

Delft vóór ontmoeting, tegen eenzaamheid

De Delftse coalitie tegen eenzaamheid organiseert voor de derde keer 'De week van de ontmoeting'. Van 30 september t/m 7 oktober vinden vele activiteiten plaats om Delftenaren dichter bij elkaar te brengen.

Programma

Alle activiteiten staan in het teken van ontmoeten en nieuwe mensen leren kennen. Zo kunt u bijvoorbeeld meedoen met het stadsgesprek, stoelgym of een natuurwandeling. Iedereen is welkom bij 'De Week van de ontmoeting'. Want eenzaamheid aanpakken is in Delft een kwestie van samen doen.

Zelf iets doen?

Ook buiten 'De Week van de ontmoeting' zijn er in Delft activiteiten om elkaar te ontmoeten. Kijk op de websites van de deelnemende organi-

saties voor het aanbod. Daarnaast zijn vrijwilligers altijd welkom. Wilt u actief worden als vrijwilliger? Meld u dan bij één van de deelnemende partijen.

Delftse coalitie tegen eenzaamheid

'De week van de ontmoeting' is onderdeel van het landelijke actieprogramma 'Eén tegen eenzaamheid'. In de Delftse coalitie tegen eenzaamheid werken maatschappelijke organisaties en ondernemers samen. Delft voor Elkaar, Humanitas, SSBO, Pieter van Foreest, de kerken en de gemeente Delft vormen de kern.

ACTIVITEITEN KERNGROEP ÉÉN TEGEN EENZAAMHEID



De activiteiten

Donderdag 30 september

- 12.30-13.30 uur: **open kerk** (muziek en ontmoeting), Lutherse Kerk, Noordeinde 4.
- 14.00-15.00 uur: **beweegpret 65+** (bewegen op muziek/kracht en balansoefeningen), SV Wippolder, Rijksstraatweg 9. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 14.00-15.30 uur: **wandeling in Wippolder** (van de deelnemers wordt verwacht dat ze ongeveer anderhalf uur in een normaal tempo kunnen wandelen). Verzamelen om 13.45 uur bij Professor Krausstraat 71b. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 14.00-16.30 uur: **club 55+** (kaarten, spelletjes en ontmoeting), Hofkerk, Cort van der Lindenstraat 1.

Vrijdag 1 oktober

- 9.30-10.30 uur: **beweegpret 65+** (wandelaactiviteit met kracht- en balansoefeningen), Ringpass Delft, Westblok 1. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 10.00 uur: **stoelyoga**, Vierhovenkerk, Obrechtstraat 50. Inloop vanaf 9.30 uur, maximaal 20 deelnemers. Aanmelden bij Leo Persoon (KBO), (015) 212 42 89 of lpersoon@ziggo.nl.
- 10.30-11.30 uur: **wandelen**, start Hofkerk, Cort van der Lindenstraat 1.
- 10.30-12.00 uur: **inloopochtend 'Het Boek'** (koffie/thee en een goed gesprek), Christelijk Gereformeerde Kerk, Sandinoweg 151. Aanmelden via inloop@cvgkdelft.nl.

Zaterdag 2 oktober

- 10.30-12.00 uur: **koffie-inloop**, Marcuskerk, Menno ter Braaklaan 2.

Maandag 4 oktober

- 9.00-10.00 uur en 10.00-11.00 uur: **stoelgym 75+** (laagdrempele oefeningen voor kracht en stabiliteit), Wijkcentrum de Parel, Van Berensteynstraat 99. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 10.15-11.15 uur: **beweegpret 65+** (stoelgym/bewegen op muziek, kracht- en balansoefeningen), Ringpass Delft, Westblok 1. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 10.30-12.00 uur en 14.00-15.30 uur: **koffiehub, thema: eenzaamheid, ook in uw wijk?** Medewerkers van Delft voor Elkaar gaan onder het genot van een kopje koffie met bewoners in gesprek over hoe zij eenzaamheid ervaren in hun wijk. In de morgen vindt u de koffiehub aan de Krakeelpolderweg, in de middag aan de Vrijheidslaan.
- 13.00-14.00 uur: **open tafel**, WZC Delfshove (restaurant), Vorrinkplein 99. Eigen bijdrage € 5. Aanmelden via r.kappetijn@pietervanforeest.nl.
- 13.00-15.00 uur: **jeu de boules**, Full Speed, Kerkpolderweg 5. Jeu de boules is bewegen en plezier! Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 13.30-15.30 uur: **teken- en schildersgroep 'het puttertje'**, Sandinoweg 149. Eigen bijdrage € 2,50. Meer informatie via Anita van der Drift: 06 293 332 21 of anita@odensehuisdelindedelft.nl.

- 20.00-21.30 uur: **stadsgesprek**, Nieuwe Kerk aan de Markt. Hoofdspreker: Anja Machielse. Inloop vanaf 19.30 uur met koffie en thee. Na afloop is er ruimte om door te praten tijdens een borrel. Meer informatie via René Strengholt: stadspastor@pgdelft.nl of 06 170 080 25.

Dinsdag 5 oktober

- 10.00-12.00 uur: **koffieochtend**, Hofkerk, Cort van der Lindenstraat 1.
- 12.00-13.30 uur: **lunch Vierhovenkerk**, Obrechtstraat 50. Vrijwillige bijdrage voor een goed doel. Aanmelden via h.melis@kpnmail.nl of (015) 261 87 96.
- 12.00-16.00 uur: **koken met oma's soep**, Phoenixstraat 30. Studenten en ouderen koken samen een lekkere en gezonde lunch/maaltijd/soep. Aanmelden bij Olivier, via delft@omassoep.nl of 06 482 733 47. Deelname is gratis.
- 13.30-15.30 uur: **tussen talent en haperende hersenen** (bijeenkomst voor mensen met beginnende demantie/geheugenklachten), Sandinoweg 149. Aanmelden via Anita van der Drift: 06 293 332 21 of anita@odensehuisdelindedelft.nl.
- 14.00-15.00 uur: **wandelen**, start Hofkerk, Cort van der Lindenstraat 1.
- 14.00 uur: **bowlen**, Gasterij 't Karrewiel, Paardenmarkt 74. Inloop vanaf 13.30 uur, maximaal 25 deelnemers. Aanmelden bij Leo Persoon (KBO), (015) 212 42 89 of lpersoon@ziggo.nl.
- 19.30-21.00 uur: **openboekavond** (koffie/thee en een themagesprek), Christelijk Gereformeerde Kerk, Sandinoweg 151. Aanmelden via inloop@cvgkdelft.nl.

Woensdag 6 oktober

- 10.30-11.30 uur: **gezond natuurwandelen**, startpunt Wijkcentrum Buitenhuis, Buitenhofdreef 274. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.

- delftvoorelkaar.nl.
- 10.30-12.00 uur en 14.00-15.30 uur: **koffiehub, thema: eenzaamheid, ook in uw wijk?** Medewerkers van Delft voor Elkaar gaan onder het genot van een kopje koffie met bewoners in gesprek over hoe zij eenzaamheid ervaren in hun wijk. In de ochtend vindt u de koffiehub aan de Nassaulaan, in de middag aan de Multatuliweg.
- 10.30-12.30 uur: **kennismaken met kegelen** (kennismaking met de kegelsport), Kegelcentrum Mozartlaan. In kleine groepjes (4 per baan) en onder deskundige begeleiding. Voor koffie met iets lekkers wordt gezorgd. Aanmelden via mariekekoppennaal@humanitasdelft.nl of 06 535 232 82.
- 11.00-12.00 uur: **beweegpret 65+** (bewegen op muziek, kracht- en balansoefeningen), Angolastraat. Aanmelden via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.
- 14.00-16.00 uur: **wijkbingo**, WZC Delfshove (restaurant), Vorrinkplein 99. Aanmelden vóór 30 september via r.kappetijn@pietervanforeest.nl.
- 17.45-19.30 uur: **open maaltijd**, wijkcentrum De Wending, Raamstraat 67. Inloop vanaf 17.30 uur, een driegangmenu voor € 5. Meer informatie via rene.strengholt@gmail.com of 06 170 080 25.

Donderdag 7 oktober

- 10.00-11.45 uur: **koffie-inloop**, Vierhovenkerk, Obrechtstraat 50.
- 13.30-15.30 uur: **muziekmid-**

dag, Sandinoweg 149. Neem je favoriete lp of single mee! Meer informatie via Anita van der Drift, 06 293 332 21 of anita@odensehuisdelindedelft.nl. Vrijwillige bijdrage.

Dagelijkse activiteiten (van 30 september tot en met 7 oktober)

- Maandag, dinsdag en donderdag van 10.00-12.00 uur: **ontmoetingsochtenden**, Sandinoweg 149. Meer informatie via Anita van der Drift, 06 293 332 21 of anita@odensehuisdelindedelft.nl. Vrijwillige bijdrage.
- Dagelijks (behalve zondag) tussen 10.00-16.00 uur: **de wind in de haren in een Riksja**. Maak een tochtje van een uur met een getrainde bestuurder. Maximaal 2 personen per tocht. Plaats naar keuze in en rond Delft, tot binnen een straal van 5 km buiten Delft. Denk aan de Bieslandhoeve, Schipluiden, of gewoon even een ijsje eten op de Markt. Aanmelden via delfland@fietsenallejaren.nl.
- Kook voor je Buur 10-daagse**. Deel van 24 september tot en met 3 oktober een maaltijd met een buur. Op www.thuisgekookt.nl kunt u u registreren als thuishok. Stichting Thuisgekookt helpt u stap voor stap op weg. Ga naar de website voor meer informatie.

Bij alle activiteiten houden de organisaties rekening met de dan geldende RIVM-richtlijnen.

Geen vervoer? Bestel de Budd-bus!

Heeft u geen vervoer naar de activiteiten in de week van de ontmoeting? Dan brengt de Budd-bus u. Deze bus rijdt op vrijdag 1 oktober en maandag 4 t/m woensdag 6 oktober. Neem voor meer informatie en reserveringen contact op met Delft voor Elkaar via (015) 760 02 00 of administratie@delftvoorelkaar.nl.

