



# *een goede buur*

## **WIJKPROGRAMMA Merenwijk**

**JANUARI TOT EN MET 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 in Huis van de Buurt Op Eigen Wieken. Bekijk ook [www.eengoedebuur.nl](http://www.eengoedebuur.nl) of like ons op Facebook om de hoogte te blijven.



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

## CURSUS EENZAAMHEID: CREATIEF LEVEN VOOR MEER VITALITEIT

Een serieuze en plezierige cursus die bestaat uit acht lessen van 2,5 uur bedoeld voor mensen, jong en oud, die al enige tijd last hebben van eenzaamheid en daar iets aan willen doen.

**Start** donderdagmiddagen van 14.30 - 17.00 uur vanaf 23 januari 2020 (acht bijeenkomsten)

**Locatie** Top Naeffstraat 1, Leiden

**Meer informatie en aanmelden**

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



**Donderdag 16 jan., 30 jan., 13 feb., 27 feb., 12 maart, 26 maart** 10.00 uur

## GRATIS WANDELING DOOR DE STAD IN HET GROEN



Omdat bewegen goed doet  
[www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl](http://www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl)



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** Café Abel (hoek ingang van Museum Volkenkunde, Steenstraat 1). Aanmelden is niet nodig.

**Voor meer informatie en contact**

<https://www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl/agenda-en-cursussen/>

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

**Foto omslag** Henk Aschman - Leidse Amateur Fotografen Vereniging

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

# WIJKPROGRAMMA

## JANUARI, FEBRUARI EN MAART IN DEZE WIJK

**WANDELEN** **dinsdag 7 en 21 jan., 11 en 25 feb., 10 en 24 maart**  
**Huis van de Buurt De Kooi** Driftstaat 49 start 10.00 uur  
Voor liefhebbers van wandelingen zijn er in de maanden van januari tot begin april, twee of drie keer per maand wandelingen van ca. 10 km.  
Voor meer informatie: zie pag. 8.

**COLLEGEREEKS** **woensdag 8 en 15 januari**  
**Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'** Valkenpad 3-5 14.00 - 15.00 uur  
Oud Geleerd Jong Gedaan presenteert een collegereeks: De grootste schurken van Nederland, toegankelijk voor alle geïnteresseerden. Student-docente Cathelijn Wendel vertelt op 8 januari over 'Model patiënt' en 15 januari is het onderwerp 'De neus van Heineken'. Aanmelden bij Janneke Jurgens, 06 5381 9426, max. 25 deelnemers.



**NIEUWJAARSCONCERT** **zondag 12 januari**  
**Regenboog** Watermolen 1 15.00 - 18.00 uur



Voor de vijfde keer willen we samen het nieuwe jaar beginnen met een muzikale middag. Individuele optredens van musici uit de Merenwijk en de Regenboog in het bijzonder. Een afwisselend programma met instrumentale muziek maar ook met zang. Na afloop van het concert gezellig napraten in de ontmoetingsruimte. **Kosten** de toegang is gratis (vrijwillige bijdrage door deurcollecte)

**COLLEGE TOURS** **zondag 19 januari, 9 februari, 8 maart**  
**BplusC, Bibliotheek 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 : 'Leer je mede-Merenwijkers kennen'. 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).

**FILMAVONDEN VAN BOEK TOT DOEK** **do 30 jan., 27 feb., 26 maart**

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

**WINTER-, KROKUS- EN LENTEDINER (OUDEREN)** **donderdag 30 januari, 27 februari en 26 maart**  
12.00 - 13.30 uur

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 28

We nodigen u uit voor een gezellige en smakelijke maaltijd met (zelfgemaakte) soep, hoofdgerecht en een dessert. Aanmelden is mogelijk vóór 23 januari, tel. 071-707 42 00, e-mail: [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl)

**Kosten** € 7,80

**DE LEIDEN NOORD (PUB) KWIS** **vrijdag 24 januari en 20 maart**

**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)

**SPELDAG MET SPELGROEP PHOENIX** **zaterdag 15 februari**

**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.

**Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

**FILM IN DE REGENBOOG** **maandag 20 februari**

**Regenboog** Watermolen 1 **aanvang film 19.30 uur**



De film die wordt vertoond is de Japanse film uit 2018 'Shoplifters' van regisseur Hirokazu Kore-eda. Wat is belangrijker in een gezin: de bloedband, of de tijd die je samen doorbrengt? Kore-eda maakte opnieuw een hartverscheurende film over de kwetsbaarheid van mensen in een harde samenleving. Terechte winnaar van de Gouden Palm. Na afloop gesprek o.l.v. ds. Ronald Dacosta **Toegang** € 5,00

# 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. 06-1122 8867.

**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 13 en 27 jan., 10 en 24 feb., 9 en 23 maart** 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 t/m vrijdag** 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** 10.15 - 11.15 uur, **vrijdag** 9.30 - 10.30 uur

### **GYMNASTIEK (ouderen)**

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 28

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kopje koffie of thee gedronken. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken.

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

**Kosten** volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

**Maandag 13 en 27 jan., 10 en 24 feb., 9 en 23 maart** 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** 13.45 - 14.45 uur en 15.00 - 16.00 uur, **woensdag** 13.30 - 14.15 uur en 14.30 - 15.15 uur

### **T'AI CHI (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28



T'ai Chi is een soepele, harmonieuze manier van bewegen uit China die goed is voor lichaam en geest. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071-707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

**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** 16.30 - 17.30 uur en 17.45 - 18.45 uur, **donderdag** 19.15 - 20.15 uur  
**YOGA (ouderen)**

**Locatie Rosmolen**, Rosmolen 28

Wilt u meedoen aan yoga? Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kopje koffie of thee gedronken. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071-707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

**Maandag** 20.30 - 21.30 uur

## **YOGA**

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

Wil je even de dagelijkse beslommeringen 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)

## **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 <https://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.



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

**Dinsdag** 9.00 - 10.30 uur

#### **SAMEN SPORTEN (vrouwen)**

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

Samen sporten onder begeleiding van een gediplomeerde docent. Alleen voor vrouwen.

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

[www.sportenderwijs.nl](http://www.sportenderwijs.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, twee tot drie keer per maand** start 10.00 uur

#### **WANDELEN**

**Huis van de Buurt De Kooi** Driftstaat 49

Voor liefhebbers van wandelingen zijn er in de maanden van januari tot begin april, twee of drie keer per maand wandelingen van ca. 10 km. De data in het eerste kwartaal zijn dinsdag 7 en 21 januari, 11 en 25 februari, 10 en 24 maart. Start van de wandelingen is om 10.00 uur. We vertrekken meestal bij Het Huis van de Buurt De Kooi in de Driftstraat te Leiden. Een enkele keer wordt er gestart bij het station Leiden Centraal.

Deelnemers aan de wandelingen ontvangen, mits zij in het bezit zijn van een mailadres, van elke wandeling een verslag waarin ook de startplaats van de volgende wandeling staat vermeld. Aanmelden is niet nodig. Voor meer informatie, tel. 071-522 19 36. **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!**



**Dinsdag** 10.00 - 11.00 uur en 11.00 - 12.00 uur

## **SPORT EN SPEL / SPORT FIT 55+**

**Sporthal Broekplein** Broekplein 1

Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071-707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

**Dinsdag** 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 € 1,00

**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

**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 SJOELLEN (55+)**

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

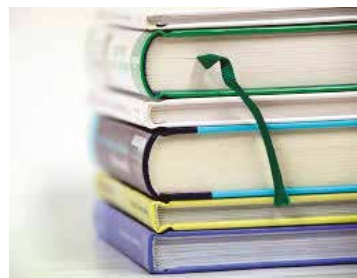
Vanaf dinsdag 27 augustus is er iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur klaverjassen en sjoelen in het Roodenburg clubgebouw. Inschrijven vanaf 13.30 uur, leeftijd 55+. **Kosten** € 2,00

**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 • T'AI CHI • 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

## **KOFFIE-INLOOPOCHTEND**

**Regenboog** Watermolen 1

Iedere woensdagochtend staat de deur van de Regenboog open vanaf 10.00 uur voor iedereen die zin heeft in een kop koffie of thee en wat gezelligheid. Wanneer u het leuk vindt andere mensen te ontmoeten, met elkaar een gesprek aan te knopen of naar elkaars verhalen te luisteren, bent u tot 12.00 uur van harte welkom.

**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

## 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.

### OP EIGEN WIEKEN

#### Zelf koken?

Best wel uniek voor Leiden. Op Eigen Wieken beschikt over een ruime keuken. Samen met burens leer je hier maaltijden bereiden. Ben jezelf een keukenprins(es)? Onthul je geheimen eens aan een ander. Het zal vast leiden tot een verrassende ontmoeting. Interesse? Bel 071 521 28 93.

### DE KOOI

**Geopend van maandag t/m donderdag van 17.00 – 18.30 uur en de laatste vrijdag van de maand van 17.00 – 18.30 uur.**

Reserveren is niet nodig alleen wanneer u met een groot gezelschap komt, dan graag minimaal een dag van te voren tussen 11.00 – 18.00 uur via 06-525 821 95.

**Bekijk het menu** [www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/wijkrestaurants](http://www.libertasleiden.nl/in-de-wijk/wijkrestaurants)

# UITGELICHT

## EEN GOEDE BUUR IN DE MERENWIJK

**Maandag en dinsdag** 9.00 - 12.00 uur,

**donderdag** 13.00 - 16.00 uur

**Huis van de Buurt Op Eigen Wieken**

Valkenpad 3-5, 2317 AN Leiden, tel. 071 521 28 93

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**.

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

**WWW.EENGOEDEBUUR.NL**



week anders en na afloop is er de mogelijkheid om een kopje koffie te drinken. **Kosten** een kopje koffie kost 1 euro

**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

**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).

**Kosten** u betaalt alleen uw consumpties

## DONDERDAG

### VITALITY CLUB • INLOOPOCHTEND • YOGA • 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

**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**

**RUILWINKEL • VITALITY CLUB • GYMNASTIEK** 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)



# UITGELICHT

## EPICENTRUM SLAAGHWIJK

Valkenpad 34-36, 071-523 20 22

EpiCentrum Slaaghwijk



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. Dit 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)

**Vrijdag** 10.45 - 11.45 uur

## **ZUMBA (ouderen)**

**Locatie Rosmolen** Rosmolen 28

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans. Bent u 55+, kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Bel of mail Radius voor meer informatie: 071-707 42 00, [info@radiuswelzijn.nl](mailto:info@radiuswelzijn.nl).

**Kosten** volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

**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 inschrijffijst 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** 12.00 - 17.00 uur

**zondag** 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)



## **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)

## STICHTING JEUGD EN JONGERENWERK MIDDEN-HOLLAND

Sperwerhorst 116, Slaaghwijk Leiden

Info: Roland 06-1283 9280 [www.stjmh.nl](http://www.stjmh.nl)



Het informatiewerk van het jongerenwerk is er voor jongeren van 12 t/m 23 jaar die vragen hebben over werk, onderwijs, drugs, geld, wonen, rechten, gezondheid, seks of vrije tijd. Je kunt bij ons terecht voor gratis en vrijblijvende informatie en advies. We denken met je mee en bepalen samen met jou wat je het beste kunt doen. Heb je meer hulp nodig? Dan verwijzen wij je door naar de juiste instantie.

### PROGRAMMA JANUARI T/M MAART

Op dinsdag- en woensdag tussen 15.30 en 20.30 uur is er geregeld **INLOOP** meer informatie bij Roland, 06-1283 9280.

**Donderdag 2 januari**

**PUBERACTIEF - VUURWERK OPRUIMEN 10 t/m 13 jaar 14.00 - 16.00 uur**

**Dinsdag 11 januari**

**VALENTIJN 10 t/m 13 jaar 15.30 - 17.00 uur**

**Woensdag 4 februari**

**PUBERACTIEF - OPRUIMACTIE 10 t/m 13 jaar 14.30 - 17.00 uur**

**Woensdag 12 februari**

**MEIDENCLUB 9 t/m 13 jaar 14.00 - 15.30 uur**

**WEEK VAN DE LIEFDE**

**10 t/m 13 jaar 15.30 - 17.00 uur**

**13 t/m 16 jaar 18.30 - 20.30 uur**

**Dinsdag 25 februari**

**JONG EN OUD alle leeftijden 12.00 - 14.00 uur**

**VAKANTIEACTIVITEITEN 10 t/m 13 jaar 15.30 - 17.00 uur**

**Woensdag 26 februari**

**VAKANTIEACTIVITEITEN alle leeftijden 14.00 - 16.00 uur**

**Woensdag 5 maart**

**PUBERACTIEF - OPRUIMACTIE 10 t/m 13 jaar 14.30 - 16.00 uur**

**Woensdag 18 maart**

**INLOOP/ THEMA WEEK VAN HET GELD**

**10 t/m 13 jaar 15.30 - 17.00 uur**

**13 t/m 16 jaar 19.00 - 20.30 uur**

# 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**