



# 'Ik voel Koos nog steeds om me heen'

Hoe is het nu met ... Joke Alberts?

Joke Alberts is onze ambassadeur van Mantelkring. Vorig jaar overleed haar man Koos Alberts, de bekende zanger.

*Het is alweer een jaar geleden dat Koos is overleden. Hoe gaat het nu met je?*

Het gaat goed met mij ik probeer het leven te vieren en probeer alle leuke dingen die ik met Koos altijd deed nu ook nog steeds te doen, alleen of met een van de kinderen of kleinkinderen.

*Kun je iets vertellen over hoe je leven nu veranderd is?*

Het is een groot gemis, van het hele drukke leven samen met Koos naar een stil en rustig leven voor mij alleen nu. Ik ben tegenwoordig gewoon weekenden thuis en dat was daarvoor nooit het geval, omdat we altijd veel optredens hadden.

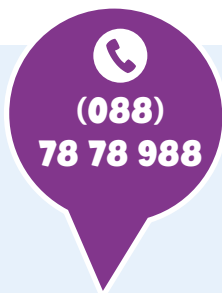
*Vorig jaar zag je op tegen de eerste keer Kerst zonder Koos.*

*Hoe kijk je daar nu tegen aan?*

Kerst, Oud- en Nieuwjaar, verjaardagen, het blijven moeilijke momenten, maar ik voel Koos nog steeds om me heen en dat is een heel fijn gevoel. Gelukkig ben ik nog gezond en kan mezelf aardig redden, daarom probeer ik van alles te genieten. Niemand weet wat de dag van morgen zal brengen. Ik weet als geen ander dat je leven in een paar minuten totaal anders kan zijn.

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

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



OKTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER 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 activiteiten-agenda voor de maanden oktober, november en december.

## OpenJeHart Ontmoetingstocht

Voor deze Ontmoetingstocht op 2 oktober mobiliseren wij zoveel mogelijk mensen die gezamenlijk een statement maken in de strijd tegen eenzaamheid. Naast mensen die graag in contact komen met anderen, nodigen wij ook degenen uit die het thema een warm hart toedragen. De aandacht voor een ander staat centraal: je mag de aandacht komen geven, je mag de aandacht komen halen, hoe mooi is het als je beide zaken kunt combineren.



**2 oktober 2019 • 11.00 – 14.00 uur**  
Zuiderpark (Restaurant Parkoers) inclusief kleine lunch

**OpenJeHart**  
VERBINDT MENSEN

**Den Haag**  
VREDE EN RECHT

**Mantelkring**  
VERBINDT MENSEN



# Activiteitenkalender Den Haag



## OpenJeHart en Mantelkring

LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

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

### Oktober 2019

LEREN

#### Ontmoetingstocht met lunch

02-10 ALLE GROEPEN

Restaurant Parkoers  
(Zuiderpark)  
11.00 - 14.00 uur

WEEKEND

#### Museon

27-10 ALLE GROEPEN

13.00 - 16.00 uur

#### OpenJeHart Ontmoetingstocht

Voor de grote Ontmoetingstocht op 2 oktober mobiliseren wij zoveel mogelijk mensen die gezamenlijk een statement maken in de strijd tegen eenzaamheid. Naast mensen die graag in contact komen met anderen, nodigen wij ook degenen uit die het thema een warm hart toedragen.



Locatie: Zuiderpark  
(Restaurant Parkoers).  
Tijd: 11.00 – 14.00 uur  
(inclusief kleine lunch).

### November 2019

LEREN

#### Themabijeenkomst Goed Voorbereid

13-11 ALLE GROEPEN

Wijkcentrum De Wissel  
10.00 - 12.30 uur

WEEKEND

#### Flamengo en Palmas

24-11 ALLE GROEPEN

Theater Dakota  
14.00 - 16.00 uur



### December 2019

DOEN

#### Creatievesalon Mozaïek

09-12 ESCAMP

Wijkcentrum Moerwijk  
(Trefpunt)  
14.00 - 16.30 uur

10-12 SEGBROEK

Wijkcentrum 't Lindenkwadrant  
14.00 - 16.30 uur

11-12 CENTRUM

Schroeder Kringloopwinkel  
Loosduinsekade  
14.00 - 16.30 uur



13-12 LOOSDUINEN

Wijkcentrum De Wiekslag  
14.00 - 16.30 uur

16-12 LAAK

Wijkcentrum De Wissel  
09.30 - 12.00 uur

16-12 HAAGSE HOUT

Wijkcentrum Bezuidenhout  
14.00 - 16.30 uur

17-12 LEIDSCHENVEEN

Cjoe  
10.00 - 12.30 uur

17-12 SCHEVENINGEN

Het Couvéehuis  
14.00 - 16.30 uur

18-12 YPENBURG

Bibliotheek Ypenburg  
10.00 - 12.30 uur

WEEKEND

#### Kerstdiner



18-12 ALLE GROEPEN

Restaurant Thai Fresh  
16.30 - 19.00 uur  
19.30 - 22.00 uur

### Oktober, november en december 2019

BEWEGEN

#### Wandelen

LOOSDUINEN

Elke vrijdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Kasserie Ock

SEGBROEK

Elke dinsdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Pex

CENTRUM

Elke dinsdag 13.00 - 14.00 uur  
Vertrekpunt: Restaurant Parkoers

ESCAMP

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  
Vertrekpunt: Wijkcentrum  
De Wissel

YPENBURG

Elke woensdag 10.30 - 11.30 uur  
Vertrekpunt: Wijkcentrum Piet Vink

SCHEVENINGEN

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

OpenJeHart  
VERBINDT MENSEN

Mantelkring  
VERBINDT MENSEN

Voor de activiteiten geldt: **Aanmelden is verplicht!** Informatietelefoon 088-7878988

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