



WIJKPROGRAMMA

MORS

OKTOBER TOT EN MET DECEMBER 2020

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

INCLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden

VOORWOORD

SAMEN MEEDOEN MET ACTIVITEITEN IN DE MORSWIJK

Voor u ligt het wijkprogramma van de Mors. Een vertrouwd programma in een nieuw jasje. Met een selectie aan activiteiten uit de wijk en terugkerende activiteiten vanuit het Huis van de Buurt Morschwijk. Ook kunt u nog steeds met uw vragen, suggesties en ideeën terecht bij Een Goede Buur.

Samen met onze partners bieden wij een tal van activiteiten en voorzieningen die bijdrage aan het welzijn van alle inwoners van Leiden, van 0 tot 100 jaar. Uw behoefte als inwoner van Leiden en de situatie in de verschillende wijken staan hierbij centraal. Nieuwe suggesties zijn dan ook van harte welkom.

Wij zien u graag terug bij de activiteiten in de wijk en in ons huis van de buurt Morschwijk waar mijn collega's voor u klaar staan.

Meer informatie over ons en onze activiteiten leest u op www.incluzioleiden.nl

Veel leesplezier.

Hartelijke groet,

Jolanda Wolfs
Programmamanager



EEN GOEDE BUUR

in de Mors

Huis van de Buurt 'Morschwijck'

Topaaslaan 19

tel. 088 298 7912

Wil je weten wat er in de wijk te doen is? Wil je meer mensen (leren) kennen in jouw buurt? Wil je iets betekenen voor je buren? Of heb je juist wat hulp nodig van een ander?

Bij Een Goede Buur ontmoet je wijkbewoners, vind je informatie en kan je elke vraag stellen. Je treft er de teamleden van Includio Leiden in de Mors, er is goed contact met andere organisaties, zoals SOL en BuZz, en als het nodig is kun je direct een afspraak maken met het Sociaal Wijkteam.

Tijdens openingstijden kun je zo binnenlopen:

Maandag van 13.00 tot 15.00 uur

Dinsdag van 9.00 tot 11.00 uur

Donderdag van 13.00-15.00 uur

Voor vragen, aanvullingen en suggesties over het wijkprogramma of Een Goede Buur kunt u contact opnemen met buurtcoaches Jaimy Hartevelt, tel. 06 2076 9832, email jhartevelt@includio.nl of Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819, email ivrijn@includio.nl

WIJKPROGRAMMA

Uiteraard houden wij ons aan de maatregelen van het RIVM. We houden de ontwikkelingen rondom het Coronavirus goed in de gaten, zodat wij tijdig kunnen besluiten of de geplande activiteiten doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website www.includioleiden.nl en facebook www.facebook.com/includioleiden in de gaten.

Maandag 9 november 19.00 - 21.00 uur

WEEK VAN DE MANTELZORG

Zorgt u voor iemand in uw naaste omgeving? Voor iemand die ziek is of een beperking heeft? Of kent u iemand die dat doet? Als blijk van waardering voor de inzet van mantelzorgers bent u 9 november van 19.00 tot 21.00 uur welkom bij het Huis van de Buurt voor een kopje koffie met iets lekkers, live muziek en een kunsttentoonstelling. Wilt u zich even opgeven van te voren via tel. 071 2074191 of www.wijzijneva.nl/agenda

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

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 onze website www.incluzioleiden.nl en facebook www.facebook.com/incluzioleiden in de gaten.

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 17.00 uur

KLEDING RUILWINKEL

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Maandag 9.30 – 11.30 uur

KANTKLOSSEN

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Maandag 9.45 – 10.45 uur

GYM EN YOGA VOOR VROUWEN

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Kom een keer kijken! **Kosten** €1

Maandag 10.00 – 11.30 uur

KOFFIE-OGHTEND (OUDEREN)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Kosten € 1,00

Maandag 10.30 – 11.30 uur en 11.30 – 12.30 uur

GYMNASTIEK / GALM (OUDEREN)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Wilt u meedoen aan gymnastiek? Kom gerust een keer vrijblijvend kijken.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via vcannoo@includio.nl of tel. 088 298 7912

Maandag 12.00-13.00 uur

LEKKER GEZOND! EEN GOEDE BUUR LUNCH

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Een gezellige en gezonde lunch voor wijkbewoners uit de Mors. Kosten €2,00

Maandag 13.00 – 15.00 uur

EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Voor ontmoeting, informatie over de wijk en activiteiten, ideeën, advies, en hulpvragen aan onder andere de buurt-, sport, mantelzorg- en seniorencoaches. Zie ook pagina 2

Maandag (twee keer per maand) 13.30 – 15.30 uur

INDISCHE ONTMOETINGSKRING 'KOEMPOELAN'

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Voor een gezellige middag voor mensen met een Indische achtergrond.

Voor meer informatie kunt u Yvonne Hes bellen op tel. 071- 531 5457

Maandag 13.30 – 14.30 uur

CONDITIETRAINING

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Er is nog plaats voor een beperkt aantal deelnemers. Kom ook bewegen op muziek. Binnen je eigen mogelijkheden in een gezellige groep!

Kosten: €4,00 per keer

Maandag iedere 2 weken, vanaf 12 oktober 15.30 – 17.30 uur

LADIES LOUNGE (10-13 JAAR)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Kom gezellig loungen! Samen met jullie worden er verschillende activiteiten georganiseerd. Laat weten waar jij blij van wordt en wat je wilt gaan doen! Vragen? Neem contact op met een jeugd- en jongerenmakelaar van SOL in het Huis van de Buurt, kijk op www.solnetwerk.nl, Facebook of Insta.



Maandag 14.00 – 15.00 uur

BEWEEGAANBOD VOOR 70-PLUSSERS

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Met buurtsportcoach Stefan Gilbert. **Kosten** €1,00 per keer.

Kom het vrijblijvend eens proberen! Meer informatie? Bel Stefan op tel. 06 42484513

Maandag 16.00 – 17.00 uur

HUISWERKBEGELEIDING

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Heeft u een kind wat wel wat hulp met zijn of haar huiswerk kan gebruiken? Bij ons kan uw kind zowel klassikale als individuele ondersteuning krijgen in een divers aantal verschillende schoolvakken. Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus. **Kosten** € 1,00 per keer
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via vcannoo@incluzio.nl of tel. 088 298 7912

Maandag iedere 2 weken, vanaf 12 oktober 19.00-21.00 uur

LADIES LOUNGE (13+)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Kom gezellig loungen! Samen met jullie worden er verschillende activiteiten georganiseerd. Laat weten waar jij blij van wordt en wat je wilt gaan doen! Vragen? Neem contact op met een jeugd- en jongerenmakelaar van SOL in het Huis van de Buurt, kijk op www.solnetwerk.nl, Facebook of Insta.

Maandag 19.00-21.15 uur

VROUWEN GESPREKSGROEP

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Onder begeleiding van Najiha.

Kom vrijblijvend eens kijken!

Kosten € 1,00



Dinsdag 9.00 – 11.00 uur

EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Voor ontmoeting, informatie over de wijk en activiteiten, ideeën, advies en hulpvragen en -aanbod. Op dinsdag zijn o.a. de buurt- en mantelzorgcoaches en iemand van het Sociaal Wijkteam aanwezig. Zie ook pagina 2

Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

KOERSBAL (OUDEREN)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Koersbal lijkt op jeu de boules, maar dan binnen. En met platte ballen. Al doende leert men het spel in deze gezellige groep. U bent van harte welkom om het eens te komen proberen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via vcannoo@incluzio.nl of tel. 088 298 7912

Dinsdag 9.45 – 11.30 uur

POPKOOR VOCALIZE LEIDEN

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Kosten € 7,00 per repetitie

Dinsdag 10.00 – 11.30 uur

CREA VROUWENGROEP

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Gezellige, creatieve koffieclub. Kom eens langs. Nieuwe leden zijn welkom!

Kosten € 1,00

Dinsdag 10.00 – 11.30 uur

BUZZ KOFFIE INLOOP

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Op de BuZZ koffie inloop leer je nieuwe mensen kennen. Er ontstaan nieuwe ideeën om je persoonlijk te ontwikkelen en iets te betekenen voor anderen.

Kosten € 1,00

Dinsdag 10.00 tot 14.00 uur

COMPUTERLES

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Leer op een speelse manier computervaardigheden. Kom het eens uitproberen! Vragen? Bel Claudia Bindraban of Naima Reggani op tel. 06 30920996.

Kosten € 1,00

Iedere 3e dinsdag van de maand 10 tot 15.00 uur

TAALMAATJES

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Spreekuur taalmaatjes met het Gildensamenspraak.

Meer informatie? Bel Claudia Bindraban of Naima Reggani op tel. 06 30920996

Dinsdag 14.00 – 16.30 uur

BUURTINLOOP VOOR VROUWEN EN KINDEREN

De Wijkplaats Topaaslaan 25 (ruimte van PKN gemeente 'De Verbinding')

Wil je iets naaien, oefenen met Nederlandse taal, een spelletje doen, knutselen? Of wil je gewoon even een bak koffie en een praatje.

Iedere dinsdagmiddag is de Wijkplaats open.

Dinsdag 14.30-15.45 en 16.00 – 17.00 uur

HUISWERKBEGELEIDING

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Heeft u een kind wat wel wat hulp met zijn of haar huiswerk kan gebruiken? Bij ons kan uw kind zowel klassikale als individuele ondersteuning krijgen in een divers aantal verschillende schoolvakken. Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus.

Kosten € 1,00 per keer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder via vcannoo@incluzio.nl of tel. 088 298 7912



Dinsdag 17.00-18.30 uur

WIJKTAFEL

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Wilt u gezellig eten met anderen? Kom dan op dinsdag naar de Wijktafel en geniet van een heerlijke driegangen maaltijd met elkaar.

Reserveren kan tot maandag via tel. 088 298 7912 of bij de bar.

Kosten € 5,00

Dinsdag 19.30 – 22.00 uur

ORIENTAALSE DANS

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Woensdag 9.30 – 11.30 uur

NEDERLANDSE LES

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Nederlandse les voor gevorderden. Kosten € 1,00 per keer
Bel Claudia of Naima Reggani op tel. 06 30920996 voor meer informatie.

Woensdag 9.30-11.30 uur

FIETSLESSEN

Huis van de Buurt Morschwijk

Topaaslaan 19

Kosten € 25,00 voor tien lessen

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 gewoon langs op woensdagochtend en meld u aan. 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).

We overwegen ook om iets aan te bieden voor mensen die wel kunnen fietsen maar zich graag wat zekerder zouden voelen, op hun oude fiets, een e-bike, of driewieler. Heeft u daarvoor belangstelling? Neem contact op met Jaimy Hartevelt, tel. 06 2076 9832 of Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819



Woensdag 10.00 – 11.30 uur

YOGA (VOOR 55+)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Docente Christina Zonneveld helpt u de kracht van yoga ontdekken: "Door yoga heb ik geleerd om mijn lichaam te voelen en te ontspannen. Mijn schouderklachten zijn weg. Ik help je graag om te ontdekken wat yoga voor jou kan doen."

Kosten €6,00 per keer

Woensdag 10.00 – 12.00 uur

INTERNETCAFÉ

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Kosten €1,00

Woensdag 13.30-15.00 uur

MORSWIJK TALENTENCLUB (6-12 JAAR)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Elke woensdagmiddag kan je jouw talenten ontdekken! Laat weten wat jij graag zou willen doen! Vragen? Neem contact op met een jeugd- en jongerenmakelaar van SOL in het Huis van de Buurt, kijk op www.solnetwerk.nl, Facebook of Insta.

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

HUISWERKBEGELEIDING

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Beschikbaar voor basisonderwijs en middelbaar onderwijs op diverse niveaus.

Kosten € 1,00 per keer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via vcannoo@incluzio.nl of tel.

088 298 7912

Woensdag 15.00-17.00 uur

KOOKCLUB (8-12 JAAR)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Op woensdagmiddag kan je hier van alles te weten komen over koken, voeding, de keuken en het restaurant.



Woensdag 19.30-21.00 uur

YOGA

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Met docente Annie de Jong. Voor alle leeftijden!

Kosten € 6,00

Woensdag 20.00 -21.30 uur

BIODANZA

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Dansen voor je plezier. **Kosten** € 11,00

Donderdag 9.15 – 10.15 uur

YOGA (OUDEREN)

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Ontspannen en bewegen onder begeleiding van een professionele yogadocente. U bent welkom om het een te komen proberen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Valentijn Cannoo, sociaal beheerder, via vcannoo@inclusio.nl of tel. 088 298 7912

Donderdag 13.00 – 15.00 uur

EEN GOEDE BUUR

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Voor ontmoeting, informatie over de wijk en activiteiten, ideeën, advies en hulpvragen en -aanbod. Op donderdag zijn o.a. de buurt- en seniorencoaches aanwezig.

Donderdag 15.00 – 16.30 uur

PAPIER EN GELD

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

Donderdag 15.30-17.30 uur

SPORT EEN SPEL IN DE WIJK (4-12 JAAR)

Kweeklustpark

Op donderdagmiddag worden er leuke spellen georganiseerd in het Kweeklust park. In het park kun je ons herkennen aan onze kikkergroene kleding!

Vragen? Neem contact op met een jeugd- en jongerenmakelaar van SOL in het Huis van de Buurt, kijk op www.solnetwerk.nl, Facebook of Insta.

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

CREATIEVE OCHTEND

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Deze ochtenden kunt u aan de slag met de creatieve activiteit van vrijwilligster Maria (handwerken, kaarten maken e.d.). Ook is het mogelijk om uw eigen werk mee te nemen. Kortom, een gezellige ochtend waar voor iedereen iets te doen is! **Kosten** € 1,00 plus soms minimale materiaalkosten.

Vrijdag 10.00 – 11.30 uur

COMPUTERLES

Huis van de Buurt Morschwijk

Topaaslaan 19

Op een speelse manier leer je computervaardigheden die jij nodig hebt.

Kosten € 1,00 per keer. Vragen? Bel Claudia of Naima Reggani op tel. 06 30920996



Vrijdag 10.00-15.00 uur

ACTIVITEITEN VOOR & DOOR VROUWEN UIT DE WIJK

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

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

11.30 uur koken en lunchen. Kosten € 2,00

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

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

Kom een keer kijken bij een activiteit! Bel Hama Stanekzai op tel. 06 13828613 of het Huis van de Buurt, tel. 088 298 7912

Vrijdag 10.30-11.30 uur

TAI CHI

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 1

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

Zondag 16.00-19.00 uur

BUZZ VROUWENACTIVITEITEN

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

Activiteiten voor vrouwen uit de wijk. Meer informatie? Claudia Bindraban of Naima Reggani op tel. 06 30920996 of kijk op website www.buzzleiden.nl

Zondag 19.00 – 22.30 uur

COACHING EN THEEAVOND JONGEREN

Huis van de Buurt Morschwijk Topaaslaan 19

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

DIVERSEN

SPEELTUIN MORSCHKWARTIER

Hoofdingang Lage Morsweg

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



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

Informatie

Entreprijs € 0,50 p.p. voor niet-leden, zie de website voor informatie over lidmaatschap: www.speeltuinmorschkwartier.nl, 071-576 14 94

Openingstijden maandag t/m vrijdag 10.00 - 17.00 uur

PUZZELOTHEEK

Bent u uitgekeken op uw puzzels of wilt u misschien het puzzelen uitproberen? We hebben meerdere puzzels (1000 stukjes of meer). Uitlenen is gratis, in goed vertrouwen. Neem contact op met José Hunck, tel. 06 34705231

MORSETEKEN

is het wijkmagazine voor de hele Mors. Het komt vier keer per jaar uit. Zie www.morsetekens.nl voor meer informatie over het aanleveren van kopij, advertentiemogelijkheden en de verschijningsdata.



INLUZIO
LEIDEN.

Samen Meedoen Leiden