



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA NOORD EN BOERHAAVE

APRIL TOT EN MET JUNI 2021

WAT IS ER IN DEZE PERIODE IN DE WIJK TE DOEN?
JE VINDT HIER EEN SELECTIE VAN DE ACTIVITEITEN.

INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden



Voorwoord

Voor u ligt het nieuwe wijkprogramma voor de periode april tot en met juni 2021. Met een selectie aan activiteiten uit de wijk en terugkerende activiteiten vanuit het Huis van de Buurt. Ook kunt u nog steeds met uw vragen, suggesties en ideeën terecht bij Een Goede Buur.

Ten tijde van het drukken van dit boekje hadden we nog geen zicht op het ontwikkelen van het Coronavirus en ook niet of alle activiteiten door kunnen gaan.

Uiteraard houden wij ons aan de maatregelen van het RIVM. We houden de ontwikkelingen rondom het Coronavirus goed in de gaten, zodat wij tijdig kunnen besluiten of de geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website www.incluzioleiden.nl en facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten.

Huis van de buurt De Kooi

Driftstraat 49, 2315 CD Leiden
Telefoon 071-5221197
www.incluzioleiden.nl

Huis van de Buurt Het Gebouw

Arubapad 2, 2315 VA Leiden
Telefoon 06 20189274
www.incluzioleiden.nl



EEN GOEDE BUUR IN NOORD EN BOERHAAVE

Huis van de Buurt Het Gebouw

Arubapad 2, 2315 VA Leiden

Maandag en dinsdag

9.00 – 11.00 uur Inloopspreekuur voor praktische en eenvoudige vragen en spreekuur vrijwilligerswerk

Woensdag

9.00 – 11.00 uur Algemene informatie en informatie over activiteiten en ontmoeting

Donderdag

13.00 – 15.00 uur Inloopspreekuur voor praktische en eenvoudige vragen

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. U zoekt iemand om mee te wandelen en een ander heeft net laten weten dat ook leuk te vinden? Dan kunnen wij u aan elkaar koppelen. Misschien wil je graag iets doen voor buurtgenoten maar weet 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 U TOE

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

SOCIAAL WIJKTEAM



071 5164904
Arubapad 2, Het Gebouw
2315 VA Leiden
www.swtleiden.nl

Het Sociaal wijkteam Leiden is er voor iedereen met vragen of zorgen. U kunt bij ons terecht met vragen of problemen over uw relatie en gezin, over wonen, werken en geldzaken of verlies en rouw. Ook kunnen wij helpen bij ruzie en geweld, met psychische gezondheid of met zelfstandig leven.

Iedere maandagochtend is er een medewerker van het Sociaal wijkteam Noord aanwezig bij het inloopspreekuur van Een Goede Buur van 9.00 – 11.00 uur. Op overige dagen kunt u bellen met het algemene telefoonnummer.

Voor vragen, aanvullingen en suggesties over het wijkprogramma of Een Goede Buur kunt u contact opnemen met de Buurtcoaches:

Jolanda Swart

(Buurtcoach Noord en Boerhaave) tel. 06 20891355, Email: jswart@incluzio.nl

Jaimy Hartevelt

(Buurtcoach Binnenstad) tel. 06 20769832, Email: jhartevelt@incluzio.nl

APRIL T/M JUNI 2021 IN DEZE WIJK

Iedere laatste woensdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

START KOFFIETAFEL VOOR MANTELZORGERS

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Wanneer de Covid maatregelen versoepelen en het huis van de buurt weer open mag, willen we starten met een maandelijkse koffietafel voor mantelzorgers in "Het Gebouw". Het plan is om te starten vanaf april, iedere laatste woensdag van de maand, van 14.00 uur tot 16.00 uur. U kunt dan aanschuiven voor een kop koffie met iets lekkers en in gesprek gaan met de mantelzorgcoach en met andere mantelzorgers. We kunnen ingaan op vragen en thema's die er leven bij u en de zorg voor uw naaste of juist iets doen ter ontspanning. U mag het zeggen. Bent u geïnteresseerd om aan te schuiven? Laat het Marian Krol, Mantelzorgcoach Binnenstad, even weten, dan zal zij u op de hoogte brengen wanneer de eerste koffie klaarstaat! mkrol@includioleiden.nl - 06 27 153 486



NU OF NOORD

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

De Cultuurcoaches van de gemeente Leiden brengen cultuur naar Leiden-Noord. Samen met culturele partners organiseren we programma's voor kinderen, ouderen en mensen in de zorg. Kijk op www.cultuurcoachleiden.nl voor alle ins en outs of kom langs op ons spreekuur in het buurthuis (onder voorbehoud van de lockdowns). In mei en juni komt het project 'Nu of Noord!' in De Kooi, Het Gebouw en Op Eigen Wieken en we werken aan een culturele wandeling!



Cultuurclub | Ontdek je talent!

Dansen, schilderen, boetseren of lekker zingen? Dat kan met de Nu of Noord! Cultuurclub. De Cultuurcoaches organiseren Open Ateliers en middagen vol podiumkunst voor kinderen en ouderen. Doe mee aan het Open Atelier voor jong en oud op 5 mei, 19 mei, 2 juni of 16 juni van 14.00 - 16.00 in Het Gebouw. Of geniet van een middag podiumkunst op 12 mei, 26 mei, 9 juni of 23 juni in de Kooi, voor kinderen van 14.00 - 15.00 en voor ouderen van 15.30 - 16.30. Ben je benieuwd naar al het nieuws van de cultuurcoaches geef je dan op voor de nieuwsbrief en mail naar cultuurcoach@bplusc.nl

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

Uiteraard houden wij ons aan de maatregelen van het RIVM. We houden de ontwikkelingen rondom het Corona-virus goed in de gaten, zodat wij tijdig kunnen besluiten of de activiteiten doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website en facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten.

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 13.00 uur

INLOOP EN WJKRESTAURANT

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Bezoekers kunnen de hele week door gebruikmaken van het wijkrestaurant en van de inloop voor een praatje en bakje koffie. Hier ligt ook dagelijks de krant.

Kosten koffie € 1,00 of thee € 0,80

Kosten wijkrestaurant zie menukaart

Maandag t/m vrijdag 9.00 - 10.00 uur

VITALITY CLUB

Theehuis Noord Joop Vervoornpad 1

Samen bewegen in de buitenlucht is goed voor de gezondheid. Je voelt je fit en het geeft structuur aan je dag. Vitality Club is een club voor en door 50-plussers die samen bewegen en achteraf koffie drinken. Kosten € 1,00 per week In verband met de Coronamaatregelen kunt u contact opnemen met Agnes Maassen (agnesmaassen@planet.nl) om te vragen of het samen sporten doorgaat. Bezoek ook onze website: www.vitality-club.nl



Maandag t/m vrijdag 9.00 - 11.00 uur

SPREEKUR VRIJWILLIGERSWERK

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk, maar weet je niet goed wat bij je past of wat er mogelijk is? Kom dan langs op het spreekuur van Een Goede Buur, elke maandag van 9.00 tot 11.00 uur. Werkt u voor een maatschappelijke organisatie in Leiden en bent op zoek naar vrijwilligers of heeft u vragen over vrijwilligersmanagement. Wij komen graag met u in gesprek.

Je kan ook contact opnemen met de vrijwilligerscoach in de Huizen van de Buurt via: leidenvrijwilligerswerk@incluzio.nl

Voor vacatures kun je kijken op www.leidenvrijwilligerswerk.nl

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur

SPEELTUIN NOORDERKWARTIER

Speeltuin Noorderkwartier Anna van Saksenstraat 8

Sinds kort is de speeltuin weer open.

Vanaf begin februari heeft de speeltuin Noorderkwartier een nieuwe toezicht-houder vanuit de gemeente. Zij is op doordeweekse dagen van 10.00 - 17.00 uur aanwezig. Er kan dus weer lekker gespeeld worden. We zoeken nog steeds vrijwilligers om toezicht te houden omdat we ook graag in de weekenden met toezicht de speeltuin open willen stellen. Iedereen is welkom met kinderen. Momenteel hebben de Leidse speeltuinen vrije toegang dus kom lekker spelen!



Maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00 uur

Zaterdag 13.00 – 17.00 uur

SPEELTUIN OOSTERKWARTIER

Speeltuin Oosterkwartier Ambonstraat 28-A

Speeltuinvereniging Oosterkwartier is een omheinde speeltuin met een eigen clubhuis. Een gezellige ontmoetingsplek voor iedereen uit de buurt. De toestellen zijn het meest geschikt voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

Maandag 09.30 – 11.00 uur

YOGA

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Elke maandagochtend kunt u meedoen met Yoga. Yoga is niet prestatiegericht, je hoeft er niet speciaal lenig voor te zijn maar het bevordert wel de soepelheid van het lichaam.

In elke yogales doe je een aantal yogahoudingen. De houdingen zorgen voor een verbeterde doorbloeding van het hele lichaam. Kom gerust eens langs om te kijken of deze vorm van bewegen iets voor u is!

Kosten: te bevragen bij de sociaal beheerder



Maandag tot en met woensdag 10.00 – 14.00 uur

KINDERKLEDINGBOETIEK PEANUTS

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Deze gezellige boetiek verkoopt kinderkleding van maat 44 tot en met 164, voor zeer kleine prijsjes.

De opbrengst komt ten goede aan de wijk en wordt besteed aan goede doelen zoals een verjaardagspakket voor gezinnen met een minimuminkomen of bijvoorbeeld een bloemetje voor eenzame ouderen. In de boetiek staat een wijkideeën-kast voor getalenteerde bewoners.

Peanuts is altijd op zoek naar nieuwe kleertjes en babyschoentjes. We zien u graag in onze boetiek!

De Boetiek ligt op de 1e verdieping en is met de trap of met de lift bereikbaar.

Voor meer informatie gaat u naar de facebookpagina: www.facebook.com/Peanuts-Wijkboetiek-tweedehands-baby-en-kinderkleding-100642941237932



Maandag 11.15 – 12.15 uur

ZUMBA (OUDEREN)

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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

Kosten: te bevragen bij de sociaal beheerder



Maandag 12.00 – 15.00 uur

LUNCH

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

De BOP vrouwen organiseren een heerlijke lunch in het Gebouw. De ruimte is met de lift bereikbaar dus voor iedereen toegankelijk.

Komt u gerust eens langs om vrijblijvend een keertje mee te doen.

U bent van harte welkom.



Maandag 12.00 – 15.00 uur en woensdag van 10.00 – 12.00 uur

NOU EN?

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Op maandag en woensdag is de winkel voor

2e hands grote matenkleding geopend in Huis van de Buurt de Kooi. Voor een prikkie is hier vast iets voor u bij! In de winkel vindt u, behalve kleding, ook sieraden, tassen en schoenen. Tijdens de openingstijden kunt u ook kleding inbrengen. De winkel heeft geen winstoogmerk. De opbrengst komt ten goede van de wijk en de bewoners. Komt u gezellig een keertje langs?



Maandag 12.30 - 15.30 uur

LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Het steunloket migranten is elke maandagmiddag te vinden in de ruimte van Een Goede Buur in het Gebouw. 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 on-gedocumenteerde asielzoekers. Contactgegevens: 06-85887463/ E-mail: leidssteunloketmigranten@gmail.com/ Website: leidssteunloket.nl/ Facebook: <http://www.facebook.com/Leids-Steunloket-Migranten>

Maandag 14.00 - 16.00 uur

SJOELEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49



Dinsdag 9.00 - 10.00 uur

ONTBIJTEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Op dinsdagochtend wordt er in Huis van de Buurt samen ontbeten. Er wordt een eenvoudige maar lekker ontbijt geserveerd door onze vrijwilligers. Wilt u mee-eten? Kom dan langs om u op te geven bij de sociaal-beheerder.

Kosten € 2,00

Dinsdag 9.30 - 10.30 uur

SCHRIJFTAFEL IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Het Gebouw Arubapad 2

Schrijven in het Nederlands lastig? Kom samen oefenen!

Meedoen? Tel. 071 524 19 37

Dinsdag 9.30 - 11.30 uur

KLIK & TIK IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Het Gebouw Arubapad 2

BplusC in het Gebouw: Klik & Tik: leren omgaan met computer en internet voor beginners. Oefenen onder begeleiding. Graag even aanmelden, tel. 071 524 19 37.

Dinsdag én woensdag 10.00 – 15.00 uur

ODENSEHUIS LEO

BOP Rosmolen Rosmolen 28

Odensehuis Leo, een stedelijke voorziening voor Leiden En Omgeving, 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 kunt u contact opnemen met Wilhelmiën Giessen, seniorencoach Includio en coördinator Odensehuis Leo, tel. 06 2050 7708

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

KOERSBAL

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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 dinsdagochtend. **Kosten** € 1,00



Dinsdag 10.00 - 13.00 uur

STICHTING ARABISCHE VROUWEN NARCIS

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

In Het Gebouw is voor Nederlandse vrouwen met een Arabische achtergrond een gezellige plek gemaakt om de Nederlandse en Arabische cultuur te leren kennen en te vieren. Ook vrouwen met een andere achtergrond zijn van harte welkom. Iedere dinsdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur (en op verzoek ook op de vrijdagochtend) kan men elkaar ontmoeten voor lessen, voorlichting, informatie en workshops (raadpleeg onze website voor het laatste nieuws) e-mail: stichtingnarcis@hotmail.com telefoonnummer 0626057991 www.stichting-narcis.nl

Dinsdag 6 en 20 april, 4 en 18 mei en 1,15 en 29 juni, 10.00 uur

MAANDELIJKSE FIETSTOCHTEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Vanaf Huis van de Buurt De Kooi kunt u 2 of 3 keer per maand deelnemen aan fietstochten van ca. 40 km, die worden georganiseerd van april tot en met september van ca. 40 km. Voor het 2e kwartaal van 2021 zijn de volgende data voor de fietstochten gepland: 6 en 20 april, 4 en 18 mei en 1, 15 en 29 juni. De gemiddelde snelheid waarmee wordt gereden is 14-15 kilometer per uur. Onderweg zijn er 1 of 2 rustpauzes in een horecabedrijf of in de vrije natuur. Deelnemers aan de tochten ontvangen, mits zij in het bezit zijn van een mailadres, van elke tocht een verslag waarin ook informatie voor de volgende rit staat vermeld. Aanmelden tot 1 dag voor de rit via mailadres rienrijk@gmail.com, of, tel. 071-522 19 36. Voor meer informatie kunt u ook via de hiervoor genoemde adressen terecht. Aan deelname zijn geen kosten verbonden en deelname is op eigen risico. Start van de tochten is om 10.00 uur.



Dinsdag 11.00 - 12.00 uur

LEESTAFEL IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Het Gebouw Arubapad 2

Samen lezen is fijn. We lezen een boek in makkelijk Nederlands. Voor iedereen die wil oefenen met de Nederlandse taal. Meedoen? Tel. 06 20189274

Dinsdag 13.00 - 16.00 uur

DIAMOND PAINTING

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Diamond painting is een handwerkhobby die is overgewaaid uit China. Het lijkt op schilderen op nummer, maar in plaats van verf gebruik je kleine facet geslepen steentjes. Een geduldig werkje dat mooie resultaten oplevert.

Kosten gratis, u betaalt wel zelf uw materialen en uw koffie/thee

Dinsdag 13.00 – 14.30 uur

BAKJE TROOST

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Heb jij ook 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!

Met ondersteuning van Includio nodigen wij je heel graag uit om een 'BAKJE TROOST' met ons te drinken. Graag maken wij vooraf kennis. Dit kan in Het Gebouw, thuis of op een andere locatie. Meedoen en stoppen kan op elk moment. Als je mee wilt doen kun je een e-mail sturen naar:

bakjetroost@gmail.com onder vermelding van je naam en telefoonnummer.

Dan nemen wij snel contact met je op. Tot gauw!

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

KLAVERJASSEN EN SJOELLEN (55+)

V.V. Roodenburg Noorderpark Pieter Bothstraat 27

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur klaverjassen en sjoelen in het jeugdhonk van het Roodenburg clubgebouw. Gemiddeld bezoeken 45-60 deelnemers deze activiteit. Meedoen kan.

Inschrijven vanaf 13.30 uur. **Kosten** € 2,00 inschrijfgeld



Iedere 1e dinsdag van de maand vanaf 18.30 uur

LEKKER ETEN IN DE BUURT

Theehuis Noord Joop Vervoornpad 1

Kosten driegangenmenu voor € 9,95

Voor meer informatie: E-mail: theehuisnoord@gmail.com of kijk op www.theehuisnoord.nl

Woensdag 10.30 - 11.30 uur

FIETSLESSEN – STEDELIJKE ACTIVITEIT

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Wilt u leren fietsen?

Enthousiaste vrijwilligers leren u fietsen door middel van theorie en praktijklessen. Als u zelf geen fiets heeft, kunt u gebruikmaken van een leenfiets. U bepaalt uw eigen tempo, het kan zijn dat u meer dan tien lessen nodig heeft, dit is geen probleem. Kom gewoon langs op woensdagochtend en meld u aan. Met behulp van lesmateriaal van de Fietzersbond leert u de basisverkeersregels. Tegelijkertijd leert u aan de hand van een stappenplan stap voor stap fietsen. Nadat u goed heeft leren fietsen, doet u een verkeersexamen waarbij u een echt fietsdiploma kan halen.

Verzekering: Voordat u aan de fietslessen begint, moet u goed verzekerd zijn. Met een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA-verzekering) bent u gedekt voor schade die u veroorzaakt aan anderen (bijvoorbeeld als uw fiets tegen een auto valt).

Kosten € 25,00 voor tien lessen

Woensdag 10.30 - 11.30 uur

GYMNASTIEK (OUDEREN)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

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

Kosten: info bij de sociaal beheerder

Woensdag 10.30 - 11.30 uur

NU OF NOORD!

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Inloopspreekuur van de Cultuurcoaches, elke woensdag in de Kooi.

Voor al je vragen over culturele activiteiten en het bespreken van ideeën.

1e en 3e woensdag van de maand om 13.00 uur

BINGO

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Vooraf pannenkoeken op het menu in het wijkrestaurant vanaf € 1,50 per pannenkoek.

Kosten € 10,00 incl. koffie en hapjes



Woensdag 13.00 - 15.00 uur

TAALES

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

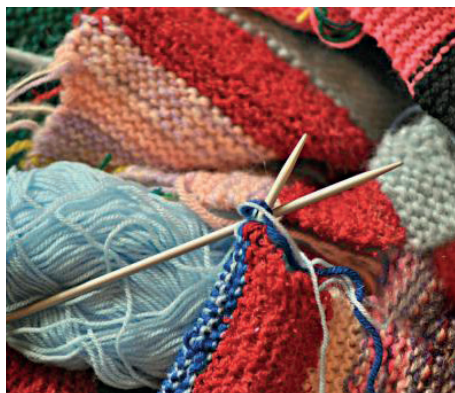
Taalles voor migrantenvrouwen, onder begeleiding van een vrijwilligster van Een Goede Buur. De lessen worden gegeven in de Spookkamer. Aanmelden noodzakelijk bij Een Goede Buur, zie voor openingstijden voorin dit boekje.

Woensdag 14.00 – 16.00 uur

BREIEN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Bij de BOP vrouwen kunt u op woensdagmiddag terecht voor een breiactiviteit. In een ontspannen sfeer kunt u gezellig aan een breiwerkje werken. Breit u graag? Kom dan eens kijken.



Donderdag om de 2 weken 10.00 uur

DE WANDELCLUB VAN ROODENBURG

V.V. Roodenburg Noorderpark Pieter Bothstraat 27

Om de 2 weken wordt er op donderdagmorgen om 10.00 uur gewandeld. Vaak gebeurt dit vanaf sportpark Noord. Verzamelen om 9.45 uur. De afstand is tussen de 9-13 kilometer en omstreeks 13.00 uur zijn we weer terug. Wie wil meewandelen, dient over een goede conditie te beschikken en loopt op eigen risico mee. De deelname is gratis en tijdens de wandeling wordt er bij een horecagelegenheid koffie gedronken. Meewandelen? Stuur een e-mail naar jlovink@casema.nl voor meer informatie. Voetbalvereniging Roodenburg Pieter Bothstraat 27, 2315 AP Leiden.



Donderdag 10.00 - 12.00 uur

BREICLUB

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Op donderdagochtend kunt u gezellig breien of handwerken, wat u het liefst doet. Er is geen begeleiding. U maakt wat u zelf leuk vindt. Uiteraard staat de koffie klaar. Neem vrijblijvend een keer een kijkje. U bent van harte welkom. Kosten: u betaalt alleen uw koffie of thee

Donderdag 11.45 uur

WANDELEN MET EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Wandelen met Een Goede Buur onder begeleiding van vrijwilliger. Verzamelen in de Spookkamer van Het Gebouw. Start om 11.45 uur, vóór 13.00 uur weer terug

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

TAALCAFÉ IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Het Gebouw Arubapad 2

Praten, spelletjes, oefenen, met een lekkere kop koffie en thee erbij. Voor iedereen die wil oefenen met het spreken in het Nederlands. De vrijwilligers helpen u graag.

Voor meer informatie over het taalaanbod van BplusC ga naar:
www.bplusc.nl/bibliotheek/taalhuis



Donderdag 15.30 – 17.00 uur

ONTSPANNEN MET FAATJE

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Wilt u op een laagdrempelige manier in groepsverband even ontspannen?? Dan kunt u zich aansluiten bij de groep van Faatje. Er worden kleine ontspanningsoefeningen in spelvorm gedaan op, rustige muziek en er wordt gebruik gemaakt van diverse attributen.

Vrijdag 9.00 - 10.00 uur

ONTBIJTEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Kosten € 2,00

Vrijdag 9.00 - 11.00 uur

KOFFIE-INLOOP (VOOR MOEDERS EN OMA'S UIT DE WIJK)

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

De Boerenbonte kopjes hebben wij helaas niet, maar de koffie smaakt er niet minder om. Speciaal voor moeders en oma's in de wijk schenken wij een lekker bakkie. U betaalt alleen voor uw koffie of thee. De gezelligheid krijgt u er gratis bij!



Vrijdag 14.00 - 16.00 uur

KLAVERJASSEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Vrijdag 19.30 - 21.00 uur

ZUMBA

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

De Zumbagroep op vrijdag is al jarenlang een succes. Eerst sporten met elkaar en na afloop kunt u gezellig nog even blijven kletsen en een drankje drinken. Wanneer de lessen weer doorgaan hangt af van de coronamaatregelen. U kunt hiervoor contact opnemen met Huis van de Buurt de Kooi.



Vrijdag 20.00 uur

KAARTCLUB VAN DE WIJK

V.V. Roodenburg Noorderpark

Pieter Bothstraat 27, 2315 AP Leiden

Deze kaartclub gaat in september starten.

Nieuwe leden zijn van harte welkom.

Er wordt vanaf 20.00 uur geklaverjast in het jeugdthonk van Roodenburg.

Interesse om mee te doen? Kom eens langs.

De organisatie is om 19.30 uur in het kopgebouw.



1e zondag van de maand 13.00 uur

BINGO

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Iedere eerste zondag van de maand kunt u meedoen met Bingo in de Kooi. We spelen enkele rondes en u krijgt een heerlijk kopje soep, hapjes en uiteraard een kopje koffie of thee.

Kosten € 10,00 incl. soep, koffie, hapjes



**Zondag iedere 2e en 4e zondag van de maand
matinee 14.00 - 16.30, diner 17.00 - 19.30 uur**

MATINEE EN DINER

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Om de week op zondagmiddag kunt u genieten van een gratis optreden: een koor, een band, een toneelgezelschap of een ander leuk optreden. Aansluitend kunt u aanschuiven voor een overheerlijk diner! Kaarten voor het diner zijn verkrijgbaar in het buurthuis. Kom snel want op is op! De data voor het 2e kwartaal 2021 zijn: 11 april en 25 april.

Uiteraard alles onder voorbehoud in verband met eventuele beperkende maatregelen rondom Corona.

Kosten diner € 5,00. Toegang optredens is gratis

Zondagmiddag om de zes weken 14.30 – 16.00 uur

HET NABESTAANDENCAFÉ

Theehuis Veldheum Laan te Rhijnhof 4

Het Nabestaandencafé biedt mensen met een rouw- en verlieservaring een plek waar zij steun en een luisterend oor kunnen vinden. Aan de hand van een thema wordt informatie gegeven en inzicht

geboden in wat rouwen in het leven van alledag kan betekenen. Ook is er volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en mogelijk her- en erkenning te vinden in elkaars verhalen. Er zijn geen kosten verbonden aan de middagen.



Bijeenkomsten 2e kwartaal 2021:

18 april - In gesprek: Taken die op je afkomen

Met Esther Zwartepoorte en Jacinta van Harteveld (Issoria Rouwondersteuning).

30 mei - Met lege handen ...

Over verlies van een baby tijdens de zwangerschap of rond de geboorte.

Inleiding door Monique Duijvesteijn van het LUMC. Belangrijk! Aanmelden is noodzakelijk

Wilt u meer informatie of zich aanmelden?

Dat kan via info@nabestaandencafeLeiden.nl o.v.v. naam, email-adres en telefoonnummer. Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op www.nabestaandencafeleiden.nl.

Woensdag, zaterdag en zondag van 12.00 - 17.00 uur

THEEHUIS NOORD

Theehuis Noord Joop Vervoornpad 1
Groepen en initiatieven uit de buurt met een sociaal doel kunnen tegen een gereduceerd tarief gebruik maken van de ruimten van het theehuis Noord.



KLEINSCHALIG (EIGEN) FEESTJE VIEREN?

Heeft u ook binnenkort een verjaardagsfeestje en kunt u dat vanwege de coronacrisis niet thuis vieren; maximaal 6 personen. Neem eens contact met ons op om de mogelijkheden door te nemen; ook bij ons zijn er grenzen aan onze mogelijkheden?
theehuisnoord@gmail.com www.theehuisnoord.nl

Donderdag 8 en 29 april, 20 mei en 3 en 24 juni, 11.00 of 13.00 uur

SCOOTACTIEF

Maakt u voor uw vervoer gebruik van een scootmobiel en vindt u het leuk om zo nu en dan een keer met een groep andere berijders op pad te gaan in Leiden of de regio, dan biedt ScootActief u daartoe de gelegenheid. De afstanden variëren van 10 tot 30 kilometer. Er wordt gereden in kolonnevorm met een gemiddelde snelheid van ongeveer 12 km per uur. Onderweg wordt er enkele keren gestopt, meestal in een horecagelegenheid maar ook wel ergens in de vrije natuur. Voorwaarden voor deelname zijn: een in goede staat zijnde scootmobiel die minimaal kan rijden met een snelheid van 12 km per uur en een asctieradius heeft van minimaal 45 km. Verdere verwachten wij van de deelnemers dat zij zelf zorgen voor hulp als zij ergens door technische oorzaak stranden (b.v. verzekering ANWB-telefoonnummer van een repatriërings- of hulpbedrijf). De tochten worden door een aantal vrijwilligers per fiets begeleid. De begeleiders helpen de kolonne op een veilige wijze door het verkeer, helpen indien nodig de berijders bij pech onderweg en bij bezoeken aan een horecabedrijf. Aan de deelnemers wordt per rit een kleine vergoeding gevraagd ter dekking van de organisatiekosten. Start om 11:00 uur of 13:00 uur
Informatie en opgave deelname via mailadres rienrijk@gmail.com of telefoon 071-2551936. Na aanmelding ontvangt u tijdig informatie over de rit en de plaats van verzamelen en start van de rit.



PERSONENALARMERING

Personenalarmering is een voorziening voor zelfstandig wonende ouderen en mindervaliden om in onverwachte noodsituaties hulp van buitenaf in te roepen. Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Alarmering van Radius via 071-707 42 00 of via info@radiuswelzijn.nl
www.radiuswelzijn.nl

FIETSMAATJES

Wilt u samen buiten fietsen op een (elektrische) duofiets met een vrijwilliger? Bedoeld voor ouderen en mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking. Meld u dan aan bij het fietsmaatjesproject. Kijk op www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl of stuur een e-mail naar contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl



EVEN VOORSTELLEN:

Incluzio Leiden, Team Binnenstad

Incluzio Leiden kent 7 wijkteams. Twee daarvan zijn gevestigd in Leiden Noord. Team Noord en Boerhaave werkt vanuit Huis van de Buurt de Kooi. Team Binnenstad werkt vanuit Het Gebouw. De twee teams werken nauw samen omdat ze vrij dicht bij elkaar zijn gehuisvest. In de komende wijkprogramma's zult u meer informatie krijgen over beide teams. In deze editie starten we met een kennismaking met Team Binnenstad.

Team Binnenstad bestaat uit 7 teamleden, ieder met zijn of haar eigen expertise. Samen vormen zij een integraal team. Dit betekent dat u bij hen voor alles terecht kunt. Stel uw vraag aan één van de teamleden en de medewerkers zorgen dat u bij de juiste teamlid terecht komt. U kunt de teamleden vinden in het Gebouw, Arubapad 2. Loop gerust eens binnen om kennis te maken.

CONTACT



Coördinator wijkgebouw
Sociaal beheerder - Rinus Veldhuijzen
E-mail: rveldhuijzen@incluzio.nl
Tel: 06 20505467



Zelf een idee voor de buurt?
Buurtcoach - Jaimy Hartevelt
E-mail: Jhartevelt@incluzio.nl
Tel: 06 20769832



Vrijwilligersondersteuning
Vrijwilligerscoach - Alfarouk Dahou
E-mail: adahoe@incluzio.nl
Tel: 06 20573985



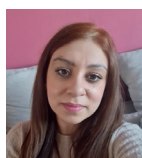
Vitaliteit en bewegen
Buurtsportcoach - Stefan Gilbert
E-mail: sgilbert@incluzio.nl
Tel: 06 42484513



Vitaliteit en bewegen
Buurtsportcoach - Christiaan Hoekstra
E-mail: choekstra@incluzio.nl
Tel: 06 42484086



Mantelzorgondersteuning
Mantelzorgcoach - Marian Krol
E-mail: Mkrol@incluzio.nl
Tel: 06 27153486



Aandacht voor ouderen
Seniorencoach - Nailah Tahir
E-mail: ntahir@incluzio.nl
Tel: 06 20939338

'Lekker in je Lijf'

*Start kosteloos met
bewegen in Leiden!*

Een op maat gemaakt programma voor jou!
18 weken in een groep bewegen onder begeleiding
van de fysiotherapeut.

Voorlichting over gezonde voeding
door een diëtist.

Volledige vergoeding voor volwassenen met overgewicht
(BMI boven de 25) met een gemeentepolis
(Collectieve Zorgverzekering voor Minima) bij Zorg en Zekerheid.



De deelnemende fysiopraktijken:
- Visser Fysiotherapie (www.visserfysio.nl) 071-5123111
- Fysiotherapie Zwanenzijde (www.fysiozwanenzijde.nl) 071-5215568
- Cordes Fysiotherapie (www.cordesfysio.nl) 071-5281748

Starten wanneer jij dat wilt in overleg met de Fysiopraktijk.

Heeft u vragen over het programma dan kunt u ook mailen naar
jwilmot@incluzio.nl



**INCLUZIO
LEIDEN.**





INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden