

# Activiteiten in Den Haag

LEREN

WEEKEND

DOEN

BEWEGEN

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



## Augustus 2022

DOEN

### Creatieve Salon: Schilderen in de natuur

#### 3-8 LOOSDUINEN

10.30–13.00 uur  
Ockenburgpark

#### 3-8 HAAGSE HOUT

14.00–16.30 uur  
Clingendael

#### 11-8 CENTRUM

10.30–13.00 uur  
Haagse Bos

#### 11-8 ESCAMP

14.00–16.30 uur  
Zuiderpark

#### 26-8 SCHEVENINGEN

10.00–12.30 uur  
Westbroekpark

WEEKEND

### Midgetgolf

Zondag 28 augustus

13.00–15.00

Midgetgolf Zuiderpark



## Elke week: wandel mee

### LOOSDUINEN

Vrijdag 10.30–11.30 uur  
Vertrek: Kasserie Ock

### SEGBROEK

Dinsdag 10.30–11.30 uur  
Vertrek: Restaurant Pex

### CENTRUM

Dinsdag 13.00–14.00 uur  
Vertrek: Restaurant Parkoers

### ES CAMP

Vrijdag 13.30–14.30 uur  
Vertrek: de Uithof  
Woensdag 10.00–11.00 uur  
Vertrek: wijkcentr. Moerwijk

### HAAGSE HOUT

Maandag 14.00–15.00 uur  
Vertrek: Wijkcentrum  
Bezuidenhout

### LAAK

Donderdag 18.30–19.30 uur  
Vertrek: Voetbalclub HVV  
Laakkwartier

### YPENBURG

Woensdag 10.30–11.30 uur  
Vertrek: Wijkcentrum  
Piet Vink

### SCHEVENINGEN

Donderdag 13.30–14.30 uur  
Vertrek: Greens in the Park

**SCHEVENINGEN** Elke zaterdag 10.30 uur stevig wandelen.  
Vertrek: Boulevard voor de Palacestraat.

## September 2022

LEREN

### Themabijeenkomst Balans

#### 1-9 SEGBROEK

15.00–17.00 uur  
Wijkcentr. t' Lindenkwadrant

#### 1-9 ESCAMP

19.00–21.00 uur  
Wijkcentrum Escampade

#### 7-9 LOOSDUINEN

19.00–21.00 uur  
Wijkcentrum de Henneberg

#### 7-9 HAAGSE HOUT

14.00–16.00 uur  
Wijkcentrum Bezuidenhout

#### 8-9 CENTRUM

11.00–13.00 uur  
Kindcentrum O3

#### 8-9 LAAK

14.00–16.00 uur  
Wijkcentrum de Wissel

#### 19-9 SCHEVENINGEN

11.00–13.00 uur  
Wijkcentrum 't Kalkhuis

#### 19-9 YPENBURG

14.00–16.00 uur  
Wijkcentrum Piet Vink

WEEKEND

### Bowlen

Zondag 25 September  
12.00–14.00 uur  
Ockenburgh Active



In elk  
stadsdeel in  
Den Haag

JULI, AUGUSTUS, SEPTEMBER 2022



## Wij zijn er voor jou! Ook in de zomermaanden

Heb jij behoefte aan nieuwe vriendschappen? Of zorg jij misschien (als mantelzorger) voor een naaste? Dan organiseren wij speciaal voor jou het hele jaar door tal van leuke, ontspannen en leerzame activiteiten waarbij je ook andere mensen kunt ontmoeten. Ook in de zomermaanden!

In elk stadsdeel van Den Haag is er een groep van **Mantelkring** (voor mantelzorgers) of **OpenJeHart** (nieuwe vriendschappen) actief. Niets hoeft, alles mag: jij bepaalt aan welke onderdelen je deelneemt. Zo zijn er Creatieve Salons, Themabijeenkomsten, Weekenduitjes en de wekelijkse wandelingen. Heb je zin in een Haagse mini-vakantie? In juli organiseren Mantelkring en OpenJeHart weer de spetterende Zomer-5-Daagse. Vijf dagen lang een afwisselend en feestelijk programma.



### Gratis deelname

Deelname aan de activiteiten is gratis (m.u.v. Weekenduitjes). Wel is het verplicht om je vooraf aan te melden. Dit kan via 088-7878988 of events@lwpc.nl.

### 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.

# Zomer 5 daagse

19 t/m 23 juli



Den Haag



Elke dag om 9.30 uur: ontvangst met koffie



**Dinsdag**

**Woensdag**

**Donderdag**

**Vrijdag**

**Zaterdag**

**DOEN**

**Oud Hollandse spellen**

10.00 tot 11.30 uur

**DOEN**

**Encaustic Art**

10.00 tot 11.30 uur

**BEWEGEN**

**Wandelen**

12.00 tot 13.00 uur



**Hapje & drankje met spetterend optreden Polderkoor**

13.00 tot 15.00 uur



**Kom gezellig een Bakkie Aandacht halen op ons terras**

**LEREN**

**Waarom je de één wel, en de ander niet begrijpt**

10.00 tot 11.30 uur

**DOEN**

**Porselein beschilderen**

10.00 tot 11.30 uur



**BEWEGEN Wandelen**

12.00 tot 13.00 uur

**Hapje & drankje**

13.00 tot 13.30 uur

**LEREN**

**Vitaliteitscheck**

13.30 tot 15.00 uur

**BEWEGEN**

**Yoga**

13.30 tot 15.00 uur

**Hapje & drankje**

15.00 tot 15.30 uur

**LEREN**

**Schrijven vanuit je hart**

10.00 tot 11.30 uur

**LEREN/DOEN**

**Bevrijd je stem**

10.00 tot 11.30 uur

**BEWEGEN**

**Fietstocht**

10.00 tot 13.00 uur

**BEWEGEN**

**Wandelen**

12.00 tot 13.00 uur



**Hapje & drankje**

13.00 tot 13.30 uur

**BEWEGEN**

**Valpreventie**

13.30 tot 15.00 uur

**DOEN**

**Chip in the Hole**

13.30 tot 15.00 uur

**Hapje & drankje**

15.00 tot 15.30 uur

**DOEN**

**Dikke Dames Schilderen**

10.00 tot 11.30 uur

**DOEN**

**Mozaïeken**

10.00 tot 11.30 uur

**BEWEGEN**

**Wandelen**

12.00 tot 13.00 uur

**Hapje & drankje**

13.00 tot 13.30 uur

**LEREN**

**Vrienden maken**

13.30 tot 15.00 uur

**DOEN**

**Swingo**

15.00 tot 16.30 uur



**Feestelijk diner**

16.30 tot 18.30 uur



**DOEN**

**Djembé spelen**

10.00 tot 11.30 uur

**BEWEGEN**

**Wandelen**

12.00 tot 13.00 uur

**WEEKEND**

**High Tea met knallend optreden Djembé Defi**

13.00 tot 15.00 uur



**OpenJeHart Mantelkring**

VERBINDT MENSEN

www.openjehart.nu

VERBINDT MENSEN

www.mantelkring.nl

Met medewerking van:



Opgave per activiteit is verplicht (m.u.v. de wandelingen). Bel je keuze door: 088-7878988. Bij voicemail: spreek je naam in en je keuze van activiteiten. Alle activiteiten zijn gratis. Locatie: Lindobeach, Lindoduin 36-38.