



*een  
goede  
buur*

# WIJKPROGRAMMA MORS

SEPTEMBER T/M DECEMBER 2021

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

**INCLUZIO**  
LEIDEN.

*Samen Meedoen Leiden*

# Voorwoord

## SAMEN MEEDOEN MET ACTIVITEITEN IN DE MERENWIJK

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

Vol goede moed kijken we uit naar het laatste kwartaal van 2021. Sinds juni zijn de buurthuizen weer geopend en kunnen de activiteiten, al dan niet in aangepaste vorm, gelukkig weer plaatsvinden. We merken dat bewoners behoefte hebben aan ontmoeting! Het doet ons goed dat we deze plek weer aan kunnen bieden. We kijken dan ook met vertrouwen vooruit en hebben weer een mooi programma ontwikkeld voor de rest van 2021 waarbij het reguliere aanbod weer verder gaat en er nieuwe initiatieven in ontwikkeling zijn.

Ten tijde van het drukken van dit boekje hadden we nog geen zicht op Corona beperkingen van het najaar. We houden de ontwikkelingen goed in de gaten, zodat wij tijdig kunnen besluiten wanneer en hoe de geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Uiteraard houden wij ons daarbij aan de maatregelen van het RIVM. Kijk voor actuele informatie op onze website [www.incluzioleiden.nl](http://www.incluzioleiden.nl), facebook [www.facebook.com/incluzioleiden](http://www.facebook.com/incluzioleiden)

**We hopen u snel weer te zien!**

Coaches, medewerkers en vrijwilligers van Team de Mors Incluzio Leiden



# BURENDAG

in buurthuis

# MORSCHWIJCK

**KOM LANGS EN DOE MEE!**

**ZATERDAG 25 SEPTEMBER**

**TOPAASLAAN 19**

**11:00-14:00**

**BURENDAG**



**HOU HET BUURTHUIS IN DE GATEN VOOR MEER INFORMATIE**

# WEERBAAR OPVOEDEN

Ouders gaan in gesprek over het opvoeden van jongeren



Speciaal voor ouders met verschillende culturen en religieuze achtergronden



We gaan met elkaar in gesprek over verschillende opvoedthema's. Opgroeien binnen 2 culturen bijvoorbeeld



Tijdens de training gaan we actief aan de slag zodat je dit thuis ook kunt gebruiken



Deelname is gratis, maar niet vrijblijvend



Er worden verschillende bijeenkomsten georganiseerd in overleg met de deelnemers en trainer



Je kunt je aanmelden via:  
[n.reggani@buzzleiden.nl](mailto:n.reggani@buzzleiden.nl)  
of [choek@solnetwerk.nl](mailto:choek@solnetwerk.nl)



## EEN GOEDE BUUR

in de Mors

Huis van de Buurt 'Morschwijk'

Topaaslaan 19

tel. 088 298 7912 of 06 2032 0195



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?

Bij de **inlopen van Een Goede Buur** vindt u informatie en kunt u vragen stellen of dingen die u bezighouden bespreken met vrijwilligers en teamleden van Includio Leiden in de Mors. 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  
**Dinsdag** van 9.00 tot 11.00 uur  
**Donderdag** van 13.00 tot 15.00 uur

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 seniorencoach Wilhelmen Giessen, tel. 06 2050 7708, email [wgiessen@includio.nl](mailto:wgiessen@includio.nl)

U kunt ook langskomen bij een inloop van Een Goede Buur.

### Een Goede Buur komt naar u toe!

Op de bakfiets gaan we in gesprek met bewoners. We nemen zelf de koffie, thee en iets lekkers mee. Graag horen we uw verhalen, signalen, vragen en ideeën. Met flyers kondigen we aan wanneer we bij u in de buurt zijn.



## WIJKPROGRAMMA

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 of de geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Loop voor actuele informatie even binnen bij Huis van de Buurt Morschwijk, kijk op [www.facebook.com/incluzioleiden](http://www.facebook.com/incluzioleiden) of [www.morsetekens.nl](http://www.morsetekens.nl)

## TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

**Maandag t/m vrijdag 9.00 – 17.00 uur**

### KLEDING RUILWINKEL

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Hier kunt u nog mooie kleding ruilen  
(of kopen vanaf €2,00)



**Woensdag 9.00-10.00 uur**

### INLOOPSPREEKUUR 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.



**Maandag 9.30-15.00 uur**

## PLUK DE DAG IN DE MORSCHWIJCK

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Na het weekend kunt u in de Morschwijk terecht voor allerlei activiteiten. Om 9.30 uur komen de vrijwilligers bij elkaar om de dag te organiseren. Vanaf 10 uur zijn bewoners welkom bij de koffie- en krantentafel, de Ruilwinkel, de of de Inloopochtend. Na de gezamenlijke lunch zijn er beweegactiviteiten, Een Goede Buur... en er zullen ook activiteiten gaan plaatsvinden in de groentetuin. En is er nog iets anders dat u graag met anderen zou willen doen? De kosten zijn afhankelijk van de activiteit en kunnen even besproken worden. Iedereen is welkom!



**IEDERE MAANDAG EN  
DONDERDAG VAN 10 TOT  
15.00 uur  
HvdB MORSCHWIJCK  
TOPAASLAAN 19**

**MEER INFO? LOOP EENS  
VRIJBLIJVEND BINNEN!**



**INLUZIO  
LEIDEN**

**IEDEREEN  
IS  
WELKOM!**

**PLUK DE DAG!**

Vaste onderdelen met open inloop zijn:

**Vanaf 10.00 uur KOFFIE EN DE KRANT**

Om even nieuws en nieuwtjes door te nemen.

**Om 10.30 uur WANDELEN**

Heel veel leuke routes in de buurt.

**Vanaf 12.30 uur PLUK DE DAG LUNCH**

Samen lekker en gezond lunchen.

**Na de lunch SAMEN ACTIEF**

Bewegen, spelletjes, sjoelen, workshops..

**En tot 15.00 uur EEN GOEDE BUUR INLOOP**

Voor informatie, hulp en advies over het invullen van formulieren, contacten met officiële instanties, welzijnsactiviteiten, over organisaties en hun aanbod in de wijk, Burenhulp, mantelzorgen, vrijwilligerswerk...we proberen elkaar te helpen bij Een Goede Buur!



**Maandag 9.30 – 11.30 uur**

## KANTKLOSSEN

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Met kantklosdocente Liane van der Meer. Kantklossen is een oude ambacht die we weer nieuw leven geven. We werken met moderne materialen om het een eigentijdse uitstraling te geven. Kom eens een kijkje nemen om te ervaren wat er allemaal mogelijk is. Kosten € 8,00 per les.

---

**Maandag 9.45 – 10.45 uur**

## GYM EN YOGA VOOR VROUWEN

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Kom een keer kijken! Kosten € 1,00



**Maandag 10.00 - 12.00 en Donderdag 15.00 - 16.30 uur**

## PAPIER EN GELD

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Inloopspreekuur. Hier kan men binnenlopen met vragen over administratie, hulp bij de financiën of ordenen van administratie.



**Maandag 10.00 – 11.30 uur**

## KOFFIE-OGHTEND VOOR OUDEREN

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Iedere maandag is er koffie-inloop. Of u nu trouwe bezoeker bent of nieuwkomer, u bent van harte welkom. Loop gerust eens binnen. Kosten € 1,00



**Maandag 11.30 – 12.30 uur**

## GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Kom gerust een keer vrijblijvend kijken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via [vcannoo@incluzio.nl](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 088 298 7912



**Maandag (twee keer per maand) 13.30 – 15.30 uur**

## INDISCHE ONTMOETINGSKRING 'KOEMPOELAN'

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Voor een gezellige middag voor mensen met een Indische achtergrond. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Yvonne Hes via tel.nr. 071-5315457.



**Maandag 13.30 – 14.30 uur**

## CONDITIETRAINING

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Er is nog plaats voor een aantal deelnemers. Kom ook bewegen op muziek. Binnen je eigen mogelijkheden in een gezellige groep! Kosten: €4,00 per keer

**Maandag 14.30 – 15.30 uur**

## BEWEEGAANBOD VOOR 70-PLUSSERS

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Met buurtsportcoach Stefan Gilbert. Kosten €1,00 per keer. Kom het vrijblijvend eens proberen! Meer informatie? Bel Stefan op tel. 06 4248 4513

**Maandag 15.30-17.00 uur**

## SPORT EN SPEL (JEUGD)

**Morspark**, Topaaslaan 19

Kom jij ook lekker sporten en bewegen in het Morspark met onze Jeugd- en Jongerenmakelaar? Meld je dan aan bij Marinus Eijbergen van SOL, 06 1486 8190

**Maandag 16.00 – 17.00 uur**

## HUISWERKBEGELEIDING

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Heeft u een kind wat wel wat hulp met zijn of haar huiswerk kan gebruiken? Bij ons kan uw kind zowel klassikale als individuele ondersteuning krijgen in een divers aantal verschillende schoolvakken. Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus. Kosten € 1,00 per keer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via [vcannoo@incluzio.nl](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 06 2032 0195

Dinsdag 9.00 – 11.00 uur



## EEN GOEDE BUUR

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Voor informatie, hulp en advies over het invullen van formulieren, contacten met officiële instanties, welzijnsactiviteiten, over organisaties en hun aanbod in de wijk, Burenhulp, mantelzorgen, vrijwilligerswerk ...we proberen elkaar te helpen bij Een Goede Buur!

---

Dinsdag 9.30 – 11.00 uur

## NEDERLANDSE LES ZONDER BOEKEN MET NADIA

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Deze les is speciaal voor bewoners uit de wijk die (bijna) geen Nederlands spreken. Leer in een groepje met elkaar om Nederlands te spreken. Tijdens de les worden geen boeken gebruikt, maar staat spreken met elkaar centraal. Kosten € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

---

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 Inclusio en coördinator Odensehuis Leo, tel. 06 2050 7708

---



Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

## KOERSBAL (OUDEREN)

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Koersbal lijkt op jeu de boules, maar dan binnen. En met platte ballen. Al doende leert men het spel in deze gezellige groep. U bent van harte welkom om het eens te komen proberen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via [vcannoo@inclusio.nl](mailto:vcannoo@inclusio.nl) of tel. 06 2032 0195

**Dinsdag 9.30 – 11.30 uur**

## POPKOOR VOCALIZE LEIDEN

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Popkoor Vocalize Leiden is hét popkoor van Leiden en omstreken voor vrouwen tussen de 18 en 65 jaar. Popkoor Vocalize zingt de nieuwste hits en popmuziek van deze tijd. We repeteren wekelijks onder de enthousiaste leiding van zangcoach en dirigente Pauline Scholten-Klever. Geen audities en geen bladmuziek. Gewoon thuis oefenen met mp3's. Kom gratis en vrijblijvend een repetitie bijwonen om zelf te ervaren hoe leuk het is om in dit koor te zingen! Informatie en aanmelden [www.popkoorvocalize.nl](http://www.popkoorvocalize.nl) email: [zangstudiopauline@gmail.com](mailto:zangstudiopauline@gmail.com) Kosten € 7,00 per repetitie

---

**Dinsdag 10.00 – 11.30 uur**

## CREA VROUWENGROEP

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Gezellige, creatieve koffieclub. Kom eens langs. Nieuwe leden zijn welkom! Kosten € 1,00

---

**Dinsdag 10.00 – 11.30 uur**

## BUZZ KOFFIE INLOOP

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Op de BuZZ koffie inloop leer je nieuwe mensen kennen. Er ontstaan nieuwe ideeën om je persoonlijk te ontwikkelen en iets te betekenen voor anderen. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani op tel. 06 3092 0996.

---

**Iedere 3e dinsdag van de maand 12.00 tot 15.00 uur**

## TAALMAATJES

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Spreekuur taalmaatjes met het Gilde Samenspraak. Heb je een taalmaatje nodig om beter Nederlands te leren? Kom dan langs tijdens het spreekuur en bespreek de mogelijkheden.

Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani op tel. 06 3092 0996.

**Dinsdag 12.30- 13.30 uur**

## BUZZ GEZONDHEIDSINLOOP

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

De wijkverpleegkundige controleert bloedsuikerwaardes, bloeddruk en geeft adviezen over voeding/gezondheid. Meer informatie of vragen? Bel Claudia Bindraban tel.06 1280 5409 of Naima Reggani op tel. 06 3092 0996.

---



**Dinsdag 13.30 – 14.30 uur - vanaf 28 september**

## COUNTRY LINE DANCE

Op verzoek terug van weggeweest: Country Line Dance!

Gezellig en lekker actief voor lichaam en hoofd. Alle niveaus welkom.

Kosten € 1,00

Meer informatie? Neem contact op met Wilhelmine Giessen, tel. 06-2050 7708

---

**Dinsdag 14.00 – 16.30 uur**

## BUURTINLOOP VOOR VROUWEN EN KINDEREN

**De Wijkplaats** Topaaslaan 25

(ruimte van PKN gemeente 'De Verbinding')

Wil je iets naaien, oefenen met Nederlandse taal, een spelletje doen, knutselen? Of wil je gewoon even een kop koffie en een praatje. Iedere dinsdagmiddag is de Wijkplaats open.

---

**Dinsdag 14.30-15.45 en 16.00 – 17.00 uur**

## HUISWERKBEGELEIDING

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Heeft u een kind dat wel wat hulp met zijn of haar huiswerk kan gebruiken? Bij ons kan uw kind zowel

klassikale als individuele ondersteuning krijgen in een divers aantal verschillende schoolvakken. Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus. Kosten € 1,00 per keer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder via [vcannoo@incluzio.nl](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 06 2032 0195



**Dinsdag 15.30 - 17.30 uur**

## JONG WIJKTALENT

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Ben jij tussen de 12 en 18 jaar? Wil jij wat geld verdienen met het opruimen van de wijk onder begeleiding van de Jeugd- en Jongerenmakelaar? Samen maken we de wijk weer een stukje schoner en heb je meteen lol met je Jong Wijk Talent collega's! Heb je interesse meld je dan aan bij één van onze Jeugd- en Jongerenmakelaars van SOL in Morschwijk.

---

**Dinsdag 15.30-17.00 uur**

## SPORT IN DE WIJK VOOR 8 T/M 16 JAAR

**Richard Krajicek Playground**, Maansteenpad

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad.  
Meer info ? Bel 06 4248 4515



**Dinsdag 17.00-18.30 uur**

## WIJKTAFEL

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Wilt u gezellig eten met anderen? Kom dan op dinsdag naar de Wijktafel en geniet van een heerlijke driegangen maaltijd met elkaar. Reserveren kan tot maandag via tel. 06 2023 0195 of bij de bar. Kosten € 5,00



**Dinsdag 18.00-20.15 uur**

## VROUWEN GESPREKSGROEP

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Onder begeleiding van Najiha. Kom vrijblijvend eens kijken!  
Kosten € 1,00



**Dinsdag 19.30 – 22.00 uur**

## ORIENTAALSE DANS

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

De dansstijl is voornamelijk Egyptisch maar in de les worden uitstapjes gemaakt naar andere Oriëntaalse stijlen zoals de Turkse, Balkan- en Zigeunerstijl. De lessen zijn geïnspireerd door de vele reizen van de docente Ashra, waarbij ze altijd op zoek is naar authenticiteit en tradities binnen de Oriëntaalse dans. Voor mannen en vrouwen van alle leeftijden. Kosten 10 lessen € 130

---

**Woensdag 9.30 – 11.30 uur**

## NEDERLANDSE LES

### VOOR GEVORDERDEN MET RUDIE

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Werk in een groepje verder aan de ontwikkeling van je vaardigheden in de Nederlandse taal. Kosten € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

---

**Woensdag 9.30-11.30 uur**

## FIETSLESSEN – STEDELIJKE ACTIVITEIT

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Kosten € 25,00

### 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 het gewoon eens proberen!

Met behulp van lesmateriaal van de Fietsersbond 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).

Voor aanmeldingen of meer informatie kunt u contact opnemen met buurtspportcoach Stefan Gilbert, tel. 06 4248 4513



**Woensdag 10.00 – 11.30 uur**

## YOGA (VOOR 55+)

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19  
Docente Christina Zonneveld helpt u de kracht van yoga ontdekken: "Door yoga heb ik geleerd om mijn lichaam te voelen en te ontspannen.

Mijn schouderklachten zijn weg. Ik help je graag

om te ontdekken wat yoga voor jou kan doen." Kosten €6,00 per keer



**Woensdag 10.00 – 12.00 uur**

## INTERNETCAFÉ

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Iedere woensdagochtend kunt u met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone terecht bij het internetcafé. Vriendelijke en geduldige vrijwilligers helpen u bij uw vragen, de sfeer is goed. Aanmelden is niet nodig.

Kosten €1,00 Meer informatie? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996.

**Woensdag 13.00 – 15.00 uur**

## NAAIATELIER

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Vind je het leuk om kleding te leren maken of doe je dit al en heb je hier hulp bij nodig? Of maak je graag andere dingen van stoffen? Neem je eigen stoffen of kleding mee die je wil verstellen. Je bent bij BuZz van harte welkom. Kosten

€1,00 Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

**Woensdag 13.00 – 15.30 uur**

## TALENTPLAZA

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Activiteiten voor kinderen vanaf 4 tot 7 jaar en 7 tot en met 12 jaar! Iedere woensdagmiddag ben je welkom om mee te doen met onze activiteiten! Iedere week is het weer een verrassing wat je gaat doen; muziek, cultuur, natuur of spelletjes. Lijkt jou dit leuk? Meld je dan aan bij Jeugd- en Jongerenmakelaar Janneke Jurgens van SOL, tel. 06 5381 9426

**Woensdag 14.00 -15.30 uur**

## NL LES VOOR BEGINNERS MET ANDRÉ

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19.

Leer in een klein groepje de Nederlandse taal. De les is voor beginners.

Kosten € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel 06 3092 0996

---

**Woensdag 14.00-16.00/ 16.00-18.00 en 15.00-19.00 uur**

## HUISWERKBEGELEIDING

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Heeft u een kind wat wel wat hulp met zijn of haar huiswerk kan gebruiken? Bij ons kan uw kind zowel klassikale als individuele ondersteuning krijgen in een divers aantal verschillende schoolvakken.

Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus.

Kosten € 1,00 per keer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via [vcannoo@includio.nl](mailto:vcannoo@includio.nl) of tel. 06 2032 0195



**Woensdag 19.30-21.00 uur**

## YOGA

**Huis van de Buurt Morschwijk**,

Topaaslaan 19

Met docente Annie de Jong.

Voor alle leeftijden! Kosten € 6,00



**Woensdag 20.00 -21.30 uur**

## BIODANZA

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Dansen voor je plezier. Kosten € 11,00

**Donderdag vanaf 10.30 uur**

## WANDELCLUB

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Lekker een uurtje wandelen in de buurt, er zijn veel leuke routes!  
We verzamelen bij het HvdB. Na afloop koffie. Aanmelden is niet nodig.

---

**Donderdag 13.00-15.00 uur**

## INLOOPGROEP OUDERS

**SPL lokaal HvdB Morschwijk**, Topaaslaan 19

Voor ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar is er de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten in de ruimte van peuterspeelzaal in Morschwijk. Samen in gesprek over opvoeding met andere ouders terwijl je kind speelt met al het speelgoed in het lokaal. Hoe leuk is dat? Aanmelden via Jeugd- en Jongerenmakelaar Janneke Jurgens van SOL, tel. 06 5381 9426

---

**Donderdag 13.30 – 15.00 uur**

## BUURTGYM VOOR VROUWEN MET ZARA

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Kom lekker bewegen in een groep en werk aan je gezondheid.  
Kosten € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

---

**Donderdag 13.00 – 15.00 uur**

## EEN GOEDE BUUR

**Huis van de Buurt Morschwijk**,  
Topaaslaan 19

Voor informatie, hulp en advies over het invullen van formulieren, contacten met officiële instanties, welzijnsactiviteiten, over organisaties en hun aanbod in de wijk, Burenhulp, mantelzorgen, vrijwilligerswerk ...we proberen elkaar te helpen bij Een Goede Buur!



**Donderdag 15.30-17.00 uur**

## **SPORT IN DE WIJK VOOR 8 T/M 16 JAAR**

**Richard Krajicek Playground**, Maansteenpad

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad.

Meer info ? Bel 06 4248 4515



**Donderdag 16.00 – 18.00 uur**

## **KOOKCLUB (8-12 JAAR)**

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Ben jij tussen de 8 en 12 jaar? Houd jij ook van

koken of wil je dit juist leren? Wij maken in de

keuken van Huis van de Buurt Morschwijk

gezonde en lekkere dingen. Onze Jeugd- en

Jongerenmakelaar helpt je daar uiteraard bij! Samen een recept uitkiezen,

boodschappen doen en samen aan de slag in een échte keuken? Lijkt jou dit

leuk? Meld je dan aan bij één van de SOL Jeugd- en Jongerenmakelaars. Er zijn

maar een aantal plekken beschikbaar!



**Donderdag 16.30-17.30 uur**

## **MEIDENSPOORT**

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Meidensport met buurtsportcoach Stefan.

Meer informatie? Bel 06 4248 4513

**Iedere 1e en 3e vrijdag van de maand 10.00 – 12.00 uur**

## **CREATIEVE OCHTEND**

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Deze ochtenden kunt u aan de slag met de creatieve activiteit van

vrijwilligster Maria (handwerken, kaarten maken e.d.). Ook is het mogelijk

om uw eigen werk mee te nemen. Kortom, een gezellige ochtend waar voor

iedereen iets te doen is! Kosten € 1,00 plus soms minimale materiaalkosten.



**Vrijdag 10.00 – 11.30 uur**

## COMPUTERLES

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Op een speelse manier leer je computer-vaardigheden die jij nodig hebt.

Kosten € 1,00. Meer informatie ?

Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409

of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996



**Vrijdag 10.00-15.00 uur**

## ACTIVITEITEN VOOR & DOOR VROUWEN UIT DE WIJK

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

10:00 uur elkaar ontmoeten met lekkere koffie of Afghaanse, Iraanse en Koerdische kruidenthee

10.30 uur samen sporten -met mooi weer gaan we buiten wandelen

11.30 uur koken en lunchen. Kosten € 2,00

13:00 uur naailes en kleding reparaties. Kosten in overleg.

14:00 uur beauty-uurtje met haarknippen & föhnen; wenkbrauwen epilieren en gezicht verzorgen. Kosten in overleg

Kom een keer kijken! Meer informatie? Bel Hama op tel. 06 1382 8649

**Vrijdag 10.30-11.30 uur**

## TAI CHI

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Erkende Tai Chi/ChiKung docente, arts en acupuncturiste Liliana Oei-Kusumadewi geeft graag deze Chinese Gezondheids-oefeningen aan iedereen ongeacht de leeftijd (langzame bewegingen met ademhaling en mindfulness concentratie) om gezond(er) te worden en te blijven. Kosten € 4,00 per keer.



**Vrijdag 16.00 – 17.30 uur**

## **ZAALVOETBAL VOOR 12 T/M 15 JAAR**

**Sportzaal @ Opaalstraat**

Met de buurtsportcoaches en jeugd- jongerenmakelaars.

Ben jij sportief en wil je graag anderen ontmoeten die dit ook zijn? Vind jij voetballen in een team ook zo leuk? Kom dan naar het zaalvoetballen op vrijdagmiddag bij de gymzaal op de Opaalstraat.

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad.

Meer info? Bel 06 4248 4515



---

**Vrijdag 18.00 – 20.00 uur**

## **ZAALVOETBAL 16 T/M 24 JAAR**

**Sportzaal @ P.C. Hooftlaan**

Met de buurtsportcoaches en jeugd- jongerenmakelaars. Je bent welkom om samen sportief te sporten en met elkaar in gesprek te gaan over wat je zoal bezighoudt.

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad. Meer info? Bel 06 4248 4515

---

**Zaterdag 12.00-14.00 uur**

## **NEDERLANDSE LES VOOR MANNEN MET OMAR**

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Leer in een groepje de Nederlandse taal.

Deze lessen zijn speciaal voor mannen.

Kosten 1 euro per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel.06 30920996



---

**Zaterdag 17.00 – 19.00 uur**

## **MUZIEKGROEP MORSCHWIJK MET AZIZA**

**Huis van de Buurt Morschwijk** Topaaslaan 19

Leer op muziekinstrumenten spelen en zing Arabische liedjes samen met anderen. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban,

tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

Iedere laatste zaterdag van de maand 19.15-21.00 uur

## MEIDENGROEP MORSCHWIJK MET AZIZA

Huis van de Buurt Morschwijk, Topaaslaan 19

Kom met meiden van jouw leeftijd in contact en bespreek onderwerpen die jij belangrijk vindt. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

---

Zondag van 10.00 tot 13.30 uur

## ARABISCHE LES

Huis van de Buurt Morschwijk, Topaaslaan 19

Stichting Nibraas geeft Arabisch les voor kinderen vanaf 5 jaar

Voor informatie stuur een e-mail naar Mahmoud Fathi info@nibraas.nl

---

Zondag eens in de zes weken 14.30-16.00 uur

## HET NABESTAANDENCAFÉ

Theehuis Veldheim op begraafplaats Rhijnhof

Het Nabestaandencafé biedt mensen met een rouw- en verlieservaring een plek waar zij steun en een luisterend oor kunnen vinden. Aan de hand van een thema wordt informatie gegeven en inzicht geboden in wat rouwen in het leven van alledag kan betekenen. Ook is er volop gelegenheid om elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en mogelijk her- en erkenning te vinden in elkaars verhalen. Er zijn geen kosten verbonden aan de middagen.

**10 oktober** – In gesprek: Wie ben ik zonder de ander?

Met Esther Zwartepoorte en Nelleke van der Oord (Humanitas Rijnland)

**14 november** – Verlies van een broer of zus

Met Esther Zwartepoorte en Jacinta van Harteveld en mmv een ervaringsdeskundige

**19 december** - De betekenis van muziek in rouw, met Esther Zwartepoorte

### Belangrijk! Aanmelden is noodzakelijk

Wilt u meer informatie of zich aanmelden?

Dat kan via [info@nabestaandencafeLeiden.nl](mailto:info@nabestaandencafeLeiden.nl) o.v.v. naam, email-adres en telefoonnummer. Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op [www.nabestaandencafeleiden.nl](http://www.nabestaandencafeleiden.nl). Het Nabestaandencafé Leiden heeft gewoonlijk plaats in theehuis Veldheim op begraafplaats Rhijnhof (dus in de Mors) maar zolang de corona-maatregelen gelden worden de bijeenkomsten gehouden bij Monuta, Gitstraat 1 in Leiden of op Rhijnhof in de openluchtaula.

**Zondag 19.00 – 22.30 uur**

## COACHING EN THEEAVOND JONGEREN

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Stichting Kennis & Overdracht helpt jongeren bij loopbaanadvies, schoolproblemen en huiswerkbegeleiding. Ze ondersteunt en motiveert jongeren in hun verdere carrière pad. De focus ligt bij jongeren van 15 jaar en ouder. Kosten: geen

## DIVERSEN

### CULTURELE WANDELING

Kunst ontdekken in je eigen wijk? Download dan gratis onze culturele wandelingen op onze website [www.cultuurcoachleiden.nl](http://www.cultuurcoachleiden.nl) of haal 'm op in de Morschwijk. Tijdens deze wandelingen loop je langs verschillende kunstwerken, schilderijen en muurgedichten in jouw wijk. Alle routes zijn toegankelijk voor rollators en rolstoelen!



### SPEELTUIN MORSCHKWARTIER HOOFDINGANG LAGE MORSWEG

Speeltuin Morschkwartier is in 2016 gerenoveerd, waarbij rekening gehouden is met de wensen rondom zand en water van de kinderen uit de buurt. Bij de plaatsing van de speeltoestellen is gelet op de verschillende leeftijdsgroepen, die de speeltuin bezoeken. Vlakbij het verenigingsgebouw staan de speeltoestellen, die bedoeld zijn voor de jongerebezoekers zoals de zandbakboot en de klimtractor.

In de buitenrand van de speeltuin staan de speeltoestellen, die kinderen laten klimmen, draaien en glijden zoals de kabelbaan en de hoge glijbaan.



#### **Informatie**

Entreeprijs € 0,50 p.p. voor niet-leden, zie de website voor informatie over lidmaatschap: [www.speeltuinmorschkwartier.nl](http://www.speeltuinmorschkwartier.nl), 071-576 14 94

Openingstijden maandag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur.

# '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](http://www.visserfysio.nl)) 071-5123111
- Fysiotherapie Zwanenzijde ([www.fysiozwanenzijde.nl](http://www.fysiozwanenzijde.nl)) 071-5215568
- Cordes Fysiotherapie ([www.cordesfysio.nl](http://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](mailto:jwilmot@incluzio.nl)



Ontwikkeld door



**INCLUZIO**  
**LEIDEN.**





AANKONDIGING

# VRIJWILLIGERS CAFÉ

Ben jij **vrijwilliger** in buurthuis Morschwijk?

Kom dan gezellig langs bij ons

**vrijwilligers café!**

Praat gezellig bij met je collega-vrijwilligers

en maak kennis met

de vrijwilligerscoach van Includio

WANNEER? HALF OKTOBER

(PRECIEZE DATUM EN TIJD VOLGEN NOG.

U WORDT PERSOONLIJK UITGENODIGD.)

## CULTURELE CITYTRIP

Yes! Leiden is een bordspel rijker. Download de culturele citytrip gratis op onze website [www.cultuurcoachleiden.nl](http://www.cultuurcoachleiden.nl) Culturele Citytrip is een route op de kaart van Leiden en gaat langs de musea, theaters, dansscholen, buurthuizen, de podia en bibliotheken, kortom overal waar het leuk is. Blijf zo lang mogelijk in de stad en win het spel!

## PUZZELOTHEEK

Bent u uitgekeken op uw puzzels of wilt u misschien het puzzelen uitproberen? We hebben meerdere puzzels (1000 stukjes of meer). Uitlenen is gratis, in goed vertrouwen. Neem contact op met José Hunck, tel. 06 3470 5231

## BUZZ IN DE MORS



**Claudia Bindraban**

Ontwikkelmakelaar

06 - 12 805 409

[c.bindraban@buzzleiden.nl](mailto:c.bindraban@buzzleiden.nl)

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



Mag ik je leren kennen?



**Naima Reggani**

Ontwikkelmakelaar

06 - 30 920 996

[n.reggani@buzzleiden.nl](mailto:n.reggani@buzzleiden.nl)

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



Mag ik je leren kennen?

## SOL IN DE MORS

Heb jij al kennis gemaakt met de medewerkers van SOL (Samen Ondernemend Leren)? Gekleed in onze felgroene outfits zijn wij de nieuwe Jeugd- en Jongeren organisatie in de Hoge- en Lage Mors. Wij hebben al heel veel jongeren, ouders en organisaties ontmoet in de wijk.

Mochten wij jou nog niet ontmoet hebben laat het ons weten, wij gaan graag met je in gesprek!

Ons team in Morskwartier bestaat uit één Community Builder, drie 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](http://www.solnetwerk.nl/leiden)) of volg ons op Facebook (SOL Leiden) en Instagram ([stichtingsol.leiden](https://www.instagram.com/stichtingsol.leiden)).

### TEAM MORSKWARTIER



**JANNEKE JURGENS**  
JEUGD- EN JONGERENMAKELAAR  
+31 6 53819426  
JJURGENS@SOLNETWERK.NL



**CHRISTIEN HOEK**  
COMMUNITY BUILDER  
+31 6 83895094  
CHOEK@SOLNETWERK.NL



**MARINUS EIJBERGEN**  
JEUGD- EN JONGERENMAKELAAR  
+31 6 14 86 81 30  
MEIJBERGEN@SOLNETWERK.NL

[WWW.SOLNETWERK.NL/LEIDEN](http://WWW.SOLNETWERK.NL/LEIDEN)



## CULTUURCOACHES BplusC

Hallo! Wij zijn de Leidse Cultuurcoaches. Wij zijn een initiatief van gemeente Leiden en laten kinderen (4-12 jaar), (thuiswonende) ouderen en mensen in de zorg kennismaken met muziek, nieuwe media, literatuur, cultureel erfgoed, beeldende kunst, dans en theater. Zo kun je bijvoorbeeld op expeditie door je wijk met onze culturele wandelingen, of met het hele gezin ons bordspel Culturele Citytrip spelen. Kijk op onze website [www.cultuurcoachleiden.nl](http://www.cultuurcoachleiden.nl) voor al onze lopende én komende projecten. Dit najaar organiseren wij weer diverse activiteiten in de wijk Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten? Volg ons dan op Instagram of Facebook.

Op maandagochtend zijn we van 10.00 tot 12.00 uur te vinden in HvdB Morschwijk. Kom eens kennismaken!



## CONTACTGEGEVENS TEAM MORS INCLUZIO LEIDEN



### Valentijn Cannoo

Sociaal Beheerder

✉: [vcannoo@incluzio.nl](mailto:vcannoo@incluzio.nl)

Tel: 06 2032 0195



### Wilhelmiën Giessen

Seniorencoach

✉: [wgiessen@incluzio.nl](mailto:wgiessen@incluzio.nl)

Tel: 06 2050 7708



### Stefan Gilbert

Buurtsportcoach

✉: [sgilbert@incluzio.nl](mailto:sgilbert@incluzio.nl)

Tel: 06 4248 4513



### Marije Pots

Vrijwilligerscoach

✉: [mpots@incluzio.nl](mailto:mpots@incluzio.nl)

Tel: 06 2050 9772



### Mourad Essaoui

Buurtsportcoach

✉: [messaoui@incluzio.nl](mailto:messaoui@incluzio.nl)

Tel: 06 4248 4515



[www.leidenvrijwilligerswerk.nl](http://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 Morswijk 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, of zoekt u zelf vrijwilligers voor ondersteuning van uw organisatie? Neem dan contact op met onze vrijwilligerscoaches via [leidenvrijwilligerswerk@inclusio.nl](mailto:leidenvrijwilligerswerk@inclusio.nl). Voor een vrijblijvend gesprek kunt u ook contact opnemen met Marije Pots, tel. 06 2050 9772, om iets af te spreken.



**INCLUZIO**  
**LEIDEN.**

*Samen Meedoen Leiden*