

een goede buur

WIJKPROGRAMMA

Bos- en Gasthuis

JANUARI T/M MAART 2020

**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. Locatie Bos- en Gasthuis is te vinden in Huis van de Buurt Vogelvlucht. Like ons op Facebook of bekijk www.eengoedebuurl.nl om op de hoogte te blijven.



www.eengoedebuurl.nl

WIJKRESTAURANTS

Lekker eten in uw eigen buurt?

Dat kan bij onze woonzorgcentra **Rijn en Vliet**, **De Parelvissters** en in **Huis van de Buurt De Kooi** en **Huis van de Buurt Op Eigen Wieken**.

U geniet in onze restaurants van een heerlijke maaltijd voor een schappelijke prijs. Kom gezellig met uw familie of vrienden, of schuif aan bij buurtgenoten voor een goed gesprek.

RIJN EN VLIET

Dagelijks van 09.00 – 19.00 uur.

Reserveren is niet nodig, behalve wanneer u met een groot gezelschap komt. Tussendoor kunt u terecht voor een kopje koffie/thee en diverse lekkernijen.

DE PARELVISSERS

Maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 19.30 uur (keuken sluit om 18.30 uur)

Zaterdag & zondag t/m maart van 11.00-15.00 uur. Reserveren is niet nodig, behalve wanneer u met een groot gezelschap komt. Tussendoor kunt u terecht voor een kopje koffie/thee en diverse lekkernijen.

Bekijk het menu www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/wijkrestaurants

UITGELICHT

EEN GOEDE BUUR BOS- EN GASTHUIS

Maandag en dinsdag 9.00 - 11.00 uur,

donderdag 13.00 - 15.00 uur

Huis van de Buurt Vogelvlucht

Boshuizerlaan 5, 071 -5313648

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

bosengasthuis@eengoedebuurl.nl

WWW.EENGOEDEBUUR.NL





NIEUWE BUREN

Een Goede Buur heeft per wijk **nieuwe-buren-kaarten** verspreid met het dichtsbijzijnde adres waar Een Goede Buur te vinden is. Wees welkom en kom eens kennismaken bij locatie Bos- en Gasthuis! Anja Greve en Trudy Polane zijn aanspreekpunt voor al uw vragen. Alle info is ook te vinden op www.eengoedebuurl.nl. Tot ziens!?

nieuwe buren!



OPENINGSTIJDEN SPEELTUINEN LEIDEN ZUID-WEST

Speeltuinvereniging Zuid - West

Berlagestraat 2, 2321 EL Leiden

OPEN maandag t/m vrijdag van 10.30 – 17.00

zaterdag gesloten, zondag open van 13.00 – 17.00

Prins Beatrix Speeltuin

Schubertlaan 62, 2324 CX Leiden

OPEN maandag t/m vrijdag van 10.00 – 17.00

zaterdag en zondag gesloten

Speeltuin De Vijf Hoven

Hoflaan 168, 2321 SP Leiden

OPEN maandag t/m zondag van 10.00 – 17.00

Speeltuin Westerkwartier

Ten Katestraat 10A, 2321 AV Leiden

OPEN maandag t/m vrijdag van 9.00 – 17.00

Zaterdag en zondag van 11.00 – 17.00

Speeltuin Het Zonnestraaltje

Aaltje Noorderwierlaan 56, 2324 KP Leiden

OPEN woensdag van 13.00 – 17.00 uur en

donderdag en vrijdag van 14.30 – 17.00 u

Alleen voor ouders met kinderen tot 4 jaar:

woensdagochtend van 9.30 – 11.30 uur

(niet in de schoolvakanties).

GEEN GELD VOOR DE KAPPER?

Kom dan naar de Buurtkapper!



Hier kunnen bewoners van Leiden Zuidwest met een krappe portemonnee hun haar voor een klein bedrag laten knippen. Door echte kappers natuurlijk!

De Buurtkapper is bedoeld voor mensen die nooit een kapsalon bezoeken. Eenvoudigweg omdat ze hier geen geld voor hebben. De kappers zijn vrijwilligers die je belangeloos helpen om je er goed uit te laten zien.

De Buurtkapper is geopend op

dinsdag van 11 tot 16 uur (heren en dames)

donderdag van 11 tot 16 uur (alleen dames)

Wil je een afspraak maken? Kom dan naar de Buurtontmoetingsplek Rijn en Vliet (Aaltje Noorderwierlaan 1).

BUUV - VRIJWILLIGE BURENHULP

Buuv is dé marktplaats voor burenhulp en elkaar ontmoeten. Ga naar www.buuv.nu, plaats je vraag of aanbod en vind elkaar. Het platform is leuk, veilig en gemakkelijk in gebruik. Op de locaties van Een Goede Buur kun je hulp vragen als je er niet uitkomt.



BUURBOOK



www.buurbookleiden.nl

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

EVA IS ER VOOR MANTELZORGERS, BUDDY'S EN BEROEPSKRACHTEN

Afhankelijk van uw situatie en wensen gaan wij met de mantelzorgers in gesprek over welke ondersteuning wij kunnen bieden op emotioneel en praktisch vlak.

Soms heeft iemand zorg of hulp nodig en is ondersteuning van een buddy aan huis gewenst. Eva gaat met de hulpvrager in gesprek en probeert een passende buddy te vinden. De buddy komt bij de hulpvrager thuis en biedt ondersteuning bij activiteiten.

EVA is er ook voor beroepskrachten. Die kunnen bij ons terecht met vragen over mantelzorgondersteuning en trainingen.

EVA heeft in Huis van de Buurt Vogelvlucht een inloospreekuur op maandagen van 9.00 - 11.00 uur. Een afspraak bij u thuis maken is ook een mogelijkheid.

Uitgebreide informatie over onze ondersteuning, het mantelzorgcafé en de overige activiteiten die wij organiseren, vindt u terug op onze website www.wijzijneva.nl



Woensdag 10.00 uur

8 en 22 januari, 5 en 19 februari, 4 en 18 maart, 1, 15 en 29 april

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, Leiden. Aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie en contact Op donderdag zijn er ook wandelingen, zie de website voor data en startlocatie

<https://www.zelfdoenerfgoedengroen.nl/agenda-en-cursussen/2019/juli/gezond-natuurwandelen-in-leiden-startlocatie-centrum/>

MAANDAG T/M VRIJDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

MAANDAG

Maandag 9.00 – 11.30 uur

ARABISCHE LES

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Maandag 9.00 – 10.00 uur

VITALITY CLUB

Southpark Boshuizerkade 62f

Sporten in de buitenlucht! Elke oefening of spel kan op eigen niveau worden uitgevoerd. Het doel van Vitality Club is mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Er wordt geen lidmaatschap afgesloten, we werken met inzet van vrijwillige coaches met eenzelfde achtergrond als u.

Meer informatie Meedoen? Kom een keer langs of neem contact op met

info@vitality-club.nl of zie de website voor telefonisch contact

www.vitality-club.nl/leiden-southpark

Kosten geen

Maandag 9.00 – 11.30 uur

TAALESSEN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Samen beter Nederlands leren praten onder begeleiding van enthousiaste taalvrijwilligers.

Kosten € 1 per keer en bijdrage voor koffie of thee

Maandag 9.00 – 11.30 uur

NEDERLANDSE LES

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kosten geen

Maandag 9.00 – 11.00

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

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

Kosten geen



Maandag 9.30 – 10.30 uur

(VOLKS)DANSEN / CALLANATICS (OUDEREN)

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Bel of mail Radius voor meer informatie

071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Maandag 11.00 – 12.00 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Radius, 3 Octoberhal Smaragdlaan 99

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

Voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Maandag 12.00 – 14.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

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

Of heb je juist wat hulp nodig van een ander of een organisatie? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Kom langs bij Een Goede Buur.

Kosten geen

Maandag 13.00 – 14.30 uur

BUURTYM MET ZARA

Southpark Boshuizerkade 62f

Kosten geen

Maandag 13.00 – 15.30 uur

CREA BEA BAKKIE

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Samen kaarten maken, breien, op de pc oefenen en allerlei andere dingen.

Kosten € 1 per keer

Maandag 13.00 – 15.00 uur

NAAILES EN HANDWERKEN

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Maken en verstellen van kleding/stoffen. Ook is er ruimte voor creatieve activiteiten zoals kaarten maken.

Kosten geen

Maandag 13.30 – 15.30 uur en donderdag 19.00 – 21.00 uur

FITNESS VOOR 50+

VrouwFit Vijf Meilaan 20E

Speciaal voor obesitas- en diabetes-patiënten. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl.

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

Maandag 13.45 – 14.45 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Radius, ECR de Statenhof Bachstraat 590

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

Voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Maandag 15.00 – 17.00 uur

JONG WIJKTALENT

Buurt Ontmoetingsplek, Willem Klooslaan 15

Naast huiswerk gaan jongeren de wijk in om deze leefbaarder te maken.

Kosten geen

Maandag 19.30 – 21.00 uur

BUURTKANTOOR EEN GOEDE BUUR

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Krijg hulp bij administratieve zaken/het invullen van formulieren.

Kosten geen

Maandag 20.00 – 22.00 uur

TEKENEN EN SCHILDEREN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

U wilt nieuwe technieken leren gebruiken en inspiratie opdoen of op gang geholpen worden in uw creatieve proces? Onder deskundige leiding leert u de diverse technieken die mogelijk zijn toe te passen. Het is een gemengde groep van beginners en gevorderden. Instromen is mogelijk.

Kosten geen

Maandag 20.00 – 22.00 uur

LEIDSE VIDEO EN SMALFILM LIGA

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

De LVSL is de grootste film- en videoclub van Nederland.

Kom naar analyse-, cursus- of workshopavonden van de LVSL – kijk voor activiteiten op de website www.lvsl.nl

Kosten lidmaatschap € 85 voor leden zijn alle maandagvonden vrij toegankelijk



Maandag

ZWEMMEN VOOR 50+

Vijf Meibad Boshuizerlaan 1

Aquajoggen, Aquavaria, Aqua Fit-plus, Aquarobic op verschillende tijden.

Bel of mail Radius voor meer informatie:

071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten afhankelijk van de soort les, 10-badenkaart of betalen per losse les, informeert u naar het Radius-aanbod

DINSDAG

Dinsdag 9.00 – 12.00 uur

ALMANAAR ACTIVITEITENMIX EN ARABISCHE LES

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Een groep vrouwen ontmoet elkaar en praat over opvoeding van de kinderen en andere thema's die hen bezighouden, soms met professionals. Ook wordt er geknutseld en krijgt de groep Arabische les.

Kosten geen

Dinsdag 9.00 – 11.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

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

Kosten geen

Dinsdag 9.00 – 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Dinsdag 9.30 – 12.00 uur

BUURTKANTOOR EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Heeft u hulp nodig bij het ordenen van uw administratie? U kunt deze meenemen om samen aan te werken.

Kosten geen

Dinsdag 10.00 – 11.00 uur

AEROBICS

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Van 7 januari 2020 t/m 30 juni 2020. Wilt u op de maat van leuke muziek fanatiek werken aan uw conditie? Dan is deze les aerobics iets voor u. Het

is de bedoeling dat u een eigen handdoek meeneemt en een bidon met water is aan te bevelen. Uiteraard is er na afloop gelegenheid om gezellig koffie of thee te drinken.

Kosten € 60 voor 15 lessen

Dinsdag 10.00 – 11.00 uur

KOERSBAL (OUDEREN)

ECR de Statenhof Bachstraat 590

Bel Radius voor meer informatie: 071 707 42 00.

Kosten € 78,00 per jaar (10 maanden)



Dinsdag 13.00-17.00 uur

ZELFREGIECENTRUM

Buurt Ontmoetingsplek 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. Bekijk onze website voor het aanbod en aanvullende informatie: www.zelfregiecentrumleiden.nl

Kosten geen

Dinsdag 13.30 – 14.30 uur

GEZONDSHEIDS INLOOP

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Dinsdag 13.30 – 18.00 uur

HUISWERKKLAS

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Gedurende schooljaar 2019-2020. Organisatie Stichting Onderwijs Winkel.

Kosten geen

Dinsdag vanaf 14.00 uur

FITNESS VOOR 50+

VrouwFit Vijf Meilaan 20E

Een groep, twee keer per week fitnesssen. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

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

Dinsdag 16.00 – 18.00 uur

GEZOND KOKEN VOOR KINDEREN MET HOODA

Southpark Boshuizerkade 62f

Kosten geen

Dinsdag 20.00 – 23.00 uur

KLAVERJASSEN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Vindt u het gezellig om te klaverjassen in competitieverband? Onder het genot van een kop koffie/thee en een drankje worden de kaarten geschud. De gezelligheid staat hoog in het vaandel. Loop gerust eens binnen!

Kosten € 3 per keer



Dinsdag

ZWEMMEN VOOR 50+

Vijf Meibad Boshuizerlaan 1

Aquajoggen, Aquavaria, Aqua Fit-plus, Aquarobic op verschillende tijden.

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

Kosten afhankelijk van de soort les, 10-badenkaart of betalen per losse les, informeert u naar het Radius-aanbod

WOENSDAG

Woensdag 9.00 – 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Woensdag 9.00 – 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kom gezellig een bakkie doen en ontmoet buurtgenoten.

Kosten geen

Woensdag 9.30 – 11.30 uur

BUURTKANTOOR EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten geen

Woensdag 12.00 – 13.00 uur

GEZONDSHEIDCHECK INLOOP

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

De wijkverpleegkundige doet een check en geeft je tips en adviezen.

Kosten geen

Woensdag 13.00 – 16.30 uur

BRIDGE

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten geen

Woensdag 13.00 – 14.00 uur

SPREEKUR SUCCESVOL SOLLICITEREN

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Wil je (weer) aan het werk maar weet je niet waar je moet beginnen? Heb je hulp nodig bij het schrijven van een sollicitatiebrief of maken van een CV? Heb je een sollicitatiegesprek maar weet je niet hoe je je moet voorbereiden? Bij het inloopsprekuren beantwoorden we al je vragen over solliciteren en helpen we je op weg.

Kosten geen

Woensdag 13.00 – 18.00 uur

WERELDKEUKEN

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet,

Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten € 3

Woensdag 14.30 – 15.30 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Radius Gymzaal, Cézar Franckstraat

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

Voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Woensdag 16.30 – 17.30 uur

BIJLES WISKUNDE MET TED

Southpark Boshuizerkade 62f

Kosten geen

Woensdag 17.30 – 18.30 uur

VITALITYCLUB

Southpark Boshuizerkade 62f

Meer informatie zie maandag 9.00 uur

Kosten geen

Woensdag 19.00 – 21.45 uur

IPD OPLEIDING MAKELAARDIJ

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

www.ipd-opleidingen.nl/makelaardij

Kosten en informatie via de website

Woensdag 20.00 – 23.00 uur

SJOELEN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Vindt u het leuk om dit oer-Hollandse spel te beoefenen in gezellig groepsverband? Dat kan! Er is weer wat ruimte voor nieuwe deelnemers! Wilt u een gezellige avond, loop dan gerust eens binnen.

Kosten € 2 per keer

Woensdag 20.00 – 22.00 uur

OOST-EUROPAKOOR MILA

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Warmbloedige Russische en Oekraïense, stevige Bulgaarse en Kroatische, lieflijke Poolse en Tsjechische vrolijke Macedonische liederen is het repertoire van MILA, dat bestaat uit 20 zangeressen. Meezingen? Neem dan eerst even contact op.

www.zangbedrijf.nl/oost-europakoor-mila

Kosten

Foto: Jannie C. de Groot



DONDERDAG

Donderdag 9.00 – 12.00 uur

FOTO CLUB

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Donderdag 9.00 – 11.30 uur

NAAILES EN HANDWERKEN

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kosten geen

Donderdag 10.00 – 11.30 uur

BAKKIE IN DE BUURT

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten geen

Donderdag 12.00 – 16.00 uur

KAPSALON EN BEAUTY

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen



Donderdag 13.00 – 16.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

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

Kosten geen

Donderdag 14.00 – 15.00 uur

INTERNETCAFÉ VOGELVLUCHT

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Voor vragen en uitleg over de smartphone, tablet, iPad en laptop.

Meer informatie Trudy Polane (beheerder Huis van de Buurt Vogelvlucht)

071 531 36 48 van 11 tot 16 uur. Of Sietske Smit (vrijwilliger internetcafé)

tablet.leiden@gmail.com

Kosten geen

Donderdag 13.30 – 15.30 uur

ONTMOETING EN SPEL VOOR SENIOREN

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Ontmoeting en spel voor senioren, senioren uit de wijk ontmoeten elkaar en spelen een spel. Gezelligheid staat voorop.

Kosten geen

Donderdag vanaf 14.00 uur

FITNESS VOOR 50+

VrouwFit Vijf Meilaan 20E

Een groep, twee keer per week fitnesssen. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

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

Donderdag 14.00 – 15.00 uur

COUNTRY-LINE DANSEN (OUDEREN)

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

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

Kosten € 46,50 per half jaar

Donderdag 16.00 – 17.30 uur

MUZIEK MET AZIZA

Southpark Boshuizerkade 62f

Donderdag 16.00 – 17.00 uur

VOORLEESUUR EN TAALSPELLETJES VOOR KLEUTERS



Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15
Voorleesuur en taalspelletjes voor kleuters, onder professionele begeleiding worden kleuters voorgelezen en raken ze met elkaar in gesprek aan de hand van vertelplaten.

Kosten geen

Donderdag 19.00 – 20.00 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Radius Gymzaal Cézar Franckstraat

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

Voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Donderdag 19.45 – 21.45 uur

NAAILES

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten € 120 voor 15 lessen

Donderdag 20.00 – 22.00 uur

HUISMUZIEK

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten € 165 per jaar

Donderdag

ZWEMMEN VOOR 50+

Vijf Meibad Boshuizerlaan 1

Aquajoggen, Aquavaria, Aqua Fit-plus, Aquarobic op verschillende tijden.

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

Kosten afhankelijk van de soort les, 10-badenkaart of betalen per losse les, informeert u naar het Radius-aanbod

VRIJDAG

Vrijdag 9.00 – 11.30 uur

NAAILES

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten € 1 per keer

Vrijdag 9.00 – 11.30 uur

NEDERLANDSE LES

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

In een groepje de Nederlandse taal leren

Kosten geen

Vrijdag 9.00 – 10.00 uur

VITALITY CLUB

Southpark Boshuizerkade 62f

Meer informatie zie maandag 9.00 uur

Kosten geen



Vrijdag 10.15 – 11.15 uur en 11.30 – 12.30 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Radius, Rosenburch, Rosenburch 71

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

Voor meer informatie: 071 707 42 00, info@radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Vrijdag 11.30 – 13.00 uur

NEDERLANDSE LES

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Kosten geen

Vrijdag 13.00 – 15.00 uur

BEAUTY MIDDAG

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kleine beautybehandelingen zoals epilieren, manicure, gezichtsbehandeling zijn hier mogelijk.

Kosten geen

Vrijdag 13.00 – 15.00 uur

SAMEN WANDELEN (PIEZO)

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten geen

Vrijdag 13.30 – 16.30 uur

SCHAKEN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Op verschillende niveau's word er geschaakt op vrijdagmiddag, er is altijd wel een geschikte tegenstander aanwezig. Kom eens vrijblijvend binnenlopen. O.l.v. Gerard Visscher

Kosten € 1 per keer

Vrijdag 13.30 – 16.00 uur

DIAMOND PAINTING

Buurt Ontmoetingsplek Rijn & Vliet Aaltje Noorderwierlaan 1

Vrijdag 14.00 – 15.30 uur

YOGA

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Van 10 januari t/m 26 juni 2020. Wilt u even de dagelijkse besommeringen achter u laten en bewust worden van inspannen en ontspannen, dan is yoga een uitstekende manier. Door rustige en ontspannende oefeningen leert u dit te ervaren en toe te passen.

Kosten € 90 voor 15 lessen



Vrijdag 16.00 – 18.00 uur

ALMANAAR KINDERACTIVITEITEN EN ARABISCHE LES

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kinderen (basisschool) knutselen met elkaar en krijgen Arabische les.

Kosten geen

Vrijdag 17.00 – 20.00 uur

BUURT-TAFEL

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Gezellig samen koken en tafelen. Inschrijven en betalen voor donderdagmiddag 16.00 uur.

Kosten € 4,50 per keer, exclusief drankjes

Vrijdag 19.00 – 22.00 uur

SJOELCLUB DE VOGELVLUCHT

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

In een ontspannen sfeer een wedstrijdje sjoelen. We zijn aangesloten bij de ANS, de Nederlands sjoelbond. We hebben nog ruimte voor nieuwe leden!

Informatie vogelvlucht@casema.nl

Kosten € 44 per jaar

Vrijdag 20.00 – 22.00 uur

BUURTVADERS

Buurt Ontmoetingsplek Willem Klooslaan 15

Kosten geen

Vrijdag

ZWEMMEN VOOR 50+

Radius, Vijf Meibad Boshuizerlaan 1

Aquajoggen, Aquavaria, Aqua Fit-plus, Aquarobic op verschillende tijden.

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

Kosten afhankelijk van de soort les, 10-badenkaart of betalen per losse les, informeert u naar het Radius-aanbod

ZATERDAG

Zaterdag 8.00 – 9.00 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Gymzaal, Cézar Franckstraat

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

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

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Zaterdag 9.30 – 16.00 uur

ARABISCHE LES VOOR KINDEREN

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Kosten geen

Zaterdag 20.00 – 23.00 uur

AL BALAGH GROEPSBIJEENKOMST

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

De culturele commissie van AL BALAGH organiseert ieder zaterdag een culturele bijeenkomst zowel in het Arabisch als in het Nederlands. Er worden diverse thema's en onderwerpen behandeld. www.albalagh.nl

Kosten geen

ZONDAG

Zondag 14.00 – 17.00 uur

DANS- EN PRAATMIDDAG 40+

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

Wilt u zich uitleven op de dansvloer, of gewoon een praatje maken? Het kan allemaal. Bart, Marga, Pia, Corrie en Toon heten u van harte welkom.

Kosten € 3,50 per keer

Zondag 17.00 – 18.00 uur

KICKBOKSEN MEIDEN

Southpark Boshuizerkade 62f

Kosten geen

Zondag 19.30 – 22.30 uur

FLYING COUNTRY DANCERS O.L.V. FIE SMIT

Huis van de Buurt Vogelvlucht Boshuizerlaan 5

U leert de nieuwste country dance. Pure gezelligheid deze zondagavond!

Kosten € 3 per keer





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

ODENSEHUIS LEO

Odensehuis Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in zijn of haar omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft.



Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen of te ontspannen.

Odensehuis Leo is er voor de hele regio Leiden. Het is te vinden in de Merenwijk: Rosmolen 28, 2317 SK Leiden.

Bezoek voor meer informatie de website: www.odensehuisleo.nl

Contact

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



OPENINGSTIJDEN EEN GOEDE BUUR

Een Goede Buur in Bos- en Gasthuis is te vinden op een aantal plekken:

Huis van de Buurt Vogelvlucht

Boshuizerlaan 5

2321 SG Leiden

071 - 531 36 48

bosengasthuis@eengoedebuur.nl



Openingstijden

Huis van de Buurt Vogelvlucht

Maandag- en dinsdagochtend

tussen 9.00 en 12.00 uur

Woensdag

tussen 9.30 en 11.30 uur

Donderdagmiddag

tussen 13.00 en 15.00 uur

BOP Willem Klooslaan

Willem Klooslaan 15

Maandagavond

tussen 19.30 en 21.00 uur

BOP Rijn & Vliet

Aaltje Noorderwierlaan 1

Maandagmiddag

tussen 12.00 en 14.00 uur

Organisaties die in een volgend wijkprogramma ook hun activiteiten willen vermelden, kunnen mailen: bosengasthuis@eengoedebuur.nl.

www.eengoedebuur.nl

bosengasthuis@eengoedebuur.nl

Loop eens binnen bij **Een Goede Buur** of like ons op Facebook om op de hoogte te blijven.

