



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA MERENWIJK

APRIL T/M JUNI 2021

WAT IS ER IN DEZE PERIODE IN DE WIJK TE DOEN?
U VINDT IN DIT BOEKJE EEN SELECTIE VAN ACTIVITEITEN.

INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden

Voorwoord

SAMEN MEEDOEN MET ACTIVITEITEN IN DE MERENWIJK

Voor u ligt het nieuwe wijkprogramma voor april tot en met juni 2021, met een selectie aan activiteiten uit de wijk en terugkerende activiteiten vanuit het Huis van de Buurt.

Ten tijde van het drukken van dit boekje hadden we nog geen zicht op verruiming van de Corona beperkingen. Uiteraard houden wij ons aan de maatregelen van het RIVM. We houden de ontwikkelingen rondom het Coronavirus goed in de gaten, zodat wij tijdig kunnen besluiten wanneer en hoe de geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website www.incluzioleiden.nl en facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten.

Zolang er nog sprake is van een lock-down in verband met Corona kunt u onze coaches altijd bellen of op afspraak komen.

We hopen u snel weer te zien!

Team Merenwijk Incluzio Leiden



CONTACTGEGEVENS TEAM MERENWIJK INCLUZIO LEIDEN



Mayela van Walsum

Teamcoach

✉: MvWalsum@incluzio.nl

Tel: 06 2690 8853



Laura van der Hidde

Seniorencoach

✉: LvdHidde@incluzio.nl

Tel: 06 2043 5604



Tom Oomen

Sociaal Beheerder

✉: Toomen@incluzio.nl

Tel: 06 2043 6122



Said Amghar

Buurtcoach

✉: Samghar@incluzio.nl

Tel: 06 2057 0981



Eveliene Annink

Beweegcoach/
Clubkadercoach

✉: Eannink@incluzio.nl

Tel: 06 3807 9021



Ilonka van Rijn

✉: IvRijn@incluzio.nl

Tel: 06 2079 1819



Christiaan Hoekstra

Buurtsportcoach

✉: Chhoekstra@incluzio.nl

Tel: 06 4248 4086

Loop voor actuele informatie even binnen bij het Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', kijk op www.facebook.com/incluzioleiden of in de Merenwijkagenda: www.merenwijkagenda.nl

Wist u dat?

De BOP (buurtontmoetingspunt) de Rosmolen een nieuwe, frisse look krijgt, zodat we u in een fijne sfeer kunnen ontvangen zodra we weer open mogen...

Heeft u een idee of behoefte aan een bepaalde activiteit? Laat het weten! Bel seniorencoach Laura van der Hidde, tel. 06 2043 5604

EEN GOEDE BUUR IN DE MERENWIJK

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken'

Valkenpad 3-5

tel. 088 298 7914 of 06 2043 6122



Beste buurtbewoner,

Wilt u weten wat er in de wijk te doen is?
Wilt u meer mensen (leren) kennen in uw
buurt? Heeft u hulp nodig met het
invullen van formulieren of aanvragen?

Bij de inlopen van Een Goede Buur vindt u informatie en kunt u vragen stellen
of dingen bespreken die u bezighouden met vrijwilligers en teamleden van
Incluzio Leiden in de Merenwijk. We hebben goed contact met andere
organisaties, zoals het Sociaal Wijkteam (SWT), BuZz en SOL.

Tijdens openingstijden kunt u zo binnenlopen:

Maandag van 13.00 tot 15.00 uur en

dinsdag van 9.00 tot 11.00 uur,

donderdag van 13.00 tot 15.00 uur

Zolang er nog sprake is van een lock-down in verband
met Corona kunt u op afspraak komen.

*een
goede
buur*

Een Goede Buur Burenhulp

Kunt u hulp gebruiken bij praktische zaken zoals boodschappen doen, een
klusje in huis of begeleiding naar het ziekenhuis? Misschien heeft u behoefte
aan een praatje of een wandeling? Of heeft u juist gelegenheid en zin om een
buurtbewoner te ondersteunen? Voor deze vragen en aanbod in de buurt
hebben we Een Goede Buur Burenhulp opgezet.

Meer informatie?

Neem contact op met buurtcoaches Said Amghar, tel. 06 2057 0981,
email samghar@incluzio.nl of Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819,
email ivrijn@incluzio.nl

U kunt ook langskomen bij de inloop van Een Goede Buur op maandag en
donderdag van 13.00 tot 15.00 uur in Op Eigen Wieken.

Dit initiatief komt voort uit het Corona Meldpunt Merenwijk en wordt uitgevoerd door
buurtbewoners en ondersteund en ontwikkeld door de Wijkvereniging Merenwijk en het Team
Merenwijk van Incluzio Leiden.

WIJKPROGRAMMA

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Engelse conversatie, yoga & meditatie, kleding maken bij stichting LOSA:
Bij het ter perse gaan van dit boekje was nog niet bekend waar en wanneer de activiteiten van stichting LOSA plaats zullen vinden. Neemt u even contact op met Rita Ghogli, tel. 06 5062 1349 of email rcg@live.nl voor actuele informatie.

Maandag t/m vrijdag 9.00 - 10.00 uur

VITALITY CLUB

Theehuis Noord Joop Vervoornpad 1

Samen bewegen in de buitenlucht is goed voor de gezondheid. Je voelt je fit en het geeft structuur aan je dag. Vitality Club is een club voor en door 50-plussers die samen bewegen en achteraf koffie drinken. **Kosten** € 1,00 per week

Kom naar het Theehuis, bel 071 524 0960 of e-mail info@vitality-club.nl.



Maandag 9.00-10.00 uur

SAMEN SPORTEN VOOR VROUWEN

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

Samen sporten onder begeleiding van een gediplomeerde docent. Alleen voor vrouwen. Bel Zohra, tel. 06 4275 8470 voor meer informatie en aanmelden.

Maandag 9.30-12.00 uur

NAAILES

BuZz ruimte, Huis van de Buurt Op Eigen Wieken, Valkenpad 3-5.

Wil jij beter leren naaien? Neem je eigen kleding mee of de stof waarmee je iets wilt maken. Er zijn 2 vrijwilligers om je te helpen. Info: Juul Veenker, 06-5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl

Kosten € 10,00 voor 12 lessen (2x proef), daarna 10 lessen € 10,00.

Van tevoren betalen via een strippenkaart.

Maandag en Donderdag 10.00-12.00 uur

INLOOPOCHTEND

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

Een inloop voor iedereen die er even uit wil, wil praten met mensen uit de buurt, de krant inkijken of iets creatiefs doen. Je kunt ook je eigen spel of handwerk meenemen. We zitten gezellig in de ontvangsthall aan de lange tafels.



Maandag 10.15-11.15 plus Vrijdag 9.30-10.30 uur

GYMNASTIEK (OUDEREN)

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Na afloop wordt er gezamenlijk nog een kopje koffie of thee gedronken. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken, de eerste les is gratis!

Meer informatie? Neem contact op met Laura van der Hidde, seniorencoach, tel. 06 2043 5604.

Maandagmorgen 11.00 tot 12.00 uur

WALK & TALK VOOR MANTELZORGERS

Let op! Locatie: Huis van de buurt Vogelvlucht, Boshuizerlaan 5 in Leiden.

Wandelen geeft je rust en ruimte in je hoofd. Onder begeleiding van de mantelzorgcoach, Sandra Cuvelier, ontspannen, even niet praten, ervaringen uitwisselen of juist heel ergens anders over praten! We wandelen een uur in de omgeving van het buurthuis, koffie en/ of thee is niet inbegrepen, wij vragen de buurthuis prijzen. Aanmelden is niet nodig, we vertrekken wel stipt om 11 uur!

Maandag 13.00-14.30 uur

TAALES ZONDER BOEKEN

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

Wil je oefenen met Nederlands praten in een gezellige omgeving?

Deze les is geschikt voor mensen die al een beetje Nederlands praten.

Doe je mee? Bel Juul Veenker, 06 2355 7424 of email jveenker@buzzleiden.nl.

Kosten: geen

Maandag 13.00-16.00 uur, iedere twee weken

BINGO

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
Een levendig en gezellige bingo waar iedereen welkom is!
Kosten: €3,50 inclusief bingokaart en hapjes.



Maandag 12.00-14.00 en 14.15-16.15 uur
Dinsdag en Woensdag 10.00-12.00 uur en 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 diverse technieken die mogelijk zijn toe te passen.



Maandag 13.15-15.15 uur, Dinsdag 20.00-22.00
plus Donderdag 13.15-15.15 uur

KERAMIEK

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

Leer met klei werken, handvormen, boetseren en schopschijf bedienen.

Werk wordt afgebakken en kan daarna geglazuurd worden.

Email sociaal beheerder Tom Oomen via toomen@includio.nl of bel 06 2043 6122 voor meer informatie.

Maandag 13.45-14.45 en 15.00-16.00 uur en Woensdag 13.30-14.15 uur

TAI CHI (OUDEREN)

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Tai Chi is een soepele, harmonieuze manier van bewegen uit China die goed is voor lichaam en geest. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken! Meer informatie? Neem contact op met Laura van der Hidde, seniorencoach, tel. 06 2043 5604.

Maandag 16.30-17.45 uur en 20.00-21.30 uur, Woensdag 9.00-10.30 uur en 20.00-21.30 uur, Donderdag 19.00- 20.15 uur en 20.15-21.30 uur

YOGA

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

Wil je even de dagelijkse beslommeringen achter je laten en je bewust worden van inspannen en ontspannen, dan is yoga een uitstekende manier. Kom een keer kijken en meedoen! Email sociaal beheerder Tom Oomen via toomen@inclusio.nl of bel 06 2043 6122 voor meer informatie.



Maandag 16.30-17.30 uur en 17.45-18.45 plus Donderdag 19.15-20.15 uur

YOGA (OUDEREN)

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Blijf lenig en flexibel met yoga! Met na afloop een kopje thee of koffie. Meer informatie? Neem contact op met Laura van der Hidde, seniorencoach, tel. 06 2043 5604.

Dinsdag 9.00-11.00 uur

INLOOPOCHTEND VOOR SENIOREN

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

Tegelijkertijd met Een Goede Buur is de seniorencoach aanwezig voor ouderen uit de Merenwijk met vragen of ideeën. U bent ook welkom voor gewoon een praatje. Zolang er nog sprake is van een lock-down in verband met Corona kunt u op afspraak komen. Bel dan even met Laura van der Hidde 06 – 2043 5604.

Dinsdag 9.00-11.00 uur

NL LES VOOR HALF GEVORDERDEN

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

Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Info: Juul Veenker, 06 5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl Kosten: geen

Dinsdag 9.30-10.30 uur

BUURTGYM BEWEGEN (CIRCUIT TRAINING)

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

Diverse oefeningen om een betere conditie te krijgen. Je gezondheid is belangrijk, dus kom meedoen. Het is ook gezellig en we hebben tijd voor een praatje. Ook geschikt voor mensen met lichamelijke problemen. In overleg met docent wordt gekeken welke oefeningen goed zijn voor jou.

Info: buurtsportcoach Eveliene Annink, 06-3807 9021, eannink@incluzio.nl of Juul Veenker, 06-5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl

Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart)

Dinsdag en Woensdag 10.00-15.00 uur

ODENSEHUIS LEO

een stedelijke voorziening voor Leiden En Omgeving

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

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

Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen en te lunchen. Ook mantelzorgers zijn welkom. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Wilhelmiën Giessen, seniorencoach Incluzio en coördinator Odensehuis LEO, tel. 06 2050 7708.



Dinsdag 10.00-11.00 uur en 11.00-12.00 uur

SPORT EN SPEL/ SPORT FIT 55+

Sporthal Broekplein, Broekplein 1

Groepsactiviteiten en oefeningen om op een leuke en gezellige manier fit te worden én te blijven. Kom gerust een keer vrijblijvend kijken of meedoen met een gratis proefles (u hoeft echt geen topsporter te zijn!) Meer informatie? Neem even contact op met docente Zillah Hey, tel. 06 3381 6066 of met buurtsportcoach Christiaan Hoekstra, tel. 06 4248 4086

Dinsdag 13.00-14.00 uur

WANDELGROEP BUZZ

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken',

Valkenpad 3-5, bij de ingang

Samen wandelen is leuk en gezond. Wandelen zet je letterlijk in beweging en je leert nieuwe mensen kennen. Doe je mee? Er zijn meerdere wandelgroepen op verschillende niveaus. Ervaring is niet nodig. Neem contact op met Juul Veenker: 06 5138 4284 of j.veenker@buzzleiden.nl



Dinsdag 18.00-20.00 uur

SCHAKEN

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken',

Valkenpad 3-5

Kom een keer kijken! Email sociaal beheerder Tom Oomen via toomen@incluzio.nl of bel 06 2043 6122 voor meer informatie.



Iedere 1e dinsdag van de maand vanaf 18.30 uur

LEKKER ETEN IN DE BUURT

Theehuis Noord, Joop Vervoornpad 1

Heerlijk driegangmenü voor € 9,95

Kijk op <https://www.facebook.com/theehuisnoord/> voor actuele informatie.



Dinsdag 19.30-21.00 uur

TAMTAM KOOR

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

Gezellig koor met een repertoire van Nederlandse en anderstalige (volks)liedjes. Iedereen is welkom! Bel Magda Hofkens voor meer info: 071 521 8904



Woensdag 9.00-10.00 uur

INLOOPSPREEKUR CULTUURCOACHES

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
Voor al je vragen over culturele activiteiten en het bespreken van ideeën. Achterin het wijkboekje vindt u meer informatie over de activiteiten.



**Woensdag 9.15-10.15 uur en Vrijdag groep 1: 9.15-10.15 uur;
groep 2: 10.30-11.30uur**

AEROBICS VOOR VROUWEN

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
Bewegen op muziek onder enthousiaste begeleiding. Kom een keer kijken en meedoen! Email sociaal beheerder Tom Oomen via toomen@incluzio.nl of bel 06 2043 6122 voor meer informatie.

Woensdag 10.00-12.00 uur

KOFFIE-INLOOP OCHTEND

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 elkaar te luisteren dan bent u tot 12.00 uur van harte welkom.

Woensdag 9.30-11.30 uur

FIETSLESSEN – STEDELIJKE ACTIVITEIT

Let op! Huis van de Buurt Morschwijk,

Topaaslaan 19

Kosten € 25,00 voor tien lessen

Wilt u leren fietsen?

Enthousiaste vrijwilligers leren u fietsen door middel van theorie en praktijklessen. Als u zelf geen fiets heeft, kunt u gebruikmaken van een leenfiets.



U bepaalt uw eigen tempo, het kan zijn dat u meer dan tien lessen nodig heeft, dit is geen probleem. Kom gewoon langs op woensdagochtend en meld u aan. Met behulp van lesmateriaal van de Fietzersbond leert u de basisverkeersregels. Tegelijkertijd leert u aan de hand van een stappenplan stap voor stap fietsen. Nadat u goed heeft leren fietsen, doet u een verkeersexamen waarbij u een echt fietsdiploma kan halen.

Verzekering

Voordat u aan de fietslessen begint, moet u goed verzekerd zijn. Met een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering (WA-verzekering) bent u gedekt voor schade die u veroorzaakt aan anderen (bijvoorbeeld als uw fiets tegen een auto valt).

Beter leren fietsen?

We overwegen ook om iets aan te bieden voor mensen die wel kunnen fietsen maar zich graag wat zekerder zouden voelen, op hun oude fiets, een e-bike, of driewieler.

Voor aanmeldingen of meer informatie kunt u contact opnemen met buurtcoach Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819

Woensdag 10.00-12.00 uur

WANDELGROEP MEER PIT

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

Met buurtgenoten wandelen vanaf het Huis van de Buurt. De route is elke week anders en na afloop is er de mogelijkheid om een kop koffie/thee te drinken. Het tempo is 55+. Aanmelden niet nodig. U kunt Peter Engel of Maria van Bergen bellen voor meer informatie: tel. 071 521 7587

Woensdag 11.00-12.00 uur

BUIKDANS/BEWEGEN OP MUZIEK

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

Les van een professionele docent (vrijwilligster). Gezond bewegen, plezier en elkaar leren kennen. Dat is wat we doen! Info: Eveliëne Annink, 06 3807 9021, eannink@inclusio.nl of Juul Veenker, 06 5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl
Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart).

Woensdag 13.00-15.00 uur

BUURTKAPPER

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
Geen geld voor de kapper? Kom dan naar de Buurtkapper.

Hier kunnen bewoners met een krappe portemonnee hun haar voor een klein bedrag laten knippen. De Buurtkapper heeft een diploma en is een vrijwilliger. Let op: thuis uw haar wassen. Alleen op afspraak. Whatsapp of bel Juul Veenker, 06 5138 4284 of mail j.veenker@buzzleiden.nl. Kosten: €5,00



Woensdag 14.00-16.00 uur

COMPUTERINLOOP

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
We helpen bij vragen over uw computer, tablet en mobiel telefoon. We proberen ook kleine reparaties.

Iedere 1e Woensdag van de maand, 14.30 uur start

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 in de buurt georganiseerd. Met een versnapering na afloop! Meer info? Neem contact op met Said Amghar, tel. 06 2057 0981 of email samghar@incluzio.nl

Woensdag 15.00-15.30 uur

VOORLEZEN (3 T/M 6 JAAR)

Locatie BplusC bibliotheek Merenwijk, Rosmolen 4
Iedere woensdagmiddag wordt er voorgelezen aan kinderen van 3 tot en met 6 jaar.



Woensdag vanaf 17.30 uur

RESTO VANHARTE

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

Tijdens de Corona beperkingen hebben we een 2-gangen afhaalmenu dat tussen 17.30 en 18.00 uur op te halen is. Resto VanHarte is de plek voor een gezond en betaalbaar 3-gangen menu inclusief leuke en inspirerende gesprekken met tafelgenoten.

Aanschuiven aan tafel bij Resto VanHarte voelt gegarandeerd als een gezellige avond uit. Zolang de Corona beperkingen nog van kracht zijn verzorgen wij elke week een smaakvol 2-gangen afhaalmenu

Kosten: volwassenen €7,00 of €4,00 voor mensen met een kleine portemonnee, kinderen tot 12 jaar €3,50. Het afhaalmenu is €6,00

Reserveren is verplicht via www.restovanharte.nl of tel. 0900 900 3030 (bereikbaar van ma t/m vr tussen 9.00 en 12.00 uur)



Hét recept voor
een betere buurt

Woensdag 19.00-24.00 uur

SPELAVOND PHOENIX

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Kom gezellig meespelen met een spel uit de collectie van Spelgroep Phoenix. Stap gewoon eens binnen, u hoeft geen ervaren speler te zijn!



Donderdag 9.00-12.00 uur

KOFFIEOCHTEND VOOR SENIOREN

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Kijkt u er ook zo naar uit? Zodra de lock-down voorbij is starten we in de Rosmolen met een gezellige koffieochtend waar u vrijblijvend kunnen binnenlopen voor een praatje onder het genot van een kopje koffie of thee.

U kunt hier ook terecht voor een spelletje of een creatieve activiteit. Wanneer u zich aanmeldt ontvangt u bericht zodra we gaan starten.

Meer weten ? Bel gerust: Laura van der Hidde 06 20 43 56 04.



Donderdag 9.30-11.30 uur

NL LES BEGINNERS

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

Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Info: Juul Veenker, 06 5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl Kosten: geen

Donderdag om de twee weken 9.45 uur

DE WANDELCLUB VAN ROODENBURG

V.V. Roodenburg, Noorderpark, Pieter Bothstraat

We verzamelen om 9.45 uur; de afstand is tussen de 9-13 kilometer. Omstreeks 13.00 uur zijn we weer terug. Wie wil meewandelen, dient over een goede conditie te beschikken en loopt op eigen risico mee. De deelname is gratis, tijdens de wandeling wordt er bij een horecagelegenheid koffie gedronken. Meewandelen? Stuur een e-mail naar jlovink@casema.nl voor meer informatie.

Donderdag 10.00-11.00uur

ONTSPANNEN BEWEGEN

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

Rustig bewegen, gedeeltelijk op een stoel, oefeningen die goed zijn voor je lichaam. Gegeven door een vrijwilligster. Er is tijd voor een praatje en het is geschikt voor mensen met lichamelijke beperkingen.

Info: Eveliene Annink, 06 3807 9021, eannink@incluzio.nl of Juul Veenker, 06 5138 4284; j.veenker@buzzleiden.nl Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart).

Donderdag 12.00-15.00 uur

EEN GOEDE BUUR KOMT NAAR U TOE!

Om kennis te maken en te horen wat u bezighoudt, organiseert het POWER-Team buitenbijeenkomsten in de wijk. Kom onze lekkere, verse soep proeven en maak een praatje met ons! We maken de locaties van tevoren bekend via www.facebook.com/incluzioleiden en de Merenwijkagenda (je kunt je aanmelden via merenwijkagenda.nl om deze in je mailbox te ontvangen) Meer info? Neem contact op met buurtcoach Said Amghar, tel. 06 2057 0981 of email samghar@incluzio.nl

Donderdag 14.00-17.00 uur

SURINAAMSE GROEP 'VOOR ELKAAR'

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Een gezellige, actieve groep waar senioren van Surinaamse afkomst en andere geïnteresseerden elkaar kunnen ontmoeten en samen langer zelfstandig en gezond blijven. Meer informatie? Neem contact op met Edwina Watson, tel. 071 576 1924 of email edwina.johanna.gusta@gmail.com

Vrijdag 10.45-11.45 uur

ZUMBA

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Zumba is een fitnessprogramma dat is gebaseerd op Latijns-Amerikaanse dans . Bent u 55+, kom dan een keer vrijblijvend kijken! Meer informatie? Neem contact op met Laura van der Hidde, seniorencoach, tel. 06 2043 5604.



Vrijdag vanaf 13.00 uur

JEU DE BOULES

Jeu de Boulesbaan aan het Molenaarspad, achter de Regenboog

Vanaf 13.00 uur kunt u meespelen.

Contactpersoon: Peter Engel, tel 071 521 7587



Vrijdag 13.45-15.15 uur

FITNESS VOOR JE BREIN

BOP, Rosmolen 28

Oefentechnieken uit mindfulness based stress reduction.

Aanmelden is niet nodig. Meer info? Neem contact op met Kees Kennedy: keeskennedy@gmail.com, tel. 06 2427 5919. € 1,00 per sessie

Vrijdag 14.00-16.00 uur

NL LES VOOR BEGINNERS

Locatie BplusC bibliotheek Merenwijk, Rosmolen 4

Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Info: Juul Veenker, 06-51 38 42 84; j.veenker@buzzleiden.nl Kosten: geen

Vrijdag 17.00-19.00 uur

EETTAFEL VAN DE POWERVADERS

Huis van de Buurt 'Op Eigen Wieken', Valkenpad 3-5
Schuif aan en geniet van multicultureel eten! Voor €8,00 serveren de Powervaders een heerlijk driegangendiner. Aanmelden doe je via de inschrijflist op de bar in 'Op Eigen Wieken', of bel 06 2057 0981



Vrijdag 30 april en 28 mei 2021 19.30-22.00 uur

FILM IN DE BIEB: VAN BOEK TOT DOEK

Locatie BplusC bibliotheek Merenwijk, Rosmolen 4

BplusC organiseert i.s.m. de wijkvereniging en bewoners van de Merenwijk maandelijks filmavonden met boekverfilmingen. Film liefhebbers verzorgen de inleiding. LET OP! In verband met Coronamaatregelen is reserveren per film vooraf verplicht via e-mail programming@bplusc.nl
Entree: € 5,00 (u kunt alleen met pin betalen).
Zie voor meer informatie: www.BplusC.nl/agenda/

Vrijdag 20.00 uur

KAARTCLUB VAN DE WIJK

Voetbalvereniging Roodenburg, Pieter Bothstraat 27, 2315 AP Leiden

Nieuwe leden zijn van harte welkom. Er wordt vanaf 20.00 uur geklaverjast in het jeugdhonk van Roodenburg. Interesse om mee te doen? Kom eens langs.

De organisatie is om 19.30 uur in het kopgebouw aanwezig.



Iedere 1e zaterdag van de maand 10.00 uur

WERK & OOGST OCHTEND VOEDSELBOS OKKERHEIDE

Vind je het leuk om een keer mee te helpen in voedselbos Okkerheide? Wil je ontdekken en proeven wat er allemaal

groeit? Kom dan naar de maandelijkse Werk & Oogst Ochtend, iedere eerste zaterdag van de maand om 10 uur. Er wordt niet alleen gewerkt en geoogst, maar er is ook voldoende tijd voor vragen, uitleg en rustig rondkijken. Neem als het kan je eigen heggenschaar, schep of riek mee, want er is beperkt gereedschap beschikbaar. Lange broek en lange mouwen wordt aangeraden vanwege distels en brandnetels. Zie <https://www.okkerheide.nl> voor meer informatie



Iedere 2e Zaterdag van de maand 13.00-16.00 uur

REPAIR CAFÉ

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

Een enthousiaste groep reparateurs en organisatoren helpt elke maand vele bezoekers met hun kapotte kleding en huisraad. We vragen een vrijwillige bijdrage in de kosten. Wel belangrijk: het Repair Café is niet zomaar 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 of meekijkt. Meestal vindt de reparateur het leuk om uit te leggen hoe het moet werken en wat er mis is. Kijk op www.repaircafeleiden.nl/ voor actuele info en huisregels over aanmelden en dergelijke.

Iedere 2e Zaterdag van de maand 15.00-19.00 uur

KLAVERJASCLUB

BOP- Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Twee enthousiaste wijkbewoners staan te popelen om te starten met een paar tafels zodra het weer kan! Wanneer u zich aanmeldt ontvangt u bericht zodra we gaan starten.

Meer weten? Bel gerust: Tom Oomen 06 2043 6122 of Laura van der Hidde 06 2043 5604. **Kosten:** €3,50 per keer en het eerste bakje koffie of thee is gratis.



Zaterdag en Zondag

ARABISCHE, TURKSE EN SOMALISCHE TAALESSEN

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

Kom even langs of neem contact op met sociaal beheerder Tom Oomen via toomen@incluzio.nl of bel 06 2043 6122 voor meer informatie.

INLOOP VAN DE POWERVADERS

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

Meer informatie via Mokhtar, tel. 06 2651 5638

Zondag 10.00 uur

ZONDAGSE VIERING

De Regenboog, Watermolen 1

Viering van de Samenwerkende kerken in de Merenwijk. Voor de allerkleinsten is er opvang in de crèche. Voor kinderen van 4-12 jaar is er een kindernevendienst.

Zondag eens in de zes weken 14.30-16.00 uur

HET NABESTAANDENCAFÉ STEDELIJKE VOORZIENING

Theehuis Veldheim op begraafplaats Rhijnhof

Het Nabestaandencafé biedt mensen met een rouw- en verlieservaring een plek waar zij steun en een luisterend oor te kunnen vinden. Aan de hand van een thema kunnen ervaringen worden uitgewisseld. De gratis bijeenkomsten zijn op zondagmiddag.

Wilt u meer informatie of zich aanmelden? Dat kan via info@nabestaandencafeLeiden.nl o.v.v. naam, email-adres en telefoonnummer.

Woensdag/Zaterdag en Zondag 12.00-17.00 uur

THEEHUIS NOORD

Joop Vervoornpad 1

Kijk op <https://www.facebook.com/theehuisnoord/> voor actuele informatie over activiteiten

DIVERSEN

'Lekker in je Lijf'

*Start kosteloos met
bewegen in Leiden!*

Een op maat gemaakt programma voor jou!
18 weken in een groep bewegen onder begeleiding
van de fysiotherapeut.

Voorlichting over gezonde voeding
door een diëtist.

Volledige vergoeding voor volwassenen met overgewicht
(BMI boven de 25) met een gemeentepolis
(Collectieve Zorgverzekering voor Minima) bij Zorg en Zekerheid.



De deelnemende fysiopraktijken:
- Visser Fysiotherapie (www.visserfysio.nl) 071-5123111
- Fysiotherapie Zwanenzijde (www.fysiozwanenzijde.nl) 071-5215568
- Cordes Fysiotherapie (www.cordesfysio.nl) 071-5281748

Starten wanneer jij dat wilt in overleg met de Fysiopraktijk.

Heeft u vragen over het programma dan kunt u ook mailen naar
jwilmot@incluzio.nl



**INCLUZIO
LEIDEN.**



BIBLIOTHEEK BOEKENAFHAALSERVICE

BplusC Locatie Rosmolen 4

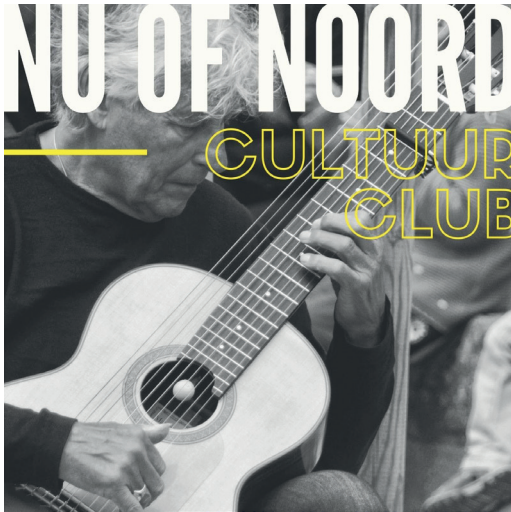
Informatie in het geval van Corona sluiting

Je kunt boeken bestellen en op afspraak afhalen in de bibliotheek Merenwijk via <https://www.bplusc.nl/bibliotheek/boekenafhaalservice/>

Kun je niet mailen? Bel dan 0900-23 23 000. Houd er rekening mee dat we met beperkte bezetting werken.

- De bibliotheekmedewerker stelt met zorg een zo interessant mogelijk pakket boeken voor je samen.
- We streven ernaar binnen twee werkdagen een e-mail te sturen met de dag en tijd, waarop je de boeken kunt ophalen.

Verder zijn er momenteel geen activiteiten gepland. Voorlezen en cursussen vinden online plaats.



CULTUURCOACHES BPLUSC

De Cultuurcoaches van de gemeente Leiden brengen cultuur naar Slaaghwijk. Samen met culturele partners organiseren we programma's voor kinderen, ouderen en mensen in de zorg. Kijk op www.cultuurcoachleiden.nl voor alle ins en outs of kom langs op ons spreekuur in het buurthuis (onder voorbehoud van de lockdowns).

In mei en juni komt het project 'Nu of Noord!' in De Kooi, Het Gebouw en Op Eigen Wieken.

CULTUURCLUB | ONTDEK JE TALENT!

Schilderen, tekenen of lekker boetseren? Dat kan met de Nu of Noord! Cultuurclub. De Cultuurcoaches organiseren Open Ateliers voor ouderen op 5 mei, 19 mei, 2 juni of 16 juni van 10.00 - 11.30 in Op Eigen Wieken.

Ben je benieuwd naar al het nieuws van de cultuurcoaches geef je dan op voor de nieuwsbrief en mail naar cultuurcoach@bplusc.nl.

WIJKVERENIGING MERENWIJK

In de Merenwijk is de Wijkvereniging Merenwijk actief op een breed scala van thema's en onderwerpen. Zie www.wv-merenwijk.nl of email info@wv-merenwijk.nl voor meer informatie.



MERENWIJK AGENDA

De Merenwijk Agenda is de tweewekelijkse e-mailniewsbrief voor het actuele, korte termijn nieuws. Wilt u de nieuwsbrief ontvangen? Aanmelden kan via www.merenwijkagenda.nl

Email: kopij@merenwijkagenda.nl als u nieuws heeft voor de agenda

BUZZ MERENWIJK

Sinds 1 juli is BuZz in Leiden actief. BuZz is er voor alle mensen in Leiden die om verschillende redenen een steuntje in de rug kunnen gebruiken om mee te kunnen doen in de wijk of stad. Bij BuZz gaan we ervan uit dat iedereen talenten heeft en deze kan ontwikkelen.

Gezond en veilig, meedoen en ontwikkeling staan centraal bij onze activiteiten. Dat betekent dat wij in samenwerking met vele partners een aanbod van workshops, bijeenkomsten en vaste contactmomenten hebben rondom:

- Omgaan met geld, zoals een financiële (verhuis)planning maken
- Omgaan met de computer/tablet
- Andere mensen ontmoeten bijvoorbeeld tijdens een koffiemoment
- Samen bewegen, dansen of samen wandelen
- Gezond boodschappen doen, samen koken
- De Nederlandse taal leren spreken, schrijven en lezen, kennismaken met de Nederlandse cultuur
- Voorbereiding op weg naar werk
- Ontdekken welke talenten je hebt en hoe je die kan inzetten
- Mogelijkheden voor vrijwilligerswerk

In de Merenwijk zijn Juul en Anita actief. Activiteiten vinden onder andere plaats in Huis van de Buurt Op Eigen Wieken. Kom je een keer langs tijdens de BuZz inloop? We willen je graag leren kennen.

Juul: 06 – 51 38 42 84 of Anita 06 – 51 38 42 84.

SOL MERENWIJK

Heb jij al kennis gemaakt met de medewerkers van SOL (Samen Ondernemend Leren)? Gekleed in onze felgroene outfits zijn wij zijn de nieuwe Jeugd- en jongeren organisatie in de Merenwijk. Velen van jullie hebben wij al mogen ontmoeten en wij hopen ook snel iedereen te ontmoeten die wij nog niet zijn tegengekomen. Ons team in de Merenwijk bestaat uit een Community Builder, vijf jeugd- en jongerenmakelaars en twee Jobcoaches. Samen met onze partners bieden wij verschillende activiteiten aan voor jeugd tussen de 4 en 18 jaar oud. Ben jij nieuwsgierig naar ons en wil je meer weten? Check onze website (www.solnetwerk.nl/leiden) of volg ons op Facebook (SOL Leiden) en Instagram ([stichtingsol.leiden](https://www.instagram.com/stichtingsol.leiden))



www.leidenvrijwilligerswerk.nl

Vrijwilligerswerk speelt een grote rol in onze samenleving. Door iets voor een ander te doen bent u niet alleen waardevol voor de ander, maar levert dit ook zeker voor uzelf iets op. U doet sociale contacten op en een zinvolle dagbesteding geeft zeker ook meer energie.

Ook voor de Merenwijk zijn vrijwilligers onmisbaar! Meehelpen in de buurt kan op verschillende manieren. Sommige vrijwilligersklussen zijn eenmalig, bijvoorbeeld helpen bij een evenement. Andere vrijwilligerswerkzaamheden zijn structureler; maandelijks of wekelijks. Op <http://www.leidenvrijwilligerswerk.nl> kunt u vacatures vinden. Staat uw ideale vrijwilligersrol er niet bij, zoekt u zelf vrijwilligers voor ondersteuning van uw organisatie of een vrijblijvend gesprek? Neem dan contact op met onze vrijwilligerscoaches via leidenvrijwilligerswerk@incluzio.nl.

Voor vragen, aanvullingen en suggesties over het wijkprogramma of Een Goede Buur kunt u contact opnemen met buurtcoaches Said Amghar, tel. 06 2057 0981, email samghar@incluzio.nl of Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819, email ivrijn@incluzio.nl



INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden