

Henk (75), lid van Mantelkring: 'Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar juist van kracht'

Al sinds de start neemt Henk trouw deel aan de gezamenlijke wandeling van Mantelkring. 'Mijn moment in de week' noemt hij het. 'Even uit de wekelijkse sleur, je verhaal kwijt kunnen en met lotgenoten onder elkaar zijn', motiveert Henk zijn keuze voor Mantelkring.

'20 jaar geleden zag mijn leven er van het ene op het andere moment compleet anders uit. Mijn vrouw raakte gedeeltelijk verlamd. Ik dacht aanvankelijk dat ik de zorg aan kon, maar rond 2010 liep ik vast. Ik raakte steeds meer in een isolement. Nu ga ik elke woensdag naar Mantelkring. We slepen elkaar er doorheen.'



BEWEGEN

Oktober, november, december 2018

Wandelen OpenJeHart en Mantelkring

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: 10.00-11.00 uur
Vertretpunt: Wijkcentrum
Moerwijk
Vrijdag 13.30-14.30 uur
Vertretpunt: Uithof

HAAGSE HOUT

Maandag 13.30-14.30 uur
Vertretpunt: Wijkcentrum
Bezuidenhout



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



OKTOBER, NOVEMBER,
DECEMBER 2018

In elk
stadsdeel in
Den Haag

We zijn er voor jou!



Maak kennis met OpenJeHart of Mantelkring

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of ben je mantelzorgger? Dan zijn wij er voor jou! Ook in de donkere wintermaanden organiseren we tal van leuke, ontspannende en leerzame activiteiten, in elk stadsdeel van Den Haag.

Ben je op zoek naar een groter sociaal netwerk? Sluit je dan aan bij **OpenJeHart**. Onder begeleiding van een coach ondernemen we van alles met elkaar. Zorg jij intensief voor een naaste? Dan zorgt **Mantelkring** voor jou! Bij Mantelkring ontmoet je andere mantelzorgers en vind je (h)erkenning en ontspanning.

OpenJeHart en Mantelkring hebben een uitgebreide agenda met activiteiten. In deze folder zie je wat er in oktober, november en december 2018 op het programma staat.

Deelname aan de activiteiten is gratis.

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



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

OpenJeHart
VERBINDT MENSEN


VREDE EN RECHT
Den Haag

Mantelkring
VERBINDT MENSEN



Activiteitenkalender Den Haag



LEREN

WEEKEND

DOEN

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

Activiteiten Mantelkring

OKTOBER 2018

Mantelkring
VERBINDT MENSEN

Themabijeenkomst Kwaliteitspel

4	Loosduinen, Wijkcentr. De Henneberg	14:00 - 16:30 uur
4	Segbroek, Wijkcentr. 't Lindenkwaadrant	10:00 - 12:30 uur
5	Centrum, Wijkcentrum De Sprong	10:00 - 12:30 uur
5	Escamp, Wijkcentrum Moerwijk	14:00 - 16:30 uur
11	Laak, Wijkcentrum De Wissel	14:00 - 16:30 uur
11	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	19:00 - 21:30 uur
12	Haagse Hout, Wijkcentrum Mariahoeve	10:00 - 12:30 uur
12	Scheveningen, 't Kalhuis	14:00 - 16:30 uur

Weekendactiviteit Louwman Museum

28	ALLE GROEPEN Louwman Museum	13:00 - 15:00 uur
----	-----------------------------	-------------------

NOVEMBER 2018

Mantelkring
VERBINDT MENSEN

Themabijeenkomst Mindfulness

5	Loosduinen, Wijkcentr. de Henneberg	14:00 - 16:30 uur
5	Segbroek, Wijkcentr. 't Lindenkwaadrant	10:00 - 12:30 uur
6	Centrum, Wijkcentrum de Sprong	14:00 - 16:30 uur
6	Escamp, Wijkcentrum Moerwijk	19:00 - 21:30 uur
14	Laak, Wijkcentrum de Wissel	19:00 - 21:30 uur
14	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	14:00 - 16:30 uur
15	Haagse Hout, Wijkcentrum Mariahoeve	14:00 - 16:30 uur
15	Scheveningen, 't Kalhuis	19:00 - 21:30 uur

Weekendactiviteit Jeu de Boules

24	ALLE GROEPEN B3 Scheveningen	13:00 - 15:00 uur
----	------------------------------	-------------------

DECEMBER 2018

Mantelkring
VERBINDT MENSEN

Creatieve Salon Mozaïek

3	Loosduinen, Wijkcentr. de Henneberg	14:00 - 16:30 uur
4	Segbroek, Schroeder Kringloopwinkel	14:00 - 16:30 uur
5	Centrum, Wijkcentrum de Sprong	14:00 - 16:30 uur
7	Escamp, Wijkcentrum Escampade	19:00 - 21:30 uur
10	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	14:00 - 16:30 uur
11	Laak, Wijkcentrum de Wissel	19:00 - 21:30 uur
12	Haagse Hout, Wijkcentrum Mariahoeve Scheveningen, 't Kalhuis <i>(nadere informatie volgt)</i>	14:00 - 16:30 uur

Weekendactiviteit Kerstdiner

14	ALLE GROEPEN Jasmine Palace	17:00 - 20:00 uur
----	-----------------------------	-------------------

Activiteiten OpenJeHart

OKTOBER 2018

OpenJeHart
VERBINDT MENSEN

Themabijeenkomst Kwaliteitspel

18	Loosduinen, Wijkcentr. De Henneberg	14:00 - 16:30 uur
18	Segbroek, Wijkcentr. 't Lindenkwaadrant	10:00 - 12:30 uur
19	Centrum, Wijkcentrum De Sprong	10:00 - 12:30 uur
19	Escamp, Wijkcentrum Moerwijk	14:00 - 16:30 uur

Weekendactiviteit Louwman Museum

28	ALLE GROEPEN, Louwman Museum	13:00 - 15:00 uur
----	------------------------------	-------------------

NOVEMBER 2018

OpenJeHart
VERBINDT MENSEN

Themabijeenkomst Kwaliteitspel

1	Laak, Wijkcentrum De Wissel	14:00 - 16:30 uur
1	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	19:00 - 21:30 uur
2	Haagse Hout, Wijkcentrum Mariahoeve	10:00 - 12:30 uur
2	Scheveningen, 't Kalhuis	14:00 - 16:30 uur

Creatieve Salon Maskers maken

5	Loosduinen, Wijkcentr. de Henneberg	19:00 - 21:30 uur
5	Segbroek, Schroeder Kringloopwinkel	14:00 - 16:30 uur
6	Centrum, Wijkcentrum de Sprong	19:00 - 21:30 uur
6	Escamp, Schroeder Kringloopwinkel	14:00 - 16:30 uur
14	Laak, Wijkcentrum de Wissel	14:00 - 16:30 uur
14	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	19:00 - 21:30 uur
15	Haagse Hout, Wijkcentr. Bezuidenhout	10:30 - 13:00 uur
15	Scheveningen, 't Kalhuis	14:00 - 16:30 uur

Weekendactiviteit Jeu de Boules

24	ALLE GROEPEN, B3 Scheveningen	13:00 - 15:00 uur
----	-------------------------------	-------------------

DECEMBER 2018

OpenJeHart
VERBINDT MENSEN

Themabijeenkomst Houden van Jezelf

3	Loosduinen, Wijkcentr. de Henneberg	19:00 - 21:30 uur
4	Segbroek, Wijkcentr. 't Lindenkwaadrant	19:00 - 21:30 uur
5	Centrum, Wijkcentrum de Sprong	19:00 - 21:30 uur
7	Escamp, Wijkcentrum Moerwijk	14:00 - 16:30 uur
11	Haagse Hout, Wijkcentr. Bezuidenhout	19:00 - 21:30 uur
11	Laak, Wijkcentrum de Wissel	14:00 - 16:30 uur
14	Leidschenveen – Ypenburg, Wijkcentrum Piet Vink	10:30 - 13:00 uur
14	Scheveningen, 't Kalhuis	14:00 - 16:30 uur

Weekendactiviteit Kerstdiner

14	ALLE GROEPEN, Jasmine Palace	17:00 - 20:00 uur
----	------------------------------	-------------------