

Zomeractiviteiten 2025

DEN HAAG EN OMGEVING

Graag delen wij dit overzicht met leuke en betaalbare activiteiten in en rondom Den Haag met dank aan het netwerk van het Haags Steunsysteem!

Inhoud

Reakt en Parnassia	2
Bewegen	6
Gaspard	10
Evita lokaal	12
Stadsbreed	15
Muziek	19
Festivals	24
Markten	26
Dansen	28
STEK	30
Indigo	35
Benoordenhout	38

**Samen zorgen we
ervoor dat iedereen
kan aanhaken**





WEEK

overzicht
Juli 4

Reakt 

ONTDEK, CREEËR EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR
EEN PLEK WAAR JE NIET
ALLEEN DEELNEEMT,
MAAR OOK DE KANS
KRIJGT OM JE EIGEN
IDEEËN TOT LEVEN TE
BRENGEN? BIJ DE POST
NODIGEN WE JE UIT OM
SAMEN MET ONS EEN
PROGRAMMA VOL
PLEZIER, HERSTEL EN
CREATIVITEIT TE
VORMEN.
HEB JE EEN PASSIE VOOR
TUINIEREN, CREATIEF
BEZIG ZIJN, MUZIEK
MAKEN OF IETS HEEL
ANDERS? LAAT HET ONS
WETEN – MISSCHIEN
WORDT JOUW IDEE
WERKELIJKHEID!
HET PROGRAMMA VAN DE
POST WORDT
SAMENGESTELD DOOR
ERVARINGSDESKUNDIGEN
, MENSEN ONDERWEG
NAAR HERSTEL EN
BETROKKEN
VRIJWILLIGERS DIE IETS
WILLEN BETEKENEN
VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND
VAN 09.30 – 16.30 UUR.
KOM GERUST EENS
LANGS!

Ma
21

11.00 uur keek op de week met Henk
12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)
14.00 uur start zomerschool: ont-moet jezelf (met Grace & Sylvia).

Di
22

10.00 uur diamond painting
10.00 uur open inloopWerkwijzers
10.30 uur wandelen met Chris
12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50) -

wo
23

10.00 uur verdiepend tafelgesprek - positieve gezondheid
12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)
13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden
14.00 uur Jeux de boules toernooi - buiten in onze tuin

DO
24

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)
13:00 uur wandelen met Chris
14:00 uur keramiek met Franka (geen keramiek ivm vakantie)
14.00 uur spelletjesmiddag
17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

Vrij
25

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden
12.00 uur lunch (€ 1,50)
14.00 uur workshop: creatief rondom herstel (Bomen in de Buurt)
14:00 uur gamen met Lily



WEEK *overzicht* Reakt

Jul 5 / Aug 1



ONTDEK, CREËER EN GENIET BIJ DE POST!

BEN JE OP ZOEK NAAR EEN PLEK WAAR JE NIET ALLEEN DEELNEEMT, MAAR OOK DE KANS KRIJGT OM JE EIGEN IDEEËN TOT LEVEN TE BRENGEN? BIJ DE POST NODIGEN WE JE UIT OM SAMEN MET ONS EEN PROGRAMMA VOL PLEZIER, HERSTEL EN CREATIVITEIT TE VORMEN.

HEB JE EEN PASSIE VOOR TUINIEREN, CREATIEF BEZIG ZIJN, MUZIEK MAKEN OF IETS HEEL ANDERS? LAAT HET ONS WETEN – MISSCHIEN WORDT JOUW IDEE WERKELIJKHEID!

HET PROGRAMMA VAN DE POST WORDT

SAMENGESTELD DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN, MENSEN ONDERWEG NAAR HERSTEL EN BETROKKEN

VRIJWILLIGERS DIE IETS WILLEN BETEKENEN VOOR DE SAMENLEVING.

DE POST IS GEOPEND VAN 09.30 – 16.30 UUR. KOM GERUST EENS LANGS!

Ma
28

Di
29

wo
30

do
31

Vrij
1

September

zo
3

10.00 uur keek op de week met Henk

12.00 uur lunch & verrassing (€ 1,50)

14.00 uur Zomertraining: Ont-Moet jezelf. Deze zomer organiseren wij een bijzondere training die helemaal in het teken staat van persoonlijke groei, zelfreflectie en ontmoeting. (begeleid door ervaringsdeskundige Grace & herstelcoach Sylvia)

14.00 uur Spelletjes middag

10.00 uur diamond painting

10.00 uur open inloop Werkwijzers

10.30 uur wandelen met Chris

12.00 uur pannenkoekenlunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop - herinneringen ophalen: reizen/vakantie

10.00 uur verdiepend tafelgesprek

12.00 uur lunch & soep (€ 1,50)

13.15 uur start op eigen kracht training olv. Marian - graag aanmelden

14.00 uur het is vandaag: de internationale Dag van de vriendschap. We gaan met elkaar in gesprek, wat betekend vriendschap voor jou?

12.00 uur lunch & snack (€ 1,50)

13.00 uur wandelen met Chris

14.00 uur Keramiek met Franka (geen keramiek vakantie)

13.00 uur deze middag gaan we met een groepje naar de stadsboerderij van Pluk

17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)

09.30 uur Powervrouwen groep met Charron & Sylvia - graag aanmelden

12.00 uur lunch (€ 1,50)

14.00 uur workshop: creatief rondom herstel, begeleid door ervaringsdeskundige professional.

Vooruitblik - wrap training (Wellness Recovery Action plan)- gegeven door ervaringsdeskundige trainers - Bij de zelfhulpmethode WRAP leer je in een 8 wekelijkse bijeenkomsten wat je kan doen om je goed te voelen. Deelnemers maken een herstel-actieplan (WRAP) waarin klachten zoals depressie, angst, verslaving, chronische pijn of werkgerelateerde thema's een rol kunnen spelen. Graag aanmelden hiervoor, via onderstaand telefoonnummer.

17.00 uur gezellig samen eten, diner de Post (€ 5,-)



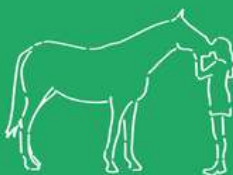
ZOMER EDITIE 2025

PAARDENCOACHING IN DE NATUUR

Ervaar de kracht van paarden, stilte en reflectie

Deze zomer organiseren we een bijzondere reeks paardencoachingssessies verspreid over drie opeenvolgende weken.

In twee kleine, veilige groepen (max. 3 deelnemers) nemen we je mee naar een plek waar je echt stil mag staan, voelen en ontdekken wat er in jou leeft.



Wat kun je verwachten?

- Coaching met paarden (geen ervaring nodig)
- Verdieping en inzicht in jezelf
- Ruimte voor jouw verhaal en proces
- Stilte, natuur en vertraging
- Warme, respectvolle begeleiding

ER IS BEPERKT PLEK!

Bijdrage: gratis inclusief koffie/thee



- 23, 30 juli & 6 augustus
- groep 1: 9.00 - 10.30 u
- groep 2: 11.00 - 12.30 u



Locatie

Boerderij Pluk - Loosduinse
Hoofdstraat 1143a Den Haag

Interesse of vragen?

✉ r.vanroekel@parnassia.nl
☎ 06 10296420

PG parnassia groep
Specialist in geestelijke gezondheid



Avocadostraat 14,
Den Haag

**HAAGS
STEUN
SYSTEEM**

Chillen in de Steeg



Een maandelijkse stapavond voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Elke eerste dinsdag van de maand kun je in Theater in de Steeg op het Westeinde (Den Haag) onder het genot van live muziek gelijkgestemden ontmoeten.

Chillen is een evenement voor en door Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid. Uitgaan in een relaxte sfeer, met live muziek, dans, en goed gezelschap. Inloop vanaf 17:30 uur.

Gratis entree en daghap.

Chillen is een evenement voor en door Hagenaars met een psychische kwetsbaarheid.

Het Chillen team bestaat uit vrijwilligers die zorg dragen voor het programma, een warm welkom, de bar, het toezicht, de muziek en de techniek.

5 augustus en 2 september 2025, 18:00 - 21:00 uur; gratis hap om 17:30 uur.

Theater in de Steeg, Westeinde 165 A, 2512 GX Den Haag, <https://www.haagssteunsysteem.nl/>



HAAGS STEUNSYSTEEM



BeachClean & Workout

Trek je sportschoenen aan en doe mee met de BeachClean & Workout op het Groene Strand van Scheveningen (ten noorden van het Zwarte Pad). Onder begeleiding van een ervaren trainer en Groene Strand gids ga je aan de slag met pullka: een innovatieve strandsport met conditie- en krachtoefeningen terwijl je ondertussen afval verzamelt. Goed voor je lijf én voor de natuur! Kinderen vanaf 5 jaar zijn van harte welkom, zolang ze begeleid worden door een volwassene.

Elke woensdagmiddag en zondag (ochtend of middag).

Tickets:
<https://coastalgym.trainin.app/activities/L8N22Y/beachclean-workout>,

Scheveningen Bad, Strandweg, 2586 JK Den Haag.

OPENJEHART IN DEN HAAG, 2025

OpenJeHart is in Den Haag in opdracht van de gemeente actief in alle stadsdelen.... Je kunt hier zonder aanmelding vooraf een aantal keren vrijblijvend aan meedoen. Gewoon om te kijken of OpenJeHart iets voor jou is. Naast wandelingen hebben we ook nog veel meer leuke activiteiten. Om hier aan deel te kunnen nemen is het eerste nodig dat je lid wordt. Vragen? Bel 088 787 89 88 of mail: info@openjehart.nu

<https://www.openjehart.nu/activiteitenagenda/>



HAAGS STEUNSYSTEEM

Go Dare wandeltocht



Go Dare organiseert tijdens de zomer lopen, fietsen en wandelactiviteiten, zoals de 29e SDS Monumententocht.

De wandelroutes zijn zo gemaakt dat u op deze Monumentendag langs monumenten wandelt. U doet ook enkele paleizen aan op de langere afstanden.

Vele musea en historische gebouwen zullen op deze Monumentendag vrij toegankelijk zijn. Op de afgedrukte route treft u QR codes aan die u meer informatie geven over de gebouwen.

Dus twee vliegen in een klap, lekker wandelen en vele gebouwen en hofjes bekijken. Kosten € 7,00 incl. medaille.

<https://www.godare.events/nl/events/wandelkalender/29e-sds-monumententocht>

Free Walking Tour The Hague

Welkom bij Free Walking Tour The Hague, de leukste manier om de rijke geschiedenis en het levendige heden van de Nederlandse stad van Vrede & Recht te verkennen. De Engelstalige tours worden gegeven door lokale gidsen, die hun liefde voor hun stad graag met je delen en gepassioneerde en ervaren vertellers zijn. Anders dan andere tours, is de wandeltocht gebaseerd op fooien, waardoor je zelf de waarde van de ervaring kunt bepalen en je gids kunt belonen naar tevredenheid. Er wordt alleen een kleine boekingsvergoeding van € 2,00 p.p. gevraagd, om je reservering te garanderen.

7 juli t/m 31 december, van woensdag t/m maandag, om 10:30 uur, Vertrek vanaf het Mauritshuis, Plein, 2511 CR Den Haag, Tickets halen via <https://denhaag.com/nl/agenda/free-walking-tour-the-hague>





Haagse Sportzomer 2025

Den Haag is ook deze zomer weer gaststad voor mooie topsportevenementen. U kunt de atleten in actie zien tijdens onder andere het North Sea Beach Rugby, NK Beach Soccer en de FIBA Basketball World Cup 2027 Pre-Qualifiers.

Bekijk de activiteitenagenda voor alle topsportevenementen op <https://www.denhaag.nl/nl/sport/haagse-sportzomer/>

Voor vragen over de Haagse Sportzomer kunt u contact opnemen met sportzomer@denhaag.nl

NK Beachvolleybal

Scheveningen verandert drie dagen lang in een bruisend sportfestijn vol actie, plezier en zomerse vibes. Het NK is gratis en toegankelijk voor iedereen. Of je nu komt juichen voor jouw favoriete spelers, zelf mee wilt doen aan toffe activiteiten of gewoon wilt relaxen met muziek, sfeer en je voeten in het zand — het kan allemaal. Mis dit knallende slotstuk van de zomer niet!

vrijdag 22 augustus en zondag 24 augustus 2025 (gratis)

10:00-16:00u, The Hague Beach Stadium, Strandweg 4, 2586 JW Den Haag, Tel 070 762 0276, <https://denhaag.com/nl/agenda/nk-beachvolleybal>



Gilde Den Haag Residentiewandeling

Loop je mee langs de koninklijke residenties, de stadspaleizen, door statige lanen en oude straatjes? Historische wandeling door de stad. De gids vertelt je de verhalen over de belangrijkste bewoners van het vroegere Hof, de regenten en de meest markante personen en wijst je op bijzondere monumenten langs de route.

Deze wandeling wordt elke zondagochtend om 11.00 uur gehouden van april t/m september.

- De prijs is € 8,00 per volwassene en € 4,00 voor kinderen (6 t/m 12 jaar).
- Je wordt verzocht 10-15 minuten voor aanvang aanwezig te zijn.

Tickets:

<https://www.gildedenhaag.nl/residentiewandelingen.php>



Ontmoetingscentrum ~~Gaspard~~
 Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10 Den Haag

Tel: 06-1754 3453

Openingstijden: dinsdag en donderdag van 10:00 -15:30 uur



Juli/Augustus 2025

Activiteiten die wekelijks terugkeren

Dag	Tijd	Activiteit
Dinsdag	10:00-11:30 uur	Koffie-vragenuur met Slim Wonen
	11:00-12:00 uur	Wandelen (bij mooi weer)*
	13:00-15:30 uur	Bridge/spelmiddag
Donderdag	10:00-11:00 uur	Inloop koffie/thee
	11:00-13:00 uur	Zomerspelen in de tuin
	13:30-14:30 uur	Franse conversatie*
Gesloten: 1 juli, 3 juli en 8 juli		

*Wandelen: Heeft u zin, om bij mooi weer, gezellig met een groep bezoekers en wijkbewoners te wandelen in de prachtige omgeving van Benoordenhout?

Tarief: €1 per wandeling (6e wandeling gratis)

Strippenkaart (5x) verkrijgbaar bij ontmoetingscentrum Gaspard. Wel Thuis leden wandelen gratis mee.

Na afloop gezellig een kopje koffie of thee met wat lekkers.

1 en 8 juli is er géén wandelclub.

*Franse conversatie: U kunt nog steeds aansluiten bij de Franse conversatie.

Kosten: **5 x strippenkaart** Wel-thuis leden €37,50 / Niet leden €50,- / losse les €10,-

Locatie: Ontmoetingscentrum Gaspard

Extra/aanvullende activiteiten

Dag	Tijd	Activiteit
Dinsdag 15 juli	10:00-15:30 uur	Zomermarkt
Dinsdag 22 juli	11:30-12:30 uur	Zorg voor morgen info ochtend
Donderdag 17-24-31 juli	11:00-13:00 uur	Zomerspelen in de tuin*
Dinsdag 29 juli	12:00-13:00 uur	Zomerlunch*
Dinsdag 5 augustus	14:30-16:00	Zomerborrel*
Donderdag 7-14-21-28 augustus	11:00-13:00	Zomerspelen in de tuin*
GESLOTEN: 1 juli, 3 juli en 8 juli		

*Zomerspelen in de tuin (bij mooi weer): Jeu de boules, Mölkky, Hole in one bean bag en/of ring werpen.

*Zomerlunch: Wel thuis leden €3,50, niet leden €5,-

locatie: Ontmoetingscentrum Gaspard

U kunt zich hiervoor aanmelden bij de receptie van Gaspard of bij het ontmoetingscentrum.

*Zomerborrel met hapjes: Wel thuis leden €2,50, niet leden €5,-

Locatie: Ontmoetingscentrum Gaspard, bij mooi weer op het terras.

U kunt zich hiervoor aanmelden bij de receptie van Gaspard of bij het ontmoetingscentrum.

Voor vragen/opgeven m.b.t. de activiteiten van het ontmoetingscentrum kunt u contact opnemen met Brenda (activiteitenbegeleidster Ontmoetingscentrum Gaspard)

Bereikbaar op dinsdag, donderdag en vrijdag van 9:00 - 15:30 uur op tel. nummer: 06-17543453

Email: b.hezemans@saffiergroep.nl

HAAGS ONTMOETEN, VOOR OUDEREN ÉN HUN MANTELZORGERS

Wilt u graag andere mensen ontmoeten? Met hen koffie drinken en een activiteit doen? Maakt u zich zorgen over uw ouder of buurvrouw en hierover eens in gesprek willen?

Kom dan eens langs bij een van de locaties van Haags Ontmoeten.

Haags Ontmoeten is een plek in de wijk waar alle ouderen en hun mantelzorgers vrij binnen kunnen lopen. Het is een plek om te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen. U kunt er samen iets drinken en/of meedoen aan allerlei activiteiten. Heeft u behoefte aan informatie of advies? Ook dan kunt u bij Haags Ontmoeten terecht.

Bekijk hier onze algemene folder met daarin alle Haags Ontmoeten locaties in heel Den Haag. Bekijk hier de folders per stadsdeel.

Maak kennis met Haags Ontmoeten
Bekijk en maak kennis met onze dienstverlening. Wie we zijn, wat we doen en voor wie we er zijn.

Kom langs!

U vindt de locaties Haags Ontmoeten in elk stadsdeel en u kunt er zo binnenlopen!

HAAGS ONTMOETEN 2025

Via deze link kun je alle activiteiten van Haags Ontmoeten in Den Haag per locatie vinden...

<https://haagsontmoeten.nl/activiteiten/>



LOCATIES HAAGS ONTMOETEN

Chinese groep Maandag 11:00-15:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Inloop bij Haags Ontmoeten Buurtkantine Vrijdag 11:00-15:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Archiefmateriaal inzien Meer informatie over deze activiteit
Eten en Ontmoeten - lunch Vrijdag 12:00-13:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Eten en Ontmoeten - lunch Dinsdag 12:00-13:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Eten en Ontmoeten Maandag 16:00-19:00 uur Meer informatie over deze activiteit
Inloop bij Haags Ontmoeten Rivierenbuurt Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 10:00-17:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Samen wandelen Donderdag 13:00-14:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Inloop bij Haags Ontmoeten Moeder en Dochter Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag, Vrijdag 09:00-15:00 uur Meer informatie over deze activiteit
Samen naar het Danspaleis Vrijdag 13:15-15:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Bingo Dinsdag 14:00-16:00 uur Meer informatie over deze activiteit	Tekenen en schilderen Woensdag 14:00-16:00 uur Meer informatie over deze activiteit

Denk aan activiteiten als:

Zomerbuddy

Bent u in de zomerperiode alleen thuis en voelt u zich eenzaam? Heeft u geen mensen in de buurt om in de zomer om op terug te vallen. Een zomerbuddy is een maatje voor korte tijd waarop u een beroep kunt doen in de periode van juli t/m september.

Voorwaarden om mee te doen:

- U woont in de gemeente Den Haag of Rijswijk
- U bent ouder dan 65 jaar
- U bent alleenstaand
- U woont zelfstandig

Buddy Netwerk, Burgemeester van Karnebeeklaan 6, 2585 BB 's-Gravenhage ;
Tel +31703649500 , info@buddynetwerk.nl ;
<https://www.buddynetwerk.nl/aanmelden/ik-zoek-een-buddy/>



HAAGS STEUNSYSTEEM

Activiteiten

juli t/m augustus 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 lid te zijn.



Mantelzorg gespreksgroep

Met gelijkgestemden in gesprek over de zorg voor een naaste. Marc Altena, begeleider, en vrijwilliger Jacinta begeleiden de gespreksgroep en kunnen tips en advies geven.

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

Verdiepende mantelzorggroep

Vanaf september elke 1e dinsdag van de maand | 10.00-12.00 uur | Graag vooraf aanmelden

Vanuit de cursus voor mantelzorgers start een nieuwe mantelzorggroep die (ook) gericht is op het opdoen van kennis. In overleg met de deelnemers zullen diverse thema's aan bod komen, zoals bepaalde ziektebeelden, financiële voorzieningen in de zorg of balans houden als mantelzorger.

Door: Marc Altena

Kosten: € 12,50 per bijeenkomst

Dinsdag 2 september | 10.00-12.00 uur

Verder na Verlies

Elke 3e woensdag van de maand | 11.00-12.30 uur | Graag vooraf aanmelden

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

Door: Mieke Roelands

Woensdag 16 juli, 20 augustus en 17 september



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 of telefonisch via 070-314 16 06. Vermeld hierbij uw naam en telefoonnummer en voor welke activiteit u zich opgeeft.

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! Wilt u goed geïnformeerd blijven over de nieuwste activiteiten van Evita Lokaal? Schrijf u dan in voor onze 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  



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.

HAAGS STEUNSYSTEEM



Digitaal

Digitaal Café SeniorWeb

Elke 1e en 3e woensdag van de maand | Aanmelden is niet nodig.

Gratis inloopspreekuur voor al uw vragen over uw smartphone, tablet of laptop.

Woensdag 2 juli, 6 augustus en 3 september bij Evita Lokaal | 15.30-17.30 uur

Woensdag 16 juli, 20 augustus en 17 september bij Waalsdorp, Jan Muschlaan 157 | 15.00-17.00 uur

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,-)

Windows basiscursus

Beter en makkelijker werken met Windows op een laptop of desktop?

Deze cursus behandelt de basis. Geen zorgen dus als u weinig van dit besturingssysteem af weet. Na het volgen van de lessen weet u om te gaan met de instellingen, de onderhouds- en veiligheidsfuncties.

Maandag 22 en 29 september, 6 en 13 oktober | 14.00-16.00 uur

Graag vooraf aanmelden



Apple iPhone/iPad basiscursus

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 22 en 29 september, 6 en 13* oktober | 14.00-16.00 uur | Graag vooraf aanmelden

(*13 oktober om 14.30-16.30 uur)

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 28 juli, 25 augustus en 22 september | 18.00-20.00 uur



Samen genieten van een zomermaaltijd

Heeft u zin in een gezellige avond in goed gezelschap? Op de onderstaande data bent u van harte welkom bij Evita Lokaal voor een sfeervolle zomeravondmaaltijd. Onze vrijwilligers bereiden met liefde een heerlijke maaltijd voor u. Als het weer het toelaat, dekken we de tafels in onze mooie, rustige tuin. Het menu blijft nog even een verrassing, maar u kunt rekenen op een smakelijke en zorgvuldig bereide maaltijd. U hoeft zich alleen aan te melden en aan te schuiven — samen maken we er een fijne avond van.

Kosten € 15,00 (incl. 2 drankjes)

Vrijdag 25 juli | 18.00-19.30 uur

Vrijdag 8 augustus | 18.00-19.30 uur

Vrijdag 22 augustus | 18.00-19.30 uur



Cultuur

Sociëteit

Elke 1e en 3e woensdag van de maand | 10.00 - 12.00 uur

Vrijwilliger Rob Stobberingh organiseert 2x per 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. Als afsluiting van het seizoen maken we op 2 juli een uitstapje naar kasteel Duyvenvoorde in Voorschoten. Daarna is er een zomerstop en zien we u graag weer in september.

Woensdag 2 juli | 10.00 uur Bezoek kasteel Duyvenvoorde, vertrek vanaf Evita Lokaal

In september start de reguliere Sociëteit weer op elke 1e en 3e woensdag van de maand

Woensdag 3 en 17 september | 10.00-12.00 uur



Filmmiddag

Elke 3e zondag van de maand | 13.00-16.30 uur | Graag vooraf aanmelden.

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

Kosten: € 12,50 incl. lunch.

Zondag 20 juli, 17 augustus en 21 september | 13.00-16.30 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 2e 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





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 of telefonisch via 070-314 16 06. Vermeld hierbij uw naam en telefoonnummer en voor welke activiteit u zich opgeeft.

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! Wilt u goed geïnformeerd blijven over de nieuwste activiteiten van Evita Lokaal? Schrijf u dan in voor onze 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 



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.

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 18 juli, 15 augustus en 19 september | 14.00-16.00 uur

Creatief

Schilderclub

Iedere woensdag | 13.30-15.30 uur | Graag vooraf aanmelden

Creatief bezig zijn met penselen en verf in de huiskamer van Evita Lokaal.

Kosten: € 12,50 incl. materialen, koffie/thee. Door: Mariët Brouwer

Kunstroute

Op **zaterdag 5 en zondag 6 juli** wordt de Kunstroute Benoordenhout gehouden langs 25 ateliers en andere locaties. Evita Lokaal doet ook mee. U kunt bij ons werken bewonderen van Wim van Ophem, Ties Ament, Marcel van den Berg, Jose den Hartog, Eveline Jansen, Brigitte Schreuder en Piet Smal. U bent op beide dagen welkom van 12.00 - 17.00 uur.



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.



Stoelyoga

Iedere woensdag | 14.00-15.00 uur | Bij Evita Lokaal | Graag vooraf aanmelden

Heeft u behoefte aan een momentje voor uzelf? Wilt u op een laagdrempelige manier toch blijven bewegen? Kom naar de stoelyoga bij Evita Lokaal. Dit is een rustige, veilige en laagdrempelige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, conditie of lenigheid. De oefeningen worden meestal zittend op een stoel uitgevoerd, maar soms ook staand met houvast van de stoel. Er worden geen oefeningen op de grond gedaan. Zo kan iedereen binnen de eigen mogelijkheden veilig bewegen. Speciale kleding is niet nodig en u mag ook uw schoenen aanhouden. Kosten € 10 per les. Docente: Mieke Roelands, zorgverlener en yogadocente.



HAAGS STEUNSYSTEEM



Ooievaarspas

Activiteiten met de Ooievaarspas
<https://ooievaarspas.nl/>

Check de website van de Ooievaarspas voor activiteiten in de zomervakantie.

Je kunt bijv. voor € 10,- naar Drievliet of voor slechts € 1,- een spannende VR-experience bij The Park Playground Den Haag. En er nog veel meer leuke activiteiten met korting.



HAAGS STEUNSYSTEEM

Markten Den Haag

Overzicht markten zomer 2025 in Den Haag op
<https://www.marktenmarkten.nl/gemeente/den-haag/?paginanr=5>

Stappen in Den Haag

<https://stappenindenhaag.nl/de-uitagenda-van-den-haag/>
of voor festivals:
<https://stappenindenhaag.nl/2024/12/11/festivalagenda-den-haag-2025/>



Zwembaden Gemeente Den Haag:

<https://socialekaartdenhaag.nl/landing/?search=zomerprogramma%20zwembaden&stadsdelen&pilar=providers>

B : Bibliotheek : Den Haag



Bibliotheken in Den Haag

Voor een overzicht van alle bibliotheken:

<https://socialekaartdenhaag.nl/landing/?search=bibliotheken&pilar=providers>

Bekijk de online KALENDER van de bibliotheek waarop zij activiteiten aanbieden:

<https://www.bibliotheekdenhaag.nl/activiteiten.html>

IHC Boekenclub

4e editie: donderdag 7 augustus
18.30 – 20.00 uur. Boek: Totok
Terror Corps - Eelco Couvreur

Donderdag 7 augustus om 18:30 uur,
Centrale Bibliotheek Dok B, 4e verdieping,
Spui 68, 2511 BT Den Haag, 070 353 4455,
Tickets halen via
<https://denhaag.com/nl/agenda/ihc-boekenclub#dates>

Zomeropenstelling Paleis Noordeinde en de Koninklijke Stallen

Unieke kans

Koning Willem-Alexander vond een aantal jaar geleden (2016) dat het voor publiek mogelijk moest worden om zijn werkpaleis samen met het Koninklijke Staldepartement te bezichtigen. Dit in tegenstelling tot zijn moeder, koningin Beatrix, onder haar bewind was het nooit mogelijk.

Excursies, 16 jul - 3 aug

- 09:30 - 17:00
- [Paleis Noordeinde](#)
- € 10,-

<https://denhaag.com/nl/agenda/zomeropenstelling-paleis-noordeinde-en-de-koninklijke-stallen>



Vlietvaart, boottocht

Ontdek Den Haag vanaf het water tijdens de leuke boottocht van De Ooievaart! De rondvaartboten van De Ooievaart varen in de grachten van het centrum van Den Haag en tonen je de veelzijdigheid van de stad: die van het zand en het veen, maar ook koninklijk Den Haag, de internationale stad van Vrede en Recht, het regeringscentrum, ambassades en ministeries. Een gids vertelt je onderweg over de historie van de hofstad, maar ook verhalen over het hedendaagse Den Haag. De rondvaart door de Haagse grachten duurt ongeveer 1,5 uur en start en eindigt bij de Bierkade.

Tickets zijn te koop op www.ooievaart.nl, aan de kassa op Bierkade 18b of boek bij een van de medewerkers van The Hague Info Store.
Startpunt

11 - 14:30 uur, € 9,50 - € 13,50
Bierkade 18B, 2512 AB Den Haag

Zuiderpark Vakantiepark 2025! Het Vakantiepark wordt 5 jaar!

Wat een feest! En dat vieren we groots. We trekken dit jaar nóg meer uit de kast dan je van ons gewend bent. Zet de dinsdagen, woensdagen en donderdagen van de zomervakantie dus maar vast in je agenda: de 2025-editie van het Zuiderpark Vakantiepark start op maandag 21 juli.

Zes weken lang kun je genieten van een steeds wisselend én gratis* programma. Voor het ultieme vakantiegevoel hoef je alleen maar naar het Zuiderparktheater te komen.

De 'je-ziet-ter-plekke-wat-er-te-doen-is'-dagplanning is laagdrempelig, ontspannen en uitnodigend voor alle leeftijden. Allemaal op een onbewoond eiland midden in de stad. Het belooft weer een topzomer te worden!

Alle specifieke activiteiten bevinden zich in deze link:
<https://zuiderparktheater.nl/agenda/lijst/>

<https://zuiderparktheater.nl/je-bezoek/veelgestelde-vragen-over-het-vakantiepark/>



Summertime Festival 2025 – gratis

Musicon en Stichting Popdistrict presenteren op 17, 18 en 19 juli de twintigste editie van het Summertime Festival op de Grote Markt in Den Haag. Summertime Festival doet ook dit jaar zijn naam eer aan met een zomerse muziekprogrammering op het gebied van jazz- en wereldmuziek. De grote diversiteit aan stijlen en culturen binnen deze genres krijgt dit jaar meer dan ooit een podium tijdens het driedaagse evenement. Zo is er plaats voor salsa, bossanova, merengue, tango en nog veel meer stijlen die hun oorsprong vinden in Latijns-Amerika!

<https://denhaag.com/nl/agenda/summertime-festival>



HAAGS STEUNSYSTEEM

InterActing Zomerschool

Improviseren, sketches maken en vloggen voor jongeren met autisme.

Ben je tussen 12 en 25 jaar en hou je van theater, acteren, vloggen, verhalen vertellen en samen spelen? De zomerschool wordt gehouden van 25 tot en met 28 augustus bij Theater Garage in Den Haag.

Via improvisatietheater stimuleert InterActing deelnemers om hun routines en rituelen los te laten, zodat ze met meer zekerheid en zelfvertrouwen kunnen bewegen in de alsmaar veranderende wereld.

Vragen over de Zomerweek kunnen worden gestuurd naar interacting@boomchicago.nl. Of bel Saskia Maas, 06 53671652.

<https://interacting.nl/event/zomerschool-den-haag-2025/>



OpenJeHart en Mantelkring

Op donderdag 24, vrijdag 25 en zaterdag 26 juli is het zo ver: onze jaarlijkse Zomer-3-Daagse!

We maken er een echt feest van, met gratis workshops, creatieve activiteiten, ontspanning én natuurlijk een heerlijke High Tea. Laat u verrassen door muziek, dans en fijne ontmoetingen. En zodra u zin hebt in een praatje, bent welkom op ons gezellige terras met het Bakkie Aandacht.

Voor alle volwassenen die wel wat gezelligheid en nieuwe sociale contacten kunnen gebruiken.

Deelname is helemaal gratis!

Alle activiteiten worden gehouden bij The Grey Space in the Middle. We raden u aan om met het openbaar vervoer of met de fiets te komen.

Opgeven verplicht:
www.openjehart.nu/aanmelden-introduce-zomer-3-daagse-2025-den-haag/

The Grey Space, Paviljoensgracht 20- 24, 2512 BP 's-Gravenhage





Millers Night Life

Op donderdag, vrijdag en zaterdag transformeert Millers tot dé beste club van Den Haag. Hier ontmoet je nieuwe mensen, dans je op de fijnste deuntjes van de grootste nationale en internationale dj's en drink je een lekker drankje met je vrienden! Proost op een legendarische avond bij Millers! Benieuwd welke feestjes er wanneer op het programma staan? Check dan de Facebook-pagina van Millers voor de complete agenda.

1 augustus t/m 27 december
 Donderdag 21:00 – 04:00 uur
 Vrijdag 21:00 – 04:30 uur
 Zaterdag 21:00 – 04:30 uur
 Gratis entree

Jazz Embrasse - The Hague Jazz Project, gratis

Podium De Nieuwe Kamer organiseert, in samenwerking met Open Amare en Brasserie Amare, jazzconcerten op zondagmiddagen op het Kunstenplein van Amare. Deze concerten worden gehouden van 15:00 – 17:30 uur. Voor elk concert wordt een musicus uitgenodigd om met een band op te treden.

Zondag 20 juli, 15 uur, Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag, Tickets halen via <https://denhaag.com/nl/agenda/jazz-embrasse-the-hague-jazz-project>



De Parade

In Den Haag wordt het Westbroekpark elke zomer omgetoverd in een tijdelijke culturele straat met theatertenten, fonteintenten en zelfs een nostalgische zweefmolen! De Parade in Den Haag vindt van vrijdag 4 t/m zondag 20 juli plaats. De 35e editie van de Parade barst van de nieuwe voorstellingen, bijzondere samenwerkingen en muzikale verrassingen.

Openingstijden:

- Zondag t/m donderdag: 14.00 uur – 00.00 uur
- Vrijdag en zaterdag: 14.00 uur – 02.00 uur

Kaartverkoop:

Terreinkaarten koop je online of bij de kassa bij de ingang van het terrein. Het eerste openingsuur van de Parade is de toegang voor iedereen gratis, met uitzondering van de openingsvrijdagen. Je hoeft hiervoor geen (e)ticket te kopen.

<https://denhaag.com/nl/agenda/de-parade>

Tussen 14:00 - 02:00 uur
 € 0,00 - € 27,50

Tentoonstellingen, GRATIS

Niet Mijn Keuze



Deze tentoonstelling laat zien hoe complex deze situaties zijn. Hoe ingrijpend. En hoe dichtbij. De gezichten blijven anoniem — maar de verhalen zijn echt.

Niet Mijn Keuze wil zichtbaar maken wat vaak verborgen blijft. Het geeft ruimte aan verdriet, aan kracht, aan twijfel, aan doorzetten. En vooral: aan erkenning. Zodat we leren luisteren, vragen stellen, doorvragen. En zodat niemand ooit nog hoeft te verdwijnen in stilte Atrium Den Haag, Spui 70, 2511 BT Den Haag

1 juli t/m 23 juli
Maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag 07:00 – 19:00 uur
Donderdag 07:00 – 21:30 uur
Zaterdag 09:30 – 17:00 uur

<https://denhaag.com/nl/agenda/niet-mijn-keuze>

Melting Boundaries | The Chinese Contemporary Art 2025

Deze speciale tentoonstelling in Den Haag, met als thema “Blending Chinese and Western Cultures, Inspiring the New through the Ancient”, wil een dynamisch platform bieden voor opkomende Chinese kunstenaars om hun talenten te tonen.

5 t/m 28 juli 2025
Pulchri Studio
Lange Voorhout 15, 2514 EA Den Haag
Dinsdag - zondag 12:00 – 17:00 uur

Het café-restaurant is geopend van dinsdag t/m zaterdag vanaf 12.00 uur.

<https://denhaag.com/nl/agenda/melting-boundaries-the-chinese-contemporary-art-2025>



HAAGS STEUNSYSTEEM

Live muziek Kompaan Binnenhaven

Gezellig druk!

In het hartje centrum van Den Haag ligt Kompaan Binnenhaven, de Craft Beer bar van de Haagse bierbrouwerij Kompaan. Naast dat ze hier 20 verschillende bieren op de tap hebben uit eigen brouwerij en bevriende brouwerijen, kun je hier iedere zaterdagavond genieten van live muziek.

19 juli 2025 21:00 - 23:00 uur ¡Bom! (Brazilian Music)
Torenstraat 49, 2513 BN Den Haag

Entree is gratis en reserveren is niet verplicht, maar wel handig aangezien het nog wel eens gezellig druk kan worden.



Vinyl Friday



Elke eerste vrijdag van de maand is het tijd voor Vinyl Friday bij Kompaan Brouwerij & Bar (Thuishaven) in Den Haag. Iedere sessie draait een andere DJ de plaatjes, met een mix van funk en hun eigen unieke stijl. Verwacht een avond vol goeie vibes, gezellige mensen en Haagse speciaal bieren. Proost!

Elke eerste vrijdag van de maand, 4 juli t/m 5 december, 19:00 - 23:00 uur, Kompaan Brouwerij & Bar, Saturnusstraat 55, 2516 AE Den Haag
<https://denhaag.com/nl/agenda/vinyl-friday#dates>

Stiltecoupé - Silent Disco Night

'Kom schreeuwen in de stiltecoupé!'

Vanaf juni wordt het terras van de Grote Markt dé plek voor een wekelijkse dosis stille chaos: STILTECOUPÉ! Elke zaterdag nemen twee DJ's het tegen elkaar op in een stille battle via koptelefoons, terwijl omstanders zich afvragen waarom een groep mensen uit volle borst staat mee te zingen zonder muziek te horen.

Op 2 en 16 augustus 2025 (gratis), 22:00 - 23:59 uur, Grote Markt Op de Poot (Buitenpodium), Grote Markt 1, 2511 BG Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/stiltecoupe-silent-disco-night>



O'casey's Monday Night Comedy

Elke maandag betreden enkele van de grappigste comedians het podium voor een show vol humor en goede vibes. Gelegen in het wereldberoemde O'Casey's Irish Pub & Restaurant aan het Noordeinde, Den Haag, begint de comedy night elke maandag om 19:00 uur dus zorg dat je er vroeg bij bent!

Elke maandag 21 en 28 juli 19:00 -22:00 uur, O'Casey's Irish Pub & Restaurant, Noordeinde 140, 2514 GP Den Haag, €5 - €35 (2 voor de prijs van 1), tickets halen via <https://www.eventbrite.nl/o/quips-and-bits-comedy-71762454263>



VILLA OCKENBURG, 2025



We zitten niet stil hier bij Villa Ockenburgh. Daar houden we ook helemaal niet van. Met zo'n mooie buitenplaats en met zoveel natuur om je heen kan je toch ook niet anders dan dingen ondernemen? Er is veel te beleven hier.

Monsterseweg 4,
2553 RL Den Haag

Vind leuke activiteiten op
<https://villaockenburgh.nl/agenda>

24 augustus Lesley van Ruitenbeek & Flaming Star in de kas. Toegang: gratis

Filmclub op 31 juli en 28 augustus vanaf € 6,50



Foodtruck Festival TREK



Festival TREK brengt smaak en spektakel naar het Westbroekpark. De toegang tot Festival TREK is gratis. Drie dagen lang geniet je in het Westbroekpark van heerlijk eten en gezelligheid. Tientallen foodtrucks serveren de lekkerste burgers, bowls, pizza's, vegan gerechten en gegrild vlees. Strijk neer aan een tafel, relax in het gras of wandel van foodtruck naar foodtruck!

29 - 31 augustus 2025 (gratis),
16:00 - 23:00 uur, Westbroekpark,
Kapelweg 35, 2587 BK Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/foodtruck-festival-trek>

The Hague African Festival

Op zondag 3 augustus 2025 vindt in het sfeervolle Zuiderparktheater in Den Haag het bruisende festival The Hague African festival - Afrobeats plaats.

Het programma biedt voor ieder wat wils: live muziek, dansvoorstellingen, modeshows, een markt, street food en workshops. Het evenement is toegankelijk voor jong en oud, en nodigt uit tot ontmoeting, beleving en culturele uitwisseling.

Zondag, 14:00 - 22:30 uur
Gratis
Zuiderpark theater



Eef de Graaf en André van Lier - Licht & Schaduw



Eef de Graaf en André van Lier presenteren hun bijzondere tentoonstelling "Licht & Schaduw", waarin twee meesters van de concrete kunst samenkomen met werken die spelen met perceptie, vorm en ruimte.

5 juli - 29 juli
12:00 - 17:00 uur
Gratis

Pulchri Studio
Lange Voorhout 15,
2514 EA Den Haag

Boerenmarkt, Lange Voorhout



Elke woensdag verandert de mooiste laan van Nederland, het Lange Voorhout, in een marktplaats voor lokaal en biologisch verantwoord aanbod van groente, fruit, brood, kaas, vis, vlees, vers gebrande noten en andere lekkernijen. Het is een plek waar de charme van het platteland samenkomt met de levendige sfeer van de stad.

Wat de Boerenmarkt bijzonder maakt – naast een divers en kwalitatief hoogwaardig aanbod – zijn de mensen. De marktondernemers die hun producten aanbieden, delen graag hun kennis en passie.

10:00 - 18:00 uur, Lange Voorhout, 2514 EA Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/boerenmarkt#dates>

Home Made Market

De Home Made Market is een sfeervolle markt met een grote variatie aan producten. Je vindt er van alles, van handgemaakte kleding tot vers brood en jam, en van kunstwerken en beeldhouwwerken tot antiek. Alle producten zijn van de hoogste kwaliteit en zorgvuldig geselecteerd. Bovendien zijn er diverse foodtrucks waar je heerlijke gerechten kunt proeven. Het belooft een onvergetelijke ervaring te worden!

19 en 20 juli: Scheveningen - Dr. Lelykade
8 t/m 10 augustus: Lange Voorhout
16 en 17 augustus: Scheveningen - Dr. Lelykade

11:00 - 18:00u uur



Le Marie Marché



Geïnspireerd op de dromerige sfeer van Franse markten is Le Marie Marché dé sfeervolle terugkerende markt gehouden op verschillende plekken in Den Haag. Zorgeloos struinen langs de bijzondere eigentijdse, uitheemse of juist authentieke producten. Fantastische aardbeienjam naast droge worst, prachtige sieraden naast gezellige prenten. Magnifieke kleding, zoete lekkernijen, kwaliteitsproducten, Mediterraanse heerlijkheden en een scala aan en gevonden schatten. Combineer bijzondere boodschappen doen met het opdoen van inspiratie en op de achtergrond 'n frans deuntje.

Aanvangstijd: 11:00 - 12:00 uur,
2 en 3 augustus 2025, Hofvijver - Lange Vijverberg Lange Vijverberg, 2513 AC Den Haag
31 augustus 2025, Prins Hendrikstraat en Prins Hendrikplein, Den Haag

Salt Market, Scheveningen



De Salt Market is dé plek waar creativiteit, vakmanschap en gezelligheid samenkomen aan de prachtige kust van Scheveningen. Lifestylemarkt aan Zee
Deze sfeervolle lifestylemarkt biedt een unieke kans om kennis te maken met een breed scala aan (kleine) ondernemers, ambachtslieden en creatieve makers. Van handgemaakte sieraden en kunstzinnige decoraties tot duurzame mode en ambachtelijke lekkernijen er is voor iedereen iets bijzonders te ontdekken.

22, 23 en 24 augustus 2025,
11:00 - 18:00 uur,
Boulevard Scheveningen,
Tussen de strandtenten
Hartbeach en Xiringuito,
Strandweg, 2586 JL Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/salt-market#dates>

Montmartre aan de Sluis

Op zaterdag 23 augustus van 10:00 tot 16:00 uur transformeert het historische centrum van Leidschendam in een klein stukje Parijs. Stichting Promotie Leidschendam Centrum organiseert het gratis evenement "Montmartre aan de sluis" rond de karakteristieke 17e-eeuwse sluis in het dorps hart. Het evenement biedt bezoekers de unieke kans om originele kunstwerken rechtstreeks van de makers te kopen. Diverse kunstenaars en schilders zijn tijdens het evenement live aan het werk, waardoor bezoekers het creatieve proces van dichtbij kunnen meemaken.

23 augustus 2025,
10:00-16:00u, Leidschendam-Voorburg,
<https://denhaag.com/nl/agenda/montmartre-aan-de-sluis#dates>



Met korting naar Theater & Filmhuis Dakota!



Ooievaarspas? Dan krijg je korting op films, (de meeste) theatervoorstellingen, en onze eigen workshops. Voor meer info, neem contact op met de kassa via 070 326 55 09.

Bekijk deze pagina:
<https://www.theaterdakota.nl/info/met-korting-naar-dakota/>, om te zien welke kortingskaarten gebruikt kunnen worden.

Zuidlarenstraat 57, 2545 VP Den Haag.
Kassa 070 326 55 09
Kantoor 070 360 02 52
<https://www.theaterdakota.nl/event/ook-van-jou-zomer-3/>



HAAGS STEUNSYSTEEM

Social Dance: Tango Mooovs

Op deze avonden is iedereen welkom om mee te dansen, of je nu voor het eerst een dansstijl komt uitproberen of al jaren op de dansvloer staat. Start met een introductieworkshop. Aansluitend kun je meteen de dansvloer op, tot 23:00 uur.

Iedere laatste woensdag van de maand van 30 juli t/m 17 december, 19:00 - 20:00 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag, (gratis)
<https://denhaag.com/nl/agenda/social-dance-tango-mooovs#dates>



Social Dance: Forró

Kom dansen op het Kunstenplein op deze gratis toegankelijke Forró dansavond! We beginnen met een workshop, daarna kan iedereen vrij dansen.

Woensdag 6 augustus (gratis), vanaf 19:00 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/social-dance-forro#dates>

Boterwaag - Salsa Night



Feel the beat & move your feet samen met de leukste dj's en dansers van Den Haag.

gratis, elke woensdag van 2 jul - 1 okt, 22:00-02:00u
De Boterwaag, Grote Markt 8a, 2511 BG Den Haag, Tel 070 365 9686,

Tickets te halen via
<https://denhaag.com/nl/agenda/boterwaag-salsa-night#dates>

Social dance: SBK Sensation nights

De avond start met een introductieworkshop in de stijl van SBK (Salsa, Bachata, Kizomba), waarin je de basisstappen van een SBK dans gaat leren.

Eens per maand van 31 juli t/m 18 december, 19:00 - 23:00 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/social-dance-sbk-sensation-nights>

Het Danspaleis, dans gratis

Vanaf 13:30 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag, Tel (+31)70 88 00 300,

Elke laatste vrijdag van de maand, van 25 juli t/m 19 december (gratis).

<https://denhaag.com/nl/agenda/het-danspaleis-0#dates>



Salsa voor ouderen

Hou je van dansen? Kom dan meedoen met salsa in Amare! Salsa komt van Cuba en is een vrolijke actieve dans. De muziek alleen al zorgt ervoor dat je niet stil kan blijven staan.

Elke dinsdag van 1 juli t/m 23 september, vanaf 10:00 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag

Tickets halen via (gratis)
<https://denhaag.com/nl/agenda/salsa-voor-ouderen-0>

Dansavond Hague Hoppers Social Dance

Hague Hoppers organiseert op het Kunstenplein in Amare een gratis toegankelijke dansavond, speciaal voor liefhebbers van jazz- en swingdans. Samen dansen we Lindy Hop, balboa, collegiate shag, blues en solo jazz!

Donderdag 10 juli en donderdag 14 augustus 2025

Vanaf 19:15 uur bij Amare, Spuiplein 150, 2511 DG Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/dans-avond-hague-hoppers-social-dance-0>



Wild Rooster Festival



A damn hot night in summer! De cowboyhoeden en laarzen mogen weer uit het vet! Het gratis Haagse rootsmuziekfestival met alleen maar goeie rockabilly, americana, bluegrass, uptempo blues en rock'n'roll uit de tijd dat rock'n'roll nog rock'n'roll was.

Vrijdag 22 augustus en zaterdag 23 augustus 2025

Vanaf 15:00 uur, Grote Markt, Grote Markt 1, 2511 BG Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/wild-rooster-festival>

Zeefeest op Scheveningen Haven

Deze zomer wordt je verrast door de unieke sfeer van de Tweede Haven in Scheveningen! Culinaire hoogstandjes, live muziek en gezelligheid voor jong en oud!

Naast heerlijke gerechten van de lokale horeca kun je genieten van live muziek, struinen langs kraampjes met unieke handgemaakte producten, en geweldige kinderattracties.

Gratis, 19 en 20 juli - 16 en 17 augustus 2025, 11:00 - 18:00 uur, Scheveningen Haven, 2^e Haven, Dr. Lelykade, 2583 CM Den Haag,
<https://denhaag.com/nl/agenda/zeefeest>



ZomerZin

Activiteiten juli/augustus 2025

SAMEN
ONTMOETEN
LEREN
DOEN
GENIETEN



Protestantse
Diaconie
Den Haag

Gratis deelname (tenzij anders vermeld)

Wekelijkse Zomeractiviteiten

Woensdagen

1. Elke woensdagochtend is er een gezellige koffieochtend in de Maranathakerk met levende muziek op de eerste woensdag van de maand (2 juli en 6 augustus).

Locatie: Maranathakerk | 2e Sweelinkstraat 156, Den Haag

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Aanmelding: jmkouwenberg@planet.nl

Kosten: Vrijwillige bijdrage in busje

Na de koffieochtenden op woensdag 9 juli en 13 augustus is er gelegenheid tot lunch in de Maranathakerk.

Locatie: Maranathakerk | 2e Sweelinkstraat 156, Den Haag

Tijd: 12.00 - 13.00 uur

Aanmelding: jmkouwenberg@planet.nl

06 23 67 24 67

Maximum aantal deelnemers: 15

Kosten: Vrijwillige bijdrage in busje

2. Koffieochtend. Wekelijks ontmoetingsmoment waar iedereen welkom is.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 10.30 - 11.30 uur

3. Gezamenlijke inlooplunch in buurt-en-kerkhuis Shalom.

Data: 16 juli, 23 juli, 30 juli, 6 augustus en 13 augustus.

Locatie: Shalomkerk | Vrederustlaan 96, Den Haag

Tijd: 12.00 - 13.00 uur (lunch) + 13.00 - 13.30 (koffie/thee)

Aanmelding: Uiterlijk 24 uur van tevoren, dwz voor dinsdag 12:00 uur op: info@shalomkerk.nl of via 06 13 17 90 08



Donderdagen

1. Elke donderdagochtend is er een inloopochtend in de Abdijkerk in Loosduinen. Onder het genot van een kop koffie of thee is er gelegenheid elkaar te ontmoeten.

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Aanmelding: christiaanscheen@gmail.com

Maximum aantal deelnemers: 25

2. Koffie met de koster. Wekelijks koffiemoment waar iedereen welkom is.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 10.00 - 11.00 uur

3. Samen gezellig koffiedrinken in de Bergkerk.

Locatie: Bergkerk | Daal en Bergselaan 50 A, Den Haag

Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Zondagen

Bezichtiging historische Abdijkerk, het oudste gebouw van Den Haag.

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Tijd: 15.00 - 15.30 uur

Aanmelding: ams@abdijskerk.nl . Zie: abdijskerk.info/kerk.htm

Maximum aantal deelnemers: 200

Zomerse orgelbespelingen. Talentvolle organisten bespelen het prachtige Reichner-Bätz orgel in de historische Abdijkerk, het oudste gebouw van Den Haag.

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Tijd: 15.30 uur

Aanmelding: ams@abdijskerk.nl . Zie: abdijskerk.info/zomer.htm

Maximum aantal deelnemers: 200



HAAGS STEUNSYSTEEM

Eénmalige Zomeractiviteiten

Juli

Dinsdag 1 juli

Seniorenkoor La Musica. "Wonderful world" programma om van te genieten.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 14.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Dinsdag 8 juli

Vredesduif borduren. Alle materialen liggen klaar voor een gezellige middag. Eventueel thuis af te maken.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 14.00 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Maandag 14 juli

Zomers muzikaal terras. Combo Caprissoso speelt muziek uit de jaren '50-'80. Geniet van muziek, gezelschap en een drankje.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 14.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Dinsdag 15 juli

Lezing over Isaac Israëls, een artiste-peintre in Parijs, door mw. Willemien de Vlieger-Moll over haar zojuist verschenen boek.

Locatie: Het Klokhuis | Celebesstraat 4, Den Haag

Tijd: 10.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Zaterdag 19 juli

Muzikale middag met thee en taart. Klassiek instrumentaal met cello en piano door Maarten Bolsenbroek, Marjon van Es en Jaap de Wit.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91

Tijd: 15.00 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Zondag 20 juli

Buitenviering Haagse Dominicus met viering en ruimte om elkaar te ontmoeten.

Locatie: Wordt nader bekend gemaakt – zie: haagsdominicus.nl/agenda

Tijd: 10.15 - 12.00 uur

Aanmelding: 06 30 59 68 32

Maximum aantal deelnemers: 50

Maandag 21 juli + 28 juli

Zomerlunch. Welkom voor een broodje gezelligheid.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 12.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Maandag 21 juli

Gezamenlijke maaltijd in de Bergkerk. U ontvangt een hapje, drankje, knabbel en 3-gangenmenu.

Locatie: Bergkerk | Daal en Bergselaan 50 A, Den Haag

Tijd: 17.30 - 19.00 uur (welkom vanaf 17.00 uur)

Aanmelding: Opgave tot donderdag voorafgaand aan de maaltijd via: gerdievanderkolk@gmail.com of 070 368 87 31 of 06 24 21 71 15

Kosten: € 8,00

Dinsdag 22 juli

Cleopatra – een vertelling. Na eeuwen nog een bron van inspiratie. Janny Jonkman houdt een vertelling: wie was Cleopatra en wat maakt haar zo tijdloos boeiend? Met koffie/thee en wat lekkers.

Locatie: De Oase | Van Meursstraat 1, Den Haag (bus 22, halte Ledegandckplein)



Tijd: 14.00 - 15.45 uur (inloop v.a. 13.30 uur)

Aanmelding: kerkinlaak@gmail.com

Woensdag 23 juli

Film 'De Brief - een boodschap voor onze aarde' (2023) met nagesprek. Deze bijzondere documentaire volgt vijf mensen uit verschillende werelddeelen en met verschillende religieuze achtergronden op hun reis naar Rome. Daar spreken ze op indringende wijze met Paus Franciscus over de gevolgen van de klimaatverandering in hun land.

Locatie: Lukaskerk | Om en Bij 2, Den Haag (openbaar vervoer is dichtbij)

Tijd: 15.00 - 16.45 uur (inloop v.a. 14.30 uur)

Aanmelding: groenelukaskerk@gmail.com | Waltraut Stroh 06 49 99 68 98

Kosten: Vrijwillige bijdrage voor koffie/thee

Donderdag 24 juli

Lunch voor ouderen in de Abdijkerk in Loosduinen.

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Tijd: 12.30 - 14.00 uur

Aanmelding: christiaanscheen@gmail.com

Vrijdag 25 juli

Gedichten – Lezen en maken van Haikus en elfjes (speciale dichtvorm).

Locatie: Shalomkerk | Vrederustlaan 96, Den Haag

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Aanmelding: Suze Mulder | 06 47 93 42 53

Maximum aantal deelnemers: 10

Augustus

Maandag 4 augustus + 11 augustus

Zomerlunch. Welkom voor een broodje gezelligheid.

Locatie: Christus Triumfatorkerk | Juliana van Stolberglaan 154, Den Haag

Tijd: 12.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Dinsdag 5 augustus

Lezing 'Flaneren langs het Scheveningse strand in vroeger tijden' door dhr. Paul Gerretsen. Aan de hand van kaarten, tekeningen, schilderijen en foto's.

Locatie: Het Klokhuis | Celebesstraat 4, Den Haag

Tijd: 10.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Dinsdag 5 augustus

Happy Days Are Here Again: meezingliedjes uit de jaren '50-'60-'70. Lekker meezingen en luisteren naar mooie liedjes onder leiding van Pim Roos.

Locatie: De Oase | Van Meursstraat 1, Den Haag (bus 22, halte Ledegandckplein)

Tijd: 14.00 - 15.45 uur (inloop v.a. 13.30 uur)

Aanmelding: kerkinlaak@gmail.com

Maandag 11 augustus

Inspiratietafel. Na een ontspannend moment samen, ontsteken van licht voor elkaar en de wereld. Samen bekijken van een televisieprogramma 'De Verwondering' vanuit diverse achtergronden en tradities. Annemiek Schrijver heeft daarin een dialoog met een inspirerende gast. Dat programma is leidraad voor het ontmoetingsgesprek op deze middag. Verzorgd door Frederik Ekkelboom, in samenwerking met Menno Verrips. Welkom!

Locatie: Buurt en Lukaskerk | Om en Bij 2, Den Haag (openbaar vervoer is dichtbij)

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Aanmelding: Bij Frederik via: airole@outlook.com



Dinsdag 12 augustus

Optreden Viva Ensemble 'Keep singing'. Met stukken uit opera, musical en folksongs. Verschillende muziekstijlen die bijeen worden gehouden door de universele kracht van muziek.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 10.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Maandag 18 augustus

Gezamenlijke maaltijd in de Bergkerk. U ontvangt een hapje, drankje, knabbel en 3-gangenmenu.

Locatie: Bergkerk | Daal en Bergselaan 50 A, Den Haag

Tijd: 17.30 - 19.00 uur (welkom vanaf 17.00 uur)

Aanmelding: Opgave tot donderdag voorafgaand aan de maaltijd via: gerdievanderkolk@gmail.com of 070 368 87 31 of 06 24 21 71 15

Kosten: € 8,00

Dinsdag 19 augustus

Pelgrimeren in de wijk. Inleiding 'Innerlijk Pelgrimeren', mogelijkheid voor een korte wandeling en eventueel een napraatmoment.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 10.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Dinsdag 19 augustus

Vilten voor beginners. Martine Scheurkogel helpt deelnemers op weg in de wereld van het vilten. Voor materiaal wordt gezorgd.

Locatie: De Oase | Van Meursstraat 1, Den Haag (bus 22, halte Ledegandplein)

Tijd: 14.00 - 15.45 uur (inloop v.a. 13.30 uur)

Aanmelding: kerkinlaak@gmail.com

Maximum aantal deelnemers: 8

Kosten: € 2,00

Woensdag 20 augustus

Optreden Viva Ensemble 'Keep singing' met lunch. Met stukken uit opera, musical en folksongs. Verschillende muziekstijlen die bijeen worden gehouden door de universele kracht van muziek.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 10.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Vrijdag 22 augustus

Het Tamarinde kwartet speelt o.a. het eerste pianokwartet van Fauré, opus 15, in C minor. Verder spelen zij werken van Brahms en Schumann.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 11.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Zaterdag 30 augustus

Camerata Musica Den Haag speelt Mozart. Na het muzikale deel wordt het zomerprogramma afgesloten met een drankje.

Locatie: Duinzichtkerk | Van Hogenhoucklaan 89-91, Den Haag

Tijd: 15.30 uur

Contactadres: mpostma@stekdenhaag.nl

Augustus

Lunch voor ouderen in de Abdijkerk in Loosduinen.

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Tijd: 12.30 - 14.00 uur

Aanmelding: christiaanscheen@gmail.com

Definitieve datum: zie abdijkerk.nl/index.htm - agenda / activiteiten deze maand

Juli/Augustus

Filmmiddagen in de Abdijkerk

Locatie: Abdijkerk | Willem III straat 40, Den Haag

Datum en tijd: zie abdijkerk.nl/index.htm - agenda / activiteiten deze maand

Aanmelding: christiaanscheen@gmail.com

Haagse Dominicus heeft diverse activiteiten in de maanden juli en augustus. Zie hiervoor de agenda van de website.

Website: Website: haagsedomnicus.nl/agenda

Aanmelding: 06 30 59 68 32



Zomerorgelbespelingen in de Abdijkerk

Ook dit jaar kan je iedere zondagmiddag in de maanden juli en augustus genieten van een concert op het fraaie Reichner-Bätz orgel van de Abdijkerk aan de Willem II straat. Negen Haagse organisten zijn bereid gevonden een concert te verzorgen en zij zullen laten zien dat Den Haag veel orgeltalent kent.

Gratis, op zondagen 6 juli t/m 13 september, 15:30 uur

Abdijkerk, Willem III-straat 40, 2552 BS Den Haag, Tel 070 397 4182

<https://denhaag.com/nl/agenda/zomerorgelbespelingen-in-de-abdijkerk#dates>



Zomerorgelconcerten in de Kloosterkerk



Geniet deze zomer van een bijzondere serie orgelpauzeconcerten in de Kloosterkerk in Den Haag. Op vijf woensdagen bespelen gerenommeerde organisten het indrukwekkende Marcussen-orgel. Een moment van rust, inspiratie en muziek in hartje stad.

Elke woensdag, 2 juli t/m 20 augustus, 12:45 - 13:15 uur, Kloosterkerk, Lange Voorhout 4, 2514 ED Den Haag

<https://denhaag.com/nl/agenda/zomerorgelconcerten-in-de-kloosterkerk>

Residentie Orkest

Onder de bezielende leiding van de internationaal befaamde dirigent Jun Märkl neemt het Residentie Orkest je mee op een muzikale reis vol emotie en verbeeldingskracht. Deze avond hoor je de heroïsche klanken van Saint-Saëns' Marche héroïque, Danse macabre en als afsluiter dompel je je onder in de betoverende melodieën van Tsjaikovski's Zwanenmeer, waarin romantiek en dromerige schoonheid samensmelten tot een muzikaal sprookje. Een avond die je raakt, verwondert en verbindt met muziek, met de stad en met elkaar.

Zaterdag 23 augustus, om 20:00 uur in het Zuiderparktheater, Henriette Roland Holstweg 100, 2533 ST Den Haag, € 7,50,- / € 16,-, Tickets via <https://denhaag.com/nl/agenda/residentie-orkest-zomerconcert-symphony-in-the-park>



Yotecha: techno yoga event, workshop,



En ja, je gaat dansen op je yogamat! Een professionele docent begeleidt je naar totale ontspanning.

Draag gemakkelijke kleding waarin je goed kunt bewegen. Neem je yogamat mee. Heb je er geen? Dan kan je er één van ons lenen!

Verhinderd? Heb je tickets, maar ben je verhinderd? Stuur dan een berichtje naar kassa@amare.nl.

Elke maandag,
19:00 - 20:00 uur,
in Amare, gratis,
Spuiplaats 150,
2511 DG Den Haag

Iedereen in Balanzs

Begin je zondag met een diepe ademhaling, een glimlach en een beetje rust. Elke zondagochtend om 10:30 uur is er een gratis yogales in de Paleistuin in Den Haag. Iedereen is welkom!

Of je nu jong bent of oud, alleen komt of met je buurvrouw, kind of hond: bij de buitenyoga in de Paleistuin draait het om samen ontspannen.

10:30 - 11:30 uur,
Paleistuin, <https://denhaag.com/nl/agenda/iedereen-in-balanzs#dates>



Dao Lu - Fire Dragon Den Haag



Hoe lekker is het om even te resetten? Of je nou aan het werk bent, aan het studeren of gewoon toevallig in de buurt, kom langs bij Amare voor een snelle reset met Dao Lu. Maak je hoofd leeg en je lichaam ontspannen en geaard met een blend van Tai Chi, Chi Kung en Oosterse krijgskunst. Een half uur resetten om 12:30 uur op de donderdagen met de meditatieve, vloeiende en ontspannende bewegingen van Dao Lu.

Elke donderdag, 3 juli t/m 25 september, van 12:30 - 13:00 uur, Amare, Spuiplaats 150, 2511 DG Den Haag, <https://denhaag.com/nl/agenda/dao-lu-fire-dragon-den-haag#dates>



HAAGS STEUNSYSTEEM

OVERZICHT | WORKSHOPS



JULI - AUGUSTUS 2025

Indigo Preventie
Lijnbaan 4 (PsyQ-gebouw), Den Haag

> BETER SLAPEN

DINSDAG
15 JULI

09:30 - 11:30

Aan de slag met het verbeteren van je nachtrust

Leer waarom je slaapgedrag is zoals het is en hoor wat je kunt doen om een betere nachtrust te krijgen.



> OMGAAN MET VERLIES

WOENSDAG
16 JULI

11:00 - 13:00

Stap voor stap de draad weer oppakken

Het verlies van een dierbare, je gezondheid, werk, financiën of een kleiner wordend netwerk kan veel invloed hebben op je dagelijkse leven. Hoe kun je de draad van je leven weer oppakken als je te maken krijgt met verlies?



> ZORGEN VOOR EEN NAASTE...

DINSDAG
22 JULI

15:00 - 17:00

...met een psychisch en/of verslavingsprobleem

Hoe blijf je goed voor jezelf zorgen als iemand in jouw omgeving (partner, kind, familielid of andere naaste) een psychisch en/of verslavingsprobleem heeft?



> MEER REGIE

WOENSDAG
23 JULI

10:30 - 12:30

Krijg (weer) meer grip op je eigen leven

Weten wat je wilt en ervoor gaan, maar... hoe doe je dat? Tijdens deze workshop krijg je verschillende soorten technieken en tips aangereikt. Hiermee vergroot je de kans om in beweging te komen en doelen te bereiken.



> VOLUIT LEVEN

DONDERDAG
24 JULI

09:30 - 11:30

Een waardevol leven binnen je mogelijkheden

Leer hoe je anders om kunt gaan met spanning, stress en verdriet. Wat gaat er in je om en wat vind je echt belangrijk in je leven? elens. Het aanleren van Mindfulness technieken zijn een rode draad hierbij.



> POSITIEF DENKEN			Leer hoe je positiever kunt denken Krijg inzicht in wat het effect is van positief denken en leer hoe je meer de nadruk kunt leggen op het positieve in je leven.	
 MAANDAG 28 JULI	 11:00 - 13:00			
> ONTSPANNINGSTECHNIEKEN			Leer hoe je jezelf beter kunt ontspannen Leer wat het effect is van spanning en ontspanning op je lichaam en oefen met verschillende ontspanningstechnieken.	
 WOENSDAG 30 JULI	 13:00 - 15:00			
> COMMUNICATIE			Betere communicatie leidt tot betere relaties Contacten met anderen zijn belangrijk voor je welzijn en geluk. In deze workshop staan we stil bij wat je zegt én bij wat je uitstraalt.	
 WOENSDAG 6 AUGUSTUS	 11:00 - 13:00			
> ONTDEKKINGSREIS			Maak in een vogelvlucht kennis met ons aanbod In deze workshop komt ons populairste aanbod naar voren. Aan de hand van meerdere gezondheidsthema's bespreken we verschillende onderwerpen zoals: Meer zelfvertrouwen, Assertiviteit en Minder piekeren.	
 WOENSDAG 13 AUGUSTUS	 13:00 - 15:30			
> ADEM IN, ADEM UIT			Word je bewuster van het effect van je ademhaling Ontdek of je ademhaling gezond is en wat het betekent voor je fysieke en mentale gezondheid. Je leert eenvoudige technieken die je direct kunt toepassen.	
 DONDERDAG 14 AUGUSTUS	 11:00 - 13:00			
> OMGAAN MET STRESS			In balans tijdens stressvolle periodes Leer wat stress is, hoe je bij jezelf opmerkt wanneer je stress hebt en hoe je op een gezonde manier met stress om kunt gaan, zodat je in balans blijft.	
 MAANDAG 18 AUGUSTUS	 14:00 - 16:00			
> MINDFULNESS			Leer te leven in het hier en nu Mindfulness is een bewustere manier van leven. Je krijgt meer informatie over het begrip 'mindful' en ervaart diverse meditatieoefeningen.	
 DINSDAG 26 AUGUSTUS	 15:00 - 17:00			
> OMGAAN MET ANGST			Voor mensen met angst en hun naasten Mindfulness is een bewustere manier van leven. Je krijgt meer informatie over het begrip 'mindful' en ervaart diverse meditatieoefeningen.	
 DONDERDAG 28 AUGUSTUS	 10:30 - 12:30			
> MEER ZELFVERTROUWEN			Werken aan een positiever zelfbeeld Werk aan je zelfvertrouwen, leer op een andere manier naar jezelf te kijken waardoor je je uiteindelijk beter gaat voelen.	
 VRIJDAG 29 AUGUSTUS	 11:00 - 13:00			



Wekelijkse activiteiten

MAANDAG

- **WANDELEND DE WIJK ONTDEKKEN** 15.15-16.30 uur
→ Evita Lokaal
Kosten € 5,00 incl. koffie/thee.

DINSdag

- **BRUNCH SOCIËTEIT** 10.30-12.00 uur
→ Nebo. Kosten €1,- per keer, incl. koffie/thee met wat lekkers.
- **WANDELCLUB** 11.00-12.00 uur
→ Maison Gaspard
Kosten: €1,- per keer, incl. koffie/thee met wat lekkers.
- **SPELMIDDAG** 13.00-15.00 uur
→ Maison Gaspard
Bridge/rummikub/bordspelen
- **WANDELEN** 14.00-15.00 uur
→ Nebo. Niet op 19 aug

WOENSDAG

- **TUIN VAN OOSTDUIN** 10.00-12.00 uur Open voor bezoek
- **SCHILDEREN** 13.30-15.30 uur
→ Evita Lokaal. Onder begeleiding van Mariët Brouwer creatief aan de slag met verf. Kosten €12,50. (incl materiaal, koffie/thee en wat lekkers).
- **VOORLEZEN EN KNUTSELEN** 15.00-16.30 uur tot 12 jaar
→ Bibliotheek Benoordenhout

DONDERDAG

- **KOFFIE MET DE KOSTER** 10.00 uur
→ Duinzichtkerk: toegang vrij.
- **BEWEGEN OP MUZIEK** 11.00-12.00 uur
→ Nebo. Niet op 31 juli.
- **ZOMERSPELEN** 11.00-13.30 uur
→ Maison Gaspard.
Buiten speelmiddag: jeu de boule, Mölkky, Hole-in-One bean bag, ringwerpen.
- **SCHAKEN VANAF** 13.00 uur
→ De Bakery: toegang vrij.
- **KLEIN KUNSTJE** 13.00-14.00 uur
→ Nebo. Niet op 31 juli.
- **FRANSE CONVERSATIE** 13.30-14.30 uur
→ Maison Gaspard. Kosten: €10,- per les. Opgeven bij receptie.
- **WANDELEN** 14.00-15.00 uur
→ Nebo Niet op 31 juli en 28 aug

VRIJDAG

- **SCHAKEN VANAF** 13.00 uur
→ De Bakery: toegang vrij.

ZATERDAG

- **TUIN VAN OOSTDUIN** Open voor bezoek 10.00-12.00 uur
- **SCHAKEN VANAF** 13.00 uur
→ De Bakery: toegang vrij.

Adressen

BIBLIOTHEEK BENOORDENHOUT Wassenaarseweg 220 **DE BAKERY** Willem Royaardsplein 24
DUINZICHTKERK Van Hogenhoucklaan 89-91 **EVITA LOKAAL** Van Alkemadeaan 309A **HAAGS ONTMOETEN OOSTDUIN** Goetijfstraat 5 **MAISON GASPARD** Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10. Receptie: 070-374 7200 **NEBO** Floris Arntzeniusplein 65 **TENNIS VERENIGING WW** Van Hogenhoucklaan 35 **TUIN VAN OOSTDUIN** Ingang Landgoed Oostduin tussen Scoutinghuis en koepelgebouw, volg bospad naar donderblauwe toegangspoort.



Zomerprogramma Benoordenhout



Zomer, samen naar buiten en samen dingen doen

Deze zomer is er veel te beleven in Benoordenhout. De werkgroep Zomerprogramma heeft het voor u op een rijtje gezet. Naast de wekelijkse activiteiten zijn er éénmalige activiteiten georganiseerd.



We hopen u daar te ontmoeten!

informatie

Het zomerprogramma kwam tot stand door de werkgroep Zomerprogramma en wordt mede mogelijk gemaakt door de partners Podium Noord en de gemeente Den Haag.

Wijzigingen en meer informatie kunt u vinden op www.wvbn.nl/zomerprogramma, voor overige vragen: Jaap de Wit Stichting Wijkz: j.dewit@wijkz.nl



HAAGS STEUNSYSTEEM





Juli Zomerprogramma

ZA 19 MUZIKALE OPENING ZOMERPROGRAMMA 15.00 uur

→ Duinzichtkerk.
Klassieke muziek met Maarten Bolsenbroek (cello), Marjon van Es en Jaap de Wit (piano), Vooraf thee en taart. Toegang vrij.

ZO 20 LUNCH EN FILM 12.00 uur
→ Schuif bij Evita Lokaal aan voor een vers bereide lunch. Aansluitend vertonen we een mooie film. In de pauze is er koffie of thee met wat lekkers. Kosten: €12,50.

MA 21 STEMPELEN MET GRAFISCHE VORM 14.00-15.30 uur
→ Bibliotheek Benoordenhout O.l.v. een kunstenaar een kunstwerk maken met allerlei bekende vormen.

DI 22 LEZING: ORDE VAN VROLIJKHEID 10.30-11.30 uur
→ Bibliotheek Benoordenhout Een vermakelijke lezing over een 17e eeuwse orde voor aristocraten enkel en alleen gericht op: Vrolijkheid.



WO 23 TERRAS SANS SOUCIS 14.00-17.00 uur
→ Hoek Cees Laseur/Ruychrocklaan. Een klein terras met koffie en info over de wijk. Toegang incl. koffie vrij. Bij regen gaat het niet door.

VR 25 DINER 18.00-19.30 uur
→ Evita Lokaal. Een sfeervolle zomeravondmaaltijd. Bij goed weer dekken we de tafels in onze tuin. Thema Poké Bowl. Kosten: € 15,- incl. 2 drankjes. Aanmelden bij Evita Lokaal.

MA 28 PAN OP TAFEL 18.00-19.30 uur
→ Evita Lokaal. Kosten: € 8,50, exclusief drankjes. Opgeven bij receptie Evita Lokaal.

DI 29 LUNCH 12.30-13.30 uur
→ Haags Ontmoeten Oostduin. Kosten €5,-. Aanmelden bij info@helenvanvliet.nl

DI 29 TEKENEN EN SCHILDEREN 13.30-15.00 uur
→ Haags Ontmoeten Oostduin. Kosten: €2,50. Aanmelden via info@helenvanvliet.nl



DI 29 ZOMERLUNCH 12.00-13.00 uur
→ Maison Gaspard. Kosten: €5,-. Opgeven bij receptie

WO 30 TERRAS SANS SOUCIS 14.00-17.00 uur
→ Halverwege Soutelandelaan tegenover nummer 31. Een klein terras met koffie en info over de wijk. Toegang incl. koffie vrij. Bij regen gaat het niet door.

DO 31 WORKSHOP UKELELE 14.00-15.30 uur
→ Bibliotheek Benoordenhout We leren je de basis en aan het einde kun je al een paar evergreens spelen!

DO 31 ZOMERBORREL 15.00-16.30 uur
→ Nebo. Kosten €2,50. Aanmelden bij Heleen van Toorn 06 1774 1901.



BIBLIOTHEEK BENOORDENHOUT

Alles is gratis maar VOL = VOL. Meer info www.bibliotheekdenhaag.nl/activiteiten. Aanmelden via 070 353 44 55 of benoordenhout@bibliotheekdenhaag.nl.

EVITA LOKAAL

Altijd aanmelden via info@evitalokaal.nl of 070 314 1606.

HAAGS ONTMOETEN OOSTDUIN

Goetlijfsstraat 5. Aanmelden via info@helenvanvliet.nl

MAISON GASPARD DE COLIGNY

Receptie 070-3477200

NEBO

Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld. Gewoon binnenlopen en melden bij de receptie 070 372 2100

LIEVER SAMEN MET IEMAND NAAR EEN ACTIVITEIT GAAN?



Neem dan contact op met:
Daisy Krommenhoek
(070) 2052560 of mail naar d.krommenhoek@wijkz.nl

Vermeld de activiteit met datum, tijd en locatie waarvoor u gezelschap zoekt.

Augustus Zomerprogramma



VRIJ 1 SAMEN LEZEN EN VERHALEN DELEN

14.00-15.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout

We lezen 3 korte teksten en bespreken welke gevoelens of herinneringen dit oproept.

Geen taalkundige kennis nodig.

Aanmelden hoeft niet.

VRIJ 1 DINER ZOMERPROGRAMMA

18.00 uur

→ Tennisvereniging WW

Schuif aan bij de Zomerprogramma-tafel. Hoofdgerecht van de kaart plus drankje à € 17,50. Aanmelden bij info@brasserieww.nl

ZAT 2 WORKSHOP CYANOTYPIE

14.00-16.00 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout
Onder begeleiding maak je een afdruk met chemische stoffen, blauwdrukken.

DI 5 ZOMERBORREL 15.00-16.30

→ Maison Gaspard

WO 6 TERRAS SANS SOUCIS

14.00-17.00 uur

→ Locatie Jozef Israëlsplein.

Een klein terras met koffie en info over de wijk. Toegang vrij incl. koffie/thee. Bij regen gaat het niet door.

WO 13 TERRAS SANS SOUCIS

14.00-17.00 uur

→ Ridderlaan.

Een klein terras met koffie en info over de wijk, wisselende locaties. Toegang vrij incl. koffie/thee. Bij regen gaat het niet door.

DO 14 WORKSHOP KARTONDRUK

10.30-12.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout
Met karton en inkt een afdruk maken van een mooie vondst uit het bos.

DO 14 AAN TAFEL! DANS EN THEATER

14.00-15.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout
Aan tafel combineren van dans-improvisatie met theater, met als resultaat een eigen scene.

VR 15 SAMEN LEZEN EN VERHALEN

DELEN 14.00-15.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout
We lezen 3 korte teksten en bespreken wat het voor gevoelens of herinneringen oproept. Geen taalkundige kennis nodig. Aanmelden hoeft niet.

VR 22 TAMARINDE KWARTET

11.30 uur

→ Duinzichtkerk.

Het Tamarinde Kwartet speelt het eerste pianokwartet van Gabriel Fauré.

Met een toegift en een drankje achteraf.



VR 22 WORKSHOP DJEMBÉ

14.00-15.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout
Leer enkele afrikaanse trommelritmes en liedjes, op het bekende afrikaanse instrument.

VR 22 DINER 18.00-19.30 UUR

→ Evita Lokaal

Een sfeervolle zomeravondmaaltijd bij Evita Lokaal. Bij goed weer dekken we de tafels in de tuin. U hoeft zich alleen aan te melden bij Evitalokaal. Kosten: € 15,- incl. 2 drankjes.

ZA 23 TUIN VAN OOSTDUIN

RONDLEIDING 11.00-12.00 uur

→ Tuin van Oostduin, verzamelen bij de ingangspoort. Aanmelden niet nodig.

BIBLIOTHEEK BENOORDENHOUT

Alles is gratis maar **vol = vol!** Meer info www.bibliotheekdenhaag.nl/activiteiten.

Aanmelden via 070 353 44 55 of benoordenhout@bibliotheekdenhaag.nl.

BUURTHUISVANDETOEKOMST@HDM

heeft in augustus op maandag-, woensdag- en vrijdagochtend de gebruikelijke sportieve activiteiten.

Theo Mann Bouwmeesterlaan 205

EVITA LOKAAL

Altijd aanmelden via info@evitalokaal.nl of 070 314 1606.

HAAGS ONTMOETEN OOSTDUIN

Goetlijfsstraat 5.

Aanmelden via info@helenvanvliet.nl

MAISON GASPARD DE COLIGNY

Receptie 070-3477200

NEBO Alle activiteiten zijn gratis, tenzij anders vermeld. Gewoon binnenlopen en melden bij de receptie 070 372 2100

DI 26 TEKENEN EN SCHILDEREN

13.30-15.00 uur

→ Haags Ontmoeten Oostduin

DI 26 APPELTAARTCONCERT

14.00-15.00 uur

→ Nebo.

Aanmelden: 06 177 419 01.

Toegang gratis.



**DO 7 WORKSHOP WEVEN****14.00-15.30 uur**

→ Bibliotheek Benoordenhout
Onder begeleiding maken van een prachtig wandkleedje.

DO 7 WIJKBORREL/WIJKCAFÉ**17.00-20.00 uur**

→ Tennisvereniging WW

VRIJ 8 DINER 18.00-19.30 uur

→ Evita Lokaal

Een sfeervolle zomeravondmaaltijd bij Evita Lokaal. Bij goed weer dekken we de tafels in de tuin. U hoeft zich alleen aan te melden bij Evita Lokaal.
Kosten: € 15,- incl. 2 drankjes.

ZA 9 GRATIS JAZZCONCERT**15.30-17.30 uur**

→ Willem Royaardsplein

Bij de overkapping om beschermd te zijn bij eventuele regen

DI 12 VIVA ENSEMBLE, KEEP SINGING 10.30-11.30 uur

→ Duinzichtkerk.

Gratis concert. Met stukken uit opera, musical en folksongs. Verschillende muziekstijlen die bijeen worden gehouden door de universele kracht van muziek.



kennis nodig. Aanmelden hoeft niet.

VR 15 DINER 18.00-19.30 uur

→ Evita Lokaal

Een sfeervolle zomeravondmaaltijd bij Evita Lokaal.

Kosten: € 8,50, exclusief drankjes.
Aanmelden bij Evita Lokaal.

ZA 16 JEU DE BOULES 13.00-16.00 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout

Jeu de boules tournooi voor volwassenen.

ZO 17 LUNCH EN FILM 12.00 uur

→ Evita Lokaal

Een vers bereide lunch met aansluitend een filmvertoning. In de pauze koffie of thee met wat lekkers.

Kosten: €12,50.

DI 19 MEDITEREND WANDELEN**10.30 uur**

→ Duinzichtkerk.

Inleiding 'mediterend wandelen' met gelegenheid tot een korte wandeling en een napraatmoment.
Aanmelden niet nodig.

DI 19 WANDELEN 11.00-12.00 uur

→ Nebo. Kosten: €1,- per keer, incl. koffie/thee met wat lekkers.

DI 19 ZOMERLUNCH 12.00-13.00 uur

→ Maison Gaspard

Kosten: €2,50.

Opgeven bij receptie.

**DO 21 TERRAS SANS SOUCIS****14.00-17.00 uur**

→ Burnierstraat

Een klein terras met koffie en info over de wijk, wisselende locaties. Toegang vrij incl. koffie/thee. Bij regen gaat het niet door.

niet nodig.

ZO 24 RONDLEIDING OVER HET LANDGOED OOSTDUIN**14.00-15.00 uur**

→ Tuin van Oostduin.

Toegang vrij. Aanmelden via info@landgoedoostduin.nl

**MA 25 IMPROVISATIETHEATER****14.00-15.30 uur**

→ Bibliotheek Benoordenhout

In korte oefeningen maak je kennis met de kunst van het improviseren en ontdek je hoe leuk dit is.

MA 25 PAN OP TAFEL 18.00 uur

→ Evita Lokaal

Kosten: € 8,50, exclusief drankjes.
Aanmelden bij Evita Lokaal

DI 26 LUNCH 12.30-13.30 uur

→ Haags Ontmoeten Oostduin

Kosten €5,-. Aanmelden via info@helenvanvliet.nl

DI 26 TEKENEN IN HET BOS**13.00-15.00 uur**

→ Bibliotheek Benoordenhout

Met een kunstenaar gaan we in Clingendael een scène natekenen. Let op: Je moet goed ter been zijn voor deze workshop. Neem een kleedje of krukje mee om op te zitten.

**DO 28 TERRAS SANS SOUCIS****14.00-17.00 uur**

→ Ary Scheffer/Ther.Schwarz

Een klein terras met koffie en info over de wijk, wisselende locaties. Toegang vrij incl. koffie/thee. Bij regen gaat het niet door.

DO 28 ZOMERBORREL**15.00-16.30 uur**

→ Nebo

Kosten: € 2,50.

Opgeven bij receptie

VR 29 SAMEN LEZEN EN VERHALEN DELEN 14.00-15.30 uur

→ Bibliotheek Benoordenhout

We lezen 3 korte teksten en bespreken wat het voor gevoelens of herinneringen oproept. Geen taalkundige kennis nodig. Aanmelden hoeft niet.

VR 29 DINER 18.00-19.30 uur

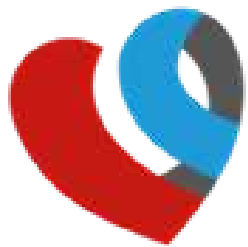
→ Evita Lokaal

Een sfeervolle zomeravondmaaltijd bij Evita Lokaal. Bij goed weer dekken we de tafels in de tuin. U hoeft zich alleen aan te melden.
Kosten: € 15,- incl. 2 drankjes.

ZA 30 MUZIKALE AFSLUITING ZOMERPROGRAMMA**15.30-16.30 uur**

→ Duinzichtkerk

Musica Camerata Den Haag brengt delen uit strijkkwartetten en strijkkwintetten van o.a. Mozart en Schubert. Met drankje achteraf. Toegang gratis. Dit is tevens de afsluiting van het Zomerprogramma Benoordenhout 2025.



COC Haaglanden

COC Cafés open in de zomer

Het COC is de oudste nog bestaande LHBT-belangenorganisatie ter wereld. Ook in de zomer gaan alle activiteiten gewoon door, van diners en supportgroepen tot gezellige uitjes.

Zie agenda voor juli en augustus 2025 op:
<https://cochaaglanden.nl/events/maand/2025-07/>

<https://cochaaglanden.nl/events/maand/2025-08/>

Adres Scheveningseveer 7,
2514 HB Den Haag
Tel: 070 365 90 90

Email: info@cochaaglanden.nl

Meer informatie op:
www.cochaaglanden.nl



HAAGS STEUNSYSTEEM

VTV ZOMERKRANT 2025

Stichting VTV, Vrijtijdsbesteding, Thuismaatjes en Vormingsactiviteiten, biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten in de regio's Delft, Leiden en Den Haag.

De VTV krant zomer kan je hier lezen. In de krant staan leuke verhalen, puzzels, foto's en nog veel meer. Om hem te lezen gaan naar: <https://www.wijzijnvtv.nl/wp-content/uploads/2025/06/VTV-zomerKRANT-2025-gecomprimeerd.pdf>

Veel leesplezier!



Voor onder andere extra gratis zomeractiviteiten bij rubrieken:

- Tentoonstellingen
- Markten
- Dansen
- Excursies en rondleidingen
- Muziek
- Festivals

Zie
https://denhaag.com/nl/agenda?min_date=2025-07-19&max_date=2025-09-01&page=1

Deze vakantie-activiteitenlijst is samengesteld door het Haags Steunsysteem.

Je kunt deze lijst downloaden op onze website:

Activiteiten | Haags Steun Systeem

**Graag tot ziens aan
een van de Werktafels!**

**“Ik
heb
een
vraag”**

Het Haags Steunsysteem helpt Hagenaars met psychische klachten en hun naasten om weer actief deel te nemen aan activiteiten in hun eigen omgeving. Via de Werktafels brengen we vraag en aanbod bij elkaar. Via Ongekend Haags bieden Hagenaars met psychische bijzonderheden elkaar steun en inspiratie.

Meer informatie: www.haagssteunsysteem.nl