

Zomers ontmoeten

Volop activiteiten in de stad voor mensen die niet op vakantie gaan

Een mooie zomer in eigen stad

‘Wat ga jij doen in de vakantie?’ Heel wat Hagenaars kunnen daar (nog) geen antwoord op geven. Ze blijven thuis omdat ze geen geld hebben voor een dure reis of omdat er niemand is om mee weg te gaan. Met dat vooruitzicht kun je opzien tegen een lange stille zomer.

Toch is er voor thuisblijvers genoeg te doen. Buurthuizen en wijkcentra blijven open. Vrijwilligers organiseren uitstapjes, workshops of misschien wel een picknick in het park. De zomer kan een mooie tijd zijn om eens iets anders te ondernemen en nieuwe contacten te maken. Deze bijlage van de Stadskrant laat zien wat er zoal gebeurt in de stad. Het zijn toegankelijke activiteiten - vaak zonder kosten - waar je gemakkelijk bij kunt aansluiten.

Stadsoase Spinozahof

Een prachtig voorbeeld is Stadsoase Spinozahof aan de Repelaerstraat 61 op de grens van het Oude Centrum en de Stationsbuurt. Bewoners hebben hier een verwaarloosd bouwterrein van 1.200m² omgetoverd in een groene oase. Spinozahof bestaat inmiddels tien jaar, wat in april groots werd gevierd. Iedereen is er welkom om te genieten van de rust, maar ook om actief mee te doen.

Op een wandeling door de tuin valt op



Stadsoase Spinozahof aan de Repelaerstraat. Iedereen is welkom om mee te doen.

HENRIËTTE GUEST

hoeveel de vrijwilligers voor elkaar hebben gekregen. Naast al het groen is er de zelfgebouwde Orangerie waar op vrijdag de tafel wordt gedekt voor een buurtmaaltijd. De kookploegen maken een gezonde maaltijd met ook groenten uit eigen tuin. In een houtoven worden pizza's en taarten gebakken.

In de Orangerie zijn verder onder meer conversatielessen Nederlandse Taal. Spinozahof is een locatie voor Sport in de Buurt. Ook kun je in de buurtschuur allerlei (tuin)gereedschap lenen. Enzo-

voort. Door de waaier aan activiteiten voelen steeds meer bewoners zich verbonden met de tuin, de wijk én met elkaar. Je komt meer bekenden tegen op straat en maakt vaker een praatje, omdat je elkaar kent van Spinozahof.

Altijd oogsttijd

Het hele jaar door is er veel werk te doen. Elke zaterdag zijn bewoners bezig met spitten, zaaien, wieden, snoeien en oogsten, al naar gelang het seizoen. In de Compostbakkerij worden restgroen en

GFT-afval verwerkt tot compost. En dan zijn er nog de kook- en klusploegen.

Het is altijd groei-, bloei- en oogsttijd in Spinozahof. Bewoners oogsten er nieuwe vrienden, ze groeien door hun talenten te ontwikkelen of bloeien op omdat ze beter Nederlands leren spreken. Nieuwe deelnemers en bezoekers zijn van harte welkom. Op de website vind je de agenda met het weekprogramma.



Meer informatie?

stadsoasespinozahof.nl

Servicepunten XL voor al uw vragen

■ Bij de Servicepunten XL kunt u alle mogelijke vragen stellen. De medewerkers bieden een luisterend oor en zoeken naar antwoorden. Het kan gaan over regelingen, aanvragen, vrijwilligerswerk, cursussen of iets persoonlijks. Den Haag heeft zeventien Servicepunten XL. Bellen, chatten of mailen kan ook.



Meer informatie?

servicepuntxl.nl

(070) 205 22 22



Haags Ontmoeten voor ouderen en hun mantelzorgers

Ouderen en hun mantelzorgers zijn van harte welkom bij Haags Ontmoeten. Het is een plek in de buurt om binnen te lopen voor koffie en een praatje. Gezelligheid staat voorop, maar er is ook tijd voor serieuze gesprekken, uitwisseling van persoonlijke ervaringen en voorlichting. Bekijk de video en de vijftig adressen op de website: haagsontmoeten.nl.

HAAGS ONTMOETEN

Korting met de Ooievaarspas

■ De Ooievaarspas geeft korting of gratis toegang bij tal van activiteiten en evenementen. Van sporten, cursussen tot theater. Dat geldt ook bij festiviteiten in de zomer zoals De Parade en concerten in het Zuiderparktheater. De pas is bedoeld voor Hagenaars met een laag inkomen. Kijk voor het complete aanbod en een aanvraagformulier op de website.



Meer informatie?

ooievaarspas.nl

Samen eten aan de Aanschuiftafels

■ Op talloze plekken in de stad kunt u regelmatig aanschuiven voor een gezellige en gezonde maaltijd. De eettafels staan in wijkcentra, kerken, bij bedrijven en sportkantines. De medewerkers zetten zich vrijwillig in. Deelnemers betalen een kleine vergoeding. Op de website staat waar er deze zomer maaltijden in de buurt worden geserveerd.



Meer informatie?

deaanschuiftafel.nl

Humanitas Ontmoetingscafé

Nieuwe mensen leren kennen

Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Door een scheiding, verhuizing of allerlei tegenslag kun je er alleen voor komen staan. Hoe maak je dan nieuwe contacten? Humanitas is begonnen met een ‘ontmoetingscafé’ voor Hagenaars die hun sociale kring willen uitbreiden. In een ontspannen sfeer leer je elkaar kennen. Hoelang woon je al in Den Haag? Waar kom je vandaan? Wat zijn je hobby’s? De gesprekken kunnen gaan over alle-daagse dingen, maar ook over wat je graag anders zou zien in je leven.

Interesses delen
‘We komen elke week bij elkaar in onze ruimte aan de Leyweg,’ vertelt coördinator Naïma Labraïmi. ‘Op den duur zullen bezoekers steeds meer vertrouwd met elkaar raken. Je ontdekt met wie het goed klikt en met wie je interesses deelt. Hou je allebei van koken, dan is het leuk om een keer samen te koken. Niets hoeft, alles kan. Het is fijn om elke week een vaste afspraak te hebben op een plek waar je gezien en gehoord wordt.’



Deze zomer is er elke donderdag van 19.00 tot 21.00 uur een Ontmoetingscafé bij Humanitas.

HENRIETTE GUEST

Vrijwilligers van Humanitas ontvangen de bezoekers. Zij doen mee aan de gesprekken en vertellen over zichzelf. Elke bijeenkomst duurt twee uur en heeft een los-vast programma met bijvoorbeeld

speeddates van vijf minuten waar-bij deelnemers zich in koppels aan elkaar voorstellen. Het Ontmoe-tingscafé richt zich op mensen van 28 tot 60 jaar, maar die grens wordt niet strak gehanteerd.

‘Een mix van leeftijden en achter-gronden zorgt voor levendige gesprekken,’ zegt Naïma. ‘Den Haag is enorm divers. Je leert nieuwe leefwerelden kennen. Ik kan me voorstellen dat we uitstapjes gaan

“
Je leert nieuwe leefwerelden kennen
”

maken, misschien wel een wandeling in een ander deel van stad waar een deelnemer ons rondleidt. Met de groep naar een museum of de bioscoop kan ook. We zijn pas net begonnen. Ideeen zijn welkom.’

Wekelijks Ontmoetingscafé
Deze zomer is er elke donderdag van 19.00 tot 21.00 uur een Ontmoetingscafé in de ruimte van Humanitas aan de Leyweg 831 (bij Stadskantoor Leyweg). Iedereen is welkom, maar graag wel van tevoren even aanmelden.

 **Meer informatie en aanmelden?**
humanitas.nl/haagland
n.labraimi@humanitas.nl of
avw.humanitas@gmail.com

Stichting Schets

De huiskamer van Spoorwijk

Uit de keuken komt de geur van rijst met kip en kousenband. José en Marike van de kookploeg zijn nog druk bezig met de maaltijd. De eerste gasten zoeken al een plaatsje aan de gedekte tafels. De meesten komen uit de buurt, een enkeling uit Rijswijk. Al snel wordt er volop gekletst en gelachen in afwachting van het voorgerecht (nachos).

Zo gaat het elke donderdagavond in buurthuis Schets in Spoorwijk op de grens van Den Haag. Vrijwilligers koken een gratis maaltijd voor vijftig gasten. Daarnaast is er op elke werkdag een gratis lunch. Buurtbewoners koken dan afwisselend een traditionele soep uit de eigen cultuur van Marokkaanse Harira en Surinaamse pindasoep tot Hollandse groentesoep.

Aardig voor elkaar
In het buurthuis zijn van vroeg tot laat activiteiten voor kinderen, tieners, volwassenen en senioren. ‘Eerst kende ik niemand in de wijk,’ vertelt Monique na de maaltijd. ‘Dat was best eenzaam. Dankzij



In buurthuis Schets zijn van vroeg tot laat activiteiten voor kinderen, tieners, volwassenen en senioren.

HENRIETTE GUEST

Schets heb ik weer een sociaal netwerk kunnen opbouwen. Ik eet hier vaak en ben vrijwilliger bij de Hobbyclub. Op straat kom ik nu wel bekenden tegen. Iedereen is hier aardig voor elkaar. We zijn allemaal anders, maar niemand voelt zich meer of beter.’
Het begon allemaal met een

vervallen wijkgebouw. Vrijwilligers bijgestaan door professionals hebben het grondig verbouwd. Nu staat er een modern buurt- en cultuurhuis met een grote zaal, een keuken en twee les- en speel-ruimten. ‘We doen nog steeds alles zelf met een team van zo’n twintig vrijwilligers,’ vertelt Francis. ‘De

bezoekers vertellen ons waar behoefte aan is en dat proberen we dan samen te organiseren. Er is een Dreumescafé, maar ook een Mannencafé. En cursussen zoals valpreventie en meditatie. Op zondag een kerkdienst. In ons logo staat ‘voor ieder wat wils’. Nou, dat klopt helemaal.’

“
Dankzij Schets heb ik weer een sociaal netwerk kunnen opbouwen.
”

Na de maaltijd en het afruimen gaat een groep de deur uit om te wandelen. Francis is daar vijf jaar geleden mee begonnen. ‘We lopen een uurtje door de wijk of naar de Rijswijkse parken aan de andere kant van het spoor. Op zaterdag-morgen is er nog een wekelijkse wandeling. Aanmelden hoeft niet. Wie hier om 9.30 uur is, wandelt mee. Heerlijk om zo het weekend te beginnen.’

Buurthuis Schets zit aan de Schimmelweg 200. Kijk voor het zomerprogramma op de website.

 **Meer informatie en aanmelden?**
stichtingschets.nl
info@stichtingschets.nl

Buddy Network

Zomerbuddy’s gezocht voor ‘maatjes’

A l 35 jaar koppelt Buddy Network vrijwilligers aan ‘maatjes’ die behoefte hebben aan contact en ondersteuning. In de Haagse regio zijn bijna vierhonderd koppels actief. Het gaat om meer dan alleen gezellig kletsen en koffiedrinken. Een jaar lang werken ze aan iets wat het maatje belangrijk vindt, bijvoorbeeld een oude hobby of sport oppakken, vrijwilligerswerk zoeken of contact met vrienden herstellen. Een buddy kan ook een dagdeel doorbrengen met een chronisch zieke of iemand met lichte dementie. Dan heeft de mantelzorger even tijd voor zichzelf. Zomerbuddy is een nieuw kortlopend project. De buddy trekt drie maanden op met een maatje. Voor veel Hagenaars is de zomer een moeilijke tijd. Zeker als je weinig contac-ten hebt en overdag veel thuis zit. Het koppel komt eens per week samen om bij te praten, te wandelen of voor een uitstapje. Wie niet goed ter been is of in een rolstoel zit, krijgt zo een extra mogelijkheid om onder begeleiding naar buiten te gaan.

Als het klikt
Steeds meer Hagenaars willen graag een buddy, daarom zijn nieuwe vrijwilligers hard nodig. Een traject van drie maanden is een kans om te ontdekken of dit iets voor je is. De zomerbuddy’s zijn misschien ook zelf op zoek naar nieuwe contacten om hun netwerk en

bezigheden uit te breiden. Dan werkt het wederzijds. Je gaat samen een visje eten op Scheveningen, een terrasje pikken, wandelen of een spelletje spelen.

Buddy Network zorgt dat de koppels bij elkaar passen door te letten op interesses, hobby’s en speciale wensen. Als het goed klikt, kunnen ze besluiten langer met elkaar door te gaan. Zomerbuddy zijn in eigen stad kan net zo’n mooie belevens worden als een vakantie ver weg van huis.

 **Meer informatie en aanmelden?**
buddynetwerk.nl
info@buddynetwerk.nl
(070) 364 95 00

“
Met z’n tweeën is leuker dan alleen.
”



Buddy Davy en maatje Tinie.

BUDDYNETWORK

Stichting Sarita

Een vast ankerpunt in de week voor vrouwen

O p dinsdagmiddag zit de ruimte van stichting Sarita in wijkcentrum De Regenvalk altijd vol. Voor een groep vrouwen is dit een vast ankerpunt in de week. Ze komen voor de gezelligheid en om nieuwtjes uit te wisselen. Maar Sarita stimuleert ook actief de persoonlijke ontwikkeling van de deelnemers. Ze praten over actuele thema’s en zijn creatief bezig met taal, tekenen en schilderen. Professionals komen langs om te vertellen over zaken als gezond-heid, voeding en financiën. Verder gaat de groep regelmatig naar een museum, theater of naar het Zuiderpark om te fitnessen.

Al 30 jaar is Henna Mathura de drijvende kracht achter de stichting. ‘Vanaf het begin is eenzaamheid een belangrijk thema. Veel van onze vrouwen zijn later in hun leven alleen komen te staan, omdat ze weduwe werden. Ze moeten hun verlies verwerken en ineens alles zelf regelen. Als je partner wegvalt, kun je snel geïsoleerd raken. Wij helpen waar we kunnen en bieden een ver-trouwde omgeving tussen gelijk-



De vrouwen van Sarita gaan regelmatig naar het Zuiderpark om te fitnessen.

STICHTING SARITA

gezinden. Het voelt hier als familie.’
The Mall
De vrouwen bespreken moeilijke thema’s zoals ‘verlies en rouw.’ Henna leidt de bijeenkomsten: ‘Iedereen maakt verlies mee. Mensen uit je naaste omgeving vallen weg of je moet verhuizen en een vertrouwde plek achterlaten.

Vrouwen van onze leeftijd ver-werken het gemis vaak stilletes. Ik heb ze gevraagd aan de hand van een voorwerp iets te vertellen over verlieservaringen. Dat kan een foto zijn, een sieraad of iets anders wat herinneringen oproept. Dan komt het gesprek vanzelf op gang. Het geeft troost als je dingen herkent bij de ander.’

De achterban van Sarita bestaat uit ongeveer veertig vrouwen. Ze volgen trainingen om voor zichzelf op te komen en zich te presenteren. De groep heeft al eens een theater-productie gemaakt met eigen teksten, gedichten en sketches. ‘Sarita stimuleert vrouwen om in beweging te komen, zelfvertrouwen te winnen en te ontdekken hoe ze

“
Veel van onze vrouwen zijn later in hun leven alleen komen te staan, omdat ze weduwe werden.
”

verder willen in deze levensfase. Dat klinkt misschien allemaal erg serieus, maar we maken juist veel plezier samen. Pas nog waren we in de Mall in Leidschendam. De dames vonden het geweldig.’

Stichting Sarita zit in wijkcen-trum De Regenvalk, Regentesse-plein 148. Deze zomer gaan de bij-eenkomsten en uitstapjes van Sa-rita door. Vrijblijvend een keertje meedoen, kan altijd.

 **Meer informatie en aanmelden?**
stichtingsarita.nl
06 24 20 18 47
info@stichtingsarita.nl

Wat is er te doen deze zomer?

Er zijn genoeg activiteiten om elkaar deze zomer te ontmoeten. Hieronder vindt u per stadsdeel een paar voorbeelden. De meeste activiteiten zijn gratis. Voor de activiteiten met een sterretje betaalt u een kleine eigen bijdrage.

Centrum

■ **Haags Ontmoeten het Schakelpunt: koffie-ochtend**
Wanneer: maandag tot en met vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur
Waar: Het Schakelpunt, Burgemeester Patijnlaan 1900
Meer informatie: 06 42 06 76 17

■ **Haags Ontmoeten Rivierenbuurt: tai chi in Amare**
Wanneer: woensdagmiddag 17, 24 en 31 juli, 7, 14 en 21 augustus van 13.00 tot 15.00 uur.
Meer informatie: (070) 379 50 09

■ **OpenJeHart: Gezellig samenzijn**
Wanneer: 18, 19 en 20 juli van 11.30 tot 14.00 uur
Waar: terras The Grey Space in het Middle, Paviljoensgracht 20 -24

■ **Zomerschool Podiumkunsten**
Wanneer: vrijdag (18.30 tot 20.00 uur) en zaterdag (10.00 tot 12.00 uur)
Waar: Achterkant van de oude Appelloods, Laan van Poot 97

Escamp

■ **Buurttuin Moerwijk: meehelpen in de moestuin, de bloemen- en plantentuin en het aardbeinveld**
Wanneer: maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur
Waar: Guntersteinweg 14

■ **Creative Salon: happy stones maken**
Wanneer: dinsdag 13 augustus van 14.00 tot 16.00 uur
Waar: Schroeder, Kerketuinenweg

■ **OpenJeHart: Wandelen**
Wanneer: iedere vrijdag van 13.30 tot 14.30 uur
Waar: vertrek vanaf de Uithof

Haagse Hout

■ **Haags Herinneringsatelier**
Wanneer: vanaf 9 juli op dinsdag en donderdag van 10.00 tot 16.00 uur (dinsdag 23 juli gesloten)
Waar: Nebo, Floris Arntzeniusplein 65

■ **Haags Ontmoeten Mariahoeve: buitenactiviteiten en sport en spel met een zomers tintje**
Wanneer: 5 en 7 augustus van 11.00 tot 12.30 uur
Waar: Mariahoeve, Ivoorhorst 155
Meer informatie: 06 18 53 23 24



Koffiedrinken en spelletjes doen bij Haags Ontmoeten.

HAAGS ONTMOETEN

■ **Koffieochtend in de Triumfatorkerk**
Wanneer: iedere woensdag vanaf 10.30 uur
Waar: Juliana van Stolberglaan 154

■ **Haags Ontmoeten Oostduin: Zomerontbijtje***
Wanneer: dinsdag 16, 23 en 30 juli van 9.30 tot 11.00 uur
Waar: Goetlijfstraat 5 (ingang aan achterzijde gebouw)
Aanmelden: bij Sylvia, sylvia.zuiderwijk@florence.nl of 06 40491763

Laak

■ **OpenJeHart: wandelen**
Wanneer: iedere donderdag van 18.30 tot 19.30 uur
Waar: vertrekpunt is H.V.V. Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69

■ **OpenJeHart: Happy stones schilderen**
Wanneer: woensdag 7 augustus van 10.00 tot 12.00 uur
Waar: Wijkcentrum Cromvlietplein, Cromvlietplein 120

■ **De aanschuiftafel: gezellig en gezond samen eten***
Wanneer: elke woensdag om 17.00 uur
Waar: Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24

Leidschenveen-Ypenburg

■ **Sjoelen en Rummikub**
Wanneer: iedere maandag van 10.30 tot 12.00 uur
Waar: ontmoetingsruimte van de kerk de

Toevlucht, Laan van Hoornwijck 140

■ **OpenJeHart: wandelen**
Wanneer: iedere woensdag van 10.30 tot 11.30 uur
Waar: vertrekpunt is Wijkcentrum Piet Vink. Laan van Hoornwijck 260

■ **Zomer bridge voor leden en niet leden***
Wanneer: juli en augustus, elke maandag en donderdag om 13.30 uur en elke dinsdag en vrijdag om 19.45 uur
Waar: Bridgeclub Leidschenhage, Dobbelaan 1, Leidschendam

■ **Swasti Yoga: zomer introductiecursus stoelyoga***
Wanneer: wekelijks op vrijdag van 13.30 tot 14.30 uur
Waar: Laan van Waalhaven 297B

Loosduinen

■ **Mindful wandelen**
Wanneer: iedere maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur, behalve de eerste maandag van de maand (dan is er bingo)
Waar: Loosduinsekade 156

■ **Zomerse orgelbespelingen**
Wanneer: elke zondagmiddag van 15.30 tot 16.15 uur in juli en augustus
Waar: Abdijkerk, Willem III-straat 40

■ **Drieluik Zomerschool workshops 'Voor Jezelf'**
Wanneer: Woensdag 17 juli (Hulpvragen is OK), 24 juli (Leven vanuit eigen regie) en 30 juli (Vanuit zingeving maak je elke dag (bewust én onbewust) keuzes). De workshops zijn van 15.00 tot 16.30 uur.
Inloop (koffie/thee) vanaf 14.45 uur.

Waar: Dekkersduin, Campanulastraat 6
Aanmelden en meer informatie: (070) 365 52 88

■ **Haags Ontmoeten De Wiekslag; ontmoeten, koffiedrinken en spelletjes doen**
Wanneer: dinsdag, donderdag en vrijdag (gesloten op 29 juli, 5 en 12 augustus).
Vrijdag 12 juli is er vanaf 10.00 uur een gezellig optreden van Rob en Rik, de Huismuzikanten. Rock 'n Rollator, meezingen met oude hits van vroeger.
Waar: De Wiekslag Molenbrink 68A

Scheveningen

■ **Participatiekeuken: Vredesdiner 125 jaar stad van Vrede en Recht**
Wanneer: woensdag 4 september vanaf 17.00 uur
Waar: Wijkvereniging Scheveningen, Marcellisstraat 64

■ **Breisclub in het Couvéehuis**
Wanneer: iedere dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur, in juli en laatste week augustus
Waar: Frankenslag 139

■ **Haags Ontmoeten de Thuishaven: buitenactiviteiten en sport en spel met een zomers tintje**
Wanneer: 6 en 8 augustus van 11.00 tot 12.30 uur
Waar: Neptunusstraat 1

Segbroek

■ **Wool for warmth: dassen en mutsen breien voor dak- en thuislozen**
Wanneer: elke donderdagmiddag
Waar: Haags Ontmoeten, Kruisbessenstraat 12

■ **Dansclub 'de Mient': dansmiddag voor de viering van het 56e jaarfeest***
Wanneer: zondag 6 augustus 13.30 uur
Waar: de Mient 273 D

■ **Participatiekeuken: Vredesdiner 125 jaar stad van Vrede en Recht**
Wanneer: vrijdag 12 juli vanaf 17.00 uur
Waar: Dienstencentrum Copernicus, Daguerrestraat 16

■ **Boekenbabbel: praat met andere lezers over boeken**
Wanneer: iedere eerste vrijdag van de maand
Waar: Bibliotheek Bomenbuurt, Fahrenheitstraat, 707