

## BuZz activiteiten in Slaaghwijk

### BuZz Locatie

Huis van de Buurt Op Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden



### Contactpersonen BuZz

Juul Veenker ([j.veenker@buzzleiden.nl](mailto:j.veenker@buzzleiden.nl), 06-51384284), Irene den Hartoog ([i.denhartoog@buzzleiden.nl](mailto:i.denhartoog@buzzleiden.nl), 06-23557424), Norbert Engels ([n.engels@buzzleiden.nl](mailto:n.engels@buzzleiden.nl), 06-83122854)

## Iedereen heeft talent en telt mee!

Dag & Tijd	Activiteit	Locatie
<b>Maandag</b>		
09.00 – 12.00	Naailes. Neem je eigen kleding mee of de stof waarmee je iets wilt maken. Er zijn 2 vrijwilligers om je te helpen. Kosten 10 euro voor 12 lessen (2x proef), daarna 10 lessen 10 euro. Van tevoren betalen via strippenkaart.	BuZz-ruimte in Op Eigen Wieken
13:00 – 14:30	Taalles zonder boeken. Wil je oefenen met Nederlands praten in een gezellige omgeving? Deze les is geschikt voor mensen die al een beetje Nederlands praten. Kosten: geen.	BuZz-ruimte in Op Eigen Wieken
<b>Dinsdag</b>		
09:30 – 11:30	NL les voor half gevorderden. Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Kosten: geen	Op Eigen Wieken
09:30 – 10:30	Buurtgym bewegen (circuit training) i.s.m. Includio. 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. Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart).	Buurtgym in Op Eigen Wieken
13:00 – 14:00	Wandelgroep. Samen wandelen is leuk en gezond. Wandelen zet je letterlijk in beweging en je leert nieuwe mensen kennen. Doe je mee? Kosten: geen.	Op Eigen Wieken
13:00 – 15:00	Inloop.	Op Eigen Wieken
<b>Woensdag</b>		
09.30 – 11:00	Taalles zonder boeken.	Op Eigen Wieken
11:00 – 12:00	Buikdans/bewegen op muziek i.s.m. Includio. Les van een professionele docent	Theaterzaal Op Eigen Wieken

---

(vrijwilligster). Gezond bewegen, plezier en elkaar leren kennen. Dat is wat we doen! Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart).

---

14:00 – 16:00	Buurtkapper. 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 is gediplomeerd en is een vrijwilliger. Let op: thuis haar wassen. Alleen op afspraak. Kosten: 5 euro.	BuZz-ruimte in Op Eigen Wieken
---------------	---	--------------------------------

#### Donderdag

09:30 – 11:30	NL les voor beginners. Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Kosten: geen	BuZz-ruimte in Op Eigen Wieken
---------------	---	--------------------------------

10:00 – 11:00	Ontspannen bewegen i.s.m. Inluzio. 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. Kosten: 10 euro voor 10 lessen (van tevoren betalen via strippenkaart).	Buurtgym Op Eigen Wieken
---------------	---	--------------------------

#### Vrijdag

14:00 – 15:00	NL les beginners. Oefenen met de taal door middel van lesmateriaal. Je leert beter lezen, luisteren, praten en schrijven. Doe je mee? Kosten: geen	Bibliotheek Merenwijk
---------------	--	-----------------------

---