

# *een goede buur*

## **WIJKPROGRAMMA**

### **Stevenshof**

**SEPTEMBER T/M DECEMBER 2019**

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

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

Organisaties die in een volgend wijkprogramma ook hun activiteiten willen vermelden, kunnen mailen naar [stevenshof@eengoedebuur.nl](mailto:stevenshof@eengoedebuur.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.eengoedebuur.nl](http://www.eengoedebuur.nl)**



## STEVENSHOF VITAAL

**Een gezonde en sociale wijk voor jong en oud** In de Stevenshof is **Stevenshof Vitaal** van start gegaan waarbij organisaties en wijkbewoners zich samen inzetten voor een positief gezonde wijk. Regelmatig zijn er inspirerende wijkbijeenkomsten waarbij ideeën worden uitgewisseld en er zijn werkgroepen die praktisch aan de slag gaan met onderwerpen als gezond opgroeien, verbeteren van de leefomgeving, gezonde voeding, bewegen, sociale contacten en vriendschap. Wilt u meedenken en meedoen, laat dit dan weten via [info@stevenshofvitaal.nl](mailto:info@stevenshofvitaal.nl). [www.stevenshofvitaal.nl](http://www.stevenshofvitaal.nl)

## BUURTTUIN DE STEVENSHOFTUIN

Vlakbij het Stevenshofpark, aan de Magda de Haanstraat is een buurttuin. In drie jaar tijd is deze uitbundig gaan groeien en bloeien. Heeft u groene vingers en/of zin om te helpen?

Meld u dan aan bij Lie Hoogenberk via [liehoogenberk@gmail.com](mailto:liehoogenberk@gmail.com).

In de toekomst willen we de tuin uitbreiden met een groentetuin.

## WIJKACADEMIE

**Met elkaar maken we er een mooie en fijne wijk van** De Stevenshof is een fijne wijk om in te wonen. Maar u als buurtbewoner weet precies wat er beter kan! Schroom niet om dit om te zetten in daadwerkelijke verbeteringen. De sociaal werker kan u daarbij ondersteunen. Op gezette tijden komen wijkbewoners bijeen (Wijkacademie). Naar aanleiding van ideeën van inwoners is de Wijkacademie bezig met bloembollen in de middenberm te planten en om meer bomen in de wijk te krijgen, maar ook wordt bijvoorbeeld de cursus budgettering ontwikkeld en gegeven.

*Wilt u weten wat er zoal in de wijk gebeurt, volg de groep Stevenshof op Facebook. U kunt sociaal werker Ingrid Stegeman bereiken in Huis van de Buurt Stevenshof op [i.stegeman@libertasleiden.nl](mailto:i.stegeman@libertasleiden.nl) tel: 06 – 52328263.*

## KINDERWERK

Door acht vrijwilligers wordt op woensdagmiddag de kinderinstituif georganiseerd. In vakanties organiseren we extra activiteiten speurtochten of spelletjesmiddag. Heeft u een idee voor een leuke middag voor kinderen? Laat het ons weten. U kunt dan eventueel ook helpen.

*Voor meer info: [i.stegeman@libertasleiden.nl](mailto:i.stegeman@libertasleiden.nl) of bel: 06 - 52328263*



## WIJKRAAD STEVENSHOF

In de Stevenshof is de wijkvereniging, Wijkraad Stevenshof actief  
[info@wijkraadstevenshof.nl](mailto:info@wijkraadstevenshof.nl) • [www.wijkraadstevenshof.nl](http://www.wijkraadstevenshof.nl)

## POLDERPRAAT

Wijkkrantje De Polderpraat van Wijkraad Stevenshof komt 4 keer per jaar in de brievenbus. Editie gemist? Kijk op de website.

[polderpraat@wijkraadstevenshof.nl](mailto:polderpraat@wijkraadstevenshof.nl) • [www.wijkraadstevenshof.nl](http://www.wijkraadstevenshof.nl)

# UITGELICHT



## EEN GOEDE BUUR IN DE STEVENSHOF

**Maandag en dinsdag** 9.00 - 11.00 uur,

**donderdag** 13.00 - 15.00 uur

**Huis van de Buurt Stevenshof,**

Trix Terwindtstraat 4, tel. 071-5312651

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

[stevenshof@eengoedebuurl.nl](mailto:stevenshof@eengoedebuurl.nl)

**[WWW.EENGOEDEBUUR.NL](http://WWW.EENGOEDEBUUR.NL)**

## 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!**

# WIJKPROGRAMMA

SEPTEMBER T/M DECEMBER IN DEZE WIJK

## KOOKWORKSHOP JOY WANTAMAT

woensdag 9 oktober

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

16.00 – 19.00 uur



De kookworkshop wordt gegeven door Joy Wantamat. Er worden twee Thaise gerechten gemaakt: Groene Curry en Tom Yum. Na het bereiden worden de gerechten gezamenlijk gegeten. Er is plaats voor 6 deelnemers, inschrijven vooraf is noodzakelijk.

**Inschrijven Huis van de Buurt Stevenshof**, 071 – 531 26 51, of via [c.paardekooper@libertasleiden.nl](mailto:c.paardekooper@libertasleiden.nl). U hoort een week van tevoren of er genoeg deelnemers zijn om de workshop door te laten gaan.

**Kosten** € 15 per persoon

## LEESCLUB

donderdag vanaf 19 september

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

19.30 – 22.30 uur

Veel mensen houden van lezen en het is leuk om met anderen te delen wat je van een boek vindt. Waarom spreekt het je aan? Waarom doet de hoofdpersoon wat hij doet? Heb je vaker iets van deze schrijver gelezen?

**Data** 19 september, 21 november 2019, 16 januari, 19 maart en 18 juni 2020.

**Kosten** € 12,75 voor 5 keer

## OOGCAFÉ

elke 1e vrijdag van de maand

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

13.30 – 17.00 uur

Oogcafé is een ontmoetingsplek voor mensen met een oogandoening. U kunt er ervaringen uitwisselen over het leven met een visuele beperking.

Soms komt een gastspreker iets vertellen over een bepaald thema.

**Opgeven** [bijeenkomstenZH@oogvereniging.nl](mailto:bijeenkomstenZH@oogvereniging.nl)

**Kosten** geen



## SENIORENCAFÉ

Kantine van de tennisvereniging Dobbedreef 1b

elke 3e vrijdag van de maand

17.00 – 19.00 uur

Alle 55+ in de Stevenshof zijn welkom

Kosten geen

## BINGO

zaterdag 21 september, 2 november en 14 december 2019

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

19.30 – 23.00 uur

Een gezellige bingo met leuke prijzen.

Kosten € 6,50 voor 8 rondes

## LIVE ON SUNDAY

zondag 8 september, 20 oktober,

17 november, 15 december 2019

Huis van de Buurt Stevenshof

Trix Terwindtstraat 4 15.00 – 19.00 uur

Een keer in de maand is er live muziek van verschillende bandjes. Kijk voor info over de bands op de Facebookpagina van Stevenshof of op de poster in de wijk.

Kosten € 5 per persoon.



## ACTIEF IN EN VÓÓR DE WIJK

Huis van de Buurt Stevenshof draait voor een belangrijk deel op de inzet van vrijwilligers. Zo helpen vrijwilligers bij draaien van de bar, ondersteunen bij beheer van het gebouw, helpen bij het invullen van formulieren, iemand bezoeken die ziek is, koken of helpen bij het uitserveren van maaltijden voor ouderen.

Als u een eigen idee heeft of samen met andere buurtbewoners iets wilt opzetten, kunt u ook terecht in het buurtcentrum. Ook ideeën voor verbetering van de wijk zijn van harte welkom.

Wilt u zich hiervoor actief inzetten? Neem dan contact op met de sociaal werker Ingrid Stegeman. Zij is te vinden bij het Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4. Of bel 06-52328263. Wilt u weten wat er in de wijk gebeurt? Volg de **Stevenshof** groep op Facebook.



## BUURTKANTOOR

Voor alle bewoners van de Stevenshof helpt het buurtkantoor om alle moeilijke (digitale) papierwerk in eigen hand te nemen. Kom langs met uw papieren en wij helpen u verder. Ook voor het aanvragen van een DigiD, alle vragen aan of van de overheid of woningverhuurder. Deskundig en betrokken.

Het buurtkantoor is een onafhankelijk vrijwilligersinitiatief voor en door bewoners van de Stevenshof.

### Wij helpen u graag.

Kom gewoon even binnenlopen. Aanmelden kan ook per e-mail [hulpbijformulieren@gmail.com](mailto:hulpbijformulieren@gmail.com)

**Huis van de Buurt Stevenshof**  
woensdagmiddag 13.00 - 14.00 uur

---

## 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](http://www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl)  
of stuur een e-mail naar [contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl](mailto:contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl)

---

## BUUV - VRIJWILLIGE BURENHULP

Iedereen die burenhulp nodig heeft of als buur graag iets voor een ander zou willen doen, kan terecht op de website van BUUV:

[www.buuv.nu](http://www.buuv.nu). U kunt oproepjes plaatsen of op oproepjes reageren.



---

## SPELENKAR

...én weet u dat het buurthuis een spelenkar heeft die in de wijk gebruikt kan worden voor straat/buurt/kinderfeestjes? Info: 071 531 26 51 of [stevenshof@libertasleiden.nl](mailto:stevenshof@libertasleiden.nl)

## CURSUS CREATIEF LEVEN

*Creatief Leven* is een praktische cursus voor mensen die die last hebben van eenzaamheid. Voor mensen die het gevoel hebben dat er iets moet veranderen. Voor mensen die het houvast in het leven kwijt zijn. De cursus *Creatief Leven* helpt je. Je krijgt informatie en allerlei opdrachten.

**Start** donderdagmiddagen vanaf 26 september 2019 (acht bijeenkomsten)

**Locatie** Opaalstraat 1, 2332 TA Leiden

**Meer informatie en aanmelden** Radius, Annet Gijsman, tel. nr.: 071 707 42 00 of stuur een e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)



## BplusC Bibliotheek Stevenshof Trix Terwindstraat

Op onze bibliotheeklocatie Stevenshof kun je gebruikmaken van verschillende bibliotheekdiensten. Je kunt hier o.a. boeken lenen, gebruikmaken van onze studieplekken, gratis wifi en de computers. Onze klantadviseurs staan voor je klaar om je te helpen met vragen. Onze dans- en muzieklessen worden gegeven in Huis van de Buurt Stevenshof.

### Openingstijden Bibliotheek

maandag	13.30 - 19.00 uur
dinsdag tot en met vrijdag	10.30 - 12.30 uur en 13.30 - 17.00 uur
zaterdag	10.30 - 12.30 uur



# MAANDAG T/M VRIJDAG

## TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

**Maandag** 8.45 – 10.00 uur

### YOGA

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wilt u even de dagelijkse beslommeringen achter u laten en bewust worden van inspannen en ontspannen, dan is yoga een uitstekende manier. Door rustige en ontspannende oefeningen leert u dit te ervaren en toe te passen.

2 september tot en met 16 december 2019

**Kosten** € 75 voor 15 lessen, instromen is mogelijk



**Maandag** 9.00 – 12.00 uur

### FITNESS VOOR 50+

**Radius, CordesFysio Stevenshof** Dobbedreef 1b

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

**Kosten** Radiusabonnement, één aaneengesloten jaar lang persoonsgebonden korting van € 5,00 per maand. Betaling in twee termijnen verspreid over het jaar en vaak wordt een deel vergoed via de aanvullende dekking van Zorg en Zekerheid.

**Maandag** 9.00 – 11.00 uur

### INLOOP EEN GOEDE BUUR

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

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** 9.00 – 10.00 uur

### VITALITY CLUB



VITALITY  
CLUB

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Verzamelen in het buurtcentrum, bewegen in het Stevenspark. Aansluitend mogelijkheid voor koffie of thee.

Om de vier maanden een looptest om de fitheid te meten.

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

**Kosten** geen, koffie/thee voor eigen kosten



**Maandag** 9.30 – 12.30 uur

## **DE SMELTKROES**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

De Smeltkroes biedt gezelligheid, een praatje, speelplekje voor peuters en ontmoeting voor buurtbewoners van de Stevenshof. U bent van harte welkom voor een kopje koffie en een praatje.

**Kosten** geen, koffie en thee voor eigen kosten

**Maandag** 10.15 – 11.30 uur

## **YOGA**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wilt u even de dagelijkse beslommeringen achter u laten en bewust worden van inspanssen en ontspanssen, dan is yoga een uitstekende manier. Door rustige en ontspanssende oefeningen leert u dit te ervaren en toe te passen. 2 september tot en met 16 december 2019

**Kosten** € 75 voor 15 lessen, instromen is mogelijk.

**Maandag** 10.00 – 12.00 uur

## **SJOELCLUB STEVENSHOF**



**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

Wekelijks komt een gezellige groep samen om te sjoelen. U bent van harte welkom om aan te sluiten, of zomaar eens een kijkje te komen nemen.

**Kosten** geen, u betaalt alleen voor koffie of thee

**Maandag** 13.00 – 16.30 uur

## **SENIORENSOOS**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Sjoelen en klaverjassen

**Kosten** € 1,70 per keer

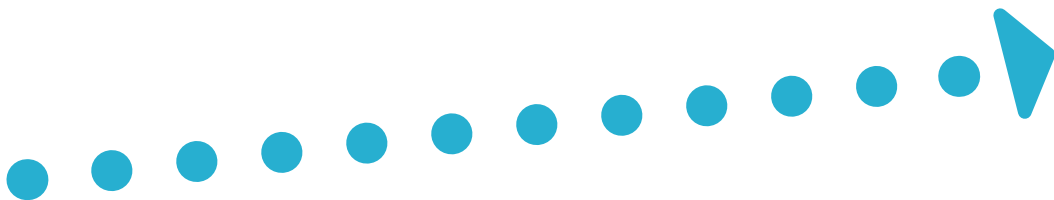
**Maandag** 13.15 – 16.30 uur

## **BILJARTEN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

We beschikken over een biljarttafel met toebehoren. U kunt hier op maandag en vrijdag tegen een kleine vergoeding gebruik van maken.

**Kosten** € 0,50 per half uur



**Maandag** 13.15 – 15.00 uur

## **CREATIEF 55+**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

U wilt graag inspiratie op doen voor een creatief project of nieuwe technieken aanleren? U maakt kennis met verschillende handvaardigheidstechnieken: zijde schilderen, brochures maken, poppen maken, kaarten maken etc. Maar de gezelligheid en ontmoeting is ook heel belangrijk.

**Kosten** € 1 per keer

**Maandag** 14.00 – 16.00 uur

## **INTERNETCAFÉ**

**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

Met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone kunt u terecht. Vriendelijke en geduldige vrijwilligers helpen u verder. Aanmelden is niet nodig, loop gewoon eens binnen.

**Kosten** geen, u betaalt alleen voor koffie of thee

**Maandag** 14.30 – 21.00 uur

## **VIOOLLESSEN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Opgeven via BplusC [www.bplusc.nl](http://www.bplusc.nl)

**Kosten** zie website

**Maandag** 15.00 – 17.00 uur

## **TOS THUIS OP STRAAT STEVENSHOF**

**Stevenshofpark**

Naschools programma, zie ook [www.tosleiden.nl](http://www.tosleiden.nl)

**Kosten** geen



**Maandag** 15.30 – 17.45 uur

## **STEVENS-DOBBE • 12 T/M 14 JAAR**

**Jongeren centrum** Dobbedreef 1

**Kosten** geen

**Maandag** 17.15 – 20.00 uur

## **BLOKFLUITLES**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Opgeven via BplusC [www.bplusc.nl](http://www.bplusc.nl)

**Kosten** zie website

**Maandag** 19.00 – 22.30 uur

## **STEVENS-DOBBE • 15 T/M 18 JAAR**

**Jongeren centrum** Dobbereef 1

**Kosten** geen

**Maandag** 19.30 – 20.30 uur

## **FITCLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je bewegen en aan je conditie werken? Meedoen aan een fitclub betekent een pittige training van de spieren, het vergroten van conditie en het aanleren van ontspanningsoefeningen. Er wordt getraind op muziek en o.a. gebruik gemaakt van gewichten.

**Kosten** € 60 voor 15 lessen

**Maandag** 20.00 – 22.00

## **WANDELEN IN DE WIJK**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Houdt u van wandelen? Met de groep maken we afspraken waar we gaan wandelen. We houden ook pauze voor een kopje koffie of thee.

**Kosten** geen

**Maandag** 20.45 – 22.00 uur

## **YOGA**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4



Wilt u even de dagelijkse beslommeringen achter u laten en bewust worden van inspanssen en ontspannen, dan is yoga een uitstekende manier. Door rustige en ontspannende oefeningen leert u dit te ervaren en toe te passen. 2 september tot en met 16 december 2019

**Kosten** € 90 voor 15 lessen

**Dinsdag** 9.00 – 10.00 uur

## **VITALITY CLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Verzamelen in het buurtcentrum, bewegen in het Stevenspark. Aansluitend mogelijkheid voor koffie of thee. Om de vier maanden een looptest om de fitheid te meten.

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

**Kosten** geen, koffie/thee voor eigen kosten

**Dinsdag** 9.00 – 11.00 uur

## **INLOOP EEN GOEDE BUUR**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je weten wat er in de wijk er doen is? Wil je iets betekenen voor je buren? 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

**Dinsdag** 9.30 – 15.00 uur

## **DE SMELTKROES - BREICAFÉ**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Neem je eigen brei- of haakwerk mee, of maak gebruik van het garen dat er is. Met om 12.00 uur soep met brood, en gevolgd door bloemstukjes, kaarsen of kaarten maken.

**Kosten** € 1 voor de lunch, koffie en thee voor eigen kosten



**Dinsdag** 10.00 – 11.00 uur

## **FITCLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je bewegen en aan je conditie werken? Meedoen aan een fitclub betekent een pittige training van spieren, het vergroten van conditie en het aanleren van ontspanningsoefeningen. We trainen op muziek en maken gebruik van gewichten. Zowel mannen als vrouwen kunnen zich opgeven. Instromen is mogelijk. 3 september tot en met 17 december

**Kosten** € 60 voor 15 lessen

**Dinsdag** 12.30 - 13.30 uur

## **GYMNASTIEK (OUDEREN)**

**Radius, Huis van de Buurt Stevenshof** Truus Terwindtstraat 4

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail voor meer informatie: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** € 165,00 per jaar (35-40 lessen). Betaling in twee termijnen verspreid over het jaar en vaak wordt een deel vergoed via de aanvullende dekking van Zorg en Zekerheid.

**Dinsdag** 14.00 – 16.00 uur

## **KOOR SARABANDE**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Dameskoor (sinds 1935), o.l.v. dirigent Svetlana Terpougova. Bent u 50+, vrouw, en denkt u erover om lid te worden? Zing dan een keer mee. U hoeft geen noten te kunnen lezen, maar enige zangervaring is gewenst.

**Kosten** € 4,00 per keer

**Dinsdag** 14.00 – 16.00 uur

## **INTERNETCAFÉ**

**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

Met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone kunt u terecht. Vriendelijke en geduldige vrijwilligers helpen u verder. Aanmelden is niet nodig, loop gewoon eens binnen.

**Kosten** geen, u betaalt alleen voor koffie of thee

**Dinsdag** 15.00 – 17.00 uur

## **TOS THUIS OP STRAAT STEVENSHOF**

**Stevenshofpark**

Naschools programma, zie ook [www.tosleiden.nl](http://www.tosleiden.nl)

**Kosten** geen

**Dinsdag** 15.00 – 17.45 uur

## **STEVENS-DOBBE • 12 T/M 14 JAAR**

**Jongerencentrum** Dobbereef 1

**Kosten** geen

**Dinsdag** 16.15 – 17.00 uur

## **STREETDANCE • 5 T/M 8 JAAR**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix

Terwindtstraat 4

Wil jij ook net zo dansen als Shakira of Beyonce? Doe dan mee!

3 september tot en met 17 december 2019

**Kosten** € 45,00 voor 15 lessen



**Dinsdag** 17.00 – 18.00 uur

## **STREETDANCE II • 9 T/M 11 JAAR**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil jij ook net zo dansen als Shakira of Beyonce? Doe dan mee!

3 september tot en met 17 december 2019

**Kosten** € 60,00 voor 15 lessen

**Dinsdag** 18.45 – 19.45 uur

## **ZUMBA**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je lekker bewegen en aan je conditie werken? Meedoen aan een fitclub betekent een pittige training van de spieren, het vergroten van uw conditie en het aanleren van ontspanningsoefeningen. 3 september tot en met 17 december 2019

**Kosten** € 60,00 voor 15 lessen

**Dinsdag** 19.00 – 22.30 uur

## **STEVENS-DOBBE • 15 T/M 18 JAAR**

**Jongerencentrum** Dobbedreef 1

**Kosten** geen

**Woensdag** 9.00 – 10.00 uur

## **VITALITY CLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4



Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Verzamelen in het buurtcentrum, bewegen in het Stevenspark. Aansluitend mogelijkheid voor koffie of thee. Om de vier maanden een looptest om de fitheid te meten.

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

**Kosten** geen, koffie/thee voor eigen kosten

**Woensdag** 9.30 – 12.30 uur

## **DE SMELTKROES**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

De Smeltkroes biedt gezelligheid, een praatje, speelplekje voor peuters en ontmoeting voor buurtbewoners van de Stevenshof. U bent van harte welkom voor een kopje koffie en een praatje.

**Kosten** geen, koffie en thee voor eigen kosten

**Woensdag** 9.30 – 14.30 uur

## **ONTMOETINGKRING**

**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

Bent u 60+ en op zoek naar een gezellige invulling van de dag? Bij de Ontmoetingskring drinken we koffie en doen we iets creatiefs: spel, beweging en geheugentraining. We maken samen de lunch. Kom eens een kijkje nemen of vraag meer informatie bij Ineke Duindam 071 707 42 00.

**Kosten** € 3,65 eigen bijdrage per dag/dagdeel (inclusief koffie en thee), broodmaaltijd € 3,90

**Woensdag** 10.00 – 12.00 uur

## **WANDELEN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Houdt u van wandelen? Met de groep maken we afspraken waar we gaan wandelen. We houden ook pauze voor een kopje koffie of thee.

**Kosten** geen



Woensdag 10.00 – 10.45 uur en 11.00 - 11.45 uur

## PEUTERDANS

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

4 september t/m 18 december 2019

Kosten € 33,75 voor 15 lessen

Woensdag 13.00 – 14.00 uur

## BUURTKANTOOR

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

U kunt ondersteuning krijgen bij gebruik van internet of het invullen van formulieren. Er een maatschappelijk werker en/of buurtadviseur aanwezig die kan ondersteunen bij ingewikkelde vragen. Gebruik van wifi is gratis.



Kosten geen

Woensdag 13.00 – 14.30 uur en 15.00 – 17.00 uur

## TOS THUIS OP STRAAT STEVENSHOF

13.00 – 14.30 uur Koeienveld

15.00 – 17.00 uur Rijndijkpark en Stevenspark

Naschools programma, zie ook [www.tosleiden.nl](http://www.tosleiden.nl)

Kosten geen

Woensdag 13.15 – 18.30 uur

## TOETSLES

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

Organisatie BplusC, opgeven via [www.bplusc.nl](http://www.bplusc.nl)

Kosten zie website

Woensdag 14.00 – 15.15 uur

## KINDER INSTUIF • 4 T/M 7 JAAR

Huis van de Buurt Stevenshof Trix Terwindtstraat 4

Aan deze leuke knutselclub kun je meedoen om leuke dingen te maken, die je aan het eind mee naar huis mag nemen!

Kosten € 1,00 per keer

Woensdag 15.00 – 17.45 uur

## STEVENS-DOBBE • 12 T/M 14 JAAR

Jongerencentrum Dobbbedreef 1

Kosten geen

**Woensdag** 17.00 – 18.30 uur

## **EETTAFEL**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4



Wilt u samen met wijkbewoners genieten van een warme maaltijd die liefdevol is voorbereid door vrijwilligers die van koken houden? Twee keer per maand op 4 en 25 september, 16 en 30 oktober, 13 en 27 november, 18 december.

Van tevoren inschrijven, geef je op via 071-5312651.

**Kosten** € 6,50 per keer

**Woensdag** 19.00 – 22.30 uur

## **STEVENS-DOBBE • 15 T/M 18 JAAR**

**Jongeren centrum** Dobbedreef 1

**Kosten** geen

**Woensdag** 19.45 – 20.45 uur

## **FITCLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je bewegen en aan je conditie werken? Meedoen aan een fitclub betekent een pittige training van de spieren, het vergroten van conditie en het aanleren van ontspanningsoefeningen. Er wordt getraind op muziek en o.a. gebruik gemaakt van gewichten.

**Kosten** € 60,00 voor 15 lessen

**Woensdag** 20.00 – 22.00 uur

## **TEKENEN EN SCHILDEREN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Vrije inloop

**Kosten** € 1,00 per keer

**Donderdag** 9.00 – 12.00 uur

## **FITNESS VOOR 50+**

**Radius, CordesFysio Stevenshof** Dobbedreef 1b

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

**Kosten** Radius abonnement, één aaneengesloten jaar lang persoonsgebonden korting van € 5,00 per maand. Betaling in twee termijnen verspreid over het jaar en vaak wordt een deel vergoed via de aanvullende dekking van Zorg en Zekerheid.



**Donderdag** 9.00 – 10.00 uur

## **VITALITY CLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Verzamelen in het buurtcentrum, bewegen in het Stevenspark. Aansluitend mogelijkheid voor koffie of thee. Om de vier maanden een looptest om de fitheid te meten.

[www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

**Kosten** geen, koffie/thee voor eigen kosten

**Donderdag** 9.30 – 12.30 uur

## **DE SMELTKROES**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

De Smeltkroes biedt gezelligheid, een praatje, speelplekje voor peuters en ontmoeting voor buurtbewoners van de Stevenshof.

**Kosten** geen, koffie en thee voor eigen kosten

**Donderdag** 10.00 – 12.00 uur

## **TAAL-CONTACTGROEP**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Als u graag uw Nederlands of Arabisch wil verbeteren.

**Kosten** € 1,00 per keer

**Donderdag** 10.30 – 12.00 uur

## **INLOPOCHTEND**

**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

**Kosten:** geen, u betaalt alleen voor koffie of thee

**Donderdag** 10.45 – 11.45 uur

## **GYMNASTIEK (OUDEREN)**

**Radius, Huis van de Buurt Stevenshof** Truus Terwindtstraat 4

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Kom gerust een keer vrijblijvend kijken.

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

**Kosten** € 165,00 per jaar (35-40 lessen). Betaling in twee termijnen verspreid over het jaar en vaak wordt een deel vergoed via de aanvullende dekking van Zorg en Zekerheid.

**Donderdag** 12.45 – 16.45 uur

## **BRIDGECLUB DE PALJAS**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Voor informatie: Antoinette van Roijen 071 - 576 37 22

**Kosten** € 56,00 per jaar



**Donderdag** 13.00 – 15.00 uur

## **INLOOP EEN GOEDE BUUR**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je weten wat er in de wijk er doen is? Wil je iets betekenen voor je buren? 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

**Donderdag** 13.15 – 15.00 uur

## **CREATIEF 55+**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

U wilt graag inspiratie op doen voor een creatief project of nieuwe technieken aanleren? U maakt kennis met verschillende handvaardigheidstechnieken: zijde schilderen, brochures maken, poppen maken, kaarten maken etc. Maar de gezelligheid en ontmoeting is ook heel belangrijk.

**Kosten** € 1,00 per keer

**Donderdag** 15.00 – 17.00 uur

## **TOS THUIS OP STRAAT STEVENSHOF**

**Joke Smitstraat**

Naschools programma, zie ook [www.tosleiden.nl](http://www.tosleiden.nl)

**Kosten** geen

**Donderdag** 15.45 – 17.15 uur

## **KINDERKOKEN • 7 T/M 11 JAAR**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Serie van 3 of 5 keer. Opgeven bij Huis van de Buurt Stevenshof of [c.paardekooper@libertasleiden.nl](mailto:c.paardekooper@libertasleiden.nl)

**Kosten** afhankelijk van aantal keren

**Donderdag** 15.00 – 22.30 uur

## **STEVENS-DOBBE**

**Jongerencentrum** Dobbedreef 1

Onderweg in de wijk

**Kosten** geen

**Donderdag** 18.50 – 19.50 beginners en 20.00 – 21.00 intermediaate

## **GYROKINESIS®**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Bij de Gyrokinesie® bewegingsmethode worden ritmische bewegingen en ademhaling gecoördineerd. Met zittende en staande oefeningen wordt de wervelkolom verlengd om spanning en druk te doen afnemen, tegelijkertijd

bevordert het mobiliteit, kracht en flexibiliteit. Gyrokinesis is geschikt voor iedereen die vrijer wil bewegen en kan worden aangepast aan ieders mogelijkheden. Meld je aan voor een gratis proefles!

**Kosten** 15 lessen voor € 150 (5 september t/m 19 december),  
€ 12 per losse les

**Opgeven en contact** [wouters.tessa890@gmail.com](mailto:wouters.tessa890@gmail.com)

**Donderdag** 19.30 – 20.30 uur beginners, 20.30 – 22.30 uur voor gevorderden  
**COUNTRY LINE DANSEN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4



Beginners van alle leeftijden zijn bij ons welkom. Omdat wij je individueel begeleiden zijn de stappen en combinaties makkelijk te leren. Bij ons staat plezier in dansen voorop. Hoewel linedancing vooral op countrymuziek gebeurt, dansen wij ook op non-countrymuziek.

**Kosten** € 3,00 per keer

**Donderdag** 20.00 – 22.00 uur

**FOTOGRAFIE CURSUS**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

**Kosten** € 50,00 voor 10 lessen

**Vrijdag** 9.00 – 10.00 uur

**FITCLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wil je bewegen en aan je conditie werken? Meedoen aan een fitclub betekent een pittige training van de spieren, het vergroten van conditie en het aanleren van ontspanningsoefeningen. Er wordt getraind op muziek en o.a. gebruik gemaakt van gewichten.

**Kosten** € 60,00 voor 15 lessen

**Vrijdag** 9.00 – 10.00 uur

**VITALITY CLUB**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Verzamelen in het buurtcentrum, bewegen in het Stevenspark. Aansluitend mogelijkheid voor koffie of thee. Om de vier maanden een looptest om de fitheid te meten. [www.vitality-club.nl](http://www.vitality-club.nl)

**Kosten** geen, koffie/thee voor eigen kosten

**Vrijdag** 10.15 – 11.15 uur

## **AEROBIC 50+**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Een pittige bewegingsactiviteit voor vrouwen en mannen, iedereen die een stevige wandeling van drie kwartier volhoudt kan meedoen! De intensiteit en zwaarte van de oefeningen zijn aangepast. Bij medische klachten kunt u het beste advies vragen aan uw arts; meedoen is geheel voor eigen risico.

**Kosten** € 60,00 voor 15 lessen

**Vrijdag** 13.00 – 16.00 uur

## **BILJARTEN**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wij beschikken over een biljarttafel met toebehoren. U kunt hier op maandag en vrijdag tegen een kleine vergoeding gebruik van maken.

**Kosten** € 0,50 per half uur

**Vrijdag** 14.00 – 15.30 uur

## **KOERSBAL**



**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Koersbal kan in enkele minuten geleerd worden en is een plezierige sport die door iedereen gespeeld kan worden. 13 en 27 september, 11 en 28 oktober, 18 en 22 november, 13 en 27 december 2019.

**Kosten** € 1,00 per keer

**Vrijdag** 14.00 – 16.00 uur

## **INTERNETCAFÉ**

**Radius, locatie Stevenshof** Top Naeffstraat 1

Met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone kunt u terecht. Vriendelijke en geduldige vrijwilligers helpen u verder. Aanmelden is niet nodig, loop gewoon eens binnen.

**Kosten** geen, u betaalt alleen voor koffie of thee

**Vrijdag** 15.00 – 17.00 uur

## **TOS THUIS OP STRAAT STEVENSHOF**

**Joke Smitstraat**

Naschools programma, zie ook [www.tosleiden.nl](http://www.tosleiden.nl)

**Kosten** geen

**Vrijdag** 15.00 – 22.30 uur

## **STEVENS-DOBBE**

**Jongeren centrum** Dobbbedreef 1

Onderweg in de wijk

**Kosten** geen

**Vrijdag** 20.00 – 23.00 uur

## **KOOR LEEDVERMAAK**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Wij zijn een meerstemmig Nederlandstalig koor onder leiding van Peter van Marle. Ons koor bestaat uit +/- 33 enthousiaste amateurs en er is plek voor nieuwe leden. Kijk ook op [www.leidsleedvermaak.nl](http://www.leidsleedvermaak.nl)

**Kosten** € 20,00 per maand



**Zaterdag** 9.00 – 12.00 uur

## **RAPENBURG KAMER ORKEST**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Organisatie BplusC

**Kosten** € 179,00 - meer informatie en inschrijven via [www.bplusc.nl](http://www.bplusc.nl)

**Zaterdag** 10.00 – 13.00 uur

## **BLOKFLUITGROEP COMRADES OF DESIRE**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Samen creatief en geïnspireerd muziek maken, daar staat de blokfluitgroep voor. Komt u vooral eens langs om te kijken of dit iets voor u is.

**Kosten** informeer bij Huis van de Buurt Stevenshof

**Zondag** 9.15 – 13.45 uur

## **DE GEMEENTE TE LEIDEN (KERK)**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

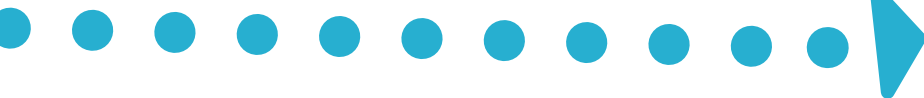
**Zondag** in de vroege ochtend

## **VOGELCURSUS**

**Huis van de Buurt Stevenshof** Trix Terwindtstraat 4

Bij voldoende belangstelling een wandeling om vogels te spotten. Opgeven bij Huis van de Buurt Stevenshof.

**Kosten** informeer bij Huis van de Buurt Stevenshof



## **CURSUSSEN GGZ RIVIERDUINEN**

**Locatie:** GGZ Rivierduinen Sandifortdreef 19

**Info en aanmelden:**

[www.rivierduinen.nl/agenda](http://www.rivierduinen.nl/agenda), [preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl)

### **CURSUS OMGAAN MET BORDERLINE VOOR FAMILIE EN NAASTEN**

**Start maandag 16 september (10 bijeenkomsten)** 16.00 - 18.00 uur

Tijdens deze cursus komen de volgende thema's aan bod: problemen in de relatie of gezin, balans tussen draagkracht en draaglast, communicatie, grenzen stellen en voor jezelf zorgen.

**Kosten:** € 20,00 materiaalkosten en aanschaf van een boek

### **CURSUS MET ALLE GEWELD EEN RELATIE (VOOR VROUWEN)**

**Start maandag 23 september (10 bijeenkomsten)** 10.00 - 12.00 uur

Deze cursus is bedoeld voor vrouwen die te maken hebben met geweld in hun relatie, of daar in een recente relatie mee te maken hebben gehad en dat willen voorkomen in de toekomst.

**Kosten:** geen

### **CURSUS OMGAAN MET PSYCHOSE VOOR FAMILIE EN NAASTEN**

**Start dinsdag 24 september (11 bijeenkomsten)** 19.00 - 21.00 uur

In deze cursus staat het verminderen van de belasting van familie en naasten centraal. Ook is er ruimte voor uitwisseling en lotgenotencontact.

**Kosten:** € 20,00 materiaalkosten en aanschaf van een boek

### **CURSUS PSYCHISCHE PROBLEMEN IN DE FAMILIE VOOR FAMILIE EN NAASTEN**

**Start maandag 30 september (11 bijeenkomsten)** 16.00 - 18.00 uur

Wanneer iemand in uw omgeving psychische klachten heeft dan heeft dat vaak ook gevolgen voor u als naastbetrokkene. In deze cursus is er aandacht voor communicatieve vaardigheden, grenzen stellen, het onderkennen van het belang van eigen behoeften en sociale steun.

**Kosten:** € 20,00 materiaalkosten

## VOORLICHTINGSAVOND OVER PERSOONLIJKHEIDSSTOORNISSEN

**Maandag 10 oktober** inloop 19.15 uur, begin 19.30 uur

**Preventie GGZ Rivierduinen en Stichting Lumen**, Vredeskerk, van Vollenhovenkade 24

Ongeveer tien procent van de volwassen bevolking heeft emoties en gedragingen die afwijken. Dit kan bijvoorbeeld het vermijden van situaties zijn, het ervaren van heftige emoties of zonderling gedrag. Wanneer dit een bron wordt van lijden voor betrokkenen spreken we van een persoonlijkheidsstoornis. Wil je meer weten over de kenmerken, het verloop of behandelmogelijkheden? Kom dan naar deze avond en je hoort meer van onze ervaringsdeskundige en GGZ professional. Uiteraard is er altijd voldoende ruimte om vragen te stellen.

**Kosten:** geen

## VOORLICHTINGSAVOND BIPOLAIRE STOORNIS

**Maandag 2 december 2019** inloop 19.15 uur, begin 19.30 uur

**GGZ Rivierduinen en Stichting Lumen**, Vredeskerk, van Vollenhovenkade 24

Een bipolaire (manisch depressieve) stoornis kenmerkt zich door uitersten in stemming en energie. Deze extreme wisselingen kunnen grote gevolgen hebben voor degene zelf maar ook voor zijn of haar omgeving. Een GGZ professional en onze ervaringsdeskundige zullen op deze avond informatie geven en uw vragen beantwoorden. Ook is er een (familie) ervaringsdeskundige aanwezig die haar/zijn ervaring zal delen.

**Kosten:** geen



# OPENINGSTIJDEN

## Een Goede Buur in de Stevenshof

### Huis van de Buurt Stevenshof

Trix Terwindtstraat 4

2331 GW Leiden

071 531 26 51

[stevenshof@eengoedebuurl.nl](mailto:stevenshof@eengoedebuurl.nl)



## Openingstijden Een Goede Buur

### Dinsdagochtend

tussen 9.00 en 11.00 uur

### Donderdagmiddag

tussen 13.00 en 15.00 uur

## Openingstijden Huis van de Buurt Stevenshof

maandag 9.00 – 22.00 uur

dinsdag 9.00 – 20.00 uur

woensdag 9.00 – 22.00 uur

donderdag 9.00 – 23.00 uur

vrijdag 9.00 – 23.30 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.eengoedebuurl.nl](http://www.eengoedebuurl.nl)

[stevenshof@eengoedebuurl.nl](mailto:stevenshof@eengoedebuurl.nl)

**Voor elkaar in de wijk**