

## NIEUWSBERICHTEN SEPTEMBER

### Waarvoor kunt u terecht bij SWMD?

Wilt u nieuwe mensen leren kennen of vrijwilligerswerk gaan doen? Zoekt u ondersteuning bij uw mantelzorgtaken? Wilt u weten waar u terecht kunt met uw vragen, bijvoorbeeld over zorg, vervoer of formulieren? Wij denken graag met u mee en bieden advies op maat.

### Plant a friend

Wij starten binnenkort met een nieuw initiatief voor jongeren. Plant a friend brengt jongeren van 16 tot 28 jaar met elkaar in contact door middel van een plantje. Dit doen ze in een appgroep onder begeleiding van een begeleider/vrijwilliger. De jongeren worden gestimuleerd om elkaar te ontmoeten en vriendschappen te sluiten. Het doel van Plant a friend is om jongeren op een laagdrempelige manier met elkaar te verbinden en zo eenzame gevoelens te verminderen.

Nu zijn wij op zoek naar jongeren en vrijwilligers die interesse hebben in Plant a friend. Neem gerust contact op met Mieke Swart of Judith van Beek via [info@swmd.nl](mailto:info@swmd.nl).



### Activiteiten voor senioren

Wij organiseren, dankzij vele vrijwilligers, wekelijks terugkerende activiteiten voor senioren in Den Hoorn, Maasland en Schipluiden. Denk bijvoorbeeld aan samen eten, koffie drinken of bewegen. Een overzicht van alle activiteiten in Midden-Delfland is te vinden op onze website: [www.swmd.nl](http://www.swmd.nl).

### Locatie Schipluiden, Windrecht

Woensdag 25 september 10.00-12.00

uur: Doorduyn kledingverkoop

Woensdag 2 oktober 14.00-16.00 uur:

Ter Meij Ondermode verkoop

### Locatie Maasland, Singelhof

Dinsdag 24 september 14.00-17.00 uur:

Modeshow en verkoop Maggie-Jo fashion

Woensdag 2 oktober 09.30-12.00: Tap

schoenen en Ter Meij ondermode verkoop

### Locatie Kickerhoek, Den Hoorn – kom je ook haken?

Sinds kort kun je elke donderdag van 19.30-21.00 uur gezellig bij ons komen haken (voor zowel beginners als gevorderden en voor alle leeftijden). Kosten €1,- (voor koffie/thee). Het is vrij inlopen, dus aanmelden is niet nodig.



### Bridgecursus voor beginners

Op woensdag 2 oktober start (in Singelhof) een bridgecursus voor beginners (13 lessen voor €39 euro excl. boek van €15). Tijd: van 09.30-11.30 uur. Opgeven via [marrystans@kabelfoon.nl](mailto:marrystans@kabelfoon.nl)

### Bloemschikken

Op dinsdag 15 oktober kun je van 14.30-16.00 bloemschikken (Singelhof). Aanmelden vóór 3 oktober a.s. via [c.dejong@swmd.nl](mailto:c.dejong@swmd.nl) of 06-41155939. Kosten €15 per persoon.

### Valpreventiecurssussen in Midden-Delfland

Vanaf september starten we weer met 13-weekse Valpreventiecurssussen (in de drie dorpen).

Meer informatie en aanmelden kan via: [www.midden-delflandblijftstaan.nl](http://www.midden-delflandblijftstaan.nl) of bel 06-34105499.

### Workshop mantelzorgers

Speciaal voor mantelzorgers organiseren wij op donderdagmiddag 12 september de workshop 'Ruimte voor Gevoel'. Deze workshop vindt plaats bij Sportcenter Allround in Den Hoorn. Het programma start om 14.00 uur en zal rond 16.00 uur worden afgerond.

De workshop wordt begeleid door ademcoach Marleen Gielessen en bestaat uit rustige beweegvormen, 'helend' tekenen en ademhaling. Aanmelden is vanwege een beperkt aantal plekken noodzakelijk. Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met Janny Gort (06-10379080) of Eva Greveling (06-43835158).



### Locatie Den Hoorn

Kickerhoek

Prins Willem Alexanderhof 2

Den Hoorn

015-2625864

### Locatie Maasland

Singelhof

Hofsingel 18

Maasland

010-5918052

### Locatie Schipluiden

Korpershoek

Windrecht 10a

Schipluiden

015-2625864