



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA NOORD EN BOERHAAVE

JULI TOT EN MET SEPTEMBER 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

Huis van de buurt De Kooi

Driftstraat 49, 2315 CD Leiden
Telefoon 088-2987915
www.incluzioleiden.nl

Huis van de Buurt Het Gebouw

Arubapad 2, 2315 VA Leiden
Telefoon 06 20505467
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 buren onderling. Wil je iets betekenen voor je buren? 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.

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



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.

JULI T/M AUGUSTUS 2021 IN DEZE WIJK

zaterdag 25 september 2021

BURENDAG

in het Kooipark en in het Gebouw

Burendag is een dag om samen te komen met buurtbewoners en waar kun je dit beter doen dan in het Buurthuis of zelfs in een park, het Kooipark. De twee teams van Incluzio die in Noord en Boerhaave/Binnenstad aan het werk zijn vieren burendag op hun eigen manier:



Het team Binnenstad zal, in samenwerking met de studenten van MBO Rijnland, een leuk programma presenteren. U bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen.

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2 van 10.00 – 14.00 uur.

Het team Noord en Boerhaave gaat in samenwerking met de Stichting Jeugd en Welzijn een gecombineerde Burendag/Buitenspeeldag aanbieden in het Kooipark. Voor het programma en de tijden verwijzen wij naar de aankondigingen op de website van incluzioleiden.nl en van de site van leiden-noord.nl. Zie ook de posters in **Huis van de Buurt de Kooi**.

zondag 26 september 2021

PEEN EN UI

Stichting Jeugd en Welzijn en Incluzio, team Noord en Boerhaave, organiseren ook dit jaar weer een feestelijke dag die in het teken staat van het 3 oktoberfeest. Het belooft weer een gezellige dag te worden met een optreden van een artiest en uiteraard een overheerlijke versbereide hutspotmaaltijd.



De zaal gaat open om 10.30 uur en de dag duurt tot 18.00 uur. Kaarten zijn verkrijgbaar bij de sociaal beheerder van Huis van de Buurt de Kooi. Houd hiervoor de aankondigingen in het Buurthuis in de gaten. Uiteraard onder voorbehoud van eventuele corona maatregelen.

CULTUURCOACH LEIDEN

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 oktober, november en december komt het project 'Nu of Noord!' in De Kooi, Het Gebouw en Op Eigen Wieken of loop één van de drie culturele wandelingen in Noord / Slaaghwijk.

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 in Het Gebouw en Op Eigen Wieken of geniet van een middag vol podiumkunst in de Kooi. 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 geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website en facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten.

Maandag t/m vrijdag 9.00 - 13.00 uur

INLOOP

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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

Kosten koffie € 1,00 of thee € 0,80



Maandag t/m vrijdag 12.00 – 13.30 en van 17.00 – 18.30 uur

RESTAURANT DE BUREN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Restaurant de Buren is een onderdeel van Movens. Movens biedt een mogelijkheid om anderen te ontmoeten, je ergens welkom voelen. We serveren diverse lunchgerechten en vanaf 17.00 uur kunt u genieten van een vers bereide maaltijd.

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

SPREEKUUR 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 kan 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

We zijn weer open! Na een grote verbouwing aan de clubhuis heten we alle

buurtkinderen en hun (groot)ouders weer welkom. Het clubhuis is zowel binnen

als buiten flink geronoveerd. Het resultaat is prachtig. Oosterkwartier is

doordeweeks open van 10u tot 17u en iedere zaterdag- en zondagmiddag.

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



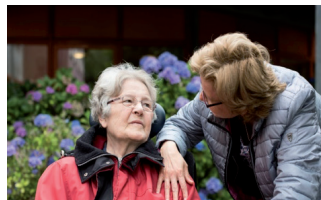
Maandag 10.00 – 12.00 uur

INLOOPSPREEKUUR MANTELZORG

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

De Mantelzorgcoaches van Inclusio bieden een luisterend oor. Mantelzorg-coach Anke-Ida Markvoort houdt elke maandagochtend spreekuur in Huis van de Buurt de Kooi. Alle vragen van mantelzorgers, maar ook vragen van vrijwilligers en beroepskrachten zijn van harte welkom.

Afhankelijk van uw situatie en wensen kan de mantelzorgcoach u ondersteuning bieden op emotioneel en praktisch vlak. Zij neemt uitgebreid de tijd voor u en geeft ook advies en tips. Mocht de situatie er om vragen, dan komt zij op huisbezoek.



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 onze 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. 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 – 13.00 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, arbeidsmigrant, gezinsmigrant of studie migranten) en on-gedocumenteerde asielzoekers.

Contactgegevens: 06-85887463/ E-mail: leidssteunloketmigranten@gmail.com/ Website: [leidssteunloket.nl/](http://www.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

U bent van harte welkom om vrijblijvend eens te komen kijken bij de sjoelclub.

Kosten: u betaalt alleen voor uw koffie of thee



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 Wilhelmine Giessen, seniorencoach Inclusio 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 bij ons 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 13 en 27 juli, 10 en 24 augustus en 7 en 21 september, 10.00 uur

MAANDELIJKE 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. De meeste tochten starten in de Driftstraat. 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 uiterlijk 2 dagen voor de rit, liefst via mail, op mailadres: rienrijk@gmail.com of anders via telefoonnummer 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

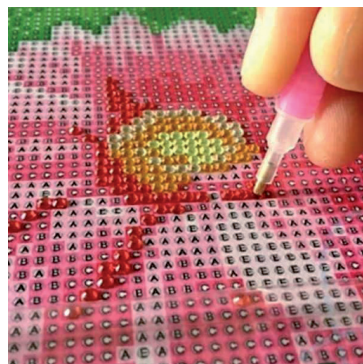
Dinsdag 13.00 - 16.00 uur

DIAMOND PAINTING

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Diamond painting is een handwerk hobby 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



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 SJOELEN (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

CULTUURCOACH LEIDEN

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

TAALLES

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 Spoorkamer. Aanmelden noodzakelijk bij Een Goede Buur, zie voor openingstijden voorin dit boekje.

Iedere laatste woensdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

KOFFIETAFEL VOOR MANTELZORGERS

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

De maandelijkse koffietafel voor mantelzorgers in "Het Gebouw". Is inmiddels gestart. Iedere laatste woensdag van de maand, van 14.00 uur tot 16.00 uur kunt 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;

mkrol@incluzioleiden.nl

06 27 153 486

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Loesje

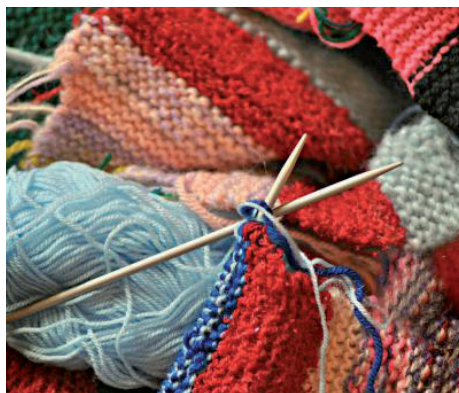
Woensdag 14.00 – 16.00 uur

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 09.30 - 14.00 uur

DE WIJKKAMER

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49
Incluzio organiseert een programma voor senioren in de Kooi. Deze laagdrempelige dagopvang, zonder indicatie, is een gezellige club deelnemers die met elkaar de donderdag doorbrengt. Een leuke activiteit, samen laagdrempelig bewegen en een lekkere lunch staan op het programma. Het is vooral gezellig en er wordt veel gelachen! Heeft u interesse in deze leuke groep? Bel dan vrijblijvend met de Buurtcoach, Jolanda Swart op telefoonnummer 06 20 891355.

Kosten € 5,00 voor koffie/thee, lunch en materialen voor de activiteit.



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 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 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 Spoorkamer van Het Gebouw

Start om 11.45 uur, vóór 13.00 uur weer terug

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

TAAALCAFÉ 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 15.00 – 16.30 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. Dit is een initiatief van de Buurtontmoetingsplek Prinsessenbuurt en wordt gegeven in de Spoorkamer van het Gebouw.

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

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

Op vrijdagmiddag kunt u gezellig klaverjassen in Huis van de Buurt de Kooi. Kom vrijblijvend een keertje kijken!



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 jeugdhonk 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



3e zondag van de maand 13.00 uur

ROMMELMARKT

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

De rommelmarkt is een begrip in de Kooi. Door Corona is de rommelmarkt een tijd lang niet georganiseerd. Bij het ter perse gaan van dit boekje weten we nog niet of in de zomermaanden de rommelmarkt weer van start kan gaan. Bel gerust met het buurthuis voor informatie.

**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 3e kwartaal 2021 zijn: 12 september. Juli en augustus houden wij vakantie. 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. Zolang de corona-maatregelen gelden worden de bijeenkomsten gehouden bij Monuta, Gitstraat 1 in Leiden of op Rhijnhof in de openluchtaula.

Bijeenkomsten 3e kwartaal 2021:

4 juli - De kracht van poëzie bij rouw; Wandeling over Rhijnhof met Anne Remijn en voordracht van gedichten

29 augustus - Als de man verliest ...

Wim van Lent (Opleidingen Land van Rouw) vertelt vanuit het boek dat hij samen met Tim Overdiek schreef over rouw bij mannen.

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



SOL LEIDEN NOORD, ARUBAPAD 2

De komende vijf jaar ontwikkelen wij in Leiden 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.

Meer informatie?

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 info@solnetwerk.nl of tel. 010 – 2448240

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

U houdt van fietsen maar door omstandigheden gaat dat niet (meer). Zeker als de zon schijnt, lijkt het u heerlijk om gemiddeld eens per veertien dagen nog eens een tochtje te maken. Onze duofiets heeft elektrische trapondersteuning, waarbij de vrijwilliger stuurt en trapt en u als gast in uw eigen tempo kunt meetrappen als u dat wilt. De duofiets is erg stabiel en veilig voor iedereen. 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 Noord en Boerhaave

In de vorige uitgave van dit boekje heeft u kunnen kennismaken met team Binnenstad. In deze editie volgt de kennismaking met Team Noord en Boerhaave. Team Noord en Boerhaave bestaat momenteel uit 5 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 dit bij het juiste teamlid terecht komt. U kunt de teamleden vinden in Huis van de Buurt de Kooi, Driftstraat 49. Loop gerust eens binnen om kennis te maken.



Coördinator wijkgebouw

Sociaal beheerder – Trudy de Vos - Oomen
E-mail: tdevos@incluzio.nl
Tel: 06 20189274



Zelf een idee voor de buurt?

Buurtcoach – Jolanda Swart - van der Pluijm
E-mail: jswart@incluzio.nl
Tel: 06 20891355



Vrijwilligersondersteuning

Vrijwilligerscoach – Jacqueline Vernooy
E-mail: jvernooy@incluzio.nl
Tel: 06 20768524



Vitaliteit en bewegen

Buurtsportcoach – Kevin Nauman
E-mail: knauman@incluzio.nl
Tel: 06 42484499



Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgcoach – Anke-Ida Marvoort
E-mail: amarkvoort@incluzio.nl
Tel: 06 25772266

'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



Leiden

Ontwikkeld door



**INCLUZIO
LEIDEN.**





www.leidenvrijwilligerswerk.nl

Vrijwilligerswerk speelt een grote rol in onze samenleving. Door iets voor een ander te doen bent u niet alleen waardevol voor de ander, maar levert dit ook zeker voor uzelf iets op. U doet sociale contacten op en een zinvolle dagbesteding geeft zeker ook meer energie.

Ook voor Noord en Boerhaave zijn vrijwilligers onmisbaar! Meehelpen in de buurt kan op verschillende manieren. Sommige vrijwilligersklussen zijn eenmalig, bijvoorbeeld helpen bij een evenement. Andere vrijwilligerswerkzaamheden zijn structureler; maandelijks of wekelijks. Op <http://www.leidenvrijwilligerswerk.nl> kunt u vacatures vinden. Staat uw ideale vrijwilligersrol er niet bij, zoekt u zelf vrijwilligers voor ondersteuning van uw organisatie of een vrijblijvend gesprek? Neem dan contact op met onze vrijwilligerscoaches via leidenvrijwilligerswerk@incluzio.nl.



INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden