

Ondersteunend & informatief

Mantelzorggroep

Met gelijkgestemden in gesprek over de zorg voor een naaste. Carien van Ree, mantelzorgconsulent, en vrijwilliger Jacinta begeleiden de gespreksgroep en kunnen tips en advies geven. Graag vooraf aanmelden.

Groep 1

Elke 2e vrijdag van de maand | 10.30-12.00 uur

Groep 2

Elke 2e maandag van de maand | 20.00-21.30 uur

(bij voldoende animo, graag aanmelden)



Inloospreekuur mantelzorgondersteuning

Elke 2e dinsdag van de maand | aanmelden is niet nodig

Voor vragen over de mogelijkheden voor hulp en ondersteuning bij de zorg voor uw naaste en advies hoe u dat goed kunt regelen en volhouden.

Dinsdag 14 januari, 11 februari, 11 maart | 10.00-12.00 uur

Geheugenspreekuur

Elke 2e dinsdag van de maand | aanmelden is niet nodig

Dit inloospreekuur is bedoeld voor mensen die vragen of twijfels hebben over hun eigen geheugen of stemming, of dat van een partner of familielid. U krijgt voorlichting over het geheugen, (signalen van) dementie, maar ook worden eventuele tips en adviezen besproken.

Dinsdag 14 januari, 11 februari, 11 maart | 10.00-12.00 uur



4-delige cursus voor mantelzorgers

Zorgt u voor uw partner of ouder en vindt u het fijn om wat praktische adviezen en tips te leren over hoe u het beste ondersteuning kunt bieden? In 4 bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. Dementie, hoe ga je ermee om? 27 februari | 10.00-12.00 uur

2. Persoonlijke verzorging, hoe ondersteun ik? 17 maart | 10.00-12.00 uur

3. Mantelzorg, hoe zorg je voor jezelf? 26 maart | 10.00-12.00 uur

4. Wegwijs in zorgland? 17 april | 10.00-12.00 uur

Door Miranda Kerkvliet, docente en verpleegkundige.

De bijeenkomsten zijn ook los te volgen. Er zijn geen kosten aan verbonden, graag wel aanmelden.



Deze folder is gedrukt op een milieuvriendelijk papier: 100% landbouwafval, 100% CO2-neutrale productie en composteerbaar.

Verder na Verlies

Een serie van 9 bijeenkomsten ter ondersteuning in het omgaan met verlies en rouw. Deze gespreksgroep staat open voor iedereen, of het verlies nu recent is of al wat langer geleden. Ook mensen die te maken hebben met zogenaamd 'levend verlies', zoals bijvoorbeeld met een partner met vorderende dementie, zijn van harte welkom.



Meer informatie opvragen kan bij Mieke Roelands info@evitalokaal.nl of via 070-314 16 06.

Door: Mieke Roelands

Start: woensdag 19 februari | 11.00 uur | Graag vooraf aanmelden.

Informatiebijeenkomst

Woensdag 12 maart | 10.00-12.00 uur | Zorg rondom het levenseinde, het gesprek met de huisarts.

Huisarts De Groot van gezondheidscentrum Hubertusduin geeft informatie over zaken als zorg, levenseinde, wel/niet behandelen, wilsbeschikking, niet reanimatieverklaring en euthanasie. Zoals altijd is er ruimte voor uw vragen.

Kosten: € 12,50, abonnees van Evita kunnen kosteloos deelnemen. Graag aanmelden.

Informatie & aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden voor een activiteit kunt u contact opnemen met Evita Lokaal. Bij voorkeur via de e-mail info@evitalokaal.nl. Vermeld hierbij uw naam en telefoonnummer en voor welke activiteit u zich opgeeft. Telefonisch opgeven kan via 070-314 16 06. Om deel te nemen aan onze activiteiten hoeft u geen abonnee of klant te zijn of in Benoordenhout te wonen. Iedereen is welkom, neem dus ook gerust iemand mee!

Evita Lokaal organiseert regelmatig nieuwe activiteiten. Heeft u een leuk idee, of mist u iets op het programma? Laat het ons weten, dan kijken wij naar de mogelijkheden.

Blijf op de hoogte

Wilt u goed geïnformeerd blijven over de nieuwste activiteiten van Evita Lokaal? Schrijf u dan in voor onze maandelijkse digitale nieuwsbrief. Of neem af en toe een kijkje op onze website evitalokaal.nl.

Evita Lokaal

Van Alkemadelaan 309A

2597 AJ Den Haag

t 070-314 16 06

e info@evitalokaal.nl

Volg ons op [in](#) [f](#)



Evita Lokaal is een onderdeel van Haags Ontmoeten. Dat betekent dat we een plek in de wijk zijn waar alle ouderen en hun mantelzorgers welkom zijn om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen.

Activiteiten

januari t/m maart 2025



Evita Lokaal biedt een gevarieerd programma van activiteiten, interactieve workshops en cursussen en leerzame informatiebijeenkomsten rondom het thema ouder worden. Alle activiteiten zijn toegankelijk voor iedereen, u hoeft geen abonnee of klant te zijn en ook niet woonachtig in Benoordenhout.



Digitaal

Digitaal Café SeniorWeb

Elke 1e woensdag van de maand | Aanmelden is niet nodig
Gratis inloopspreekuur voor al uw vragen over uw smartphone, tablet of laptop.

Woensdag 8 januari, 5 februari, 5 maart | 15.30-17.30 uur

Let op: in januari eenmalig op de 2e woensdag van de maand



Wilt u uw digitale vaardigheden bijspijkeren of verder ontwikkelen? Volg één van de cursussen of workshops van SeniorWeb Benoordenhout bij Evita Lokaal!

Cursussen (kosten per cursus: € 50,-)

Android basiscursus (voor Samsung apparaten)

In deze cursus van 4 lessen leert u hoe u een Android smartphone en/of tablet veilig kunt instellen, verbindingen maken, apps installeren en audio/video gebruiken. Na deze cursus kent u de basis van uw Android smartphone en/of tablet.

Maandag 13, 20 en 27 jan, 3 februari | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden.

Apple basiscursus (voor iPhone en/of iPad)

Heeft u een iPhone en/of iPad en wilt u de belangrijkste mogelijkheden van deze apparaten ontdekken? In deze 4 basislessen leert u uw apparaat veilig in te stellen, maakt u kennis met e-mail, zoeken op internet, foto's maken en krijgt u zo inzicht in de werking van een aantal standaard apps op uw apparaat.

Maandag 20, 27 januari, 3 en 10 februari | 14.00-16.00 uur Graag vooraf aanmelden.

Windows basiscursus (Windows 10 + 11)

Beter en makkelijker werken met Windows op een laptop of desktop? Deze cursus behandelt de basis in 4 lessen. Geen zorgen dus als u weinig van dit besturingssysteem af weet. Na het volgen van de lessen weet u ook om te gaan met de instellingen, de onderhouds- en veiligheidsfuncties.

Donderdag 6, 13, 20, 27 maart | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden.

Apple vervolgcursus (voor iPhone en/of iPad)

Gebruikt u een iPhone en/of iPad en wilt u meer kennis opdoen? In deze 4 vervolglussen leert u uw apparaat nog beter en handiger te gebruiken. U leert over diverse apps, zoals iCloud, routes volgen in Kaarten, Ag≈ en Siri. Ook laten we zien wat podcasts zijn en hoe u muziek kunt beheren. (Voor deze cursus is basiskennis van uw apparaat nodig)

Donderdag 6, 13, 20, 27 maart | 14.00-16.00 uur | Graag vooraf aanmelden.

Culinair

Pan op tafel

Elke 4e maandag van de maand

Schuif aan en kom genieten van een maaltijd die vers wordt bereid door één van onze vrijwillige koks. Ondertussen praat u gezellig met uw tafelgenoten. Kosten € 8,50 excl. drankjes. Graag vooraf aanmelden.

Maandag 27 januari, 24 februari en 24 maart | 18.00-20.00 uur



Valentijnsdiner

Vrijdag 14 februari | 18.00-20.00 uur | Graag vooraf aanmelden

Op 14 februari organiseren wij een gezellig diner voor wijkbewoners! Een fijne gelegenheid om samen te genieten van een heerlijke maaltijd en gezellige gesprekken. Of u nu een Valentijn heeft of niet, een avond met buurtgenoten is altijd waardevol. U bent van harte welkom om alleen te komen, maar u mag natuurlijk ook iemand meenemen. Kosten € 15,00 (incl. 2 drankjes)

Cultuur

Sociëteit

Elke 1e woensdag van de maand | Graag vooraf aanmelden

Vanaf 4 februari is er weer elke woensdag van de maand Sociëteit. Dit is een gezellige ochtend voor ouderen die het leuk vinden om bij elkaar te komen en ook nog iets te leren. Vrijwilliger Rob Stobberingh organiseert iedere maand een spreker, film of iets soortgelijks, waar we met elkaar over napraten. Na afloop is er een lichte lunch die onze vrijwillige kok voor u klaar maakt.

Woensdag 5 februari en 5 maart | 10.00-12.30 uur



Leesclub

Onder begeleiding van vrijwilligster Klaartje Sanders met elkaar van gedachten wisselen over een boek dat door de deelnemers wordt uitgekozen.

Leesclub 1

Elke 1e maandag van de maand | 15.30-17.00 uur

Graag aanmelden

Leesclub 2

Elke laatste vrijdag van de maand | 10.00-11.30 uur

Graag aanmelden



Filosofie

Elke 3e vrijdag van de maand | Graag vooraf aanmelden

Gerrit Teule gaat samen met u dieper in op praktische vragen die ook door uzelf ingebracht kunnen worden. Het staat iedereen vrij te denken wat hij of zij wil. Maar het zou wel mooi zijn, als we ons kunnen oefenen in het denken zelf en niet in de eerste de beste logische valkuil vallen.

Kosten: € 7,50 incl. koffie/thee.

Vrijdag 17 januari, 21 februari en 21 maart | 14.00-16.00 uur

Filmmiddag

Elke 3e zondag van de maand | Graag vooraf aanmelden

Eerst samen genieten van een vers bereide lunch, klaargemaakt door vrijwilligers, en aansluitend genieten van een mooie film.

Kosten: € 12,50 incl. lunch.

Zondag 19 januari, 16 februari en 16 maart | 13.00-16.30 uur

Creatief

Schilderclub

Creatief bezig zijn met penselen en verf in de huiskamer van Evita Lokaal. Kosten: € 12,50 incl. materialen, koffie/thee. Door: Mariët Brouwer

Iedere woensdag | 13.30-15.30 uur | Graag vooraf aanmelden.

Workshop Happy stones

Happy Stones zijn beschilderde stenen die je zelf maakt en buiten achterlaat om anderen te verrassen. Maar je kunt ze ook aan een vriend(in) geven met een lieve, kleine boodschap.

Kosten 12,50, incl materiaal, koffie/thee en wat lekkers.

Vrijdag 17 januari | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden.



Workshop Kaarten maken

Het is altijd leuk om een kaartje te krijgen, helemaal als die zelfgemaakt is. Tijdens deze workshop maakt u zelf een kaartenset voor het hele jaar. U kunt er op deze dag zelfs nog één maken voor Valentijnsdag!

Kosten 12,50, incl materiaal, koffie/thee en wat lekkers.

Vrijdag 7 februari | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden.



Workshop Paaskrans maken

We gaan weer aan de slag met groen en maken een mooie krans in het thema Pasen/voorjaar.

Kosten 12,50, incl materiaal, koffie/thee en wat lekkers.

Vrijdag 21 maart | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden.



Actief

Wandelen

Wekelijks op maandag | 15.30 uur Aanmelden is niet nodig.

Een enthousiaste vrijwilliger neemt u samen met buurtgenoten mee op pad door het mooie, groene Benoordenhout. We verzamelen om 15.15 uur bij Evita Lokaal. Kosten: € 5,00 incl. koffie/thee.

Tai Chi

Vanaf woensdag 8 januari start een nieuwe cursus Tai Chi. De sierlijke en vloeiende bewegingen maken gewrichten en spieren soepeler, verbeteren de conditie, dragen bij aan stressreductie én activering van het brein. Hanneke Verduyn van de Kin San Tai Chi academie leert u de basisbewegingen en –houdingen, met als doel dat u de bewegingen in totaal kunt uitvoeren op een beginnersniveau. De zachte vorm van oefenen maakt beoefening mogelijk voor vrijwel iedereen, ongeacht de huidige conditie.

Kledingadvies: makkelijk zittende kleding en comfortabele schoenen.

Kosten: € 100,00 voor tien lessen (alleen inschrijven voor de totale cursus is mogelijk).

Vanaf 8 januari 10 woensdagmiddagen | 14.00-15.00 uur

