op de feestdagen zelf is de SWOP gesloten. Op vrijdag 27 december zijn alle locaties alleen in de ochtend geopend. Er kan dus wel even gezellig bijgepraat worden onder het genot van een kopje koffie of thee. Keijzershof is die dag wel de hele dag open, daar is namelijk ook een spelletjesmiddag. Verderop in dit boekje staat per locatie aangegeven of zij nog bijzondere kerst-activiteiten organiseren.



Op vrijdag 27 december is de receptie van de SWOP vanaf 12.30 uur gesloten.



Driving home for Christmas

Tijdens de Kerstdagen zijn er maar een beperkt aantal vrijwillig chauffeurs beschikbaar waardoor niet alle verzoeken ingewilligd kunnen worden.

Het is daarom wenselijk om op die dagen zoveel mogelijk gebruik te maken van andere opties en waar mogelijk bijvoorbeeld familieleden om hulp te vragen.

Mocht je echt een AutoMaatje nodig hebben? Dien de aanvraag hiervoor dan ruim van te voren in. Dit kan door te bellen naar 06 – 43 63 49 35.

Activiteitenoverzicht

In de vorige editie van het Rondschrijven was 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 er 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 of per mail op te vragen via info@swop.nl. Alle informatie staat overigens ook op www.swop.nl/activiteiten.

Tariefwijziging

Goed nieuws! Bij de SWOP voeren we voor 2025 geen tariefwijzigingen door. In tijden dat alles over het algemeen alleen maar duurder wordt, is het ook wel eens fijn als de kosten niet stijgen. De prijzen voor de activiteiten en consumpties van de SWOP blijven in 2025 daarom zoals ze nu ook al zijn.



(Van links naar rechts: Thalita, Demi, Noa)

Stagiaires bij 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 Demi, Noa en Thalita voor hun opleiding Social Work stage bij de SWOP. Ben jij ze al tegengekomen?

Demi heeft het afgelopen jaar ook al stage gelopen bij ons en is zo goed ingewerkt dat zij naast haar stage zelfs een aantal uur bij de SWOP werkt als sociaal werker. Ze is te vinden op verschillende locaties en helpt bij allerlei activiteiten en werkzaamheden.

Noa loopt stage bij Vluchtelingenbegeleiding en zet daar een nieuwe activiteit op, namelijk: Fietslessen voor statushouders. Daarmee levert zij een belangrijke bijdrage in de integratie binnen de Nederlandse cultuur.

Thalita loopt stage bij de Young Connection en houdt zich bezig met hoe SWOP als organisatie eenzaamheid kan verminderen voor de jongeren in de wijk. Zij zal daarvoor ook een bijeenkomst organiseren om de jongeren tools aan te bieden die bijvoorbeeld kunnen helpen bij het leggen van nieuwe contacten.

Grootletterboeken

Wanneer je wat ouder wordt, of een oogaandoening hebt, kan het zijn dat je ogen achteruit gaan. Lezen wordt dan soms een uitdaging, terwijl het zo'n heerlijk tijdverdrijf is en een verrijking voor de geest! Gelukkig hoef je niet te stoppen met lezen wanneer je zicht achteruit gaat. Naast allerlei handige digitale oplossingen zoals luisterboeken, of voorleesfuncties op websites, zijn er ook grootletterboeken.



In de Schakelaar is er elke donderdagochtend van 09.30 tot 10.30 uur een "Grootletter Bieb". Vrijwilliger Kees van Doorn heeft een uitgebreide keuze aan leesvoer beschikbaar. Zie je dit wel zitten? Kom dan langs! Of ken je mensen die deze kleine letters misschien niet kunnen lezen maar een groot letterboek wel? Geef dit bericht dan aan hen door.

Rijbewijskeuringen in de Schakelaar

Iedere tweede zaterdag van de maand huurt de keuringsarts Joyce Oliveira een ruimte af in de Schakelaar voor rijbewijskeuringen. Het maken van een afspraak hiervoor gaat niet via de SWOP. Je kunt een datum reserveren via de website: www.goedkokepekingen.nl. Of telefonisch via 06-33009594 of 085-4883616.

Vrijheidsmaaltijd

Het duurt nog even, maar het kan maar alvast in je agenda staan: Op maandag 5 mei 2025 organiseert de Rotaryclub Pijnacker Nootdorp een vrijheidsmaaltijd in samenwerking met Scouting Nootdorp.

Graag nodigen zij jullie uit om -gratis- aan deze maaltijd deel te nemen. De maaltijd vindt plaats in het gebouw van de Scouting aan de Laakweg 2c in Nootdorp. Onder het genot van een drankje nuttig je een heerlijke rijk gevulde 'vrijheidssoep' en de maaltijd wordt afgesloten met een smakelijk toetje.



Je deelt de tafel met inwoners uit ons dorp, die je nog niet kent. Je mag natuurlijk ook een familielid of vriend(in) meenemen. Tijdens de maaltijd kun je met tafelgenoten in gesprek gaan over vrijheid en wat dat voor jou betekent. Tussen de maaltijd door wordt er gezellige live muziek gespeeld, waar je zeker van zult genieten.

In de volgende editie van het Rondschrijven van de SWOP volgt meer informatie over aanmelden en lees je meer over eventueel vervoer naar het Scoutinggebouw.

Tour de Frans

Frans Lettinga, die als liefhebberij voor plaatsgenoten fietsvakanties met vertrek en aankomst in Pijnacker organiseert, heeft zijn programma voor 2025 rond. Samen met Fitál Vakanties organiseert hij jaarlijks de "Tour de Frans".



In juni zijn er voor een 8-daagse reis langs de Waal en de Maas nog 2 persoons-hutten beschikbaar. Deze vaar- en fietstocht voert langs plaatsen als Antwerpen, Hasselt en Maastricht en via de Maasplassen terug naar het vertrekpunt Nijmegen. Deze reis is ook geschikt voor wandelaars.

In juli wordt de populaire route langs de Donau gefietst tussen het Duitse Passau naar Wenen. Voor deze 9-daagse reis zijn nog tweepersoonskamers beschikbaar. Voor meer informatie kun je mailen naar frans.lettinga@gmail.com of bel 06-14798270.

LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

Informatiebijeenkomst: Praten over levenseinde

Palliatieve sedatie, euthanasie en bewust stoppen met eten en drinken

Het zijn onderwerpen die vaak moeilijk bespreekbaar zijn, terwijl het juist zo belangrijk is hier al over na te denken wanneer het nog niet zo ver is.

Op verzoek van een inwoner van onze gemeente, is er in het vorige Rondschrijven een oproep gedaan met de vraag of er meer mensen zijn die interesse hebben in een informatiebijeenkomst over deze onderwerpen. De interesse bleek groot dus heeft de SWOP besloten om deze bijeenkomst te organiseren.

We hebben Petra Breukhoven uitgenodigd om meer informatie te geven over dit onderwerp. Petra is kaderarts palliatieve zorg en huisarts in onze gemeente, zij weet alles over dit onderwerp en vertelt er graag meer over.

Deze bijeenkomst zal plaatsvinden op woensdagavond 20 november in de grote zaal van de Schakelaar. Je bent welkom vanaf 19.00 uur. Om 19.15 uur gaat de bijeenkomst echt van start en deze duurt tot uiterlijk 21.15 uur.

De kosten zijn €5,- per persoon (inclusief koffie/thee) en moeten bij binnenkomst per pin betaald worden. Aanmelden is noodzakelijk kan tot en met 19 november via info@swop.nl of 015- 3699 699.

Workshop 112 alarmeren & EHBO voor 55+

Meestal gaat het goed... maar wat als het fout gaat?

Leer handelen in geval van nood, volg de workshop 112 alarmeren & EHBO van het Rode Kruis. Na deze

workshop ben je beter voorbereid in geval van nood. Je weet hoe je snel de hulpdiensten alarmeert en je kunt eerste hulp verlenen bij ongevallen in en om het huis.



Rode
Kruis

Locatie	Datum	Tijd
Locatie De Kiezel, Delfgauw	13 januari	13.30 tot 16.30 uur
Locatie Keijzershof, Pijnacker	21 januari	13.00 tot 16.00 uur
Locatie Jozefpad, Nootdorp	29 januari	09.30 tot 12.30 uur
Locatie Schakelaar, Pijnacker	29 januari	14.00 tot 17.00 uur

Deelname is gratis, aanmelden is wel noodzakelijk en kan per mail naar info@swop.nl of door te bellen met 015- 3699 699. Geef daarbij aan om welke locatie het gaat.

Grip & Glans cursus voorjaar 2025

Ben je 55+ en herken jij jezelf in één of meerdere uitspraken?

'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'

Dan is de Grip & Glans- cursus heel geschikt voor je. Deze cursus bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst. De cursus is ontwikkeld aan de Rijksuniversiteit Groningen en heeft al een heel aantal mensen in Pijnacker-Nootdorp in een opwaartse spiraal gebracht. Sociaal werkers Sandra en Jacob-Jan zijn Grip & Glans gecertificeerd en geven deze cursus. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: positief zijn, initiatief nemen, zelfvertrouwen opbouwen, doelen stellen en sterke punten ontdekken.

Dag en tijdstip:	Woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur
Data:	5, 12, 19 en 26 februari, 5 en 12 maart én 9 april 2025
Locatie:	SWOP-locatie Jozefpad (Sportparkweg 8a, Nootdorp)
Groepsmaat:	Maximaal 10 deelnemers
Kosten:	Een bijdrage van €20 voor cursusmaterialen

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

Veilig op de been blijven?

Een valincident zit in een klein hoekje. En laten we eerlijk zijn, soms zijn dit gevaren waar we eigenlijk niet eens bij stil staan. Ben je je bewust van het risico om te vallen? Nu zul 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 korte test ontworpen welke binnen 3 minuten inzicht geeft in de valrisico's.

Scan deze QR-code beantwoord drie korte vragen.

Het is belangrijk om te weten dat je zelfs met één "ja" al een verhoogd risico hebt om te vallen. Maar maak je geen zorgen!

Na het succes in 2024 zullen SWOP en Sportief Plus in 2025 opnieuw valpreventiecurssussen aanbieden in de gemeente

Pijnacker-Nootdorp, om vallen zo veel mogelijk te voorkomen. Wil je je direct inschrijven? Dat kan via www.sportiefplus.nl/pijnacker-nootdorp.



In gesprek

Verhalen delen tijdens UP!-groepsgesprekken

Even je hart luchten, een fijn praatje maken of luisteren naar verhalen van anderen. Dat kan een mens veel goed doen! Daarom organiseert de SWOP groepsgesprekken voor ouderen over thema's die ertoe doen als je ouder wordt. Denk aan spijt, afscheid, schaamte of vriendschap. De groepsgesprekken worden georganiseerd in samenwerking met UP! en vinden plaats op verschillende locaties van de SWOP.



Deelnemers voelen zich dankzij de gesprekken gehoord en gezien, doen nieuwe inzichten op en voelen zich weer onderdeel van een groep. Zo blijkt uit impactonderzoek dat 67% van de deelnemers na het gesprek langdurig contact onderhoudt met een of meerdere gesprekspartners.

“Mooi om over dit soort thema's na te denken, daar sta je normaal niet bij stil. Dat stemt me dankbaar. Ik kijk er steeds naar uit,” vertelt deelnemer Els (73)

Koffie en een goed gesprek

De gesprekken worden begeleid door een getrainde UP!-gespreksleider volgens de erkende UP!-methodiek. De gespreksleider is geen hulpverlener, maar brengt precies die vragen in om tot een goed gesprek te komen. Het zijn geen 'zware' gesprekken, er wordt gewoon eens gepraat over belangrijke onderwerpen onder het genot van een kopje koffie en iets lekkers.

Wanneer?

Op verschillende locaties worden deze Up!-gesprekken georganiseerd. Iedere bijeenkomst heeft een ander onderwerp. Zie verderop in dit Rondschrijven per locatie wanneer de gesprekken daar zijn en met welk onderwerp. Voor meer informatie en om je aan te melden kun je bellen naar 015 – 3 699 699 of mailen naar info@swop.nl.

Aanmelden is fijn, maar ook zonder aanmelding ben je welkom.



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 4 november, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Steeds minder initiatief... Hoe ga je daar mee om?

Waar doe je goed aan... Respecteer je de keuze of probeer je hem/haar over te halen in actie te komen, mee te gaan? Wanneer en hoe laat je je naaste in zijn/haar waarde. We spreken hierover met een sociaal geriatier.

Locatie: Keijzershof, Huiskamer voor de Buurt, Floralaan 102, Pijnacker

Maandag 2 december, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Hoe blijf je op de been als mantelzorger?

Steeds meer denk (en doe) je voor twee. Je laat je lief of je ouder niet graag alleen. Gezelschap van een ander of hulp vragen is lastig. Al dat geregeld... We gaan hierover in gesprek met een mantelzorgondersteuner van de SWOP.

Locatie: Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Maandag 6 januari 2025, let op: aanvang 14:00 uur.

Het Trefpunt bestaat 5 jaar!

Reden voor een feestje in CulturA in Nootdorp; We gaan een meezingconcert organiseren! Daniël zal ons muzikale geheugen én onze stembanden aanspreken om ons uit volle borst te laten meezingen!

Locatie: CulturA&Zo, Dorpsstraat 7, Nootdorp

Veiligheid en sociaal contact - Rode Kruis Telefooncirkels

Wie merkt het op als er iets met je aan de hand is? Als je alleen woont, plotseling ziek wordt, of valt in huis, en je kunt niet om hulp vragen? Dan is het fijn dat er iedere dag even iemand contact opneemt om te vragen of alles goed gaat. Met de Telefooncirkel, een initiatief van het Rode Kruis, blijf je immers niet onopgemerkt.



Als je meedoet met de Telefooncirkel maak je deel uit van een groep mensen die elkaar goed in het oog houdt. Iedere ochtend belt een vrijwilliger een deelnemer van de cirkel. Even een praatje, luisteren hoe het met de ander gaat. Deze deelnemer belt daarna de volgende uit de groep, en de laatste persoon van de cirkel belt weer naar de vrijwilliger. De cirkel is dan rond.

Wanneer iemand niet bereikbaar is, wordt er contact opgenomen met een eerder opgegeven contactpersoon van de bewuste deelnemer. Hierdoor kunnen eventuele problemen snel worden opgelost.

Wil je ook meedoen, als deelnemer of als vrijwilliger, aan de kosteloze Telefooncirkel? Of heb vragen over wat de mogelijkheden zijn, dan kun je bellen naar:

Gerda de Kok, coördinator, telefoonnummer 015 – 369 51 54

Mirjam van Bernhoven, plaatsvervangend coördinator, tel 06 – 49 82 84 13 (op ma-, di-, wo- en do- middag van 13.00 tot 16.00 uur).

VRIJWILLIGERSWERK

Wil je graag iets betekenen voor de samenleving? In de vacaturebank van het Vrijwilligers Informatie Punt (VIP) vind je een volledig overzicht van vacatures voor vrijwilligerswerk. Bij de SWOP maar ook bij vele andere organisaties en verenigingen in onze gemeente. Bekijk de vacaturebank en kom meer te weten over vrijwilligerswerk via swop.nl/vrijwilligerswerk of maak een afspraak via vip@swop.nl.

Bezoekmaatjes

Er is veel vraag naar Bezoekmaatjes. Er zijn mensen die niet zo makkelijk meer de deur uit kunnen en daardoor veel alleen thuis zijn. Vaak is er behoefte aan een goed gesprek, een uitstapje, het spelen van een spelletje of wat praktische ondersteuning. De SWOP zoekt dan binnen het vrijwilligersbestand naar een geschikt bezoekmaatje. Steeds meer merken we dat inwoners graag wat doen voor hun medemens, maar dat het praktisch gezien vaak wenselijk is als het in de eigen buurt is.

Daarom gaat er per 1 november iets veranderen in de manier waarop we een bezoekmaatje matchen. Aanvragen voor een maatje kunnen gedaan worden via bezoekmaatjes@swop.nl. Het is daarbij fijn als de adresgegevens en het telefoonnummer van de vrager vermeld worden. De aanvraag wordt namelijk doorgestuurd naar de sociaal werker die actief is in de dorpskern waar de vrager woont. Hij/zij zal contact opnemen, de vraag goed in kaart brengen en bespreken wat de mogelijkheden zijn. Vervolgens wordt er in de directe omgeving gezocht naar een bezoekmaatje. De sociaal werker kent de buurtbewoners immers goed en weet met wie er een eventuele match gemaakt kan worden. We hopen op deze manier de vraag sneller in te willigen en tegelijkertijd de netwerken in de buurt te versterken. Uiteraard blijven de vrijwilligers die nu bij de SWOP staan ingeschreven ook ingezet en inzetbaar.

Zou jij ook af en toe een bezoek willen brengen aan een buurtbewoner die vaak alleen is of wat ondersteuning kan gebruiken? Geef dat dan aan bij de sociaal werker op de voor jou dichtstbijzijnde locatie, of stuur een mailtje naar bezoekmaatjes@swop.nl.



Vluchtelingen helpen

Elk jaar vluchten er mensen vanuit hun vertrouwde land omdat hun veiligheid daar in gevaar is. Hiervoor reizen ze vaak door verschillende landen om te eindigen in een veilig land zoals Nederland. De SWOP ondersteunt vluchtelingen wanneer zij in onze gemeente een woning toegewezen krijgen.



Deze ondersteuning wordt geboden door een klein team van zeer betrokken vrijwilligers. Zij kunnen wel wat versterking gebruiken. Zou jij ook betekenisvol vrijwilligerswerk willen doen? Bekijk de vacatures via de QR-code en meld je dan aan als vrijwilliger (begeleider of tolk) bij het team vluchtelingenbegeleiding van de SWOP!

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.

“Dag van de Mantelzorg”

De Dag van de Mantelzorg op 10 november is een dag waarop er aandacht gevraagd en waardering wordt uitgesproken voor alle mantelzorgers in ons land. Mensen die zorgen voor hun partner, kind, een vriend of vriendin, broer of zus, een buur of kennis. Het is de zorg die je aan de ene kant gewoon doet, maar die vaak sluipenderwijs toeneemt en daardoor soms zwaar wordt.



In onze gemeente zijn er 2 momenten in het jaar waarop er extra aandacht is voor mantelzorgers. In de Week van de mantelzorg, een week waarin allerlei ontspannende activiteiten georganiseerd worden en de Dag van de Mantelzorg. Dit jaar konden alle bij de SWOP ingeschreven mantelzorgers een cadeaubon naar keuze kiezen om iets leuks, mooi of lekkers voor zichzelf te kopen. Daarnaast is het altijd mogelijk een beroep te doen op de beide mantelzorgconsulenten van de SWOP. Voor een luisterend oor, een cursus, lotgenotencontact of informatie.

Herken je je in de bovenstaande omschrijving en wil je ook op de hoogte gehouden worden van wat er voor mantelzorgers georganiseerd wordt, schrijf je dan in. Dat kan via onze website: www.swop.nl/mantelzorg

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. De formulierenbrigade in Pijnacker-Nootdorp bestaat alweer zo'n 15 jaar en is toegankelijk voor alle inwoners van Pijnacker-Nootdorp en voor allerlei hulpvragen.

Je kunt bijvoorbeeld een afspraak maken om een aanvraag te doen bij één van de sport- en cultuurfondsen voor Jeugd en Volwassenen, van beide fondsen is de Formulierenbrigade namelijk intermediair. Of een aanvraag voor schoolspullen voor kinderen uit gezinnen met beperkte financiële middelen. Ook wanneer er iets wijzigt in de persoonlijke situatie kun je bij de formulierenbrigade terecht, bijvoorbeeld voor hulp bij het aanpassen van de toeslagen van de belastingdienst. Maar ook voor vragen over een moeilijke brief of hulp bij het invullen van een (digitaal) formulier ben je van harte welkom bij de Formulierenbrigade. Deze dienst is gratis.

Start Pilot Formulierenbrigade in Nootdorp.

Vanaf Januari 2025 start de SWOP met een Pilot van de Formulierenbrigade op de vrijdagochtend in Nootdorp op onze mooie nieuwe locatie aan het Jozefpad. Deze zal in het begin om de week plaatsvinden, in de even weken van 8.30 – 11.30 uur. Het eerste spreekuur is op vrijdag 10 januari. Je kunt een afspraak maken voor een van de spreekuren door te bellen naar de receptie op het nummer 015-3 699 699.

Het officiële adres van onze locatie in Nootdorp is Sportparkweg 8a. De ingang van de SWOP vind je echter aan het Jozefpad (fiets-/wandelpad). Vanaf de sportparkweg gezien is het de laatste zij-ingang van de school. Met de fiets is het heel makkelijk, die parkeer je op het laatste schoolplein. Kom je met de auto? Navigeer dan naar Sportvereniging RKDEO, vanaf het parkeerterrein is het een klein stukje lopen.

We hopen met de komst van dit spreekuur makkelijker bereikbaar te zijn voor de inwoners van de (woonkern) Nootdorp. Over een half jaar evalueert de SWOP of er voldoende gebruik wordt gemaakt van dit extra spreekuur en of het rendabel is voor ons om naast de spreekuren in Pijnacker ook een spreekuur in Nootdorp aan te houden.

Woon je in Nootdorp, ben je financieel goed onderlegd en zou je met jouw kennis anderen willen helpen? Dan kan dat natuurlijk ook! Meld je aan als vrijwilliger bij de Formulierenbrigade door een mailtje te sturen naar vip@swop.nl of solliciteer direct via de vacaturebank.

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.

DE SCHAKELAAR

UP!-Gesprekken

Voor in het Rondschrijven werd al aangekondigd dat er weer UP!-Gesprekken georganiseerd worden op verschillende locaties. Zo ook in De Schakelaar, schuif je aan en praat je mee? Geen praatje pot, maar goede gesprekken die ergens over gaan:



Datum	Onderwerp
Vrijdag 8 november	Oud worden in Nederland
Vrijdag 13 december	Vieren

We beginnen om 13.30 uur en ronden rond 15.00 uur af.

Deelname is gratis en incl. een kopje koffie/thee. Aanmelden is fijn en kan via info@swop.nl of 015-3699699, maar ook zonder aanmelding ben je van harte welkom!

Zondagactiviteit: "Uitkleden, sokken aanhouden"



Op 19 januari komen de Plukkers op de Planken hun nieuwe toneelstuk in de Schakelaar uitvoeren. De toneelgroep tovert de grote zaal van de Schakelaar om tot een ziekenhuis, de verschillende typetjes geven vorm aan een hilarisch stuk waarbij veel gelachen kan worden. De voorstelling start om 14.00 uur (inloop 13.45 uur).

De kosten voor het middagprogramma bedragen € 5,20. Wie ook wil blijven eten, betaalt voor het toneelstuk en de avondmaaltijd in totaal € 10,50. Je kunt alleen met een pinpas betalen.

Aanmelden kan via info@swop.nl of bel 015 – 3 699 699.

Met dank aan: **Fonds 1818**

BSO Skippy Pepijn komt langs bij de Schakelaar

Er staan weer 2 leuke activiteiten gepland in samenwerking met BSO Skippy Pepijn. 10 kinderen van basisschoolleeftijd willen graag langskomen bij de SWOP om nieuwe mensen te ontmoeten. Kom jij ook naar een activiteit?

Meld je aan via info@swop.nl of bel 015 - 3 699 699.

27 november 2024 van 15:00 tot 16:00 uur:

Kerststukje maken

De Kerst komt eraan en dus gaan we creatief aan de slag met als resultaat een mooi kerststuk dat een sieraad wordt in de huiskamer. De kosten zijn €10,- inclusief koffie/thee, neem a.j.b. wel een eigen schaal mee!



22 januari 2025 van 15:00 tot 16:00 uur: Junior Chefs – High tea

De kinderen gaan de keuken in om hartige en zoete hapjes te maken. Dit eten we gezamenlijk op onder het genot van een kopje thee en een praatje.

Kosten: € 5,- inclusief koffie/thee.



Kerstviering met koor Eigenwijs

Dinsdagmiddag 17 december gaan we in feestelijke sfeer kerst vieren. Ons eigen koor Eigenwijs zal optreden en mooie kerstmuziek ten gehore brengen. Uiteraard zorgen we voor een passend hapje en drankje. De kerstviering start om 14.00 uur (inloop 13.45 uur). Om 16.30 uur sluiten we af.

De kosten voor deze kerstviering bedragen €5,50 per persoon, deze kan alleen per pin betaald worden. Aanmelden via info@swop.nl of 015 – 3 699 699.

Op **27 december** ben je in de Schakelaar tussen 10.00 en 12.00 uur ook van harte welkom om gezellig een kopje koffie/thee te komen drinken.

Maandelijks activiteiten in de Schakelaar

De bingo is elke **1e woensdag van de maand**. Behalve in januari 2025, dan valt de eerste woensdag op nieuwjaarsdag en daarom die maand een **nieuwjaarsbingo** op vrijdag **3 januari**. Dus 6 november, 4 december, 3 januari en 5 februari maar alvast in je agenda. Die dagen kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. We beginnen om 14.00 uur. De kosten zijn €6,20 per persoon en daar zit een kopje koffie/thee en een drankje 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: 21 november, 19 december, 16 januari. We beginnen om 19.00 uur. Per keer betaal je 5,70 euro. Dit is inclusief drankjes. Je vooraf aanmelden is niet nodig.

Op de **3^e vrijdag van de maand** om 14.00 uur komt in de Schakelaar de groep "Samen eropuit" bij elkaar. Dit is een groep mensen die liever samen met iemand iets ondernemen dan alleen. Bijvoorbeeld als jij wel houdt van het bezoeken van een museum maar je partner niet. In deze groep leer je makkelijk nieuwe mensen kennen. Niet om te daten, maar gewoon om met elkaar veel plezier te maken. Dus of je nu wel of geen partner hebt, je bent welkom bij deze groep. Interesse? Meld je dan vooraf wel even aan!

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 20 november – Rocco & Sjuul

Voor mantelzorgster en oma Sjuul gaat het leven zijn gangetje totdat ze haar jeugdliefde weer ontmoet, de avontuurlijke en flamboyante Rocco met wie ze vroeger heeft gedanst. Hun opbloeiende verliefdheid zorgt voor onenigheid in de families.



Woensdag 18 december – De terugreis

Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit zijn vrouw Maartje, die soms wat verward is, nog vol levenslust. Wanneer ze een brief ontvangen van een oude vriend, besluiten ze hem op te zoeken in Zuid-Europa.

Woensdag 15 januari - Neem me mee

Zes 70-plussers, onbekenden van elkaar, gaan samen op vakantie naar Zuid-Frankrijk. Nog voor hun busje de landsgrens passeert, is er al onenigheid; met elkaar en met de jonge reisleader Thijs die de organisatie zwaar onderschat heeft.



KEIJZERSHOF

Kerststukje maken met Loes

Lijkt het je leuk om zelf een kerststuk te maken, maar weet je niet waar te beginnen? Kom dan op vrijdag 20 december van 14.00 tot 16.00 uur naar de bovenzaal van 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,- per persoon. Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar loesenwim@planet.nl of door te bellen naar 06-34417075.



Maandelijkse activiteiten in Keijzershof

De bingo is elke **3e woensdag van de maand**. Schrijf woensdag 20 november, 18 december en 15 januari maar alvast in je agenda. Die dagen kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. We beginnen om 14.00 uur. De kosten zijn €6,20 per persoon en daar zit een kopje koffie/thee en een drankje bij inbegrepen. Aanmelden is niet nodig.

Iedere **2e vrijdag van de maand** wordt er om 12.00 uur door onze culinaire vrijwilligers een heerlijke lunch bereid in Keijzershof. Eet je ook een keertje mee? De kosten zijn €5,- per persoon, je moet je van te voren wel aanmelden via de receptie van de SWOP.

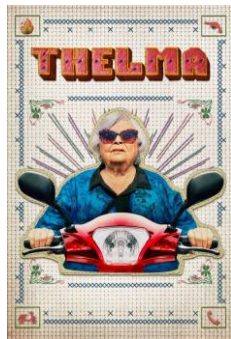
De filmmiddag in Keijzershof is **iedere 1e woensdag van de maand**. Om 13.30 uur gaat de zaal open, de film start om 14.00 uur. De kosten zijn €5,60 (betaling per pin) inclusief een kopje koffie of thee. Meld je aan via info@swop.nl of bel 015-3699699.

Woensdag 4 december - Past Lives

De kinderen Nora en Hae Sung zijn hechte vrienden die uit elkaar worden gedreven wanneer Nora's gezin Zuid-Korea voor Canada verruilt. Twaalf jaar later heeft Nora in New York haar studie voor toneelschrijver aangevat en bemerkt ze dat haar jeugdvriend online naar haar op zoek is. Online pikken ze de draad van hun vriendschap weer op. Maar op een fysieke hereniging is het weer een decennium wachten.

Woensdag 8 januari - Thelma

De negentiger Thelma wordt door haar kleinzoon opgebeld, of dat dacht ze. De persoon aan de andere kant van de lijn blijkt een oplichter. Thelma heeft echter een sterke eigen wil en weet van aanpakken. Ondanks haar kranige leeftijd besluit ze haar dochter, schoonzoon en kleinzoon te verbazen door een gevaarlijke queeste te ondernemen met als doel de oplichter op zijn plaats te zetten.



Woensdag 5 februari - Verliefd op Bali

In Verliefd op Bali draait het vooral om influencer Jenny. Na het overlijden van haar Indische oma overtuigt ze haar moeder en zus om mee te gaan naar Bali. Ze zijn alle drie totaal verschillend en hebben ieder hun eigen reden om op reis te gaan, maar krijgen op Bali alle drie met de liefde te maken.

Activiteiten Wijkvereniging Pijnacker Zuid

Wijkvereniging Pijnacker-Zuid organiseert regelmatig leuke activiteiten voor de hele buurt in onze gezellige "Huiskamer voor de buurt". Hieronder een overzichtje van wat er de komende tijd allemaal te doen is. Voor meer informatie en aanmelden verwijzen we je naar: <http://pijnacker-zuid.nl>

Spellenavond met bord- en kaartspellen

Elke vrijdagavond in de even weken kun je vanaf 19.30 uur weer gezellig een bordspelletje spelen of een potje kaarten. De toegang is gratis en je betaalt alleen voor je consumpties.

Zondag spellendag

Omdat de vrijdagavond vaak wat te kort is voor een uitgebreid bordspel, wordt er zo nu en ook op zondag een spellendag georganiseerd. Zo ook op zondag 22 december. Je bent tussen 13.00 en 22.00 uur van harte welkom om mee te doen. De kosten zijn €3,- per persoon en dat is inclusief een kopje koffie of thee.

Comedy Night

Op zaterdag 9 november van 20.00 tot 22.00 uur wordt het weer lachen, gieren en brullen in de huiskamer! Samen met Bert Keurentjes organiseert de wijkvereniging een avondvullende 'Open Mic' Comedy Night. De kosten zijn €10,- per persoon en dat is inclusief een consumptie.

DE KIEZEL

Modeshow Hoffmans mode

Zaterdag 23 november zal Hoffmans mode weer de laatste mode showen op de catwalk van de Kiezel. Zo hoef je niet tientallen winkels af om nog wat feestelijks voor de kerstdagen, of een ander mooi kledingstuk, uit te zoeken.



Je schuift gewoon aan en geniet van al het moois wat getoond wordt terwijl je lekker een kopje koffie of thee drinkt, wat een luxe! Kun je ook wel een nieuwe outfit gebruiken? Kom dan op 23 november van 14.30 tot 16.30 uur naar de Kiezel.



UP!-Gesprekken

Voor in het Rondschrijven werd al aangekondigd dat er weer UP!-Gesprekken georganiseerd worden op verschillende locaties. Zo ook in de Kiezel, schuif je aan en praat je mee? Geen praatje pot, maar goede gesprekken die ergens over gaan:



Datum	Onderwerp
Donderdag 6 februari	Humor
Donderdag 13 februari	Inspiratie
Donderdag 27 februari	De kunst van het ouder worden
<i>We beginnen om 14.00 uur en ronden rond 15.30 uur af.</i>	

Deelname is gratis en incl. een kopje koffie/thee. Aanmelden is fijn en kan via info@swop.nl of 015-3699699, maar ook zonder aanmelding ben je van harte welkom!

Salonorkest Pijnacker:

Op zondagmiddag 15 december van 14.00 uur tot 16.30 uur verzorgt het Salonorkest een muzikaal optreden in de Kiezel. De kosten hiervoor bedragen €5,50 en dat is inclusief koffie/thee met wat lekkers, een glaasje en borrelhapje. Kom je ook een middagje genieten? Meld je dan even aan via info@swop.nl of 015-3699699.



Maandelijkse activiteiten in de Kiezel

Iedere 1e en 2e dinsdag van de maand wordt er gedanst vanuit de stoel. Zitdansen is een vorm van dans waaraan iedereen mee kan doen en zich zo uitleven op muziek. Dansdocente Belinda geeft deze lessen van 13.00 uur tot 14.00 uur. De kosten zijn € 3,50 per keer. Graag vooraf aanmelden voor de les via de receptie.

Iedere 4e vrijdag van de maand wordt er van 13.30 uur tot 15.30 uur gesjoeld. Er is nog plek voor extra deelnemers. Dus heb je wel zin in dit oud-Hollandsche spelletje? Schuif dan gezellig aan! De kosten zijn €2,10 incl. koffie/thee met een koekje.

Elke 3e donderdag van de maand wordt een film vertoond in de professionele filmruimte van de Kiezel. De film start om 14.00 uur. Om 13.30 uur gaat de zaal open. De entree van € 5,60 is inclusief een kopje koffie of thee.

- Donderdag 21 november – Rocco & Sjuul
- Donderdag 19 december – De terugreis
- Donderdag 16 januari - Neem me mee

Een omschrijving van de films is te lezen op pagina 15 van dit Rondschrijven.

De gezellige zondag!

Inmiddels al een jaar een begrip in Delfgauw: 'De Gezellige Zondag'. Dit is een initiatief van de wijkvereniging, een aantal bewoners en de SWOP. Iedereen is van harte welkom! **Iedere 1e zondag van de maand** van 14.00 tot 18.00 uur is dit gezellig samenzijn in de huiskamer voor de buurt – De Kiezel. Er is van alles te doen en voor ieder wat wils, gewoon een praatje maken met buurtbewoners, een potje biljarten, kaartje leggen of andere spelletjes spelen. 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.

Derde Kerstdag Koffie in de Kiezel

Vrijdag 27 december is de Kiezel tot 13.00 uur geopend. Praat weer even fijn bij met alle bezoekers, bespreek de successen van het Kerstmenu of kijk alvast samen vooruit naar wat het nieuwe jaar gaat brengen. En dat alles onder het genot van een lekker kopje koffie of thee natuurlijk! Het is hoe dan ook gezellig op 27 december in de Kiezel, en wie weet is er nog wel een kerstkransje over... Kom je ook een bakkie doen?



Jozefpad

UPI-Gesprekken

Voor in het Rondschrijven werd al aangekondigd dat er weer UPI-Gesprekken georganiseerd worden op verschillende locaties. Zo ook aan het Jozefpad, schuif je aan en praat je mee? Geen praatje pot, maar goede gesprekken die ergens over gaan:



<u>Datum</u>	<u>Onderwerp</u>
Dinsdag 14 januari	Mijn ouderlijk huis
Dinsdag 21 januari	Vrijheid
Dinsdag 28 januari	Jezelf zijn
<i>Inloop vanaf 14.00 uur, start 14.15 uur, einde 15.45 uur</i>	

Deelname is gratis en incl. een kopje koffie/thee. Aanmelden is fijn en kan via info@swop.nl of 015-3699699, maar ook zonder aanmelding ben je van harte welkom!

Breek de week woensdag Brunch

Wil je de week breken? Dat kan!

Iedere **1e woensdag van de maand** serveren we van 11:00 tot 13:00 uur een heerlijke brunch aan het Jozefpad voor € 5,-.

Op **4 december** is de eerste editie.

Schuif jij ook aan? Meld je dan van te voren even aan via info@swop.nl of bel 015-3699699.



Spelletjesmiddag

Iedere woensdag van 13:30 tot 16:00 uur worden er gezellig spelletjes gespeeld aan het Jozefpad. Er is nog plek voor Nootdorpers die het leuk vinden een potje te klaverjassen, te Rummicubben of een ander spel te spelen. De kosten zijn €2,10 incl. een kopje koffie of thee. Speel je mee? Je kunt gewoon binnenlopen!

Naschoolse activiteiten voor kinderen begeleiden

Lijkt het jou leuk om kinderen te begeleiden bij naschoolse activiteiten? Denk bijvoorbeeld aan het spelen van spelletjes, bewegen, dans en koekjes bakken. We zoeken ook een groepje volwassenen vanaf 16 tot 100 jaar die het leuk vinden om vanaf half november samen met leerlingen van de Jozefschool van de inhoud van de groente/fruitbox iets lekkers te maken. Lijkt dit je leuk? Neem contact op met sociaal werkers Jacob-Jan (06 11853497) of Merel (06 42323818) voor meer informatie.

Crea-middag

Zoek jij gezelligheid tijdens het handwerken? Kom dan op woensdag van 13:30 tot 16:00 uur naar de Huiskamer. Er worden wekelijks gezamenlijk handwerkjes gedaan. De kosten zijn € 2,10 dan krijg je een lekker kopje koffie of thee en kun je gebruik maken van enkele materialen die wij hiervoor beschikbaar hebben.

Eens per maand nodigen we jeugd uit die graag willen leren breien of haken of eens uitleg wil over het verstellen van een broek. Leuk als je je kennis wil delen!



Koffie met pASSie

Heb jij autisme en woon je in Pijnacker-Nootdorp? Op 7 november tussen 14.00 en 16.00 uur is er in de Huiskamer van locatie Jozefpad een gezellig en ontspannen koffiemomentje. Dit is dé kans om in een rustige en vertrouwde omgeving nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon even te genieten van een kopje koffie/thee. Iedereen is welkom zoals hij/zij is!



Cursus Mindfulness

Met mindfulness leer je om meer bewust en aanwezig te zijn in het hier en nu. Dit helpt je beter om te gaan met stress en spanningsklachten.

Onze gediplomeerde docente Jacqueline leidt deze 12 wekelijkse cursus die begint op 7 januari van 11.00 tot 12.00 uur in de Beweegruimte van het Jozefpad. De kosten voor de 12-weekse cursus bedragen € 80,- inclusief koffie/thee.

Meld je aan via inf@swop.nl of bel 015 – 3 699 699.



Computer café

Als je vragen hebt over je laptop en/of telefoon kun je op donderdag van 10.00 tot 11.00 uur terecht bij de vrijwilligers van het computercafé aan het Jozefpad. Zij zijn reuze handig en helpen je graag! Deze dienst is nog gratis ook!

Kerstige creaties

Rond de feestdagen wordt onze locatie natuurlijk gezellig aangekleed. Buiten is het dan misschien guur, bij ons binnen is het gezellig en warm! Er worden naast de vaste activiteiten ook een aantal kerstige activiteiten georganiseerd. Voor alle activiteiten, behalve het koffiedrinken, is het van belang dat je van te voren aanmeldt via info@swop.nl of 015 – 3 699 699.

Kerstlunch

Iedere **2e vrijdag van de maand** kun je om 12.00 uur aanschuiven voor een heerlijke lunch. Op **13 december** wordt deze lunch geheel in kerstsferen geserveerd. Eet je gezellig mee? De kosten voor de lunch bedragen €5,-.

Workshop Diamond Painting – kerstkaarten maken

Glinsterende diamanten steentjes plaatsen om een kerstaafbeelding te maken wat voor jou? Schrijf je dan in voor deze workshop op 20 en 27 november van 13:30 tot 16:00 uur. De kosten zijn €5,- incl. koffie/thee en materiaal.

Bloemschikken

Wat is leuker dan creatief bezig zijn met bloemen en planten en tijdens de kerst te genieten van jouw eigen creatie? Op vrijdag 13 december ben je om 13.30 uur welkom voor een creatieve sessie! De kosten zijn €15 inclusief materiaal. Er zijn slechts 20 plaatsen beschikbaar dus geef je snel op.

Kerstbingo

De 1e bingo van het Jozefpad wordt georganiseerd in kerstthema! Lijkt het je leuk om hierbij te zijn? Je bent van harte welkom op woensdagmiddag 18 december van 14:00 – 16:30 uur. De kosten zijn €6,20,- inclusief kopje koffie/thee en een drankje. Ook zijn er leuke prijsjes te winnen!

Derde Kerstdag Koffie

Vrijdag 27 december en dinsdag 31 december sluit het Jozefpad de deuren wat eerder dan normaal. Maar niet getreurd! We zijn die dagen tot 12.30 uur geopend en je bent van harte welkom. Praat weer even fijn bij met alle bezoekers, bespreek de successen van het Kerstmenu of kijk alvast samen vooruit naar wat het nieuwe jaar gaat brengen. En dat alles onder het genot van een lekker kopje koffie of thee natuurlijk! Kom je ook een bakkie doen?



AGENDA

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

Dag	Datum	Tijd	Activiteit	Locatie
Ma	4-nov	19.30 uur	Alzheimer Trefpunt	Keijzershof
Do	7-nov	14.00 uur	Koffiemoment voor mensen met autisme	Jozefpad
Vrij	8-nov	13.30 uur	UP!-Gesprek - Oud worden in Nederland	De Schakelaar
Za	9-nov	20.00 uur	Comedy-night	Keijzershof
Vrij	20-nov	13.30 uur	Workshop Diamond painting	Jozefpad
Wo	20-nov	19.15 uur	Informatiebijeenkomst: Praten over levenseinde	De Schakelaar
Za	23-nov	14.30 uur	Modeshow Hoffmans Mode	De Kiezel
Vrij	27-nov	13.30 uur	Workshop Diamond painting	Jozefpad
Wo	27-nov	15.00 uur	Kerststukjes maken	De Schakelaar
Ma	2-dec	19.30 uur	Alzheimer Trefpunt	Huis van Rie
Vrij	13-dec	13.30 uur	Kerst Bloemschikken	Jozefpad
Vrij	13-dec	13.30 uur	UP!-Gesprek - Vieren	De Schakelaar
Zo	15-dec	14.00 uur	Salonorkest Pijnacker	De Kiezel
Di	17-dec	14.00 uur	Kerstviering met Koor Eigenwijs	De Schakelaar
Wo	18-dec	14.00 uur	Kerstbingo	Jozefpad
Vrij	20-dec	14.00 uur	Kerststukjes maken	Keijzershof
Vrij	27-dec	10.00 uur	Koffiedrinken	Alle locaties
Vrij	27-dec	12.30 uur	Receptie SWOP vanaf 12.30 uur gesloten	Alle locaties
Vrij	3-jan	14.00 uur	Nieuwjaarsbingo (in plaats van 1 januari)	De Schakelaar
Ma	6-jan	14.00 uur	Alzheimer Trefpunt jubileum	CulturA&Zo
Di	7-jan	11.00 uur	Start cursus Mindfulness	Jozefpad
Ma	13-jan	13.30 uur	Workshop EHBO 55+	De Kiezel
Di	14-jan	14.15 uur	UP!-Gesprek - Mijn ouderlijk huis	Jozefpad
Zo	19-jan	14.00 uur	Zondagactiviteit: Plukkers op de Planken	De Schakelaar
Di	21-jan	14.15 uur	UP!-Gesprek - Vrijheid	Jozefpad
Wo	22-jan	15.00 uur	Junior Chefs - High Tea	De Schakelaar
Di	28-jan	14.15 uur	UP!-Gesprek - Jezelf zijn	Jozefpad
Wo	29-jan	09.30 uur	Workshop EHBO 55+	Jozefpad
Wo	29-jan	14.00 uur	Workshop EHBO 55+	De Schakelaar
Wo	5-feb	14.00 uur	Start Grip&Glans cursus voorjaar 2025	Jozefpad
Do	6-feb	14.00 uur	UP!-Gesprek - Humor	De Kiezel
Do	13-feb	14.00 uur	UP!-Gesprek - Inspiratie	De Kiezel
Do	27-feb	14.00 uur	UP!-Gesprek - De kunst van het ouder worden	De Kiezel

De volgende editie verschijnt in de week van 4 februari. **Kopij uiterlijk 17 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