



**Coach Monique Pauwe van OpenJeHart:**

## 'Ik ontmoet zoveel leuke mensen'

Tien jaar terug werd Monique doof. Dankzij een implantaat kan ze inmiddels horen en ze zocht uit wat voor haar allemaal mogelijk was. 'Het interesseert me enorm wat andere mensen beweegt, letterlijk en figuurlijk. Ik houd ervan de verhalen van een ieder aan te horen. Ik ben dan ook blij dat ik coach kon worden bij OpenJeHart.'

De functie van coach geeft Monique het gevoel dat zij een nuttige bijdrage levert aan het welzijn van anderen. Elke woensdagochtend om 10.30 uur vertrekt 'haar' groep vanuit Wijkcentrum Piet Vink in Ypenburg. Het gaat om het samen zijn, het wandeltempo wordt simpelweg aangepast aan de traagste.

'Buiten zijn vind ik heerlijk en als we lekker zijn uitgewaaid gaan we altijd koffie drinken in het Wijkcentrum.'

Soms zet Monique een thema in. 'Om de mensen een beetje te prikkelen of los te krijgen'.



### **Bakkie Aandacht**

De mensen die ze als coach ontmoet zijn divers. 'Sommigen willen nieuwe vrienden maken of komen voor de gezelligheid. Maar er zijn ook mensen bij die wat meer eenzaam zijn en betrokkenheid zoeken. Het kan voor die laatste groep wel eens een stap te ver zijn om zich aan te sluiten bij een wandelgroep van OpenJeHart.'

Om die doelgroep tóch te bereiken wordt Bakkie Aandacht ingezet. Een vrolijke foodtruck van waaruit koffie, maar vooral veel aandacht wordt geschonken. Regelmatig staat Bakkie Aandacht bij winkelcentra. 'Vaak horen we dan van mensen "Oh, ik val hier in een warm bad. Wat aardig dat u vraagt hoe het met mij gaat." Monique: 'Mensen praten niet meer met elkaar, ze zitten alleen nog op hun mobiel. Bij Bakkie Aandacht heb ik mensen tot tranen toe ontroerd zien worden.'

**JANUARI, FEBRUARI  
MAART 2020**

**In elk  
stadsdeel in  
Den Haag**

## **We zijn er voor jou!**



### **Maak kennis met OpenJeHart en Mantelkring**

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of zorg jij misschien als mantelzorger intensief voor een naaste, waardoor je (te) weinig aan jezelf toekomt? Dan organiseren wij speciaal voor jou het hele jaar door tal van leuke, ontspannen en leerzame activiteiten waarbij je andere mensen kunt ontmoeten.

In elk stadsdeel van Den Haag is er een groep van Mantelkring (voor mantelzorgers) of OpenJeHart (nieuwe vriendschappen) actief. Niets hoeft, alles mag: jij bepaalt aan welke onderdelen je deelneemt. Ook als je alleen maar telefonisch je verhaal wilt delen ben je bij ons van harte welkom.

### **Aanmelden**

Aanmelden is heel eenvoudig: via telefoonnummer 088 – 7878988. Het lidmaatschap is gratis. Je krijgt dan automatisch de uitnodigingen voor de activiteiten toegezonden. Deze brochure bevat de activiteitenagenda voor de maanden januari, februari en maart. Meer informatie kun je ook vinden op [www.openjehart.nu](http://www.openjehart.nu) en [www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl).

### **Behoeftte aan een goed gesprek per telefoon? Wij bellen jou!**

Wil of kun je niet deelnemen aan onze activiteiten? Heb je er wel behoefte aan om regelmatig je verhaal te delen? Onze medewerkers nemen graag contact met je op voor een luisterend oor. Meld je aan via 088-7878988.





# Activiteitenkalender Den Haag



## OpenJehart en Mantelkring

LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

Loosduinen • Segbroek • Centrum • Escamp • Laak • Ypenburg • Haagse Hout • Scheveningen

### Januari 2020

LEREN

#### Innerlijke Vrede

8-1 ALLE GROEPEN

Christus Triumfatorkerk  
14.00 - 16.30 uur

22-1 ALLE GROEPEN

Christus Triumfatorkerk  
19.00 - 21.30 uur

WEEKEND

#### Filmhuis

26-1 ALLE GROEPEN



#### Themabijeenkomst: Rouwverwerking

Rouw verwerk je niet, maar overleef je. Gemis van wie of wat er niet (meer) is draag je mee als een dierbare maar soms ook lastige schaduw. Maar hoe doe je dat, rouwen? En hoe kun je anderen erbij tot steun zijn?

Ben je niet bang in het donker? Doe dan mee met Glowgolf. De wanden, vloer, ballen, sticks én de obstakels op de golfbanen geven licht, houd dan je concentratie maar eens vast!

### Februari 2020

LEREN

#### Themabijeenkomst: Rouwverwerking

3-2 ESCAMP

Wijkcentrum Moerwijk  
14.00 - 16.30 uur

6-2 SEGBROEK

Wijkcentrum 't Lindenkwadrant  
14.00 - 16.30 uur

10-2 CENTRUM

Wijkcentrum De Sprong  
14.00 - 16.30 uur

11-2 LOOSDUINEN

Wijkcentrum De Henneberg  
19.00 - 21.30 uur

18-2 HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Bezuidenhout  
14.00 - 16.30 uur

20-2 LAAK

Wijkcentrum De Wissel  
19.00 - 21.30 uur

24-2 SCHEVENINGEN

Het Couvéehuis  
14.00 - 16.30 uur

27-2 YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink  
14.00 - 16.30 uur

WEEKEND

23-2 ALLE GROEPEN

**Glowgolf**  
13.00-15.00 uur



**OpenJehart**  
VERBINDT MENSEN

### Maart 2020

DOEN

#### Creatieve Salon Vogelhuisjes maken

2-3 SEGBROEK

Wijkcentrum  
't Lindenkwadrant  
10.00 - 12.30 uur

2-3 ESCAMP

Wijkcentrum Moerwijk  
(Trefpunt)  
14.00 - 16.30 uur

4-3 LOOSDUINEN

Wijkcentrum De Henneberg  
10.00 - 12.30 uur

5-3 CENTRUM

Wijkcentrum De Sprong  
14.00 - 16.30 uur

10-3 LAAK

Wijkcentrum De Wissel  
10.00 - 12.30 uur

10-3 HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Bezuidenhout  
14.00 - 16.30 uur

11-3 YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink  
10.00 - 12.30 uur

11-3 SCHEVENINGEN

Het Couvéehuis  
14.00 - 16.30 uur

WEEKEND

29-3 ALLE GROEPEN

**IVN wandeling:  
Landgoed Te Werve**  
13.00 - 16.00 uur

**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN

### Januari, februari, maart 2020

BEWEGEN

#### Wandelen

LOOSDUINEN

Elke vrijdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK

Elke dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Pex

CENTRUM

Elke dinsdag 13.00 - 14.00 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Parkoers

ES CAMP

Elke woensdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum  
Moerwijk

Elke vrijdag 13.30 - 14.30 uur

Vertrekpunt: Uithof



HAAGSE HOUT

Elke maandag 13.30 - 14.30 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum  
Bezuidenhout

LAAK

Elke donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum  
De Wissel

YPENBURG

Elke woensdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum Piet Vink

SCHEVENINGEN

Elke donderdag 13.30 - 14.30 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Greens  
in the Park

Voor de activiteiten geldt: **Aanmelden is verplicht!** Informatietelefoon 088-7878988

[www.openjehart.nl](http://www.openjehart.nl)

[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)