

# *een goede buur*

## **WIJKPROGRAMMA**

### **Merenwijk**

**APRIL, MEI EN JUNI 2019**

**Wat is er in deze periode in de wijk te doen?**

**Je vindt hier een selectie van activiteiten.**

Organisaties die een volgend wijkprogramma ook hun activiteiten vermeld willen hebben, kunnen mailen naar [merenwijk@eengoedebuurl.nl](mailto:merenwijk@eengoedebuurl.nl).

Terugkerende activiteiten en cursusaanbod vind je ook op BUURbook en de websites van organisaties.

Of loop binnen bij een locatie van Een Goede Buur.

**[www.eengoedebuurl.nl](http://www.eengoedebuurl.nl)**



# WIJKPROGRAMMA

## APRIL, MEI EN JUNI IN DEZE WIJK

### **KONINGSDINER (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

We vieren Koningsdag met een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert.

Aanmelden is mogelijk tot 18 april bij Marijke Bakker, sociaal werker wijk, tel. 071 707 42 00, e-mail: m.bakker@radiuswelzijn.nl. Kosten: € 7,80

**donderdag 25 april**

12.00 - 13.30 uur



### **KINDERACTIVITEITEN**

**woensdagen 27 april t/m 5 mei**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

's middags

In de meivakantie worden er op de woensdagmiddag weer kinderactiviteiten georganiseerd.

Voor vragen kun je contact opnemen met Said Amghar, tel. 06 54 74 22 48.

### **SPELDAG MET SPELGROEP PHOENIX**

**zaterdag 11 mei**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

12.00 - 23.59 uur

Op een speldag heeft u de gelegenheid om langere spellen te spelen, die bijvoorbeeld te lang duren voor één spelavond of -middag. Maar ook kunt u deze dag kennismaken met de diverse andere spellen uit de collectie van Spelgroep Phoenix. Maakt u zich vooral geen zorgen als u nog niet veel spellen hebt gespeeld, maar stap gewoon eens binnen.

Zie ook: <http://www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerstebezoek>

Kosten: u betaalt alleen uw consumpties

### **MEIDINER (ouderen)**

**donderdag 23 mei**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

12.00 - 13.30 uur

U bent van harte welkom voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert.

Aanmelden is mogelijk tot 16 mei bij Marijke Bakker, sociaal werker wijk, tel. 071 707 42 00, e-mail: m.bakker@radiuswelzijn.nl. Kosten: € 7,80

### **KLEDINGUITVERKOOP (ouderen)**

**dinsdag 11 juni**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

9.00 - 12.00 uur

De firma Doorduyn is op deze ochtend weer aanwezig op de Radius-

locatie Rosmolen. Alle kledingstukken (seniorencollectie) gaan weg voor € 17,50 per stuk.

Kosten: koffie en thee zijn voor eigen rekening



## **TAC TOERNOOI PHOENIX**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

TAC is een variant van keezborden. Het spel wordt gespeeld in paren.

Je speelt elke keer een kaart uit en als koppel win je het spel als je jullie kogels als eerste binnen hebt. Het is een heel dynamisch en tactisch spel. Wie mee wilt doen, kan zich van tevoren per koppel inschrijven via e-mail: [info@spelgroepphoenix.nl](mailto:info@spelgroepphoenix.nl). Kosten: u betaalt alleen uw consumpties

**zaterdag 15 juni**

11.00 - 17.00 uur

## **TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK**

**Maandag en dinsdag** 9.00 - 12.00 uur, **donderdag** 13.00 - 16.00 uur

### **EEN GOEDE BUUR**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Wil je weten wat er in de wijk er doen is? Wil je iets betekenen voor je burens? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander of een organisatie? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Kom langs bij Een Goede Buur.

**Kosten:** geen

**Maandag en donderdag** 10.00 - 12.00 uur

### **INLOPOCHTEND MET ACTIVITEITEN**



**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Tijdens de inloop kunt u gezellig kletsen met mensen uit de buurt, een spelletje doen of creatief bezig zijn. U kunt uw eigen spel of handwerk meenemen. We zitten in de hal. De deur staat open en de koffie staat klaar!

**Kosten:** geen

**Maandag, woensdag en donderdag** 10.00 - 13.00 uur

### **RUILWINKEL**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Ruilwinkel is een klein winkeltje in het buurtcentrum dat wordt beheerd door buurtbewoners. Bewoners brengen hun spullen die zij niet meer nodig hebben naar de ruilwinkel om te ruilen of te doneren. Zij kunnen ook spullen komen halen tegen een vrijwillige donatie.

**Maandag** 10.00 - 12.00 uur

### **TAALTAFEL**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

In een groepje Nederlands praten met mensen die de Nederlandse taal niet als moedertaal hebben of het lastig vinden om in het Nederlands een gesprek te voeren. Groepsgrootte is ongeveer vijf personen. Een buurtbewoner begeleidt de groep.

**Kosten:** geen

**Maandag** 10.00 - 12.00 uur

### **COMPUTER-INLOOP**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Heeft u vragen over computergebruik en/of internet, dan bent u van harte welkom bij PC Hulp. Kleine reparaties zijn ook mogelijk.

**Kosten:** geen

**Gevraagd:** bewoners met kennis op het gebied pc, tablet, mobiele telefoon. Voor info: tel. 071 521 28 93 of 06 54 74 22 48.

**Maandag** 10.30 - 11.30 uur, **vrijdag** 9.30 - 10.30 uur

### **GYMNASTIEK (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

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

Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten:** € 165,00 per jaar (35-40 lessen)

**Maandag en woensdag** 13.45 - 14.45 uur en 15.00 - 16.00 uur

### **T'AI CHI (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

T'ai Chi is een soepele, harmonieuze manier van bewegen uit China die goed is voor lichaam en geest. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken.

Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00,  
info@radiuswelzijn.nl.

**Kosten:** € 165,00 per jaar (35-40 lessen)

**Maandag en donderdag** 14.00 - 16.00 uur

### **INTERNETCAFÉ (ouderen)**

**BplusC, Bibliotheek Merenwijk, Rosmolen 4**

Voor al uw vragen over pc, tablet en smartphone. U kunt altijd even binnenlopen, maar het is ook mogelijk om een afspraak te maken met een van de vrijwilligers. Bel of mail Radius voor meer informatie:

071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl.

**Kosten:** geen

**Maandag** 16.30 - 17.30 uur en 17.45 - 18.45 uur

### **YOGA (ouderen)**

**Locatie Rosmolen, Rosmolen 28**

Wilt u meedoen aan yoga? Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kopje koffie of thee gedronken. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl.

**Kosten:** € 165,00 per jaar (35-40 lessen)



**Dinsdag** 11.00 - 12.00 uur

### **GEZONDHEIDSSPREEKUUR**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5**

Heeft u vragen over uw gezondheid? U kunt hiervoor terecht bij het gezondheidsspreekuur. De controle wordt gedaan door een wijkverpleegkundige van Libertas Leiden. Tijdens de controle kan uw bloeddruk en bloedsuiker worden gemeten. Een afspraak maken is niet nodig. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Marleen Lipperts, tel. 06 22 92 47 09.

**Kosten:** geen

**Dinsdag** 14.00 - 16.00 uur

### **INLOOPMIDDAG (ouderen)**

**Locatie Rosmolen, Rosmolen 28**

U bent van harte welkom voor het spelen van een spelletje en/of het drinken van een kopje thee of koffie. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl.

**Kosten:** u betaalt alleen voor de koffie/thee

**Dinsdag en donderdag** 15.00 - 17.00 uur

## **HUISWERKBEGELEIDING**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Voor leerlingen van het basisonderwijs en voortgezet onderwijs.

Info: Said Amghar, tel. 071 521 28 93 of 06 54 74 22 48.

**Kosten:** geen

**Woensdag** 10.00 - 12.00 uur

## **WANDELGROEP**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Houdt u van wandelen? Met de groep verzamelen we bij het huis van de buurt en met elkaar bekijken we waar we gaan wandelen. Tijdens het wandelen kletsen we heel wat af en na afloop nemen we een bakkie koffie of thee in het Huis van de Buurt. Aanmelden is niet nodig. Voor meer info: oew@libertasleiden.nl

**Kosten:** geen

**Iedere 1e woensdag van de maand** 14.30 uur

## **SCHOONMAAKACTIE**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Iedere 1e woensdag van de maand wordt er vanaf Op Eigen Wieken een schoonmaakactie georganiseerd. Na afloop is er gelegenheid voor een drankje en een versnapering.

**Kosten:** geen

**Woensdag** 19.00 - 24.00 uur

## **SPELAVOND PHOENIX**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

Kom gezellig meespelen met een spel van de diverse spellen uit de collectie van Spelgroep Phoenix. Maakt u zich vooral geen zorgen als u nog niet veel spellen hebt gespeeld, maar stap gewoon eens binnen. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl. Zie ook: <http://www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerstebezoek>

**Kosten:** u betaalt alleen uw consumpties

**Donderdagochtend** 9.15 - 11.00 uur

## **NEDERLANDSE LES**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Wilt u uw Nederlands oefenen, beter leren lezen en schrijven, uw woordenschat uitbreiden, geholpen worden met zinsopbouw? Tijdens



## **BUURBOOK**

[www.buurbookleiden.nl](http://www.buurbookleiden.nl)

BUURbook is het onafhankelijk, sociaal platform voor je buurt. Hier vind je activiteiten en bijeenkomsten van inwoners, verenigingen, organisaties en de gemeente: SAMEN MAKEN WE DE STAD!

deze lessen zal de basiskennis ter sprake komen. Hierbij moet u denken aan uitbreiden van basiswoordenschat en eenvoudige grammaticale regels. U bent van harte welkom voor meer informatie!

**Kosten:** geen

**Donderdag** 10.00 - 12.00 uur

### **BAKKIE IN DE BUURT**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'**, Valkenpad 3-5

Kom eens gezellig binnenlopen op de donderdagmorgen voor een lekker gratis bakkie koffie, zomaar voor de gezelligheid, om een praatje te maken of de krant te lezen. Doel van deze koffieochtenden is om buurtbewoners met elkaar kennis te laten maken en wellicht samen een activiteit ontwikkelen, bijvoorbeeld wandelen of een eettafel.

**Kosten:** geen

**Donderdag** 12.00 - 13.15 uur

### **EETTAFEL (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

U bent van harte welkom voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert. Bel of mail Radius voor meer informatie en aanmelding: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten:** € 7,80

**Donderdag** 14.00 - 16.00 uur

### **SURINAAMSE GROEP 'VOOR ELKAAR'**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

Met bijeenkomsten en activiteiten wil deze groep sociale contacten bevorderen en zorgen dat senioren langer zelfstandig en gezond blijven. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

Vrijdag 10.30 - 11.30 uur

## ZUMBA (ouderen)

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Bent u 55+, kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten:** € 165,00 per jaar (35-40 lessen)

Vrijdag 13.45 - 15.15 uur

## FITNESS VOOR JE BREIN

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

Oefentechnieken uit de mindfulness based stress reduction. Aanmelden is niet nodig. Meer info: [keeskennedy@gmail.com](mailto:keeskennedy@gmail.com), tel. 06 24 27 59 19.

**Kosten:** geen

## ODENSEHUIS LEO

Odensehuis Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in zijn of haar omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft. Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen of te ontspannen. Odensehuis Leo is er voor de hele regio Leiden. Het is te vinden in de Merenwijk: Rosmolen 28, 2317 SK Leiden. Bezoek voor meer informatie de website: [www.odensehuisleo.nl](http://www.odensehuisleo.nl)



### Contact

U kunt contact opnemen met Odensehuis Leo per mail: [info@odensehuisleo.nl](mailto:info@odensehuisleo.nl) of telefonisch door te bellen naar 071 707 42 27 (ma en di). Bij afwezigheid wordt doorverbonden naar de receptie van Radius.





Iedere 1e en 3e vrijdag van de maand 17.30 uur

## EETTAfel

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5

Een gezellig samenzijn voor de wijkbewoners die met elkaar een driegangenmaaltijd willen eten. Inschrijven tot twee dagen van te voren bij 'Op Eigen Wieken', tel. 071 521 28 93, oew@libertasleiden.nl.

**Kosten:** € 8,00

Iedere 2e zaterdag van de maand 13.00 - 16.00 uur

## REPAIRCAFÉ

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5

Wat doe je met een stoel waarvan de poot los zit? Met een broodrooster die het niet meer doet? Deskundige vrijwilligers helpen bij de reparatie van elektrische apparaten (geen computers), kleding, fietsen (alleen kleine reparaties), meubels of speelgoed. Gereedschap en basismateriaal zijn aanwezig.

**Kosten:** een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld

Volgens rooster

## BUURTGym

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5

De buurtgym is een goedkope en laagdrempelige sportruimte.

Hier maken buurtbewoners kennis met bewegen en gezond leven.

Iedereen kan meedoen. Jong en oud. Mannen en vrouwen. Met of zonder beperking. Alle nationaliteiten. Kom langs voor een rooster of rondleiding. Aanmelden kan bij Liza Soffner, tel. 06 11 22 88 67, liza@sportenderwijs.nl

**Kosten:** geen

Iedere 2e en 4e maandag van de maand 12.00-13.00 uur

## LUNCHCLUB

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5

Gezellig samen lunchen met buurtgenoten en mensen die werken in de wijk. Doet u de volgende keer de boodschappen? Aanmelden kan in het buurthuis op de inschrijffijst.

**Kosten:** € 2,00

# UITGELICHT

## SCOOTACTIEF LEIDEN

Er op uit met uw scootmobiel

Vanaf de maand april organiseert ScootActief in Leiden tochten voor berijders van scootmobielen. Ook dit jaar wordt van april tot oktober weer een tiental tochten aangeboden.

De tochten worden begeleid door een aantal vrijwilligers die voor de veiligheid zorgen en bij pech zorgen dat de berijder met voertuig weer veilig thuiskomt. De maximale afstand van deze tochten varieert maar is nooit meer dan 30 kilometer.



### Aanmelden voor een tocht

De deelnemers kunnen zich aanmelden via Radius, telefoon 071 707 42 00.

Voor deelname aan een tocht wordt een kleine vergoeding gevraagd die bij aanvang van de tocht door één van de begeleiders wordt geïncasseerd.

Dit jaar wordt voor deelname een bijdrage van € 2,00 gevraagd. Verzocht wordt om de bijdrage contant en gepast te betalen. Na aanmelding kan, als er nog onduidelijkheden zijn in de aanmelding, door de organisatie telefonisch contact met u worden opgenomen. Bij aanmelding graag een telefoonnummer opgeven waarop u te bereiken bent.

Meer informatie: [www.scootactief.nl](http://www.scootactief.nl) of via Radius, tel. 071 707 42 00.

## **SCOOTACTIEF LEIDEN**

**Programma 2019**



### **OPENINGSRIT 11 april - 15 km**

Oegstgeest met Klinkenbergerplas

Start: Wassenaarseweg 501 bij Basalt (was RRC)

### **BOLLENRIT WARMOND SASSENHEIM 25 april - 25 km**

Start: Wassenaarseweg 501 bij Basalt (was RRC)

### **CRONESTEYN, VLIETLAND EN STARREVAART 16 mei - 20 km**

Met bezoek aan expositie Rijnlandroute

Start: Trefpunt Radius vestiging Professorenpad 1

### **KATWIJK STRAND EN DUINEN 6 juni - 25 km**

Start: Wassenaarseweg 501 bij Basalt (was RRC)

### **WEIPOORT EN ZOETERMEER 27 juni - 25 km**

Start: Buurthuis Matilo, Zaanstraat

### **WASSENAAR LANDGOEDEREN 25 juli - 25 km**

Start: Radius, Opaalstraat 2

### **BLOEMENVEILING RIJNSBURG (VRIJDAG) 9 augustus - 15 km**

Bekijken corsowagens in de veilinghal

Start: Wassenaarseweg 501 bij Basalt (was RRC)

### **LEIDERDORP PARKEN EN POLDER 22 augustus - 15 km**

Expositie Hoogspanningsmasten

Start: Buurthuis Matilo, Zaanstraat

### **GROENE HART-TOCHT 12 september - 28 km**

Start: Buurthuis Matilo, Zaanstraat

### **SLUITINGSRIT RONDJE LEIDEN 26 september - 15 km**

Start: Buurthuis Op Eigen Wieken, Valkenpad 2

# OPENINGSTIJDEN

**Een Goede Buur in de Merenwijk**

**Huis van de Buurt**

**'Op Eigen Wieken'**

Valkenpad 3-5, 2317 AN Leiden

tel. 071 521 28 93

[merenwijk@eengoedebuur.nl](mailto:merenwijk@eengoedebuur.nl)



## Openingstijden

**Maandag- en dinsdagochtend**

tussen 9.00 en 12.00 uur

**Donderdagmiddag**

tussen 13.00 en 16.00 uur



Wil je weten wat er in de wijk te doen is? Wil je iets betekenen voor je burens? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander of een organisatie? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? **Doe jij mee met Een Goede Buur?**

**[www.eengoedebuur.nl](http://www.eengoedebuur.nl)**

[merenwijk@eengoedebuur.nl](mailto:merenwijk@eengoedebuur.nl)

**Voor elkaar in de wijk**