



Weduwnaar Henk over het Aandachtcentrum:

'Soms heb je even behoefte aan een luisterend oor'

Henk verloor drie jaar geleden zijn vrouw. Hij zorgde jarenlang voor haar als mantelzorger. Zijn kinderen komen steeds minder langs. Henk vindt het zelf best moeilijk om nieuwe contacten op te doen en komt steeds minder de deur uit.

Het Aandachtcentrum biedt uitkomst voor mensen als Henk. 'Het is ontzettend fijn om af en toe je verhaal eens kwijt te kunnen. Ik word gebeld op een tijdstip dat het mij uitkomt. Het zijn altijd fijne en waardevolle gesprekken, waardoor ik me wat minder alleen voel. Soms heb je even een luisterend oor nodig.'

Het Aandachtcentrum is met ondersteuning van de gemeente Den Haag opgezet door OpenJeHart en Mantelkring. OpenJeHart richt zich op mensen die zich wel eens eenzaam voelen en behoefte hebben aan meer contact. Mantelkring is er speciaal voor mantelzorgers. Neem gerust contact met ons op via 088-7878988.

Kom jij ook een Bakkie halen?

Regelmatig trekken wij er in samenwerking met Albert Heijn met ons Bakkie Aandacht op uit om mantelzorgers te ontmoeten. Kom jij binnenkort ook een bakkie koffie bij ons halen? We horen graag hoe het met jou gaat.



JULI, AUGUSTUS,
SEPTEMBER 2019

In elk
stadsdeel in
Den Haag

We zijn er voor jou!



Maak kennis met OpenJeHart en Mantelkring

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of zorg jij misschien als mantelzorger intensief voor een naaste, waardoor je (te) weinig aan jezelf toekomt? Dan organiseren wij speciaal voor jou het hele jaar door tal van leuke, ontspannen en leerzame activiteiten waarbij je andere mensen kunt ontmoeten.

In elk stadsdeel van Den Haag is er een groep van Mantelkring (voor mantelzorgers) of OpenJeHart (nieuwe vriendschappen) actief. Meld je aan via 088 – 7878988. Het lidmaatschap is gratis. Je krijgt dan automatisch de uitnodigingen voor de activiteiten toegestuurd. Deze brochure bevat de activiteitenagenda voor de maanden juli, augustus en september.

Wegens succes herhaald: zomerwandelen!

Wist je dat we iedere dag wel ergens in Den Haag een wandeling houden, het hele jaar door! Je kunt in elk stadsdeel bij ons aansluiten. Nieuw is het zomerwandelen: in de maanden juli, augustus en september wandelen we ook op de zaterdagochtend. We vertrekken **elke zaterdag om 10.30 uur** bij het terras van Onder de Water aan de Pompstationsweg 353.



1 juli: AH Elandstraat (11.00-17.00)
2 juli: AH Loosduinen (11.00-17.00)
3 juli: AH Hogevelde (11.00-17.00)
5 juli: Bibliotheek Ypenburg (09.00-15.00)
Alle data staan op www.aandachtcentrum.nl



LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

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

Juli 2019

DOEN

Creatieve Salon: Gezamenlijk Schilderij maken

1-7 SEGBROEK
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant
10.00-12.30 uur

1-7 ESCAMP
Wijkcentrum Moerwijk (Tref-
punt)
14.00-16.30 uur

4-7 LOOSDUINEN
Wijkcentrum Henneberg
10.00-12.30 uur

4-7 CENTRUM
Wijkcentrum de Sprong
14.00-16.30 uur

8-7 LAAK
Wijkcentrum Cromvlietplein
10.00-12.30 uur

8-7 HAAGSE HOUT
Wijkcentrum Bezuidenhout
14.00-16.30 uur

9-7 LEIDSCHENVEEN
Cjoe
10.00-12.30 uur

10-7 YPENBURG
Wijkcentrum Piet Vink
10.00-12.30 uur

10-7 SCHEVENINGEN
Het Couvéehuis
14.00-16.30 uur

WEEKEND

Zomer BBQ

28-7 ALLE GROEPEN
16.00-20.00 uur

Augustus 2019

DOEN

Themabijeenkomst: Yoga

5-8 SEGBROEK
Wijkcentrum 't Lindenkwadrant
10.00-12.30 uur

5-8 ESCAMP
Wijkcentrum Moerwijk
14.00-16.30 uur

8-8 LOOSDUINEN
Wijkcentrum Wiekslag
10.00-12.30 uur

8-8 CENTRUM
Wijkcentrum de Sprong
14.00-16.30 uur

12-8 LAAK
Wijkcentrum Cromvlietplein
10.00-12.30 uur

12-8 HAAGSE HOUT
Wijkcentrum Bezuidenhout
14.00-16.30 uur

13-8 LEIDSCHENVEEN
Cjoe
10.00-12.30 uur

14-8 YPENBURG
Wijkcentrum Piet Vink
10.00-12.30 uur

14-8 SCHEVENINGEN
't Kalhuis
14.00-16.30 uur

WEEKEND

Mauritshuis: Rembrandt en de Gouden Eeuw

25-8 ALLE GROEPEN
14.00-16.00 uur

September 2019

LEREN

Themabijeenkomst: Grip op Geld

12-9 ALLE WIJKEN
Let op: alléén Mantelkring
Stadsdeelkantoor Escamp
13.00-16.00 uur

20-9 ALLE WIJKEN
Let op: alléén OpenJeHart
Stadsdeelkantoor Escamp
09.30-12.30 uur

WEEKEND

Jeu de Boules

29-9 ALLE GROEPEN
De Goede Worp
13.00-15.30 uur



Zomerwandelen!

In juli, augustus en september wandelen we ook op de zaterdagochtend. **Elke zaterdag om 10.30 uur.** Vertrek: bij het terras van Onder de Water aan de Pompstationsweg 353.

Voor de activiteiten geldt:

Aanmelden is verplicht!

Informatietelefoon

088-7878988

Juli, aug., sept. 2019

BEWEGEN

Wandelen

LOOSDUINEN
Elke dinsdag 10.30-11.30 uur
Vertrekpunt: Kasserie Ock
Elke vrijdag 10.30-11.30 uur
Vertrekpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK
Elke dinsdag 10.30-11.30 uur
Vertrekpunt: Kasserie Ock
Elke vrijdag 10.30-11.30 uur
Vertrekpunt: Kasserie Ock

CENTRUM
Elke dinsdag 13.00-14.00 uur
Vertrekpunt: Restaurant
Parkoers

ES CAMP
Elke woensdag 10.00-11.00 uur
Vertrekpunt: Wijkcentrum
Moerwijk
Elke vrijdag 13.30-14.30 uur
Vertrekpunt: Uithof

HAAGSE HOUT
Elke maandag 13.30-14.30 uur
Vertrekpunt: Wijkcentrum
Bezuidenhout

LAAK
Elke donderdag 10.00-11.00 uur
Tijdelijk vertrekpunt: Mooi
Welzijn, Guido Gezellestraat

YPENBURG
Elke woensdag 10.30-11.30 uur
Vertrekpunt: Wijkcentrum
Piet Vink

LEIDSCHENVEEN
Elke vrijdag 10.00-11.00 uur
Vertrekpunt: Cjoe

SCHEVENINGEN
Elke donderdag 13.30-14.30 uur
Vertrekpunt: Restaurant Greens
in the Park