



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA ROODENBURG

SEPTEMBER T/M DECEMBER 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

Voor u ligt het nieuwe wijkprogramma van het district Roodenburg voor de periode september tot en met december 2021. Met een selectie aan activiteiten uit de wijk en terugkerende activiteiten vanuit het Huis van de Buurt. Ook kunt u nog steeds met uw vragen, suggesties en ideeën terecht bij Een Goede Buur.

VOOR EN DOOR BEWONERS

Wilt u bijvoorbeeld een wekelijkse of éénmalige activiteit organiseren in het buurthuis of de buurtontmoetingsplek (BOP) voor uw wijkbewoners, komt u dit dan melden bij één van de locaties. Wij kijken dan samen met u naar een mogelijke dag en tijd. Wij kunnen u dan o.a. helpen (indien nodig) bij de organisatie, publiciteit e.d.. Bij voor en door de wijk activiteiten wordt geen huur gevraagd. Wel wordt de deelnemers een bijdrage van € 1,- per keer gevraagd. De (doorlopende) activiteit komt dan automatisch in de eerstvolgende editie van dit programmaboekje.

DISTRICT ROODENBURG

Het Roodenburgerdistrict ligt ten oosten van de Binnenstad en bestaat uit 10 buurten: Meerburg, Rijndijkbuurt, Professorenwijk-oost, Burgemeesterswijk, Professorenwijk-west, Tuinstadwijk, Cronestein, Klein Cronesteyn, Roomburg en Waardeiland. De Rijndijkbuurt, de Burgemeesterswijk en de Tuinstadwijk grenzen aan de binnenstad. De oostelijke kant van het district ligt aan de A4. In de wijk ligt het station Leiden Lammenschans met daarnaast het opvallende gebouw van het ROC Leiden. Het maakt deel uit van het Lammenschanspark, waar ook een studentencampus wordt ontwikkeld met huisvesting voor circa 1900 studenten genaamd De Leidse Schans.

RIVM

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. Houdt u daarom facebookpagina www.facebook.com/incluzioleiden en onze website www.incluzioleiden.nl in de gaten.

EEN GOEDE BUUR IN ROODENBURG



HUIS VAN DE BUURT MATILO

Zaanstraat 126, 2314 XH Leiden
071 - 541 25 15 / 088 - 2987916

Openingstijden

maandag tot en met donderdag van 9 - 17 uur
vrijdag 9 - 13 uur



BUURT ONTMOETINGSPLEK (BOP)

Herenstraat 61, 2313 AG Leiden
06 20360815 / 088 - 2987916

Openingstijden

maandag, dinsdag, donderdag 10 - 16 uur



'T TREFPUNT

Professorenpad 1, 2313 TA Leiden
088 - 2987916

Openingstijden

maandag van 10 - 12 uur

Een Goede Buur in Roodenburg is te vinden op drie locaties: Huis van de Buurt Matilo, BOP Herenstraat en 't Trefpunt

EEN GOEDE BUUR FORMULIERENHULP EN MEER

Heeft u vragen bijvoorbeeld over brieven die u ontvangt van instanties of begrijpt u niet goed wat er staat; heeft u vragen over toeslagen of bij het aanvragen hiervan; of heeft u andere soort vragen, komt u dan langs zonder afspraak bij de inloop van Een Goede Buur. U wordt hier voor uw meeste zaken goed geholpen.

Indien u niet direct geholpen kan worden wordt er een tweede afspraak met u gemaakt of u wordt naar de juiste instantie door verwezen die u bij uw zaken verder kan helpen. Indien mogelijk wordt er direct voor u een afspraak met de desbetreffende instantie gemaakt. Het kan ook zijn dat u door bijvoorbeeld het Sociaal Wijkteam Leiden naar ons wordt doorverwezen.

Openingstijden inloop spreekuren voor formulierenhulp en praktische vragen

Huis van de Buurt Matilo

maandag van 10 – 12 uur
donderdag van 12 – 14 uur (op afspraak)
buurtkantoormatilo@gmail.com

Buurt Ontmoetingsplek (BOP)

maandag 10 – 14 uur

't Trefpunt

maandag van 10 – 12 uur

*een
goede
buur*

BURENHULP

Een Goede Buur kan bemiddelen tussen buren onderling. Wil je iets betekenen voor je buren? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Wij kunnen kijken of wij kunnen bemiddelen. U zoekt iemand om mee te wandelen en een ander heeft net laten weten dat ook leuk te vinden? Dan kunnen wij u aan elkaar koppelen. Misschien wil je graag iets doen voor buurtgenoten maar weet niet precies wat? Wij kunnen kijken wie er hulp nodig heeft. En wat bij je past. Loop gerust eens binnen bij Een Goede Buur.

EEN GOEDE BUUR KOMT NAAR U TOE

Het team van Een Goede Buur kunt u ook regelmatig ontmoeten op straat. Met een kan koffie en thee komen we langs in de wijk om een praatje met u te maken en om te kijken of wij iets voor u kunnen betekenen. Voor de gezelligheid maar ook om te horen wat er in de wijk speelt.



BUURTCOACHES

Ali el Ali aelali@incluzio.nl
06 – 20850673

Fransje Barnard fbarnard@incluzio.nl
06 – 20360815

VRIJWILLIGERSWERK

Wilt u zich vrijwillig inzetten?

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk

of doet u al vrijwilligerswerk en wilt iets anders (erbij) doen? Wilt u samen nadenken over wat er bij u past? Neemt u dan contact op (maandag t/m donderdag) met vrijwilligerscoach John Witteman. We kunnen dan een afspraak maken en samen kijken naar uw wensen, kwaliteiten en mogelijkheden. Er zijn honderden organisaties in Leiden die werken met vrijwilligers in de sectoren Kunst & Cultuur, Natuur & Milieu, Zorg & Welzijn, Onderwijs en Sport.

Binnen deze en andere verschillende sectoren worden vrijwilligers gevraagd voor uiteenlopende werkzaamheden. Op deze manier is er altijd wel iets wat past bij uw wensen en mogelijkheden. Ook wanneer u vrijwilligerswerk zoekt bij u in de buurt, zijn er vaak meerdere mogelijkheden.

Kijk ook op www.leidenvrijwilligerswerk.nl voor vacatures

Werkt u voor een maatschappelijke organisatie in Leiden en bent op zoek naar vrijwilligers of heeft u vragen over vrijwilligersmanagement. Wij komen graag met u in gesprek. Je kan ook contact opnemen met de vrijwilligerscoach in de Huizen van de Buurt via: leidenvrijwilligerswerk@incluzio.nl
Voor vacatures kun je kijken op www.leidenvrijwilligerswerk.nl

Vrijwilligerscoach

John Witteman - jwitteman@incluzio.nl – 06 22842458 3



SOCIAAL WIJKTEAM



SWT: 071 5164905

Roodenburgerstraat 1a , 2e etage

2313 HH Leiden

www.sociaalwijkteamleiden.nl

De overheid hanteert het beleid, dat iedereen zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen. Indien u dit niet meer (volledig) zelfstandig kunt en u kunt dit niet zelf en/of binnen uw eigen sociale netwerk (familie, vrienden, burens) oplossen, dan kunt u met uw vraag terecht bij het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

Het Sociaal wijkteam Leiden is er voor iedereen met vragen of zorgen. U kunt bij ons terecht met vragen of problemen over uw relatie en gezin, over wonen, werken en geldzaken of verlies en rouw. Ook kunnen wij helpen bij ruzie en geweld, met psychische gezondheid of met zelfstandig leven. Ook bij vragen over vervoer, huisaanpassingen en huishoudelijke hulp kunt u terecht bij het Sociaal Wijkteam Leiden.

Wij vinden het belangrijk dat u niet rond blijft lopen met uw zorgen. Het sociaal wijkteam kan u helpen. De mensen van het sociaal wijkteam gaan met u in gesprek. Waar zit u mee? Waar maakt u zich zorgen over? En welke wensen heeft u?

Samen gaan we uw probleem aanpakken. Wij geven u advies over wat u het best kunt doen. En we helpen u om een goede oplossing te vinden. Of we gaan op zoek naar de persoon die u het best kan helpen.

Het sociaal wijkteam is er voor alle wijkbewoners. We bieden hulp aan mensen met een beperking. We helpen ouderen die hulp nodig hebben om zelfstandig te blijven wonen. En alle andere mensen die het even niet meer alleen redden en een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

Wilt u onze hulp?

Dan kunt u ons bellen op telefoonnummer 14071 of rechtstreeks op 071 - 5164905. U kunt ons ook een bericht sturen via de website www.sociaalwijkteamleiden.nl.

Heeft u aangegeven dat u hulp nodig heeft? Dan maken wij snel een afspraak met u. Wij voeren dan een gesprek met u. Dat doen we het liefst bij u thuis. Maar het kan natuurlijk ook bij ons op kantoor.

Tijdens het gesprek bespreken we uw zorgen. Daarna maken we samen een plan voor u. Daarin staat wat wij gaan doen. Ook staat in dit plan wat u zelf kunt gaan doen. Wij helpen u daarna om dit plan goed uit te voeren. Uw vrienden en familie kunnen daar soms bij helpen.

Het kan dat u speciale hulp nodig heeft die het sociaal wijkteam u niet kan geven. In dat geval zoeken wij de juiste persoon om u te helpen.

Voelt u zich niet fijn?

Wij willen graag met u praten. Wij kijken dan hoe we u het best kunnen helpen. U vindt zo'n gesprek met ons misschien spannend. U hoeft natuurlijk niet alleen te zijn bij dat gesprek. U mag iemand uit uw gezin meenemen. Of een vriend of begeleider. Zij kunnen u helpen tijdens het gesprek.

Wilt u liever dat er iemand anders bij het gesprek is om u te helpen? Wij vragen dan of een onafhankelijke cliëntondersteuner bij het gesprek wil zijn. Deze persoon weet heel goed hoe hij/zij u moet helpen in het gesprek.

Wilt u dat er een ondersteuner van buitenaf bij het gesprek is?

Neem dan contact op met het MEE Servicepunt:

T 088 775 2000

E info@meezhn.nl

Het Servicepunt staat u graag te woord.

WIJKPROGRAMMA

SEPTEMBER TOT EN MET DECEMBER
IN ROODENBURG



KOFFIE INLOOP

Koffie inloop is er op onderstaande locaties met bijbehorende dagen en tijden. Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!

HUIS VAN DE BUURT MATILO

Maandag t/m Vrijdag 9.00 – 12.00 uur

BOP HERENSTRAAT

Maandag Dinsdag Donderdag 10.00 -16.00 uur

'T TREFPUNT

Maandag 10.00 – 12.00 uur



PROGRAMMA

HUIS VAN DE BUURT MATILO



Maandag 9.00 tot 12.00

KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Maandag 10.00 tot 12.00

EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Matilo

Formulierenhulp en ondersteuning bij praktische vragen

Iedere 1e maandag van de maand 10.00 – 12.00

TEKENEN EN SCHILDEREN

Huis van de Buurt Matilo

Kosten: € 100,00 voor 10 lessen

Docent: Dick Bakhuizen van den Brink

Informatie: 06-40299263 (www.jdbakhuizen.nl)

Maandag 10.00 tot 14.00 uur

BILJARTEN

Huis van de Buurt Matilo

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. U kunt binnenlopen zonder afspraak. Alleen de

maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen. Wilt u samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt u zich dan bij het buurthuis. Kosten: € 1,00 per keer



Maandag 13.00 - 14.30 uur

NEDERLANDSE LES VOOR BEGINNERS

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u uw Nederlands oefenen, beter leren lezen en schrijven, uw woordenschat uitbreiden, geholpen worden met zinsopbouw? Neem dan deel aan de les! Kosten: € 1,00 per keer

Maandag 13.30 - 16.30 uur

KOERSBAL

Huis van de Buurt Matilo

Koersbal is een plezierige sport en kan werkelijk door iedereen gespeeld worden. Koersbal kan in enkele minuten geleerd worden. Deze balsport is enorm populair onder senioren. Het lijkt een beetje op Jeu de Boules en wordt binnen beoefend. Iedereen kan meedoen. Geïnteresseerd? Neem eens een kijkje op de maandagmiddag. Kosten: € 11,00 voor een strippenkaart voor 8 keer



Maandag inloop 17.30, start diner 18.00 uur

RESTO VAN HARTE

Huis van de Buurt Matilo

Kom lang voor een gezonde en betaalbare maaltijd, inclusief leuke en inspirerende gesprekken met tafelgenoten. Kosten: volwassenen € 7,00 of € 4.00 voor mensen met een kleine portemonnee, kinderen € 3,50 tot 12 jaar. Reserveren: <https://reserveren.restovanharte.nl/agenda/detail.html?a=6247&r=87>
Liever telefonisch reserveren? Dat kan maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur op nummer 0900-9003030.



Dinsdag 09.00 - 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Dinsdag 9.30 - 11.30 uur

KLEDING EN ACCESSOIRES

Huis van de Buurt Matilo

Voor beginners en gevorderden. Leuke lappen in de kast, of zin in een leuke (en nuttige) hobby? Bij deze groep krijgt u begeleiding bij het naaien/vermaken van kleding op maat (patronen over te nemen uit patroonbladen of zelf kopen).
Kosten: € 70,00 voor 12 lessen



Dinsdag 10.00 – 12.00

TEKENEN EN SCHILDEREN

Huis van de Buurt Matilo

Kosten: € 100,00 voor 10 lessen Docent: Dick Bakhuizen van den Brink
Informatie: 06-40299263 (www.jdbakhuizen.nl)

Dinsdag 10.00 - 12.30 uur

INLOOP COMPUTERCAFÉ

Huis van de Buurt Matilo

Binnen het computercafé geven vrijwilligers hulp en ondersteuning aan mensen die moeite hebben met het omgaan met de computer, laptop, tablet of digitale camera. Kom langs met vragen over bijvoorbeeld het gebruik van internet, accounts aanmaken voor b.v. DigiD en van een mailadres, het downloaden van software/apps, een e-mail bericht maken en ontvangen, documenten of foto's plaatsen in de juiste mappen en het opslaan van foto's of documenten op een USB-stick. U kunt zonder afspraak langskomen.
Kosten: € 1,00 per keer

Dinsdag 11.00 - 12.30 uur

ITALIAANS

Huis van de Buurt Matilo

Heeft u in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan, en lijkt het u leuk om u weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht. Voor informatie en aanmeldingen, e-mail: aid.scheemaker@casema.nl.
Kosten: € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

Dinsdag 13.00 - 16.30 uur

BRIDGE

Huis van de Buurt Matilo

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst. Voor informatie kunt u bellen naar tel. 071-5120981 of mailen naar reini.hulsker@ziggo.nl. Kosten: € 46,00 per jaar



Dinsdag 13.30 – 15.00 uur

NEDERLANDSE LES VOOR BEGINNERS

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u uw Nederlands oefenen, beter leren lezen en schrijven, uw woordenschat uitbreiden, geholpen worden met zinsopbouw? Neem dan deel aan de les!

Kosten: € 1,00 per keer

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

JURIDISCH SPREEKUR LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Huis van de Buurt Matilo

Sinds kort houdt het Leids Steunpunt Migranten hun juridisch spreekuur in buurthuis Matilo. Het Leids Steunloket Migranten (LSM) is een multiculturele, humanitaire, sociale organisatie, die antwoord geeft op vragen op het gebied van de vreemdelingenwetgeving, materiële rechtspositie, humanitaire praktisch juridische sociale kwesties en maatschappelijke en medische ondersteuning. Wij richten ons op nieuwkomers, vluchtelingen, reguliere migranten (gezinsvormers, arbeidsmigranten, gezinsmigranten of studie migranten) en ongedocumenteerde asielzoekers.

Benader het LSM via:

Tel: 06-85887463

E-mail: inloopspreekuur@leidssteunloket.nl

Kosten: gratis

Bijzonderheden: op afspraak

Dinsdag 15.15 - 16.45 uur

SPORT IN DE WIJK

Huis van de Buurt Matilo

Samen sporten op het basketbalveldje. Neem voor meer informatie contact op met één van de buurtsportcoaches.

Kosten: gratis

Dinsdag 17.00 - 16.45 uur

SPORT IN DE WIJK

Huis van de Buurt Matilo

Samen sporten op het basketbalveldje. Neem voor meer informatie contact op met één van de buurtsportcoaches.

Kosten: gratis

Dinsdag 14.00 - 17.00 uur

BIJLES / HUISWERKBEGELEIDING DOOR LEIDS STEUNLOKET MIGRANTEN

Huis van de Buurt Matilo

Steunloket Migranten biedt schoolhulp aan kinderen tussen 12 en 17 jaar. We concentreren ons voorlopig op het leren van wiskunde, scheikunde en de Engelse, Franse, Spaans, Duitse en de Nederlands taal, maar we hopen binnenkort ook hulp te bieden bij andere vakken. Kosten: gratis

Informatie en aanmelden: Aaron Pereira & Rayan Younis Tel: 0625450444 Tel: 0685887463 e-mail: teaching@leidssteunloket.nl; e-mail info@leidssteunloket.nl

Dinsdag 's 19.00 – 23.00

BILJARTEN

Huis van de Buurt Matilo

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. U kunt binnenlopen zonder afspraak. Alleen de maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen. Wilt u samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt u zich dan bij het buurthuis. Kosten: € 1,00 per keer



Dinsdag 19.30 – 21.00 uur

ITALIAANS

Huis van de Buurt Matilo

Heeft u in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan, en lijkt het u leuk om u weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht. Voor informatie en aanmeldingen, e-mail: aid.scheemaker@casema.nl. Kosten: € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal



Dinsdag, één keer per maand 19.30 - 22.00 uur (2 groepen)

KAARTEN MAKEN

Huis van de Buurt Matilo

Al jaren een succes. Zelfgemaakte kaarten komen altijd van pas. Er zijn twee groepen. Gelieve zelf mee te nemen: een schaar, pincet, een liniaal en een mesje. Data eerste periode: 7 september, 5 oktober, 2 november, 30 november, 4 januari 2022
Kosten: € 50,00 per seizoen

Woensdag 09.00 - 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!



Woensdag 09.00 – 10.00

BODYCONDITIONING

Huis van de Buurt Matilo

Oefeningen op muziek, die kracht, souplesse en uithoudingsvermogen bevorderen. Er is veel aandacht voor een goede lichaamshouding en een goed figuur.

Kosten: € 112,50 voor 30 lessen

Docent: Joke van Polanen

Informatie: 088 2987916

Woensdag 09.00 – 10.00

ONTBIJT

Huis van de Buurt Matilo

Op woensdagochtend wordt er in Huis van de Buurt samen ontbeten. Heeft u behoefte aan gezelschap, vindt u het niet altijd fijn om alleen te ontbijten, komt u dan langs en geniet van het samen zijn. Er wordt een eenvoudige maar lekker ontbijt geserveerd door onze vrijwilligers. Wilt u mee-eten? Kom dan langs om u op te geven.

Kosten: € 1,00 per keer



Woensdag 9.30 - 11.30 uur

QUILTING BEE

Huis van de Buurt Matilo

Quilting is een techniek waarbij verschillende lagen textiel worden doorgestikt en vaak ook de patchwork-techniek wordt toegepast. Er kan eindeloos worden gevarieerd met kleur, vorm en motief

Kosten: € 1,00 per keer



woensdag 10.00 – 11.00 en 11.00 -12.00 uur

OUDERENGYM

Huis van de Buurt Matilo

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

Docent: Joke van Polanen

Informatie: 088 2987916

woensdag 12.30 - 14.30 uur

TEKENEN EN SCHILDEREN

Huis van de Buurt Matilo

Kosten: € 100,00 voor 10 lessen

Docent: Dick Bakhuizen van den Brink

Informatie: 06-40299263 (www.jdbakhuizen.nl)



Woensdag 13.00 - 17.00 uur

ZELFREGIECENTRUM LEIDEN

Huis van de Buurt Matilo

Inloop met persoonlijke aandacht. Wil je meer tot je recht komen, dan ben je hier op het juiste adres. Bijzondere activiteiten: stemmenhoorders, muziek en ezelwandelingen. Bekijk de website voor het aanbod en aanvullende informatie: www.zelfregiecentrumleiden.nl

Kosten: gratis

Woensdag 14.00 - 15.30

SPORT IN DE WIJK

Huis van de Buurt Matilo

Voor kinderen van 8 tot 12 jaar. Sport & Spel

Kosten: gratis

Woensdag 13.30 – 16.00

BILJARTEN

Huis van de Buurt Matilo

In de hal van het Huis van de Buurt staat een professionele biljarttafel. U kunt binnenlopen zonder afspraak. Alleen de maandag 10.00 tot 14.00 uur; dinsdag 10.00 tot 12.00 uur; dinsdag 19.00 tot 22.30 en woensdag 13.30-16.00 uur zijn er besloten groepen. Wilt u samen met een paar bewoners/vrienden ook een groepje starten meldt u zich dan bij het buurthuis.

Kosten: € 1,00 per keer

Woensdag 19.30 - 21.00 uur

ITALIAANS

Huis van de Buurt Matilo

Heeft u in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan, en lijkt het u leuk om u weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht. Voor informatie en aanmeldingen, e-mail: aid.scheemaker@casema.nl.

Kosten: € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

Iedere 2e woensdag van de maand 19.30 - 22.00 uur

BINGO

Hou de aankondigingen in de gaten wanneer het weer kan starten.



Woensdag 20.00 - 22.00 uur

LEESCLUB

Huis van de Buurt Matilo

Veel mensen houden van lezen en het is leuk om met anderen te delen wat je van een boek vindt. 1x per 6 weken

Kosten € 1,00 per keer.

Donderdag 09.00 - 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!



Donderdag 9.30 - 12.30 uur

BRIDGE

Huis van de Buurt Matilo

Bridge is een kaartspel dat onder de noemer 'denksport' wordt geplaatst. Voor informatie kunt u bellen naar tel. 071-888 42 43.

Kosten: € 46,00 per jaar

Donderdag 10.00 - 12.30 uur

INLOOP COMPUTERCAFÉ MATILO

Huis van de Buurt Matilo

Binnen het computercafé geven vrijwilligers hulp en ondersteuning aan mensen die moeite hebben met het omgaan met de computer, laptop, tablet of digitale camera. Kom langs met vragen over bijvoorbeeld het gebruik van

internet, accounts aanmaken voor b.v. DigiD en van een mailadres, het downloaden van software/apps, een e-mail bericht maken en ontvangen, documenten of foto's plaatsen in de juiste mappen en het opslaan van foto's of documenten op een USB-stick. U kunt zonder afspraak langskomen.
Kosten: € 1,00 per keer.

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

COUNTRY LINE DANCE

Huis van de Buurt Matilo

Gezellig samen dansen in een groep. Na afloop een praatje maken onder het genot van een kopje koffie.

Kosten: € 2,50 per keer

Donderdag 12.00 tot 14.00

EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Matilo

De Goede Buur vrijwilliger is donderdag op afspraak aanwezig voor hulp bij administratieve problemen. Voor een afspraak kunt u bellen met het buurthuis 088-2987916 of binnenlopen bij het buurthuis.

Vrijdag 09.00 - 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Matilo

Wilt u er even uit voor een kopje koffie, de krant te lezen en/of een praatje te maken met andere buurtbewoners komt u dan gerust langs. De koffie staat klaar!

Vrijdag 09.45 - 11.45uur

KLAVERJASSEN

Huis van de Buurt Matilo

Kosten: € 1,00 excl. prijzengeld



Vrijdag 10.00-12.00

MANTELZORG SPREEKUUR

Huis van de Buurt Matilo

Kom binnen voor een gesprek met de mantelzorgcoach of om andere mantelzorgers te ontmoeten. Eens in de maand is er een thema aan het spreekuur gebonden en zal er een speciale gast meer komen vertellen over een bepaald onderwerp. Suggesties voor onderwerpen zijn altijd welkom!

Vrijdag 14.00 uur en 15.30 uur

ITALIAANS

Huis van de Buurt Matilo

Heeft u in het verleden al eens een cursus Italiaans gedaan, en lijkt het u leuk om u weer te verdiepen in deze mooie taal en boeiende cultuur? Naast het spreken krijgt ook de kennis van land en volk de aandacht. Voor informatie en aanmeldingen, e-mail: aid.scheemaker@casema.nl.

Kosten: € 120,00 voor 12 lessen exclusief lesmateriaal

Vrijdag 19.00 - 23.00 uur

COUNTRY LINE DANCE

Huis van de Buurt Matilo

Gezellig samen dansen in een groep. Na afloop een praatje maken onder het genot van een kopje koffie.

Kosten € 2,50 per keer

Zaterdag 10.00 - 12.00 uur

BIODANZA

Huis van de Buurt Matilo

Met behulp van muziek en dans worden vivencia's (intense hier en nu belevenis) gegenereerd.

Voor informatie en aanmelden:

06-43291630 of mail:

biodanzametregina@gmail.com.



Zondag 15.00 - 17.00 uur 31 oktober en 12 december

FILMMOMENT OP ZONDAG

Huis van de Buurt Matilo

Films over het verleden van Leiden. We gaan terug tot de vroegste bewegende beelden in Leiden rond de jaren 20 en 30 van de 20e eeuw.

Kosten: € 1,- per persoon

U krijgt één kopje koffie of thee van het buurthuis.



PROGRAMMA

BOP HERENSTRAAT

Maandag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

BOP Herenstraat 61

U kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn.



Maandag 10.00 tot 14.00

EEN GOEDE BUUR

BOP Herenstraat 61

De Goede Buur vrijwilliger is aanwezig voor hulp bij administratieve problemen.



Maandag 11.30 - 13.00 uur

BEWEGEN MET DE BUURTSPOORTCOACHES

BOP Herenstraat 61

Vanaf de stoel of bij mooi weer een wandeling.
Kosten: geen

Maandag 13.00 - 16.00 uur

INLOOP WERKPLAATS

BOP Herenstraat 61

Een plek waar we schilderen en tekenen en nieuwe dingen maken van restmateriaal. We staan open voor ideeën. Kom gezellig creatief bezig zijn.
Kosten: vrijwillige bijdrage



Dinsdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

BOP Herenstraat 61

U kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn.



Dinsdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP WERKPLAATS

BOP Herenstraat 61

Een plek waar we schilderen en tekenen en nieuwe dingen maken van restmateriaal. We staan open voor ideeën. Kom gezellig creatief bezig zijn. Kosten: vrijwillige bijdrage

Donderdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP

BOP Herenstraat 61

U kunt gezellig langskomen voor een kopje koffie en een praatje en het stellen van een vraag. Samen iets ondernemen. Creatief bezig zijn.

Donderdag 10.00 - 16.00 uur

INLOOP WERKPLAATS

BOP Herenstraat 61

Een plek waar we schilderen en tekenen en nieuwe dingen maken van restmateriaal. We staan open voor ideeën. Kom gezellig creatief bezig zijn.

Kosten: vrijwillige bijdrage



Donderdag 19.00 – 21.00 uur
1e donderdag van de maand

GA GOED SPREEKUR VAN DE WIJKAMBASSADEUR

BOP Herenstraat 61

Als wijkambassadeur is Neal elke eerste donderdag van de maand aanwezig in de BOP Herenstraat tussen 19:00 en 21:00 uur. Kom gerust binnen, diverse vragen kunnen aan hem gesteld worden over duurzaamheid, zoals: waar moet ik beginnen als ik wil verduurzamen? Waar kan ik een energicoach aanvragen? Hoe kan ik een warmtescan van mijn woning aanvragen? Krijgen we korting als we met de burensamen zonnepanelen aanvragen? Speciaal voor huurders is er een huurbox beschikbaar om uw energieverbruik terug te dringen.



Uw energierekening en wooncomfort verbeteren?

Wilt u persoonlijk advies en hulp bij het verduurzamen van uw woning? Kleine maatregelen kunnen al een groot effect hebben op uw energierekening en wooncomfort. U kunt op elk moment contact opnemen om een energicoach aan te vragen die vrijblijvend bij u langs komt. Mail naar info@energikleiden.nl

Iedere 2e en 4e zaterdag van de maand 10.00 uur

RAAPSTELLEN

BOP Herenstraat 61

Doe mee met de Raapstelen en raap de buurt schoon!

PROGRAMMA

'T TREFPUNT

Maandag 10.00 - 12.00 uur

KOFFIE INLOOP

't Trefpunt Professorenpad 1

Gezellig kletsen met buurtbewoners onder het genot van een vers kopje koffie of thee. Heeft u vragen aan de seniorencoach? Zij is in de ochtend aanwezig om u te adviseren of u te helpen met vragen die u heeft.

Kosten: € 1,00, het tweede kopje koffie/thee is gratis



Maandag 10.00 - 12.00 uur

MANTELWANDEL

't Trefpunt Professorenpad 1

Stel je vragen aan de mantelzorgcoach of wandel gewoon gezellig mee met andere mantelzorgers.

Kosten: gratis

Maandag 12.00 - 13.00 uur. Iedere eerste maandag van de maand.

BUURTSOEP!E!

't Trefpunt

Iedere eerste maandag van de maand kunt u aanschuiven voor een eenvoudige lunch bestaande uit een heerlijke zelfgemaakte soep en een broodje. Aanmelden vooraf is noodzakelijk. Dit kan tot uiterlijk een week voorafgaand aan de maaltijd via 06 2339 5963.

Kosten: € 3,50 per keer



Dinsdag 09.00 – 12.00 iedere laatste dinsdag van de maand.

QUILTJOFFERS

't Trefpunt Professoerenpad 1

Quilting is een techniek waarbij verschillende lagen textiel worden doorgestikt en vaak ook de patchwork-techniek wordt toegepast. Er kan eindeloos worden gevarieerd met kleur, vorm en motief. Kosten: € 1,00 per keer

Dinsdag 10.00 - 12.00 uur

OUDERENGYM

't Trefpunt Professoerenpad 1

Er zijn twee groepen met een verschillend niveau. Samen bewegen op muziek. Kosten: € 4,00 per keer

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

HOBBYCLUB

't Trefpunt Professoerenpad 1

Samen kaarten maken, maar iets ander mag natuurlijk ook. Kosten: € 1,00 per keer

EVENEMENTEN

11 september 2021 10.00 – 16.00

OPENINGSFEEST HORECAPUNT

Huis van de Buurt Matilo

Voor het volledige programma houdt u de aankondigen in de gaten op onze website of bel of kom langs in het buurthuis



9 november 2021

DAG VAN DE MANTELZORG

Huis van de Buurt Matilo

Nadere informatie volgt in een later stadium

STEDELIJKE VOORZIENINGEN

FIETSLESSEN

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 (bijv. als uw fiets tegen een auto valt). Voor aanmeldingen of meer informatie kunt u contact opnemen met buurtsportcoach Stefan Gilbert, tel. 06 4248 4513

Dinsdag en Woensdag 10.00-15.00 uur

ODENSEHUIS LEO

een stedelijke voorziening voor Leiden En Omgeving

BOP-Rosmolen, Rosmolen 28, 2317 SK Leiden

Willemien Giessen 06 20507708

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 Wilhelmin Giessen, seniorencoach Includio en coördinator Odensehuis LEO, tel. 06 2050 7708

FIETSMAATJES

Wilt u samen buiten fietsen op een (elektrische) duofiets met een vrijwilliger? Bedoeld voor ouderen en mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking. Meld u dan aan bij het fietsmaatjesproject. Kijk op www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl of stuur een e-mail naar contact@fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl



TEAM ROODENBURG

Ons Team bestaat uit onderstaande medewerkers met verschillende functies. Wij stellen ons graag aan u voor:

Natasha Zwetsloot	Sociaal Beheerder	tel. 088 2987916
John Witteman	Vrijwilligerscoach	tel. 06 22842458
Fransje Barnard	Buurtcoach	tel. 06 20360815
Ali El Ali	Buurtcoach	tel. 06 54774747
Winy Klijntjes	Seniorenccoach	tel. start per 1 september 2021
Soeredj Angoelal	Buurtsportcoach	tel. 06 42484514
Ilias Daoudi	Buurtsportcoach	tel. 06 42484089
Samantha van der Werf	Mantelzorgcoach	tel. 06 23395963

'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.**





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 Roodenburg 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@inclusio.nl.

Voor vragen, aanvullingen en suggesties over het wijkprogramma of Een Goede Buur kunt u contact opnemen met vrijwilligerscoach John Witteman, 06-22842458.



INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden