



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA ROODENBURG

SEPTEMBER T/M DECEMBER 2022





VOORWOORD

Beste bewoner,

Voor je ligt het nieuwe wijkprogramma van het district Roodenburg voor de periode september tot en met december 2022. Met een overzicht van activiteiten uit de wijk en terugkerende activiteiten vanuit het Huis van de Buurt. Drink je een keer een bakkie mee tijdens de koffie-inloop? Of val jij de volgende keer in de prijzen tijdens de bingo? We ontmoeten je graag!

Wij hopen dat er zoveel mogelijk bewoners de weg weten te vinden naar het buurthuis voor een activiteit, een overleg, informatie of een hulpvraag. Bij hulpvragen kunnen we in principe altijd direct helpen, of waar nodig doorverwijzen naar de juiste organisatie en contactpersoon in de wijk.

Lijkt het je leuk om zelf een activiteit te organiseren in het buurthuis? Loop gerust een keertje binnen. We gaan graag met je in gesprek over de mogelijkheden. Indien gewenst kunnen we vervolgens ook helpen bij de organisatie van de activiteit en het zorgen voor publiciteit. Zo zorgen we samen voor succes.

Wij kijken uit naar je komst!

Team Roodenburg
Leiden, augustus 2022

LOCATIES EN OPENINGSTIJDEN



Huis van de Buurt Matilo
Zaanstraat 126
2314 XH Leiden
(071) 541 25 15 /
(088) 298 79 16
facebook: buurthuismatilo

Openingstijden
maandag t/m vrijdag
van 9.00 – 17.00 uur



Buurt Ontmoetingsplek (BOP)
Herenstraat 61
2313 AG Leiden
06 20 36 08 15 /
(071) 541 25 15 /
(088) 298 79 16

Openingstijden
maandag, dinsdag, donderdag
10.00 – 16.00 uur



't Trefpunt
Professorenpad 1
2313 TA Leiden
(071) 541 25 15 /
(088) 298 79 16

Openingstijden
Maandag
10.00-12.00 uur

TEAM ROODENBURG

Natascha Zwetsloot
Sociaal coördinator
06 23 53 09 29
nzwetsloot@includio.nl

John Witteman
Vrijwilligerscoach
06 22 84 24 58
jwitteman@includio.nl

Fransje Barnard
Buurtcoach
06 20 36 0815
fbarnard@includio.nl

Ali El Ali
Buurtcoach
06 54 77 47 47
aelali@includio.nl

Winnie Kleijntjens
Seniorencoach
06 23 33 77 09
wkleijntjens@includio.nl

Soeredj Angoelal
Buurtportcoach
06 42 48 45 14
sangoelal@includio.nl

Ilias Daoudi
Buurtportcoach
06 42 48 40 89
idaoudi@includio.nl

Samantha van der Werf
Mantelzorgcoach
06 23 39 59 63
svdwerf@includio.nl

Voor alle vragen en informatie in district Roodenburg kun je contact opnemen met: Huis van de Buurt Matilo Team Roodenburg
(088) 298 79 16



een goede buur

Een goede buur is te vinden op alle drie de locaties in Roodenburg.

FORMULIERENHULP EN MEER

Heb je vragen over brieven die je ontvangt van instanties of begrijp je niet goed wat er staat; heb je vragen over toeslagen of het aanvragen hiervan; of heb je andere soort vragen, kom dan langs zonder afspraak bij de inloop van Een Goede Buur. We helpen je graag!

Indien je niet direct geholpen kan worden wordt er een tweede afspraak gemaakt of word je naar de juiste instantie door verwezen. Indien mogelijk wordt er direct een afspraak met de desbetreffende instantie gemaakt. Het kan ook zijn dat je door bijvoorbeeld het Sociaal Wijkteam Leiden naar ons wordt doorverwezen.

Tijden

Huis van de Buurt Matilo

maandag van 10.00 – 12.00 uur (afspraak is niet nodig)

donderdag van 12.00 – 14.00 uur (op afspraak)

Anmelden via: buurtkantoomatilo@gmail.com

Begeleider: Conny van der Geest

Buurt Ontmoetingsplek (BOP)

maandag 10.00 – 13.00 uur

't Trefpunt

maandag van 10.00 – 12.00 uur

BURENHULP

Een Goede Buur kan bemiddelen tussen burens onderling. Wil je iets betekenen voor je burens? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Wij kunnen kijken of wij kunnen bemiddelen. Je zoekt iemand om mee te wandelen en een ander heeft net laten weten dat ook leuk te vinden? Dan kunnen wij jullie aan elkaar koppelen. Misschien wil je graag iets doen voor buurtgenoten maar weet je niet precies wat? Wij kunnen kijken wie er hulp nodig heeft en wat bij je past. Loop gerust eens binnen bij Een Goede Buur.

EEN GOEDE BUUR KOMT NAAR JE TOE

Het team van Een Goede Buur kun je ook regelmatig ontmoeten op straat. Met een kan koffie en thee komen we langs in de wijk om een praatje met je te maken en om te kijken of wij iets voor je kunnen betekenen. Voor de gezelligheid, maar ook om te horen wat er in de wijk speelt.

BUURTCOACHES

Fransje Barnard

Buurtcoach

06 20 36 0815

fbarnard@incluzio.nl

Ali El Ali

Buurtcoach

06 54 77 47 47

aelali@incluzio.nl



VRIJWILLIGERSWERK

Wil je vrijwilligerswerk doen?

Woensdag 10.00 – 12.00 uur

Inloop informatie/advies Vrijwilligerswerk

Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk of doe je al vrijwilligerswerk en wil je graag iets anders (erbij) doen? Wil je samen nadenken over wat er bij je past? Kom dan langs op onze vrijwilligerswerk inloop. Een afspraak is niet nodig. We kunnen dan gezamenlijk kijken naar jouw wensen, voorkeuren en mogelijkheden.

Wij vinden het belangrijk dat je iets doet waar je energie van krijgt en op een plek zit waar je je prettig bij voelt. De vrijwilligerscoach heeft een totaal overzicht van het vrijwilligerswerk in Leiden. Binnen de sectoren Kunst & Cultuur, Natuur & Milieu, Zorg & Welzijn, Onderwijs, Sport, ideële organisaties, etc. worden vrijwilligers gevraagd voor uiteenlopende werkzaamheden. Op deze manier is er altijd wel iets wat past bij jouw wensen en mogelijkheden. Ook wanneer je vrijwilligerswerk zoekt bij jou in de buurt, zijn er vaak meerdere mogelijkheden.

Waar: Huis van de Buurt Matilo – Zaanstraat 126, 2314 XH Leiden

Informatie: John Witteman, vrijwilligerscoach jwitteman@incluzio.nl of 06 22 84 24 58

Kan je woensdag niet, bel/mail dan om op een ander moment langs te komen.

LEIDEN

VRIJWILLIGERSWERK



Contactpunt voor vrijwilligers

Nieuwstraat 7 Leiden
Iedere dinsdag 12:00 - 16:00
Open inloop. Je bent welkom!



SOCIAAL WIJKTEAM



Wij vinden het belangrijk dat je niet rond blijft lopen met zorgen. Het Sociaal wijkteam kan je helpen. De mensen van het Sociaal wijkteam gaan met je in gesprek. Waar zit je mee? Waar maak je je zorgen over? En welke wensen heb je? Samen gaan we jouw probleem aanpakken. Wij geven je advies over wat je het beste kunt doen. En we helpen je om een goede oplossing te vinden. Of we gaan op zoek naar de persoon die je het beste kan helpen. Het Sociaal wijkteam is er voor alle wijkbewoners. We bieden hulp aan mensen met een beperking. We helpen ouderen die hulp nodig hebben om zelfstandig te blijven wonen. En alle andere mensen die het even niet meer alleen redden en een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Wij helpen je ...

- Als je geldzorgen hebt;
- Als je hulp nodig hebt om zelfstandig te kunnen leven;
- Als je problemen hebt met je relatie;
- Als je eenzaam bent of als je je niet fijn voelt (bijvoorbeeld bij depressieve gevoelens);
- Als je thuis te maken hebt met geweld.

Waar: Roodenburgerstraat 1a , 2e etage, 2313 HH Leiden

Website: www.sociaalwijkteamleiden.nl

Informatie: (071) 516 49 05

SCHULDHULPMAATJE

Wie we zijn?

Wij zijn Marja Schmidt en Piet Stolwijk, vrijwilliger bij SchuldHulpMaatje Leiden e.o. en aanspreekpunt voor SchuldHulpMaatje (SHM) Leiderdorp en een stukje van Leiden (Meerburg/Roomburg).



Met een groep vrijwilligers (Maatjes) assisteren we inwoners als die vragen hebben over hun financiën. Onder het motto; **“wees slim en vraag advies”** maken we graag tijd vrij om antwoorden te geven op financiële vragen. Je leest té vaak dat er zo lang wordt gewacht omdat men zich schaamt om hulp te vragen. Wij vinden het juist slim om te vragen als je iets niet weet. Dat doe je toch ook als je een wasmachine hebt die stuk is? Dan blijf je ook niet naar dat apparaat kijken en hopen dat die het weer gaat doen? Nee, voor ons mag je aan de bel trekken hoor, ook als er nog geen schulden zijn. Vragen staat vrij! Waarom zou je in de financiële stress blijven?

Wat doen jullie precies?

Wij gaan met de mensen die om advies vragen rond te tafel zitten. Na de kennismaking gaan we eerst samen een nulsituatie maken. Dat wil zeggen dat we kijken waar we nu staan. Van daaruit gaan we kijken welke stappen we kunnen doen. Is er sprake van schuld dan maken we een plan van aanpak. Daar hoort ook bij contact opnemen met de schuldeisers om met een tijdelijke oplossing weer grip te krijgen op de eigen uitgaven. Afhankelijk van het resultaat gaan we ons plan van aanpak verder uitwerken.

Indien er geen schulden zijn dan stellen we samen een goed budgetplan op dat de cliënt zelf kan invullen.

Daarna volgt een periode van volhouden. Dat is vaak een lastige periode omdat je niet gelijk het resultaat ziet dat je voor ogen hebt. Geduld en volhouden is uitermate belangrijk.

Hebben jullie een netwerk van partners?

Zeker! We zijn lid van de landelijke organisatie SchuldHulpMaatje die inmiddels in meer dan 140 steden en dorpen aanwezig is. Er is veel kennis aanwezig onder al die Maatjes. Er zijn ook veel goede lokale contacten. Onder andere met BuZz, Includio, SOL en de Stadsbank en met enige bewindvoerders waar we veel overleg mee hebben om de juiste oplossing te vinden. Pas op, het is beslist niet zo dat we veel zaken onderbrengen bij de Stadsbank en/of bewindvoerders. Dat is slechts in enkele gevallen de betere oplossing en dat gaat altijd in overleg en met toestemming van degene die ons advies vraagt. Uiteraard hebben we voor Leiderdorp ook contact met Includio die veel kennis heeft over andere zaken dan alleen de financiële onderwerpen. Verder zijn we onderdeel van Voor Elkaar Leiden die ook JobHulpMaatje en HipHelpt als programma's aanbiedt en daarnaast een FietsKliniek (donderdagavonden) en een jaarlijkse Sinterklaasactie organiseert. Meer info via www.voorelkaarleiden.nl

Hoe zijn we bereikbaar?

We zijn eenvoudig bereikbaar via het telefoonnummer **(071) 203 21 20** en dan kies je optie 1. Je kunt je bij voorkeur aanmelden via www.voorelkaarleiden.nl/schuldhulpmaatje. Er wordt dan snel contact opgenomen met de aanvrager en maken we een afspraak voor de eerste kennismaking.

Hebben jullie een goed tip? Wees slim en vraag advies.

DENK MEE OVER DE WIJK

Denk jij mee over hoe de wijk er in de toekomst uit gaat zien? De gemeente gaat een gebiedsvisie maken n.a.v. het onderzoek naar de sloop van de 12 flats van Portaal en De Sleutels. Daarin komt te staan wat er gebouwd kan en mag worden en hoe dat eruit gaat zien. Het gaat ook over bereikbaarheid, openbare ruimte, groen en parkeren. Bij het maken van de gebiedsvisie worden bewoners, omwonenden, winkeliers en andere belanghebbenden betrokken. Van 19 september tot en met 15 oktober trekt het team van Bureau Bewonerszaken met een speciale 'aanschuif-fiets' de wijk in om in gesprek te gaan met alle betrokkenen. Ook zullen ze tijdens de koffieochtenden in Huis van de buurt Matilo en tijdens de diners in Zorgcentrum Roomburgh komen luisteren naar de wensen en ideeën van bewoners. Op de BSO's en kinderdagverblijven gaat een kunstenaar aan de slag met de kinderen. Zij mogen meedenken over de rol die Moeder natuur zal spelen in de toekomst van de wijk. De resultaten van deze maand worden op 15 oktober gepresenteerd tijdens een feestelijke middag in Huis van de buurt Matilo. Vanaf begin september volgt meer informatie via flyers, posters en online berichten. Tot dan!

ACTIVITEITENPROGRAMMA HUIS VAN DE BUURT MATILO

MAANDAG

Maandag 10.00 tot 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners kom dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Maandag 9.30 - 11.30 uur

NAALD EN DRAAD

Voor beginners en gevorderden. Leuke lappen in de kast, of zin in een leuke (en nuttige) hobby? Bij deze groep krijgt u begeleiding bij het naaien/vermaken van kleding op maat (patronen over te nemen uit patroonbladen of zelf kopen).

Kosten: €30,00 voor 12 bijeenkomsten

Begeleider: Edylien Verhoosel



Maandag 10.00 - 12.00 uur

EEN GOEDE BUUR

Heb je vragen over brieven die je ontvangt van instanties of begrijp je niet goed wat er staat; heb je vragen over toeslagen of het aanvragen hiervan; of heb je andere soort vragen, kom dan langs zonder afspraak bij de inloop van Een Goede Buur. We helpen je graag!

Indien je niet direct geholpen kan worden wordt er een tweede afspraak gemaakt of word je naar de juiste instantie door verwezen. Indien mogelijk wordt er direct een afspraak met de desbetreffende instantie gemaakt. Het kan ook zijn dat je door bijvoorbeeld het Sociaal Wijkteam Leiden naar ons wordt doorverwezen.

Kosten: gratis

Begeleider: Conny van der Geest

Maandag 10.00 - 14.00 uur

BILJARTEN

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Alleen de maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen. Wil je samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt je dan bij het buurthuis.

Kosten: €1,00 per keer

Maandag 13.00 - 14.30 uur

NEDERLANDSE LES VOOR BEGINNERS

Wil je Nederlands oefenen, beter leren lezen en schrijven, je woordenschat uitbreiden of geholpen worden met zinsopbouw? Neem dan deel aan de les!

Kosten: € 1,00 per keer

Begeleider: Gert Jan Muts

Maandag 13.30 - 16.30 uur

KOERSBAL

Koersbal is een plezierige sport en kan werkelijk door iedereen gespeeld worden. Koersbal kan in enkele minuten geleerd worden. Deze balsport is enorm populair onder senioren. Het lijkt een beetje op Jeu de Boules en wordt binnen beoefend. Iedereen kan meedoen. Geïnteresseerd? Neem eens een kijkje op de maandagmiddag.

Kosten: €11,00 voor een strippenkaart voor 8 keer

Begeleider: Erik Eulderink



Maandag inloop 17.30, start diner 18.00 uur

MA

DI

RESTO VAN HARTE

Kom lang voor een gezonde en betaalbare maaltijd, inclusief leuke en inspirerende gesprekken met tafelgenoten.

Kosten: volwassenen €7,00 of €4.00 voor mensen met een kleine portemonnee, kinderen € 3,50 tot 12 jaar.

Reserveren: <https://reserveren.restovanharte.nl/agenda/detail.html?a=6247&r=87>

Liever telefonisch reserveren? Dat kan maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur op nummer (0900) 900 30 30.



Maandag 20.30 - 21.30 uur

YOGA VAN REVIJARA

Heerlijk ontspannen de week beginnen met yoga op je eigen niveau.

Vanaf 11 juli ben je welkom, kom je ook eens meedoen?

Kosten: €10,- per bijeenkomst

Informatie: Voor meer info Revijara@gmail.com 06 51 91 51 25

DINSDAG

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners kom dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Dinsdag 9.30 - 11.30 uur

KLEDING EN ACCESSOIRES

Voor beginners en gevorderden. Leuke lappen in de kast, of zin in een leuke (en nuttige) hobby? Bij deze groep krijg je begeleiding bij het naaien/vermaken van kleding op maat (patronen over te nemen uit patroonbladen of zelf kopen).

Kosten: €70,00 voor 12 lessen



Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

TEKENEN EN SCHILDEREN

Kosten: €100,00 voor 10 lessen

Docent: Dick Bakhuizen van den Brink

Informatie: 06 40 29 92 63 (www.jdbakhuizen.nl)

Dinsdag 10.00 - 12.30 uur

INLOOP COMPUTERCAFÉ

Binnen het computercafé geven vrijwilligers hulp en ondersteuning aan mensen die moeite hebben met het omgaan met de computer, laptop, tablet of digitale camera. Kom langs met vragen over bijvoorbeeld het gebruik van internet, accounts aanmaken voor b.v. DigiD en van een mailadres, het downloaden van software/apps, een e-mail bericht maken en ontvangen, documenten of foto's plaatsen in de juiste mappen en het opslaan van foto's of documenten op een USB-stick. Je kunt zonder afspraak langskomen.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleiders: Wim van der Velde, Willy Baart, Ruud Hoevenagel, Ronald Wernars en Jaap Doornik

Dinsdag 11.00 - 12.30 uur

ITALIAANS VOOR GEVORDERDEN

Heb je in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan en lijkt het je leuk om je weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht.

Informatie en aanmelden: aid.scheemaker@casema.nl.

Kosten: €150,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur

BRIDGE

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst.

Kosten: €46,00 per jaar

Begeleider: Reini Hulsker

Informatie: (071) 512 09 81 of reini.hulsker@ziggo.nl.



Dinsdag 13.30 – 15.00 uur

NEDERLANDSE LES VOOR BEGINNERS

Wil je Nederlands oefenen, beter leren lezen en schrijven, je woordenschat uitbreiden of geholpen worden met zinsopbouw? Neem dan deel aan de les!

Kosten: €1,00 per keer

Begeleider: Gert Jan Muts

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

JURIDISCH SPREEKUUR LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Sinds kort houdt het Leids Steunpunt Migranten hun juridisch spreekuur in buurthuis Matilo. Het Leids Steunloket Migranten (LSM) is een multiculturele, humanitaire, sociale organisatie, die antwoord geeft op vragen op het gebied van de vreemdelingenwetgeving, materiële rechtspositie, humanitaire praktisch juridische sociale kwesties en maatschappelijke en medische ondersteuning. Wij richten ons op nieuwkomers, vluchtelingen, reguliere migranten (gezinsvormers, arbeidsmigranten, gezinsmigranten of studie migranten) en ongedocumenteerde asielzoekers.

Informatie: 06 85 88 74 63 of inloopspreekuur@leidssteunloket.nl

Kosten: gratis

Bijzonderheden: op afspraak

Dinsdag 14.00 - 20.00 uur

BIJLES/HUISWERKBEGELEIDING DOOR LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Steunloket Migranten biedt schoolhulp aan kinderen tussen 12 en 17 jaar. We concentreren ons voorlopig op het leren van wiskunde, scheikunde en de Engelse, Franse, Spaans, Duitse en de Nederlands taal, maar we hopen binnenkort ook hulp te bieden bij andere vakken.

Kosten: gratis

Informatie en aanmelden: Aaron Pereira & Rayan Younis

Tel: 06 25 45 04 44 Tel: 06 85 88 74 63 e-mail: teaching@leidssteunloket.nl;
e-mail info@leidssteunloket.nl.

Dinsdag's 19.00 – 23.00

BILJARTEN

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. Je kunt binnenlopen zonder afspraak.

Alleen de maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen.

Wil je samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt je dan bij het buurthuis.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleider: Paul Kikkert



Dinsdag 19.30 - 21.30 uur

NAALD EN DRAAD

Voor beginners en gevorderden. Leuke lappen in de kast, of zin in een leuke (en nuttige) hobby? Bij deze groep krijg je begeleiding bij het naaien/vermaken van kleding op maat (patronen over te nemen uit patroonbladen of zelf kopen).

Kosten: €30,00 voor 12 bijeenkomsten

Begeleider: Edylien Verhoosel



Dinsdag 19.30 – 21.00 uur

ITALIAANS VOOR GEVORDERDEN

Heb je in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan en lijkt het je leuk om je weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht.

Informatie en aanmelden: aid.scheemaker@casema.nl

Kosten: €150,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

**DI****WO**

Dinsdag, één keer per maand
19.30 - 22.00 uur (2 groepen)

KAARTEN MAKEN

Al jaren een succes. Zelfgemaakte kaarten komen altijd van pas. Er zijn twee groepen. Gelieve zelf mee te nemen: een schaar, pincet, een liniaal en een mesje.

Data eerste periode: 7 september, 5 oktober, 2 november, 30 november, 4 januari 2022

Kosten: €50,00 per seizoen

Begeleiders: Suze van der Weijden, Marjo Loomans en Ingrid Tamboer

WOENSDAG

Woensdag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners kom dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Woensdag 9.30 - 11.30 uur

QUILTING BEE

Quilting is een techniek waarbij verschillende lagen textiel worden doorgestikt en vaak ook de patchwork-techniek wordt toegepast. Er kan eindeloos worden gevarieerd met kleur, vorm en motief.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleiders: Lia Leensvaart en Ina Hofman



Woensdag 10.00 – 11.00 en 11.30 -12.30 uur

OUDERENGYM

Meedoen aan gymnastiek? Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kopje koffie of thee gedronken. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken.

Kosten: € 4,- per les (de kosten of een gedeelte hiervan kun je meestal declareren bij je zorgverzekeraar (bekijk hiervoor de polisvoorwaarden)

Docent: Joke van Polanen

Informatie: (088) 298 79 16

Woensdag 11.00 - 13.00 uur

SOEP IN MATILO

Vind je het leuk eens te komen koken en/of te eten? Kom dan gezellig naar Huis van de Buurt Matilo. Kook je moeders geheime recept of probeer eens wat nieuws. We hebben een super mooie keuken en je leert andere buurtbewoners kennen. Koken vanaf 11, eten vanaf 12. Zien we je dan?

Woensdag 12.30 - 14.30 uur

TEKENEN EN SCHILDEREN

Kosten: €100,00 voor 10 lessen

Docent: Dick Bakhuizen van den Brink

Informatie: 06 40 29 92 63 (www.jdbakhuizen.nl)



Woensdag 13.00 - 17.00 uur

ZELFREGIECENTRUM LEIDEN

Inloop met persoonlijke aandacht. Wil je meer tot je recht komen, dan ben je hier op het juiste adres. Bijzondere activiteiten: stemmenhoorders, muziek en ezelwandelingen. Bekijk de website voor het aanbod en aanvullende

informatie: www.zelfregiecentrumleiden.nl.

Kosten: gratis

Woensdag 14.00 - 15.30 uur

SPORT IN DE WIJK

Verzamelen bij Huis van de Buurt Matilo. Voor kinderen van 8 tot en met 14 jaar. Neem voor meer informatie contact op met een van de buurtsportcoaches Soeredj Angoelal en Ilias Daoudi.

Kosten: gratis

Woensdag 13.30 – 16.00 uur

BILJARTEN

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Alleen de maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen. Wil je samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt je dan bij het buurthuis.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleider: Cor Gijsman

Woensdag 17.00 – 19.30 uur

INLOOP VOOR JONGEREN

Buurthuis Matilo biedt jongeren de mogelijkheid om samen met de buurtsportcoaches (Incluzio Leiden) en jeugd- en jongerenmakelaar (stichting SOL) te gamen, sporten en te praten over van alles.

Kosten: gratis

Organisatie: Incluzio Leiden i.s.m. Stichting SOL (Samen Ondernemend Leren)

Woensdag 19.00 - 21.30 uur

CENTRUM VOOR MINDFULNESS LEIDEN

Zoek je naar rust in je hoofd, in je lijf, in je leven? Mindfulness kan je helpen! Het Centrum voor Mindfulness Leiden wordt geleid door Eveline Brandt, mindfulnessstrainer en coach, en schrijver van twee boeken over mindfulness.

Kosten: 8 lessen voor 450,- In termijnen betalen is een optie. Vaak kan (een gedeelte) van de kosten worden teruggevraagd via je zorgverzekeraar.

Informatie: Eveline Brandt 06 16 50 17 92 of e.brandt@xs4all.nl

Website: <https://www.centrumvoormindfulnessleiden.nl/>

Iedere 2e woensdag van de maand
19.30 - 22.00 uur

BINGO

Hou de aankondigingen in de gaten wanneer het weer kan starten.

Begeleiders: Suze van der Weijden, Marjo Loomans, Willy Baart, Ingrid Tamboer en Sari Verlint

WO DO



Woensdag 20.00 - 22.00 uur

LEESCLUB

Veel mensen houden van lezen en het is leuk om met anderen te delen wat je van een boek vindt. 1 keer per 6 weken. Voor data neem even contact op met het buurtcentrum.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleider: Ria Manshanden

DONDERDAG

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners kom dan gerust langs. De koffie staat klaar!



Donderdag 10.00 - 11.00 uur

INLOOP ZORG EN WELZIJN

Heb je vragen over je gezondheid, welzijn of zorg? Kom dan op donderdag langs bij huis van de buurt Matilo. Een verpleegkundige van Roomburg kan je bloeddruk checken of bijvoorbeeld advies geven over thuiszorg. Hier kun je zonder afspraak naar toe komen. De coaches van Matilo kunnen indien gewenst aanschuiven. Maak daarvoor wel van te voren een afspraak met Natascha, coördinator wijkgebouw 06 23 53 09 29.

Kosten: gratis

Donderdag 9.30 - 12.30 uur

BRIDGE

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst.

Kosten: €46,00 per jaar

Begeleider: An Boekema

Informatie: (071) 888 42 43

Donderdag 10.00 - 12.30 uur

INLOOP COMPUTERCAFE MATILO

Binnen het computercafé geven vrijwilligers hulp en ondersteuning aan mensen die moeite hebben met het omgaan met de computer, laptop, tablet of digitale camera. Kom langs met vragen over bijvoorbeeld het gebruik van internet, accounts aanmaken voor b.v. DigiD en van een mailadres, het downloaden van software/apps, een e-mail bericht maken en ontvangen, documenten of foto's plaatsen in de juiste mappen en het opslaan van foto's of documenten op een USB-stick. Je kunt zonder afspraak langskomen.

Kosten: €1,00 per keer

Begeleiders: Wim van der Velde, Willy Baart, Ruud Hoevenagel, Ronald Wernars en Jaap Doornik

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

COUNTRY LINE DANCE

Gezellig samen dansen in een groep. Na afloop een praatje maken onder het genot van een kopje koffie.

Kosten: €2,50 per keer

Donderdag 12.00 tot 14.00 (op afspraak)

EEN GOEDE BUUR

De Goede Buur vrijwilliger is op afspraak aanwezig voor hulp bij administratieve problemen. Voor een afspraak kun je bellen met het buurthuis (088) 298 79 16, binnenlopen bij het buurthuis of mailen naar buurtkantoormatilo@gmail.com.

DO

VR

Donderdag 16.00 – 17.00 uur

SUBA YOGA

Heerlijk ontspannen met Saskia van der Burg. Een zachte bewegingsleer die je helpt stress en spanningen te verlagen.

Kosten: Proefles mogelijk daarna 80,- voor 8 lessen. Zelf een yogamat meenemen.

Informatie: Saskia: 06 24 52 77 67 of subadoinyoga@gmail.com

Donderdag 19.45 - 21.30 uur, inloop: 19.30 uur

BIODANZA VOOR BEGINNERS

Heel kort gezegd is Biodanza een creatieve vorm van dans, beweging, plezier, ontspanning, verbinding en persoonlijke ontwikkeling. Door met elkaar te dansen in een wekelijkse groep krijg je positieve energie. Deelnemers zijn iedere keer weer verrast over de positieve doorwerking van biodanza in hun dagelijks leven! Biodanza is er voor jong en oud.

Kosten: 3 proeflessen €25 Daarna heb je de keuze uit 2 leskaarten: 5 lessen voor €55 of 10 voor €100.

Informatie: Anki 06 49 22 96 61, biodanzametankie@gmail.com

Website: <https://www.biodanza.nl/docent/ankie-hendriks/>

VRIJDAG

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Wil je er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners kom dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Vrijdag 09.45 - 11.45 uur

KLAVERJASSEN

Kosten: €1,00 excl. prijzengeld

Begeleiders: Corry van Deursen en Toos Ouwekerk



VR

ZA

Vrijdag 18.30 – 21.00 uur

INLOOP VOOR JONGEREN

Buurthuis Matilo biedt jongeren de mogelijkheid om samen met de buurtsportcoaches (Incluzio Leiden) en jeugd- en jongerenmakelaar (stichting SOL) te gamen, sporten en te praten over van alles.

Kosten: gratis

Organisatie: Incluzio Leiden i.s.m. Stichting SOL (Samen Ondernemend Leren)

Vrijdag 19.00 - 23.00 uur

COUNTRY LINE DANCE

Gezellig samen dansen in een groep. Na afloop een praatje maken onder het genot van een kopje koffie.

Kosten €2,50 per keer

Gastheer: Ron Stahl

ZATERDAG

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur

BIODANZA

Met behulp van muziek en dans worden vivencia's (intense hier en nu belevenis) gegenereerd.

Kosten: 3 proeflessen €25 Daarna heb je de keuze uit 2 leskaarten: 5 lessen voor €55 of 10 voor €100.

Informatie en aanmelden: Regina 06 43 29 16 30 of mail: biodanzametregina@gmail.com.



ZONDAG

Zondag 10.30 - 12.30 uur (voor data bel met onderstaand telefoonnummer)

OPEN FLOOR

Op de Open Floor is iedere dans(er) welkom! Op verschillende soorten muziek en thema's dans je jouw eigen, vrije dans.

Een keer meebewegen? Je bent van harte welkom!

Kosten: vaste deelnemers 14 euro per keer en minimakorting mogelijk.

Informatie: Corrie www.corriedrijver.nl, 06 42 30 04 72 of corrie.drijver@gmail.com

Zondag 15.00 – 17.00 uur

FILMMIDDAGEN

Films over het verleden van Leiden. Marten neemt je mee terug tot de vroegste bewegende beelden in Leiden rond de jaren 20 en 30 van de 20e eeuw. Laat je verrassen door de rijke historie van onze mooie stad.

Kosten: €1,- per persoon

Datum: 25 september

PROGRAMMA BOP HERENSTRAAT

MAANDAG



Maandag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

Je kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn kan in de werkplaats, er is ruimte voor deelname.



Maandag 10.00 tot 13.00

EEN GOEDE BUUR

Hulp nodig bij het verwerken van brieven? Vragen over briefwisselingen met instanties, je kunt bij ons terecht.

Maandag 11.00 - 14.00 uur

INLOOP WERKPLAATS

Een plek waar we schilderen en tekenen en nieuwe dingen maken van restmateriaal. We staan open voor ideeën. Kom gezellig creatief bezig zijn.

Kosten: vrijwillige bijdrage voor koffie en thee

Maandag 14.00 - 16.00 uur

INLOOP HULP BIJ MODERNE MEDIA

Problemen met je laptop, mobiel of met internet? Stel je vraag tijdens de inloop!

DINSDAG

Dinsdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

Je kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn kan in de werkplaats, er is ruimte voor deelname.

Dinsdag 10.00 – 13.00 uur

INLOOP PRAAT MET AAD

Een gezellige ochtend, lekker kletsen met een kopje koffie of thee. Met als extra thema praten over fotograferen van mooi Leiden, een pagina op facebook met allemaal mooie stukjes Leiden.

Dinsdag 13.30 - 14.00 uur

BEWEGN MET ONZE BUURTSPOORTCOACH SOEREDJ

Ofwel oefeningen op een stoel of een eindje wandelen in onze mooie buurt.

Kosten: geen

 WO DO

WOENSDAG

Woensdagochtend 11:00 – 12:30 uur (1e woensdag van de maand)

DIALOOGGESPREK

Informatie en aanmelden: Fransje 06 20 36 08 15

Woensdagmiddag 13:00 – 16:00 uur

KNUTSELEN MET BRIGITTA

Iedereen werkt aan een eigen project.

Informatie en aanmelden: Fransje 06 20 36 08 15. Aanmelden noodzakelijk.

DONDERDAG

Donderdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

Je kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn kan in de werkplaats, er is ruimte voor deelname.

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

INLOOP BLOEDDRUKSPREEKUUR

In samenwerking met de wijkverpleegkundige van Activite is er een gratis inloopspreekuur op de donderdagochtend. Bloeddruk, gewicht, suiker en saturatie kan je laten meten.

Donderdagmiddag

DO ZA

INLOOP HANDWERKEN

Neem je eigen handwerk mee.

**Donderdag 19.00 – 21.00 uur
(1e donderdag van de maand)**

GA GOED SPREEKUR VAN DE WIJKAMBASSADEUR

Als wijkambassadeur is Neal elke eerste donderdag van de maand aanwezig in de BOP Herenstraat tussen 19:00 en 21:00 uur. Kom gerust binnen, diverse vragen kunnen aan hem gesteld worden over duurzaamheid, zoals: waar moet ik beginnen als ik wil verduurzamen? Waar kan ik een energiecoach aanvragen? Hoe kan ik een warmtescan van mijn woning aanvragen? Krijgen we korting als we met de burensamen zonnepanelen aanvragen? Speciaal voor huurders is er een huurbox beschikbaar om je energieverbruik terug te dringen.



ZATERDAG

Iedere 2e en 4e zaterdag van de maand om 10.00 uur

RAAPSTELLEN

Doe mee met de Raapstelen en raap de buurt schoon!

ACTIVITEITENPROGRAMMA 'T TREFPUNT

MA

MAANDAG



Maandag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE-INLOOP

Gezellig kletsen met buurtbewoners onder het genot van een vers kopje koffie of thee. Heb je vragen aan de seniorencoach? Zij is in de ochtend aanwezig om je te adviseren of je te helpen met vragen die je hebt.

Kosten: gratis



Maandag 10.00 - 12.00 uur

MANTELWANDEL

Samen met andere mantelzorgers gezellig een stuk lopen, ter ontspanning maar ook om naar elkaar te luisteren en met elkaar mee te denken. Aansluitend of vooraf wordt er een kopje koffie gedronken.

Kosten: gratis

Maandag 12.00 - 13.00 uur (ledere eerste maandag van de maand)

BUURTSOEP!E!

Iedere eerste maandag van de maand kun je aanschuiven voor een eenvoudige lunch bestaande uit een heerlijke zelfgemaakte soep en een broodje.

Kosten: €3,50 per keer.



DI

WO

DINSDAG

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

OUDERENGYM

Er zijn twee groepen met een verschillend niveau. Samen bewegen op muziek.

Kosten: €4,00 per keer

Dinsdag 14.00-16.00 uur (iedere 3e dinsdag van de maand)

FILMMIDDAG

Kom gezellig een film kijken met andere buurtbewoners. De koffie en thee staat klaar en suggesties voor films zijn altijd welkom.

Kosten: € 2,00 per keer

WOENSDAG

Woensdag 9.00 - 11.00 uur

INLOOPMOMENT BUURTCOACH

Heb je vragen, ideeën, wensen en of signalen betrekking hebbend op de wijk?

Kom dan langs om deze met buurtcoach Ali El Ali te bespreken en samen de mogelijkheden te onderzoeken.

DONDERDAG

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

HOBBYCLUB

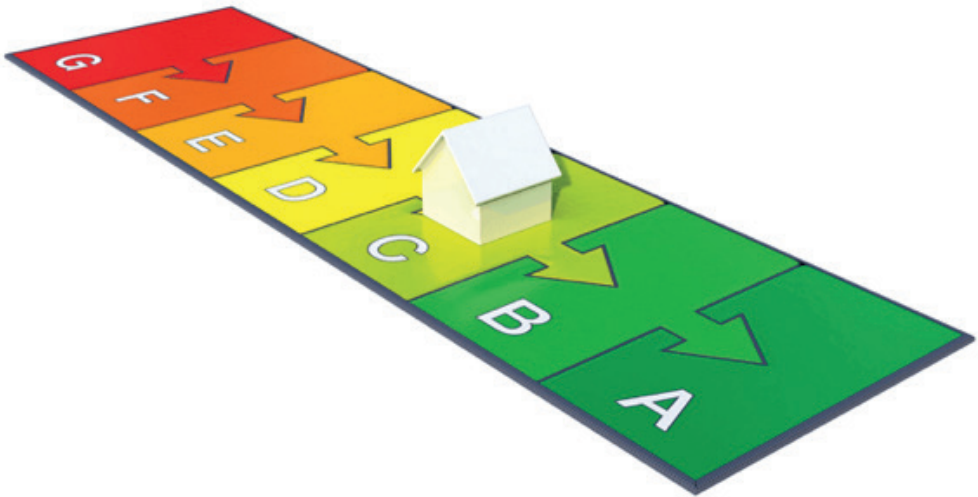
Samen kaarten maken, maar iets ander mag natuurlijk ook.

Kosten: €1,00 per keer.

Donderdag 20.00 – 21.00 uur (1e donderdag van de maand)

GA GOED SPREEKUR VAN DE WIJKAMBASSADEUR

Als wijkambassadeurs zijn Maarten Stoffers en Wilma van Griethuizen, elke eerste donderdag van de maand aanwezig bij 't Trefpunt tussen 20:00 en 21:00 uur. Kom gerust binnen en stel jouw vraag over duurzaamheid. Bijvoorbeeld: waar moet ik beginnen als ik wil verduurzamen? Waar kan ik een energiecoach aanvragen? Hoe kan ik een warmtescan van mijn woning aanvragen? Krijgen we korting als we met de burensamen zonnepanelen aanvragen? Speciaal voor huurders is er een huurbox beschikbaar om je energieverbruik terug te dringen.



Donderdag 20.00 uur

FILMAVOND IN HET TREFPUNT

Georganiseerd door de Groenwerkgroep

Film: De Wilde Stad. Het is een film van natuurfilmer Mark Verkerk. Het is een mooie ode aan de stad en natuur die onder elke stoeptegel en op elke wolkenkrabber te vinden is.

Datum: 10 november

Elke 3e donderdag van de maand 20.00 – 21.30 uur

INFORMATIEAVONDEN VAN DE WERKGROEP DUURZAAM PROFBURGWIJK

In beschermd stadsgezicht en met heel veel jaren 30 huizen is energie besparen heel rendabel. Door te investeren in maatregelen kan je veel besparen op je energierekening en wordt het in huis een stuk comfortabeler. Met goed informatie is het makkelijker om de juiste stappen te zetten. Bewoners uit de wijk met kennis van zaken organiseren deze informatieavonden.

Donderdag 15 september: 'Help! Hoe bespaar ik energie?' – over hoe je met kleine en/of grote maatregelen energie(kosten) kunt besparen. Een duidelijke praktische uitleg om energie te besparen. Het staat vaak mooi op internet, maar kan dat allemaal wel bij mij thuis en hoe pak ik dat dan aan?

Donderdag 20 oktober: Isoleren en ventileren – over het isoleren van kieren, dak, vloer, muur en glas, en over voldoende ventileren voor een gezond binnenklimaat en om vochtproblemen/schimmel te voorkomen.

Donderdag 17 november: (Hybride) Warmtepompen

– over wanneer een (hybride) warmtepomp raadzaam is, en hoe je dat aanpakt. En hoe werkt zo'n pomp eigenlijk? Duidelijke uitleg over de werking en wat is er nodig om een warmtepomp aan te schaffen.



Donderdag 15 december: Energie besparen met kleine

maatregelen - de winter is begonnen en hoe plak ik nog snel een tochtstrip? Voor weinig geld toch flink besparen op je energierekening, door alle/veel kleine maatregelen toe te passen in je huis.

ZONDAG

Elke 3e zondag van de maand 10.00 uur

GROENWERK GROEP PROFBURGWIJK

Elke 3e zondag van de maand organiseert de werkgroep 'PRIK JE MEE'. Doe mee en prik de wijk schoon. Om 10.00 uur verzamelen bij het Trefpunt en afsluiten met een bakje koffie in het Trefpunt.

Zondag 15.00 – 17.00 uur

FILMMIDDAG

Films over het verleden van Leiden. Marten neemt je mee terug tot de vroegste bewegende beelden in Leiden rond de jaren 20 en 30 van de 20e eeuw. Laat je verrassen door de rijke historie van onze mooie stad.

Kosten: €1,- per persoon, inclusief een kopje koffie/thee

Datum: 11 november



OVERIG

Vindt plaats één keer per maand om 19.30 uur

GESPREGSGROEP LEVENSVERRHALEN EN LEVENSVRAGEN

Ieder mens heeft zijn of haar levensverhaal. Het is boeiend die verhalen van elkaar te horen. Wat zijn de vragen waar wij in ons leven tegen aanlopen/aanliepen? Hoe hebben we geprobeerd daar antwoord op te vinden?

In deze maandelijkse praatgroep is dus elke deelnemer even 'deskundig'.

Wat is het verhaal van jouw Leven? We kunnen leren van elkaar.

Wanneer: één keer per maand (neem voor de data contact op met Jac v.d. Hoeven)

Kosten: €1,00 per keer

Informatie over inhoud en data: Jac v.d. Hoeven 06 28 35 90 49

ACTIVITEITENPROGRAMMA LEIDEN BREED

Woensdag 9.30 – 11.30 uur

FIETSLESSEN

Enthousiaste vrijwilligers leren je fietsen door middel van theorie en praktijklessen. Als je zelf geen fiets heeft, kun je gebruikmaken van een leenfiets. Je bepaalt uw eigen tempo, het kan zijn dat je meer dan tien lessen nodig hebt, dit is geen probleem. Kom het gewoon eens proberen! Met behulp van lesmateriaal van de Fietsersbond leer je de basisverkeersregels. Tegelijkertijd leer je aan de hand van een stappenplan stap voor stap fietsen. Nadat je goed hebt leren fietsen, doe je een verkeersexamen waarbij je een echt fietsdiploma kan halen.

Verzekering

Voordat je aan de fietslessen begint, moet je goed verzekerd zijn. Met een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA-verzekering) ben je gedekt voor schade die je veroorzaakt aan anderen (bijv. als je fiets tegen een auto valt).

Aanmelden en informatie: buurtsportcoach Stefan Gilbert, tel. 06 42 48 45 13

Waar: Huis van de Buurt Morschwijck, Topaaslaan 19

Kosten: €25,00

Dinsdag en woensdag 10.00 - 15.00 uur

ODENSEHUISKAMER

Odensehuiskamer Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf, of in zijn of haar omgeving, met (beginnende) dementie en/ of geheugenproblemen te maken heeft. Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen en te lunchen.

Ook mantelzorgers zijn welkom. Voor meer informatie kun je contact opnemen met Wilhelmiën Giessen, seniorencoach Inluzio en coördinator Odensehuiskamer Leo, tel. 06 20 50 77 08

Waar: BOP Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

FIETSMAATJES

Wil je samen buiten fietsen op een (elektrische) duofiets met een vrijwilliger? Deze activiteit is bedoeld voor ouderen en mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking. Meld je aan bij het fietsmaatjesproject. Informatie: contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl
Website: www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl



Zondag eens in de zes weken 14.30 - 16.00 uur

HET NABESTAANDENCAFE

Het Nabestaandencafé biedt mensen met een rouw- en verlieservaring een plek waar zij steun en een luisterend oor te kunnen vinden. Aan de hand van een thema kunnen ervaringen worden uitgewisseld. De gratis bijeenkomsten zijn op zondagmiddag. Inloop vanaf 14.15 uur, programma van 14.30 uur tot 16.00 uur.



28 augustus 2022 Kleden met een verhaal

Met Marie-José Rietbergen: een verhalenreis langs de wandkleden die zij maakte na het overlijden van haar zoon. 9 oktober

9 oktober 2022 In gesprek: ik mis je...

Met Nelleke van der Oord (Humanitas Rijnland) of Jacinta van Harteveld (Issoria Rouwondersteuning).

13 november 2022 Rouw en depressie

Met Jan Hulzinga (preventiefunctie GGZ Rivierduinen)

18 december 2022 In gesprek: hoe overleef ik de feestdagen?

Met ervaringsdeskundige Marjan Vlasveld (Incluzio Bezoekdienst)

Belangrijk! Aanmelden is noodzakelijk. Aanmelden kan via info@nabestaandencafeleiden.nl. Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op www.nabestaandencafeleiden.nl.

Op dinsdag in de even weken van 13.00 – 14:30 uur

BAKJE TROOST

Heb jij behoefte aan een bakje troost? Heb je iemand die je heel dierbaar is (partner, vader, oma, vriendin,...) verloren aan de dood? Zit je vast in je verdriet? Wil je er graag over praten voel je welkom in onze lotgenotengroep!

Waar: Meet& Greet Raamstraat 17

Kosten: deelname is kosteloos

Aanmelden: Graag maken wij vooraf kennis, stuur een emailbericht naar bakjetroost@gmail.com

Donderdagen

SCOOT ACTIEF



Ook in het 2e deel van dit jaar biedt ScootActief weer tochten kiezen uit lange dagtochten van maximaal 30 kilometer en korte middagtochten van maximaal 15 kilometertochten. De lange tochten gaan naar plaatsen in de omgeving van Leiden en de korte tochten worden in Leiden of onze buurgemeenten gereden. Deelname aan een rit kost per rit 3 euro. De startlocaties wisselen en worden per rit bekendgemaakt. Aanmelden kan via onze website: www.scootactief.nl of per mail; rienrijk@gmail.com.

Op de navolgende data staat een rit op het programma:

Donderdag 4 augustus, Groene Hart

Vertrek: 11:00 uur, verzamelen: 10:45 uur

Start: Huis van de buurt Matilo, Zaanstraat 126

Vrijdag 12 augustus, Bloemencorso Rijnsburg

Vertrek: 18:00 uur, verzamelen: 17:45 uur

Start: Basalt, Wassenaarseweg

Donderdag 18 augustus, Klinkenberg en Warmond

Vertrek: 13:00 uur,verzamelen: 12:45 uur

Start: Basalt, Wassenaarseweg

Donderdag 1 september, Merenwijk en Kagerzoom

Vertrek: 13:00 uur, verzamelen: 12:45 uur

Start: Huis van de buurt Op Eigen Wieken, Valkenpad 5

Donderdag 15 september, Singelparkroute plus

Vertrek: 13:00 uur, verzamelen: 12:45 uur

Start: Voorzijde LUMC

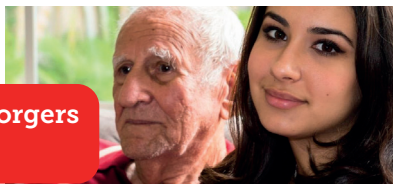
Donderdag 29 september, Afsluiting seizoen, rit door Voorschoten

Vertrek: 11:00 uur, verzamelen: 10:45 uur

Start: Huis van de buurt Matilo, Zaanstraat 126

AANBOD VOOR MANTELZORGERS IN LEIDEN

Elk half jaar organiseert Incluzio Leiden een activiteitenprogramma voor mantelzorgers. Dit programma bestaat onder andere uit workshops, informatieavonden en bijeenkomsten met andere mantelzorgers om ervaringen uit te wisselen. Mantelzorgers zijn van harte welkom om deel te nemen aan onze activiteiten. Voor het actuele overzicht en meer informatie over andere vormen van mantelzorg-ondersteuning en -waardering kun je kijken op <https://www.incluzioleiden.nl/wat-we-doen/mantelzorgondersteuning/>



Programma voor mantelzorgers Najaar 2022

Mantelzorgcafé Leiden

19 september - Thema 'Levensende in eigen regie'

Huis van de Buurt Morschwijk - 19.30 - 21.30 uur

Denken, praten en beslissen over het levenseinde is niet altijd gemakkelijk. Jaap van Riemsdijk van de Nederlandse Vereniging voor een vrijwillig levenseinde (NVVE) bespreekt de keuzes die mensen zelf kunnen maken. Ook de Coöperatie Laatste Wil (CLW) is deze avond te gast. Zij zijn van mening dat de huidige maatschappelijke ontwikkelingen een herijking van sterven in eigen regie noodzakelijk maken. Een spreker van de CLW zal dit toelichten. Meer info: Hans Peltenburg - 06 12 58 14 20 - hpeltenburg@incluzio.nl

In de week van de
Dag van de Mantelzorg
is er in elke wijk een activiteit.

We starten met een feestelijk
lunchbuffet met muziek.

Datum: Zaterdag 5 november
11.00 - 15.00 uur

Locatie: Huis van de Buurt
Op Eigen Wieken

NAH koffie-inloop

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun mantelzorgers. Een plek om anderen te ontmoeten, je verhaal te vertellen en vragen te stellen over passende ondersteuning. 10.00 - 12.00 uur

- Elke 1e donderdag van de maand, Roodenburg (Huis van de Buurt)
- Elke 2e donderdag van de maand, Stevenshof (Huis van de Buurt)
- Elke 3e donderdag van de maand
- De Kooi (Huis van de Buurt)

Koffietafels voor mantelzorgers

Noord

Elke laatste woensdagmiddag van de maand
Afwisselend in Huis van de Buurt Het Gebouw,
De Kooi en Op eigen Wieken, 14.00 - 16.00 uur.
Meer info: Marian Krol - 06 27 15 34 86
Mkrol@incluzio.nl

Zuid

Elke tweede woensdagochtend van de maand
Huis van de Buurt Vogelvlucht, 10.00 - 11.30 uur
Meer info: Sandra Poel - 06 27 16 10 65
Spoel@incluzio.nl

Cursus Beschadigd Brein

Voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie of NAH. Deze cursus van drie bijeenkomsten biedt inzichten en tools hoe hiermee om te gaan. Bovendien ontmoet je lotgenoten.

Maandag 17, 24 en 31 oktober

Huis van de Buurt Stevenshof, 13.00 - 16.00 uur

Meer Info: Sandra Poel - 06 27 16 10 65

Spoel@incluzio.nl

Aanmelden voor
activiteiten via
mantelzorgleiden
@incluzio.nl

**INCLUZIO
LEIDEN.**

Samen Meedoen Leiden

WANDELEN IN DE WIJK

Gezond Natuur wandelen

Iedere derde zondag van de maand om 14.00 uur.

Locatie: Station Lammenschans, Kamerlingh Onnesplein, 2313 VL Leiden.

Trefpunt: het groentestalletje

Aanvullende informatie: We wandelen naar Polderpark Cronesteyn.

Halverwege de wandeling wordt koffie/thee gedronken. We wandelen in een rustig tempo. Aanmelden is niet nodig.

Wandeldata 2022:

17 juli

21 augustus

18 september

20 november

18 december

(Alleen bij zeer slecht weer wordt er niet gewandeld)

Voor meer informatie kun je het contactformulier invullen via de website:

<https://www.gezondnatuurwandelen.nl/contact/>

EVENEMENTEN

Filmmoment op zondag

Zondag 15.00 – 17.00 uur

HUIS VAN DE BUURT MATILO

Films over het verleden van Leiden. Marten neemt je mee terug tot de vroegste bewegende beelden in Leiden rond de jaren 20 en 30 van de 20e eeuw. Laat je verassen door de rijke historie van onze mooie stad.

Kosten: €1,- per persoon

Data: 11 september en 25 september



Zondag 15.00 – 17.00 uur

'T TREFPUNT

Films over het verleden van Leiden. Marten neemt je mee terug tot de vroegste bewegende beelden in Leiden rond de jaren 20 en 30 van de 20e eeuw. Laat je verassen door de rijke historie van onze mooie stad.

Kosten: €1,- per persoon

Datum: 6 november

Inloop: 15.00 uur met koffie/thee

Start film: 15.30 uur (na drie kwartier is er een korte pauze)

STICHTING SOL (SAMEN ONDERNEMEND LEREN) LEIDEN

Kinder- en jongerenwerk in Leiden

OPVOEDEN EN OPGROEIEN DOE JE SAMEN

Een gezond, veilig en kansrijk Leiden dat is het uitgangspunt van SOL in Leiden. Waarbij de bewoners en hun talenten centraal staan. We ontwikkelen 'lerende wijken', community's die ontstaan met de inzet, kracht en hulp van bewoners en onze samenwerkingspartners. Samen denken, samen doen en samen leren is de kern van onze aanpak.

Wat doen we?

In Leiden ontwikkelen sinds juli 2020 een samenhangende wijkprogrammering gericht op ouders en jeugdigen. Daarnaast onderzoeken wij samen met onze wijkpartners wat echt nodig is in de wijk. Zodat onze programmering aansluit op de behoeften en wensen van ouders en jeugdigen in alle wijken van de stad. Daarbij werken we zowel samen met professionals als vrijwilligers.

Hoe ziet dat in de dagelijkse praktijk eruit?

Pleinen in Leiden hebben een uitgebreid sport- en spelaanbod. SOL medewerkers zijn actief en zichtbaar in de wijk. We willen dat zoveel mogelijk kinderen en jongeren meedoen. Daarom maken we meedoen zo eenvoudig mogelijk. Ook organiseren we grootschalige sportevenementen en campagnes zoals een gezinssportdag of een waterevenement waarbij we het frisdrankgebruik ontmoedigen en het drinken van water stimuleren.

Opvoeden en opgroeien doe je samen!

Onze school- en opvoedondersteuning staat in het teken van talentontwikkeling. Jeugdigen worden op een positieve en sportieve manier gestimuleerd te ontdekken waar ze goed in zijn. Ook vergroten wij de kennis en vaardigheden van ouders bij opvoedingsvraagstukken. Zo zorgen we samen ervoor dat kinderen opgroeien tot zelfstandig en krachtig jongvolwassenen.

Meer informatie?

SOL verzorgt voor Roodenburg een aparte programmaproject voor hun activiteiten.

Heb je zelf goede ideeën, wil je graag als vrijwilliger aan de slag, heb je nog vragen of behoefte aan meer informatie, neem contact met ons op via leiden@solnetwerk.nl of tel. 010 – 244 82 40

PARTNERS MEERBURG EN ROOMBURG

Hieronder vindt je diverse partners die actief zijn in en rond park Matilo.

Camperplaats 'De Limes'

Een mooie en rustig gelegen camperplaats die grenst aan park Matilo. Wil je in Leiden overnachten op de oude limes dan kun je daarvoor bij ons terecht.

<https://www.campercontact.com/nl/nederland/zuid-holland/leiden/4882/camperplaats-de-limes>

Scouting

Deze scoutinggroep is na een aantal jaar opgedoekt geweest te zijn in 1980 opnieuw opgericht. De vereniging biedt de jeugd van jong tot oud, elk weekend weer een heleboel afwisselende, creatieve, spannende en leerzame activiteiten.

<https://www.stjozef.nl/>

Handboogvereniging Sagittatus

Deze vereniging heeft het handboogschietsen weer teruggebracht in Fort Matilo. Romeinen of Batavieren kom je hier niet meer tegen, maar op deze mooie historische locatie wordt nu wel weer wekelijks met (historische) bogen geschoten.

<https://sagittatus.nl/>

Leidse Wijnvereniging Matilo

In Leiden bestaat sinds 2011 de wijnvereniging Matilo met een eigen stadswijngaard. Is dat wel mogelijk, om in het westen van het land een stadswijngaard te ontwikkelen en samen met stadsgenoten een actieve wijnvereniging op te richten? Kunnen wijkbewoners worden geënthousiasmeerd om met de druiven uit de eigen tuin, door samenwerking, een goede wijn te maken?

<http://www.matilo.nl/>

Stadstuinen

Door een burgerinitiatief werd het plan opgevat om de volkstuinten, die in het noordelijke gedeelte liggen, onderdeel van het toekomstige park te laten uitmaken. De gemeente heeft het voorstel overgenomen en een plan ontworpen. De opzet van de tuinen zal echter veranderen. De percelen zullen kleiner worden en de nadruk zal liggen op biodiversiteit en onderlinge communicatie. Vrijwilligers namen de organisatie voor het nieuwe tuincomplex op zich en richtten de Stichting Stadstuinen Leiden op. Als de werkzaamheden van de gemeente zijn afgerond wordt het complex overgedragen aan de stichting die het beheer over zal nemen.

<https://www.stadstuinenleiden.nl/>

Schooltuinen

Een eiland met schooltuintjes voor kinderen, een loods met activiteiten voor jong en oud, speeltoestellen geheel in Romeinse stijl en een parkgedeelte om heerlijk in te wandelen of te picknicken.

<http://www.schooltuinenleiden.nl/36543711>

Wijkvereniging Roomburg & Meerburg

Deze twee wijkverenigingen zijn actief in de twee wijken waartussen park Matilo gelegen is. Zij werken steeds meer samen. Kijk voor meer informatie en activiteiten op de gezamenlijke website.

<https://www.roommeerburg.nl/>

Bredeschool 'De Arcade'

De Arcade is dé plek, centraal in de wijk, voor onderwijs, opvang, zorg en vrije tijd... De Arcade, Brede School in Roomburg Leiden, is een heel leuke Brede School met een gedegen binnen- en buitenschools aanbod en ruimte voor wijkactiviteiten.

<https://obsdearcade.nl/pagina/433836/Contact>

Voedselbos voor mensen en bijen – Hof van Matilo

De Leidse huisarts Walter Schrader is namens Stichting Remedi opdrachtgever van het ontwerp. Hij wil een voedselbos laten aanleggen in het Matilopark vlakbij de huidige locatie van wijngaard Matilo. Zijn eisen zijn o.a.: versterking van de biodiversiteit, bijdrage aan een gezonde leefstijl, educatief en toegankelijk voor de buurt. De zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid heeft al een financiële bijdrage gegeven voor de aanleg en beplanting van het voedselbos. De Wijkvereniging Matilo zal het beheer van het voedselbos ondersteunen met raad en daad. Samenwerking wordt gezocht met soortgelijke burgerinitiatieven om elkaar met kennis en ideeën te versterken en op veel meer plaatsen langs de limes vergroening van ons leefmilieu vorm te geven. Het ontwerp is gemaakt door Bert Stemerdink in het kader van zijn stage bij de Ontwerpademie (Opleiding Tuinarchitectuur). De stage is begeleid door Peter Kroesen en Ploni Sikkes van de Ontwerpacademie. Daarnaast heeft bioloog Joost Mentink van Voedzaam Land de stage met adviezen ondersteund.

<https://www.roommeerburg.nl/wp-content/uploads/Flyer-Matilo-Voedselbos-v4.pdf>

Wij nemen de tijd voor jou als mantelzorger, je staat er niet alleen voor.



Zorg jij langdurig voor een naaste en heb je een brandende vraag, kom je ergens niet uit of wil je simpelweg je hart luchten?

Bel dan naar Mantelfoon Leiden en wij nemen de tijd voor je!



Je krijgt één van onze telefonisten aan de lijn die ervaring hebben met (mantel)zorg en jouw situatie goed begrijpen.

Wij luisteren én helpen je waar nodig en waar kan.



Soms is één telefoontje voldoende om je op weg te helpen. Soms is er wat meer tijd en aandacht nodig.

In dat geval staan onze mantelzorgcoaches voor je klaar.



Zij nemen contact met je op en begeleiden je persoonlijk verder. Wat je situatie, vraag of verzoek dan ook is.

Mantelfoon Leiden doet er álles aan om je zo goed mogelijk te helpen.

mantelfoon

Leiden

0800 280 80 80

24/7 GRATIS

www.mantelfoonleiden.nl