

een goede buur

Wijkprogramma Noord



OKTOBER • NOVEMBER • DECEMBER 2019

www.eengoedebuurl.nl



allen welkom bij

EEN GOEDE BUUR MIDDAG

op zondag 29 september van 13.30 tot 16.00 uur
in Het Gebouw
met gratis koffie, thee en lekkers
vieren we Burendag

HET THEMA IS RUILEN

kleding, speelgoed, boeken, dvds's, spullen, stekgies, maar ook hulp,
diensten, klussen en informatie... (weggeven mag ook)

Meld u even aan als u hiervoor een tafel wilt

Een Goede Buur Leiden Noord • Huis van de Buurt Het Gebouw

Arubapad 2, 2315 VA Leiden, 06 50 64 67 00

noord@eengoedebuur.nl



WIJKPROGRAMMA

OKTOBER T/M DECEMBER 2019 IN DEZE WIJK

Foto voorzijde: Bram Pater

Actuele informatie over activiteiten is op de website BUURbook te vinden, zie: www.leiden.buurbook.nl

VIERING LEIDS ONTZET

woensdag 2 oktober

MET DE 3 OKTOBER VEREENIGING

10.00 uur

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Met muziekoptreden, koffie met gebak en een verassing van de 3 October Vereniging, tel. 071 707 42 00.

Kosten de koffie/thee wordt u gratis aangeboden door Radius, het gebakje en de muziek door de 3 October Vereniging

VIERING LEIDENS ONTZET

woensdag 2 oktober

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

17.00 uur

2-oktoberviering met hutspot eten.

HARING MET WITTEBROOD

donderdag 3 oktober

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

10.00 uur

Een gezellige bijeenkomst voor ouderen in Leiden-Noord die van een broodje haring houden!

Kosten u betaalt alleen voor koffie/thee en andere drankjes

OPEN PODIUM

zaterdag 5 oktober en 23 november

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

aanvang 20.20 uur

Naast lessen en samenspel organiseert en programmeert het

Muziekcentrum Leiden Noord vijf keer per jaar op zaterdagavond een

Open Podium. De toegang is gratis. www.muziekcentrumleidennoord.nl

PRIJZENBINGO

zaterdag 26 oktober

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

zaal open 18.45 uur

Zaterdag 12 oktober is er een prijzenbingo in de hal van Het Gebouw.

Om 18.45 uur gaat de zaal open, om 20.00 uur start de bingo.

Kosten € 6,50 voor 8 ronden bingo, € 3,50 voor 5 lootjes trekking.

CURSUS POSITIEF LEVEN!

start maandag 14 oktober

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129 - voor meer informatie, zie pag. 20

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.

ROMMELMARKT

zondag 20 oktober en 17 november

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Voor meer informatie: t.oomen@libertasleiden.nl, tel. 071 522 11 97.

REUNIE VAN BUURTHUIZEN DE KOOI/HET SPOORTJE

zaterdag 2 nov.

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

19.00 uur

Er zijn honderden foto's van vroeger opgedoken op onze zolder. Als u erop staat of u iemand kent die blij zou worden van een foto, mag u de foto meenemen. Muzikale ondersteuning door Marco van Kins
De opbrengst van de avond gaat naar Stichting Jeugd en Welzijn Leiden ten bate van het ouderen kerstfeest en het Droomweekend.

Kosten € 5,00 incl. een consumptie en hapjes

KERSTMARKT BOSRAND (ouderen)

maandag 18 november

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

10.30 - 14.00 uur

Een gezellig uitstapje met de Radius PlusBus naar de kerstmarkt in tuincentrum de Bosrand. U kunt hier winkelen en lekker lunchen.

Aanmelden via tel. 071 707 42 00.

Kosten € 5,50 per persoon, de lunch is voor eigen rekening

GEZOND ONTBIJT VOOR DE WIJK

woensdag 27 november

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

8.30 - 11.00 uur

Voor buurtbewoners uit Leiden Noord.

Gezond ontbijt is een activiteit van GoNoord! Bekijk de actuele agenda op www.gonoord.nl en voor aanmelden voor de nieuwsbrief.

Kosten geen



KERSTMARKT

vrijdag 29 november

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

vertrek 12.00 uur

Uitje naar kerstmarkt in Ter Aar, met koffie en gebak en 's avonds aansluitend een 3-gangendiner in het wijkrestaurant. Vertrek met bus om 12.00 uur. Aanmelden kan bij Trudy de Vos, t.devos@libertasleiden.nl of 071 524 19 37. **Kosten** € 17,50

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

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

BEZOEK VAN SINTERKLAAS maandag 2 december

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129 13.30 - 15.00 uur

Met lekkers en een presentje, voor ouderen én (achter-) kleinkinderen.

Aanmelden kan tot donderdag 28 november, tel. 071 707 42 00.

Kosten €3,00 (incl. koffie en thee)

KERSTVIERING MET DINER donderdag 19 december

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49 17.00 uur

Kerstviering inclusief diner. Aanmelden verplicht bij de keuken in het buurthuis. Welkom voor het diner vanaf 17.00 uur. **Kosten** € 7,50

KERSTFEEST (OUDEREN) woensdag 18 december

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129 10.30 - 15.00 uur

Met een feestelijk optreden en heerlijk kerstdiner! Aanmelden kan tot dinsdag 10 december, tel. 071 707 42 00.

Kosten € 12,50 (incl. consumpties)

DE LEIDEN NOORD (PUB) KWIS vrijdag 22 november

Theehuis Noord Joop Vervoornpad 1 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

UITGELICHT



EEN GOEDE BUUR IN NOORD

Maandag, dinsdag en woensdag 9.00 - 11.00 uur,
donderdag 13.00 - 15.00 uur

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2 (Spoorkamer)

Woensdag 9.00 - 11.00 uur

Het Trefpunt in de Hoven Charlotte de Bourbonhof 1

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

E-mail: noord@eengoedebuur.nl, website: www.eengoedebuur.nl, tel. 06 50 64 67 00.

Activiteiten voortkomend uit Een Goede Buur:

Woensdag 13.00 - 15.30 uur

TAALLES

In de Spoorkamer van Het Gebouw

Taalles bij Wytzia voor migrantenvrouwen.

Donderdag 11.45 - 13.00 uur

WANDELEN

Verzamelen in de Spoorkamer van Het Gebouw

Wandelen met Een Goede Buur: om 11.45 uur, vóór 13.00 uur weer terug. Gezellig, gratis en gezond!

Donderdag 13.00 - 16.00 uur

SIERADEN MAKEN

In de Natuurkamer van Het Gebouw

Eenvoudig sieraden leren maken met materialen als leer, metalen en recycle materiaal.

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.30 uur

INLOOP EN WIJKRESTAURANT

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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

Kosten koffie € 1,00 of thee € 0,80

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

Maandag 10.00 - 14.00 **dinsdag** 14.00 - 16.00 **donderdag** 10.00 - 12.30 uur

BAKKIE IN DE BOP

BOP Prinsessenbuurt Bernhardstraat 32

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur

SPEELTUIN NOORDERKWARTIER

Locatie Anna van Saksenstraat 8

Speeltuin Noorderkwartier is van maandag t/m vrijdag geopend van 10.00 tot 13.00 uur zonder toezicht en van 13.00 tot 17.00 uur met toezicht.

Maandag 9.00 - 10.00 uur

WANDELGROEP VOOR VROUWEN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Vertrek vanaf Het Gebouw, deelname is gratis.

De wandelgroep voor vrouwen is een activiteit van GoNoord! Bekijk de actuele agenda op www.gonoord.nl en voor aanmelden voor de nieuwsbrief. Aanmelden via info@gonoord.nl.

Maandag 14.00 - 16.00 uur

INLOOP INTERNETCAFÉ

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Ons internetcafé is zowel voor beginners als gevorderden. Wilt u niet achterblijven bij de nieuwe ontwikkelingen op het gebied van internet, computer, tablet/iPad of mobiele telefoon, dan kunt vrijblijvend en zonder verplichting een keertje komen kijken. U wordt goed begeleid en op uw gemak gesteld door de aanwezige vrijwilligers.

Maandag en dinsdag 15.00 - 16.30 uur

SLEUTELDROP (voor kinderen van 4 tot 12 jaar)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2



Sleuteldrop is er voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar. Er is een leuk programma vol met spelletjes en knutselactiviteiten. Bij mooi weer op het schoolplein bij het gebouw. Bij slecht weer (en in het najaar) wordt er voor een leuk binnenprogramma gezorgd. Alle activiteiten zijn gratis!

Maandag 14.00 - 16.00 uur

SJOELLEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Maandag 10.00 - 12.00 uur

SCHAKEN EN DAMMEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Maandag 19.30 - 23.00 uur



KLAVERJASSEN EN SJOELLEN

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Elke maandagavond kunt u gezellig klaverjassen en sjoelen in de Zijloever. **Kosten** € 2,50 plus uw consumpties.

Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

BINGO

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand kunt u meedoen en leuke prijzen winnen. **Kosten** €2,50 (1 plankje) of €7,50 (rits), inclusief koffie of thee

Dinsdag en woensdag 15.00 - 17.00 uur

JONG WIJKTALENT (voor jongeren vanaf 10 jaar)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2



Bij Jong Wijktaalent kun je verschillende klussen uitvoeren zoals prikken, flyeren, werken met ouderen en spelen met kinderen.

Wil je meer informatie of aanmelden? Neem contact op met Soufyan Zoulali, 06 25 35 64 63, s.zoulali@libertasleiden.nl.

Dinsdag en vrijdag 9.00 - 10.00 uur

ONTBIJTEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Kosten € 2,00

Dinsdag 9.30 - 10.30 uur

SCHRIJFTAFEL IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Schrijven in het Nederlands lastig? Kom samen oefenen!

Meedoen? Tel. 071 516 16 27.

Dinsdag 9.30 - 11.30 uur

KLIK & TIK IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Huis van de Buurt 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. 071 516 16 27.

Dinsdag 9.45 uur

WANDELTOCHTEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

(verzamelen, tenzij anders)

Deelname is gratis. Onderweg wordt wel een kopje koffie gedronken.

Afstand ca. 10 km. De data en bestemmingen voor deze wandelingen zijn:

1 oktober - Stegentocht door Leiden

15 oktober - Rondje Boterhuispolder

29 oktober - Rondje Leiderdorp en Munnikenpolder

12 november - Wandeling door Oegstgeest en Warmond (verzamelen

9.50 uur voorzijde station Leiden Centraal en met bus 50 naar halte



Abtspoelweg in Oegstgeest)

26 november - Wandeling door Alphen aan den Rijn (verzamelen om 9.45 uur station Leiden Centraal en met trein van 9.52 uur naar Alphen aan den Rijn)

10 december - Stadswandeling Leiden

In verband met kerstmis is er 24 december geen wandeling gepland.

Meer informatie en aanmelden rienrijk@gmail.com

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

KOERSBAL

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Kosten € 1,00

Dinsdag 11.00 - 12.00 uur



LEESTAFEL IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Samen lezen is fijn. We lezen samen een makkelijk boek.

Voor iedereen die wil oefenen met de Nederlandse taal.

Meedoen? Tel. 071 516 16 27.

Dinsdag 12.00 - 14.00 uur

OUDERENSOOS (65+)

BOP Prinsessenbuurt Bernhardstraat 32

Lunch en spelletjesmiddag. **Kosten** € 1,00

Dinsdag en vrijdag 14.00 - 16.00 uur

KAARTEN EN SCHAKEN

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

KLAVERJASSEN EN SJOELLEN (55+)

V.V. Roodenburg Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur klaverjassen en sjoelen in het jeugdthonk van het Roodenburg clubgebouw. Gemiddeld bezoeken 45-60 deelnemers deze activiteit. Meedoen kan. Inschrijven vanaf 13.30 uur.

Kosten € 2,00 inschrijfgeld

Dinsdag 15.00 - 18.00 uur

JONGWIJKTALENT

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2



Jongwijk talent is het voormalig zakgeldbureau. Doel: jongeren voorbereiden op de arbeidsmarkt, een bijdrage te leveren aan de persoonlijk groei van jongeren, positieve beeldvorming over en door jongeren te bevorderen. Als middel worden klusjes gebruikt die de jongeren uitvoeren in hun eigen buurt waar

ze vervolgens ook wat geld mee kunnen verdienen. Meer informatie: Soufyan Zoulali, 06 25 35 64 63, s.zoulali@libertasleiden.nl.

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 (mannen 55+, vrouwen 45+)

V.V. Roodenburg Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

Mannen en vrouwen, die hun conditie op peil houden, hebben het wandelvoetbal ontdekt. Het is voetballen, zonder dat je hard mag lopen. Geïnteresseerd? Kom dan eens langs en informeer bij trainer Renzo of het iets voor u is.

Woensdag 9.00 - 12.00 uur

INLOOP SOCIAAL WIJKTEAM

BOP Prinsessenbuurt Bernhardstraat 32

Het sociaal wijkteam is aanwezig om vragen te beantwoorden.

1e en 3e woensdag 13.00 uur

BINGO

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Voraf pannenkoeken op het menu in het wijkrestaurant vanaf € 1,50 per pannenkoek. Op 4 december komt Sinterklaas ook langs!

Kosten € 10,00 incl. koffie en hapjes



Woensdag 13.30 - 15.30 uur

SILVERFIT (ouderen)

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Wilt u graag eens bewegen, maar kunt u niet goed staan? Wilt u samen met anderen iets actiefs doen, waar u ook nog eens vrolijk van wordt? De Silverfit beweegactiviteiten kunnen zittend, staand, alleen of samen worden gedaan. Wanneer u een beperking heeft, dan kan de docente het programma op uw beweegmogelijkheden en conditieniveau aanpassen. Kom eens binnenlopen om te kijken of het wat voor u is! Voor meer informatie, tel. 071 707 42 00.

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Woensdag

MUZIEKSPEELGROEP (vanaf 5 jaar)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Het Muziekcentrum Leiden Noord heeft op woensdagmiddag een speelgroep voor kinderen vanaf vijf jaar met een ouder erbij. Daarnaast worden er muzieklessen gegeven, zowel individueel als in duoverband in: gitaar, blokfluit, viool, piano, drum, elektrische gitaar, basgitaar. De tarieven zijn naar inkomen. Meer informatie: tel. 071 522 27 98, www.muziekcentrumleidennoord.nl, info@muziekcentrumleidennoord.nl

Woensdag 13.30 - 17.00 uur

MEIDENACTIVITEITEN + SPORTEN (10-15 jaar)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Voor meer info kun je Robin van Wieringen bellen via 06 11 95 73 97.

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

KINDERACTIVITEITEN (6-8 jaar)

BOP Prinsessenbuurt Bernhardstraat 32

Leuke knutselactiviteiten voor kinderen tussen de 6 en 8 jaar. Kinderen onder de 6 jaar zijn ook welkom maar dan wel met begeleiding van een ouder.

Woensdag 14.00 - 15.00 uur

VOORLEZEN EN KLEUREN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

BplusC in het Gebouw.



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

Woensdag 14.00 - 17.00 uur (10-15 jaar) en 19.00 - 22.00 uur (16+)

(SPORT) ACTIVITEITEN VOOR JONGEREN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

In het jongerencentrum of gymzaal. Meer informatie: Robin van Wieringen, 06 1195 7397, Sport- & Jongerenwerk Leiden.

Woensdag 12.00 - 13.30 uur

LEKKER GEZOND!

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129



Bij Lekker Gezond! kunt u binnenlopen voor vragen en informatie over gezondheid, bewegen, goed & gezond eten, stress en ontspanning. Bij de wijkverpleegkundige kunt u metingen en testjes doen, zoals bloedsuiker en cholesterol. Met de Woensdag Weegschaal kunt u uw

gewicht en vetpercentages bijhouden, en dieet tips bespreken. We eten gezamenlijk een gezonde lunch. Voor meer informatie, tel. 071 707 42 00.

Kosten lunch € 2,50 - gratis lunch bij eerste bezoek!

Woensdag 15.00 - 18.00 uur

JONGWIJKTALENT

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

zie dinsdag

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.

RESTO HET GEBOUW

Donderdag inloop 18.00, start diner 18.30

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

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 (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 ovv Resto Leiden.

1e en 3e woensdag 19.00 - 23.00 uur

WISSELEND PROGRAMMA

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Filmavond, bingo, kaartspellen. Voor ieder wils!

2e en 4e woensdag 19.00 - 23.00 uur

SWINGAVOND

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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 **Kosten** geen

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

TAALCAFÉ IN BIBLIOTHEEK HET GEBOUW

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Praten, spelletjes, oefenen, met een lekkere kop koffie en thee erbij. Voor iedereen die Nederlands wil leren.

Donderdag (12 sept. t/m 19 december) 12.30 - 14.00 uur

SPORT & GEZONDHEIDSVORLICHTING (vrouwen)

Gymzaal Het Gebouw Arubapad 2

Sportonderwijs gezonde leefstijl - sport & gezondheidsvoorlichting over bewegen en gezondheid-geest-voeding. Alleen voor vrouwen. Voor aanmelden en meer informatie: Liza, tel. 06 11 22 88 67, Houria, tel. 06 16 52 96 65.

Kosten € 30,00 voor 15 lessen of € 2,00 per les

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

SJOELCLUB (ouderen)

Locatie De Zijloever Lage Rijndijk 129

Iedere donderdagmiddag kunt u binnenlopen bij deze gezellige club.

Donderdag en vrijdag 14.00 - 16.00 uur

KLAVERJASSEN EN CREAMIDDAG

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Donderdag inloop 18.00, start diner 18.30 uur

RESTO VANHARTE IN HET GEBOUW

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Iedere donderdag betaalbare en gezonde driegangendiners bij dit buurtrestaurant. Iedereen welkom.

Kosten € 7,00 of € 4,00 voor mensen met een kleine portemonnee

Vrijdag 9.00 - 11.00 uur

KOFFIE-INLOOP (voor moeders en oma's uit de wijk)

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Vrijdagochtend

ZWEMMEN VOOR VROUWEN

Zwembad De Zijl Paramaribostraat 66

Op vrijdagochtend is het inmiddels voor veel vrouwen van Leiden-Noord vaste prik om de dag te beginnen met zwemles of vrij zwemmen. in zwembad De Zijl.

Na afloop wordt er nog even gezellig nagekletst voor wie dat leuk vindt en tijd heeft. Helaas zitten de lessen al vol. Er is nog wel ruimte voor vrij zwemmen. Neem voor meer informatie contact op met info@gonoord.nl



Vrijdag 13.00 - 16.00 uur

DIAMOND PAINTING

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Kosten € 2,50 incl. materialen en een kopje koffie of thee

3 vrijdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

BEAUTY-MIDDAG

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Beauty-middag met Marleen.

Vrijdag

(SPORT) ACTIVITEITEN VOOR JONGEREN

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

15.00 - 17.00 uur vrije inloop

18.00 - 20.00 uur futsal academy (10-15 jaar)

20.00 - 23.00 uur zaalvoetballen (12-17 jaar)

In het jongerencentrum of gymzaal. Meer informatie: Robin van Wieringen, 06 1195 7397, Sport- & Jongerenwerk Leiden.

Vrijdag 16.00 - 18.00 uur

WEGWIJSKLAS (voor kinderen vanaf groep 7)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2



De Wegwijsklas is er voor kinderen vanaf groep 7 die wel wat hulp kunnen gebruiken bij het maken van hun huiswerk. Ook komen er interessante mensen langs die iets vertellen over hun werk. Wil je meer informatie of aanmelden? Neem contact op met Soufyan Zoulali, 06 25 35 64 63,

s.zoulali@libertasleiden.nl.

Vrijdag 16.45 uur

WERELDMUZIEKORKEST LEIDEN NOORD

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Elke vrijdagmiddag is er repetitie van het Wereldmuziekorkest Leiden Noord, dat muziek van over de hele wereld speelt met violen, cello, blokfluiten, dwarsfluiten, accordeon, klarinetten en djembé. Meer informatie: tel. 071 522 27 98, www.muzyiekcentrumleidennoord.nl, info@muzyiekcentrumleidennoord.nl

Vrijdag 19.00 - 22.00 uur

MEIDENWERK (15+)

Huis van de Buurt Het Gebouw Arubapad 2

Voor meer info kun je Robin van Wieringen bellen via 06 11 95 73 97.

Vrijdag 20.00 uur

KLAVERJASSEN (55+)

V.V. Roodenburg Noorderpark, Pieter Bothstraat 27

De Van Wijk klaverjasclub organiseert iedere vrijdagavond klaverjassen in het jeugdthonk. Er wordt begonnen om 20.00 uur. Geïnteresseerd? Neem een kijkje! Leeftijd 55+.

1e zondag van de maand 10.00 uur

BINGO

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

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

2e en 4e zondag van de maand matinee 14.00 - 16.30, diner 17.00 - 19.30 u

MATINEE EN DINER

Huis van de Buurt De Kooi Driftstraat 49

Optredens van 14.30 tot 16.30 uur, toegang gratis.

Diner van 17.00 tot 19.30 uur, kosten € 5,00.

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

OOK IN DIT WIJKPROGRAMMA?

Organisaties die in een volgend wijkprogramma ook hun activiteiten willen vermelden, kunnen mailen naar noord@eengoedebuor.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.

VOORLICHTINGSAVOND OVER PERSOONLIJKHEIDSTOORNISSEN

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. U kunt ook kijken op www.lumen-hollandrijnland.nl.





MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

GYMNASTIEK, YOGA, T'AI CHI, ZUMBA, VOLKSDANSEN,
CALLANATICS, COUNTRY-LINE DANSEN, KOERSBAL, SILVERFIT

U kunt het programma vinden op de website:

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

PERSONALARMERING

Personalarmering is een voorziening voor zelfstandig wonende ouderen en mindervaliden om in onverwachte noodsituaties hulp van buitenaf in te roepen.



Voor wie is het alarmeringssysteem bedoeld?

Het alarmeringssysteem kan een antwoord zijn op de behoefte aan veiligheid bij mensen, die door hun lichamelijke, geestelijke of sociale situatie een verhoogd risico lopen om in de eigen woning in moeilijkheden te komen, waaruit zij zich niet zelfstandig kunnen redden.

We denken hierbij aan:

- Mensen met een lichamelijke handicap;
- Mensen die ziek of slecht ter been zijn;
- Mensen die nazorg nodig hebben na ontslag uit het ziekenhuis of verpleeghuis.

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling

Alarmering van Radius via 071 707 42 00 www.radiuswelzijn.nl

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
- voor locatie Vogelvlucht: Sociaal wijkteam Bos- en Gasthuis
tel. 071-516 78 77 swtbosengasthuis@leiden.nl

Aanmelden is ook mogelijk via het aanmeldformulier op:
www.sociaalwijkteamleiden.nl/trainingen/



STICHTING ARABISCHE VROUWEN NARCIS

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. Iedere dinsdag- en vrijdagochtend kan men elkaar ontmoeten voor lessen,



voorlichting, informatie en workshops. Voor meer informatie: tel. 06 5713 2333; e-mail: stichtingnarcis@hotmail.com; www.stichting-narcis.nl

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

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

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. Meer informatie kunt u ook vinden op 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.

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

www.odensehuisleo.nl

Odensehuis Leo zoekt nog vrijwilligers!



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

OPENINGSTIJDEN

Een Goede Buur in Noord

Huis van de Buurt

Het Gebouw (Spookkamer)

Arubapad 2, 2315 VA Leiden

tel. 06 50 64 67 00.

noord@eengoedebuurl.nl



Openingstijden

Maandag, dinsdag- en woensdagochtend

tussen 9.00 en 11.00 uur

Donderdagmiddag tussen 13.00 en 15.00 uur

Het Trefpunt in De Hoven

Charlotte de Bourbonhof 1, 2316 GV Leiden

Openingstijden

Woensdagochtend tussen 9.00 en 11.00 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.eengoedebuurl.nl

noord@eengoedebuurl.nl

Voor elkaar in de wijk