

DELFT VOOR ELKAAR!

MANTELZORG Zomerflits | JULI 2022

Zomergevoel! We genieten dan extra van het buitenleven. Ommetjes lopen, fietstochtjes maken, hardlopen, terrasje pakken of nieuwe dingen doen. Ga deze zomer lekker naar buiten en kom in beweging. Voldoende slaap, bewegen en samen zijn met anderen dragen bij aan een gezonde levensstijl, verkleinen de kans op somberheid en zelfs 't risico op een hersenaandoening. Deze zomer organiseert Delft voor Elkaar verschillende activiteiten. In deze nieuwsflits alvast een kleine greep uit het programma. Wie weet treffen we elkaar bij een van de activiteiten. In ieder geval wensen we jullie allemaal een fijne zomer.

Zomerprogramma Delft voor Elkaar – Odensehuis – Dag van de Mantelzorg – Hersencoach – Bewegen is gezond – Kwiekroute – Sport- en beweegactiviteiten Delft voor Elkaar – Frisse blik

Zomerprogramma Delft voor Elkaar

“Walk en talk” natuurwandeling met terrasje toe (gratis)

Wandel mee en volg je eigen pad maar laat je inspireren, steunen en uitdagen door wie je tijdens de wandeling ontmoet. Het helpt om de haast uit je hoofd te halen en geeft energie. Iemand zei eens: ‘Elke wandeling in de natuur levert meer op dan je zoekt.’



1 augustus 2022, vertrek 13.30 uur
vanaf Restaurant De Schaapskooi, Korftlaan 3 in Delft.
Tip: stevige schoenen, flesje water, regenjas voor het geval dat...
Voor mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen (mits goed ter been)
Aanmelden en informatie: administratie@delftvoorelkaar.nl of 015 -7600 200

Wil je na de zomer mee blijven wandelen? Meld je dan aan voor de appgroep.
Je krijg een reminder als er weer gewandeld wordt op de eerste maandag van de maand.

“Leve de film” bij Vrijdag Filmcafé” in Lumen (gratis)

Een filmpje pakken is gezellig en ontspannend. Ga naar het Filmcafé en ontmoet nieuwe mensen. Er is altijd een warm welkom, een drankje, tijd voor napraten en je kunt kiezen uit twee films. Ongeveer een week van tevoren krijg je bericht uit welke films je kunt kiezen.

5 augustus 2022, start 14.30 uur, inloop vanaf 14.00 uur, Filmhuis Lumen, Doelenplein 5 Delft
Voor mantelzorgers en degenen voor wie zij zorgen
Aanmelden en informatie: administratie@delftvoorelkaar.nl of 015 -7600 200

Wil je na de vakantie op de hoogte blijven van de films die in het Filmcafé draaien? Meld je dan aan bij Rita, Hugo en Bram: vrijdagfilmcafe@gmail.com

“Stille kracht” zomerterras met roofvogels (gratis)

Beleef een plezierige middag en dompel je onder in nieuwe ervaringen. Maak kennis met de wondere wereld van roofvogels.

Luister naar verhalen en anekdotes. Onderga de sensatie van hun doordringende blik, de machtige klauwen en enorme spanwijdte van hun vleugels. Ervaar hun stille kracht.



11 augustus 2022, start 13.30 – 16.30 uur,
bij Onder Ons, Kerkpolderweg 8 in Delft

Tip: Denk aan warme kleding op koele zomerdag.

De bijeenkomst is voor mantelzorgers en degene voor wie zij zorgen.

Aanmelden en informatie: administratie@delftvoorelkaar.nl of 015 -7600 200

Zin in andere activiteiten deze zomer? Kijk dan op: www.delftvoorelkaar.nl/delft-doet-meer/
Er is onder andere een financieel zomer café, walking football, opa&oma-kleinkind dag, zomerfeest, fietstocht, jeu de boules, line dance, workshop levensverhaal, workshops, high tea.

Odensehuis De Linde

Het Odensehuis De Linde Delft is een inloophuis, ontmoetingsplek en informatiecentrum voor mensen met beginnende dementie/geheugenklachten en hun naasten. Nieuwsgierig? Meer informatie www.odensehuisdelindedelft.nl of neem contact op met Anita van der Drift via mail anita@odensehuisdelindedelft.nl.

Door omstandigheden is er geen zomerprogramma. De ontmoetingsochtenden gaan wel door. Check voor de zekerheid de website als je van plan bent om te gaan.

10 november 2022 - Dag van de mantelzorg

Mantelzorgers zijn onzichtbare helden, van jong tot oud! Dat is het thema van de Dag van de mantelzorg dit jaar. In de week rond 10 november zetten we niet alleen de schijnwerpers op de



de mantelzorgers in Delft. We zetten ze ook in het zonnetje. De voorbereidingen zijn al in volle gang: denk aan workshops, wandelingen, theater, iets lekkers.

Heeft u ideeën?
Laat het ons weten!

Kent u mantelzorgers die ook voor dit compliment in aanmerking willen komen?

Mantelzorgers die zich bij Delft voor Elkaar aanmelden voor de nieuwsbrief krijgen automatisch bericht over de Dag van de mantelzorg en de mantelzorgwaardering.

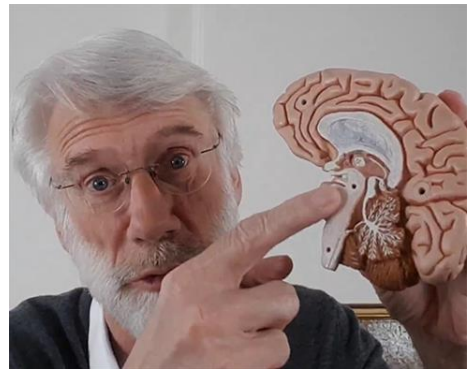
Meer informatie: administratie@delftvoorelkaar.nl of bel 015-7600200

Hersencoach – gratis training

Leer op een leuke manier je hersenen fit te houden. Hersencoach is een gratis online training van vijf weken. Iedere week delen hersenexperts zoals prof. dr. Erik Scherder wetenschappelijk onderbouwde tips, video's en opdrachten. Het programma is wetenschappelijk onderbouwd en al 90.000 mensen gingen je voor.

Thema's in de training

Gezonde voeding, voldoende slaap en regelmatig bewegen helpen om je hersenen zo gezond mogelijk te houden en het risico op hersenaandoeningen te verkleinen. Ook is het belangrijk om je hersenen uit te blijven dagen.



Meedoen?

Het goede nieuws is dat iedereen kan meedoen! Het programma biedt genoeg ruimte voor jouw persoonlijke omstandigheden en voorkeuren: <https://formulier.hersenstichting.nl/hersencoach>

Bewegen is gezond

Sinds corona zijn veel Nederlanders gaan wandelen. Dat is een goede ontwikkeling want bijna de helft van de Nederlanders beweegt te weinig. Dit is jammer, want voldoende beweging is belangrijk voor de gezondheid van je hart, je hersenen en voor jou.

- Voldoende bewegen kan de kans op hart- en vaatziekten 20 tot 30% verlagen
- De bloeddruk verlaagt, waardoor de kans op bv. een hartinfarct of beroerte kleiner is
- Mensen die voldoende bewegen leven langer
- Bewegen zorgt ervoor dat stress vermindert
- Je wordt energiever

Ontdek welk beweegtype jij bent en doe de test op de site van de hartstichting:
www.hartstichting.nl/gezond-leven/beweging/doe-de-test-welk-beweegtype-ben-jij

Nieuw - De KWIEK bewegroute

Dit is een route van anderhalve kilometer door buurgemeente Delfgauw met tussendoor beweegoefeningen. Kwiek maakt gebruik van het straatmeubilair in de buurt om oefeningen mee te doen. De route is voor iedereen en gemakkelijk zelf te doen.

De start is bij het wooncomplex aan de Laan der zeven Linden, langs het Stuverpad. De route start met een bord en wordt verder aangegeven met markeringen op de stoep. Wanneer je de route volgt kom je op 17 punten een stoeptegels met oefeningen tegen. Leuk om eens uit te proberen. Misschien wel samen met degene voor wie je zorgt.

Vaste sport- en beweegactiviteiten Delft voor Elkaar

Wanneer:	Iedere woensdag 10:30 – 11:30 en 1 ^e donderdag van de maand
Inhoud activiteit	Gezond Natuur Wandelen Wandeling in een groep onder begeleiding, ook wordt er tijdens de wandeling verteld over de natuur.
Wanneer:	donderdag 14:00 – 15:00 Wandelen in Wippolder
Inhoud activiteit	Wekelijkse wandeling in een groep onder begeleiding van een vrijwilliger of buurtsportcoach.
Wanneer:	vrijdag 10:30 – 11:30 Wandelen bij Taste!
Inhoud activiteit	Wekelijkse wandeling onder begeleiding van een buurtsportcoach.
Wanneer:	dinsdag 15:30 – 16:30 Granny HipHop dansen
Inhoud activiteit	Granny HipHop is een dansles voor 60-plussers die nog wel in zijn om vette moves te leren van een hiphop docent. Tijdens de lessen wordt gewerkt aan kracht, balans en coördinatie op muziek.
Wanneer:	donderdag 10:00 – 11:00 Bewegen op muziek
Inhoud activiteit	Tijdens de wordt er door de groep gewerkt aan verschillende dansmoves.
Wanneer:	maandag 10:00 – 11:00 en donderdag 14:00 – 15:00 Senior Fit
Inhoud activiteit	gezellig met elkaar bewegen onder begeleiding van een buurtsportcoach. De muziek staat aan, je doet samen spierversterkende oefeningen en leuke spelvormen met een bal.
Wanneer:	maandag 10:15 – 11:00 Senior Fit – stoelgym
Inhoud activiteit	Gezellig met elkaar bewegen onder begeleiding van een buurtsportcoach. Er wordt voornamelijk bewogen vanuit de stoel, de muziek staat aan, we doen spierversterkende oefeningen en leuke spelvormen met een bal.

Meer weten of deze zomer een paar keer meedoen? Neem contact op met Delft voor Elkaar via administratie@delftvoorelkaar.nl of 015 – 7600 200 en vraag naar Mitchell van Huijssteden.

Frisse blik

Iedereen weet dat mantelzorgers met liefde voor hun naaste zorgen. Sommigen gedurende een hele lange periode en anderen weer een korte maar hele intensieve tijd. Om dit vol te houden, liefst op een gezonde manier, is het belangrijk om draagkracht en draaglast in balans te houden. Hulp en steun uit de omgeving, zowel van professionals als van familie en vrienden, kan daar aan bijdragen. Neem contact op met Delft voor Elkaar als je behoefte hebt aan een onafhankelijke en frisse blik op jouw mantelzorgsituatie. administratie@delftvoorelkaar.nl of 015 – 7600 200