



Week tegen Eenzaamheid

Incluzio Leiden 2022

INLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden

Inhoud

1. Huis van de Buurt Het Gebouw	3
2. Huis van de Buurt De Kooi	3
3. Huis van de Buurt Op Eigen Wieken	3
4. Huis van de Buurt Vogelvlucht	4
5. Huis van de Buurt Stevenshof	5
6. Huis van de Buurt Morschwijk.....	5
7. Huis van de Buurt Matilo.....	6
Stedelijke activiteiten.....	7

1. Huis van de Buurt Het Gebouw

Woensdag 28 september	14.00 – 16.00 uur Mantelzorg koffietafel.
Donderdag 29 september	10.00 – 12.00 uur Creatief met Nanda in de natuurkamer (€5,-).
Dinsdag 4 oktober	10.00 uur start wandelen vanaf het Gebouw met aansluitende lunch.
Dinsdag 4 oktober	10.00 uur start wandelen vanaf de Meelbox door het mooie Singelpark met een aansluitende gezonde lunch.
Donderdag 6 oktober	12.00 – 14.00 uur Feestelijk lunch met pianist voor senioren uit de binnenstad in Huis op de Waard.

Overig:

- Dagelijks (behalve het weekend en 3 oktober) gratis koffie met wat lekkers in de koffiecorner van Het Gebouw tussen 9.00 en 11.00 uur.
- Dagelijks een heerlijk vers diner gekookt door Movens. Het eten wordt om 17.00 uur geserveerd. Kosten €5,- voor het diner en €1,- voor het toetje. Het actuele menu kun je vinden op <https://www.movens-leiden.nl/>.

2. Huis van de Buurt De Kooi

Woensdag 5 oktober	12.30 – 14.00 uur De langste tafel op het Kooiplein. Dit is een gezonde lunch voor wijkbewoners. Wijkbewoners kunnen aanschuiven en elkaar ontmoeten!
Donderdag 6 oktober	10.00 – 14.00 uur Dagbestedingsgroep (14 deelnemers).

Overig:

- Elke werkdag staat de koffie klaar bij de koffieinloop van 9.00 tot 13.00 uur! Medewerkers sluiten aan om allerlei soorten vragen te beantwoorden van de bewoners.

3. Huis van de Buurt Op Eigen Wieken

Zondag 25 september	<p>Burendag voor Huis van de Buurt Op Eigen Wieken. Hier beginnen we het gesprek met bewoners over eenzaamheid in de wijk. Met een team van bewoners uit verschillende culturen brengen we het thema en het activiteitenprogramma in het kader van de Week tegen Eenzaamheid onder de aandacht.</p> <p>Van 13.00 tot 16.00 uur is er een programma met lekker eten, een optreden van Harmoniekapel Werkmans Wilskracht, Burenhulp, Een Goede Buur informatie & advies, schminken & spelletjes en springkussen. Gratis!</p>
Dinsdag 27 september	Wijklunch in Op Eigen Wieken. Van 12 tot 14.00 uur, voor werkers en actieve vrijwilligers. Voor het delen van ervaringen, signalen en suggesties met betrekking tot eenzaamheid en ontmoeting in de Merenwijk.
Donderdag 29 september	Vanaf 18.00 uur Maaltijd met Muziek bij Resto van Harte.

Maandag 3 oktober	Van 12.00 tot 14.00 uur Leids Ontzet Hutspot maaltijd in Op Eigen Wieken. Neem als vaste klant van het buurthuis iemand mee en krijg beide 50% korting. Je betaalt dan €2,50 in plaats van €5!
Dinsdag 4 oktober	Van 15.00 tot 17.00 uur in Op Eigen Wieken. De Powermoeders organiseren tijdens de huiswerkbegeleiding een themabijeenkomst over Eenzaamheid Vroeger én Nu. Kinderen nemen een oudere (bijvoorbeeld opa of oma), een foto, een object of verhaal mee om met elkaar, ouders en docenten te delen.
Woensdag 5 oktober	Van 10.30 tot 12.00 uur “Een Goede Buur Komt naar je toe” met koffie en iets lekkers. Met ons multiculturele team van vrijwilligers gaan we in winkelcentrum De Kopermolen in gesprek met bewoners.’
Donderdag 6 oktober	Van 10.00 tot 12.00 uur in Op Eigen Wieken: Bloemschikken bij de donderdagse Koffie-inloop. Kosten: €2,50 met gratis koffie & lekkers.

4. Huis van de Buurt Vogelvlucht

Maandag 3 oktober	Voor buurtbewoners die zich hebben opgegeven bij de seniorencoach wordt haring en witte brood gehaald en thuisbezorgd.
Dinsdag 4 oktober	BINGO van 14.00 tot 16.00 uur.
Vrijdag 7 oktober	Inloop vanaf 17.30 uur. Gezamenlijk eten met Resto van Harte een maaltijd eten (de langste tafel)/ouderendag. Start diner 18.00 uur.
Zondag 9 oktober	Inloop vanaf 14.00 uur, start 15.00 uur High tea in Rosenburch met een presentatie van Oud-Leiden.

Overig (reguliere activiteiten):

Vrijdag 30 september	Buurttafel van 17.00 tot 20.00 uur.
Maandag 3 oktober	Ontmoetingskring van 10.00 tot 13.00 uur met gezamenlijk lunchen.
Maandag 3 oktober	Crea Bea Bakkie 13.00 tot 15.30 uur.
Dinsdag 4 oktober	Burencontactochtend Speeltuyn Beatrix van 10.00 tot 12.00 uur.
Dinsdag 4 oktober	Resto van Harte samen eten voor Leiden Zuid-West inloop 17.30 uur aanvang diner 18.00 uur.
Donderdag 6 oktober	Van 10.00 uur tot 12.00 uur bakkie in de buurt.
Vrijdag 7 oktober	Op de koffie/thee in de pelgrim 10.00 uur tot 12.00 uur.

Buurtsportcoach activiteiten:

Maandag 26 september	10.00 uur koffiemoment na de Vitality Club. Ontmoetingsplek creëren.
Dinsdag 27 september en dinsdag 4 oktober	11.30 – 12.30 uur extra aandacht voor het thema eenzaamheid tijdens de bewegingsactiviteiten, onderwerp bespreekbaar maken.

Dinsdag 27 september en 4 oktober 10.00 – 11.30 uur wandelclub: neem iemand mee die ontmoeting goed kan gebruiken (samen met Buzz).

5. Huis van de Buurt Stevenshof

Woensdag 28 september	Kinderen van de naschoolsopvang koken in 't Kweklokaal een driegangendiner. De bijdrage is €6,50. Binnenkomen kan vanaf 17.00 uur en om 17.30 uur starten we met het voorgerecht.
Donderdag 29 september	Vanaf 12.00 uur Lunch bij winkelcentrum Stevensbloem in samenwerking met de winkeliers. Aanmelden kan in het Huis van de Buurt.
Woensdag 5 oktober	Vanaf 13.00 uur Bewegen in het park met de buurtsportcoaches

Overig:

- Bewoners worden uitgenodigd om een kop koffie te drinken en zo kennis te maken met het buurthuis en de andere bewoners. De uitnodiging hiervoor wordt verspreid door de buurtcoach/seniorencoach en via het SWT, de woningbouwverenigingen, wijkagent, etc.

6. Huis van de Buurt Morschwijk

Zaterdag 24 september	Burendag van 11.00 – 17.00 uur
Donderdag 29 september	De langste eettafel! Buurtbewoners zijn van 12.30 – 14.00 uur van harte welkom voor een lunch en het ontmoeten van buurtbewoners.
Donderdag 6 oktober	Ontmoet je Morsgenoten van 13.30 – 16.30 uur.

Overig (reguliere activiteiten):

Maandag	9.45 – 12.00 uur Koffieinloop
Maandag om de week	13.30 – 15.30 uur Ontmoetingskring Kumpulan
Dinsdagen	17.00 – 19.00 uur Wijktafel 13.00 – 16.00 uur Ontmoetingskring Opaal
Woensdagen	17.00 – 19.00 uur Jongereninloop 18.00 – 20.00 uur Meidengroep
4 ^e donderdag v/d maandag	17.00 – 20.00 uur Recharge Lounge voor jonge mantelzorgers
Vrijdagen	10.00 – 15.00 uur Vrouwengroep Hama 10.00 – 12.00 uur Mantelzorginloop
Vrijdag om de week	10.00 – 12.00 uur Koffieochtend senioren en mantelzorgers
Zondag	14.15 – 16.00 uur Nabestaandencafé

7. Huis van de Buurt Matilo

Op donderdag 22 september wordt er in de wijk geflyerd door het team. Het team gaat langs de deuren met een flyer waarin we een aantal activiteiten in de week tegen de eenzaamheid uitlichten. Bij deze activiteiten zitten ook coupons die ze kunnen inruilen voor een bakje koffie, een try-out les yoga of bijvoorbeeld een maaltijd van 4 euro bij Resto van Harte op 3 oktober.

Daarbij betrekken we ook meteen de Burendag en is er o.a. een winactie.

Donderdag 29 september	10.00 – 12.00 uur Gezondheids-/bloeddrukspreekuur. Spreekuur in samenwerking met wijkverpleegkundige voor allerlei gezondheidsvragen en het meten van o.a. bloeddruk en suiker. Locaties: BOP Herenstraat & Huis van de Buurt Matilo. Maak en schrijf een kaart voor je buur! Kom gezellig langs van 13.00 – 16.00 uur in de BOP Herenstraat.
Vrijdag 30 september	11.30 – 13.00 uur Tosti's voor €1,50 bij Huis van de Buurt Matilo.
Zaterdag 1 oktober	Feestelijke barbecue georganiseerd door het Leids Steunloket Migranten
Maandag 3 oktober	12.00 – 13.00 uur Soep met broodjes bij 't Trefpunt. Inloop vanaf 17.30 uur Hutspot door Resto van Harte in Huis van de Buurt Matilo. Start diner 18.00 uur
Dinsdag 4 oktober	10.00 – 12.00 uur Gebak bij de koffieinloop in het Huis van de Buurt en bij de BOP Herenstraat. 10.00 – 13.00 uur Inloop praat met Aad over muziek. U vraagt wij draaien! Locatie: BOP Herenstraat. 12.00 – 14.00 uur Soep van Saskia (pindasoep) in de Bop Herenstraat (12.00 – 14.00 uur).
Woensdag 5 oktober	10.00 – 12.00 uur Inloop vrijwilligerswerk tegen eenzaamheid. Wat kan vrijwilligerswerk voor jou en je leven betekenen? Inclusief koffie, thee en iets lekkers in het Huis van de Buurt. 12.00 – 14.00 uur Soep voor én door de Buurt van 12.00 – 14.00 uur in Huis van de Buurt Matilo
Donderdag 6 oktober	13.00 – 16.00 uur Inloop handwerken. Neem je eigen werk mee en haak aan in de BOP Herenstraat! 16.00 – 17.00 uur Try-out les Yoga in het Huis van de Buurt.

Overig:

- Iedere ochtend koffieinloop van 10.00 – 12.00 uur in Huis van de Buurt Matilo

Stedelijke activiteiten

Lezingen 'Oog voor Eenzaamheid' - Inluzio

Annet Gijsman, gespecialiseerd in verbondenheid, zal tijdens deze landelijke week tegen eenzaamheid een presentatie houden in Huis van Buurt Matilo en in Huis van de Buurt De Kooi. Zij zal uitleggen wat er gebeurt als iemand zich eenzaam voelt en waarom dit geen probleem hoeft te zijn, maar wel een probleem kan worden. De bijeenkomst is voor iedereen (alle leeftijden) die meer wil weten over eenzaamheid en wat we kunnen doen om problemen te voorkómen. Alle aanwezigen krijgen informatie over de cursus Creatief Leven die Inluzio begin 2023 aanbiedt. Mensen die in meer of mindere mate last van eenzaamheid hebben zijn minstens even welkom als mensen die nog nooit last van eenzaamheid hebben gehad.

Woensdag 5 oktober (start 19.30 uur)

Huis van de Buurt Matilo (Zaanstraat 26)

Donderdag 6 oktober (start 10.30 uur)

Huis van de Buurt De Kooi (Driftstraat 49)

Studenten tegen eenzaamheid – samenwerking Stichting Present en stichting Voor Elkaar

In de week tegen eenzaamheid trekken HipHelpt Leiden e.o. en de Stichting Present samen op. Van 4 tot en met 8 oktober gaan studenten van Christelijke studentenverenigingen gezamenlijk op pad om klussen te doen in en rond het huis, bezoekjes af te leggen of een wandeling te maken. De studenten kunnen zich alleen, in tweetallen of groepjes van 3 of meer opgeven voor verschillende hulpvragen.

Lotgenotencafé – door stichting Lumen

Stichting Lumen organiseert elke donderdagmiddag van 13.30 tot 16.30 het Lotgenotencafé. Een veilige ontmoetingsplek voor iedereen die werkt aan zijn of haar herstel. Donderdag 6 oktober zal een speciale editie zijn in het teken van eenzaamheid.

'Zie mij' – initiatief van Samen Ondernemend Leren (SOL)

Heb jij soms ook het gevoel dat je alleen bent? Alleen zijn is soms heel fijn, maar vaak ook niet. Wist je dat veel jongeren zich weleens alleen voelen? Zou je graag nieuwe vrienden maken, maar vind je dat lastig? Kom bij SOL langs!

Met het project 'Zie Mij' gaan wij eenzaamheid onder jongeren tegen door jou en andere jongeren met elkaar in contact te brengen. En hoe kan je beter in contact komen met anderen dan door samen iets leuks uit te proberen?!

In elke wijk in Leiden, dus ook in jouw wijk, zijn wij te vinden. We sporten, kijken films, zijn creatief of chillen samen met andere jongeren van jouw leeftijd. DE manier om nieuwe vrienden te maken dus!
En goed om te weten... al onze activiteiten zijn gratis!

Aanmelden kan via de [website](#) of vraag ernaar bij de jongerenwerker in jou buurt.

Een compleet overzicht van onze activiteiten in de buurt vind je in onze wijkprogramma's. Deze programma's zijn te vinden in de Huizen van de Buurt en te bekijken via www.wijkprogrammalleiden.nl.