

Bezoek het Mantelkring Inspiratie Café

Tijdens het Mantelkring Inspiratie Café op zaterdag 18 april bij Grand Café Utopie verzorgt **Petra Mast** een interactieve bijeenkomst over zelfzorg. Samen gaan we in gesprek over wat het zorgen voor een ander van je vraagt – en wat jij nodig hebt om zelf in balans te blijven. Daarnaast deelt Petra haar persoonlijke ervaringen en vertelt zij over haar boek.



Bakkie Aandacht komt langs

We openen het busseizoen feestelijk in Moerwijk met een warm kopje vrijheidssoep en een vrolijk gast-optreden van het Grijze Koppen Orkest. Daarnaast zijn we te vinden in diverse winkelcentra én dit keer ook op de Scheveningse markt. Je bent van harte welkom om langs te komen!

Scan de QR-code voor alle data en locaties en sluit gezellig aan.



Dinsdag 5 mei - Trefpunt Moerwijk
Dinsdag 12 mei - Stadhuis
Woensdag 20 mei - HAGA Ziekenhuis
Donderdag 21 mei - HAGA Ziekenhuis

Dinsdag 2 juni - Winkelcentrum Leyweg
Woensdag 3 juni - Winkelcentrum Leyweg
Donderdag 11 juni - Markt Scheveningen
Dinsdag 16 juni - Savornin Lohmanplein

12 verhalen van mantelzorgers

Ons Mantelzorgboek is er voor iedereen die zorgt voor een ander. Een boek vol herkenning, praktische tips en inspirerende verhalen die steun en richting geven. Benieuwd? Scan de QR-code en lees het Mantelzorgboek online.



Zorg je voor een naaste en heb je vragen of behoefte aan een luisterend oor?

aandachtcentrum.nl Het Aandachtcentrum is er voor mantelzorgers die even willen sparren, advies zoeken of zich soms alleen voelen. Neem gerust contact op, je hoeft het niet alleen te doen! Scan de QR-code voor meer informatie.

088-78 78 988



We zijn er voor jou!
In elk stadsdeel
in Den Haag

Bel ons via
088- 7878988 of
mail naar
denhaag@lwpc.nl

APRIL, MEI, JUNI 2026

Mantelkring
Inspiratie Café

Thema-
bijeenkomsten

Weekend-
activiteiten

Creative
Salons

We zijn er voor jou!
Maak kennis met ons
GRATIS* activiteiten-
programma.
*Alleen voor weekend-
activiteiten vragen we een
kleine bijdrage.

Elke week:
Wandelen in
8 stadsdelen

OpenJeHart
VERBINDT MENSEN

Toe aan nieuwe contacten?
Bij OpenJeHart ontmoet je
nieuwe mensen. Maak zelf een
keuze uit de (gratis)
activiteiten die jij leuk vindt.
www.openjehart.nu

Mantelkring
VERBINDT MENSEN

Wie zorgt er voor de mensen
die zorgen? Bij Mantelkring
ontmoet je andere mantel-
zorgers tijdens ontspannen,
creatieve en leuke uitjes.
www.mantelkring.nl



AGENDA

April

Themabijeenkomst Eiwitrijke Voeding

ESCAMP

Dinsdag 7 april
10.00 tot 12.00 uur
Rode Kruis

ESCAMP

Dinsdag 7 april
14.00 tot 16.00 uur
Rode Kruis

CENTRUM

Woensdag 8 april
10.00 tot 12.00 uur
De Kronkel

LOOSDUINEN

Woensdag 8 april
14.00 tot 16.00 uur
De Wiekslag

HAAGSE HOUT

Donderdag 9 april
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum Mariahoeve

Themabijeenkomst Goed eten voor weinig geld

LAAK

Woensdag 15 april
09.30 tot 12.00 uur
Wijkcentrum Cromvlietplein

YPENBURG

Vrijdag 17 april
13.00 tot 15.30 uur
Wijkcentrum Piet Vink

SEGBROEK

Maandag 20 april
13.00 tot 15.30 uur
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

SCHEVENINGEN

Dinsdag 21 april
09.30 tot 12.00 uur
Het Couvéehuis

Mantelkring Inspiratie Café

met Petra Mast en het
Residentie Orkest

Zaterdag 18 april
14.00 tot 16.30 uur
Grand Café Utopie



Weekendactiviteit

Strandwandeling:
Taart aan Zee

Zondag 26 april
11.00 tot 14.00 uur
Strandtent 14

Mei

Creatieve Salon

Linnen Tasjes Versieren

LOOSDUINEN

Woensdag 6 mei
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum Wiekslag

ESCAMP

Donderdag 7 mei
13.30 tot 15.30 uur
WZH Carel van den Oever

LAAK

Woensdag 13 mei
11.00 tot 13.00 uur
Centrum Laakhavens

SCHEVENINGEN

Donderdag 14 mei
14.00 tot 16.00 uur
Het Couvéehuis

HAAGSE HOUT

Dinsdag 19 mei
10.30 tot 12.30 uur
Wijkcentrum Mariahoeve

YPENBURG

Dinsdag 19 mei
14.00 tot 16.00 uur
Bibliotheek Ypenburg

CENTRUM

Woensdag 27 mei
10.30 tot 12.30 uur
De Kronkel

SEGBROEK

Donderdag 28 mei
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

Weekendactiviteit

Danstheater:
Eb & Vloed

Zondag 10 mei
15.00 tot 16.30 uur
Laaktheater

Juni

Weekendactiviteit

Rondvaart naar
Van Nelle

Zaterdag 6 juni
10.30 tot 16.00 uur
Verzamelpaats Station Delft
Zondag 7 juni
10.30 tot 16.00 uur
Verzamelpaats Station Delft



Themabijeenkomst Nee leren zeggen

ESCAMP

Dinsdag 9 juni
10.00 tot 12.00 uur
Rode Kruis

ESCAMP

Dinsdag 9 juni
14.00 tot 16.00 uur
Rode Kruis

CENTRUM

Woensdag 10 juni
10.00 tot 12.00 uur
De Kronkel

LOOSDUINEN

Woensdag 10 juni
14.00 tot 16.00 uur
De Wiekslag

HAAGSE HOUT

Donderdag 11 juni
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum Mariahoeve

Themabijeenkomst Lief zijn voor jezelf, ook als je veel geeft!

YPENBURG

Maandag 15 juni
10.00 tot 12.00 uur
Wijkcentrum Piet Vink

SEGBROEK

Maandag 15 juni
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

SCHEVENINGEN

Vrijdag 19 juni
10.00 tot 12.00 uur
Het Couvéehuis

LAAK

Vrijdag 19 juni
14.00 tot 16.00 uur
Wijkcentrum Cromvlietplein



Elke week: wandelen

LOOSDUINEN

Vrijdag 10.30 tot 11.30 uur
Vertretpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK

Dinsdag 10.30 tot 11.30 uur
Vertretpunt: Restaurant Pex

CENTRUM

Dinsdag 13.00 tot 14.00 uur
Vertretpunt: Restaurant Parkoers

ESCAMP

Woensdag: 10.00 tot 11.00 uur
Vertretpunt: Wijkcentrum Moerwijk
Vrijdag: 13.30 tot 14.30 uur
Vertretpunt: de Uithof

HAAGSE HOUT

Maandag 14.00 tot 15.00 uur
Vertretpunt: Wijkcentrum
Bezuidenhout
(Johannes Camphuijsstraat)

LAAK

Donderdag 18.30 tot 19.30 uur
Vertretpunt: Voetbalclub HVV

YPENBURG

Woensdag 10.30 tot 11.30 uur
Vertretpunt: Wijkcentrum Piet Vink

SCHEVENINGEN

Donderdag 13.30 tot 14.30 uur
Vertretpunt: Greens in the Park



SAVE THE DATE

22 juli Mantelkring Informatie Markt
23, 24 en 25 juli Zomer-3-Daagse