



*een
goede
buur*



WIJKPROGRAMMA Binnenstad

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 Binnenstad is te vinden op Middelstegracht 85. Bekijk ook www.eengoedebuur.nl of like ons op Facebook om op de hoogte te blijven.



www.eengoedebuur.nl

EEN GOEDE BUUR IN DE BINNENSTAD

maandag 9.00 - 12.00 uur

dinsdag 9.00 - 12.00 uur

donderdag 13.00 - 16.00 uur



Wijkcentrum Nieuw Pancrat

Middelstegracht 85, 06 - 44 20 16 33

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 van een organisatie? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Kom langs bij **Een Goede Buur**.

binnenstad@eengoedebuur.nl

WWW.EENGOEDEBUUR.NL

BUURT- EN WIJKVERENIGINGEN BINNENSTAD

Buurtvereniging De Put in de Oude Morsch

www.deoudemorsch.nl

Buurtvereniging Marendorp

www.marendorp.nl

Buurtvereniging Zeeheldenbuurt

www.zeeheldenbuurtleiden.nl

Stichting Buurtcomité Hogewoerd en omgeving

www.hethoogstewoerd.nl

Vereniging Pancras-West

www.pancraswest.nl

Wijkvereniging Noordvest-Molenbuurt

www.noordvest-molenbuurt.nl

Wijkvereniging Tussen de Rijnen

<https://nl-nl.facebook.com/TdRijnen>

Wijkvereniging Pieters- en Academiewijk & Levendaal-West

www.palleiden.nl



SPEELTUINVERENIGINGEN

Speeltuinvereniging De Doorbraak

Katoenpark 1, 2312 MN Leiden

De speeltuin is klein en overzichtelijk en ligt aan de zuidzijde van de meelfabriek in het Katoenpark. Alle speelwerktuigen zijn veilig en geschikt voor kinderen tot 10 jaar.

Openingstijden iedere werkdag van 10 tot 17.30 uur, in het weekend (onder voorbehoud) geopend bij mooi weer.

NIEUW Sinds september dit jaar is er een Blote Voeten Pad. Over houtsnippers, over grind, zand, omhoog met de boomstammenhelling, naar beneden via de rotsblok-kentrap. Ontdek het zelf! www.svdedoorbraak.nl

Speeltuinvereniging Ons Eiland

Kortenaerstraat 61, 2315 TL Leiden

Bewaakte speeltuin voor kinderen tot 12 jaar.

Openingstijden maandag t/m zaterdag 10-17 uur. Op zaterdag is er beperkt toezicht.

Toegangspreis € 0,50 per kind per keer, lidmaatschap € 15,00 per gezin per jaar. www.svonseiland.nl



NIEUWE BUREN

Een Goede Buur heeft per wijk verhuiskaarten verspreid met het dichtsbijzijnde adres waar

Een Goede Buur te vinden is. Wees welkom en kom eens kennismaken bij locatie Binnenstad! Rineke Schwencke en Ronny Koolen zijn aanspreekpunt voor al uw vragen. Tot ziens!?

BUUV - VRIJWILLIGE BURENHULP

Iedereen die burenhulp nodig heeft of als buur graag iets voor een ander zou willen doen, kan terecht op de website van BUUV:

www.buuv.nu. U kunt oproepjes plaatsen of op oproepjes reageren.



WIJKPROGRAMMA

JANUARI TOT EN MET MAART 2020 IN DEZE WIJK

EEN GOEDE BUUR HOUSEWARMING

Nieuw Pancrat Middelstegracht 85

Sinds november 2019 is Een Goede Buur Binnenstad op maandag- en dinsdagochtend en donderdagmiddag aanwezig in Nieuw Pancrat. Zijn wij uw goede buur en/of bent u onze goede buur? We willen graag kennis- maken en daarvoor nodigen we actieve (en nog niet actieve) bewoners, organisaties en netwerkpartners uit om deze vrijdagmiddag binnen te lopen.

Kosten geen

vrijdag 14 februari

13.00 - 15.00 uur



WINTERPROGRAMMA MUSEUM HET LEIDS WEVERSHUIS

Museum Het Leids Wevershuis Middelstegracht 143

In de wintermaanden kun je in het Wevershuis luisteren naar concerten en lezingen waarin de bewoners en het huis zelf centraal staan.

Tegelijkertijd is er een expositie van kunstenaar/ontwerper Sonja Cabalt. De toegang is vrij, maar er is maar beperkt plaats, daarom graag inschrijven via leidswevershuis@gmail.com

Kosten vrijwillige bijdrage



Zondag 19 januari aanvang 13.30, 14.30 en 15.30 uur
Zang en luit door Nico van der Meel en Arjen Verhage
o.a. liederen uit een 16de-eeuws liedjeshandschrift uit Leiden

Zondag 9 februari aanvang 15.00 uur
Lezing over de restauratie door architect Boudewijn Veldman hoe is het proces van aankoop tot restauratie van het Wevershuis verlopen

Zondag 16 februari aanvang 13.30, 14.30 en 15.30 uur
Solo viola da gamba door Robert Smith
17de-eeuwse stukken uit mysterieuze manuscripten

MAANDAG T/M VRIJDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DEZE WIJK

MAANDAG

Maandag 9.00 - 11.00 uur

VITALITY CLUB

Hoek Hooglandse kerkgracht/Koppenhinksteeg



Het doel van de Vitality Club is om mensen gezond en gelukkig oud te laten worden. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat samen bewegen hiervoor een duurzame basis kan bieden. Word fit en maak tegelijkertijd vrienden! Op maandag en donderdag zijn 50-plussers van harte welkom om onder begeleiding van een vrijwillige coach op de Hooglandse Kerkgracht te bewegen. Bij slecht weer wordt gebruikgemaakt van de gymzaal in de Kaasmarktschool.

De oefeningen zijn matig intensief en kunnen op ieder niveau worden uitgevoerd. Deelname is geheel vrijblijvend en aanmelden is niet noodzakelijk. www.vitality-club.nl

Kosten € 1,00 per week (*Ongeacht het aantal keren dat men per week aanwezig is. Bijdrage bestemd voor de aanschaf van materiaal.*)

Maandag 9.00 - 12.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Nieuw Pancrat Middelstegracht 85

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

Kosten geen

Maandag 10.00 - 11.00 uur

ZUMBA VOOR 55+

BplusC locatie Het Leidse Volkshuis Apothekekersdijk 33a

Bij Zumba worden fitnessoefeningen op Latijns-Amerikaanse muziek gedaan. Radius biedt niet-prestatiegerichte bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Maandag 14.00 - 15.00 uur

T'AI CHI VOOR 55+

BplusC locatie Het Leidse Volkshuis Apotheekersdijk 33a

T'ai Chi is een van oorsprong Chinese bewegingsleer met eenvoudige, vloeiende bewegingsoefeningen. Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Maandag 14.00 - 16.00 uur

INLOOPSPREEKUR COMPUTERHULP EN FORMULIERENHULP

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Spreekuur met uitleg over het gebruik van pc, tablet, e-reader of smartphone en het digitaal lenen van boeken. De spreekuurmedewerkers beantwoorden vragen en helpen problemen oplossen. Formulierenhulp voor wie het invullen van formulieren lastig vindt. Tijdens het spreekuur staat een medewerker van Humanitas klaar voor alle vragen.

Kosten geen

Maandag 20.30 - 22.00 uur

SPORTCLUB PANCRAS-WEST

Kaasmarktschool Leiden entree in de Koppenhinksteeg, bel sportzaal.

Sportclub Pancras-West zoekt nieuwe leden. Wij zijn met een groep van 12 spelers, man en vrouw in de leeftijd van 40 jaar en ouder, en sporten onder leiding van een sportleraar. We beginnen met hardlopen door de zaal, werken vervolgens met muziek op de matten en aansluitend spelen we volleybal.

Informatie coördinator Alfred Lagerweij, e-mail: ablagerweij@yahoo.com

Kosten € 100 per seizoen, van eind augustus tot begin juli.

DINSDAG

Dinsdag 9.00 - 12.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Nieuw Pancrat Middelstegracht 85

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

Kosten geen



Dinsdag 09.30 - 12.30/13.30 - 15.30 uur

COMPUTERLES

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Beter leren omgaan met de computer en internet?

Klik & Tik een oefenprogramma voor mensen die (bijna) nooit met een computer hebben gewerkt. Je kunt het thuis doen, achter je eigen pc. Maar je kunt dit programma ook onder begeleiding volgen bij BplusC op dinsdagochtend. Je werkt in eigen tempo.

Digisterker voor iedereen die wil leren hoe je een DigiD aanvraagt. In drie bijeenkomsten op dinsdagmiddag leer je door praktische oefeningen en persoonlijke begeleiding hoe je zaken met de overheid regelt.

Kosten geen (ook toegankelijk voor mensen die geen bibliotheekabonnement hebben)

Dinsdag in de even weken 10.00 - 12.00 uur

7 en 21-1, 4 en 18-2, 3, 17 en 31-3

INLOOP-KOFFIEOCHTEND PANCRAS-WEST

Galerie Amber, Hooglandse Kerkgracht 8

Door een aantal buurtgenoten is het initiatief genomen om een tweewekelijkse koffieochtend te organiseren voor buurtgenoten in Pancras-West. De Inloop Koffieochtend is een plek om elkaar te ontmoeten in een ongedwongen, levendige en vrijblijvende sfeer. Met elkaar van

gedachten wisselen over de dingen van alledag. Een gesprek aangaan over een thema dat je bezig houdt. Of simpelweg even wat gezichten zien onder het genot van een kop koffie of thee.

Informatie info@pancraswest.nl

Kosten kleine vrijwillige bijdrage in de pot op tafel



Dinsdag 16.15 - 17.15 uur

CALLANETICS VOOR 55+

BplusC locatie Het Leidse Volkshuis Apothekersdijk 33a

Fitness met rustig uitgevoerde, spierversterkende oefeningen. De spieren worden getraind door de afwisseling tussen spanning en ontspanning. Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

WOENSDAG

Woensdag, 10.00 - 11.00 uur

GYMNASTIEK VOOR OUDEREN

BplusC locatie Het Leidse Volkshuis Apotheekersdijk 33a

Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Woensdag, 13.00 - 15.00 uur

INLOOP TAALONTMOETINGEN VOOR ANDERSTALIGEN

Radius Hooglandse Kerkgracht 32

Taalontmoetingen koppelt een anderstalige deelnemer aan een vrijwilliger, met wie een uur per week wordt gewerkt aan de Nederlandse taal. Mannen en vrouwen van alle leeftijden kunnen zich aanmelden. De kosten bedragen € 15,50 voor een heel jaar. Op woensdagmiddag kunt u binnenlopen voor informatie en aanmelding.

Informatie Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten € 15,50 per jaar

Woensdag, 15.30 - 16.30 uur

VOORLEZEN IN HET ARABISCH AAN KINDEREN VAN 4 TOT 7 JAAR

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Elke woensdagmiddag wordt in bibliotheek Nieuwstraat voorgelezen in het Arabisch aan kinderen van 4 tot 7 jaar. Vaders, moeders en oudere broertjes of zusjes zijn ook van harte welkom!

Voorlezen is gezellig, prikkelt de fantasie en ontwikkelt het taalgevoel van kinderen. Voor het verhogen van het leesplezier maakt het niet uit in welke taal er wordt voorgelezen. Belangrijk is dat kinderen kennismaken met boeken en verhalen.

Kosten geen

DONDERDAG

Donderdag 09.00 - 11.00 uur

VITALITY CLUB

Hoek Hooglandse kerkgracht/Koppenhinksteeg

Zie voor meer informatie Vitality Club onder het kopje maandag. Deelname is geheel vrijblijvend en aanmelden is niet noodzakelijk.

www.vitality-club.nl

Kosten € 1,00 per week

Donderdag in de even weken, 10.00 uur
16 en 30 januari, 13 en 27 februari, 12 en 26 maart, 9 en 23 april

GEZOND NATUUR WANDELEN

Start bij Café Abel, bij de ingang van Museum

Volkenkunde Steenstraat 1

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 worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur vertellen.

Voor meer informatie en contact Op woensdag zijn er ook wandelingen, zie www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl

Kosten geen en aanmelden is niet nodig



Donderdag 13.00 - 16.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Buurthuis Nieuw Pancrat Middelstegracht 85

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

Kosten geen

Donderdag 14.00 - 16.00 uur

TAALCAFÉ

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Kom naar het Taalcafé om te oefenen met Nederlands spreken. Gezellig en leerzaam! Gesprekken, taalspelletjes, oefeningen, voorlezen met een kop koffie of thee erbij. Vooraf aanmelden is niet nodig.

Kosten geen

VRIJDAG

Vrijdag 10.30 - 11.00 uur

VOORLEZEN AAN PEUTERS

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Iedere vrijdagochtend wordt er een prachtig peuterboek voorgelezen aan in de kinderkhoek van de bibliotheek. Kom erbij! De kinderen worden aangemoedigd om actief mee te doen. Alleen luisteren en kijken mag natuurlijk ook. Kinderen leren veel van voorlezen. Het is goed voor het leren van de taal. Het stimuleert de fantasie van je kind. Het helpt je kind bij het leren lezen en het begrijpen van een verhaal.

Kosten geen

ZATERDAG

Zaterdag 10.30 - 11.30 uur

VOORLEZEN AAN KINDEREN IN HET SPAANS, ITALIAANS, PORTUGEES, FRANS OF POOLS

BplusC locatie bibliotheek Nieuwstraat 4

Iedere zaterdag wordt er voorgelezen aan kinderen in andere talen: in het Spaans, Italiaans, Portugees, Frans of Pools. Voorlezen is gezellig, prikkelt de fantasie en ontwikkelt het taalgevoel van kinderen. Voor het verhogen van het leesplezier maakt het niet uit in welke taal er wordt voorgelezen. Belangrijk is dat kinderen kennismaken met boeken en verhalen.

Kosten geen

ZONDAG

Zondag 13.00 - 14.30 (inloop vanaf 12.30 uur)

SOEP AAN DE SINGEL

Plexat Oude Singel 152

Op zondag weinig te beleven? Gratis soep, broodje & gezelligheid! Soep aan de Singel wordt georganiseerd door mensen uit diverse kerken en studentenverenigingen. Per keer is plaats voor zo'n 20 mensen.

Kosten en aanmelding geen, aanmelden kan met een mailtje naar soepaandesingel@gmail.com. Dit is voor ons handig in verband met de catering, maar je bent ook welkom zonder aanmelding.

Zondag 15.00 uur, bij goed weer en voldoende animo

JEU-DE-BOULES

Hooglandse Kerkgracht



ACTIVITEITEN IN DE BUURT VAN DE BINNENSTAD

Dinsdag 10.00 - 11.00 uur

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Leidse Hockeyclub Roomburg Van Vollenhovenkade 20

Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

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

Derde dinsdag van de maand 14.00 - 16.00 uur

FILM

't Trefpunt Professorenpad 1

Wilt u in ongedwongen sfeer naar de film, dan kan dat in 't Trefpunt. Welke film gedraaid wordt, kunt u navragen bij de wijkmedewerker of bij Radius.

Kosten en informatie € 2,50 - 071 7074200

Woensdag 9.30 - 12.30 uur

BRIDGE VOOR 55+

'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 in de oneven weken 10.00 uur

GEZOND NATUUR WANDELEN

Start bij Clubhuis Leidse Hockeyclub Roomburg Van Vollenhovenkade 20

Informatie zie terugkerende activiteiten in de binnenstad op donderdag, of ga naar www.zelfdoeninerfgoedengroen.nl

Woensdag 10.00 - 11.30 uur

CREATIEVE GROEP

Tijdelijke locatie Buurtontmoetingsplek (BOP) Herenstraat 61

Er worden leuke dingen gemaakt en de sfeer is altijd goed! Nieuwe deelnemers zijn van harte welkom.

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

Woensdag 10.00 – 11.30 uur

COUNTRY-LINE DANSEN VOOR 55+

Buurtcentrum De Kooi Driftstraat 49

Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten volgens MBvO-richtlijnen, de eerste les is gratis

Woensdag 13.45 - 15.45 uur

MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN

Dienstencentrum Zijloever Lage Rijndijk 129

Radius biedt niet-prestatiegericht bewegingsactiviteiten voor 55-plussers onder deskundige leiding.

Informatie en aanmelding Radius, 071-7074200, www.radiuswelzijn.nl

Kosten € 165,00 per jaar (35-40 lessen)

Vrijdag 19.30 - 22.30 uur

KLAVERJASCLUB VOOR 55+

'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

Derde zaterdag van de maand, 13.00 - 17.00 uur

REPAIRCAFÉ

Buurtontmoetingsplek (BOP) Herenstraat 61

Reparatie van kleine huishoudelijke apparaten en computers. Weggooien kan altijd nog!

Kosten een vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld



CONTACTPUNT VOOR VRIJWILLIGE INZET

Contactpunt in BplusC locatie Bibliotheek (naast het café), Nieuwstraat 4

Open di. en do. van 12 tot 16 uur en dan ook bereikbaar op 06 53845482.

i-doe

i-doe 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. www.i-doe.nl

i-doe on tour

Eenzijds hebben organisaties vrijwilligers nodig, anderzijds zijn er zoekende vrijwilligers. **i-doe** gaat daarom naar de mensen toe om beide partijen te informeren en te matchen. We hebben redelijk goed op een rij wat er te doen is in Leiden, maar alle input is welkom. Dus als je denkt 'hier moet i-doe aanwezig zijn', laat het dan weten! contact@i-doe.nl



Workshops Oriëntatie op vrijwilligerswerk

Dinsdag 28 januari 19.30-21.30 uur & **dinsdag** 4 februari 09.45-12.00 uur

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die er over denkt om zich in te zetten als vrijwilliger, maar meer informatie hierover wil.

Informatie en aanmelden: <https://i-doe.nl/agenda/>

VROUWKIND-CENTRUM DE SPIEGELING

Maandag tot en met vrijdag 9.00 - 15.30 uur

De Spiegeling Langegracht 57



Een dagelijkse ontmoetingsplaats voor alle vrouwen vanaf 16 jaar van binnen en buiten Leiden, ongeacht waar hun wieg heeft gestaan. Je kunt deelnemen aan allerlei activiteiten voor een lage prijs en met gratis kinderopvang 0-4 jaar. Met een enthousiast team van vrijwilligsters worden taalcursussen (Nederlands, Engels, Spaans), the-mabijeenkomsten, sport, naailessen en computer-trainingen op allerlei niveaus verzorgd. In de hal wordt tweedehands kleding verkocht.

Informatie aan de balie of per mail info@vkcdespiegeling.nl,
www.vkcdespiegeling.nl

INLOOPHUIS LEIDEN

Dinsdag t/m zaterdag 19.30 - 22.30 uur en **zondag** 15.00-18.00 uur

Stichting Lumen Holland Rijnland Hooigracht 12-14



Het Inloophuis is bedoeld voor mensen die psychische problemen (gehad) hebben. Het kan lastig zijn om na een moeilijke tijd of opname de draad weer op te pakken. In het Inloophuis hoef je helemaal niets. Je kunt er terecht voor gezelligheid op je eigen manier. Koffie en een praatje, thee en een spelletje of gewoon met je eigen gedachten bezig zijn.

Vrijwilligers zorgen voor koffie en zijn altijd bereid om naar je te luisteren. Zij zijn geen behandelaars, maar gewoon mensen die zich betrokken voelen. Naast de gewone avonden zijn er ook regelmatig extra activiteiten. Denk hierbij aan een jaarlijks uitje, een BBQ, kerstmaaltijd, filmavond, vrouwenavonden, wandeling.

Informatie www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/inloophuis

JONGWIJKTALENT GEZOCHT

Ben je 12 jaar of ouder? Kun je wel een extra zakcentje gebruiken? Doe dan mee! Bij Jongwijktalement word je begeleid tijdens je eerste bijbaan. We doen allerlei klussen in de wijk zoals flyeren, zwerfvuil prikken en soms ook een cateringklus en daarmee verdien je geld!

Als je 12 en 13 bent € 2,15 per uur, als je 14 bent, € 2,35 en ben je 15 jaar of ouder? Dan verdien je € 2,50 per uur!

Behalve geld verdienen leer je ook van alles bij Jongwijktalement. Je leert wat de waarde is van geld, hoe het je best kunt omgaan met je geld en hoe je een bijdrage kunt leveren aan een gezellige en veilige buurt. En dat alles samen met leeftijdsgenoten en heel toffe stagiaires!

GEEF JE OP BIJ...

Frances Tuppert Jeugdprofessional

06-2313 2764

f.tuppert@libertasleiden.nl



LEKKER IN JE LIJF

sportprogramma voor minima met gemeentepolis

Wilt u zich ook lekker in uw lijf voelen? Doe dan mee met het beweegprogramma 'Lekker in je Lijf!'. Dit is een groepsprogramma waarin onder begeleiding van een fysiotherapeut gedurende 18 weken gewerkt wordt aan een betere conditie en gezondheid. Daarnaast geeft een diëtist voorlichting over voeding. Het programma is speciaal ontwikkeld voor mensen met overgewicht, die een gemeentepolis hebben bij Zorg en Zekerheid.

PROGRAMMA

Eerste periode van 9 weken

2x p/w bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut

Tweede periode van 9 weken

1x p/w bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut;
Kennismaken met reguliere beweegactiviteiten;

Voorlichting over gezonde voeding door een diëtist

U kunt aan 'Lekker in je Lijf' meedoen als u:

- 18 jaar of ouder bent;
- Overgewicht heeft (BMI boven de 25);
- Een gemeentepolis (Collectieve Zorgverzekering voor Minima) bij Zorg en Zekerheid heeft.

Kosten

Deelname aan 'Lekker in je Lijf' wordt volledig vergoed voor iedereen met een gemeentepolis (*Collectieve Zorgverzekering voor Minima*) bij Zorg en Zekerheid (*AV-Gemeente Standaard of AV-Gemeente Top*). Het eigen risico geldt niet. De rekening wordt direct betaald door de verzekeraar, dus u hoeft zelf niets voor te schieten.

Locaties Leiden

Bachstraat 117 (Zuid-West)
Dobbedreef 1b (Stevenshof)

Tijden nader te bepalen, afhankelijk van de inschrijving.

Zie voor meer informatie en aanmelden

www.cordesfysio.nl

OPENINGSTIJDEN

Een Goede Buur in de binnenstad

Nieuw Pancrat

Middelstegracht 85

2312 TT Leiden

06 - 44 20 16 33

binnenstad@eengoedebuur.nl



Openingstijden Een Goede Buur

Maandag- en dinsdagochtend

tussen 9.00 en 12.00 uur

Donderdagmiddag

tussen 13.00 en 16.00 uur

Zie ook www.nieuwpancrat.nl

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



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

Wil je weten wat er in de wijk te 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? **Doe jij mee met Een Goede Buur?**

www.eengoedebuur.nl

binnenstad@eengoedebuur.nl

Voor elkaar in de wijk