

## Joke Alberts, al 30 jaar mantelzorgster voor haar Koos

Vorig jaar was het exact 30 jaar geleden dat het fatale verkeersongeval plaatsvond. Zanger Koos Alberts liep een dwarsleesie op. Al die tijd is zijn vrouw Joke zijn belangrijkste steun en toeverlaat en verantwoordelijk voor de dagelijkse reguliere zorg voor haar man.

### Ambassadeur Mantelkring

Als geen ander beseft Joke hoe belangrijk het is om als mantelzorgster ook goed voor jezelf te zorgen. Daarom is ze landelijk ambassadeur van Mantelkring geworden. Joke: 'Ik weet hoe zwaar het kan zijn om altijd voor een ander te zorgen. Bij Mantelkring kun je je verhaal delen, en kun je ontspanning voor jezelf vinden.'



KWARTAALAGENDA OPENJEHART /MANTELKRING  
MET ACTIVITEITEN IN ALLE STADSDELEN!

## Ook in de zomer zijn we er voor jou!



In de zomermaanden gaan we in elk stadsdeel gewoon door met onze activiteiten voor mantelzorgers (Mantelkring) en mensen die op zoek zijn naar nieuwe vriendschappen (OpenJeHart). Deze brochure bevat de uitgebreide activiteitenagenda voor de maanden juli, augustus en september.

### Je buurtgenoot ontmoeten?

Zou je eens wat meer mensen willen leren kennen bij jou in de buurt? En wat vaker samen met anderen eropuit gaan? Dat kan! In Den Haag zijn twee nieuwe initiatieven van start gegaan om meer mensen met elkaar te verbinden: OpenJeHart en Mantelkring. Je kunt je in elk stadsdeel aansluiten bij de activiteiten van deze groepen.

#### OpenJeHart

OpenJeHart heeft in ieder stadsdeel een groep mensen die wekelijks bij elkaar komt. Hier kun je je verhaal delen, samen wandelen, samen lachen en andere leuke en leerzame dingen doen, zoals speciale thema-avonden en workshops waar allerlei onderwerpen aan bod komen.

#### Mantelkring

Als mantelzorgster loop je soms tegen je eigen grenzen aan en kan de wereld behoorlijk klein worden. Herkenbaar? Dan is Mantelkring iets voor je. In elk Haags stadsdeel komen mantelzorgers samen om onder professionele begeleiding gezellige, sportieve en leerzame activiteiten te ondernemen. Niets hoeft, alles mag: jij bepaalt aan welke onderdelen van Mantelkring je deelneemt. Bij Mantelkring draait het om jou!

### Behoeftte aan een goed gesprek per telefoon? Het kan!



Wil of kun je niet meedoen met onze activiteiten, maar heb je wél zin in een fijn contact? Dan biedt onze telefoonlijn uitkomst. Wanneer je het op prijs stelt nemen onze medewerkers contact met je op voor een luisterend oor. Jij bepaalt zelf hoe lang en wanneer je gebeld wordt. Interesse? Neem dan contact op met: **088-7878988**.

### Nieuw: Zomerwandelen

Nieuwe wandelgroep op zaterdagochtend: speciaal bestemd voor de stevige wandelaars en/of mensen die op de doordeweekse dagen niet kunnen.



www.openjehart.nu

www.mantelkring.nl

www.openjehart.nu

Den Haag

www.mantelkring.nl



# Activiteitenkalender Den Haag OpenJeHart en Mantelkring 2018



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

## Juli

### LEREN

#### Schrijven vanuit je hart

04 juli 2018

LOOSDUINEN

Wijkcentrum de Geest  
Georges Bizetstraat 25  
14:00 - 16:30 uur

SEGBROEK

Wijkcentrum 't Lindenkwaadrant  
2e Braamstraat 6  
10:00 - 12:30 uur

06 juli 2018

CENTRUM

Wijkcentrum de Sprong  
Paviljoensgracht 33  
10:00 - 12:30 uur

ESCAMP

Wijkcentrum Moerwijk  
Aagje Dekenlaan 51  
13:30 - 16:00 uur

12 juli 2018

LAAK

Wijkcentrum de Wissel  
Betsy Perkstraat 12-14  
19:00 - 21:30 uur

LEIDSCHENVEEN – YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink  
Plesmanlaan 217B  
12:30 - 15:00 uur

13 juli 2018

HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Mariahoeve  
Ivoorhorst 155  
10:00 - 12:30 uur

SCHEVENINGEN

Het Kalhuis  
Badhuisstraat 177  
14:00 - 16:30 uur

### WEEKEND

#### Vaartocht

22 juli 2018

Voor alle groepen  
The Hague Boat (Opstapplaats)  
Mauritskade 10  
14:00 - 16:00 uur

#### Augustus

### LEREN

#### Levensvreugde

08 augustus 2018

Voor alle groepen  
Wijkcentrum de Sprong  
Paviljoensgracht 33  
19:00 - 21:30 uur

### WEEKEND

#### Het Filmhuis

26 augustus 2018

Voor alle groepen  
Filmhuis Den Haag  
Spui 191  
15:30 - 18:00 uur

#### September

### DOEN

#### Yoga

04 september 2018

LOOSDUINEN  
Wijkcentrum de Wiekslag  
Molenbrink 68A  
15:30 - 18:00 uur

SEGBROEK

Wijkcentrum 't Lindenkwaadrant  
2e Braamstraat 6  
19:00 - 21:30 uur

05 september 2018

CENTRUM  
Wijkcentrum de Sprong  
Paviljoensgracht 33  
14:00 - 16:30 uur

ESCAMP

Wijkcentrum Escampade  
Escampaan 61F  
19:00 - 21:30 uur

10 september 2018

LAAK

Wijkcentrum de Wissel  
Betsy Perkstraat 12-14  
19:00 - 21:30 uur

LEIDSCHENVEEN – YPENBURG

Wijkcentrum Piet Vink  
Plesmanlaan 217B  
14:00 - 16:30 uur

12 september 2018

HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Mariahoeve  
Ivoorhorst 155  
14:00 - 16:30 uur

13 september 2018

SCHEVENINGEN

Het Kalhuis  
Badhuisstraat 177  
19:00 - 21:30 uur

### WEEKEND

#### SEA LIFE

30 september 2018

Voor alle groepen  
SEA LIFE  
Strandweg 13  
13:00 - 15:00 uur



### BEWEGEN

Voor **stevige wandelaars**

#### Zomerwandelen

Zaterdag 10.30 – 12.30 uur  
Vertretpunt bij het terras  
*Onder de watertoren,*  
Pompstationsweg 353

## Juli/aug./sept.

### BEWEGEN

#### Wandelen

LOOSDUINEN

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertretpunt: Kasserie Ock  
Vrijdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertretpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK

Dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertretpunt: Kasserie Ock  
Vrijdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertretpunt: Kasserie Ock

CENTRUM

Dinsdag 13.00 - 14.00 uur  
Vertretpunt: Restaurant  
Parkoers



ESCAMP

Woensdag: 11.00 – 12.00 uur  
Vertretpunt: wijkcentrum  
Moerwijk  
Vrijdag 13.30 - 14.30 uur  
Vertretpunt: Uithof

HAAGSE HOUT

Maandag 13.30 - 14.30 uur  
Vertretpunt: Restaurant  
Bij Mauce

LAAK

Donderdag 10.00 - 11.00 uur  
Vertretpunt: Wijkcentrum  
de Wissel

LEIDSCHENVEEN-  
YPENBURG

Woensdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertretpunt: Wijkcentrum  
Piet Vink

SCHEVENINGEN

Donderdag 13.30 - 14.30 uur  
Vertretpunt: Restaurant  
Greens in the Park

Het lidmaatschap van Mantelkring en OpenJeHart is gratis.

Informatietelefoon 088-7878988

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

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