



*een  
goede  
buur*

# WIJKPROGRAMMA MORS

JANUARI TOT EN MAART 2021

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

**INCLUZIO**  
LEIDEN.

*Samen Meedoen Leiden*

# Voorwoord

Voor u ligt het nieuwe wijkprogramma voor 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.

Ten tijde van het drukken van dit boekje hadden we nog geen zicht op het ontwikkelen van het Coronavirus en ook niet of alle activiteiten in 2021 door kunnen gaan.

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](http://www.incluzioleiden.nl) en facebook [www.facebook.com/incluzioleiden](https://www.facebook.com/incluzioleiden) in de gaten.

Valentijn, Jaimy, Mourad, Wilhelmiën, Stefan, Margriet en Ilonka van Team Mors en alle andere medewerkers van Incluzio Leiden wensen u in ieder geval een mooi, gelukkig maar vooral gezond



## EEN GOEDE BUUR

in de Mors

Huis van de Buurt 'Morschwijk'

Topaaslaan 19

tel. 088 298 7912 of 06 2032 0195

*een  
goede  
buur*

Beste buurtbewoner,

Wilt u weten wat er in de wijk te doen is? Wilt u meer mensen (leren) kennen in uw buurt? Heeft u hulp nodig met het invullen van formulieren of aanvragen?

Bij de **inlopen van Een Goede Buur** vindt u informatie en kunt u vragen stellen of dingen bespreken die u bezig houden met vrijwilligers en teamleden van Includio Leiden in de Merenwijk. We hebben goed contact met andere organisaties, zoals het Sociaal Wijkteam (SWT), BuZZ en SOL.

### Tijdens openingstijden kunt u zo binnenlopen:

**Maandag** van 13.00 tot 15.00 uur

**Dinsdag** van 9.00 tot 11.00 uur

**Donderdag** van 13.00 tot 15.00 uur

Kunt u hulp gebruiken bij praktische zaken zoals boodschappen doen, een klusje in huis of begeleiding naar het ziekenhuis? Misschien heeft u behoefte aan een praatje of een wandeling?

Of heeft u juist gelegenheid en zin om een buurtbewoner te ondersteunen?

Voor deze vragen en aanbod in de buurt hebben we **Een Goede Buur**

**Burenhulp** opgezet.

Meer informatie? Neem contact

op met buurtcoaches Jaimy

Hartevelt, tel. 06 2076 9832,

email [jhartevelt@includio.nl](mailto:jhartevelt@includio.nl) of

Ilonka van Rijn, tel. 06 2079 1819,

email [ivrijn@includio.nl](mailto:ivrijn@includio.nl)

U kunt ook langskomen bij een

inloop van Een Goede Buur.



## Een Goede Buur komt naar u toe!

Op de bakfiets gaan we in gesprek met bewoners. We nemen zelf de koffie, thee en iets lekkers mee. Graag horen we uw verhalen, signalen, vragen en ideeën. Met flyers kondigen we aan wanneer we bij u in de buurt zijn.



## WIJKPROGRAMMA

### TERUGKERENDE ACTIVITEITEN IN DE WIJK

**Loop voor actuele informatie even binnen bij Huis van de Buurt Morschwijk, kijk op [www.facebook.com/incluzioleiden](https://www.facebook.com/incluzioleiden) of [www.morsetekens.nl](http://www.morsetekens.nl)**

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](http://www.incluzioleiden.nl) en facebook [www.facebook.com/incluzioleiden](https://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@incluzio.nl](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 088 298 7912

**Maandag 10.30-11.30 uur**

## WANDELCLUB

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Lekker wandelen in de buurt met buurtcoach Jaimy en buurt-sportcoach Stefan. We verzamelen bij het HvdB. Na afloop koffie. Aanmelden is niet nodig. Iedereen is welkom!



**Maandagmorgen 11.00 tot 12.00 uur**

## WALK & TALK VOOR MANTELZORGERS

Wandelen geeft je rust en ruimte in je hoofd. Onder begeleiding van de mantelzorgcoach, Sandra Cuvelier, ontspannen, even niet praten, ervaringen uitwisselen of juist heel ergens anders over praten! We wandelen een uur in de omgeving van het buurthuis, koffie en/ of thee is niet inbegrepen, wij vragen de buurthuis prijzen. Aanmelden is niet nodig, we vertrekken wel stipt om 11 uur!

**Locatie: Huis van de buurt Vogelvlucht**, Boshuizerlaan 5 in Leiden.

**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. Meer informatie? neem contact op met buurtcoach Jaimy Hartevelt, tel. 06 2076 9832

**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 senioren-coaches. 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 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 4248 4513



**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@inclusio.nl](mailto:vcannoo@inclusio.nl) of tel. 06 2032 0195

---

**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.

---

**Dinsdag 9.30 – 11.00 uur**

## NEDERLANDSE LES ZONDER BOEKEN met Nadia

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Deze les is speciaal voor bewoners uit de wijk die (bijna) geen Nederlands spreken. Leer in een groepje met elkaar om Nederlands te spreken. Tijdens de les worden geen boeken gebruikt, maar staat spreken met elkaar centraal.

**Kosten** € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

---

**Dinsdag en Woensdag 10.00-15.00 uur**

## ODENSEHUIS LEO

**een stedelijke voorziening voor Leiden En Omgeving - BOP Rosmolen 28**

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 Wilhelmiën Giessen, seniorencoach Inclusio en coördinator Odensehuis Leo, tel. 06 2050 7708

**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@inclusio.nl](mailto:vcannoo@inclusio.nl) of tel. 06 2032 0195

---

**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](http://www.popkoorvocalize.nl) email: [zangstudiopauline@gmail.com](mailto: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.



Iedere 3e dinsdag van de maand 12.00 tot 15.00 uur

## TAALMAATJES

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Spreekuur taalmaatjes met het Gilde Samenspraak. Heb je een taalmaatje nodig om beter Nederlands te leren? Kom dan langs tijdens het spreekuur en bespreek de mogelijkheden.

Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani op tel. 06 3092 0996.

---

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 kop 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 dat 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](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 06 2032 0195



Dinsdag 15.30-17.00 uur

## SPORT IN DE WIJK VOOR 8 T/M 16 JAAR

**Richard Krajicek Playground**, Maansteenpad

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad. Meer info? Bel 06 4248 4515

**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. 06 2023 0195 of bij de bar. **Kosten** € 5,00



**Dinsdag 18.00-20.15 uur**

## VROUWEN GESPREKSGROEP

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19  
Onder begeleiding van Najiha. Kom vrijblijvend eens kijken!  
**Kosten** € 1,00

**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 VOOR GEVORDERDEN met Rudie

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19  
Werk in een groepje verder aan de ontwikkeling van je vaardigheden in de Nederlandse taal.  
**Kosten** € 1,00 per keer.  
Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

**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).

### Beter fietsen?

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.

Voor aanmeldingen of meer informatie kunt u contact opnemen met buurt-coaches 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. **Kosten** €1,00 Meer informatie? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996.



Woensdag 13.00 – 15.00 uur

## NAAIATELIER

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Vind je het leuk om kleding te leren maken of doe je dit al en heb je hier hulp bij nodig? Of maak je graag andere dingen van stoffen? Neem je eigen stoffen of kleding mee die je wil verstellen. Je bent bij BuZz van harte welkom. **Kosten** €1,00 Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996



Woensdag 14.00 -15.30 uur

## NL LES VOOR BEGINNERS met André

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19.

Leer in een klein groepje de Nederlandse taal. De les is voor beginners.

**Kosten** €1 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel 06 3092 0996

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](mailto:vcannoo@incluzio.nl) of tel. 06 2032 0195

**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. Meer informatie? Bel Janneke Jurgens, jeugd en jongerenmakelaar, tel. 06 5381 9426



---

**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](mailto:vcannoo@inclusio.nl) of tel. 06 2032 0195

---

**Donderdag 10.30 – 15.00 uur**

## WANDELCLUB

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Lekker wandelen in de buurt met buurtcoach Jaimy en buurtsportcoach Stefan. We verzamelen bij het HvdB. Na afloop koffie. Aanmelden is niet nodig.

**Donderdag 13.30 – 15.00 uur**

## **BUURTGYM VOOR VROUWEN met Zara**

**Huis van de Buurt Morschwijk** Topaaslaan 19

Kom lekker bewegen in een groep en werk aan je gezondheid.

**Kosten** € 1,00 per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

---

**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 15.30-17.00 uur**

## **SPORT IN DE WIJK VOOR 8 T/M 16 JAAR**

**Richard Krajicek Playground**, Maansteenpad

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad.

Meer info ? Bel 06 4248 4515



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. Meer informatie? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

---

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! Meer informatie?

Bel buurtcoach Jaimy Hartevelt, tel. 06 2076 9832.



Vrijdag 10.30-11.30 uur

## TAI CHI

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

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.

---

Vrijdag 16.00 – 17.30 uur

## ZAALVOETBAL VOOR 12 T/M 15 JAAR

**Gymzaal** @ Opaalstraat

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad. Meer info? Bel 06 4248 4515

---

Vrijdag 18.00 – 20.00 uur

## ZAALVOETBAL 16+

**Gymzaal** @ P.C. Hooftlaan

Onder leiding van buurtsportcoach Mourad. Meer info? Bel 06 4248 4515

---

Zaterdag 12.00-14.00 uur

## NEDERLANDSE LES VOOR MANNEN met Omar

**Huis van de Buurt Morschwijk**, Topaaslaan 19

Leer in een groepje de Nederlandse taal. Deze lessen zijn speciaal voor mannen.

**Kosten** 1 euro per keer. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 12805409 of Naima Reggani, tel. 06 30920996

---

Zaterdag 17.00 – 19.00 uur

## MUZIEKGROEP MORSCHWIJK met AZIZA

**Huis van de Buurt Morschwijk** Topaaslaan 19

Leer op muziekinstrumenten spelen en zing Arabische liedjes samen met anderen. Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996



Iedere laatste zaterdag van de maand 19.15-21.00 uur

## MEIDENGROEP MORSCHWIJK MET AZIZA

**Huis van de Buurt Morschwijk** Topaaslaan 19

Kom met meiden van jouw leeftijd in contact en bespreek onderwerpen die jij belangrijk vindt.

Meer informatie of aanmelden? Bel Claudia Bindraban, tel. 06 1280 5409 of Naima Reggani, tel. 06 3092 0996

---

Zondag eens in de zes weken 14.30-16.00 uur

## HET NABESTAANDENCAFÉ

**Theehuis Veldheim** op begraafplaats Rhijnhof

Het Nabestaandencafé biedt mensen met een rouw- en verlieservaring een plek waar zij steun en een luisterend oor te kunnen vinden. Aan de hand van een thema kunnen ervaringen worden uitgewisseld. De gratis bijeenkomsten zijn op zondagmiddag.

24 januari - Rouw en Depressie, inleiding door Jan Hulzinga

7 maart - Kleden met een verhaal, inleiding Marie-José Rietbergen

Wilt u meer informatie of zich aanmelden? Dat kan via [info@](mailto:info@nabestaandencafeLeiden.nl)

nabestaandencafeLeiden.nl o.v.v. naam, email-adres en telefoonnummer.

---

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. Vlaktbij 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](http://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). Uitleenen is gratis, in goed vertrouwen. Neem contact op met José Hunck, tel. 06 3470 5231



## MORSETEKENS

Morsetekens is het wijkmagazine voor de hele Mors. Het komt vier keer per jaar uit. Zie [www.morsetekens.nl](http://www.morsetekens.nl) voor meer informatie over het aanleveren van kopij, advertentiemogelijkheden en de verschijningsdata.



## BUZZ IN DE MORS

 **BUZZ**

**Claudia Bindrahan**  
Ontwikkelaar  
06 - 12 805 409  
c.bindrahan@buzzleiden.nl  
[www.buzzleiden.nl](http://www.buzzleiden.nl)



Mag ik je leren kennen?

 **BUZZ**

**Naima Reggani**  
Ontwikkelaar  
06 - 30 920 996  
n.reggani@buzzleiden.nl  
[www.buzzleiden.nl](http://www.buzzleiden.nl)



Mag ik je leren kennen?

## SOL IN DE MORS

Heb jij al kennis gemaakt met de medewerkers van SOL (Samen Ondernemend Leren)? Gekleed in onze felgroene outfits zijn wij de nieuwe Jeugd- en Jongeren organisatie in de Hoge- en Lage Mors.

Wij hebben al heel veel jongeren, ouders en organisaties ontmoet in de wijk. Mochten wij jou nog niet ontmoet hebben laat het ons weten, wij gaan graag met je in gesprek!

Ons team in Morskwartier bestaat uit één Community Builder, drie Jeugd- en Jongerenmakelaars en twee Jobcoaches. Samen met onze partners bieden wij verschillende activiteiten aan voor jeugd tussen de 4 en 18 jaar oud. Ben jij nieuwsgierig naar ons en wil je meer weten? Check onze website ([www.solnetwerk.nl/leiden](http://www.solnetwerk.nl/leiden)) of volg ons op Facebook (SOL Leiden) en Instagram ([stichtingsol.leiden](https://www.instagram.com/stichtingsol.leiden)).

**SMOELLENBOEK MORSCHWIJK**

**FRANCES TUPPERT**  
JEUGD EN JONGERENMAKELAAR  
+31 6 2332764  
FTUPPERT@SOLNETWERK.NL

**MARINUS EYBERGEN**  
JEUGD EN JONGERENMAKELAAR  
+31 6 8080801  
MEYBERGEN@SOLNETWERK.NL

**CHRISTIEN HOEK**  
COMMUNITYBUILDER  
+31 6 87095094  
CHIEK@SOLNETWERK.NL

**JANNEKE JURGENS**  
JEUGD EN JONGERENMAKELAAR  
+31 6 5287628  
J.JURGENS@SOLNETWERK.NL

[WWW.SOLNETWERK.NL/LEIDEN](http://WWW.SOLNETWERK.NL/LEIDEN)



**SOL**  
SAMEN Ondernemend Leren



**INLUZIO**  
**LEIDEN.**

*Samen Meedoen Leiden*