



*een  
goede  
buur*

## **WIJKPROGRAMMA**

### **Merenwijk**

**OKTOBER, NOVEMBER EN 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 [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

OKTOBER, NOVEMBER EN DECEMBER IN DEZE WIJK

## WIJKVERENIGING MERENWIJK

In de Merenwijk is de Wijkvereniging Merenwijk actief, voor meer informatie: [info@wv-merenwijk.nl](mailto:info@wv-merenwijk.nl) [www.wv-merenwijk.nl](http://www.wv-merenwijk.nl)

**Merenwijk Agenda** tweewekelijkse e-mailnieuwsbrief Merenwijk Agenda voor het actuele, korte termijn nieuws.

Aanmelden via [www.merenwijkagenda.nl](http://www.merenwijkagenda.nl)

## ZAAVOETBALTOERNOOI VOOR JEUGD

herfstvakantie

**Sporthal De Zijl** Paramaribostraat 66

In de herfstvakantie is er een stedelijke zaalvoetbaltoernooi in sporthal De Zijl. Leeftijd: 12-14 jaar en 15-17 jaar. De datum is nog niet vastgesteld.

## SPELLETJESMIDDAG

zondag 13 oktober

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

14.00 - 17.00 uur



Zin in een spelletje Triominos, sjoelen, klaverjassen, Skip-bo of Rummikub? Dat komt goed uit, want de spelletjesmiddag komt weer terug. Inclusief leuke prijzen en een loterij! Vanaf 18 jaar.

Aanmelden kan aan de bar bij het Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken' t/m 9 oktober. Bij voldoende animo zal de spelletjesmiddag vaker georganiseerd worden. **Kosten** € 3,00 (exclusief consumpties), deelname aan de loterij bedraagt € 2,50

## COLLEGE TOURS

zondag 13 oktober en 10 november

**BplusC, Bliothek Merenwijk** Rosmolen 4 inloop 14.45, start 15.00 uur

Elke tweede zondag van de maand worden twee Merenwijkers met een interessant verhaal geïnterviewd in de bibliotheek Merenwijk. Na de interviews is er gelegenheid om beide gasten vragen te stellen en een drankje te drinken. **Kosten** de toegang is gratis (vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld).

## DOEBEURS

woensdag 16 oktober

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

13.00 - 16.00 uur

De DoeBeurs is een participatiemarkt waar buurtbewoners informatie vinden over (vrijwilligers)werk en het aanbod van activiteiten in de eigen

## TUINVERENIGING ONS BUITEN

Joop Vervoornpad 16



**PLANTEN- EN ZADENRUILBEURS** zaterdag 5 oktober 10.30 - 12.00 uur

Planten- en zadenruilbeurs bij de ingang van het tuincomplex, wanneer het regent in het verenigingsgebouw.

**TUINSNUFFELMARKT** zondag 13 oktober 10.00 - 14.00 uur

Inschrijven via [onsbuiteninfo@gmail.com](mailto:onsbuiteninfo@gmail.com)

**Kosten** voor tuinders is een tafel gratis, voor niet-tuinders van de

Tuinvereniging Ons Buiten kost een tafel € 5,00

**MIDWINTERMARKT** zondag 15 december 11.00 - 16.00 uur

buurt. Op de DoeBeurs vertellen organisaties uit Leiden en uit de wijk over:

- Activiteiten: gezelligheid, koken, sport, kunst
- Cursussen: taal, computer, fietslessen, bewegen
- Vrijwilligerswerk: actief meedoen in de wijk of in de stad
- Werk: doorgroeien met behulp van een coach naar betaald werk

**VAN BOEK TOT DOEK** donderdag 24 oktober en 28 november

**BplusC, Bliothek Merenwijk** Rosmolen 4 inloop 19.15, start 19.30 uur  
Elke laatste donderdag van de maand organiseert BplusC een filmavond in de bibliotheek Merenwijk. De avond start met een inleiding: een liefhebber vertelt daarin meer over het boek en de film (24 oktober: film Loving, 28 november: film Merry Christmas Mr. Lawrence).

**Kosten** € 6,00 incl. koffie en thee

**HALLOWEENDINER (OUDEREN)** donderdag 31 oktober

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 28 12.00 - 13.30 uur

We nodigen u uit voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert. Aanmelden is mogelijk vóór 24 oktober, tel. 071 707 42 00, e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)

**Kosten** € 7,80

**DE LEIDEN NOORD (PUB) KWIS** vrijdag 22 november

**Theehuis Noord** Joop Vervoornpad 1 vanaf 19.30 uur

Test je kennis over feiten, gebeurtenissen en personen van Leidse bodem. Vooraf een hapje eten is mogelijk na aanmelding, 06-5275 2638, [theehuisnoord@gmail.com](mailto:theehuisnoord@gmail.com)

**Donderdag 17 okt., 31 okt., 14 nov., 28 nov., 12 dec.** 10.00 uur

## **GRATIS WANDELING DOOR DE STAD IN HET GROEN**



Wilt u regelmatig met een groep langs een groene route in de stad wandelen? Stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland organiseert elke week gratis wandelingen van een uur in het groen. De wandelingen starten op een vaste plaats en tijd en worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur vertellen. Startlocatie donderdag: Café Abel (hoek ingang van Museum Volkenkunde, Steenstraat 1). Aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie en contact:

[www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl/agenda-en-cursussen/2019/augustus/gezond-natuurwandelen-in-leiden-startlocatie-centrum](http://www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl/agenda-en-cursussen/2019/augustus/gezond-natuurwandelen-in-leiden-startlocatie-centrum)

Op woensdag zijn er ook wandelingen, zie de website voor data en startlocatie.

### **SPEELGOEDBEURS**

**zaterdag 23 november**

**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'** Valkenpad 3-5 13.00 - 17.00 uur

Voor innamelijsten, inschrijfformulieren en verdere informatie kun je contact opnemen met: [dekonig123@casema.nl](mailto:dekonig123@casema.nl)

### **SINTERKLAADINER (OUDEREN)**

**donderdag 28 november**

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 28 12.00 - 13.30 uur

We nodigen u uit voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert. Aanmelden is mogelijk vóór 21 november, tel. 071 707 42 00, e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)

**Kosten** € 7,80

### **KERSTDINER (OUDEREN)**

**donderdag 12 december**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28 12.00 - 13.30 uur

We nodigen u uit voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert. Aanmelden is mogelijk vóór 5 december, tel. 071 707 42 00, e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** € 7,80

## SPELDAG MET SPELGROEP PHOENIX

**zaterdag 28 december**

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 8 (a/d kant Stellingmolen) 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 [www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerste-bezoek](http://www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerste-bezoek) **Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

## DECEMBER IN DE MERENWIJK

Uiteraard zullen er in de december sinterklaas- en kerstactiviteiten zijn in Huis van de Buurt Op Eigen Wieken. Deze zijn bij het verschijnen van dit wijkprogramma nog niet bekend. Wilt u op de hoogte worden gehouden? Houd u dan de berichtgeving in het Huis van de Buurt en de website van BUURbook goed in de gaten, [www.buurbookleiden.nl](http://www.buurbookleiden.nl)

## RESTO IN SLAAGHWIJK

**Woensdag** inloop 18.00, start diner 18.30

**Epicentrum Slaaghwijk** Valkenpad 34-36

Resto VanHarte is dé plek voor een gezonde en betaalbare maaltijd inclusief leuke en inspirerende gesprekken met tafelgenoten. Want eten doen wij het liefst gezellig samen. Of je nu alleen komt, met je ouders, je burens of een groep vrienden. Aanschuiven aan tafel bij Resto VanHarte voelt gegarandeerd als een gezellige avond uit!

**Kosten** volwassene € 7,00 of € 4,00 voor mensen met een kleine portemonnee, kinderen € 3,50 (< 12 jaar).

**Reserveren** verplicht via [www.reserveren.restovanharte.nl](http://www.reserveren.restovanharte.nl) (gratis) of 0900 - 900 3030 (35ct per gesprek).



### Wij zoeken jou!

Ben jij een organisatietalent, wil je samen koken of misschien op een andere manier je inzetten voor een ander? Dan is Resto VanHarte op zoek naar jou! Kom eens langs of stuur een mail naar [info@restovanharte.nl](mailto:info@restovanharte.nl) ovv Resto Leiden.

# TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

## MAANDAG

**Maandag** 9.00 - 12.30 u **dinsdag** 15.00 - 16.00 u **woensdag** 11.00 - 15.00 uur

### **BUURTGYM**

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

Kom je ook sporten? Samen met je buren aan je gezondheid en conditie werken. Loop binnen voor meer informatie of meld je aan!

Voor meer informatie: Liza Soffner, tel. 06 11 22 88 67.

**Kosten** € 2,00 per les

**Maandag t/m vrijdag** 9.00 - 10.00 uur

### **VITALITY CLUB**

**Theehuis Noord**, Joop Vervoornpad 1

Iedere doordeweekse dag van 9.00 tot 10.00 uur samen bewegen in de buitenlucht. Iedereen is welkom. **Kosten:** € 1,00 per week

**Maandag, dinsdag en donderdag** 10.00 - 12.00 uur

### **INLOOPOCHTEND**

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

Kom jij ook gezellig kletsen met mensen uit de buurt of een spelletje doen? Of ga jij liever creatief aan de slag? Neem dan je eigen spel of handwerk mee. We zitten in de ontvangsthal aan de lange tafels.

**Kosten** een kopje koffie kost € 1,00

**Maandag** 10.00 - 12.00 uur

### **TAALTAFEL**

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

Wil jij je Nederlands verbeteren? Aan de taaltafel ga je samen met anderen in gesprek over allerlei onderwerpen.

**Kosten** een kopje koffie kost 1 euro

**Maandag 14 en 28 okt. 11 en 25 nov., 9 en 23 dec.** 10.00 - 12.00 uur

### **SPORT EN SPEL**

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

Gezellig samen spelletjes spelen en sporten. Van tafeltennis, tot sjoelen en kaarten. Kom gezellig langs voor meer informatie of neem contact op met Saïd, tel. 06-5474 2248. **Kosten** een kopje koffie kost € 1,00

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

### **RUILWINKEL**

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

De ruilwinkel is een klein winkeltje in het Huis van de Buurt dat wordt beheerd door buurtbewoners. Bewoners brengen hun spullen die zij niet meer nodig hebben naar de ruilwinkel om te ruilen of te doneren. Spullen ophalen tegen een vrijwillige donatie is ook mogelijk.

**Maandag 14 en 28 okt., 11 en 25 nov. 9 en 23 dec.** 12.00 - 13.00 uur

### **LUNCHCLUB**

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

Samen lunchen met buurtgenoten en mensen die werken in de wijk. Aanmelden kan in het Huis van de Buurt op de inschrijffijst. Eet je ook gezellig mee? **Kosten** € 2,50

**Maandag 7 en 21 okt., 4 en 18 nov., 2 en 16 dec.** 13.30 - 15.30 uur

### **BINGO**

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

Iedere twee weken op maandag is er plankjesbingo.

**Kosten** per plankje voor 5 rondes is € 3,50 en de super is € 1,00

**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](mailto:info@radiuswelzijn.nl) **Kosten** geen

**Maandag** 20.30 - 21.30 uur

### **YOGA**

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

Wil je even de dagelijkse beslommingen achter je laten en bewust worden van inspannen en ontspannen, dan is yoga een uitstekende manier. Door rustige en ontspannende oefeningen leer je om dit te ervaren en toe te passen.

Meer informatie en aanmelden kan via de website:

[www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten](http://www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten)

### **BUURTGYM, VITALITY CLUB, INLOOPOCHTEND** zie maandag

**Dinsdag (t/m 17 december)** 9.00 - 10.30 uur

### **SPORT & GEZONDHEIDSVORLICHTING (vrouwen)**

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

Sportonderwijs gezonde leefstijl - sport & gezondheidsvoorlichting over bewegen en gezondheid-geest-voeding. Alleen voor vrouwen.

Voor aanmelden en meer informatie: Zohra, tel. 06 4275 8470,

[www.sportonderwijs.nl](http://www.sportonderwijs.nl). **Kosten** € 30,00 voor 15 lessen of € 2,00 per les

**Dinsdag** 9.30 - 11.30 uur

### **LEER FIETSEN**

**EpiCentrum Slaaghwijk** Valkenpad 34-36

De fietsles-activiteit biedt jou de gelegenheid om stap voor stap te leren fietsen, zodat je aan het einde van de rit zelfstandig kan fietsen. Hiervoor hebben wij fietsen in het EpiCentrum. Een eigen fiets meenemen is niet noodzakelijk. Dit mag uiteraard wel. Iedereen is welkom!

Contactpersoon: sociaal cultureel werker Gioia Conte 06-3168 7716 of Esra Akdemir 06-4071 9631, EpiCentrum Slaaghwijk: 071-523 20 22.

**Kosten** € 1,00



**Dinsdag** 12.30 - 13.30 uur

### **DE GEZONDE LUNCH**

**EpiCentrum Slaaghwijk** Valkenpad 34-36

Tijdens de gezonde lunch activiteit maak je samen met andere mensen gezonde gerechten klaar voor de lunch. Na het bereiden van de gerechten lunchen de deelnemers samen. Het is leerzaam en ook nog eens gezond! Iedereen is welkom!

Contactpersoon: sociaal cultureel werker Gioia Conte 06-3168 7716 of Esra Akdemir 06-4071 9631, EpiCentrum Slaaghwijk: 071-523 20 22.

**Kosten** € 2,00



## 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.

**Locatie** Rosmolen 28, 2317 SK Leiden (Merenwijk)

**Openingstijden** dinsdag en woensdag van 10.00 - 14.00 uur

**Contact** 071 707 42 27 (dinsdag en woensdag)

[info@odensehuisleo.nl](mailto:info@odensehuisleo.nl)

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

**Odensehuis Leo zoekt  
nog vrijwilligers!**



**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](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

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

**Dinsdag** 14.00 - 17.00 uur

### **KLAVERJASSEN EN SJOELN (55+)**

**V.V. Roodenburg** Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Vanaf dinsdag 27 augustus is er iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur klaverjassen en sjoelen in het Roodenburg clubgebouw. Inschrijven vanaf 13.30 uur, leeftijd 55+. **Kosten** € 2,00

Dinsdag en donderdag 15.00 - 17.00 uur

## HUISWERKBEGELEIDING

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

De huiswerkbegeleiding wordt zowel voor basisschoolleerlingen als voor de leerlingen van de middelbare school aangeboden. Zijn er speciale aandachtspunten waar je kind wat extra hulp bij kan gebruiken? Neem eens contact met ons op en we bekijken samen wat de mogelijkheden zijn! Voor meer informatie: Saïd Amghar, tel. 06-5474 2248. **Kosten** geen



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

Dinsdag 19.30 uur

## WANDELVOETBAL (55+)

V.V. Roodenburg Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Op dinsdag 13 augustus om 19.30 uur starten de wandelvoetballers van Roodenburg. Dat is voetballen, zonder dat je hard mag lopen. Wandelvoetbal wordt gepromoot door KNVB en het Ouderenfonds. De leeftijd is 55+ en mannen én vrouwen kunnen meedoen. Geïnteresseerd? Bezoek eens een training!

## WOENSDAG

**BUURTGYM, VITALITY CLUB, RUILWINKEL** zie maandag

Woensdag 9.15 - 10.15 uur

## AEROBICS VOOR VROUWEN

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

Onder begeleiding bewegen op muziek. Meer informatie via de website: [www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten](http://www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten)

Woensdag 10.00 - 12.00 uur

## WANDELGROEP

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

Met buurtgenoten wandelen vanaf het Huis van de Buurt. De route is elke week anders en na afloop is er de mogelijkheid om een kopje koffie te drinken. **Kosten** een kopje koffie kost 1 euro



## MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Locatie Rosmolen, Rosmolen 28

## GYMNASTIEK, YOGA, T'AI CHI, ZUMBA

U kunt het programma vinden op de website:

[www.radiuswelzijn.nl/aanbod/activiteiten/bewegen](http://www.radiuswelzijn.nl/aanbod/activiteiten/bewegen)

Kom gerust een keer vrijblijvend kijken of het iets voor u is.

Bel of mail Radius voor meer informatie:

tel. 071-707 42 00, e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

### COMPUTERINLOOP

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

Het wijkbedrijf Merenwijk kan jou verder helpen bij vragen over uw computer, tablet en mobiele telefoon. Voor kleine reparaties kun je er ook terecht. **Kosten** geen

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

### SPORT- EN SPELACTIVITEITEN (4-12 jaar)

V.V. Roodenburg, Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Iedere woensdagmiddag zijn er sport- en spelactiviteiten voor de jeugd van 4 tot 12 jaar. Buitensport op het voetbalveld, spel in het jeugdhonk. Het is een samenwerkingsverband van meerdere instanties. Liza, Ricardo van Rhijnfoundation en Roodenburg.

**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

# CURSUS POSITIEF LEVEN!

**Start maandag 14 oktober** 10.00 – 11.45 uur, totaal 6 bijeenkomsten  
**Locatie Zijloever** Lage Rijndijk 129 in Leiden

**Start donderdag 31 oktober** 13.15 – 15.00 uur, totaal 6 bijeenkomsten  
**Locatie Huis van de Buurt Vogelvlucht** Boshuizerlaan 5 in Leiden



In plaats van te kijken naar wat er niet goed is, zijn er ook positieve manieren om naar jezelf te kijken: met begrip voor je eigen menselijkheid en imperfectie, met optimisme en met aandacht voor je sterke kanten. Stress, piekeren, spanning en ontspanning: Hoe herken je het bij jezelf en hoe kan je er (anders) mee omgaan waardoor je veerkracht als alternatief voor 'sterk zijn' kan

ontwikkelen? Wil je weten hoe je dit kunt toepassen in jouw leven? In deze bijeenkomsten wordt er op een laagdrempelige manier kennis gemaakt met ontspannings- en mindfulnessoefeningen, leert men wat stress is, hoe het komt dat wij piekeren en hoe je je veerkracht kunt versterken.

De cursus wordt gegeven door medewerkers van de afdeling Preventie van GGZ Rivierduinen in samenwerking met het sociaal wijkteam. Voor deze cursus wordt een bijdrage gevraagd van € 7,50.

## Aanmelden

- voor locatie Zijloever: Sociaal wijkteam Noord  
tel. 071-516 49 04 [swtnoord@leiden.nl](mailto:swtnoord@leiden.nl)
- voor locatie Vogelvlucht: Sociaal wijkteam Bos- en Gasthuis  
tel. 071-516 78 77 [swtbosengasthuis@leiden.nl](mailto:swtbosengasthuis@leiden.nl)

Aanmelden is ook mogelijk via het aanmeldformulier op:  
[www.sociaalwijkteamleiden.nl/trainingen/](http://www.sociaalwijkteamleiden.nl/trainingen/)



Woensdag, vrijdag, zondag 18.00 - 20.00 uur

## **SPORT IN DE WIJK (TOP) 12-18 jaar**

**Locaties:** woensdag: Kooipark, vrijdag: Huighpark, zondag: Roodenburg/Rode touwen. Dagen en tijden kunnen afwijken want is afgestemd op doelgroep. Neem even contact op als je voor het eerst komt, Robin van Wieringen, tel. 06 11 95 73 97.

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](mailto:info@radiuswelzijn.nl). Zie ook: [www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerste-bezoek](http://www.spelgroepphoenix.nl/index.php/eerste-bezoek)

**Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

## **DONDERDAG**

**VITALITY CLUB, INLOOPOCHTEND, INTERNETCAFÉ, RUILWINKEL** zie maandag **HUISWERKBEGELEIDING** zie dinsdag

Donderdag 9.15 - 12.30 uur

## **BRIDGE**

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

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst. Heeft u interesse neem dan contact op met dhr. C. Hoefsloot, tel. 071 521 10 93. **Kosten** € 45,00 per jaar

Donderdag 9.30 - 11.30 uur

## **SAMEN ETEN, SAMEN KOKEN**

**EpiCentrum Slaaghwijk** Valkenpad 34-36

De kookactiviteit 'samen koken, samen eten' wordt begeleid door ervaren kookvrijwilligers van stichting LOSA. Zij gaan samen met jou gerechten koken uit verschillende landen. Aan het einde van de activiteit worden alle gerechten geproefd! Iedereen is welkom!

Contactpersoon: sociaal cultureel werker Gioia Conte 06-3168 7716 of Esra Akdemir 06-4071 9631, EpiCentrum Slaaghwijk: 071-523 20 22.

**Kosten** € 1,00

**Donderdag (eens in de twee weken)** 10.00 uur

### **ROODENBURGER WANDELGROEP**

**V.V. Roodenburg**, Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

De Roodenburg wandelgroep organiseert eens in de twee weken op donderdagmorgen een wandeling. De afstand is 10 kilometer en meestal wordt er gestart vanuit het clubgebouw. Tijdens de wandeling wordt er ergens koffie gedronken. U dient een redelijke conditie te hebben en wandelt mee voor eigen risico. Op de website staan de data van de wandelingen gepland, [www.lvroodenburg.nl](http://www.lvroodenburg.nl) **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

### **KAPSALON 'OP EIGEN WIEKEN'**

**Donderdag** 13.00 - 16.00 uur

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

De kapsalon is ontstaan vanuit een werkervaringplek.

Onze kapsters zijn gediplomeerd. Zij doen graag werkervaring op. Zij doen geen speciale behandelingen.

Een afspraak maken kan via de inschrijffijst op de bar bij 'Op Eigen Wieken'. **Kosten** € 2,00



**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 info: 071 707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Donderdag** 20.00 - 22.00 uur

### **TEKENEN EN SCHILDEREN**

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

Wil je nieuwe technieken leren gebruiken en inspiratie opdoen of op gang geholpen worden in je creatieve proces? Onder deskundige leiding



leer je de diverse technieken die mogelijk zijn toe te passen.

Meer informatie en aanmelden kan via de website:  
[www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten](http://www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten)

## VRIJDAG

**VITALITY CLUB** zie maandag

**SPORT IN DE WIJK** zie woensdag

**Vrijdag** groep 1: 9.15 - 10.15 uur, groep 2: 10.15 - 11.15 uur

### **AEROBICS**

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

Onder begeleiding bewegen op muziek. Meer informatie via de website:

[www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten](http://www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/activiteiten)

**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.

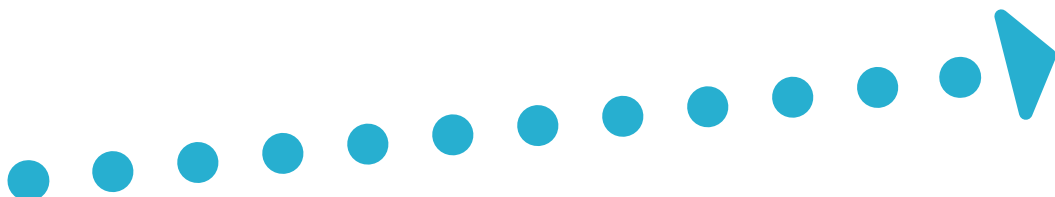
**Kosten** geen

**Iedere 1e en 3e vrijdag van de maand** 18.00-20.00 uur

### **EETTAFEL**

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

Lijkt het jou ook gezellig om aan te schuiven en te genieten van multicultureel eten? Schuif dan gezellig aan! Voor meer informatie ben je van harte welkom. Aanmelden doe je via de inschrijffijl op de bar bij 'Op Eigen Wieken'. **Kosten** € 8,00



Vrijdag 20.00 uur

## **KLAVERJASSEN (55+)**

V.V. Roodenburg Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Iedere vrijdagavond is er klaverjassen in het jeugdhonk. Er wordt begonnen om 20.00 uur. Geïnteresseerd? Neem een kijkje!

Leeftijd 55+.

## **ZATERDAG**

Iedere 2e zaterdag van de maand 13.00 - 16.00 uur

## **REPAIRCAFE**

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



Een enthousiaste groep reparateurs en organisatoren helpt elke maand zo'n 30-40 bezoekers met hun kapotte kleding en huisraad. Meestal wordt zo'n driekwart van de spullen en apparaten weer opgelapt. We vragen jou een vrijwillige bijdrage in de kosten.

Wel belangrijk om te weten: het Repair Café is niet bedoeld als gratis reparatiemogelijkheid. De fietsenmaker en de Gouden Schaar moeten ook hun brood verdienen! Het idee is dat je er zelf ook wat van leert. Bij fietsen, stoelen en kleding is het makkelijker om zelf mee te helpen dan bij magnetrons en cd-spelers. Dan kijk je mee met het werk van de reparateur. Meestal vinden ze het erg leuk om uit te leggen hoe een apparaat werkt en wat er mis is.

Voor vragen of informatie: [www.repaircafeleiden.wordpress.com](http://www.repaircafeleiden.wordpress.com)

## **ZONDAG**

**SPORT IN DE WIJK** zie woensdag

Zondag 10.00 - 11.30 uur

## **ONTBIJTEN IN THEEHUIS NOORD**

Theehuis Noord, Joop Vervoornpad 1

Openingstijden Theehuis Noord: woensdag en zaterdag van 12.00 - 17.00 uur en zondag van 10.00 - 17.00 uur.

Groepen en initiatieven uit de buurt met een sociaal doel kunnen tegen een gereduceerd tarief gebruik maken van de ruimten van het theehuis Noord. [www.theehuisnoord.nl](http://www.theehuisnoord.nl)





# UITGELICHT

EpiCentrum Slaaghwijk



## EPICENTRUM SLAAGHWIJK

Valkenpad 34-36, 071-523 20 22

In het EpiCentrum Slaaghwijk kan iedereen meedoen die zijn of haar talenten wil ontdekken en (verder) wil ontwikkelen. Dit is mogelijk door het meedoen aan activiteiten of cursussen, ook kun je meedoen als vrijwilliger. Het EpiCentrum Slaaghwijk heeft een groot aanbod van activiteiten zoals: Nederlandse taallessen, computerlessen, gezonde lunch, wandelgroep, kooklessen, fietslessen en lessen kleding maken.

Binnen het EpiCentrum wordt gewerkt met de PiëzoMethodiek, een stappenplan dat wordt gebruikt om mensen te helpen die zich verder willen ontwikkelen. Het doen van activiteiten, (lerend) vrijwilligerswerk doen en het volgend van een MBO opleiding behoren tot de mogelijkheid.

Maak een afspraak met:

Gioia Conte, tel. 06-3168 7716 [gioia@stichtingpiezo.nl](mailto:gioia@stichtingpiezo.nl)

Esra Akdemir, tel. 06-4071 9631 [esra@stichtingpiezo.nl](mailto:esra@stichtingpiezo.nl)

of kom gezellig langs! Neem ook een kijkje op onze site voor meer activiteiten: [stichtingpiezo.nl](http://stichtingpiezo.nl)



## CONTACTPUNT VOOR VRIJWILLIGE INZET

iDOE brengt door middel van matching via de vrijwilligers- en vacaturebank (groepen) vrijwilligers en organisaties bij elkaar.

iDOE vindt het belangrijk dat vrijwilligers zich inzetten op een manier die het best bij hen past. Daarom kun je een uitgebreid profiel invullen, passende vacatures ontvangen en - als je dat wilt - zelfs aangeven dat organisaties je mogen benaderen. Daarnaast biedt iDOE diverse workshops en trainingen aan en biedt ze de informatie die je nodig hebt om aan de slag te kunnen. [www.i-doe.nl](http://www.i-doe.nl)

## ALS KOKEN NIET MEER LUKT



**Maaltijd aan Huis is de maaltijdservice van Radius. Deze dienst is een uitkomst als het koken een belasting wordt. Een lekker stampotje met een balletje gehakt, een pittige Indische maaltijd of één van de andere heerlijke kant-en-klaarmaaltijden van Maaltijd aan Huis.**

Elke week heeft u de keuze uit 75 verschillende koelverse maaltijden, 15 soepen en 15 toetjes. Bestellen kan al vanaf twee maaltijden in de week. Daarnaast hebben wij ook een assortiment diepvriesmaaltijden. Lekker en gemakkelijk bij u thuisbezorgd! Het assortiment biedt ook een ruime keuze uit dieetmaaltijden waaronder eiwitverrijkte of natriumarme maaltijden. Deze gezonde en smakelijke maaltijden hoeft u alleen maar op te warmen in de magnetron.

Maaltijd aan Huis bezorgt maaltijden in Leiden, Leiderdorp, Voorschoten en Oegstgeest. Onze gemotiveerde vrijwilligers brengen de maaltijden zo nodig tot in de koelkast en houden een oogje in het zeil.

Het bestellen gaat door middel van een papieren menulijst, zo nodig kunnen mantelzorgers per e-mail bestellen. Wij komen eenmaal in de week langs met de bestelling. U hoeft niet te betalen aan de deur.



Wilt u meer informatie of wilt u Maaltijd aan Huis een keer proberen? Vraag dan naar ons vrijblijvend kennismakingspakket.

Maaltijd aan Huis is ma t/m do tussen 08.30 en 13.30 uur bereikbaar via tel.nr. 071-707 42 00 of via [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl). Meer informatie kunt u ook vinden op [www.radiuswelzijn.nl](http://www.radiuswelzijn.nl).

*Voor ons enthousiaste team van Maaltijd aan Huis zijn wij op zoek naar vrijwilligers. Wilt u hierover informatie of u aanmelden dan gebruikt u bovenstaande contactgegevens.*

## **VOORLICHTINGSAVOND OVER PERSOONLIJKHEIDSGESTOORNISSEN**

**Maandag 14 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. Aanmelden is niet nodig. **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. Aanmelden is niet nodig. **Kosten** geen

**Voor meer informatie** bel 071-890 88 88 (vraag naar afdeling Preventie) of mail naar [preventie@rivierduinen.nl](mailto:preventie@rivierduinen.nl). U kunt ook kijken op [www.lumen-hollandrijnland.nl](http://www.lumen-hollandrijnland.nl).



# 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**