

## Mantelkring Informatiemarkt

Een inspirerende middag over mantelzorg, met een interactieve College Tour en een informatiemarkt vol initiatieven, tips en ontmoetingen. Met o.a. Liane Wolfert (oprichtster van Mantelkring), Petra Mast (auteur van *Mantelzorg met Liefde en Lef* en bekend van *B&B Vol Liefde*) en Jelte Ferweda (mantelzorg met zijn eigen zorhotel).



### Woensdag 22 juli

14.00-15.00 uur: Informatiemarkt  
15.00-16.00 uur: Interactieve College Tour  
16.00-16.30 uur: Hapje & Drinkje

Meld jezelf of een mantelzorg(e)er eenvoudig aan via de QR-code.



### Bakkie Aandacht komt langs

7 juli: Winkelcentrum Loosduinen  
11 juli: Zeeheldenfestival  
9 juli: Winkelcentrum Loosduinen  
14 en 15 juli: Winkelcentrum Waldeck  
16 juli: Markt Scheveningen  
16 en 17 september: Grote Kerk  
23 en 24 september: Tuincentrum Ockenburgh  
30 september: Zuiderpark



## Bezoek het Mantelkring Inspiratie Café op zaterdag 12 september

Mantelzorgers kunnen extra gevoelig zijn voor het ontwikkelen van stressklachten. De oorzaak hiervan ligt niet alleen in de omstandigheden, maar ook in hoe ons lichaam reageert op langdurige spanning. Tijdens deze middag neemt Esther van Wageningen je mee in de wereld van het brein en het zenuwstelsel. Op een begrijpelijke en herkenbare manier legt zij uit hoe stress ontstaat, waarom zorgen voor een ander zoveel impact kan hebben en wat je zelf kunt doen om meer rust en balans te ervaren. Je krijgt een aantal praktische oefeningen om (thuis) mee aan de slag te gaan.



Daarnaast verzorgt Yvon Music een bijzonder muzikaal optreden. Met haar verhalen en persoonlijke liedjes neemt zij je mee op een muzikale reis van hoofd naar hart. Haar muziek draait om bewustwording, verbinding en even stilstaan bij jezelf en het leven van alledag.

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

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.



 [aandachtcentrum.nl](http://aandachtcentrum.nl)  
**088-78 78 988**



## We zijn er voor jou!

Maak kennis met ons **GRATIS\* activiteiten-programma**

\*Alleen voor weekend-activiteiten vragen we een kleine bijdrage.

Mantelkring   
Informatiemarkt

Jeu de Boules

Meditatie

Creatief Leven

Vogelhuisjes versieren

Mantelkring  
Inspiratie Café

Wandelen in  
8 stadsdelen

zomer 3 daagse

Kom jij gezellig langs voor een bakkie aandacht?

 **bakkie aandacht**

**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](http://www.openjehart.nu)

**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN

Wie zorgt er voor de mensen die zorgen? Bij Mantelkring ontmoet je andere mantelzorgers tijdens ontspannen, creatieve en leuke uitjes.  
[www.mantelkring.nl](http://www.mantelkring.nl)

Bel ons via  
088- 7878988  
of mail naar  
[denhaag@lwpc.nl](mailto:denhaag@lwpc.nl)



# AGENDA

## Juli

### Mantelkring Informatiemarkt

Woensdag 22 juli  
14.00 tot 16.30 uur  
The Grey Space in the Middle

### zomer3daagse

Zomer-3-Daagse  
23, 24 en 25 juli  
10.00 tot 16.00 uur  
The Grey Space in the Middle



Scan de QR-code en bekijk het volledige programma

## Augustus

### Weekendactiviteit

#### Jeu de Boules & Snackbuffet

Zaterdag 8 augustus  
14.00 tot 16.00 uur  
De Goede Worp



### Themabijeenkomst

#### Meditatie

##### ESCAMP

Dinsdag 11 augustus  
10.00 tot 12.00 uur

Rode Kruis



##### ESCAMP

Dinsdag 11 augustus  
14.00 tot 16.00 uur

Rode Kruis

##### LAAK

Woensdag 12 augustus  
10.00 tot 12.00 uur

Wijkcentrum Cromvlietplein

##### YPENBURG

Donderdag 13 augustus  
10.00 tot 12.00 uur

Wijkcentrum Piet Vink

##### HAAGSE HOUT

Donderdag 13 augustus  
14.00 tot 16.00 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

### Themabijeenkomst

#### Creatief Leven

##### CENTRUM

Dinsdag 25 augustus  
10.00 tot 12.00 uur

De Kronkel

##### SEGBROEK

Dinsdag 25 augustus  
14.00 tot 16.00 uur

Wijkcentrum 't Lindenkwadrant



## SCHEVENINGEN

Vrijdag 28 augustus  
10.00 tot 12.00 uur

Het Couvéehuis

## LOOSDUINEN

Vrijdag 28 augustus  
14.00 tot 16.00 uur

De Wiekslag

### Weekendactiviteit

#### Zuiderparkzomerconcert - Residentie Orkest

Zondag 30 augustus  
20.00 tot 21.15 uur  
Zuiderpark Theater



## September

### Creatieve Salon

#### Vogelhuisjes versieren

##### ESCAMP

Dinsdag 1 september  
13.00 tot 15.00 uur

WZH Carel van den Oever

##### LOOSDUINEN

Woensdag 2 september  
14.00 tot 16.00 uur

Wijkcentrum Wiekslag

##### LAAK

Donderdag 10 september  
11.00 tot 13.00 uur

Wijkcentrum Laakhavens



## SCHEVENINGEN

Donderdag 10 september  
14.00 tot 16.00 uur

Het Couvéehuis

## HAAGSE HOUT

Dinsdag 15 september  
10.30 tot 12.30 uur

Wijkcentrum Mariahoeve

## YPENBURG

Dinsdag 15 september  
14.00 tot 16.00 uur

Bibliotheek Ypenburg

## CENTRUM

Donderdag 24 september  
11.00 tot 13.00 uur

De Kronkel

## SEGBROEK

Donderdag 24 september  
14.00 tot 16.00 uur

Wijkcentrum 't Lindenkwadrant

### Mantelkring Inspiratie Café met Esther van Wageningen

Zaterdag 12 september  
van 14.00 tot 16.30 uur  
Grand Café Utopie



### Weekendactiviteit

#### Voorrondes Cameretten

Vrijdag 18 september  
20.15 tot 22.30 uur

Theater Dakota



Scan de QR code om je direct aan te melden voor onze activiteiten



## 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 Camphuisstraat)

### 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

