

Port Betaald



Het Rondschrijven



Driemaandelijke uitgave van Stichting Welzijn & Ondersteuning Pijnacker-Nootdorp

Voorwoord

Door Carol Houtman

De grote voornemens van 1 januari liggen vaak al snel achter ons. Ook ik heb er al weer een aantal achter me gelaten. Maar waarom wachten op een speciaal moment om te beginnen? Elke dag biedt een nieuwe kans om iets te doen voor mijn gezondheid, om nieuwe dingen te leren of om nieuwe mensen te ontmoeten. Of dat nu gezond bewegen is, een nieuwe hobby oppakken, of andere manieren om in verbinding te komen met de wereld om me heen.



In dit boekje vind je een aanbod van activiteiten die je niet alleen in beweging brengen, maar ook mentaal stimuleren en het ontmoeten van nieuwe mensen mogelijk maken. Van stoeldans tot creatieve workshops, van leerzame cursus tot ontmoetingen met anderen – er is vast iets dat jou aanspreekt. En mocht je iets missen of een heel ander idee hebben voor jezelf, twijfel dan niet om dit te delen met de sociaal werkers op onze locatie. Zij denken graag met je mee en helpen je verder.

Dus waarom wachten? Zet vandaag de eerste stap en kijk wat jij leuk vindt om te gaan doen!

NIEUWS & MEDEDELINGEN

Aanmelden via de website

De SWOP heeft inmiddels 5 locaties in onze gemeente. 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 gaan we een proef starten waarbij deelnemers zich online kunnen aanmelden voor activiteiten. Te beginnen met een cursus over de bronstijd, zie pagina 7 voor meer informatie. Als deze proef goed verloopt zullen we voor steeds meer activiteiten het online aanmelden mogelijk maken. Zo kun je, wanneer het jou uitkomt, je inschrijven voor een leuke lezing, workshop of andere activiteit. Handig toch?

Het online aanmelden is heel makkelijk en kan op laptop, PC, tablet of telefoon.



Vind je online inschrijven nog wat lastig?

Vraag familie, vrienden of het computercafé om hulp!

De Schakelaar: Dinsdag van 10.00 - 11.00 uur

Keijzershof: Woensdag van 10.00 - 11.00 uur

De Kiezel: Woensdag van 14.00 - 15.00 uur

Jozefpad: Donderdag van 10.00 - 11.00 uur

Telefoontijden receptie

Per 1 maart worden de openingstijden van onze receptie aangepast.

De receptie van de SWOP is op **werkdagen** telefonisch bereikbaar **van 08.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 16.00 uur.**

Mailen kan natuurlijk altijd via:

info@swop.nl



Receptie SWOP
015 - 3 699 699

Maandag t/m vrijdag
van 08.30 tot 12.30 uur en
van 13.00 tot 16.00 uur



Of mail naar:
info@swop.nl

Nieuw! De Woonwijzer

De ouderenadviseurs van de SWOP krijgen veel vragen over wonen. Daarom hebben zij een woonwijzer samengesteld waarin handige informatie is gebundeld. Deze woonwijzer kun je vinden op onze website bij "Gezond en vitaal ouder worden" of door deze QR-code te scannen.

Als je na het lezen van de woonwijzer nog vragen hebt, kun je natuurlijk altijd contact opnemen met de SWOP en vragen naar de ouderenadviseurs.



Interessepeiling Digikoffer

De DigiKoffer is een product dat door de organisatie SOL, in samenwerking met een groep ouderen, is samengesteld. Het is een koffer vol (e-health)producten, om ouderen enthousiaster maken over het gebruik van e-healthoplossingen en andere hulpmiddelen. Zo zorgen we ervoor dat ouderen langer veilig en met plezier kunnen blijven thuiswonen. Producten die in de DigiKoffer zitten zijn onder andere:



- Een deurbel die niet alleen geluid maakt, maar ook lichtflitsen geeft.
- Een slaaprobot, die helpt bij het ontspannen of sneller in slaap vallen.
- Een apparaatje dat automatisch tandpasta op een tandenborstel doet.
- Een automatische blikopener, die zonder veel kracht een blik opent.

De ouderenadviseurs van de SWOP krijgen signalen dat er ook in de gemeente Pijnacker-Nootdorp behoefte is aan kennismaking met de producten in de DigiKoffer. Daarom willen we peilen hoe groot deze behoefte is. Bij voldoende interesse wordt er een bijeenkomst georganiseerd.

Heb je interesse in deze bijeenkomst? Laat dit dan **uiterlijk 30 maart** weten.

Bij voorkeur via info@swop.nl, als dat niet kan dan kan het ook via 015-3699699.

Er is nog geen datum bekend, maar als je je opgeeft houden we je op de hoogte!

Interessepeiling cursus 'Laatste hulp'

Omgaan met ziekte, sterven en rouw

Professionele palliatieve zorg en ondersteuning kan niet zonder betrokkenheid van burgers, naasten, burens, vrienden, et cetera. Een Laatste Hulp cursus, een 'natuurlijke tegenhanger van een eerste hulp -/EHBO cursus', bestaat uit een bijeenkomst van 3,5 uur (inclusief pauze) met daarin 4 onderdelen. Thema's hiervan zijn:

- Sterven als normaal onderdeel van het leven
- Vooruit plannen
- Verlichten van lijden
- Afscheid nemen

De cursus is voor iedereen die een bijdrage wil leveren aan de zorg en biedt concrete handvatten voor ondersteuning van mensen in de palliatieve fase bij bijvoorbeeld eten en drinken, aan- en uitkleden, ontspannen en het onderhouden van sociale contacten. Daarnaast wordt een deel van de cursus besteed aan hoe je op een goede manier aanwezig kunt zijn in de situatie van een dierbare die ernstig ziek is en gaat overlijden.

Wil je deelnemen aan deze cursus? Laat dit dan **uiterlijk 30 maart** weten.

Bij voorkeur via info@swop.nl, als dat niet kan dan kan het ook via 015-3699699.

Er is nog geen datum bekend (waarschijnlijk in mei of juni), maar als je je opgeeft houden we je op de hoogte!

Lukt het (tijdelijk) niet om zelf de boodschappen te doen?

Dan kun je een beroep doen op onze boodschappendienst. Om gebruik te maken van deze dienst, neem je eerst contact met ons op. Eenmaal aangemeld kun je wekelijks op woensdagochtend tot 12.00 uur je boodschappenlijstje doorgeven. Onze vrijwilligers halen op donderdagochtend de boodschappen op bij supermarkt PLUS Zondag en brengen deze bij je thuis.

Voor de benzine- en administratiekosten brengt de SWOP een maandelijkse bijdrage van €7,50 in rekening via automatische incasso. Voor het verzamelen van de boodschappen betaal je PLUS per keer €2,50. Dit reken je samen met de boodschappen per pin bij je thuis af. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Elpida Smponia via 015 – 3 699 699 of info@swop.nl.



Voel je je weleens alleen en zoek je meer verbinding met anderen?

Je bent niet de enige. Juist daarover speelt Theater Boven Water een voorstelling op maandag 17 februari van 19.30 tot 20.45 uur in CulturA & Zo in Nootdorp, inloop vanaf 19.00 uur. Theater Boven Water maakt improvisatietheater dat direct ontstaat uit verhalen van het publiek. Deze voorstelling raakt de momenten waarop we ons alleen voelen én hoe we elkaar juist kunnen vinden. Alles gebeurt in het moment – zonder script of voorbereiding en juist hierdoor komen de herkenbare verhalen naar boven. Na afloop kun je napraten, nieuwe mensen ontmoeten en samen genieten van een hapje en een drankje.

Theater Boven Water heeft dit stuk al eerder voor welzijnsprofessionals en -vrijwilligers gespeeld en het was een groot succes!

De voorstelling en het hapje en drankje zijn mede dankzij Fonds 1818 gratis.

Aanmelden is wel belangrijk!

Dat kan via de website van CulturA & Zo (klik op theater en zoek de voorstelling).

Telefonisch aanmelden kan ook via 015 - 310 52 51.



Vrijheidsmaaltijd

Zoals vermeld in het vorige Rondschrijven, organiseert de Rotaryclub Pijnacker-Nootdorp in samenwerking met Scouting Nootdorp een vrijheidsmaaltijd.



Op maandag 5 mei 2025 kun je om 17.15 uur aanschuiven om samen met andere inwoners o.a. van een heerlijke 'vrijheidssoep' te genieten en te bespreken wat vrijheid voor jou betekent. Tussen de maaltijd door wordt er gezellige live muziek gespeeld. Deelname is gratis, meld je vooraf wel even aan (uiterlijk 28 april) bij het secretariaat van de Rotary Club Pijnacker-Nootdorp via events@rotary-pn.nl. Vermeld naam en adres. Indien vervoer een probleem is, kun je dit ook aangeven.

Concert – 80 jaar bevrijding

Het verhaal van Dr. Bolle, huisarts in Pijnacker voor en tijdens WO II is het vertellen waard. Een bijna vergeten oorlog die de wereld veranderde. Een geschiedenis die doorverteld moet worden opdat we in vrede en vrijheid kunnen en mogen leven.

Walter Vermeer neemt je mee in de tijd, voor 1940 toen we nog naïef en onwetend waren. De oorlogsjaren 1940 – 1945, herkenbare muziek en we nog steeds dachten dat het allemaal wel mee zou vallen. Totdat de roep om strijd en verzet duidelijk werd. De verloren levens, de wanhoop en gelukkig het zicht op bevrijding. 10 mei 1940, de aanval op vliegbasis Ypenburg waarna er 5 jaar oorlog heerste. 5 mei wordt de Nationale Bevrijdingsdag en dat mogen we in 2025 met jullie vieren.

Het muzikale deel, passend bij de tijdgeest en het verhaal wordt aangeboden door: Muziekvereniging Excelsior, Muziekvereniging Haaglanden, Oratoriumkoor Cantando Pijnacker, Wereldkoor Nootdorp, Creative Art Productions

Datum: Vrijdag 9 en zaterdag 10 mei

Locatie: Sporthal DSVP, Sportlaan 4 Pijnacker

Aanvang concert: 19.30 uur Zaal open: 19.00 uur

Kaarten: €15,- per stuk - vanaf 1 maart te koop bij:
van Atten Pijnacker en via: <http://www.cantando-pijnacker.nl>



LEZINGEN, CURSUSSEN EN WORKSHOPS

Cursus: De Bronstijd

Sleutelperiode in onze geschiedenis

De ontdekking van brons vierduizend jaar geleden leidde tot allerlei vernieuwingen en ontwikkelingen. Zo brak in de bronstijd een tijdperk aan van nieuwe technologie, uitgebreide handelsnetwerken en oorlogen, maar ook van nieuwe rolpatronen en het eerste geld. In deze fascinerende periode in onze geschiedenis werd zelfs het fundament voor het huidige Europa gelegd, want de zucht naar brons verbond Europese gebieden met het Midden-Oosten en Egypte.



Brons! Een nieuw metaal met ongekennde invloed. Benieuwd hoe een combinatie van koper en tin zo'n grote invloed kon hebben op onze geschiedenis? Archeologe Diana de Wild vertelt er alles over tijdens een boeiende cursus. De cursus wordt gehouden in de Schakelaar op maandagen **3, 10, 17 en 24 maart** en begint om **09.30 uur**. De kosten voor de volledige cursus bedragen €40,- per persoon, dit is inclusief koffie of thee. Je kunt je voor deze cursus alleen aanmelden via de website. Je moet dan ook direct de betaling voldoen via iDeal

Aanmelden via de website - Volg deze stappen:

- Scan de QR-code of ga naar: mijn.swop.nl/
- Klik rechts op de groene knop "Schrijf je in!"
- Kies het aantal deelnemers en klik op de knop "Verder"
- Vul je gegevens in (Je hoeft niet in te loggen)
- Klik op "Inschrijven" en betaal via iDeal



Zodra de betaling gelukt is krijg je een bevestigingsmail op het door jou opgegeven emailadres. Bedankt voor het aanmelden via onze website!

Vind je online inschrijven nog wat lastig?

Vraag om hulp bij familie, vrienden of het computercafé van de SWOP! (zie pagina 2)

Valpreventie

Begin 2025 vitaal met 'Pijnacker-Nootdorp Blijft Staan'

Maak van je goede voornemens werkelijkheid en start het nieuwe jaar met meer balans en zelfvertrouwen! Met 'Pijnacker-Nootdorp Blijft Staan' bieden SWOP en Sportief Plus een unieke kans om fit en vitaal te blijven. Deze lessenreeks is speciaal ontworpen voor senioren die sterker in hun schoenen willen staan en het risico op vallen willen verkleinen.

Balans en vitaliteit op uw eigen tempo

Onder begeleiding van professionele trainers leer je praktische oefeningen die je balans, kracht en coördinatie verbeteren. De lessen zijn toegankelijk voor alle niveaus, zodat iedereen op zijn eigen tempo mee kan doen. Na afloop is er gelegenheid voor een kopje koffie/thee.

De cursus bestaat uit 13 lessen, inclusief een gratis proefles. De eerste lessen starten al in februari en lopen door tot mei. Een perfecte manier om actief het nieuwe jaar in te gaan!



Locatie	Datum	Tijd
FTMT, Nootdorp	Maandag 24 februari	13.30 tot 14.30 uur
De Kiezel, Delfgauw	Woensdag 26 februari	09.00 tot 10.00 uur
De Schakelaar, Pijnacker	Vrijdag 28 februari	09.00 tot 10.00 uur

De kosten voor deelname bedragen €50 voor de volledige cursus. Aanmelden vooraf is verplicht en kan op website www.pijnacker-nootdorpblijfststaan.nl of via contactpersoon Danny Zomerhuis van Sportief Plus.

Telefoonnummer: 06-45610234 **E-mail:** pijnacker-nootdorp@sportiefplus.nl.

Let op: vanaf april starten er op de andere SWOP locaties ook nog cursussen Valpreventie. Deze worden door SWOP zelf georganiseerd en aanmelden zal dan ook via de SWOP website verlopen. Hou hiervoor de media en de SWOP-website in de gaten!

Met steun van de Gemeente Pijnacker-Nootdorp zetten SWOP en Sportief Plus zich in voor een gezondere en sterkere gemeenschap. Grijp deze kans om actief en vol vertrouwen het nieuwe jaar in te gaan.

Fit voor lijf en brein

Fit voor lijf en brein is een nieuw programma dat de SWOP in samenwerking met Beatrix Tas van Wandelenismeer.nl aanbiedt. Het is een mooi vervolg op de valpreventie cursus die al langere tijd wordt aangeboden. (Zie ook vorige pagina.)

Fit voor lijf en brein is het beste uit de twee andere programma's van Beatrix:

FitStep, daar waar de nadruk op bewegen ligt en Cognitieve Fitness, daar waar de nadruk ligt op de fitheid van het brein. Iedere bijeenkomst begint met wat inlopen, een warming up, lopen en cognitieve fitnessoefeningen wisselen elkaar af. Na al het harde werken wordt er met een cooling down afgesloten én is er de mogelijkheid om gezamenlijk nog wat te drinken.



Kennismaken met Fit voor Lijf en Brein kan in de week van 10 tot 14 februari, deze kennismaking is gratis. Vind je het wat, dan meld je je definitief aan voor de cursus van 10 wekelijkse lessen. Hiervoor koop je een strippenkaart voor 10 lessen bij Beatrix. De kosten bedragen €50,- en kunnen cash of via een betaalverzoek worden voldaan.

<u>Locatie</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>
Locatie Jozefpad, Nootdorp	Maandag 10 februari	13.30 tot 14.30 uur
Locatie De Kiezel, Delfgauw	Dinsdag 11 februari	13.30 tot 14.30 uur
Locatie De Schakelaar, Pijnacker	Donderdag 13 februari	13.30 tot 14.30 uur

Heb je vragen of wil je je aanmelden?

Stuur dan een mail naar info@wandelenismeer.nl.

Meer informatie over "wandelen is meer" is te vinden op www.wandelenismeer.nl.

MANTELZORG - DEMENTIE

Zorg je voor je iemand met geheugenproblemen? Dan ben je mantelzorger en is het extra belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. De mantelzorgconsulenten van de SWOP bieden graag advies en/of een luisterend oor. Kijk voor meer informatie eens op swop.nl/mantelzorg

Dementiemonitor

In 2024 is er in de regio Delft Westland Oostland onderzoek gedaan naar dementie. In deze regio wonen naar schatting 7930 mensen met dementie. De belangrijkste professionele zorg die wordt geboden is: Casemanager dementie, groepsactiviteiten en thuiszorg. Echter, er is in 2024 17% minder professionele zorg geboden door het groeiende personeelstekort. Er komt daarmee steeds meer zorg op de schouders van mantelzorgers terecht. Dementie is zeer belastend voor mantelzorgers.

Belasting van mantelzorgers



Gemiddeld besteedt men **40 uur** per week aan mantelzorg

Landelijk: 37 uur



29% houdt de zorg nog maximaal een jaar vol

Landelijk: 29%



Mantelzorgers geven hun leven een **6,8**

Landelijk: 6,7

Gelukkig is er de laatste tijd op allerlei vlakken veel aandacht voor dementie, zo ook bij de SWOP. Op de volgende pagina's twee mooie initiatieven voor mensen met dementie en hun mantelzorgers: Het Alzheimer Trefpunt en een Participatie koor.

Ook bieden de mantelzorgconsulenten van de SWOP graag advies en/of een luisterend oor. Ben jij ook mantelzorger en zou je er graag eens over willen praten, of kun je wel wat hulp gebruiken? Meld je dan aan als mantelzorgen en/of neem contact met ons op via www.swop.nl/mantelzorg

De volledige resultaten van de dementiemonitor zijn terug te vinden via: www.dementiemonitor.nl. Kies bij regionale rapporten voor dementie netwerken de infographic van regio Delft Westland Oostland.

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 3 maart, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Veranderende relaties

Veel mensen met dementie en hun naasten ervaren dat relaties met anderen veranderen; sommige vriendschappen eindigen, anderen blijken juist dan heel waardevol. Openheid over wat er aan de hand is, kan belangrijk zijn, om in contact te blijven met anderen. Eenzaamheid kan echter ook op de loer liggen. Over deze kwetsbare onderwerpen gaan we in gesprek.

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

Maandag 7 april, 19.30 – 21.00 uur (inloop vanaf 19.00 uur)

Een mens is meer dan zijn diagnose

Naarmate de dementie vordert krijgt iemand steeds meer moeite met het starten en uitvoeren van activiteiten. Regelmatig bezig zijn houdt de hersenen actief en het lichaam gezond. Het is goed om samen te onderzoeken wat hij of zij nog kan en wil. Dit geldt zowel voor de dagelijkse activiteiten en taken, als voor het uitvoeren van hobby's en uitstapjes. Hoe pak je dat aan, hoe ga je om met teleurstellingen?

Locatie: Huis van Rie, Wilhelminastraat 5, Nootdorp

Maandag 12 mei 2025, let op: dit is een week later dan normaal i.v.m. bevrijdingsdag.

Wat moet je regelen voor de toekomst?

Als er sprake is van dementie, is het belangrijk om na te denken over de toekomst. Wat kun je regelen? Wat moet je regelen? En waar doe je dat? En als je iets geregeld hebt, is het dan klaar? Of moet je het regelmatig opfrissen?

Een jurist zal ons deze avond informeren over wat juridisch nodig en nuttig is, en we bespreken wat je bij je huisarts kunt bespreken en vastleggen.

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

Blijven zingen, blijven genieten!

Steeds meer mensen krijgen dementie, dat is een gegeven. Maar dat betekent niet dat je, als je de diagnose hebt gehad, niets meer kunt of nergens meer plezier aan beleeft. Het is zelf zo dat hoe langer je betrokken blijft bij wat je altijd al deed, hoe langer je dat met plezier kunt blijven doen. Soms met hier en daar een kleine aanpassing of wat hulp. Zo ontstond een aantal jaren geleden de stichting Participatie koren.



Deze stichting heeft als doel mensen met geheugenproblemen die altijd gezongen hebben en dat graag zolang mogelijk willen blijven doen, te ondersteunen. Ze doen dit door de inzet van een mantelzanger. De mantelzanger komt mee naar het koor, haalt iemand eventueel op, zorgt dat de juiste pagina voorligt en zingt natuurlijk zelf ook mee.

Met Pasen 2024 hebben een aantal (mantel-)zangers uit Pijnacker-Nootdorp meegezongen met de Mattheus Passie in de Nieuwe kerk in Delft. Een prachtige ervaring! Het nadeel is echter dat er daarna niet meer gezongen wordt tot er een volgend project van start gaat. Hoe mooi zou het zijn als er een koor zou zijn waar je iedere week of om de week naartoe kunt om daar te zingen samen met je mantelzanger.

Vanuit de SWOP willen we onderzoeken of er (mantel-)zangers zijn die hier interesse in hebben. We denken graag mee met de opzet van dit koor bijvoorbeeld over de repetitieruimte en het bereiken van meer (mantel-)zangers.

Dus heb je geheugenproblemen maar wil je graag (weer) zingen? Of zou je mantelzanger willen zijn of dit koor willen begeleiden als dirigent of als pianist? Of ken je iemand voor wie dit echt iets zou zijn? Laat het ons weten!

Neem contact op met de SWOP via info@swop.nl of telefonisch via 015-3 699 699.

FINANCIËLE DIENSTVERLENING

Hulp bij de belastingaangifte

De jaarlijkse belastingaangifte staat weer voor de deur. Vóór 1 mei moet de Belastingdienst de aangifte over het afgelopen jaar binnen hebben. Is dit een puzzel voor je?

Vanaf 10 maart tot en met 25 april staat een groep getrainde vrijwilligers klaar om te helpen bij het invullen van de aangifte.



De belastingspreekuren van de SWOP zijn bedoeld voor particulieren vanaf 18 jaar met een maximaal bruto jaarinkomen van €30.000,- voor alleenstaanden en €45.000,- voor echtparen en gezinnen. Naast het invullen van de belastingaangifte* wordt er ook meteen een gratis 'toeslagencheck' gedaan.

** Voor deze dienstverlening wordt een bedrag gerekend n.a.v. de hoogte van het verzamelinkomen.*

Locaties belastingspreekuur

Maandagavond	Pijnacker:	Locatie Oostlaan - Oostlaan 25
Dinsdagochtend	Pijnacker:	Locatie Oostlaan - Oostlaan 25
Woensdagochtend	Pijnacker Zuid:	Locatie Keijzershof - Floralaan 102
Donderdagmiddag	Delfgauw:	Locatie De Kiezel - Laan der Zeven Linden 175
Vrijdagochtend	Nootdorp:	Locatie Jozefpad – Sportparkweg 8a

Afspraak maken voor het belastingspreekuur?

Let op! Ben je vorig jaar al op het 'belastingspreekuur' van de SWOP geweest? Dan ben je in de afgelopen maand gebeld door ons voor het maken van een afspraak. Ben je al wel eerder geweest maar ben je nog niet gebeld, neem dan zelf contact op met ons om een afspraak te maken.

Ben je nog nooit eerder op het belastingspreekuur geweest, maar zou je graag hulp willen bij het doen van de belastingaangifte? Maak dan een afspraak zoals hieronder beschreven:

- Vanaf dinsdag 4 februari kun je bellen om een afspraak te maken.
- Op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur
- Naar de receptie van de SWOP: **015 – 3 699 699**

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 via swop.nl/vrijwilligerswerk of maak een afspraak via vip@swop.nl.

Vrijwilligers gezocht voor de Formulierenbrigade in Nootdorp
Sinds januari is de Formulierenbrigade van de SWOP niet alleen in Pijnacker een spreekuur, maar ook in Nootdorp! Daarom zijn wij op zoek naar nieuwe vrijwilligers die in Nootdorp deze dienstverlening willen ondersteunen!

Als vrijwilliger van de Formulierenbrigade help je mensen bij het invullen van allerlei (digitale) formulieren, bijvoorbeeld voor de aanvraag van de minimaregelingen, Huur- of Zorgtoeslag, kwijtschelding van gemeentelijke en waterschap heffingen. Daarnaast fungeert de formulierenbrigade als intermediair voor het Sportfonds jeugd en cultuur.



Heb jij affiniteit met geld- en regelzaken en wil je andere mensen helpen? Dan gaan we graag met je in gesprek! Wil je meer weten? Bekijk de vacature via de QR-code of neem contact met ons op voor een kennismakingsgesprek.



Chauffeurs AutoMaatje

ANWB AutoMaatje is razend populair! AutoMaatje is vervoersdienst voor én door bewoners van de gemeente Pijnacker-Nootdorp. Vrijwillig chauffeurs vervoeren met hun eigen auto (tegen een kleine vergoeding) minder mobiele plaatsgenoten die anders niet zo gemakkelijk de deur uit gaan. Ondanks het feit dat er al 43 vrijwillig chauffeurs zijn voor AutoMaatje kunnen er nog wel een paar bij om aan alle aanvragen te voldoen.

Heb je vrije tijd en rijd je graag auto? Dan ben je bij ons aan het goede adres! Bel met Sandra Mijnders of Elpida Smponia via 015-3 699 699.

YOUNG CONNECTION

Young Connection is het jongeren netwerk van de SWOP, speciaal voor jongeren tussen de 15-30 jaar. We investeren in jou door activiteiten te organiseren waar je nieuwe mensen kan ontmoeten, vrienden maakt en nieuwe dingen kan leren.

Ben je nieuwsgierig naar wat we allemaal doen?

Meld je met deze QR-code aan voor onze whatsappgroep →

Zo ben je altijd op de hoogte van al onze activiteiten!



Ontwikkel jezelf met MDT YourCube!

Wil jij ontdekken waar je goed in bent, nieuwe vaardigheden leren en tegelijkertijd impact maken? Doe mee aan YourCube! Dit unieke programma helpt jou om je persoonlijke doelen te bereiken op een manier die helemaal bij jou past.

Dit kun je verwachten:

- Een persoonlijke intake waarin we kijken naar jouw wensen en talenten
- Samen doelen opstellen en een programma op maat
- 6 maanden, 4 uur per week werken aan jezelf én aan de wereld om je heen
- Toegang tot al onze activiteiten en meet-ups, plus speciale bijeenkomsten voor YourCubers
- Persoonlijke begeleiding van begin tot eind
- Een officieel MDT-certificaat: een mooie aanvulling op je CV!

Schrijf je in via info@swop.nl en investeer in jezelf!

Meet-Ups: voor én door jongeren!

Zin om anderen te ontmoeten, te ontspannen en nieuwe dingen te leren?

Kom dan naar onze maandelijkse Meet-Ups! Deze bijeenkomsten zijn gratis, gezellig en speciaal voor jongeren tussen de 15 en 30 jaar.

We eten samen, doen spelletjes, trainingen en andere leuke activiteiten.

Elke laatste donderdag v/d maand (behalve op feestdagen) van 18.00 tot 21.00 uur.

- Donderdag 27 februari – locatie Keijzershof
- Donderdag 27 maart – locatie Jozefpad
- Donderdag 24 april – locatie Keijzershof

Iedereen is welkom, dus neem een vriend(in) mee! Meld je aan via info@swop.nl.

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

Inmiddels zijn ze wel bekend: de UP!-Gesprekken bij de SWOP. De getrainde UP!-gespreksleider is geen hulpverlener, maar brengt precies die vragen in om tot een goed gesprek te komen. Het zijn geen 'zware' gesprekken, maar ook geen praatjes pot. Ieder gesprek heeft een ander thema welke wordt besproken onder het genot van een kopje koffie en iets lekkers. Schuif je aan? Dit jaar is er iedere eerste vrijdag van de maand een Up! -gesprek in de Schakelaar, hieronder de eerstvolgende thema's:



<u>Datum</u>	<u>Onderwerp</u>
Vrijdag 7 februari	Vriendschap
Vrijdag 7 maart	Levenslessen
Vrijdag 4 april	Veerkracht

Start om 14.00 uur en einde rond 15.30 uur.

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!

Kom ook een potje sjoelen!

"Schuiven met schijven" – zo wordt sjoelen ook wel genoemd. Dit oudhollandse spel is nog altijd erg populair. Wij snappen wel waarom. Samen sjoelen zorgt altijd voor veel gezelligheid. Elke dinsdagmiddag is er om 14.00 uur in de Schakelaar een groepje Sjoelers actief. Ze kunnen wel wat versterking gebruiken, hoe meer tegenstanders hoe leuker!

Kom gerust eens langs. De kosten zijn slechts €2,10 inclusief een kopje koffie of thee.



BSO Skippy Pepijn komt langs bij de Schakelaar

Er staan weer 3 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.

26 februari van 15:00 tot 16:00 uur - Rummikub

Gezellig met de kinderen een spelletje Rummikub spelen. Durf jij de uitdaging aan? De kosten zijn €2,10 inclusief één keer koffie en thee.

26 maart van 15:00 tot 16:00 uur - Paasstukjes maken

Deze keer gaan we creatief aan de slag met als resultaat een mooi Paasstuk dat een sieraad is in de huiskamer.

De kosten zijn €10,00 inclusief één keer koffie/thee. Neem een eigen bakje of schaal mee, wij zorgen voor de rest!

23 april van 15:00 tot 16:00 uur - Workshop kaarten maken: deze

workshop is voor iedereen met of zonder ervaring in het kaarten maken. De kaart kan in elk thema gemaakt worden. De activiteit wordt begeleid door een workshopleider van Skippy Pepijn. De kosten zijn €5,00 inclusief één keer koffie/thee.



Zondagmiddagactiviteit met Operettekoor Cantiamo

Na een zeer succesvol optreden vorig jaar komt dit koor dit jaar graag weer terug met hun nieuwe operette repertoire op zondag 18 mei 2025. Het programma gaat om 14.00 uur van start (inloop vanaf 13.45 uur) en duurt tot 16.30 uur. De kosten voor het middagprogramma bedragen €5,50. Wie ook wil blijven eten, betaalt voor het optreden en de avondmaaltijd in totaal €10,50. Je kunt alleen met een pinpas betalen



Dit optreden wordt mede mogelijk gemaakt door Fonds 1818!

Maandelijks activiteiten in de Schakelaar

De bingo is elke **1e woensdag van de maand**. Dus zet 5 februari, 5 maart en 3 maart 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: 20 februari, 20 maart en 17 april. We beginnen om 19.00 uur. Per keer betaal je €5,70. 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. 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 19 februari - The holdovers

Een chagrijnige onderwijzer moet tijdens de kerstvakantie achterblijven op de campus om toezicht te houden op het handjevol leerlingen dat nergens anders heen kan. Hij vormt een band met een van de leerlingen en het hoofd van de schoolkeuken.

Woensdag 19 maart - Hors Normes

Bruno en Malik houden zich al 20 jaar op in de leefwereld van de kinderen en jongvolwassenen met autisme. Ze hebben de leiding over 2 organisaties waar ze kansarme jongeren helpen hulpverlener te worden. Tussen deze bijzondere persoonlijkheden groeit een intieme band.

Woensdag 16 april - Wicked little letters

De inwoners van Littlehampton schrikken op wanneer zij aanstootgevende en obscene brieven ontvangen. Ze verdenken de pittige Rose, een vrouw die het voogdijschap over haar dochter dreigt te verliezen. Een groep vrouwen besluit het mysterie te ontrafelen.



KEIJZERSHOF

UP!-Gesprekken

Inmiddels zijn ze wel bekend: de UP!-Gesprekken bij de SWOP. De getrainde UP!-gespreksleider is geen hulpverlener, maar brengt precies die vragen in om tot een goed gesprek te komen. Het zijn geen 'zware' gesprekken, maar ook geen praatjes pot. Ieder gesprek heeft een ander thema welke wordt besproken onder het genot van een kopje koffie en iets lekkers. Schuif je aan?



<u>Datum</u>	<u>Onderwerp</u>
Dinsdag 1 april	Vieren
Dinsdag 8 april	Levenslessen
Dinsdag 22 april	Jezelf zijn

Inloop vanaf 14.00 uur, start om 14.15 uur en einde rond 15.45

uur.

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!

Paas bloemschikken met Loes

Loes de Ruiter organiseert een workshop paas bloemschikken. Wil je meedoen? Kom dan op vrijdag 11 april van 14.00 -16.00 uur naar de bovenzaal in de Keijzershof. Neem zelf een mesje, snoeischaar, snijplank en bakje of schaalte mee. Voor alle andere materialen wordt gezorgd.

Deelname kost €15,- per persoon.

Meld je aan door te mailen naar: loesenwim@planet.nl of bel: 06-34417075



Spelletjesmiddag Keijzershof

Rummikub, Mikado, Scrabble, sjoelen of een kaartje leggen – er wordt wat afgespeeld bij de SWOP. Dit kan elke vrijdag van 13.30 - 15.30 uur in een gezellige sfeer onder het genot van een kop koffie of thee. Wie graag eens mee wil spelen, is van harte welkom.

Prijs: €2,10 per keer incl. kopje koffie of thee

Maandelijks activiteiten in Keijzershof

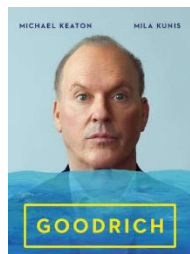
De bingo is elke **3e woensdag van de maand**. Schrijf woensdag 19 februari, 19 maart en 16 april maar alvast in je agenda. Die dagen kunnen er mooie prijzen gewonnen worden. We beginnen om 14.00 uur. De kosten zijn €6,20 per persoon en daar zit een kopje koffie/thee en een drankje bij inbegrepen. Aanmelden 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 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 5 maart - Bob Marley One Love

Biografische film die het leven van de bekendste reggae-artiest volgt vanaf zijn vroege stappen richting wereldfaam tot zijn vroegtijdige dood in het begin van de tachtiger jaren, met als leidraad concerten in thuisland Jamaica en daarbuiten, studio-opnames en ontmoetingen met grote sterren als Mick Jagger.



Woensdag 2 April- Goodrich

Het leven van kunsthandelaar Andy Goodrich wordt overhoop gegooid wanneer zijn vrouw, de moeder van hun negenjarige tweeling, een afkickprogramma van drie maanden ingaat en met een scheiding dreigt. Andy neemt de zorg voor hun kinderen op zich, waardoor hij terecht komt in de wereld van het moderne ouderschap waar hij totaal niet op voorbereid is.

Activiteiten Wijkvereniging Pijnacker Zuid

Wijkvereniging Pijnacker-Zuid organiseert regelmatig leuke activiteiten voor de hele buurt. 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. De toegang is gratis en je betaalt alleen voor je consumpties.
- **Keukenkids** Koken voor kinderen van 8-12 jaar.
Zaterdag 22 februari, 8 maart en 22 maart van 17.00 tot 19.00 uur.

DE KIEZEL

UPI-Gesprekken

Inmiddels zijn ze wel bekend: de UPI-Gesprekken bij de SWOP. De getrainde UPI-gespreksleider is geen hulpverlener, maar brengt precies die vragen in om tot een goed gesprek te komen. Het zijn geen 'zware' gesprekken, maar ook geen praatjes pot. Ieder gesprek heeft een ander thema welke wordt besproken onder het genot van een kopje koffie en iets lekkers. Schuif je aan?



Datum	Onderwerp
Donderdag 6 februari	Humor
Donderdag 13 februari	Inspiratie
Donderdag 27 februari	De kunst van het ouder worden
Donderdag 3 april	Feest
Donderdag 10 april	Mijn ouderlijk huis
Donderdag 24 april	Keuzes maken

We beginnen om 14.00 uur en ronden rond 15.30 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!

Stoeldans

Neeeee, niet stoelendans, dat spel van vroeger waarbij je zodra de muziek stopte als een gek naar een stoel moest racen, met alle bijbehorende risico's. Maar Stoeldans, een vorm van dansen die geschikt is voor iedereen! Als je niet meer in staat bent om staand te kunnen dansen, zegt dat niet dat je helemaal niet meer kunt dansen. We raden je juist aan dat wel te blijven doen. De beweging is goed voor je en je wordt er vrolijk van!



Daarom bieden we bij de SWOP iedere 1^e én 2^e dinsdag van de maand deze vorm van dans aan waarbij je samen met anderen vanaf een stoel zult dansen op het ritme van de muziek.

Dans je mee? Meld je dan vooraf aan via info@swop.nl of bel 015-3699699.

Koersbal in Delfgauw

Koersbal is een variant op het bekendere in de buitenlucht gespeelde jeu de boules, maar dan binnen. Op woensdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur kan er koersbal gespeeld worden in De Kiezel. Het aantal deelnemers is wat teruggelopen waardoor er weer plaats is voor nieuwe deelnemers.



We nodigen je van harte uit om het een keer te komen proberen en de sfeer te proeven. Voor de prijs hoef je het niet te laten. De kosten zijn €7,- per maand en je betaalt voor een kopje koffie €1,30 of €1,10 voor een kopje thee. Wij zien je graag komen. Meld je vooraf ajb wel even aan via info@swop.nl of bel 015-3699699.



Kom ook een potje sjoelen!

“Schuiven met schijven” – zo wordt sjoelen ook wel genoemd. Samen sjoelen zorgt altijd voor veel gezelligheid. Iedere **4e vrijdag van de maand** wordt er van 13.30 uur tot 15.30 uur gesjoeld in de Kiezel. Er is nog plek voor extra deelnemers, hoe meer deelnemers hoe leuker! Kom gerust eens langs. De kosten zijn slechts €2,10 inclusief een kopje koffie of thee.

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 20 februari - The holdovers
- Donderdag 20 maart - Hors Normes
- Donderdag 17 april - Wicked little letters

Een omschrijving van de films is te lezen op pagina 18 van dit Rondschrijven.

Jozefpad

Naast alle nieuwe, leuke activiteiten die op de planning staan, staan we graag even stil bij de vliegende start van het Jozefpad. De afgelopen maanden hebben wij op het Jozefpad veel nieuwe mensen mogen ontmoeten, nieuwe activiteiten opgezet en met een geweldige, lieve club vrijwilligers mogen werken. In een korte periode is de locatie gegroeid in meerdere opzichten. Zo is er bijvoorbeeld een cursus mindfulness gestart, genieten mensen van de brunch en lunch en is er een extra spelletjesmiddag. Hier zijn wij, de sociaal werkers en locatiecoördinatoren van het Jozefpad, ontzettend blij mee. Dank jullie wel! Bekijk hieronder het aanbod van extra activiteiten of activiteiten waar je misschien nog niet van wist. Wij kijken ernaar uit om jullie te ontvangen.



Film: Echt of nep?

Krijg jij wel eens rare berichtjes of mailtjes? Donderdag 13 maart van 14:30 tot 16:30 uur wordt er in samenwerking met de digitale politie een bijeenkomst over digitale weerbaarheid georganiseerd op het Jozefpad. Dit gaan we doen door te kijken naar de film *Echt of nep* en hierna met elkaar in gesprek te gaan.

Lijkt het jou interessant om hier informatie over te krijgen? Kom langs! Meld je wel eerst even aan via info@swop.nl of telefonisch: 015 3 699 699.

Formulierenbrigade – nu ook in Nootdorp

Al jaar en dag is de Formulierenbrigade van de SWOP te bezoeken in Pijnacker, maar vanaf 10 januari zijn zij ook één keer per twee weken in Nootdorp actief! De vrijwilligers van de Formulierenbrigade bieden hulp bij het invullen van lastige (online)formulieren, het aanvragen van een uitkering, bijstand of bijzondere bijstand. Ook kunnen zij je helpen bij het uitzoeken of je recht hebt op bepaalde toeslagen of extra geld vanuit fondsen zoals kinderpulp, het sportfonds voor kinderen en het Sportfonds voor volwassenen. Zij zijn intermediair en kunnen deze fondsen ook voor je aanvragen.

Dus heb je hulp nodig of wil je weten voor welke potjes je misschien nog in aanmerking komt? Schroom niet en maak een afspraak door te bellen naar 015 – 3 699 699. De Formulierenbrigade helpt je graag op vrijdagochtend van 9.00 uur – 12.00 uur (in de even weken) op Locatie Jozefpad in Nootdorp.

Bingo

In december is er afgetrapt met de eerste bingo op het Jozefpad. Dit was een groot succes!

De voorbereidingen voor de volgende bingo zijn in volle gang. Deze vindt plaats op woensdag 26 februari. Kom jij ook gezellig? De kosten zijn €6,20 incl. een kopje koffie/ thee en een drankje. En er vallen natuurlijk mooie prijzen te winnen! Aanmelden kan per mail naar info@swop.nl of telefonisch via: 015-3699699.



Kinderen

Lijkt het jou leuk om jong en oud samen te brengen? Iedere woensdagmiddag komt er een klas van de St. Jozefschool langs. Wees welkom om gezellig aan te sluiten. Daarnaast wordt er gekeken naar mogelijkheden om meerdere activiteiten met kinderen te organiseren. Heb je een idee? Informeer of meld het bij sociaal werkers Jacob-Jan (06-11853497) of Merel (06-42323818).



Nog meer spelletjes!

We hebben al een tijdje de gezellige spelletjesmiddag op de woensdagen. Kun je dan niet, of kun je er juist geen genoeg van krijgen? Dan hebben we goed nieuws! Je kunt nu ook op dinsdagmiddag spelletjes komen spelen van 13:30 tot 16:00 uur. Kom gezellig langs! De kosten zijn €2,10 incl. een kopje koffie of thee.

Crea-middag

Vind jij het leuk om creatief bezig te zijn en gezellig samen te zijn met anderen? Kom dan naar de crea-middag iedere woensdag van 14:30 tot 16:30 uur. De kosten zijn €2,10 inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden is niet nodig.

Ben jij gastvrij?

Ben of ken jij iemand die het leuk vindt om gastvrouw of -heer te zijn? Bij het Jozefpad zijn we op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om koffie en thee te schenken bij diverse activiteiten. De voorkeur gaat uit naar iemand die beschikbaar is op de vrijdagochtend. Ben jij geïnteresseerd in vrijwilligerswerk? Meld je dan bij de receptie van deSWOP of kijk op de vacaturebank.

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
Do	6-feb	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Vrij	7-feb	14.00 uur	UP! Gesprek	De Schakelaar
Ma	10-feb	13.30 uur	Start programma - Fit voor lijf en brein	Jozefpad
Di	11-feb	13.30 uur	Start programma - Fit voor lijf en brein	De Kiezel
Do	13-feb	13.30 uur	Start programma - Fit voor lijf en brein	De Schakelaar
Do	13-feb	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Ma	17-feb	19.30 uur	Theater Boven Water - Verbinding	Cultura & Zo
Ma	24-feb	13.30 uur	Start cursus valpreventie	FTMT Nootdorp
Wo	26-feb	09.00 uur	Start cursus valpreventie	De Kiezel
Wo	26-feb	15.00 uur	Rummikub met BSO Skippy Pepijn	De Schakelaar
Do	27-feb	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Do	27-feb	18.00 uur	Young Connection Meet-Up!	Keijzershof
Vrij	28-feb	09.00 uur	Start cursus valpreventie	De Schakelaar
Ma	3-mrt	09.30 uur	Start cursus - De Bronstijd	De Schakelaar
Ma	3-mrt	19.30 uur	Alzheimer Trefpunt	Keijzershof
Vrij	7-mrt	14.00 uur	UP! Gesprek	De Schakelaar
Ma	10-mrt		Start belastingsprekuren	SWOP-locaties
Do	13-mrt	14.30 uur	Film: Echt of Nep - digitale weerbaarheid	Jozefpad
Wo	26-mrt	15.00 uur	Paasstukjes maken met BSO Skippy Pepijn	De Schakelaar
Do	27-mrt	18.00 uur	Young Connection Meet-Up!	Jozefpad
Di	1-apr	14.15 uur	UP! Gesprek	Keijzershof
Do	3-apr	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Vrij	4-apr	14.00 uur	UP! Gesprek	De Schakelaar
Ma	7-apr	19.30 uur	Alzheimer Trefpunt	Huis van Rie
Di	8-apr	14.15 uur	UP! Gesprek	Keijzershof
Do	10-apr	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Vrij	11-apr	14.00 uur	Paasbloemschikken	Keijzershof
Di	22-apr	14.15 uur	UP! Gesprek	Keijzershof
Wo	23-apr	15.00 uur	Kaarten maken met BSO Skippy Pepijn	De Schakelaar
Do	24-apr	14.00 uur	UP! Gesprek	De Kiezel
Do	24-apr	18.00 uur	Young Connection Meet-Up!	Keijzershof
Ma	5-mei	17.15 uur	Vrijheidsmaaltijd	Scouting Nootdorp
Vrij	9-mei	19.30 uur	Concert - 80 jaar bevrijding	Sporthal DSVP
Za	10-mei	19.30 uur	Concert - 80 jaar bevrijding	Sporthal DSVP
Ma	12-mei	19.30 uur	Alzheimer Trefpunt	Keijzershof
Zo	18-mei	14.00 uur	Operettekoor Cantiamo	De Schakelaar

De volgende editie verschijnt in de week van 28 april. **Kopij uiterlijk 11 april aanleveren.**

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