



*een
goede
buur*

WIJKPROGRAMMA STEVENSHOF NAJAAR 2021

**INCLUZIO
LEIDEN.**

Samen Meedoen Leiden

Welkom

Voor u ligt het gloednieuwe najaarsprogramma voor de Stevenshof vol met activiteiten bij u in de wijk en bij ons in het Huis van de Buurt. De afgelopen periode zijn wij de wijk in geweest en hebben wij u gevraagd wat u graag wilt doen. Dit boekje is dan ook een mix van oude vertrouwde en nieuwe activiteiten voor jong en oud. Wat dacht u van een Zumba les, een potje sjoelen, samen schilderen, peutergym of gewoon een kopje koffie drinken met buurt-bewoners? Wij hopen dat er wat voor u bij zit. Een proefles is altijd gratis!

Naast de activiteiten hebben wij ook inloopsprekuren voor hulp. Wij bieden bijvoorbeeld hulp bij uw administratieve vragen, mantelzorgzaken of andere vragen, maar ook als u vrijwilliger wilt worden of behoefte heeft aan een maatje, dan denken wij graag met u met mee.

Wist u dat de Stevenshof boordevol leuke buurtinitiatieven zit? Ook deze zijn terug te vinden in dit boekje. Wij hebben bijvoorbeeld een prachtige buurttuin, wandelen en sporten met diverse groepjes bewoners en ruilen stekjes met elkaar!

Naast dit papieren boekje kunt u ook veel informatie vinden op de website www.incluzioleiden.nl en op Facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten. Daarnaast heeft de Stevenshof een hele actieve openbare Facebook groep 'Stevenshof' met bijna 3000 leden. Komt u erbij? Dan blijft u dagelijks op de hoogte van alles in uw wijk.

Heeft u aanvullingen, vragen, suggesties en ideeën? Of bent u gewoon benieuwd? Loop eens langs voor een gratis kop koffie en een goed gesprek. Wij kijken uit naar uw komst!

Team Stevenshof
Incluzio Leiden

Tel: (071) 5312651

Mail: stevenshof@incluzio.nl

Website: www.incluzioleiden.nl

Facebook: www.facebook.com/incluzioleiden

INCLUZIO
LEIDEN.

Op dit moment hebben wij helaas nog steeds te maken met het Coronavirus. 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 geplande activiteiten gecancelled moeten worden. Houdt onze website goed in de gaten!

Even voorstellen

INCLUZIO LEIDEN.

Pien de Groot – sociaal beheerder 06 12581420

Pien is verantwoordelijk voor het Huis van Buurt en de organisatie van alle activiteiten in het huis. Zij is altijd op zoek naar leuk initiatieven uit de buurt. Het huis is immers van ons allemaal! Een workshop, een talent, iets wat u wilt leren? Of misschien wilt u uw eigen talent wel doorgeven aan de wijk? Bel!



Carola Peeters - vrijwilligerscoach 06 12564563

Carola zoekt altijd vrijwilligers die actief willen zijn in de Stevenshof en in het Huis van de Buurt. Wat dacht u van voorlezen van de krant, wandelen met een eenzame buur, hulp bij kleuterdans of gastvrouw van ons huis?



Sandra Poel - mantelzorgcoach 06 27161065

Bent u mantelzorger? Zoekt u steun, een luisterend oor of meer praktische informatie hoe u alles kunt regelen? Uw rol is zo belangrijk. Sandra luistert graag naar u en denkt mee in oplossingen voor nu of in de toekomst.



gelukkig oud

Ingrid Stegeman buurt- en seniorencoach 06 20373157

Heeft u ideeën of suggesties voor verbeteringen in de wijk? Graag! Want met elkaar maken we van de Stevenshof een nog fijnere wijk. Ook maakt Ingrid zich hard voor de ouderen in onze wijk. Hoe zorgen we met elkaar dat zij zo lang mogelijk veilig en fijn in hun eigen huis kunnen blijven wonen?



Achraf Boy 06 42484090 en Joey Wilmot 06 24284508 buurtsportcoaches

Achraf en Joey zijn regelmatig buiten aan het sporten met jong en oud. Van knotshockey tot Jeu de Boule. Zij zijn altijd te porren voor nieuwe sportieve uitdagingen. Joey richt zich naast sporten ook op gezonde leefstijlen, misschien iets voor u?



Bent u benieuwd?

Loop eens binnen voor een gratis kop koffie om de sfeer te proeven!

ACTIVITEITEN PROGRAMMA

MAANDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Maandag 8.45 – 10.00 uur (les 1)

Maandag 10.15 - 11.30 uur (les 2)

YOGA

Het doel van yoga is om je lichaam en geest in balans te brengen. Tijdens deze yogasessie doe je oefeningen die uit die je energie en kracht geven. Dit zorgt er weer voor dat je je ontspannen voelt en beter in je vel zit.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Ineke Jahshan-Horree

Kosten: € 80,- (16 lessen à € 5,- per les, later instromen is mogelijk)



Maandag 9.00 - 10.00 uur

VITALITY CLUB

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! De Vitality Club staat voor samen gezond en gelukkig oud worden. Na afloop drinken we een kopje koffie in het Huis van de Buurt. Komt u eens kijken?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: www.vitality-club.nl / Elly v/d Geest (06) 23197330

Kosten: GRATIS (koffie voor eigen rekening)

Maandag 9.30 – 12.30 uur



DE SMELTKROES

Komt u gezellig een kopje thee of koffie drinken bij De Smeltkroes? Er is altijd iemand in voor een praatje of om mee te denken met uw vraag. U kunt tussen 9.30 - 12.30 uur binnen lopen, wees welkom!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: GRATIS (koffie/thee € 0,50 voor eigen rekening)





Maandag 10.00 – 12.00 uur

MANTELZORGSPREEKUUR

Afhankelijk van uw situatie en wensen gaat de Mantelzorgcoach van Includio met u als mantelzorger in gesprek over welke ondersteuning zij kan bieden op emotioneel en praktisch vlak. Denk aan een aanvraag voor een mantelzorgparkeervergunning of een

mantelzorgwaardering, een luisterend oor, het inzetten van een buddy als respijt zorg of informatie over het omgaan met een bepaald ziektebeeld. Kom eens langs, de koffie staat klaar!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Sandra Poel (06) 27161065

Kosten: GRATIS



Maandag 10.00 – 12.00 uur

SJOELCLUB

Wekelijks komt een gezellige groep samen om te sjoelen. Komt u een keer kennis maken? De koffie staat klaar.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: € 1,- per keer

Maandag 13.00 – 16.30 uur

SENIORENSOOS

Een gezellige spelletjesmiddag voor senioren. Samen sjoelen, klaverjassen, biljarten of een ander spel? U bent van harte welkom om eens te komen kijken.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten € 1,70 per keer (Biljarten € 0,50 per half uur)



Maandag 13.15 – 15.00 uur

CREATIEF & SPEL 55+

Een groep dames die graag samen een spelletje spelen of kaarten maken. Gezelligheid en met elkaar zijn staan voorop. Komt u snel kennis maken?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten € 1,- per keer



Maandag 14.00 – 16.00 uur

DIGITALE ONTMOETING

Iedere maandagmiddag kun je met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone terecht in de Buurt Ontmoetings Plek. Vrijwilligers beantwoorden je vragen op digitaal gebied. Daarnaast staan ook ontmoeting en gezelligheid centraal.

Waar: Top Naeffstraat 1

Informatie: Aanmelden is niet nodig

Kosten € 1,-



Maandag 15.00 – 19.00 uur

BLOKFLUITLES

De blokfluit is vaak het instrument waar veel grote en kleine mensen mee starten maar als je bij BplusC les neemt dan kan je ook horen en zien dat het niet alleen een beginnersinstrument is.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: KlantenserviceBplusC (0900) 2323000
mail: klantenservice@BplusC.nl





Maandag 18.30 – 19.30 uur

MA

BODYSHAPE

Met BodyShape train je op motiverende muziek je hele lichaam. Door de combinatie van cardio- en krachttraining verbrand je veel calorieën en werk je tegelijkertijd aan het strakker maken van je lichaam!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Shresta Giasi

Kosten € 64,- (16 lessen à € 4,- per les, later instromen is mogelijk)

Maandag 19:30 – 21:00 uur (1x per maand)

WEEGPUNT PLUS

Samen naar een gezonder gewicht met een 8 maanden durend programma. Grip op je gewicht en fitter worden!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Hannie Piels 06 40055293; www.stevenshofvitaal.nl/weegpunt

Kosten Kosten: €25,- per maand

Maandag 20.00 – 21.00 uur

WANDELEN IN DE WIJK

De maandagavondwandeling vertrekt vanaf het buurthuis voor een uurtje door de wijk. Laat u even weten als u mee wilt wandelen? Dan wachten wij u op.

Informatie: Bea de Graaf (071) 5312651 of (06) 54290151

Kosten GRATIS



Maandag 20.30 tot 22.00 uur

YOGA

Het doel van yoga is om je lichaam en geest in balans te brengen. Tijdens deze yogasessie voer je oefeningen uit die je energie en kracht geven. Dit zorgt er weer voor dat je je ontspannen voelt en beter in je vel zit.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: John Wennink

Kosten € 72,- (12 lessen à € 6,- per les, later instromen is mogelijk)

DINSDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

DI



Dinsdag 9.00– 10.00 uur

VITALITY CLUB

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! De Vitality Club staat voor samen gezond en gelukkig oud worden. Na afloop drinken we een kopje koffie in het Huis van de Buurt. Komt u eens kijken?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: www.vitality-club.nl / Elly v/d Geest (06) 23197330

Kosten: GRATIS (koffie voor eigen rekening)



Dinsdag 9.30 – 12.30 uur

DE SMELTKROES

Komt u gezellig een kopje thee of koffie drinken bij

De Smeltkroes? Er is altijd iemand in voor een praatje of om mee te denken met uw vraag. U kunt tussen 9.30 - 12.30 uur binnen lopen, wees welkom!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: GRATIS (koffie/thee € 0,50 voor eigen rekening)



Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

WIJKAGENT SPREEKuur

De Stevenshof heeft iets meer dan 11.000 inwoners. Samen met partners als

gemeente, jongerenwerk, Veilig Thuis, scholen, Sociaal Wijkteam en Centrum voor Jeugd en Gezin proberen wij de wijk leefbaar, schoon en veilig te houden. Heeft u klachten, problemen, wensen of tips? Kom langs op het spreekuur.

Waar: Dobbedreef 250 Leiden (Ronde flat Dobbegaarde, entree kantine)

Informatie: Willem van Egmond (0900) 8844 / willem.van.egmond@politie.nl



Dinsdag en woensdag 10.00-15.00 uur

ODENSEHUIS

Odensehuis Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in zijn of haar omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft. Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen en te lunchen.

(Vanuit het Odensehuis is er ook een Mantelgroep voor mantelzorgers die 1x per maand samenkomt. Neem contact op voor meer informatie)

Informatie: Wilhelmiën Giessen (06) 2050 7708

Kosten: € 3,- per persoon



Dinsdag 10.30 - 11.30 uur

ZUMBA BBB MIX

Zumba betekent letterlijk; lekker bewegen en plezier hebben! Zumba Fitness is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek, zoals Salsa, Merengue, Flamenco en Hip Hop. Elke les wordt afgesloten met een spierversterkende work-out.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Jill Medina

Kosten: € 64,- (16 lessen à € 4,- per les, later instromen is mogelijk)

Dinsdag 11.30 – 12.30 uur

Dinsdag 12.30 - 13.30 uur

MBVO (MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN)

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder word. Het houdt je langer fit en zelfredzaam. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op je geest. Maar het is vooral ook leuk en gezellig! Joke kijkt goed naar wat een ieder nog kan en bedenkt een passende manier om te blijven bewegen.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Joke van Polanen

Kosten: € 64,- (16 lessen à € 4,- per les, later instromen is mogelijk)



Dinsdag 12.30 – 15.00 uur



DE SMELTKROES LUNCH

Komt u gezellig lunchen bij De Smeltkroes? Op de dinsdagen maakt onze vrijwilliger een heerlijke lunch klaar. Een soepje of een warme maaltijd. Laat u verrassen! Soms is meenemen ook mogelijk.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: Vanaf € 1,50 per maaltijd



Dinsdag 14.00 - 16.00 uur

DAMESKOOR SARABANDE

Dameskoor met dirigent Svetlana Terpougova heeft een repertoire met licht klassieke liederen. Voorop staat het genieten van samen zingen in een prettige sfeer. Bent u 50+, vrouw en houdt u van zingen? Zing dan een keer mee. U hoeft geen noten te kunnen lezen, maar enige zangervaring is gewenst.



Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: www.dameskoorsarabande.nl

Kosten: € 20,- per maand

Dinsdag 15.00 - 17.00 uur

GIRLZ LOUNGE • 10 T/M 15 JAAR

Samen met een groep van 8 meiden kletsen en leuke activiteiten doen. Samen verzinnen we steeds wat we willen gaan doen. Creatief, bakken, muziek, make-up, een workshop of een spel. Denk zelf ook mee over de invulling!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS





Dinsdag 16.15 – 17.00 uur

STREETDANCE 1 • 5 T/M 8 JAAR

Dinsdag 17.00 – 18.00 uur

STREETDANCE 2 • 9 T/M 12 JAAR

De beste moves uit de straten van Amerika maken samen 'Streetdance'. Met de HipHop muziek zingen en rappen jongeren over hun problemen, dromen

en gevoelens zoals verliefdheid of verdriet. In dans en mimiek laat je zien hoe je voelt. Alle dansstijlen samen, alles kan en mag! Streetdance ziet er stoer uit en heeft snelle en flitsende bewegingen. De muziek waarop gedanst wordt heeft een stevige beat. Kom je kijken? LEUK!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Milou Verra

Kosten streetdance 1: € 48,- (16 lessen à € 3,- per les)

Kosten streetdance 2: € 64,- (16 lessen à € 4,- per les)



Dinsdag 18.00 - 20.00 uur

GIRLZ LOUNGE • 16+ JAAR

Samen met een groep van 8 meiden kletsen en leuke activiteiten doen.

Samen verzinnen steeds wat we willen gaan doen. Creatief, bakken, muziek, make-up, een workshop of een spel. Denk zelf ook mee over de invulling!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS

Dinsdag 19.30 – 20.30 uur

GYMFIT VOOR VOLWASSENEN

Ouder worden en fit zijn gaan prima samen. Iedere week komt een groep dames samen om gezellige met elkaar te werken aan conditie, kracht en lenigheid. De eerste 2 proeflessen zijn gratis.

Waar: Gymzaal Ant Kleynstraat (naast Stevenshofschool)

Informatie: www.gymsportleiden.nl

Kosten: € 19,- per maand

WOENSDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK



Woensdag 9.00 – 10.00 uur

VITALITY CLUB

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! De Vitality Club staat voor samen gezond en gelukkig oud worden. Na afloop drinken we een kopje koffie in het Huis van de Buurt. Komt u eens kijken?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: www.vitality-club.nl / Elly v/d Geest (06) 23197330

Kosten: GRATIS (koffie voor eigen rekening)



Woensdag 9.30 – 12.00 uur

ONTMOETINGSKRING VOOR OUDEREN

Na een kopje koffie of thee doen we samen een activiteit. Dat kan van alles zijn; creatief, informatief of we gaan samen op pad. Na de activiteit lunchen we samen en sluiten af met een praatje en een spelletje. Kom een keertje kijken en drink gezellig een bakkie mee?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: Ingrid Stegeman (06) 20373157

Kosten: € 25,- (5 x € 5,- per keer) Koffie, thee, iets lekkers en een lunch



Woensdag 9.30 – 11.30 uur

WANDELEN

Het woensdagochtend wandelingetje. Wij wandelen gezellig in en om de wijk, onderbroken door een koffiepauze.

Informatie: Sylvia Lippold (06) 12928146
mail: Lippoldjans@gmail.com

Kosten GRATIS



Woensdag 10.00 - 10.45 uur (Peutergym 1)

Woensdag 11:00 - 11:45 uur (Peutergym 2)

PEUTERGYM • 2,5 T/M 4 JAAR

Springen, dansen, rennen, klimmen, gooien en zingen! Alles komt voorbij voor peuters van 2,5 jaar tot 4 jaar. We starten samen met de kinderen en verzorgers, iedereen doet mee! Dan gaan de volwassenen een kwartier uit beeld voor een kopje koffie en leren de peuters even alleen te zijn met de juf en de andere kindjes. Dan komen we weer allemaal samen en sluiten we de les af met een liedje. Doen jullie een keertje mee?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Ellen Bodegraven

Kosten: € 40,- (16 lessen à € 2,50 per les, later instromen is mogelijk)

Woensdag 10:30 – 12:30 uur

INFORMATIEPUNT DIGITALE OVERHEID (IDO)

Heb je een vraag over de Digitale Overheid? Kom naar het spreekuur in de bibliotheek. De overheid vraagt steeds vaker om je zaken te regelen via Internet. Maar nog niet iedereen weet hoe je deze dingen moet regelen op je telefoon, computer of tablet. Laat u helpen en adviseren door ons team.

Waar: Bibliotheek Stevenshof,

Trix Terwindtstraat 6

Aanmelden: Niet nodig,

u kunt gewoon binnen wandelen

Kosten: GRATIS



Woensdag 10:45 – 12:00 uur

10 X GEZONDE TAAL

Waar vind je goede informatie en hoe lees je die bijsluiter met lastige zorg-taal? In 10 thema bijeenkomsten praat je in een klein groepje over ervaringen, tips en kun je vragen stellen. Je oefent met vragen voorbereiden voor de huisarts of zorgverzekering, een stappenteller gebruiken of een lekker gezond recept zoeken in kookboek of tijdschrift.

Waar: Bibliotheek Stevenshof, Trix Terwindtstraat 6

Wanneer: 10 woensdagen tussen 15 september en 1 december

Aanmelden: Per mail: Taalhuis@bplusc.nl of in de bibliotheek

Kosten: GRATIS

Woensdag 13.00 – 14.00 uur

een
goede
buur

BUURTKANTOOR EEN GOEDE BUUR

Heeft u lastig (digitaal) papierwerk of in te vullen formulieren? Moet u een DigiD aanvragen of heeft u zaken

te regelen met de overheid of woningverhuurder en komt u er zelf niet uit? Voor een deskundig en onafhankelijk advies zit ons team vrijwilligers voor u klaar. Samen met u kijken we naar de beste oplossing.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Afspraak maken: Ingrid Stegeman, buurtcoach (06) 20373157

Kosten: GRATIS

Woensdag 13.30 – 14.30 uur

JONGERENCOACH • 15 T/M 27 JAAR

Ben jij tussen de 15-27 jaar en zoek jij hulp bij het vinden van een baan, school, dagbesteding of een (anoniem) luisterend oor? Bel of mail voor een afspraak met jongerencoach Brian!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelding: Brian Seán Berkhout (06) 14880928

bberkhout@solnetwerk.nl

Kosten: GRATIS



Woensdag 13.30 – 15.00 uur

HANGOUT • 10 T/M 13 JAAR

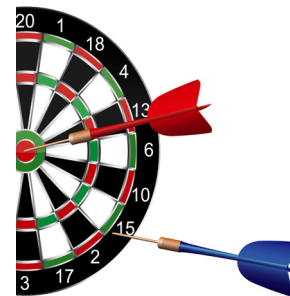
Boven in de Soos hebben wij een stoere chillruimte waar je een potje kan darten of tafelvoetbal spelen. Speel je speellijst af op onze geluidsinstallatie en maak een sfeertje met de spots. Samen chillen met een hapje en een drankje! We boren elke keer een thema aan waar we samen over brainstormen en nodigen zo nu en dan een gast uit die ons iets kan leren.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelding: Toegang alleen met schriftelijke toestemming van verzorgers

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS



Woensdag 13.30 – 14.30 uur

TALENTPLAZA • 4 T/M 10 JAAR

Om te kijken waar jouw talenten zitten moet je natuurlijk van alles uitproberen. Creatief en innovatief bezig zijn, daar staat dit uurtje voor! We gaan knutselen en klooiën met diverse materialen en dagen de kinderen uit om buiten de lijntjes te kleuren, out of the box te denken en nieuwe dingen uit te proberen.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS



Woensdag 15.00 – 17.00 uur

SPORTEN IN DE WIJK

Heb je zin om 2 uurtjes te komen sporten? Kom gezellig langs! Een potje knotshockey, busjetrap, wedstrijdje bal hoog houden of een tennis clinic? Elke keer verzinnen we een nieuwe sport of spel om uit te proberen. Wij zorgen voor de materialen, zorg jij dat jij er bent? We zien je op het veld!

Waar: Kunstgrasveld park achterkant Trix Terwindtstraat 4

Aanmelding: Niet nodig, kom gewoon als je zin hebt!

Informatie: Inluzio: Joey Wilmot (06) 42484508 en Achraf

Boy (06) 42484090 SOL: Babs van Buuren (06) 14880921

Roland Meivogel (06) 12839280

Kosten: GRATIS

Woensdag 17.00 – 19.00 uur

EETTAFEL

Samen eten is natuurlijk veel leuker dan alleen! Helemaal als er heerlijk voor je wordt gekookt! Ook dit seizoen hebben we weer vrijwilligers gevonden die met liefde voor u gaan koken. Een 3-gangen menu aan een gedekte tafel in uw eigen buurthuis, wat een feestje!

Wanneer: 22 sept, 13 okt, 27 okt, 10 nov, 24 nov en 8 dec

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Ingrid Stegeman (06) 2373157 of (071) 5312651

Aanmelden: Op kantoor, tegen contante of PIN betaling

Kosten: € 6,50 per keer

Woensdag 18.30 – 19.30 uur

**ZUMBA**

Zumba betekent letterlijk; lekker bewegen en plezier hebben! Zumba Fitness is een combinatie van fitness- en dansbewegingen op wereld- en latinmuziek, zoals Salsa, Merengue, Flamenco en Hip Hop. Swing jij mee?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Jill Medina

Kosten: € 64,- (16 lessen à € 4,- per les, later instromen is mogelijk)

Woensdag 19.00 – 21.00 uur

FILM EN POPCORN • 14+ JAAR

Iedere maand een bioscoopfilm met popcorn in de Soos! Kom jij ook chillen?

Wanneer: 15 sept, 13 okt, 17 nov en 15 dec

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelding: Roland Meivogel: rmeivogel@solnetwerk.nl

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS



Woensdag 20.00 – 22.00 uur

TEKENEN EN SCHILDEREN

Een groep gezellige mensen die met elkaar tekenen en schilderen. Samen verzinnen jullie waar je aan gaat werken. Zonder een docent helpen en inspireren jullie elkaar. Kom je een kopje thee drinken om te kijken of het klikt?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Jeanette (06) 21713151

Kosten: € 1,- per keer



DONDERDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK



Donderdag 9.00 – 10.00 uur

VITALITY CLUB

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! De Vitality Club staat voor samen gezond en gelukkig oud worden. Na afloop drinken we een kopje koffie in het Huis van de Buurt. Komt u eens kijken?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: www.vitality-club.nl

Elly v/d Geest (06) 23197330

Kosten: GRATIS (koffie voor eigen rekening)



Donderdag 9.30 – 12.30 uur

DE SMELTKROES

Komt u gezellig een kopje thee of koffie drinken bij De Smeltkroes? Er is altijd iemand in voor een praatje of om mee te denken met uw vraag. U kunt tussen 9.30 - 12.30 uur binnen lopen, wees welkom!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: GRATIS (koffie/thee € 0,50 voor eigen rekening)

Donderdag 9.30 – 12.00 uur

PUZZEL RUILTAFEL

Puzzelen is een goede geheugentraining en zorgt ook nog eens voor ontspanning en rust. Puzzels zijn niet goedkoop, dus waarom niet met iemand je oude puzzel ruilen? Kom op donderdagochtend eens langs en misschien staat er een leuke verse voor u bij?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: RUILEN



Donderdag 9:30 – 12.30 uur

DIGITALER

Voor de zorg en gezondheid kan veel digitaal geregeld worden. Met het lesprogramma DigiVitaler maak je in drie ochtenden kennis met de digitale zorg en leer je er mee werken. Om de website van bijvoorbeeld je huisarts of het LUMC te gebruiken of om informatie te zoeken via www.thuisarts.nl. We werken op computers van de bibliotheek.

Waar: Bibliotheek Stevenshof, Trix Terwindtstraat 6

Wanneer: 30 sept, 7 en 14 okt

Aanmelden: Per mail: Taalhuis@bplusc.nl of in de bibliotheek

Kosten: GRATIS



Donderdag 9:30 – 12.30 uur

DIGISTERKER/WERKEN MET DE E-OVERHEID

Wil je leren werken met de digitale overheid en je Digi-D gebruiken? Handig voor het maken van een afspraak voor het verlengen van je paspoort bij de gemeente. Of om huurtoeslag of zorgtoeslag aan te vragen bij de Belastingdienst. Ook met MijnOverheid en de Berichtenbox wordt geoefend. We werken op computers van de bibliotheek.

Waar: Bibliotheek Stevenshof, Trix Terwindtstraat 6

Wanneer: 18 en 25 november en 2 december

Aanmelden: Per mail: Taalhuis@bplusc.nl of in de bibliotheek

Kosten: GRATIS

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

TAAL-CONTACTGROEP

Een groep vrijwilligers helpt anderstalige met het leren van de Nederlandse taal. Er is veel persoonlijke aandacht en je wordt in tweetallen begeleid.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Sylvia Lippold (06) 12928146 mail: Lippoldjans@gmail.com

Kosten: € 1,-



Donderdag 10.00 – 11.00 uur

CURSUS VEILIG VALLEN VOOR SENIOREN

Bent u angstig om te vallen? De afname van spierkracht, in combinatie met verminderde balans en zicht, zijn hiervan vaak de oorzaak.



Helaas een nadeel van ouder worden waar we allemaal ooit mee te maken krijgen. In deze cursus van 6 weken gaan we niet alleen werken aan het 'voorkomen' van vallen, maar ook aan 'hoe' je moet vallen en ook even belangrijk, 'hoe' sta je weer op! Dit gaan we volop oefenen. En waar kun je dat beter leren dan op een zachte mat, onder begeleiding van een judoleraar?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Wanneer: 6 lessen op 7, 14, 21 en 28 oktober en 4 en 11 november

Aanmelden: Pien de Groot (06) 12581420 piendegroot@incluzio.nl

Kosten: € 75,- (6 lessen van € 12,50)

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

KOFFIE INLOOP BUZZ

Tijdens de BuZZ koffie inloop leer je nieuwe mensen kennen. Er ontstaan nieuwe ideeën om je persoonlijk te ontwikkelen en iets te betekenen voor anderen. Kom gezellig een keertje langs.

Waar: Top Naeffstraat 1

Informatie: Aanmelden is niet nodig

Donderdag 11.30 – 12.30 uur

JEU DE BOULES

Iedere donderdag spelen we jeu de boules met wie dit spel wil leren of het al kan. We nodigen iedereen, jong en oud, uit mee te doen.

Waar: Verzamelen Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Buurtsportcoaches Joey Wilmot (06) 42484508 en Achraf Boy (06) 42484090

Kosten: GRATIS



Donderdag 12.00 – 13.00 uur

SPREEKUUR DE SLEUTELS

De wijkbeheerder van wooncorporatie De Sleutels is aanwezig in de Buurt Ontmoetingsplek. Hij gaat in op je vragen en opmerkingen betreffende de woon- en leefsituatie in en om jouw woning.

Waar: Top Naeffstraat 1

Informatie: Aanmelden is niet nodig



Donderdag 12.15 – 17.00 uur

BRIDGECLUB DE PALJAS

Bent u een bridgespeler en houdt u van gezelligheid en een gezonde dosis competitie? Kom dan bij ons spelen in een informele omgeving en met een leuke grote groep fanatiekelingen!

12:45 – 13:00 Inloop

13:00 – 14:30 Start Bridge Ronde 1

14:30 – 14:45 Pauze koffie en thee

14:45 – 16:30 Start Bridge Ronde 2

16:30 – 17:30 Voor wie wil een afsluitend drankje!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Ria Jansen-Anderson, secretaris (071) 5760465

Kosten: € 60,- per jaar

Donderdag 13.00 – 15.00 uur

INLOOP EEN GOEDE BUUR

Wil je weten wat er in de wijk te doen is? Wil je iets betekenen voor je burens, heb je juist wat hulp nodig van een ander of wil je meer mensen leren kennen in jouw buurt... kom langs bij Een Goede Buur! Wij zitten klaar om U te helpen.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Team Stevenshof (071) 5312651

Kosten: GRATIS

*een
goede
buur*

Donderdag 13.15 – 15.00 uur

CREATIEF & SPEL 55+

Een groep dames die graag samen een spelletje spelen of kaarten maken. Gezelligheid en samen staan tijdens deze activiteit voorop. Zien we u snel?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten € 1,- per keer

Donderdag 14.30 – 15.45 uur Groep 7 en 8 Basisschool

Donderdag 16:00 - 17:15 uur Klas 1 en 2 Voortgezet Onderwijs

LEREN IN JE WIJK



Leren in je Wijk helpt bij het leren leren. Vind je het moeilijk een werkstuk te maken, ben je altijd te laat met leren voor een toets, of zoek je gewoon een plekje waar

Samen Ondernemend Leren je rustig aan je huiswerk kunt werken? Meld je dan nu aan voor Leren in je Wijk. We stellen samen doelen op waaraan we gaan werken. Om de energie erin te houden maken wij gebruik van leuke energizers!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Lilian Baars: (06) 14880926 lbaars@solnetwerk.nl

Kosten GRATIS



Donderdag 15.30 – 17.00 uur

SPORTEN IN DE WIJK • 10-15 JAAR

Heb je zin om 2 uurtjes te komen sporten? Kom gezellig langs! Een potje knotshockey, busjetrap, wedstrijdje bal hoog houden of een tennis clinic? Elke keer verzinnen we een nieuwe sport of spel om uit te proberen. Wij zorgen voor de materialen, zorg jij dat jij er bent? We zien je op het veld!

Waar: Koeienveld, Caro van Eyckstraat Leiden (Na de brug bij 3 scholen)

Aanmelding: Niet nodig, kom gewoon als je zin hebt!

Informatie: Inluzio: Joey Wilmot (06) 42484508 en

Achraf Boy (06) 42484090

SOL: Babs van Buuren (06) 14880921 Roland Meivogel (06) 12839280

Kosten: GRATIS



Donderdag 18.00 – 19.00 uur

Meisjes recreatie turnen (groep 6/7/8)

Donderdag 19.00 – 20:00 uur

Meisjes recreatie turnen

(brugklas en ouder)

TURNEN • MEISJES

In de turnlessen voor meisjes leer je de

basiselementen van op veel verschillende turntoestellen; balanceren op de balk, draaien om de brugligger, zwaaien in de ringen, springen met de minitramp, radslag op de lange mat. Er wordt natuurlijk ook aandacht besteed aan het ontwikkelen van kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen. Als je wilt kun je een paar keer per jaar mee doen aan recreatieve wedstrijden.

Meld je aan voor 2 gratis proeflessen!

Waar: Gymzaal Zuster Meijboomstraat (Naast Anne Frankschool)

Informatie: www.gymsportleiden.nl

Kosten: vanaf € 17,- per maand



Donderdag 19.00 – 21.00 uur

HANGOUT • 14+ JAAR

Boven in de Soos hebben wij een stoere chillruimte waar je een potje kan darten of tafelvoetbal spelen. Speel je speellijst af op onze geluidsinstallatie en maak een sfeertje met de spots. Samen chillen met een hapje en een drankje! We boren elke keer een thema aan waar we samen over brainstormen en nodigen zo nu en dan een gast uit die ons iets kan leren.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelding: Toegang alleen met schriftelijke toestemming van verzorgers

Informatie: www.solnetwerk.nl/leiden

Kosten: GRATIS



Donderdag 19:00 – 20.00 uur

GYROKINESIS®

Word bewust van jouw manier van bewegen met de GYROKINESIS® bewegings-methode! In deze les leer je ritmisch bewegen en je ademhaling te coördineren. Met zittende en staande oefeningen wordt de wervelkolom verlengd om spanning en compressie te doen afnemen. Het stimuleert het zenuwnetwerk en bevordert mobiliteit, kracht en flexibiliteit in het bewegende lichaam. Gyrokineses is geschikt voor iedereen die vrijer wil bewegen en kan worden aangepast aan ieders mogelijkheden.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Tessa Wouters mail: wouters.tessa890@gmail.com

Kosten: € 12,- per les (Meld je aan voor een gratis proefles)



Donderdag 19.30 – 20.30 uur Beginnersniveau

Donderdag 20.30 – 22.30 uur Vrij dansen

COUNTRY LINE DANSEN

Een echte linedance avond in het buurthuis. Beginners leren in het eerste uur de (basis)stappen en combinaties. Na 20.30 uur sluiten de ervaren dansers aan en maken we er altijd een klein feestje van. Hoewel linedancing vooral op

countrymuziek gebeurt, dansen wij ook op popmuziek.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Lynne Lambeth (06) 45414684 mail: lynne.lambeth@gmail.com

Kosten: € 3,- per avond

Donderdag 19.30 – 22.30 uur

LEESCLUB

Veel mensen houden van lezen en het is leuk om met anderen te delen wat je van een boek vindt. Waarom spreekt het je aan? Waarom doet de hoofdpersoon wat hij doet? Heb je vaker iets van deze schrijver gelezen?

Wanneer: Don 23 sept '21, 25 nov '21, 20 jan '22, 24 mrt '22 en 2 juni '22

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Sylvia Lippold (06) 12928146 mail: Lippoldjans@gmail.com

Kosten: € 12,75 voor 5 keer



Donderdag 20.00 – 21.00 uur

COLLEGEREEKS 'OEUDE EGYPTE'

Het **eerste** college heeft de titel 'Van piramide tot klooster' en behandelt een overzicht van de belangrijkste gebeurtenissen in de geschiedenis van (het oude) Egypte. Uiteraard zullen de piramiden en de bekendste farao's aan bod komen, maar ook nog veel meer! Wist u bijvoorbeeld dat Egypte een aantal vrouwelijke farao's heeft gehad? En dat er een tijdje maar in God is geloofd?

Het **tweede** college is getiteld 'Hiërogliefen en meer' en zal gewijd zijn aan het mysterieuze hiërogliefenschrift en andere talen van het oude Egypte. Hoe zit dit schrift in elkaar? En wat is er nu eigenlijk in geschreven?

In het **derde** college, 'Religie, mythologie en symboliek' krijgt u meer te horen over de goden van de Egyptenaren, en hoe zij tegen leven en dood aankeken. Waarom werden de Egyptische doden gemummificeerd? En wat stond ons volgens de oude Egyptenaren te wachten na de dood? Bij het **vierde** en laatste college bepaalt u over welke onderwerpen u nog meer te weten wilt komen!

Data: 16 sept, 23 sept, 30 sept en 7 okt

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Aanmelden: istegeman@incluzio.nl

Kosten: voor 4 avonden van 1 uur = totaal € 20,-



Donderdag 22.00 – 23.00 uur

HARDLOOPGROEPJE

Bent u een man tussen de 40 en 60 jaar oud die wilt hardlopen om zijn conditie te verbeteren? Elke donderdag bent u van harte welkom om met ons mee te sporten! Tevens kunnen wij ook helpen met het maken van (opbouw) hardloopschema.

Informatie: (071) 5312651

Kosten GRATIS



VRIJDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK



Vrijdag 9.00 – 10.00 uur

VITALITY CLUB

Elke dag buiten bewegen op uw eigen niveau! De Vitality Club staat voor samen gezond en gelukkig oud worden. Na afloop drinken we een kopje koffie in het Huis van de Buurt. Komt u eens kijken?

Waar: Stevenspark, kunstgrasveld achter het buurthuis

Informatie: www.vitality-club.nl / Elly v/d Geest (06) 23197330

Kosten: GRATIS (koffie voor eigen rekening)



Vrijdag 10.00 – 11.00 uur

AEROBIC 50+

Werk lekker een uur aan je conditie, lenigheid en vetverbranding op swingende muziek in een gezellige groepsles. Lekker zweten, hard werken, maar vooral veel plezier!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Docent: Jill Medina

Kosten: € 64,- (16 lessen à € 4,- per les, later instromen is mogelijk)



Vrijdag 14.00 – 15.30 uur

KOERSBAL

Koersbal is een balspel dat lijkt op jeu-de-boules, maar dit spel doe je met grotere ballen die een afwijking hebben naar links of rechts. De speler moet bedenken welke koers zijn bal zal gaan rollen zo dicht mogelijk bij de 'jack' (het doel) te komen. Koersbal is geen zware sport en kan tot op hoge leeftijd gespeeld worden.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: € 1,- per keer



Vrijdag 14.00 – 15.30 uur

BILJARTEN

Komt u een potje biljarten in het buurthuis?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof.

Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: € 0,50 per half uur

Vrijdag 14.00 – 16.00 uur

INTERNETCAFÉ

Iedere vrijdagmiddag kun je met grote of kleine vragen over de computer, laptop, tablet en smartphone terecht bij het internetcafé. Vriendelijke en geduldige vrijwilligers helpen je bij jouw vragen.

Waar: Top Naeffstraat 1

Informatie: Aanmelden is niet nodig

Kosten € 1,-



Vrijdag 16.30 – 17.30 uur Meisjes recreatie turnen (groep 3/4/5)

Vrijdag 17.30 – 18.30 uur Meisjes recreatie turnen (groep 6/7/8)

Vrijdag 18.30 – 19.30 uur Meisjes recreatie turnen (brugklas en ouder)

TURNEN • MEISJES

In de turnlessen voor meisjes leer je de basiselementen van turnen op veel verschillende turntoestellen: balanceren op de balk, draaien om de brugligger, zwaaien in de ringen, springen met de minitramp, radslag op de lange mat, enz. De lessen zijn afwisselend en er wordt natuurlijk ook aandacht besteed aan het ontwikkelen van kracht, lenigheid, coördinatie en uithoudingsvermogen.



Waar: Gymzaal Ant Kleynstraat (naast Stevenshofschool)

Informatie: www.gymsportleiden.nl

Kosten: Vanaf € 17,- per maand (meld je aan voor 2 gratis proeflessen)



Vrijdag 20.00 – 23.00 uur

KOOR LEEDVERMAAK

Koor Leedvermaak is een meerstemmig Nederlandstalig koor onder leiding van Peter van Marle. Het koor heeft op het repertoire niet alleen liedjes die vroeger al door onze ouders werden gezongen maar ook de liedjes van hedendaagse zangers als Rob de Nijs, Paul de Leeuw, Nick en Simon, Jan Smit en Guus Meeuwis. Met 40 enthousiaste amateurs zingen zij met heel veel plezier en is er altijd plek voor nieuwe leden.



Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: www.leidsleedvermaak.nl

Kosten: € 20,- per maand

ZATERDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Zaterdag 9.00 – 9.45 uur Nijntje Peuters

Zaterdag 9.45 – 10.30 uur Nijntje Peuters

Zaterdag 10.30 – 11.30 uur Nijntje Kleuters

NIJNTJE PEUTER- EN KLEUTERGYM

Rennen, springen, rollen, kruipen, vallen en weer opstaan... Ontdek de wereld om je heen en blijf constant in beweging. In de Nijntje lessen bieden we peuters en kleuters een afwisselend bewegingsprogramma, gericht op brede motorische ontwikkeling.

Waar: Gymzaal Ant Kleynstraat (naast Stevenshofschool)

Informatie: www.gymsportleiden.nl

Kosten: € 17,- per maand



Zaterdag 09.45 – 12.00 uur

BLOKFLUITENSEMBLE 'COMRADES OF DESIRE'

Samen creatief en geïnspireerd muziek maken, daar staat de blokfluitgroep voor. Komt u vooral eens langs om te kijken of dit iets voor u is.

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Informatie: Franke van der Klaauw (06) 13385962



Zaterdag 10.00 – 12.00 uur

SCHOONMAAKACTIE

Sol en Inclusio organiseren iedere maand een schoonmaakactie. We doen dit in verschillende delen van de wijk. Prik u eens mee?

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Wanneer: 25 september, 30 oktober en 27 november.

Informatie: Roland Meiland mail: rmeivogel@solnetwerk.nl

Kosten: GRATIS (inclusief koffie en thee met wat lekkers)

Zaterdag 11.30 – 12.30 uur



TURNEN • JONGENS

In de turnlessen voor jongens uit groep 3, 4 en 5 leer je de basiselementen van turnen op veel verschillende turntoestellen: balanceren op de balk, draaien om de brugligger, zwaaien in de ringen, springen met de minitramp, radslag op de lange mat, enz. De lessen zijn afwisselend en er wordt natuurlijk ook aandacht besteed aan het ontwikkelen van kracht, lenigheid,

coördinatie en uithoudingsvermogen. Als je wilt, kun je een paar keer per jaar mee doen aan recreatieve wedstrijden.

Waar: Gymzaal Ant Kleynstraat (naast Stevenshofschool)

Informatie: www.gymsportleiden.nl

Kosten: 17,- per maand (meld je aan voor 2 gratis proeflessen)

Zaterdag 25 september 12.00u - 17.00 uur

BURENDAG? GRATIS IJS!

Doen jullie in je straat iets leuks met burendag? Zetten jullie je samen in voor een betere, mooiere of schonere straat? Laat het ons weten. Dan komen wij langs met een ijskar en trakteren jullie straat op gratis ijs!

Waar: Huis van de Buurt In jullie eigen straat, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelden: Roland Meiland mail: rmeivogel@solnetwerk.nl

Kosten: GRATIS



Zaterdag 9 oktober van 19.30 – 23.00 uur

Zaterdag 18 december van 19.30 – 23.00 uur

BINGO AVOND!

Een gezellige avond met muziek en maak kans op mooie prijzen! Kom gezellig bingo spelen in het buurthuis.

Een avondje uit in uw eigen wijk!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Aanmelden: per mail piendegroot@incluzio.nl (Vol = Vol)

Informatie: (071) 5312651

Kosten: € 6,50 voor 8 ronden



ZONDAG

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

Zondag 15.00 – 16.30 uur (5 zondagen)

ZELFVERDEDIGING MOEDER & DOCHTER • 9-12 JAAR

In deze 5 workshops van 1,5 uur leren zowel moeder als dochter hoe je je fysiek en mentaal sterk(er) laat staan in ongewenste situaties. In deze reeks lessen zal er veel gewerkt worden aan o.a. reflexen, coördinatie, zelfbeheersing, stemgebruik, verdedigingstechnieken –en strategieën versus realistische situaties en angstreductie. Het harde “werken” gaat uiteraard gepaard met plezier!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Wanneer: 31 okt, 21 nov, 28 nov en 5 dec 19 dec

Informatie: Pien de Groot (06) 12581420
piendegroot@incluzio.nl

Docent: Astrid Tudjan (KMN)

Kosten: € 80,- per persoon
(5 lessen à € 16,- per les van 1,5 uur)



Zondag 14.30 – 16.30 uur (4 zondagen)

ZELFVERDEDIGING MOEDER & DOCHTER • 13-17 JAAR

In deze 4 workshops van 2 uur leren zowel moeder als dochter hoe je je fysiek en mentaal sterk(er) laat staan in ongewenste situaties. In deze reeks lessen zal er veel gewerkt worden aan o.a. reflexen, coördinatie, zelfbeheersing, stemgebruik, verdedigingstechnieken –en strategieën versus realistische situaties en angstreductie. Het harde “werken” gaat uiteraard gepaard met plezier!

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4

Wanneer: 19 sep, 26 sep en 17 okt en 24 okt

Informatie: Pien de Groot (06) 12581420 piendegroot@incluzio.nl

Docent: Astrid Tudjan (KMN)

Kosten: € 90,- per persoon (4 lessen à € 22,50 per les van 2 uur)

Zondag 14.30 – 19.00 uur

LIVE ON SUNDAY

Lekker swingen in het buurthuis op zondag! Johan Steenbergen heeft weer een paar goed bands uitgenodigd om de voetjes van de vloer te vegeen! Kom gezellig luisteren naar de live muziek.

Zondag 10 oktober: Big Caz & The Bobs

Zondag 7 november: The Street Rollers

Zondag 12 december: The Cosy Rockers

Waar: Huis van de Buurt Stevenshof,
Trix Terwindtstraat 4

Informatie: (071) 5312651

Kosten: Entree € 5,- per persoon



Zondag 9.30 uur

MARIA MIDDELARESKERK.

Aan de Rijndijk 283, staat de Maria Middelaresherk. Gebouwd in 1949 en nog steeds in gebruik voor de RK eredienst. De kerkdiensten op de zondagmorgen zijn om 9:30 uur en worden afwisselend gehouden in de Maria Middelaresherk en in de Antoniuskerk (Zuid-West). Het kerkje is door zijn intieme karakter zeer geschikt voor trouw- en rouwdiensten en voor kleinschalige concerten (zoals huiskamerconcerten van Stevenshof Vitaal)

Waar: Rijndijk 283 2331AD Leiden (vlakbij het Haagsche Schouw)

Data: De diensten staan elke maand op de website

Webiste: www.lamgodsleiden.nl

Tel: (071) 5310162

Mail: secretariaat@lamgodsleiden.nl



VERDER IN DE WIJK.....



WIJKRAAD STEVENSHOF

De wijkvereniging "Wijkraad Stevenshof" is een actieve en betrokken wijkvereniging die het welzijn van alle bewoners van de Stevenshof en van hen die er werkzaam zijn wil bevorderen in de meest ruime zin van het woord. Dit doel trachten wij onder meer te bereiken door het bevorderen van overleg tussen wijkbewoners onderling en personen, groepen en instanties die zich bezig houden met de woon- werk en leefomgeving in de wijk, het fungeren als spreekbuis, het geven van voorlichting, advies en informatie, het uitgeven van het wijkkrantje de **Polderpraat**, welke 4 x per jaar huis aan huis wordt bezorgd. Kijk voor meer informatie op www.wijkraadstevenshof.nl of mail naar info@wijkraadstevenshof.nl



FIETSMAATJES

Op een blauw elektrische ondersteunde duofiets gemiddeld eens in 2 weken een dagdeel lekker naar buiten. Voor als je zelf door ouderdom of aandoening niet meer zelfstandig kan fietsen maar dat nog wel graag zou willen. Dat kan. Met een vaste vrijwilliger als fietsmaatje. Je wordt als gast thuis opgehaald. De eigen bijdrage is € 3,- per rit. Opgeven als gast maar ook als vrijwilliger kan via: www.fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl Coaches Includio in het buurthuis Briefje naar Fietsmaatjes, Rijndijk 128, 2331 AJ Leiden



BUURTTUIN

Wist u dat de Stevenshof een gemeenschappelijke buurttuin heeft? Heerlijk zitten in een tuin vol bloemen en planten. En mochten uw groene vingers gaan jeuken? Meld u dan aan als vrijwilliger bij Lie Hoogenberk via liehoogenberk@gmail.com. De tuin is naast het kunstgrasveld in het park aan de **Magda de Haanstraat**. Komt u eens langs om de tuin te bewonderen?

BIBLIOTHEEK BPLUSC

Op onze bibliotheeklocatie Stevenshof kun je gebruikmaken van verschillende bibliotheekdiensten. Je kunt hier o.a. boeken lenen, rustig studeren, gratis wifi gebruiken, internetten en printen in kleur tot A3 formaat. Onze klantadviseurs staan voor je klaar om je te helpen met vragen. www.bplusc.nl/bibliotheek



Openingstijden Bibliotheek

Maandag	13.30 - 19.00 uur
Dinsdag	13.30 - 17.00 uur
Woensdag	10.30 - 19.00 uur
Donderdag	10.30 - 19.00 uur
Vrijdag	10.30 - 17.00 uur
Zaterdag	10.30 - 12.30 uur

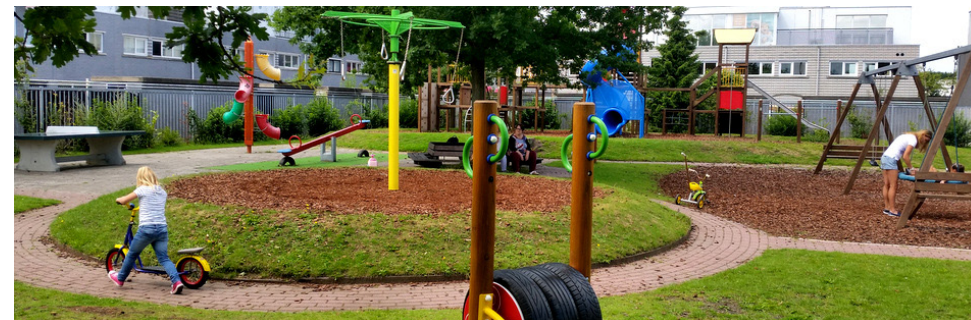
STEVENSHOF VITAAL!

Een gezonde en sociale wijk voor jong én oud. Met het programma Stevenshof Vitaal zetten bewoners en organisaties zich samen in voor een wijk waar iedereen fijn kan leven en mee doet. Zo zijn we bezig met initiatieven op het gebied van gezondere voeding, sport en beweging, groen, ontmoeting en ontspanning. Meer weten? kijk op www.stevenshofvitaal.nl voor meer informatie over het programma, de werkgroepen, initiatieven, geplande bijeenkomsten en resultaten. **Vragen of mee doen?** info@stevenshofvitaal.nl



SPEELTUIN STEVENSHOF

Speeltuinvereniging Stevenshof is een kleinschalige, gemoedelijke speeltuin. Er zijn speeltoestellen voor kleine en grote kinderen. Achterin staat een groot klimtoestel en er is een trampoline. Voor de peuters is een speciaal deel ingericht. De kleinste kinderen kunnen op een mooi parcours rond racen met hun fietsjes. Hier staan twee tankstationnetjes waar ze hun fiets kunnen voltanken. Heerlijk veilig en lekker spelen in je eigen wijk waar je altijd wel een vriendje tegenkomt!



De speeltuin is open van maandag t/m vrijdag van 10.00 uur - 17.00 uur.

In het weekend is de speeltuin gesloten.

Entree: € 1,- per kind (Begeleiders hebben gratis toegang)

Lidmaatschap: € 15,- per jaar voor het hele gezin

www.speeltuinstevenshof.nl Telefoon: (071) 2406795

Carry van Bruggenpad 2, 2331 GZ Leiden

DIERENWEIDE STEVENSHOF

De Stevenshof heeft een eigen kinderboerderij!

Op dit moment lopen er 3 dwerggeitjes, 3 schaapjes, 7 konijntjes, 8 kippen, 1 haan en kalkoenen rond. **Kom eens kijken en aaien!**

Wilt u meer informatie of wilt u aan de slag als vrijwilliger? Blijf op de hoogte via de Facebookpagina: Dierenweide Stevenshof
Mail dierenweide@stevenshofvitaal.nl



Openingstijden Dierenweide

Woensdag	13.00 - 15.00 uur
Zondag	13.00 - 16.00 uur

‘Lekker in je Lijf’

Start kosteloos met bewegen in Leiden!

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, Roodenburgerdistrict) 071-5123111
- Fysiotherapie Zwanenzijde (www.fysiozwanenzijde.nl, Merenwijk) 071-5215568
- Cordes Fysiotherapie (www.cordesfysio.nl, Stevenshof & Zuid-West) 071-5281748

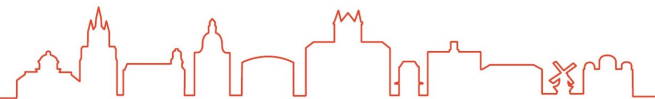
In de week van 9 november start de eerste groep. In overleg met de fysiotherapeut kan later ook nog een groep worden opgestart.



Ontwikkeld door



**INCLUZIO
LEIDEN.**



**Stevenshof
Vitaal**
gezond & sociaal



Zaterdag 11 september 2021
van 11:00 tot 15:00

Vitaliteitsfestival Stevenshof



Waar? Op het parkeerterrein tussen het Gezondheidscentrum en het Huis van de Buurt
Wat? Sport en spel, demonstraties en optredens. Ontdek wat er allemaal te doen is in de wijk. Maak kennis met de verschillende Stevenshof Vitaal initiatiefgroepen. **Even uitblazen?** Dat kan op het terras met koffie, thee en/of een (gratis) gezonde snack. **Voor wie?** Voor jong én oud.



OP WEG NAAR EEN ROOKVRIJE STEVENSHOF

Ieder kind dat geboren wordt, moet de kans krijgen om volledig rookvrij op te groeien. Dit kan in een rookvrije omgeving, zonder de verleiding van glimmende pakjes en toegevoegde smaakjes aan (e-)sigaretten en met goede voorbeelden om zich heen.



OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Is het nodig? Helaas wel. Hard nodig zelfs. Iedere week opnieuw raken honderden kinderen in Nederland verslaafd aan roken.

Ruim de helft van de rokers sterft

aan de gevolgen ervan; elk jaar zo'n 20.000 Nederlanders. Roken kan ziekten veroorzaken zoals kanker, hart- en vaatziekten en luchtwegziekten. Ook van meeroken kunnen mensen ernstig ziek worden en er zelfs aan doodgaan, tot wel enkele duizenden per jaar. Ondanks deze harde feiten wordt het nog steeds te normaal gevonden dat kinderen beginnen met roken.

Wil je stoppen met roken of vind je het moeilijk om gestopt te blijven?

In de Stevenshof zijn verschillende mogelijkheden voor ondersteuning:

Begeleiding door uw eigen huisarts, een groepstraining, als groep meedoen aan Stoptober. Ook is er begeleiding nadat je gestopt bent en nog wat steun kunt gebruiken om het ook vol te houden. Je kan ook helpen de Stevenshof rookvrij te maken door met ons mee te denken!

Kom eens langs in het Huis van de Buurt of bel (071) 5312651

De cursus stoppen met roken wordt verzorgd door SineFuma: (076) 8895195

www.rookvrijookkij.nl / info@rookvrijookkij.nl / bellen met





LEIDEN

VRIJWILLIGERSWERK

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 Stevenshof 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 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.

www.leidenvrijwilligerswerk.nl



INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden