

Maand van de Vitaliteit



Congres
roze ouderen
pagina 2



Tour de Royaal
pagina 6



Gaat u
met mij
mee?
Wie stuurt u een
kaart?
pagina 7

Vergroot uw levensplezier

Den Haag is een bruisende stad, waar altijd veel te doen is, voor jong en oud. Ik spreek echter ook veel ouderen en vrijwilligers die zich zorgen maken over eenzaamheid en isolement. Toen dit voorjaar uit onderzoek bleek dat de helft van de Haagse ouderen zich eenzaam voelt is besloten hier wat tegen te doen. Het idee voor de Maand van de vitaliteit was geboren.

Hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets is naar Den Haag gekomen en in gesprek gegaan met ouderen, vrijwilligers en initiatiefnemers in de ouderenzorg. Eenzaamheid is niet altijd weg te nemen bij ouderen, zij hebben nu eenmaal te maken met verlies. Heel belangrijk is het dan om de aandacht weer terug te brengen bij het levensplezier en vitaliteit. Vitaal ouder worden gaat over meer dan alleen lichamelijke gezondheid. Geestelijke vitaliteit en welbevinden is minstens zo belangrijk, zeker voor mensen die lichamelijk niet meer overal aan kunnen meedoen.

Ik wens iedere oudere in de stad toe bezig te zijn met iets wat voor hem of haar waardevol is. Veel mensen weten echter nog niet precies wat dat voor hen is. Zij zijn vaak ook niet op de hoogte van

de talloze activiteiten en bijeenkomsten die in de stad worden georganiseerd in de buurthuizen en daarbuiten. Fysieke activiteiten, maar juist ook veel bijeenkomsten over het ophalen van herinneringen, ontmoeting, samen eten en nog veel meer.

Initiatieven in de stad die niet zondermeer wat leuks aanbieden maar nadenken over vernieuwend aanbod voor levensplezier en vitaliteit presenteren zich in de Maand van de vitaliteit. Het gaat dan om laagdrempelige activiteiten, gericht op bijvoorbeeld ontmoeting en kennisuitwisseling. Bent u al eens gaan sporten in de fitplaatsen? Vertelt u uw verhaal bij één van de verhalen tafels? Of bezoekt u liever één van de voorstellingen? Gaat u mee op pad met uitjes met andere Hagenaars? Of gaat u weer terug in de schoolbanken bij de Haagse Hogeschool? De activiteiten zijn over het algemeen gratis of tegen een lage prijs toegankelijk.

Met deze krant en ook met de website en de activiteiten deze maand bied ik u samen met vele andere initiatiefrijke Hagenaars de mogelijkheid om te ontdekken wat er bij u past om uw leven waardevol te maken. In de krant is een



Column
Karsten Klein

Foto: Arenda Oomen

ansichtkaart opgenomen, waarmee u een ander kunt uitnodigen om samen een nieuwe activiteit uit te proberen.

Ik hoop dat u iets vindt om ook na deze maand actief te blijven. Alle initiatiefnemers roep ik op na oktober met de ouderen in de stad activiteiten te blijven organiseren. Samen vormen wij de Haagse coalitie tegen eenzaamheid en

zorgen wij voor een seniorvriendelijke stad. Een stad waar vernieuwing wordt gehonoreerd. Graag tref ik u bij één van de activiteiten of als initiatiefnemer voor uw buurt met een goed idee. Met als uiteindelijke doel: het levensplezier van de ouderen blijvend te vergroten.

Karsten Klein, wethouder Stedelijke Economie, Zorg en Havens

Voor, door en met u!

Op 2 oktober is het Nationale Ouderdag. Een mooi moment om te starten met de Maand van de Vitaliteit in Den Haag. Die dag staat het Zuiderstrandtheater helemaal in het teken van ouderen en vitaliteit. Met een lunch en dansworkshops voor maar liefst 400 personen!

Als ondernemer en vrijwilliger heeft hij een belangrijke rol in de Haagse invulling van de Nationale ouderendag: Roy Wesenhagen van D'article. "Ter voorbereiding op deze dag hebben we wensen van mensen geïnventariseerd. En de vijf meest voorkomende wensen voeren we



Foto: D'article

nu centraal uit. Op 1 dag en in een combinatie van strand, haven, theater, dans, muziek en lekker eten."

"Voor mijzelf is vitaliteit heel belangrijk. Ik ben altijd met alles tegelijk bezig. Daarom vind ik het moeilijk om te zien als iemand bij de pakken gaat neerzitten. Of om ouderen te zien die eigenlijk iets willen doen, maar niet weten hoe. En dan gaat het er niet om of je oud bent of niet, maar het gaat om de wijze waarop je invulling geeft aan je leven. Zodat je je leven toekomstbestendig kan maken."

Wie Wat Waar

Wat: Startevenement
Met: lunch, opening door wethouder Karsten Klein, dansworkshop en informatiemarkt
Datum: 2 oktober 11.30-15.30
Locatie: Zuiderstrandtheater
voor wie: voor Haagse senioren
Toegang: gratis, mede mogelijk gemaakt door gemeente Den Haag, HWW Zorg, D'article, Resto VanHarte
Aantal plaatsen: 400
Aanmelden verplicht: info@nationaleouderendagdenhaag.nl

Afsluitend evenement en start Seniorvriendelijke Haagse buurten

De Maand van de Vitaliteit sluit af met een bijeenkomst van Haagse senioren en initiatiefnemers van de evenementen die plaats vinden deze maand. Gemeente Den Haag nodigt hen uit de coalitie tegen eenzaamheid te vormen. Dit moment is tevens de start van Seniorvriendelijke Haagse buurten, onderdeel van Den Haag Seniorvriendelijke stad. Tijdens deze bijeenkomst komen enkele inspirerende sprekers aan het woord.

Wethouder Karsten Klein presenteert de jury van de Haagse Vitaliteitsprijs. Enkele vernieuwende buurtinitiatieven worden nu al genomineerd. U hoort hoe u ook uw eigen buurtinitiatief kunt nomineren voor de prijzen. De Stedelijke Ouderen Commissie (SOC) presenteert een SOC-lab in DUNO, het multifunctioneel sportcomplex voor senioren.

Wat: Kick-Off Seniorvriendelijke buurten
Datum: 28 oktober 2015
Locatie: DUNO, Monseigneur Nolenslaan 9
Voor wie: Haagse senioren, vrijwilligers, professionals
Toegang: Aanmelden via info@seniorvriendelijkenhaag.nl, i.v.m. beperkt aantal plaatsen ontvangt u een bevestiging per mail.
Meer informatie: www.denhaag.nl



Maand van de Vitaliteit

Den Haag heeft de maand oktober uitgeroepen tot Maand van de Vitaliteit! Tijdens deze maand worden er tal van activiteiten georganiseerd om senioren te motiveren gezond en actief te blijven. Neemt u hen mee naar één van

de vele activiteiten in de verschillende wijken in Den Haag? Op de website www.maandvandeitaliteit.nl en in deze festivalkrant kunt u zien wat er bij u in de wijk wordt georganiseerd!
www.maandvandeitaliteit.nl

Column
Fred Beekers



“Eenzaamheid is erg, maar doe er iets mee!”

Tien jaar geleden werkte ik als vrijwilliger bij de Boodschappen Begeleidingsdienst in Den Haag. Als ik dan iemand thuis afzette met boodschappen, dan trof me de dankbaarheid: dat mensen even met iemand konden praten. Na een bingoavond begeleidde ik een groep ouderen naar huis. En als laatste brachten we een dame thuis. Ik zei tegen haar: 'het duurt wel lang hè, voor u thuis bent? Toen zei ze: 'is niet zo erg hoor, want er wacht toch niemand op mij.' Dat raakte me diep. Dat kwam echt binnen. En toen zijn mijn ogen open gegaan voor eenzaamheid. Ik dacht: daar moet ik iets mee.

Zo is het idee van Resto VanHarte ontstaan: gezond samen eten en kijken wat je voor elkaar kunt betekenen. Restaurants in buurtscholen en wijkcentra, waar mensen voor weinig geld gezamenlijk kunnen eten. De VanHarte-eettafel als bindmiddel. Want alleen eten is hopeloos en ongelofelijk saai! Inmiddels zijn er 35 Resto's in 22 steden en bieden we ook werkervaringsplekken aan jongeren. Geen werk kunnen vinden is een rotsscenario. Daarom leren jongeren bij ons koken, uitserveren, over gastvrijheid en management. En bijna iedereen vindt daarna een baan.

“En toen zijn mijn ogen open gegaan voor eenzaamheid. Ik dacht: daar moet ik iets mee.”

In de laatste dertig jaar heb ik steden in Nederland erg zien veranderen. Met steeds meer kleuren, geuren en nationaliteiten. En onbekend maakt onbemind. Ook zijn families steeds verder uit elkaar gegroeid. De tijd dat kinderen elk weekend hun ouders bezoeken is niet meer. En de kerk met haar sociale functie is grotendeels verdwenen. En dan ligt eenzaamheid op de loer. Zeker voor ouderen. Die hebben het echt zwaar. Mensen praten makkelijker over kanker of hartkwalen. Maar om te zeggen: ik ben eenzaam? Daar zit veel schaamte achter. De laatste jaren wordt het onderwerp wel meer bespreekbaar. Steeds meer mensen spreken het uit en doen er iets mee. En dat is een van onze visies: tegenslag is erg, maar zet die om in daden en positieve energie.

Zelf heb ik een kille jeugd gehad. Ik ging als jong mens naar de grote stad. Daar heb ik enorm moeten zoeken om mijn plaats te vinden. Dat vond ik heel moeilijk en ik heb me daar erg alleen in gevoeld. Daarom grijpt eenzaamheid bij anderen me ook zo aan. Bij onze Resto's staat de ontmoeting centraal. En dan gaat het ons vooral om duurzame verbanden. En zo werkt het ook: als mensen bij VanHarte geweest zijn, zoeken ze elkaar op en gaan ze samen koken of brengen ze samen de feestdagen door.

Veel eenzame mensen hebben talenten. Die laten ze onbenut en dat is zonde. Onze toekomst is die van het meedoen-restaurant. Meehelpen koken, inkopen doen, gastvrouw zijn. Mensen uit de wijk, die zorgen dat het een leuke avond wordt. Ze voelen zich verantwoordelijk, dragen bij, doen mee. En dat is precies wat we met Resto VanHarte willen bereiken!

Fred Beekers, oprichter Resto VanHarte (www.restovanharte.nl)

Een lesje leefplezier door prof. dr. Joris Slaets

Bij vitaliteit denken veel mensen allereerst aan lichamelijk gezond zijn. Maar volgens hoogleraar Ouderengeneeskunde Joris Slaets is dat slechts een tussenstation. Het einddoel is kwaliteit van leven en leefplezier. Een pleidooi om te zijn wie je wilt zijn.

“Ik vind dat we erg in de mallemolen zitten van het nuttig zijn. We zijn daardoor veel minder bezig met de persoon die we willen zijn. Terwijl: hoe eerder je weet wat je belangrijk vindt en waar je waardes liggen, hoe makkelijker je leefplezier vindt. Eigenlijk moet je een stoplicht van reflectie inbouwen: vind ik dat nu echt belangrijk, voegt het iets toe? Ouderen hebben ruimte om daarover na te denken. En als ze lichamelijk in goede conditie zijn, dan is er ook veel ruimte om daar iets moois mee te doen. Vitaliteit betekent niet dat je eeuwig jong moet blijven. Ook als je lichaam verslijt, ben je in staat een volwaardig mens te blijven. Dat is waar vitaliteit om draait.”

“En dan gaat het er niet om dat iedereen gelukkig moet zijn, laat staan om dat geluk te vangen in een normatief kader. Dat we lijstjes maken en afvinken. En als je overal ja op antwoordt dan ben je gelukkig. Dat is onzin! Dat ligt veel persoonlijker. Ik ken oude mensen met ernstige ziektes, die ook heel veel geluk ervaren. Juist omdat ze in relatie tot andere mensen iets moois doen. Narigheid is een andere dimensie dan geluk. Je kunt je voortdurend bezighouden met het beperken van narigheid, maar je kunt ook gaan voor het vermeerderen van leefplezier. En hoe beter je daar in slaagt, hoe vitaler je oud wordt.”

“Hoe dat bij mijzelf werkt? Een heleboel dingen die ik gedaan heb in mijn wetenschappelijke carrière vind ik helemaal niet zo interessant. Ik vind wel dat ik daar in geslaagd ben, ook als hoogleraar. Maar terugkijkend: de mooiste dingen die ik gedaan heb waren voor individuele patiënten van mij. Dus iets betekenen voor iemand of voor een groep: dat vind ik nu veel waardevoller dan al die wetenschappelijke publicaties en proefschriften in de kast. Maar die waren wel noodzakelijk voor mijn academische carrière.”

“Heel belangrijk in mijn visie om gelukkig oud te worden -ondanks het verslijten van het lichaam- zit hem in loslaten. In het kunnen accepteren dat je lijf minder goed werkt, dat je niet meer de beste bent. Als je daar nou eens niet tegen vecht. Verheug je erop en heb er vrede mee. Het is zoals het is. Ik wil de rafelige randen van het leven niet bagatelliseren, maar als je blijft strijden tegen ziekte en bang bent voor de dood, dan mis je eigenlijk al het moois wat je zou kunnen doen in die periode. Ik vind: probeer oog te hebben voor de mooie dingen in het leven. Daar zit altijd de relatie tot anderen in. Wat betekenen je voor anderen? Maak daar ruimte voor. En accepteer je verval. Vecht er niet tegen, want dat verlies je toch!”

“Den Haag is een groene stad met veel potentie. De Maand van de Vitaliteit is goed voor de bewustwording: waar staan we nu en waar willen we naar toe? Daar kan veel moois uit voortkomen. Ik hoop dat er mensen op staan die er iets mee willen doen. Burgers, organisaties, bedrijven. Dat er echt iets gaat gebeuren. En dat verwacht ik ook.”

Wie Wat Waar

Wat: Lezing Joris Slaets tijdens Symposium 'De vitaliteit van vriendschap, sociale relaties en leefomgeving'

Datum: 14 oktober
Locatie: Haagse Hogeschool (Symposium: 9.30-16.00; workshops 'Tour d'HOVO': 13.30-16.00)
Capaciteit: 120 personen
Voor wie: Haagse ouderen, vrijwilligers, professionals en beleidsmedewerkers in wonen, zorg en welzijn, studenten en docenten
Toegang: gratis
Informatie en inschrijven (=verplicht): www.dehaagsehogeschool.nl/vitaliteitsymposium

Congres roze ouderen

Haagse Hogeschool / COC Haaglanden
Workshops, optredens, lezingen, discussies en muziek wisselen elkaar af deze dag in de Haagse Hogeschool. (Roze) ouderen en studenten komen bij elkaar om te praten over welzijn, wonen, zorg en voorlichting aan (en over) roze ouderen. Maar ook thema's als uiterlijke verzorging, wanneer ben je oud, technologie en veiligheid komen voorbij.

Wat: **Congres roze ouderen**
Datum: donderdag 15 oktober, 9.00-17.30
Locatie: de Haagse Hogeschool
Capaciteit: 120 bezoekers
Toegang: gratis
Meer informatie: www.cochaaglanden.nl

Vitaal ouder worden

GGD en Eekta
‘Vitaal ouder worden’: hoe doe je dat? De GGD maakte hier een film over en vertoont deze tijdens de discussiemiddag over dit thema. Met proeverij, beweedemonstraties, tips over vitaliteit, het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren. Praat mee en deel uw ervaringen en tips met anderen!

Wat: **Vitaal ouder worden**
Datum: donderdag 1 oktober, 13.00-17.00
Locatie: Boylestraat 20
Voor wie: iedereen
Toegang: gratis
Meer informatie: www.ggdhaaglanden.nl

Tour d'amour

Gemeente Den Haag / COC Haaglanden
Een vrouw met een missie: schrijfster Eveline van de Putte reist al ruim anderhalf jaar langs zorginstellingen in Nederland met haar Tour d'amour. Ze gaat interactief in gesprek over seksuele diversiteit met bewoners, medewerkers en vrijwilligers en probeert zo taboes rond homoseksualiteit te doorbreken. Nu toert ze langs 10 instellingen in Den Haag.

Wat: **Tour d'amour**
Data en locaties: 8 oktober: Duinhage, 14.30, De Savornin Lohmanlaan 202
27 okt. Vrederus West, 14.30, Schuttersdreef 125
28 okt. de Strijp, 14.30, Polanenhof 525
3 nov. Resto VanHarte, 17.00, Diamanthorst 183
Voor wie: iedereen
Toegang: gratis
Meer informatie: www.evelinevandeputte.com
www.empowermentfoundation.nl,
www.rozesoplus.nl, Eveline van de Putte: Trekvogels2@hotmail.com, 06 – 28393014

Computerfit - SeniorWeb

Waar haal ik mijn informatie? Hoe vind ik de juiste zorg en middelen? Hoe blijf ik in contact met vrienden en familie over de hele wereld? Onder het mom van een leven lang leren begeleidt SeniorWeb ouderen al meer dan tien jaar met computervraagstukken. Voor de Maand van de Vitaliteit ontwikkelden vrijwilligers een actief programma voor ouderen: u gaat zelf aan de slag, krijgt uitleg en kunt vragen stellen. Want actief nadenken en uitdagingen aangaan, houden lichaam en geest langer gezond.

Wat: **Computerfit met thema's als Nuttig, Reizen, Hobby, Communicatie, Foto's en Video.**
Datum: 8, 9, 21 en 22 oktober
Locatie: Het Trefpunt, Tesselsestraat 71, Scheveningen
Voor wie: ouderen met of zonder computervervaring
Toegang: gratis
Meer informatie en cursusaanbod: 070-3585677, www.denhaag.seniorweb.nl



Bijeenkomst Divers Den Haag

Wat gaan wij in Den Haag doen om iedereen te bereiken? Die vraag staat centraal in de bijeenkomst van Divers Den Haag. Bijzonder hoogleraar 'opvoeden in de multi-etnische stad' Trees Pels verzorgt een inleiding over het bereiken van mensen die wat verder van je af staan. Daarna gaan deelnemers met elkaar in gesprek over wat nodig is om niemand te vergeten.

Wat: **Bijeenkomst Divers Den Haag**
Datum: 13 oktober
Locatie: Eekta, Boylestraat 20
Voor wie: iedereen
Toegang: gratis
Meer informatie: www.diversdenhaag.nl / info@diversdenhaag.nl / 06-51499782 / [twitter: @diversdenhaag](https://twitter.com/diversdenhaag)

‘Hagenaars nodigen ouderen uit aan tafel’



Wegens succes verlengd: voor het tweede jaar op rij organiseert de Boodschappen Begeleidingsdienst, de BBD een gezellig avondje tafelen. Verschillende (bekende) Hagenaars, waaronder Wieteke van Dort en Cesar Zuiderwijk, bieden ouderen een plek aan hun eettafel. Doel: Haagse ouderen een mooie avond bezorgen en de sociale contacten tussen wijkbewoners vergroten.

Wat ooit begon als een boodschappendienst, groeide in 24 jaar uit tot een organisatie met een heel maandprogramma aan activiteiten. Voor de BBD, telt niet waar mensen naar toe willen; als ze het maar doen! Dat ze contact maken. Vriendschappen aangaan. En dat ze de BBD niet meer nodig hebben. Directeur Harry Wassenaar: “Dat is eigenlijk het mooiste dat er is! Dat we onszelf overbodig maken. Er zou meer aandacht voor elkaar mogen zijn. Gewoon op buurtniveau.”

Wauw dat is gaaf!

“En dat is precies wat we willen bereiken met ‘Hagenaars nodigen ouderen uit aan tafel’. Vorig jaar hadden we maar liefst 200 deelnemers. Vooraf vragen we naar de toegankelijkheid van de woning. En we hanteren allerlei criteria. Daarna matchen we mensen. Degene die het diner aanbiedt, krijgt alleen de naam van de gast en geen adres. Wij brengen en halen de ouderen die meedoen. We helpen ze mee naar binnen en kijken waar iemand terecht komt. Hij of zij kan op elk gewenst moment weer terug naar huis. Vorig jaar hebben we na afloop een klein onderzoekje gedaan. En wat bleek: 62% had na die avond nog steeds contact. En dan denk ik: wauw, dat is gaaf! Dat gaan we vaker doen! En dat willen we ook. Dus iedereen kan zich het hele jaar door bij ons aanmelden. Die mensen matchen we alsnog! Dus bij deze nodigen we iedereen uit!”

Pioniers

Volgens Wassenaar ligt de dienstverlening voor ouderen in Den Haag op een behoorlijk hoog niveau. “BBD startte vanuit een behoefte die ik zag ontstaan. Wijken veranderen sterk: er was veel nieuwbouw en renovatie. Hele straten werden dichtgetimmerd.

En daarvoor in de plaats stonden niet meteen aangepaste woningen klaar. Daardoor kregen ouderen meer moeite met contact leggen. En dat leidde tot het idee daar iets mee te doen. We waren pioniers op het gebied van eenzaamheidsbestrijding. Maar Den Haag heeft vaak een voorbeeldfunctie vervuld. Zo reed de eerste wijkbus in Den Haag en startten hier ook de badhuisvoorziening, telefooncircels en dagopvang voor oudere Surinamers. Inmiddels zijn er ruim 60 kopieën van de BBD in het land actief onder de naam BoodschappenPlusBus.”

Zeg maar wat je wilt!

Wassenaar weet uit ervaring dat mensen die nog geen hulp nodig hebben niet direct alert zijn op wat nodig is. “Je moet dus laten zien wat er is. Het idee van de boodschappendienst is dat we samen met ouderen boodschappen doen. Dat doen we in groepjes en we maken er een sociaal gebeuren van. En na afloop doen we een bakkie met elkaar. Daar is het ons om te doen. Dat mensen contact maken. Per week gaan we met gemiddeld 450 mensen op pad. We doorbreken patronen. Mensen zijn soms heel lang niet de deur uit geweest, maar gaan zich weer mooi aankleden. En dat leidde tot vragen: kan ik ook met jullie naar de kapper of de bingo. Zo is het idee van uitstapjes ontstaan. En toen hebben we al die vragen gebundeld tot een maandprogramma met activiteiten. Zeven dagen in de week. En allemaal sterk gebaseerd op wat mensen zelf graag willen. Wij vragen ook continu: zeg maar wat je wilt, wij regelen het voor je!”

Wie Wat Waar

Datum: 1 t/m 7 oktober (daarna loopt de activiteit door)
Locatie: aan tafel bij iemand thuis
Voor wie: ouderen
Toegang: gratis
Bijzonder: vervoer naar gastadres wordt geregeld
Meer informatie en aanmelden (kan het hele jaar door): www.bbddenhaag.nl / 070 – 364 66 61 (tussen 9.00 en 14.00 uur).

Symphonic seniors Residentie Orkest

Samen muziek maken en kennismaken met verschillende muziekinstrumenten en het symfonieorkest. Speciaal voor vitale ouderen is het orkest-project Symphonic Seniors opgericht. Er zijn wekelijks lessen en orkestrepertities, samen met leden van het Residentie Orkest. Een kijkje nemen tijdens de repetities? Dat kan in de Maand van de Vitaliteit! En elk half jaar kunnen nieuwe senioren zich aansluiten bij het orkest.

Wat: Repetitiebezoek en concert

Data en locaties repetitiebezoeken in oktober: maandagen: Protestant American Church of The Hague, Esther de Boer van Rijklaan 20, marieke.meliesie@residentieorkest.nl, 070 324.4490

dinsdagen: DiamantCollege, Diamanhorst 183 jantine.veenstra@residentieorkest.nl, 070-3004810

Datum en locatie concert: 9 of 10 oktober DiamantCollege, Diamanhorst 183, jantine.veenstra@residentieorkest.nl, 070-3004810

Toegang: gratis

Meer informatie: educatie@residentieorkest.nl

Leugen van het geheugen - Hekgolf

Ouderen van het seniorentheater Laak bijten van zich af en geven vol gas tijdens een vrolijk muziektheaterspektakel, waarin bezuinigingsellende centraal staat. Over winst en verlies en over zorg. Kom kijken en geniet! Zelf meespelen in een theaterstuk voor senioren? Meldt u zich dan aan! Ervaring is niet nodig, een gezonde dosis ondernemingslust wel!

Wat: Muziektheaterspektakel Leugen van het geheugen.

Data: Zaterdag 17 oktober (première) 20.00 uur voor overige data en tijden kijk op www.maandvandevitaliteit.nl of bel het Laaktheater

Locatie: Laaktheater, Ferrandweg 4T

Kaartje kopen via: 070 3933348 info@laaktheater.nl. Zelf meespelen?

Meldt u zich dan aan via info@hekgolf.nl of 06 22219360

Toegang: regulier: €10,- / 65+ € 8,- / Ooievaarspas: € 6,50

Meer informatie: www.hekgolf.nl



Foto: Resto VanHarte

Resto VanHarte: sociaal bolwerk van culinair niveau

Half zes dinsdagmiddag, Mariahoeve. De gasten van Resto VanHarte stromen binnen. De ruimte vult zich met gesprekken en gezelligheid. En dat is precies wat gastheer Ben Lachhab de mensen graag ziet doen: lekker eten en elkaar ontmoeten.

In tien jaar tijd is Resto VanHarte uitgegroeid tot een sociaal bolwerk, waar iedere week zo'n 40-80 ouderen samen een driegangendiner nuttigen. En, niet onbelangrijk: elkaar ontmoeten. Volgens Ben is het heel leuk om te zien hoe sommigen in Resto VanHarte contacten opbouwen voor het leven. Na een tijd van eenzaamheid vinden ze hun eigen weg weer. "Een mooi voorbeeld is een man die altijd samen met zijn vrouw kwam eten. Totdat zijn vrouw overleed. En toen hoefde het voor hem niet meer. Toen hebben andere gasten hem opgevangen en erbij betrokken. Dat heeft hem erg geholpen en nu gaat het weer goed met hem. En daar gaat het ons ook om, die sociale functie. We zijn maar 1 keer in de week open. Daarmee houden we het bijzonder."

Bewustwording

Naast een aantal vaste medewerkers, draait Resto VanHarte volledig op vrijwilligers: 60-100 om precies te zijn. Ben: "Sommigen komen iedere week. Anderen een of twee keer per maand. De vrijwilligers eten altijd mee. In oktober en november kunnen ouderen iedere dinsdag mee koken en zelfs het thema van de avond invullen. Ook organiseren we in oktober avonden waar ouderen en studenten van de Haagse Hogeschool samen verhalen schrijven over het leven". (Zie pagina 5 'Verhalen die er toe doen').

Schijf van vijf

Vers en gezond eten is belangrijk in Resto VanHarte en deze week wordt er gekookt op basis van de schijf van vijf. Ben: "De kok en de vrijwilligers gaan daar straks op speelse wijze informatie over geven. Vandaag

is er voor het nagerecht heel bewust gekozen om brownies te maken. Met het idee: als je heel gezond eet kun je jezelf best af en toe belonen. Als het maar geen standaard gewoonte wordt. Wij vinden: lekker hoeft niet altijd ongezond te zijn. En genieten van lekker eten is ook belangrijk. Soms koken we rond een speciaal thema. Dat kan iets cultureels, informatiefs of muzikaals zijn."

Betrokken

In de acht jaar die Ben nu verbonden is aan Resto VanHarte heeft hij verschillende wijken van Den Haag, zoals Mariahoeve, Moerwijk en Laak, enorm zien veranderen. In positieve zin. "Er zijn nu veel meer activiteiten en initiatieven. En de leefbaarheid is sterk toegenomen. Zo is er een groep ouderen in Mariahoeve die regelmatig koffie en thee bij elkaar drinkt. Ze kloppen bij elkaar aan en je krijgt geen kans om nee te zeggen. Een heel mooi initiatief en het kost niemand geld. Eenzaamheid heeft trouwens niets met armoede te maken. Dat kan iedereen overkomen. En dan voelt het goed om betrokken te zijn."

Wie Wat Waar

Wat: koken driegangendiner voor ouderen onder leiding van een chef-kok

Wanneer/Waar: elke dinsdag in Resto VanHarte Mariahoeve (oktober en november).

Locaties en openingstijden Resto VanHarte: zie www.restovanharte.nl

Voor wie: voor iedereen

Toegang: deelname koken is gratis; deelname driegangendiner: € 7,- (met Ooievaarspas € 3,50)

Meer informatie en aanmelden: www.restovanharte.nl / Ben Lachhab (06-46614025) of b.lachhab@restovanharte.nl

Muziekvoorstellingen

Theater Dakota

Virtuozen van weleer zijn het onderwerp van een reeks muziekvoorstellingen in Theater Dakota. Zo neemt Maurice, de zoon van Toon Hermans, ons mee achter de coulissen van het bonte leven van zijn vader. Samen met twee zangeressen en een live-band. En brengen het Peter Beets-trio en dé jazz-zangeres van dit moment, Fay Claassen, een ode aan jazzkoningin Rita Reys. Kleinkunstverteller Daan Bartels neemt ons mee naar de wereld van Sonneveld. Siebe Palmen zingt Wims prachtige repertoire.

Wat: Drie muziekvoorstellingen

Data: Zo'n Toon (try out),

4 oktober, 14.30 (€ 19,-)

A Glorious Tribute to

Rita Reys, 10 oktober, 20.15

(€ 16,-)

Het Amsterdam van Wim

Sonneveld, 25 oktober,

15.00 (€ 10,-)

Locatie: Theater Dakota,

Zuidlarenstraat 57

070-3265509

info@theaterdakota.nl

De eeuw van uw leven

Stichting een wereld

De twintigste eeuw in Den Haag, Nederland en de wereld vormt het decor van de voorstelling 'De eeuw van uw leven'. Deze tijdreis met quizjes, zang, films en foto's neemt u mee naar begin 1900 en eenmaal onderweg stapt u af en toe uit. In de crisis-jaren dertig bijvoorbeeld, maar ook in de Tweede Wereldoorlog, de jaren vijftig en zestig/zeven-tig. In een cabaretesk en informatief programma beleeft u de vorige eeuw opnieuw.

Wat: voorstelling 'De eeuw van uw leven'

Data/Locaties/Informatie:

9 oktober, 14.00, Laak-

theater, Ferrandweg 4T

070-3933348

20 oktober, 14.00, Wijk-

centrum De Henneberg,

Tramstraat 15

070-2052590

22 oktober, 14.00, Wijk-

centrum Moerwijk, Aagje

Dekenlaan 51,

070-2052370

27 oktober, 19.30, Diamant

Theater, Diamanthorst

183, 070-3004810

Toegang: € 2,-

IJzersterke verhalen op Dag van de Haagse Herinneringen

Samen geschiedenis schrijven. Dat is de hele opzet van de verhalen-tafels, die de Bibliotheek in Den Haag al een jaar of tien organiseert. Resultaat tot nu toe: 25 verhalen-tafels op rij. Op 5 oktober is het de dag van de Haagse Herinneringen. Thema: industrieel erfgoed.

In ieder mens schuilt een verhaal. Alleen is niet iedereen zich ervan bewust. Of mensen realiseren zich niet dat de verhalen bijzonder zijn. Volgens Saskia Kuus van de Bibliotheek Den Haag draait alles om context. "Als je jouw verhaal isoleert in een bepaalde context in een groep, dan wordt het opeens heel bijzonder om het op die manier te vertellen. En te delen. Bij de laatste verhalen-tafel over Scheveningse dracht werd een vrouw heel vrolijk van de verhalen. En dat werkte aanstekelijk. Iedereen werd er vrolijk van!"

Digi-tales

"De verhalen-tafels bestaan uit zeven bijeenkomsten. Mensen kunnen herinneringen ophalen en onder leiding van een docent biografieschrijven hun verhaal schrijven. Om de verhalen te verlevendigen bezoeken we een speciale plek, bijvoorbeeld een museum of een plek waar de verhalen zich hebben afgespeeld. Daarna wordt het verhaal afgeschreven. De biografieschrijver zorgt dat het een mooi, spannend verhaal wordt met een kop en een start. Dan spreken de mensen hun verhaal in en zetten ze er onder leiding van een ervaren vrijwilliger beelden bij. Zo maken we van ieder verhaal een kort filmpje, de zogenaamde digi-tale. Alle 25 verhalen-tafels staan op www.haagseherinneringen.nl."

Thema

"Digi-tales gaan altijd over een bepaald thema. Dan hoor je van anderen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt, in dezelfde wijk, in dezelfde tijd. Dat maakt de verhalen rijker. En dat roept herinneringen op en draagt bij tot geestelijke vitaliteit. De verhalen gaan niet over beroemdheden, prinsen en burgemeesters, maar altijd en vooral over de gewone Hagenaar. En al die verhalen bij elkaar maken de geschiedenis van Den Haag." Het duurt niet lang meer of de verhalen-tafels zelf zijn onderwerp voor een verhaal!

Wie Wat Waar

Wat: Dag van de Haagse Herinneringen

Datum: 5 oktober 12.00-16.30 uur

Locatie: Centrale Bibliotheek Den Haag, Spui 68. Studio B.

Voor wie: voor iedereen

Toegang: gratis

Aanmelden: saskia.kuus@denhaag.nl 070 353 4442

(er is een kans dat de inschrijving vol is als deze krant uitkomt)

Meer informatie en programma:

www.haagseherinneringen.nl

Historische stadswandelingen

Gilde Den Haag en Plicare

Samen wandelen en tegelijkertijd leuke anekdotes aanhoren over de historie van de Stationsbuurt en de Archipel. Dat is de insteek van twee historische stadswandelingen die het Gilde Den Haag samen met Plicare organiseert. Ter afsluiting is er koffie, thee en gelegenheid om na te praten.

Wat: twee historische stadswandelingen

Datum: 6 oktober

Locatie: Stationsbuurt en Archipel

Voor wie: informeer vooraf naar deelname voor minder validen

Toegang: gratis

Meer informatie en aanmelden: Stationsbuurt: F. van der Elsen 06-46361145; Archipel: K. Kuipers 06-29017889 www.gildedenhaag.nl/stadswandelingen.php

Wat: Haagse levensboeken

Toegang: gratis (kosten van het boek in overleg)

Meer informatie of aanmelden: www.haagselevensboeken.nl, info@haagselevensboeken.nl



Verhalen die er toe doen

Soms komt er een moment in je leven dat je jezelf afvraagt: waar sta ik? En wie ben ik in de kern? Dat zou een moment kunnen zijn om je levensverhaal te vertellen. En dat is precies wat het project 'Levensverhalen' stimuleert.

Terugblikken op je leven. Praten over je verleden. Volgens Platform Doodgewoon-voorzitter Johan Groen is dat het begin van waardig afscheid nemen. Thijs Tromp, directeur van vereniging Reliëf, ontdekte hoe belangrijk het is om over het verleden te praten. Tromp promoveerde op het thema levensverhalen en het belang ervan voor ouderen. In zijn proefschrift 'Het verleden als uitdaging' beschrijft hij het effect van je verhaal doen: wat doet het met je en wat levert het op? Thijs: "Het is goed voor je gevoel van eigenwaarde. Mensen krijgen grip op wie ze zelf zijn. Daardoor kunnen ze soms beter accepteren hoe hun leven verlopen is. En het maakt je leven zinvoller. Mensen kijken positiever terug. Ze komen op verhaal, om het zo te zeggen."

Meer waarde

Natuurlijk passeren er soms ook negatieve herinneringen. Maar door er over te praten kun je die een waardevolle plek geven in het verhaal. Tromp: "Als je niet vertelt, krijgt het niet die plaats. Aan mijn onderzoek deden 120 ouderen mee. Van hen maakten 80 een levensboek. De anderen kregen alleen een luisterend oor. En daaruit bleek dat vertellen meer is dan aandacht krijgen. Het gaat erom dat je het vertelt aan iemand die echt luistert en daar zorgvuldig mee omgaat. Die vorm van bevestiging is essentieel. Als diegene het vervolgens voor je opschrijft krijgt je verhaal nog meer waarde. Het beklijft. En mensen voelen dat."

Mijn leven in kaart

In oktober start een serie 'Levensverhalen'. Tijdens drie avonden in Resto VanHarte luisteren studenten naar de levensverhalen van ouderen.

Muziek en dementie - Residentie Orkest

Speciaal voor bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen start een zestal workshops, waarin alles draait om communiceren met muziek. Creatief bezig zijn met muziek, zelf muziek bedenken, op muziek van anderen reageren en filosoferen over hoe je muziek spannend en boeiend maakt.

Groen: "Die gesprekken kunnen over allerlei thema's gaan, zoals relaties, wonen, opvoeding en hobby's. De gesprekken zijn opgebouwd volgens de methodiek 'Mijn leven in kaart'. De student luistert en schrijft. En na iedere sessie leest hij het verhaal voor aan de verteller. Met de mogelijkheid te corrigeren. Na iedere sessie plaatsen we de geanonimiseerde verhalen op www.doodgewoonindenhaag.nl. Zo ontstaat uiteindelijk een boek aan levensmomenten, dat we beschikbaar stellen aan de Haagse bevolking. Een boek dat we uiteindelijk feestelijk overhandigen aan de verteller."

Bijzonder

Tromp: "Niet alleen voor de oudere is dit een bijzondere ervaring. Juist ook voor degene die luistert en schrijft. Omdat achter bijna ieder mens een bijzonder verhaal schuil gaat. De drive van mijn onderzoek zit er vooral in dat ik vind dat ouderen meer zijn dan kwetsbare mensen die onze samenleving veel geld kosten. Het zijn waardevolle mensen met fantastische verhalen. En het respect daarvoor mag best toenemen!"

Wie Wat Waar

Data en locaties:

19 oktober, Wijkcentrum Moerwijk,

Resto VanHarte, Aagje Dekenlaan 51

27 oktober, Resto VanHarte Mariahoeve,

Diamanthorst 183

28 oktober, Vadercentrum Adam, Resto VanHarte

Laak, Jonckbloetplein 24

Voor wie: voor iedereen

Toegang: gratis, behalve de maaltijd

Aanmelden en meer informatie:

www.restovanharte.nl / Ben Lachhab

(06-46614025) of b.lachhab@restovanharte.nl

www.doodgewoonindenhaag.nl

Aanmelden voor studenten: Joost van

Vliet HHS Faculteit voor Sociaal Werk

en Educatie / j.vanvliet@hhs.nl

Wat: workshops communiceren met muziek

Voor wie: voor ouderen in verzorgings- en verpleeghuizen

Toegang: gratis

Meer informatie: educatie@residentieorkest.nl

Column
Rabin Baldewsingh



Foto: Roos Trommelen

Sportief en Vitaal ouder worden

Wetenschappers weten het al langer; het geheim van de eeuwige jeugd zit in een gezonde levensstijl, positieve levenshouding en veel sociale contacten. Genoeg bewegen en gezond eten maken daar onderdeel van uit.

Ik heb dat zelf ook mogen ervaren in de afgelopen jaren. Na een periode van weinig (sportieve) beweging en geregeld maaltijden op de late avond ben ik serieus gaan werken aan een betere gezondheid. Ik ben meer gaan bewegen en gezonder en gevarieerder gaan eten. Het resultaat was dat ik 10 kilo lichter ben geworden en mij ook fitter voel. Ik ben gaan investeren in een gezondere toekomst en dat werpt zijn vruchten af.

Het is lichamelijk niet altijd mogelijk om veel te sporten. Een ouder wordend lichaam kent zijn beperkingen. Daarom zijn er zoveel organisaties en initiatieven in de stad die zich juist richten op senioren. Door lessen aan te bieden met een laag instapniveau, die voor iedereen te volgen zijn. En natuurlijk maken gezelligheid en ontmoeting ook een belangrijk onderdeel uit van de les.

“Ik ben gaan investeren in een gezondere toekomst en dat werpt zijn vruchten af.”

Naast het sporten worden ook andere activiteiten georganiseerd op het gebied van bewegen, wat dacht u van dansworkshops of yoga. Maar ook op het gebied van valpreventie zijn er in heel de stad bijeenkomsten te vinden. Daarnaast zijn er tijdens de maand van de vitaliteit ook informatieve bijeenkomsten zoals de *Gezond en wel beurs* en de *Fit- en vitaalmarkt*.

Ook in uw wijk is veel te doen! Ik daag u dan ook uit om er in deze maand van de vitaliteit op uit te trekken en te verkennen wat er voor u wordt georganiseerd. En bent u niet meer zo mobiel, dan kan de Taxibus u naar iedere gewenste plek in Den Haag of in de regio brengen. In onze mooie stad ontmoeten mensen elkaar, zien we om naar elkaar en geven we om elkaar. Dus ik roep jong en oud graag op om elkaar mee te nemen naar de mooie plekken die deze stad heeft om nieuwe mensen te ontmoeten en om mee te doen aan een van de vele activiteiten.

Ik hoop dat u actief aan de slag gaat tijdens deze maand van de vitaliteit, of daarna. Want bewegen en gezonde leefstijl zijn natuurlijk het hele jaar door belangrijk.

Rabin Baldewsingh, wethouder Sociale zaken, Werkgelegenheid, Wijk aanpak en Sport.

Rolstoeldriedaagse – Cardia Landscheiding

Bewegen en buitenlucht zijn twee mooie ingrediënten voor een gezonde balans. Reden voor zorgorganisatie Cardia Landscheiding om een rolstoeldriedaagse te organiseren voor haar bewoners. Tijdens drie middagen leggen deelnemers mooie routes af, onder andere door parken en wijken rond de startlocatie. De meeste bewoners gaan mee in een rolstoel, sommigen lopen zelf.

Wat: Rolstoeldriedaagse

Data: 12, 13 en 14 oktober, 13.30-14.30

Locatie: Cardia Landscheiding, Isabellaland 150

Voor wie: voor bewoners van Landscheiding

Toegang: € 10,- (gratis voor duwers en gezelschapsheren en –dames)

Meer informatie: 070-3399111 / www.cardia.nl / Hannah den Hartogh: hdhartogh@cardia.nl

Tour de Royaal: parkwandeling én infomarkt in één

Wandelen door het groen en tegelijkertijd horen hoe je zo gezond mogelijk leeft. Dat beoogt Royaal Zorg met haar Tour de Royaal: een wandeltocht van 2,5 kilometer door het Haagse Zuiderpark. Langs het traject staan tal van kraampjes, waar deelnemers informatie krijgen over zaken als bewegen, gezonde voeding, ademhalingstechnieken, valpreventie en mondverzorging. De dag biedt ook meteen een inkijkje in andere culturen. Zo kom je alles te weten over gezonde Turkse, Nederlandse, Marokkaanse, Chinese en Surinaamse leefstijlen. Ook kun je proeven uit elkaars keuken. En de stadsboerderij bezoeken. Sameyra Yazir van Royaal Zorg benadrukt dat de activiteit toegankelijk is voor iedereen. “De belangstelling is groot. En wij verwachten hele verschillende mensen. En hopen dat mensen ook iemand mee nemen. Mensen die niet vaak buiten komen, maar het wel leuk vinden om te wandelen. Met rollator of rolstoel met begeleider ben je ook van harte welkom. En we hebben ook extra rolstoelen klaar staan, voor mensen die onderweg moe worden. Er is 1 startmoment en dan kan iedereen op zijn eigen tempo de loop doen. Bij Royaal Zorg vinden we bewegen heel belangrijk. We willen deelnemers kennis laten maken met duurzaam bewegen. Dat leidt tot een betere gezondheid, vitaliteit, een lager ziekterisico en een hogere kwaliteit van leven. Bij Royaal Zorg geven we bewegingslessen, ouderenyoga en zijn we heel erg bezig met gezond eten. Wij zijn ervan overtuigd dat je daarmee hulpvragen vermindert. En dat mensen zelf actiever blijven en gemotiveerd om hulpvragen zelf op te pakken. Wij zien dat cliënten vaak op het laatste moment aan de bel trekken. En dan stapelt de problematiek op. Op 15 oktober kunnen mensen zich opgeven voor een maandelijks Royaal Loop. Want dat is onze insteek: dit evenement duurzaam aanbieden!”

Sport, muziek, eten en meer

Cardia Tabitha

Speciaal voor de Maand van de Vitaliteit heeft woonzorgcentrum Tabitha tal van activiteiten op stapel staan. Zo zijn er Bewegen op muziek (5 en 19 okt.), een wijkmaaltijd (1 okt.), koersbal (12 en 26 okt.), de Indische soos Kampoe-lan (5 okt.), zingen (7 okt.), optreden ouderenkoor (7 okt.), tekenen en schilderen (21 okt.), de musical Cats (28 okt.) en nog véél meer.

Wat: Activiteiten in het kader van de Maand van de Vitaliteit

Locatie: Cardia Tabitha, Mozartlaan 28o

Voor wie: voor ouderen

Toegang: veel activiteiten zijn gratis

Meer informatie: 070-8909100 / tabitha@cardia.nl

Ooievaarspas

De Ooievaarspas: alweer 25 jaar dé kortingspas met inhoud. Voor korting op dagjes uit, sport, bewegen, theater, bioscoop, bibliotheek, muziek, musea, cursussen en nog veel meer. De hoogte van de korting is per gemeente verschillend, maar in Den Haag is die hoog: vaak zo’n 50%. Soms zelf 100%. De pas is beschikbaar voor Hagenaars met een laag inkomen.

Wat: Ooievaarspas

Voor wie: mensen met een laag inkomen; jong en oud

Korting met pas: op sport, theater, concerten, bibliotheek, bioscoop, musea en nog veel meer.

Ooievaarspas aanvragen: www.ooivaarspas.nl

Gratis proeflessen en fittest

Hart voor sport

Samen met een introductie meedoen aan een gratis proefles sport en spel, onder professionele begeleiding? Dat kan! Ook krijgt u een uitgebreide fittest, waarin we uw bloeddruk, suikerspiegel, gewicht, knijpkracht en lenigheid meten. De uitslag krijgt u op papier mee. Plus een gevulde tas.

Wat: Sport- en spellessen

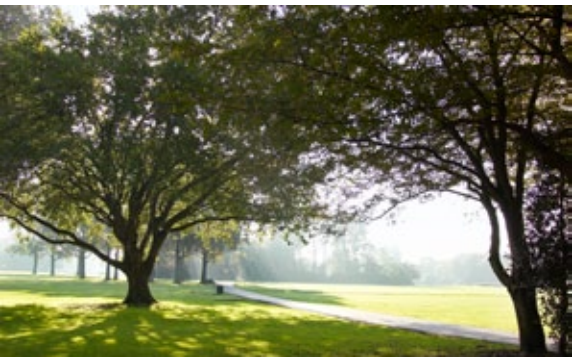
Datum: elke woensdag

Locatie: Sportcentrum Mariahoeve, Het Kleine Loo 12

Voor wie: 55+ en mensen met hart- en vaatziekten, diabetes en longziekten

Toegang: gratis

Meer informatie: Hart voor Sport, Hannie Goes: 06-57126242 / hanniegoes@hotmail.com



Wie Wat Waar

Datum: 15 oktober, 11.00 uur

Locatie: Zuiderpark Den Haag, ingang Melis Stokerlaan

Voor wie: voor iedereen

Toegang: gratis

Meer informatie: www.royaalsamen.nl

Aanmelden: syazir@royaalzorg.nu

Fit- en vitaalmarkt

Saffier de Residentiegroep

Tips en voorlichting over bewegen en gezondheid, meedoen met jazz-gym, je bloedsuiker en bloeddruk laten meten, massages en handverzorging: het kan allemaal tijdens de Fit- en vitaalmarkt in gezondheidscentrum Swaenestate. Onder het genot van een hapje en een drankje.

Wat: Fit- en vitaalmarkt en Open huis

Datum: 3 oktober, 11.00-15.00

Locatie: Parterre gebouw Swaenestate, Medemblikstraat 275

Voor wie: oudere wijkbewoners en kinderen

Toegang: gratis

Meer informatie: www.saffierderesidentie.nl

Schilderproject Stichting Islamitische Ouderen

Uw gevoel uiten via kunst? Dat kan tijdens dit schilderproject, speciaal voor Moslim-ouderen. Ga aan de slag met verf en kwast en leg zo uw eigen beleving vast op een doek. Ervaring is niet nodig. Leuk voor uzelf of uw dierbaren.

Wat: Schilderproject

Data: 14 en 28 oktober en 4 en 11 november, 10.00-12.00

Locatie: Hooftskade 109-110

Voor wie: Moslim-ouderen

Toegang: gratis

Meer informatie: 06-48567702 / 06-15114142

Danceworkshop ‘Zumba Gold’

Moves4Vitality

Staand, zittend, met rollator of scootmobiel: iedereen kan meedoen met deze dansworkshop. Deelnemers doen oefeningen op vrolijke en ontspannen muziek. En aan het eind is er een lachsessie.

Wat: Dansworkshop ‘Zumba Gold’

Datum: iedere woensdag vanaf 9.30

Locatie: Jonker Frans (Florence), Newtonplein 100

Voor wie: voor senioren en minder validen

Toegang: € 8,- per maand

Meer informatie: www.moves4vitality.nl of 06-19561346

Dansworkshop ‘Good old times’

Holland Dance en Grey Vibes

Bewegen op muziek geeft je een lekker gevoel. Door te dansen draag je bij aan je eigen vitaliteit. En je blijft langer fit. Speciaal voor de Nationale Ouderendag organiseren Holland Dance en Grey Vibes een dansworkshop. Danservaring is niet nodig, iedereen kan meedoen. Op 9 oktober is er een gratis proefles. Daarna start een reeks workshops.

Wat: Dansworkshop ‘Good old times’

Data en locaties: 2 oktober tijdens Nationale Ouderendag, Zuiderstrandtheater, Scheveningen

9 oktober gratis proefles, Theater Dakota, Zuidlarenstraat 57

vanaf 8 oktober workshop van 12 lessen: € 95

(met Ooievaarspas € 47,50)

Meer informatie: Marianne Barendsen via goodold-times@greyvibes.nl of via 06 – 40 30 89 00

www.holland-dance.com of www.greyvibes.nl

Slaapcursus, yoga & meditatie

Moves4Vitality

Gezond eten en dagelijks bewegen helpen om langer fit en gezond te blijven. Maar ook voldoende slaap en een goede ademhaling zijn essentieel. Speciaal voor mensen met een slaapstoornis geeft Moves4Vitality een slaapcursus met yoga en meditatie. Einddoel: zonder medicijnen toch een goede nachtrust.

Wat: Beter slapen doe je zo! Vitaal 100 worden

Data: 1, 8, 15, 22 en 29 oktober om 10.30 in de Regenvalk en elke dinsdag om 18.00 in Participatiecentrum De Escampade

Locatie: Wijkcentrum De Regenvalk, Weimarstraat 69, Participatiecentrum De Escampade, Escamplaan 65F

Voor wie: voor ouderen met een slaapstoornis

Toegang: Regenvalk: gratis / Escampade: € 10 per maand

Meer informatie: www.moves4vitality.nl of 06-19561346

Granny HipHop Atelier

Sportief Plan en Florence

Hiphop alleen voor jongeren? Niet als het aan Florence en Sportief Plan ligt. Zij organiseren twee gratis workshops HipHop voor ouderen die jong van hart zijn. Met de bedoeling om in Den Haag een hiphopgroep voor ouderen op te zetten. Tijdens de workshops krijgt u een voorproefje van de lessen en maakt u kennis met de hiphopmuziek en dans. Dus: leer de moves en ga op zoek naar de gangster in uzelf!

Wat: workshops HipHop voor ouderen

Data en locaties: 16 oktober, 14.00-15.30, Florence

Houthaghe, Toon Dupuisstraat 10

20 oktober, 14.00-15.30, Florence CoornhertCentrum, Erasmusplein 87

Toegang: gratis

Meer informatie en aanmelden: 015-2411155,

r.hazebroek@sportiefplan.nl, www.sportiefplan.nl



Colofon

Coördinatie: Smith Communicatie in

samenwerking met Gemeente Den Haag

Tekstschrijver: Karin de Lange

Fotografie: Zie onderschriften foto's

Datum en plaats: Den Haag, oktober 2015

Oplage: 240.000 exemplaren

Disclaimer:

De redactie heeft de inhoud van deze krant met zorg samengesteld. Desondanks is het mogelijk dat informatie onvolledig, onjuist of achterhaald is. De redactie en uitgever van de krant zijn niet aansprakelijk voor eventuele fouten of onjuistheden in deze krant. Voor actuele informatie verwijzen wij naar www.maandvandevitaliteit.nl. Wij wensen u veel plezier tijdens de Maand van de Vitaliteit!

Wie stuurt u een kaart?

In deze krant treft u een ansichtkaart aan. Wat is daarvan de bedoeling? Is er in uw omgeving iemand die het leuk vindt om eens op pad te gaan? Nodig hem of haar dan met deze kaart uit om samen iets te ondernemen. In deze krant en op www.maandvandevitaliteit.nl staat voldoende om uit te kiezen. Maar gewoon samen een kop koffie drinken kan natuurlijk ook. Waar het om gaat is dat we met heel de stad zorgen voor vitale Hagenaars. Stuur daarom zelf een kaartje. Of kijk van wie u een uitnodiging ontvangt. We wensen iedereen veel plezier tijdens de Maand van de Vitaliteit!

www.maandvandevitaliteit.nl



“Rust roest!”



Foto: Hannelie Quest

Althans volgens buurtsportcoach Maarten Boot, die zich namens ‘Bewegen Werkt!’/Ergo Control’ sterk maakt om mensen in Moerwijk laagdrempelig te laten bewegen. Samen met collega Jorden Opmeer helpt hij deelnemers op weg in het Haagse landschap van beweegactiviteiten.

“Bewegen Werkt!” haakt aan bij de landelijke beweegnorm: ‘dertigminutenbewegen’. Oftewel: beweeg tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig tot intensief. Volgens Maarten en Jorden hoeft dat niet in een keer. Dat kunnen ook drie keer tien minuten zijn. Als je maar beweegt. Maarten: “Tijd is geen excuus. Iedereen kan er tijd voor maken.”

IJs breken

Dat mensen niet of weinig bewegen heeft vaak te maken met onwetendheid of angst. Of ze moeten een drempel over. Maarten: “Wij proberen die drempel te verlagen door ons aanbod laagdrempelig te houden en door mensen te begeleiden. We schetsen de mogelijkheden. En gaan de eerste keer vaak met iemand mee naar een activiteit. Om het ijs te breken. En om te laten zien dat ze niet gedrild worden, maar dat ze hun eigen tempo bepalen.” Dat bewegen niet alleen een fysiek effect heeft blijkt uit het verhaal van een 83-jarige vrouw uit Moerwijk. Maarten: “Zij begon met ‘bewegen voor ouderen’. Een keer per week in ons buurthuis. Daar ontmoet ze anderen en doet ze sociale contacten op. Nu wil ze ook een computercursus doen. De ene activiteit leidt dus al snel tot een andere.”

Gezond en wel beurs

Florence / HWW / Voor Welzijn etc.

Voor de derde keer op rij vindt in Segbroek de gezellige en informatieve beurs ‘Gezond en wel’ plaats. Thema dit jaar: vitaliteit. Zo’n 25 organisaties geven informatie over gezondheid, gezond eten, bewegen, thuiszorg, recreatie, vrije tijd, vriendschap, vervoer, boodschappendiensten en nog veel meer. Met lekkere hapjes, workshops, presentaties en gratis behandelingen.

Uitproberen

Wat je ook doet: rustig beginnen is het devies. “Als iemand voor het eerst in zijn leven gaat bewegen is dat een verbetering van 100%. Dan is het zaak om dit langzaam uit te breiden. Anders kom je jezelf keihard tegen. En haak je misschien af. Als dat gebeurt, komen wij weer in actie. Het is niet zo dat we mensen plaatsen en dan loslaten.” In oktober ligt de focus nog meer op het verlagen van de drempel. “We werken daarin samen met atletiekvereniging AV Sparta en kortbalvereniging HKV/ Ons Eibernest. Mensen kunnen de hele maand oktober activiteiten uitproberen. En als ze het leuk vinden, kunnen ze daar verder.”

Wie Wat Waar

Wat: Bewegen voor ouderen,

Datum: Elke maandag, 12.00-12.45

Locatie: Wijkcentrum Moerwijk, Aagje Dekenlaan 51

Voor wie: 55+

Prijs: € 8,- per maand (€ 4,- met Ooievaarspas). Proefles is gratis.

Meer informatie: www.buurtportcoachdenhaag.nl

Maarten Boot (06-13229566/ maarten@buurtportcoachdenhaag.nl)

www.avsparta.nl

www.eibernestkorfbal.nl (Eibernest heeft twee senioren-sportverenigingen: Zuidhaghe 55+ en KombiFit Beweeg-Meel)

Andere activiteiten: wandelen, bal- en racketspelen, fitness, aerobic, zumba, linedance.

Wat: ‘Gezond en wel’ beurs

Datum: 1 oktober, 14.30-16.30

Locatie: Wijkgebouw de Kruin, Acaciastraat 178a, Segbroek

Voor wie: 55+

Toegang: gratis

Meer informatie: Sandra Menken, tel. 06-51053441 of s.menken@voorwelzijn.nl

maand van de vitaliteit

in oktober tal van (gratis) activiteiten!

samen muziek maken - cursussen - optredens - tekenen en schilderen
kunst - cultuur - discussieavonden - wandelingen - ontmoetingen



SENIOREN OKTOBER 2015

IN BEWEGING

WWW.MAANDVANDEVITALITEIT.NL