



*een  
goede  
buur*

## **WIJKPROGRAMMA**

### **Roodenburg**

**OKTOBER • NOVEMBER • DECEMBER 2019**

**Wat is er in deze periode in de wijk te doen?  
Je vindt hier een selectie van activiteiten.**

Loop eens binnen bij Een Goede Buur in Roodenburg, adressen en openingstijden vind je achterop. Bekijk ook [www.eengoedebuur.nl](http://www.eengoedebuur.nl) of like ons op Facebook om op de hoogte te blijven.

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

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



# WIJKPROGRAMMA

## OKTOBER T/M DECEMBER IN DEZE WIJK

### 3 OKTOBERVIERING MET HUTSPOTMAALTIJD woensdag 2 oktober

't Trefpunt Professorenpad 1 10.00 - 12.00 uur en 12.00 - 13.30 uur



Op drie oktober staat Leiden weer op z'n kop! Wij beginnen op 2 oktober al met een gezellige koffieochtend die u wordt aangeboden door de 3 Octobervereniging. Aansluitend kunt u blijven lunchen en serveren we een lekker bordje hutspot met rundvlees. Aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 25 september bij de sociaal werker wijk. Maximaal aantal deelnemers lunch is 15 personen dus wees er snel bij! Maximaal aantal deelnemers koffieochtend 25. **Kosten maaltijd** € 7,50 p.p.

### EXPOSITIE SCHILDERSCLUB

zondag 20 oktober



**Huis van de Buurt Matilo**, Zaanstraat 126 13.00 - 17.00 uur

Deze middag is er een expositie van de cursisten van Dick Bakhuizen.

### THE SOCIETY

zondag 20 oktober

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46 aanvang 14.00 uur

Deze middag kunt u luisteren naar The Society, een professioneel jazz trio. De band heeft een zeer breed repertoire en bestaat uit een zestal muzikanten. U bent van harte welkom!

**Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

### SCOLA NOSTALGIA

zondag 27 oktober

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46 aanvang 14.00 uur

Het gemengde koor Scola Nostalgia treedt voor u op. Bent u bekend met Roomburgh, dan herkent u vast één van onze een van onze chauffeurs in hun midden! **Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

### SEMPRE AVANTI

zaterdag 2 november

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46 aanvang 14.00 uur

Sempre Avanti is een muziek- en showgezelschap dat een gevarieerd programma biedt met ook nostalgische Nederlandse liedjes. Herkent u de liedjes, zing dan gerust mee! **Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

Woensdag 9 okt., 23 okt., 6 nov., 20 nov., 4 dec., 18 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 woensdag** Clubhuis Leidse Hockeyclub Roomburg (Van Vollenhovenkade 20).

### Voor meer informatie en contact

<https://www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl/agenda-en-cursussen/2019/augustus/gezond-natuurwandelen-in-leiden-startlocatie-centrum/> Op donderdag zijn er ook wandelingen, zie de website voor data en startlocatie. Aanmelden is niet nodig.



### ROMMELMARKT

Huis van de Buurt Matilo, Zaanstraat 126

**Kosten** € 5,00 per tafel

**zondag 24 november**

10.00 - 15.00 uur

### CSARDAS

Zorgcentrum Roomburgh Hof van Roomburgh 46

Csárdás is een Leids zigeunerorkest en heeft een gevarieerd repertoire uit Hongarije, Roemenië, Tjechië en Slowakije. Het orkest treedt op in klederdracht en bezorgt u een muzikale rondreis door Oost-Europa.

**Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

**zondag 24 november**

aanvang 14.00 uur

### SINTERKLAASVIERING MET BUURTSOEPJE

't Trefpunt Professorenpad 1

10.00 - 12.00 uur en 12.00 - 13.00 uur

Ook dit jaar heeft de Sint weer tijd kunnen maken om naar 't Trefpunt te komen met zijn pieten. Viert u het sinterklaasfeest gezellig met ons mee. Aansluitend kunt u mee-eten en serveren wij een kopje soep en twee broodjes. Graag aanmelden vóór 18 november.

**Kosten** sinterklaasviering € 3,50 inclusief koffie/thee en een klein cadeautje **Kosten** Buurtsoepje € 3,50

**maandag 2 december**

## KERSTSTUKJES MAKEN

't Trefpunt Professorenpad 1

Deze middag kunt u een leuk kerststukje maken. Wij zorgen voor alle materialen. Aan het eind van de middag gaat u met een eigen, uniek kerststukje naar huis! Aanmelden is noodzakelijk en kan bij de sociaal werker wijk of bij Radius, tel. 071 707 42 00.

**Kosten** € 5,00 p.p. inclusief koffie en thee

**dinsdag 10 december**

14.00 - 16.00 uur



## KERSTBINGO MET MUZIKAAL OPTREDEN

**Speeltuyn Zuiderkwartier** Anjelierstraat 5

De laatste bingo van het jaar wordt traditiegetrouw in kerstsfeer gevierd. Zoals u van ons gewend bent, wordt de middag omlijst door een muzikaal optreden. Uiteraard spelen we bingo en de verloting ontbreekt ook deze keer niet. Er zijn leuke prijzen te winnen!

Voor info over locatie en of het doorgaat, Radius, tel. 071 707 42 00.

**Kosten** € 2,00 per plankje en € 1,00 voor koffie of thee (2e kopje gratis)

**vrijdag 20 december**

14.00 - 16.30 uur



**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!**

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

## RESTO VANHARTE IN LEIDEN ROOMBURGH

**Maandag** inloop 17.30, start diner 18.00 uur

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46

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 buren 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 en dinsdag** 9.00 - 12.00 uur **donderdag** 13.00 - 16.00 uur

### EEN GOEDE BUUR

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

**Buurt Onmoetings Plek (BOP)**, Herenstraat 61

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

**Maandag t/m donderdag** 9.00 - 12.00 uur

### KOFFIE-INLOOP

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Dagelijks kunt u binnenlopen voor een praatje en een kop koffie of thee. Ook de krant ligt voor u klaar om het nieuws uit de regio te kunnen lezen.

**Kosten** koffie € 1,00 en thee € 0,80 per kopje

Iedere 3e maandag van de maand 9.30 - 12.00 uur en om de twee weken op woensdag 9.30 - 11.30 uur

## QUILTING BEE

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

Quilting is een techniek waarbij verschillende lagen textiel worden doorgestikt en vaak ook de patchwork-techniek wordt toegepast. Er kan eindeloos worden gevarieerd met kleur, vorm, motief, etc.

**Kosten** € 1,00 per keer

Iedere 1e maandag van de maand, iedere week op dinsdag en woensdag 10.00 - 12.00 uur en iedere week op woensdag 12.30 - 14.30 uur

## TEKENEN EN SCHILDEREN

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126 **Kosten** € 100,00 voor 10 lessen

Maandag 10.00 - 12.00 uur

## KOFFIE-INLOOP EN INLOOPSPREEKUUR (ouderen)

't Trefpunt Professorenpad 1

Iedere maandag is er koffie-inloop in 't Trefpunt. Gezellig kletsen met buurtbewoners onder het genot van een vers kopje koffie of thee. Heeft u vragen aan de sociaal werker wijk? Zij is de hele ochtend aanwezig om u te adviseren of u te helpen met vragen die u heeft.

**Kosten** € 1,00, het tweede kopje koffie/thee is gratis

Maandag 10.00 - 12.00 uur

## BUURTKANTOOR

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

Buurtkantoor voor hulp bij administratieve vraagstukken. **Kosten** geen

Maandag 10.00 - 13.00 uur dinsdag 9.00 - 12.00 uur

## BILJARTEN

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. Op dinsdag- en woensdagavond is er een groep biljarters waar u zich bij kunt aansluiten. Voor meer informatie: tel. 071 541 25 15.

**Kosten** € 1,00 per keer

Maandag 12.00 - 14.00 uur

## SPREEKUUR GGZ RIVIERDUINEN

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

**Maandag t/m zondag** 24 uur per dag open

## **SPEELTUIN DE SPEELSCHANS**

**Locatie** Van Vollenhovenkade 22

De Speelschans is een open speeltuin. Dit betekent dat iedereen gratis toegang heeft tot de speeltuin. [www.despeelschans.nl](http://www.despeelschans.nl)



**Maandag, dinsdag en woensdag** 10.00 - 16.00 uur

## **WERKPLAATS**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Een plek waar we nieuwe dingen maken van restmateriaal en afval. Ook pimpen we meubeltjes en plantenpotten. We staan open voor ideeën. Kom gezellig klussen. **Kosten** geen

**Iedere 1e maandag van de maand** 12.00 - 13.00 uur

## **BUURTSOEP! (ouderen)**

**'t Trefpunt** Professorenpad 1

Iedere eerste maandag van de maand kunt u aanschuiven voor een eenvoudige lunch bestaande uit een heerlijke zelfgemaakte soep en een broodje. Aanmelden vooraf is noodzakelijk. Dit kan tot uiterlijk een week voorafgaand aan de maaltijd. **Kosten** € 3,50

**Maandag** 13.00 - 14.30 uur **dinsdag** 13.30 - 14.30 uur

## **NEDERLANDSE LES VOOR BEGINNERS**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

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

**Kosten** € 1,00 per keer

**Om de week op maandag**

## **ENGELSE CONVERSATIE**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Informeer naar de juiste tijden bij sociaal werker wijk Fransje Barnard, e-mail: [f.barnard@libertasleiden.nl](mailto:f.barnard@libertasleiden.nl), tel. 06 83 79 41 54.

**Kosten** vrijwillige bijdrage voor koffie en thee



**Maandag** 13.00 - 15.00 uur

## **NAALD EN DRAAD**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Zelf kleding maken in een gezellige sfeer. U werkt op uw eigen niveau en u krijgt persoonlijk advies. **Kosten** € 30,00 voor 12 keer

**Maandag** 13.00 - 16.00 uur

## **COMPUTERINLOOP**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Hulp bij gebruik van laptops, tablets, mobieltjes/smartphones, fototoestellen. **Kosten** geen

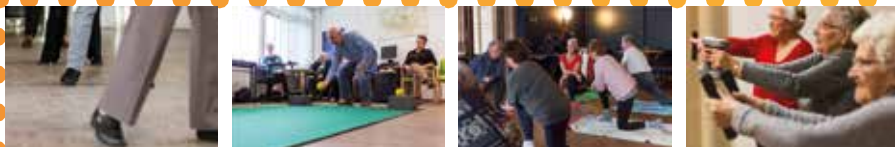
**Maandag, woensdag, donderdag en zaterdag** 13.00 - 17.00 uur

## **ZELFREGIECENTRUM LEIDEN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

**Dinsdag andere locatie: Buurtontmoetingsplek (BOP)** Willem Klooslaan 15

Een plek waar u dingen kunt doen die u leuk vindt en waar u geen indicatie voor nodig heeft. Bijzondere activiteiten: stemmenhoorders, muziek en ezelwandelingen. Elke woensdag: diamond painten van 15.00 tot 17.00 uur. Bekijk onze website voor het aanbod en aanvullende informatie: [www.zelfregiecentrumleiden.nl](http://www.zelfregiecentrumleiden.nl) **Kosten** geen



## **MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN**

### **GYMNASTIEK, YOGA, KOERSBAL, COUNTRY-LINE DANSEN**

U kunt het programma vinden op de website:

<https://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)



**Maandag** 13.30 - 16.30 uur

## **KOERSBALLEN VOOR SENIOREN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Koersbal is een plezierige sport en kan werkelijk door iedereen gespeeld worden. Koersbal kan in enkele minuten geleerd worden.

**Kosten** € 11,00 voor een strippenkaart voor 8 keer

**Maandag** 20.00 - 23.00 uur **en vrijdag** 9.45 - 11.45 uur

## **KLAVERJASSEN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Heeft u zin om te klaverjassen? Kom dan op maandag of vrijdag eens binnenwandelen en sluit u aan bij onze groep. **Kosten** € 1,00

**Dinsdag** 9.30 - 11.00 uur en 11.15 - 12.45 uur



## **ITALIAANS**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Heeft u in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan, en lijkt het u leuk om u weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht. Voor informatie en aanmeldingen, e-mail: [aid.scheemaker@casema.nl](mailto:aid.scheemaker@casema.nl) of bel het buurtcentrum, tel. 071 541 25 15.

**Kosten** € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

**Dinsdag** 9.30 - 11.30 uur

## **KLEDING EN ACCESSOIRES**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Voor beginners en gevorderden. Leuke lappen in de kast, of zin in een leuke (en nuttige) hobby? Bij deze groep krijgt u deskundige begeleiding bij het naaien/vermaken van kleding op maat (patronen over te nemen uit patroonbladen of zelf kopen).

**Kosten** € 70,00 voor 12 lessen

**Dinsdag** 10.00 - 11.30 uur

## **BUUV**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

BUUV-contactpunt. De buurtmarktplaats voor en door bewoners. Doe mee en word ook BUUV. Plaats een eigen bericht of reageer direct op iemand anders. **Kosten** geen

Dinsdag 10.00 - 11.30 uur

## KOERSBAL

't Trefpunt Professorenpad 1 (tijdelijke locatie, info: Radius 071 707 42 00)  
Iedere dinsdagochtend kunt u komen koersballen. Een enthousiaste groep deelnemers neemt het tegen elkaar op en er wordt met veel plezier gespeeld. Heeft u zin om mee te spelen?

**Kosten** € 78,00 per jaar en € 1,00 voor koffie of thee (2e kopje gratis)

Dinsdag- en woensdagochtend

## SCHILLENBOER

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Op dinsdag- en woensdagochtend wordt er groente- en fruitafval opgehaald. Er is inmiddels een wachtlijst! Aanmelden voor deze lijst is mogelijk bij sociaal werker wijk Fransje Barnard, tel. 06 83 79 41 54.

## ASSERTIVITEIT VOOR VOLWASSENEN

Durf je niet te zeggen wat je werkelijk vindt?  
Zie je op tegen recepties of vergaderingen?  
Ben je bang om niet aardig gevonden te worden? Kom je soms bot over? Of durf je geen kritiek te geven of voel je je snel schuldig?



Tijdens de assertiviteitstraining leer je beter voor jezelf opkomen of hoe je ook op een andere manier kunt reageren. Je oefent met technieken die helpen om te gaan met meningsverschillen en conflicten en met waardering en kritiek.

- Acht bijeenkomsten
- Start: dinsdag 5 november 2019 van 19.00 - 21.30 uur
- Locatie: Huis van de Buurt Vogelvlucht, Boshuizerlaan 5, 2321 SG in Leiden
- Kosten: geen
- Na aanmelding word je uitgenodigd voor een intakegesprek (afhankelijk van het aantal plaatsen)

### Meer informatie en aanmelden

[www.sociaalwijkteamleiden.nl/assertiviteitstraining/](http://www.sociaalwijkteamleiden.nl/assertiviteitstraining/)

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

## **BUURTKANTOOR**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Buurtkantoor voor hulp bij administratieve vraagstukken. **Kosten** geen

Dinsdag, woensdag en donderdag 10.00 - 12.00 uur

en woensdag 12.30 - 14.30 uur

## **COMPUTERCLUB**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Een formulier invullen via internet? En een e-mail verzenden? Hoe doe je dat? Kunt u nog volgen wat uw kinderen doen op de computer? Vrijwilligers helpen u graag op weg met uw vragen over pc en internet.

**Kosten** € 1,00 per keer

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur donderdag 9.30 - 12.30 uur

## **BRIDGE**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst.

Voor informatie kunt u bellen naar tel. 071 888 42 43 of mailen naar

[jeanne.vandijk@casema.nl](mailto:jeanne.vandijk@casema.nl)

**Kosten** € 46,00 per jaar

Iedere 1e dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

## **VERTELMIDDAG (ouderen)**

't Trefpunt Professorenpad 1

Iedere eerste dinsdagmiddag van de maand kunt u deelnemen aan de Vertelmiddag. Heeft u iets moois, bijzonders, interessants, droevigs of gewoon iets alledaags te vertellen of luistert u graag naar de verhalen van anderen, dan bent u van harte welkom. Iedereen die wil komt aan bod en degene die spreekt krijgt de gelegenheid om uit te spreken.

**Kosten** € 1,00 p.p.

Iedere 3e dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

## **FILMMIDDAG (ouderen)**

't Trefpunt Professorenpad 1

Wilt u in ongedwongen sfeer naar de film, dan kan dat in 't Trefpunt.

Iedere derde dinsdag van de maand trakteren wij u op een mooie film.

Welke dat is, kunt u vragen aan de wijkmedewerker of belt u even met

Radius voor meer informatie. **Kosten** € 2,50 p.p

Iedere 4e dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

### **KLASSIEKE MUZIEKMIDDAG (ouderen)**

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46

Iedere laatste dinsdagmiddag van de maand draait Agnes Luk klassieke muziek en vertelt iets over de componist of het muziekstuk zelf. U kunt verzoeknummers indienen die de volgende keer worden gedraaid. Houdt u van klassieke muziek, kom dan eens luisteren.

**Kosten** € 2,50 p.p.

Dinsdag en vrijdag 15.30 - 17.00 uur

### **DE SPELENKAR**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126



De Spelenkar is een kar vol met speelgoed dat gratis in bruikleen wordt gegeven. Met dit speelgoed kun je, als je tussen de 4 en 12 jaar oud bent, in je eigen buurt fijn en veilig spelen. **Kosten** geen

Dinsdag 17.00 - 18.00 uur woensdag 9.00 - 10.00 uur en 11.00 - 12.00 uur

### **BODYCONDITIONING**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Oefeningen op muziek, die kracht, souplesse en uithoudingsvermogen bevorderen. Er is veel aandacht voor een goede lichaamshouding en een goed figuur.

**Kosten** € 112,50 voor 30 lessen

Dinsdag 19.30 - 21.30 uur

### **KLEDING OP MAAT**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Zelf kleding maken in een gezellige sfeer. U werkt op uw eigen niveau en u krijgt persoonlijk advies. Houdt u rekening met een wachtlijst.

**Kosten** € 30,00 voor 12 lessen

Dinsdag, één keer per maand 19.30 - 22.00 uur

### **KAARTEN MAKEN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Al jaren een succes. Zelfgemaakte kaarten komen altijd van pas. Er zijn twee groepen. Gelieve zelf mee te nemen: een schaar, pincet, een liniaal en een mesje.

**Kosten** € 50,00 voor 10 lessen

Woensdag 9.30 - 12.30 uur

### **BRIDGE (ouderen)**

't Trefpunt Professorenpad 1

Op woensdagochtend komt de bridgeclub bij elkaar. Wilt u een keertje vrijblijvend komen kijken? Loop dan gerust eens binnen op de woensdagochtend!

**Kosten** u betaalt alleen uw koffie/thee

Woensdag 10.00 - 11.30 uur

### **CREATIEVE GROEP**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

(tijdelijke locatie, info: Radius 071 707 42 00)

Op woensdagochtend komt de creatieve groep bij elkaar. Er worden leuke dingen gemaakt en de sfeer is altijd goed! Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom. Voor meer info: tel. 071 707 42 00.

**Kosten** € 1,00 voor koffie of thee (2e kopje gratis)

Woensdag 14.00 - 15.30 uur

### **KNUTSELCLUB VOOR KINDEREN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Aan deze leuke knutselclub kun je zomaar meedoen om leuke dingen te maken, die je aan het eind mee naar huis mag nemen! De leeftijd is van 4 t/m 12 jaar. **Kosten** € 1,00 per keer

Woensdag 14.00 - 16.00 uur

### **ARABISCHE LES VOOR KINDEREN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

**Kosten** € 1,00 per keer

Woensdag 18.00 - 20.00 uur

### **ROOMPOT (ouderen)**

**Zorgcentrum Roomburgh** Hof van Roomburgh 46

Om de week, op woensdagavond, kunt u genieten van een heerlijk diner dat wij organiseren in samenwerking met het restaurant van Roomburgh. Woont u in de (directe omgeving) van de Professorenwijk, dan bent u van harte welkom om met ons mee te eten! Voor vervoer kan worden gezorgd. Opgeven kan bij de receptie of bij de sociaal werker wijk van Radius, tel. 071 707 42 00.

**Kosten** € 10,00 inclusief vervoer (indien gewenst)

Woensdag 19.30 - 21.00 uur

### **ITALIAANSE LES VOOR BEGINNERS**

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

Italiaans voor beginners, niveau A1.

**Kosten** € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

Iedere 2e woensdag van de maand 19.30 - 22.00 uur

### **BINGO**

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

**Kosten** vanaf € 6,00 voor 6 rondes

Woensdag 19.30 uur

### **ITALIAANSE LES**

Buurtontmoetingsplek Herenstraat 61

Conversatie voor gevorderden. **Kosten** geen

Woensdag 20.00 - 22.00 uur

### **LEESCLUB**

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

Veel mensen houden van lezen en het is leuk om met anderen te delen wat je van een boek vindt. De data zijn: 16 oktober, 20 november 2019, 15 januari, 26 februari, 15 april, 27 mei, 1 juli 2020

**Kosten** € 1,00 per keer.

Donderdag 10.00 - 12.00 uur

### **HOBBYCLUB (ouderen)**

't Trefpunt Professorenpad 1

Op donderdagochtend is de hobbyclub actief. U kunt maken wat u wilt: ansichtkaarten, een breiwerkje, maar ook alleen een kopje koffie drinken en een praatje maken behoort tot de mogelijkheden. Kom eens een kijkje nemen. U bent van harte welkom!

**Kosten** € 1,00, het tweede kopje koffie/thee is gratis

Donderdag koffie 10.30 - 11.15 uur en themabijeenkomst 11.15 - 12.30 uur

### **KOFFIE-INLOOP EN THEMAOCHTENDEN (ouderen)**

Trigon Cronesteinkade 19

Bij het Ouderencontact Profburgwijk kunt u iedere week terecht voor koffie en voor ontmoetingen met lezingen, discussies, films etc. Let wel:

dit is een wijkgebonden activiteit. Deelname is uitsluitend voor bewoners

van de Professoren- of Burgemeesterswijk.

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

**Kosten** € 2,50 voor koffie, deelname programma en tablet-ondersteuning is beschikbaar

**Donderdag** 12.30 - 13.30 uur

### **SOSJAAL, SAMEN HANDWERKEN**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Samen handwerken, het maakt niet uit wat, haken breien of iets anders. Het kan allemaal.

**Kosten** geen



**Donderdag** 19.00 - 20.30 uur

### **BALLROOM DANSEN**

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

Ballroom dansen voor beginners en mensen die een opfriscursus willen doen. Van de Quickstep, Engelse wals of de Jive, u kunt het allemaal leren. De lessen starten op 10 oktober.

**Kosten** € 50,00 voor 8 lessen

**Vrijdag** 10.00 - 11.30 uur

### **SCHILDERSGROEP**

**Atelier Dick Bakhuizen van de Sande** Haagweg 4

(tijdelijke locatie, info: Radius 071 707 42 00)

De schildersgroep komt wekelijks bijeen op vrijdagochtend. U hoeft geen kunstschilder te zijn om mee te doen! Met enthousiasme komt u een heel eind.

**Kosten** € 1,00 voor koffie of thee (2e kopje gratis) en een maandelijkse bijdrage voor het de professionele begeleiding door kunstschilder Dick Bakhuizen van de Sande.

**Vrijdag** 11.00 - 12.00 uur

### **BAKKIE DOEN**

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Bakkie doen, gezelligheid, dan beginnen we wat later.

**Kosten** geen



## IEDER KIND RECHT OP ONTWIKKELING

JES werkt vanuit de overtuiging dat kinderen en jongeren gelijke rechten hebben op kansen, in het onderwijs en in de samenleving. JES streeft ernaar deze kansen te vergroten door preventieve, aanvullende en verrijkende programma's voor kinderen en jongeren van 0-18 jaar én hun ouders aan te bieden.

**Meer informatie** [www.jesrijnland.nl](http://www.jesrijnland.nl) [info@jesrijnland.nl](mailto:info@jesrijnland.nl)



Iedere 1e vrijdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

### INTERNETCAFÉ (ouderen)



't Trefpunt Professorenpad 1

De vrijwilligers van het internetcafé helpen u graag met problemen met uw tablet, smartphone of laptop.

**Kosten** gratis, u betaalt alleen uw koffie of thee, het tweede kopje koffie/thee is gratis.

Vrijdag 19.00 - 23.00 uur

### COUNTRY LINE DANCE

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126 **Kosten** € 2,50 per keer

Vrijdag 19.30 - 22.30 uur

### KLAVERJASCLUB (ouderen)

't Trefpunt Professorenpad 1

Iedere vrijdagavond kunt u gezellig klaverjassen met elkaar. Bij deze activiteit zijn nieuwe deelnemers van harte welkom! Kom eens een keertje vrijblijvend meespelen! **Kosten** € 2,00

Iederere 2e en 4e zaterdag van de maand 10.00 uur

### RAAPSTELLEN

Buurtontmoetingsplek Herenstraat 61

Doe mee met de Raapstelen en raap de buurt schoon!

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur

### BIODANZA

Huis van de Buurt Matilo Zaanstraat 126

Met behulp van muziek en dans worden vivencia's (intense hier en nu belevenis) gegenereerd. Voor informatie en aanmelden: 06 43 29 16 30 of mail: [biodanzametregina@gmail.com](mailto:biodanzametregina@gmail.com)



Iedere 3e of 4e zaterdag van de maand 13.00 - 17.00 uur

## REPAIRCAFÉ

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Voor de data: houd de aankondiging in de gaten. Reparatie van kleine huishoudelijke apparatuur en computers. Weggooien kan altijd nog.

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

Zondag 11.00 - 15.00 uur

## SHIATSU MASSAGE EN ACCUPUNCTUUR

**Huis van de Buurt Matilo** Zaanstraat 126

De behandeling is voor mensen die last hebben van onder andere vermoeidheid, stress, slapeloosheid, reuma, hoofdpijn, pijnklachten, allergieën en dergelijke. Op afspraak, bel 071 541 25 15.

**Kosten** € 5,00 per behandeling

Iedere 1e zondag van de maand 13.30 - 17.00 uur

## OPEN MIDDAG

**Buurtontmoetingsplek** Herenstraat 61

Open middag voor bijvoorbeeld spelletjes. Soms zijn er bijzondere activiteiten in het weekeind. Let op de aankondigingen. **Kosten** geen

## ODENSEHUIS LEO

Odensehuis Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in zijn of haar omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft. Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen of te ontspannen.

**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!**



# 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/)



## 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](mailto:preventie@rivierduinen.nl) U kunt ook kijken op [www.lumen-hollandrijnland.nl](http://www.lumen-hollandrijnland.nl)



# OPENINGSTIJDEN

## **Een Goede Buur in Roodenburg**

### **Huis van de Buurt Matilo**

Zaanstraat 126, 2314 XH Leiden

071 541 25 15

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



## **Buurt Ontmoetings Plek (BOP)**

Herenstraat 61, 2313 AG Leiden

071 512 04 83



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

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

**Voor elkaar in de wijk**