



In elk
stadsdeel in
Den Haag

APRIL, MEI, JUNI 2022

Coach Monique Paauwe van OpenJeHart:

'Ik ontmoet zoveel leuke mensen'

Tien jaar terug werd Monique doof. Dankzij een implantaat kan ze inmiddels horen en ze heeft onderzocht wat voor haar allemaal mogelijk was. 'Het interesseert me enorm wat andere mensen beweegt. Ik houd ervan de verhalen van eenieder aan te horen. Ik ben dan ook blij dat ik coach ben geworden bij OpenJeHart.'

De functie van coach geeft Monique het gevoel dat zij een nuttige bijdrage levert aan het welzijn van anderen. Twee ochtenden in de week begeleidt ze haar wandelgroepen. 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.'



Warm bad

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. Bij OpenJeHart kom je in een warm bad, er ontstaan de mooiste verbindingen. Voor wie niet kan of wil deelnemen aan de activiteiten is er het Aandachtcentrum. Vrijwilligers van het Aandachtcentrum maken daarbij vaste belafspraken met de deelnemers voor een luisterend oor.'

Haagse vrijwilliger van het Jaar 2021

Monique Paauwe werd gekozen tot Haagse Vrijwilliger van het Jaar 2021. **Ook interesse in vrijwilliger worden bij OpenJeHart of Mantelkring?** We zoeken nog mensen die onze deelnemers een luisterend oor willen bieden en wandelcoaches. Neem gerust contact met ons op: 088-7878988 of events@lwpc.nl.

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen?



Of zorg jij misschien (als mantelzorger) intensief voor een naaste? Dan organiseren wij speciaal voor jou het hele jaar door tal van leuke, ontspannen en leerzame activiteiten waarbij je ook andere mensen kunt ontmoeten.

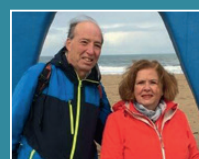
In elk stadsdeel van Den Haag is er een groep van Mantelkring (voor mantelzorgers) of OpenJeHart (nieuwe vriendschappen) actief. Niets hoeft, alles mag: jij bepaalt aan welke onderdelen je deelneemt. Ook als je alleen maar telefonisch je verhaal wilt delen ben je bij ons van harte welkom.

Aanmelden

Aanmelden is heel eenvoudig: via telefoonnummer 088 – 7878988. Deelname is gratis. Je krijgt dan automatisch de uitnodigingen voor de activiteiten toegestuurd. Deze brochure bevat de activiteitenagenda voor de maanden april, mei en juni. Meer informatie kun je ook vinden op www.openjehart.nu en www.mantelkring.nl.

Elke zaterdag: wandelen met Tracy en Leo

10.15 uur verzamelen op de Boulevard voor de Palacestraat (tussen Kurhaus en Palacegebouw). Deze wandeling is voor **stevige/goede wandelaars**



want er wordt vaak 2 uur gewandeld.

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

April 2022

DOEN

Mantelkring Inspiratie Café

Dinsdag 12 april
OPENJEHART
Christus Triumfatorkerk
Juliana van Stolberglaan 154
14.00 tot 16.30 uur

Woensdag 13 april
MANTELKRING
Christus Triumfatorkerk
Juliana van Stolberglaan 154
19.00 tot 21.30 uur

Mantelkring Inspiratie

Café: een avond met volop gezelligheid, handige informatie, heerlijke ontspanning, muziek en waardevolle ontmoetingen!



WEEKEND

Jeu de Boules (Loosduinen)

Zaterdag 23 april
ALLE GROEPEN
Laan van Meerdervoort 973
13.00 tot 15.00 uur

Jeu de Boules (Scheveningen)

Zondag 24 april
ALLE GROEPEN
Seinpoststraat 150
13.00 tot 15.00 uur

Mei 2022

DOEN

Creatieve salon Dikke Dames Schilderen

11-5 LOOSDUINEN
Schroeder Loosduinsekade
14.00 tot 16.30 uur

13-5 YPENBURG
Wijkcentrum Piet Vink
14.00 tot 16.30 uur

16-5 CENTRUM
Schroeder Torenstraat
11.00 tot 13.30 uur

16-5 ESCAMP
Schroeder Kerketuinenweg
14.00 tot 16.30 uur

20-5 SCHEVENINGEN
Schroeder Westduinweg
10.00 tot 12.30 uur

20-5 SEGBROEK
Schroeder Farheneitstraat
14.00 tot 16.30 uur

25-5 LAAK
Wijkcentrum de Wissel
10.00 tot 12.30 uur

25-5 HAAGSE HOUT
Wijkcentrum Bezuidenhout
14.00 tot 16.30 uur

WEEKEND

IVN Wandeling met Gids

22-5 ALLE GROEPEN
Wandeling Park Te Werve
13.00 tot 15.00 uur

IVN Wandeling met Gids

29-5 ALLE GROEPEN
Wandeling Westduinpark
13.00 tot 15.00 uur

Juni 2022

LEREN

Themabijeenkomst: Een frisse kijk op jouw zelfbeeld!

9-6 SEGBROEK
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant
14.00 tot 16.30 uur

9-6 LOOSDUINEN
Wijkcentrum De Henneberg
19.00 tot 21.30 uur

10-6 ESCAMP
Theater Dakota
10.00 tot 12.30 uur

10-6 HAAGSE HOUT
Wijkcentrum BezuidenHout
14.00 tot 16.30 uur

14-6 CENTRUM
O3
10.00 tot 12.00 uur

14-6 SCHEVENINGEN
Wijkcentrum 't Kalhuis
14.00 tot 16.30 uur

22-6 LAAK
Wijkcentrum de Wissel
14.00 tot 16.30 uur

24-6 YPENBURG
Wijkcentrum Piet Vink
14.00 tot 16.30 uur

WEEKEND

Flamenco Dansen

Zondag 26 juni
ALLE GROEPEN
Theater Dakota
13.00 tot 15.00 uur &
15.00 tot 17.00 uur

Wekelijks

BEWEGEN

Wandelen

LOOSDUINEN
Dinsdag 10.30 – 11.30 uur
Vrijdag 10.30 – 11.30 uur
Vertrekpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK
Dinsdag 10.30 – 11.30 uur
Vertrekpunt: Restaurant Pex

CENTRUM
Dinsdag 13.00 – 14.00 uur.
Vertrekpunt: Restaurant Parkoers

ESCAMP
Vrijdag: 13.30 – 14.30 uur
Vertrekpunt: de Uithof
Woensdag: 10.00 – 11.00 uur
Vertrekpunt: wijkcentrum Moerwijk

HAAGSE HOUT
Maandag 13.30 – 14.30 uur
Vertrekpunt: Wijkcentrum Bezuidenhout

LAAK
Donderdag 18.30 – 19.30 uur
Vertrekpunt: Voetbalclub HWV Laakkwartier

YPENBURG
Woensdag 10.30 – 11.30 uur
Vertrekpunt: Wijkcentrum Piet Vink

SCHEVENINGEN
Donderdag 13.30 – 14.30 uur
Vertrekpunt: Greens in the Park

ELKE ZATERDAG 10.15 uur:
Stevig wandelen. Vertrekpunt: Boulevard voor de Palacestraat