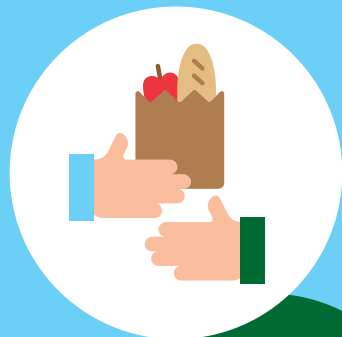


Wij zijn Oegstgeest

Sociale kaart voor welzijn en ondersteuning

2023
2024



Inhoudsopgave

Koffie, inloop & gezelligheid	4
Maaltijden en samen eten	7
Algemene activiteiten	9
Sport en spel	11
Dans, cultuur en muziek	16
Vrijwillige inzet en maatjes	18
Ondersteuning bij een laag inkomen	20
Digihulp	22
Psychisch-sociale hulp	24
Zorg aan huis	26
Vervoer op maat	27
Mantelzorg	28
Lotgenotencontact	30
Leven met een beperking	32
Taal en inburgering	34
Opvoeden en opgroeien	37
Palliatieve zorg & rouw	40
Persoonlijke zingeving	42
Burenhulp en buurtvereniging	44
Netwerken	46

Handige adressen

Bibliotheek Oegstgeest	Lange Voort 2 T
Buurthuis De Kratong	Curacaostraat 18
CJG	Rhijngeesterstraatweg 13b
Cultuurhuis de Paulus	Warmonderweg 2
Dorpscentrum	Lijtweg 9
Gemeentehuis	Rhijngeesterstraatweg 13
Kwadraad	Rhijngeesterstraatweg 13b
Radius	President Kennedylaan 141 (Haeswijkflat)
Vluchtelingenwerk	Rhijngeesterstraatweg 13b

Uitgave gemeente Oegstgeest. Dit boekje is tot stand gekomen onder redactie van het Sociaal Team Oegstgeest en het CJG. **Foto's:** BuroJP, Hilde Verweij, Mike van Bemmelen, Radius, Willemien Timmers, Wim de Winter, Fietsmaatjes en Vier het Leven. **Ontwerp:** T2 Creatieve Communicatie i.s.m. Knalgroen Grafisch Ontwerp

Beste lezer,

Dit is alweer de derde editie van 'Wij zijn Oegstgeest'. Deze sociale kaart wijst u de weg naar organisaties en activiteiten op het gebied van welzijn. Alle inwoners, organisaties, verenigingen en stichtingen presenteren zich in dit magazine met hun diensten, hulp en activiteiten.

Dit boekje is bedoeld om mensen de weg te wijzen op die momenten dat er, om welke reden dan ook, extra behoefte aan is. Dit kan zijn omdat u ouder bent of omdat u met een beperking leeft. Maar het kan ook zijn dat u een bijzondere periode in uw leven meemaakt waardoor u nu naar andere dingen op zoek bent dan voorheen.

Als u een vraag heeft rond zorg en welzijn, zijn er twee manieren in Oegstgeest om antwoorden op uw vraag te krijgen. De eerste mogelijkheid is via het Centrum voor Jeugd en Gezin, voor vragen over het opgroeien en opvoeden. De andere tweede vraagbaak is het Sociaal Team Oegstgeest, bedoeld voor iedereen die ouder is dan 18 jaar. U kunt bij beide teams terecht voor informatie, advies en zorg. Maar ook daarbuiten is er een breed aanbod van activiteiten, hulp en ondersteuning waar u gebruik van kunt maken. In deze sociale kaart staan alle vrij toegankelijke, niet-commerciële aanbieders in Oegstgeest.

Een boekje in gedrukte vorm is prettig om door te bladeren, maar je kunt het niet meer aanpassen. Wilt u over een tijdje de meest recente en complete versie inzien? Dat kan op www.oegstgeest.nl/sociaalteam. Daar staat telkens de meest actuele versie.

Veel leesplezier toegewenst!

Tim van Tongeren
Wethouder welzijn

Contactgegevens

CJG (0-18 jaar)

088 - 254 23 84 (maandag t/m vrijdag
09:00 - 17:00 uur), of kijk op
www.cjgoegstgeest.nl

Sociaal Team (18 jaar en ouder)

Telefonisch spreekuur:
[071 - 519 14 99](tel:071-5191499) (maandag t/m vrijdag
09:00 - 11:00 uur), of kijk op
www.oegstgeest.nl/sociaalteam

Aanvullingen of wijzigingen in dit boekje kunt u doorgeven aan sociaalmakelaar@oegstgeest.nl



Koffie, inloop en gezelligheid

Het Dorpscentrum

Het Dorpscentrum wil een ontmoetingsplaats zijn voor alle inwoners in Oegstgeest. Joop Verdonk, bestuursvoorzitter: "Wij verhuren ruimtes voor bijvoorbeeld danslessen en muzieklessen. Ook zijn er geregeld lezingen en bijeenkomsten van vrijwilligersorganisaties. Ruim 70 vrijwilligers houden het dorpscentrum draaiend. Mooi om te zien dat zo veel mensen hun talenten en tijd voor het Dorpscentrum in willen zetten. We hebben een prachtige keuken. Onze droom is dat heel diverse mensen elkaar kunnen ontmoeten en zich thuis voelen in ons mooie centrum. We willen het 'sociale hart' van ons mooie dorp zijn!"

Iedere schooldag is er een Open Dorpsplein in het centrum aan de Lijtweg 9, waar iedereen langs kan komen voor een kop koffie, soep en een broodje, gemaakt door de leerlingen van de Leo Kannerschool.

Ook is er maandelijks het Veteranen-café en zijn er de maaltijden van Lekker Anders.

www.dorpscentrumoegstgeest.nl

Radius Gezelligheidsochtend

Iedere dinsdag is er een inloopochtend bij Radius in de Haeswijkflat. Er is koffie, een spelletje en een praatje. Welkom om binnen te lopen tussen 10.00 en 12.00 uur. Twee keer per maand is er daarna de mogelijkheid om te lunchen: op de 3e dinsdag van de maand is er Oma's Soep en op de 4e dinsdag is er een pannenkoekenlunch.

Inloophuis Lumen

Het Inloophuis van Lumen is bedoeld voor kwetsbare inwoners van Oegstgeest en omgeving. Het Inloophuis is een gezellige ontmoetingsplek waar je niets hoeft. Je kunt er langs komen gewoon voor de gezelligheid, een kop koffie en een praatje. Soms zijn er activiteiten, maar het is prima als je gewoon even lekker wilt zitten.

Iedere maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 – 16.00 uur in het Dorpscentrum.

www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/inloop-oegstgeest

Seniorensoos

Op zondagen en feestdagen organiseren twee enthousiaste vrijwilligers, Jenny en Pippy, de Seniorensoos Rendez Vous in het Dorpscentrum. Deze soos is er iedere maand. Van high tea tot muziek, van bloemschikken tot 'Montmartre in

Oegstgeest', laat u verrassen door hun aanstekelijke gezelligheid. De data staan aangekondigd in de Oegstgeester Courant. U kunt zich aanmelden via wabl@casema.nl

Repair Café

Wat doe je met een stoel waarvan een poot los zit? Met een broodrooster dat

niet meer werkt? Met een broek waar een naad los zit? Weggooien? Mooi niet! Repareer ze in het Repair Café! Bezoekers nemen van thuis kapotte spullen mee.

Iedere eerste zaterdag van de maand tussen 10.00 – 13.00 zitten de handige vrijwilligers voor u klaar in het Dorpscentrum.

www.repaircafeoegstgeest.nl

Overige inloop en cafés:

- Alzheimercafé, www.alzheimer-nederland.nl
- Boezemcafe, www.boezemcafe.nl
- Inloop & Café Scarabee, www.inloophuisscarabee.nl
- Digidinsdag, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Dorpskantoor, sociaalmakelaar@oegstgeest.nl
- Handwerkcafé, sociaalmakelaar@oegstgeest.nl
- Koffie-inloop in Heemwijck, Narcissenlaan 122
- Koffie en gesprek in Trompenburg, MH Tromplaan, steenbergen@oegstgeest.nl
- Koffieochtend Willibordserf, www.pgoegstgeest.nl
- Koffiespeeltuin, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Krachtcirkel, www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten
- Mantelzorgcafé, www.radiuswelzijn.nl
- Nabestaandencafé, www.nabestaandencafeleiden.nl
- Oogcafé Leiden, www.oogvereniging.nl
- Parkinsoncafé Oegstgeest, www.parkinson-vereniging.nl
- Senioren Computercafé, www.radiuswelzijn.nl en www.scc-oegstgeest.nl
- SOEK, www.kringloopoegstgeest.nl
- Taalcafé, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Veteranencafé, www.dorpscentrumoegstgeest.nl
- Werkcafé, www.werkcafehollandrijnland.nl

Voor meer informatie met adressen en telefoonnummers:
www.oegstgeest.nl/socialekaart

sociaal team
oegstgeest



Heeft u een vraag, of wilt u informatie en advies over zorg en welzijn?

**Het Sociaal Team Oegstgeest denkt met u mee!
De professionals in het team kunnen kortdurende hulp en ondersteuning bieden en leiden toe naar gespecialiseerde hulp en ondersteuning op maat.**

Contact met het team?

WEBSITE www.oegstgeest.nl/sociaalteam (via het contactformulier)

E-MAIL sociaalteam@oegstgeest.nl

TELEFOON 071-519 14 99 (tussen 9.00 en 11.00 uur)



Maaltijden en samen eten

Huiskamerdiners Zonnebloem

“Het is een feestje om met anderen aan tafel te eten”, aldus een bezoeker van de huiskamerdiners van de Zonnebloem. Een kok kookt voor 2 of 3 gasten die zich via de Zonnebloem kunnen aanmelden. De koks zijn heel verschillend, van een ouder echtpaar tot een jong gezin. Maar één ding hebben ze gemeen. Allemaal zijn ze gastvrij en vinden ze het fijn om mensen een mooie avond te bezorgen.

Wil je zelf als gast meedoen of zou je wel thuishok willen zijn? Neem contact op voor meer informatie met de Zonnebloem Oegstgeest, www.zonnebloem.nl/oegstgeest of anitavanderkaaden@ziggo.nl

Lunch bij Radius

Twee keer per maand is er op dinsdag na de koffieochtend om 12.00 uur de mogelijkheid van een lunch: op de derde dinsdag van de maand is er Oma's Soep en op de vierde dinsdag een pannenkoekenlunch.

Lunch bij Dorpscentrum

Iedere schooldag maken de leerlingen van de Leo Kannerschool een lekkere lunch klaar in het Dorpscentrum. Voor een kleine prijs kan je genieten van een vers broodje en een dagsoep.



Iedereen is bijzonder

Woont u in Oegstgeest, bent u meestal alleen of vindt u het gewoon gezellig om met andere bijzondere mensen te eten, dan bent u van harte welkom aan tafel!

Hoe doet u mee? Reserveer uw plekje door Wessel (Eijkman) te bellen op

06 - 42 24 54 70 of mail hem op wessel.eijkman@mangoconsult.nl

of Rineke (Schwencke) op rinekeschwencke@gmail.com.

De lange tafel staat aan de Groenhoevelaan 13.

www.iedereenisbijzonder.nu

Maaltijdbezorging

- Apetito, www.apetito.nl
- Kook-ster, www.dekook-ster.nl
- Maaltijdservice, www.maaltijdservice.nl
- Maaltijd Thuis, www.maaltijdthuis.nl
- Uitgekookt, www.uitgekookt.nl
- Vers aan Tafel, www.versaantafel.nl

Samen de maaltijd te gebruiken

- Derde Donderdag Club van Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest, www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl
- Gastentafel Huize Ampijoloe, www.ampijoloe.com
- Lunch voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel, georganiseerd door Gemiva-SVG in het Dorpscentrum. babs.palthe@gemiva-svg.nl of eline.van.de.seijp@gemiva-svg.nl
- Restaurant Movens, Het Gebouw, Arubapad 2 www.movens-leiden.nl
- Seizoensmaaltijd Raad van Kerken, Rehobothkerk, Lijtweg 1. Kijk voor agenda op www.raadvankerkenoegstgeest.nl



Algemene activiteiten

Activiteiten in buurthuis De Kratong

De Kratong is het buurthuis van de Buurtvereniging Buitenlust. Iedere dag is er wel iets te doen! Zo is er een handwerkgroep op dinsdagavond en op vrijdagavond kun je klaverjassen. Er is een knutselclub voor kinderen en een dansclub op de woensdag. Beroemd is de jeu des boules competitie in het voorjaar. De Kratong wil graag een ontmoetingsplek zijn waar mensen elkaar tegen komen voor een gezellig praatje, een luisterend oor. Iedere woensdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur kan je binnen lopen voor een kop koffie en/of een spelletje.

Ieder kwartaal komt er een boekje uit met de geplande activiteiten, ook te vinden op www.sites.google.com/site/buurtverenigingbuitenlust

Activiteiten Radius

In de Haeswijkflat aan de President Kennedylaan 141 in Oegstgeest vinden de hele week activiteiten plaats, georganiseerd vanuit Radius. Zo is er een koor, zijn er meerdere dans- en beweeggroepen, een Schrijfcafé en een bingo. Op de eerste donderdag van de maand is er een gespreksgroep over een wisselend thema.

Wilt u zelf iets organiseren, heeft u problemen met vervoer of wilt u

algemene informatie, dan kunt u contact opnemen met Claartje Vissers, c.vissers@radiuswelzijn.nl, 071 - 707 42 00

Blauwe PlusBus

Gezellig winkelen, naar een kaasboerderij, een rondrit langs de bloeiende bollenvelden, naar het strand of een museum. Ga samen met medebewoners van Oegstgeest op stap. Elke maand organiseert Radius met Stichting Recreatie en Vervoer leuke uitjes. In de bus is ook plek voor een rolstoel of rollator.

Kijk voor het programma op www.radiuswelzijn.nl

Activiteitenkalender OEGST.nl

Op www.oegst.nl staan alle activiteiten die er plaatsvinden in Oegstgeest. Deze lijst met activiteiten wordt ook wekelijks gepubliceerd in de Oegstgeester Courant.

Maatje vindt Maatje

Vind je het leuk om samen met iemand activiteiten te ondernemen? Maar weet je niet met wie? Kom dan langs bij Maatje vindt Maatje, een initiatief van Radius.

Kijk op www.radiuswelzijn.nl voor de data.

Schrijfcafé

Schrijft u zelf regelmatig in een dagboek? Of zou u daar juist aan willen beginnen? Kom dan naar het Schrijfcafé. Een maandelijks ontmoetingsplek voor iedereen die van (dagboek)schrijven houdt.

U krijgt concrete korte opdrachten aangereikt die ervoor zorgen dat uw teksten als vanzelf op papier komen. Ervaring met schrijven is niet nodig. Voorop staat het plezier dat u eraan beleeft. **Kijk op www.radiuswelzijn.nl voor de data.**

Activiteiten overige organisaties

- Bibliotheek Bollenstreek, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Dorpscentrum, www.dorpscentrumoegstgeest.nl
- Derde Donderdag Club, www.langerzelfstandiglevenoegsteest.nl
- Raad van Kerken, www.raadvankerkenoegstgeest.nl/jaarprogramma
- Zonnebloem, www.zonnebloem.nl/oegstgeest
- Puzzel-o-theek, www.puzzel-o-theek.nl
- Repair Cafe, www.repaircafeogstgeest.nl
- Senia Leesclubs, www.senia.nl
- SeniorenSoos Rendez Vous, www.dorpscentrumoegstgeest.nl, wabl@casema.nl
- VTV voor mensen met een beperking www.wijzijntv.nl





Sport en spel en vrije tijd

Beweegcoach

Bewegen is gezond en nodig. Dat weten we allemaal. Maar waar vindt u een activiteit in Oegstgeest die bij uw persoonlijke mogelijkheden past en ook nog eens leuk is?

De beweegcoach van Radius zet zich in voor volwassenen die meer willen bewegen en niet direct bij een gewone sportvereniging terecht kunnen. U heeft de keuze uit een breed aanbod aan sportieve groepsactiviteiten of stel uw eigen programma op maat samen met Fit-In. Voor mensen die niet zo lang kunnen staan, geeft de beweegcoach stoelgymnastiek.

Stoelgymnastiek door de beweegcoach

Elke week (behalve in de vakanties) is er in de grote zaal van de Haeswijkflat stoelgymnastiek door beweegcoach Hanneke Wickel. Gymnastiek voor mensen die niet zo lang kunnen staan. Aanmelden is niet nodig.

Vrijdag 10.45 – 11.45 uur en dinsdag 12.00 – 12.45 uur (1e en 2e dinsdag van de maand) **in de Haeswijkflat, President Kennedylaan 141.**

Donderdag 10.30 – 11.30 uur (even weken) **in Trefpunt Boerhaave, Boerhaaveplein.**

Open spreekuur beweegcoach

Beweegcoach Hanneke Wickel is elke dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur aanwezig in de Haeswijkflat aan de President Kennedylaan 141 (behalve tijdens vakanties en feestdagen). Zij informeert u graag over de sportieve mogelijkheden in Oegstgeest. U kunt gewoon langskomen.

Beweegactiviteiten

Radius biedt meerdere beweegactiviteiten zoals Fysioballet, Stevig in balans, Functionele yoga en Hiphopdانسles.

Kijk voor de mogelijkheden op www.radiuswelzijn.nl

Aqua lessen in Zwembad Poelmeer

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Er zijn meerdere mogelijkheden bij zwembad Poelmeer. Bijvoorbeeld Aqua Vitaal: onder begeleiding van een gediplomeerde zweminstructeur beweeg je op een effectieve en veilige manier in het ondiepe water om fit, gezond en mobiel te blijven. Naast het sportieve karakter, is het vooral ook een leuke en gezellige groepsles op dinsdagochtend.

Voor meer info:

www.optisport.nl/poelmeer of 071 - 515 47 37



Biljartcentrum Oegstgeest

Van maandagochtend tot zaterdagmiddag is het Biljartcentrum in Oegstgeest geopend. Je kan een potje spelen met eigen vrienden of in verenigingsverband. Meerdere verenigingen maken gebruik van het centrum, waaronder ook een aantal organisaties voor mensen met een verstandelijke beperking. Ook als je geen lid bent, is het mogelijk om voor een klein bedrag een tafel reserveren.

Kijk voor meer info op www.sbco.nl of bel naar 071 - 517 38 38

Het biljartcentrum Oegstgeest is te vinden op De Voscuyl 38a.

Bingo

Iedere 1e maandag van de maand bij Radius en 3e dinsdag van de maand in buurthuis De Kratong kunnen mensen die dat gezellig vinden meedoen aan een bingo. Kijk voor adressen elders in deze gids.

Bridge

Je kan bridgelessen volgen bij de Volksuniversiteit Lange Voort 2U:

www.bibliotheekbollenstreek.nl/Volksuniversiteit of 071 523 71 65

Er zijn drie bridgeclubs actief in Oegstgeest:

- BC Rijnland
www.nbbclubsites.nl/club/9013
Op dinsdag- en donderdagavond in de kantine van Oegstgeester Golfclub, Van Houdringelaan 15. Op woensdagmiddag kan je ook zonder lidmaatschap aanschuiven.
- BC De Schrandere Vos
www.nbbclubsites.nl/club/9038
Op donderdagavond, in de Leo Kannerschool, Hazenboslaan 101
- Damesbrigdeclub De Hoedjes
Maandag vanaf 13.30 uur in de Volksuniversiteit, Lange Voort 2U, m.b.fransen@ziggo.nl of 071 - 301 1565

Conditietrainingen

- Conditietrainingen voor ouderen maandag en donderdag bij sport-school Rob van der Hoorn, www.robvanderhoorn.nl Geversstraat 5
- Ouderengym op donderdagochtend in Buurthuis De Kratong
- Indoor Actief voor 50+ bij Radius www.radiuswelzijn.nl
- Groepstrainingen bewegingsleer op maandag- en vrijdagochtend in Cultuurhuis De Paulus, fysiomarijke@gmail.com
- SeniorFit @Jenergy: verantwoord en aangepast trainen in een groepje met leeftijdsgenoten onder begeleiding van een ervaren trainer. www.jenergy.nl

Jeu des Boules

Iedere donderdagmiddag wordt er een potje jeu des boules gespeeld op de baan bij de Rozenlaan/Narcissenlaan. In Warmond is een vereniging actief www.tvoverbos.nl/jeu_de_boules

Klaverjassen

Iedere vrijdagmiddag bij Radius in Haeswijkflat en iedere vrijdagavond in Buurthuis De Kratong kunnen inwoners van Oegstgeest een potje klaverjassen.

Fietsmaatjes

Fietsmaatjes Oegstgeest is bedoeld voor iedereen met een beperking of (tijdelijke) blessure die graag samen met een vrijwilliger wil gaan fietsen op de duofiets of rolstoelfiets in de omgeving van Oegstgeest. Deelnemers en vrijwilligers welkom! www.fietsmaatjesoegstgeest.nl

Golf

De Oegstgeester Golf Club heeft twee handicarts. De handicarts stellen mindervalide golfers in staat te blijven golfen. Zij kunnen zich met karretjes over de baan verplaatsen. www.oegstgeestergolfclub.nl

G-sport of Parasport

Er zijn diverse mogelijkheden bij sportverenigingen:

- LOHC, parahockey, www.lohc.nl/parahockey
- FC Oegstgeest G-team voetbal en een team voor kinderen met autisme, www.fcoegstgeest.nl
- Leiden Atletiek Plusgroep, www.leidenatletiek.nl
- Paragolf bij OGC, www.oegstgeestergolfclub.nl

GSV De Sleutels

GSV De Sleutels is een enthousiaste sportvereniging voor mensen met een beperking of een chronische aandoening, of voor wie in een revalidatieprogramma extra beweging wil inpassen. www.gsvdesleutels.nl

Harttrimmers

De Harttrimclub Leiden e.o. traint hartpatiënten die hun conditie op peil willen houden onder medische begeleiding. Een keer per week wordt er getraind met een groep mensen van uw eigen niveau. Op woensdagavond in Oegstgeest.
www.harttrimmers.nl

Loopgroep Oegstgeest

Naast een gevarieerd loopaanbod, biedt de Loopgroep ook mogelijkheden voor wandelen en bootcamp. De trainers bieden variatie in trainingen voor de recreatieve loper, waarbij veilig en verantwoord lopen voorop staat.
www.loopgroepoegstgeest.nl

Movens

Movens biedt activiteiten op het gebied van dagbesteding, arbeid en educatie voor mensen met voornamelijk psychiatrische problematiek, waaronder ook sport in het Bewegingscentrum. Van maandag tot vrijdag een divers aanbod van activiteiten. Endegeesterstraatweg 5, Gebouw 'Bewegingscentrum'.
Contact Nick Smit: 06 - 21 55 48 39

Running Blind

In Leiden kunnen visueel beperkte mensen hardlopen en wandelen bij de **Leiden Road Runners Club**. Visueel beperkte mensen hardlopen en wandelen samen met een buddy.
www.runningblind.nl/regios/leiden

Schaakclub

Elke donderdagavond komt de Schaakclub Oegstgeest bij elkaar in de Volksuniversiteit aan de Lange Voort 2U,
www.sco80.leisb.nl

Speelgroep Oegstgeest

Vind je gamen leuk, probeer het dan eens zonder computer, live aan een speltafel en speel met ons miniature games. Iedereen vanaf 17 jaar en (veel) ouder is van harte welkom. De miniature clubavonden zijn bedoeld voor iedereen die zin heeft in een game met anderen. Dit kan ook een ander bordspel zijn. De spelavonden worden maandelijks op vrijdagavond georganiseerd in de Haeswijkflat.
speelgroepoegstgeest@gmail.com

SLIMMER naar een gezonde levensstijl!

Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest biedt samen met de diëtiste Annemarieke van Rijn van diëtistenpraktijk Di(e)et gericht, de Gecombineerde Leefstijl Interventie, kortweg de GLI. Met dit project willen zij gemotiveerde mensen helpen hun leefstijl op een gezonde manier te veranderen. Dit gebeurt met een combinatie van aandacht voor voeding, beweging, en gedragsverandering. Ook thema's als slaap, ontspanning en stressmanagement komen aan de orde.
Meer informatie? Vraag dit aan uw huisarts. Die kan u ook aanmelden.
www.wsv-oegstgeest.nl/positieve-gezondheid/

Tafeltennis

Op woensdagochtend is er tafeltennis voor 60-plussers. Een enorm gezellige, groeiende groep fitte senioren die van 9.30 tot 12.00 tafeltennist. En die soms ook andere activiteiten gezamenlijk onderneemt zoals museumbezoek.

www.ttvpecos.nl/recreanten

VitalityClub

De VitalityClub is op dinsdag en donderdag bij FC Oegstgeest (winterperiode op donderdag in Sporthal De Cuyt). Het is een club voor 50-plussers. Het doel van onze club is 50-plussers gezond en fit oud te laten worden. Samen sporten helpt daarbij.

www.vitality-club.nl/oegstgeest

VTV (Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten)

VTV biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten aan.

Check de mogelijkheden van groepsactiviteiten op www.wijzijnvttv.nl **of bel** 071 - 523 08 00

Vivax conditiezwemmen

Heb je zin om baantjes te zwemmen en zo fitter te worden? Kom conditiezwemmen voor volwassenen bij Vivax.

Samen met andere trouwe zwemmers krijg je de gelegenheid om je zwemslag en conditie te verbeteren onder leiding van een enthousiaste trainer.

www.vivax-oegstgeest.nl

Wandelclub Oegstgeest

Wandelen met elkaar is gezelliger dan alleen! Dat is het motto van de Wandelclub Oegstgeest. Esther Beukman, een van de initiatiefnemers: "We starten op wisselende plekken in het dorp, de startplaats wordt gecommuniceerd via de app en onze webpagina. We starten op maandag en woensdag om 20:00 uur en op vrijdag om 10:00 uur."

Er is een vaste basisgroep die wandelt, maar iedereen is welkom om een keer aan te sluiten. "De wandeling duurt in principe een uur, maar we houden er rekening mee als iemand na een half uur zou willen stoppen. Schroom niet om dat aan te geven. Een leuke manier om mensen te ontmoeten", besluit Esther Beukman.

Meld je aan via 06 - 287 810 75 **of stuur een email aan**

wandelclub_oegstgeest@ziggo.nl.

www.wandelcluboegstgeest.nl

Andere sportverenigingen

Zie overzicht op www.oegstgeest.nl/inwoners/recreatie-en-sport/activiteiten



Dans, cultuur en muziek

Volksuniversiteit Oegstgeest

Wat wil je leren? Laat je verrassen door het aanbod aan cursussen, workshops en lezingen bij de Volksuniversiteit Oegstgeest. Het uitgebreide aanbod is onderverdeeld in vier over-zichtelijke categorieën: Creatief, Kunst & Cultuur, Persoonlijke ontwikkeling en Taal & Digitaal. Kom eens langs en laat je informeren over de mogelijkheden of neem een kijkje op onze website en wie weet ontdek je jouw nieuwe passie. Inschrijven kan online via www.bibliotheekbollenstreek.nl/volksuniversiteit of aan de balie van de bibliotheek.

Zou je graag een specifieke cursus willen volgen die niet in ons overzicht staat? Neem dan contact op via volksuniversiteit@bibliotheekbollenstreek.nl

Cultuurhuis De Paulus

Cultuurhuis De Paulus geeft en hééft ruimte voor cultuur in de breedste zin van het woord. In de kerk, een rijksmonument, is er de hele week van alles te beleven. Bewegingslessen, Biodanza, Open Floor, lezingen van de Vrije Academie, muzieklessen, concerten en kerkdiensten: het gebeurt allemaal in Cultuurhuis De Paulus aan de Warmonderweg 2.

Kijk voor het actuele programma op www.cultuurhuisdepaulus.nl/programma

Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Vrijwilligers halen de ouderen (65+) thuis



op en samen gaan zij gezellig naar een theatervoorstelling, de film, een concert of naar een museum. Hiermee willen ze de drempels verlagen voor ouderen om te blijven genieten van kunst en cultuur.

Voor informatie kunt u bellen met het landelijke telefoonnummer 035 524 51 56 of een e-mail sturen naar info@4hetleven.nl. Op de website www.4hetleven.nl vindt u het aanbod voor de regio Leiden.

Muziekkamer Oegstgeest

In de intieme ambiance van Cultuurhuis De Paulus organiseert Muziekkamer Oegstgeest hoogwaardige kamer-muziekconcerten op zondagmiddag vanaf 16.00 uur.

www.muziekkamer-oegstgeest.org

DansPark Oegstgeest

DansPark Oegstgeest organiseert danslessen speciaal voor mensen met een chronische bewegingsbeperking door o.a. Parkinson, MS of reuma.

Iedere dinsdagochtend kan je deelnemen aan een dansles in Cultuurhuis De Paulus.

www.danspark.org/oegstgeest of
06 53 77 92 60

Filmhuis Dorpscentrum

Filmhuis Oegstgeest is een initiatief van het Dorpscentrum en heeft tot doel om de inwoners van Oegstgeest maandelijks een programma van goede publieksfilms, arthouse films en interessante documentaires te bieden.

Voor alle informatie rondom Filmhuis Oegstgeest kan men zich gratis als vriend aanmelden via

filmhuis@dorpscentrumoegstgeest.nl

Andere mogelijkheden

- B-Sharp Musical & More, woensdagavond in het Dorpscentrum, www.musicalkoor.nl
- De Troubadours, www.detroubadours.com
- Filmmiddag Radius, laatste vrijdag van de maand in het Dorpscentrum
- Happy Voice, gemengd gezelschapskoor bij Radius, maandagochtend
- Hiphop dansles, yoga en meer beweegactiviteiten bij Radius, www.radiuswelzijn.nl
- Huisconcerten Huis Ampijoloe, www.ampijoloe.com
- Linedance in Buurthuis De Kratong, iedere woensdagavond
- Marente HipHop, www.marente.nl/ledenvoordeel/cursussen/marente-hiphop
- Quick Quick Slow bij Radius op woensdagmiddag 14.00 – 16.30 uur
- Schilderclub in Buurthuis de Kratong, iedere maandagmiddag.



Vrijwillige inzet en maatjes

Dorpskracht

Stralend op een podium, fluitend op het sportveld, aandacht voor een maatje, koffie schenkend in het dorpscentrum, educatief in de natuur. Oegstgeest kan niet zonder vrijwilligers. Gezamenlijk vormen zij de kracht van Oegstgeest.

Samen sta je sterk(er).

Onder de naam Dorpskracht stimuleert en ondersteunt Radius de vrijwillige inzet in Oegstgeest. Dorpskracht biedt een digitaal platform waar vraag en aanbod samenkomen. Iedereen kan gebruik maken van de vacaturebank. Organisaties kunnen hun vacature op de website plaatsen en je kunt direct reageren op voor jou passende mogelijkheden.

Vrijwilligersmakelaar

Ivonne Janka is als vrijwilligersmakelaar, de drijvende kracht achter Dorpskracht. Dorpskracht biedt adviesgesprekken, heeft een vacaturebank en organiseert deskundigheidsbevordering en scholing voor vrijwilligers. "Het is leuk om je kennis en ervaring te gebruiken. De kansen zijn er meer dan genoeg, want er zijn veel initiatieven en organisaties die blij zijn met je betrokkenheid. Het levert voor jezelf, nieuwe en leuke contacten op en zoveel inwoners, jong en oud, zijn gebaat bij de inzet van anderen" aldus Ivonne.

Neem contact op voor een gesprek over jouw mogelijkheden. Kijk voor meer informatie op www.dorpskracht.nl

Ivonne Janka:

vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl
of 06 - 321 496 47

Stichting Present

Een brug slaan tussen mensen die iets hebben te bieden en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. Dat is de missie van Present! Als makelaar in vrijwilligerswerk biedt Present de mogelijkheid om je als groep of individu in je eigen woonplaats in te zetten voor mensen die te maken hebben met armoede, een slechte gezondheid of een sociaal isolement.

Geïnteresseerd? Stuur een mailtje naar info@presentleiden.nl en kijk voor meer informatie op www.presentleiden.nl

Voor Mekaar!

Om ontmoeting en hulp in de eigen buurt te stimuleren, kent Dorpskracht het contactpunt Voor Mekaar!

Een medewerker van Radius matcht tussen vraag en aanbod van kleine klusjes en burenhulp.

071 707 42 00 of

voormekaar@radiuswelzijn.nl

HiPHelpt

We kunnen allemaal weleens wat hulp gebruiken. Praktische hulp, bij een klusje in huis of met boodschappen doen, bijvoorbeeld. Maar ook sociale hulp, want iedereen heeft behoefte aan een praatje op z'n tijd. Meestal krijgen we die hulp van familie en vrienden, maar niet iedereen kan daar op terugvallen. Het is dan fijn om te weten dat HipHelpt u in contact kan brengen met hulpbieders uit de buurt, die u met alle plezier een handje helpen.

www.hiphelpt.nl/leiden

Maatje vindt Maatje

Vindt u het leuk om samen met iemand activiteiten te ondernemen, zoals samen fietsen, naar een museum of kaarten? Maar weet u niet met wie? Kom dan langs bij 'Maatje vindt Maatje' en ontmoet mensen uit Oegstgeest met hetzelfde doel: samen actief zijn! Dit wordt vier keer per jaar georganiseerd door Radius.

Kijk voor de data op

www.radiuswelzijn.nl

Andere mogelijkheden vrijwilligers en maatjes

- Bezoekdienst Zonnebloem, www.zonnebloem.nl/oegstgeest
- Digimaatje, www.bibliotheekbollenstreek.nl/digitaalmeedoen
- Mantelzorgmaatje, www.radiuswelzijn.nl/vrijwillige-buddys
- Fietsmaatjes, www.fietsmaatjesoegstgeest.nl
- Homestart Opvoed- en gezinsondersteuning, www.home-start.nl/leidse-regio/home
- Humanitas Steun bij Verlies, www.humanitas.nl/rijnland
- Jobhulpmaatje Maatje voor een werkzoekende, www.voorelkaarleiden.nl/jobhulpmaatje
- Mentorschap Haag & Rijn, www.mentorschaphaagenrijn.nl
- Schuldhulpmaatje, www.voorelkaarleiden.nl/schuldhulpmaatje
- Steunouder, www.steunouder.nl/oegstgeest
- Taalcoach, www.gildesamenspraakleiden.nl/
- Taalmaatje, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- VitalisMaatje, www.vitalismaatjes.nl
- Vliegende brigade, www.lumen-hollandrijnland.nl/meedoen/vliegende-brigade/
- VluchtelingenWerk Oegstgeest, www.vluchtelingenwerk.nl/zuidwestnederland/vluchtelingenwerk-oegstgeest



Ondersteuning bij een laag inkomen

Schulden voorkomen

“Hoe eerder we kunnen starten met de hulp, hoe meer we kunnen doen.” Dit zegt Annemieke Hazelhoff, consulent schuldhulpverlening en vroegsignalering bij de gemeente Oegstgeest.

Annemieke: “Vroegsignalering betekent dat we bij de gemeente een signaal krijgen wanneer iemand meerdere betalingsachterstanden heeft, bijvoorbeeld bij de woningcorporatie of bij de energieleverancier. We zoeken als gemeente dan actief contact met deze persoon. Als gemeente willen we graag mensen helpen met hun financiële situatie, liefst vóór het uit de hand loopt. We maken als mensen dat willen een afspraak voor een oriënterend gesprek. Samen zetten we de in- en uitgaves op een rijtje, geven budgetadviezen of treffen betalingsregelingen met schuldeisers. Natuurlijk alleen met toestemming. Als iemand baat heeft bij een Schuldhulpmaatje verwijzen we door. De basis is dat we samen naar oplossingen zoeken, zodat er meer overzicht komt in de financiën”.

Ook vragen over financiën en regelingen? Schuldhulpverlening en Vroegsignalering: telefoon: 14071 (maandag t/m vrijdag van 09:00 – 11:00 uur) of 06 - 360 197 82, e-mail: schuldhulpverlening@oegstgeest.nl

Sociaal Raadvrouw

De sociaal raadvrouw helpt bij sociaal juridische vragen. Iedere oneven week op dinsdag van 14.00 -16.00 uur is er een inloopspreekuur in het CJG (direct naast het gemeentehuis). Een afspraak vooraf maken is niet nodig. Wil je liever wel eerst een afspraak maken? Dan kan dat door te bellen met 088 9004000. De sociaal raadvrouw kan, als de situatie daar om vraagt, budgetbegeleiding aanbieden. Gezamenlijk worden alle inkomsten en uitgaven in beeld gebracht, zodat men na een periode van ondersteuning/begeleiding weer zelfstandig (en mogelijk zonder ingewikkelde schulden) verder kan.

Schuldhulpmaatje

Samen lukt 't! Dat is waarin SchuldhulpMaatje gelooft. Zeker als je in de schulden zit of dreigt te komen, heb je iemand nodig die in je gelooft en je helpt. Zonder te oordelen, maar gewoon met je aan de slag gaat om weer financieel orde op zaken te stellen. Een gecertificeerd SchuldhulpMaatje doet dat.

Kan jij een maatje gebruiken om schulden te voorkomen of om je schulden op te lossen? Kijk op de website

www.voorelkaar-leiden.nl/schuldhulpmaatje of mail naar schuldhulpmaatje-oegstgeest@voor-elkaarleiden.nl

Hulp bij een laag inkomen

Er bestaan regelingen die het mogelijk maken dat kinderen van ouders met een laag inkomen lid kunnen worden van een sportclub, een computer kunnen kopen of een creatieve les kunnen volgen.

Kijk allereerst op

www.jeugdfondssportencultuur.nl of op www.kieseenclub.nl

Je kan daarnaast een beroep doen op de participatieregeling van de gemeente Oegstgeest. Deze participatieregeling

is er niet alleen voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Ook zij kunnen hier gebruik van maken om bijvoorbeeld lid te worden van de bibliotheek of van een sportvereniging.

Heb je vragen of wil je gewoon eens horen of je in aanmerking komt voor financiële ondersteuning? Bel dan gerust naar team Sociale Zaken via 14071 tussen 09:00 en 11:00 uur. Kijk voor meer informatie op www.oegstgeest.nl/inwoners

Weinig te besteden? Nog meer handige initiatieven en mogelijkheden:

- Begeleiding in Huis, www.radiuswelzijn.nl
- Collectieve Ziektekostenverzekering via gemeente Oegstgeest i.s.m. Zorg en Zekerheid, www.oegstgeest.nl en www.gezondverzekerd.nl
- Dress for Success, gratis kleding en presentatieadvies voor werkzoekenden, www.dressforsuccess.nl/leiden
- Hulpfonds Oegstgeest, eenmalige financiële bijdrage als er geen andere voorziening is, hulpfondsoegstgeest@outlook.com of 06 - 16 09 68 05
- Informatiepunt Digitale overheid (IDO) in de Bibliotheek Bollenstreek met spreekuur Papierwinkel (op afspraak) op dinsdagmiddag.
- Jeugdfonds Sport en Cultuur, betaalt voor kinderen bij wie thuis weinig geld is de zwemles, de contributie van een sportclub of bijvoorbeeld dans- of muziekles, www.jeugdfondssportencultuur.nl en vul Oegstgeest in.
- Peuterregeling, een bijdrage van de gemeente zodat uw kind ook bij een laag inkomen naar de peuterspeelzaal kan, www.sko-oegstgeest.nl/peuterregeling
- Stichting Leergeld, financiële bijdrage voor jeugd: sport, cultuur & onderwijs, www.leergeld.nl/leiden
- Voedselbank Leiden, wekelijks voedselpakket, www.voedselbankleiden.nl
- Vrienden van Rivierduinen, financiële bijdrage voor cliënten van Rivierduinen, www.vriendenvanrivierduinen.nl
- Werkcafé voor hulp bij vinden van werk, www.werkcafehollandrijnland.nl



Digihulp

Het Senioren ComputerCafé

Het Senioren ComputerCafé helpt alle mensen in Oegstgeest bij het gebruik van hun ICT-apparaten zoals de laptop, tablet en smartphone. In het Computer-café kunnen alle mensen terecht, ook als zij nog niet zoveel van computers of internet afweten. Er staan vrijwilligers klaar om u daarbij te helpen. Buiten de inloopuren op dinsdag- en vrijdagmid-

dag, organiseren wij, als leercentrum van Seniorweb, bovendien nog workshops en cursussen. Een bezoek aan het inloop-café tijdens de inloopuren is gratis en u kunt uw laptop of smartphone gewoon meenemen.

Dinsdag- en vrijdagmiddag van 13.45 tot 15.45 uur in de Haeswijkflat, President Kennedylaan 141.

www.scc-oegstgeest.nl



DigiSpreekuur Bibliotheek

Werk je al zelfstandig met je computer, tablet of telefoon en loop je soms even vast? Bijvoorbeeld tijdens het surfen op internet, verzenden van e-mails of bij het downloaden van e-books? Elke week kan je al jouw digitale vragen stellen tijdens het DigiSpreekuur in de Bibliotheek. Loop gerust binnen!

Onze vrijwilligers helpen je graag met vragen over je computer, laptop, tablet of telefoon. Ook kun je terecht met vragen over programma's en apps. Vragen zoals:

- Hoe verstuur ik een foto met mijn telefoon?
- Hoe zet ik een boek op mijn e-reader?
- Hoe werkt Facebook en wat kan ik daar mee?

Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Wij helpen gratis en je hoeft geen lid te zijn. Iedere dinsdagmiddag 14.00 – 16.00 uur in de Bibliotheek, Lange Voort 2T

Oefentafel

Voor het onder de knie krijgen én houden van digitale vaardigheden is het belangrijk dat je veel oefent. Wil je onder begeleiding oefenen met je computer, tablet of telefoon? Bijvoorbeeld met het downloaden van apps, het werken met Word of veilig internetten? Bij het begeleid oefenen bepaal je zelf wat je wilt leren. Elke week kan je oefenen aan de Oefentafels in de Bibliotheek.

De Oefentafel is elke maandag van 14.00 tot 16.00 uur in de Bibliotheek van Oegstgeest. Er zijn laptops aanwezig maar je kunt ook je eigen laptop, tablet of smartphone meenemen om mee te oefenen. Onze vrijwilligers zijn er om je te helpen als dat nodig is.

Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Wij helpen gratis en je hoeft geen lid te zijn.

Informatiepunt Digitale Overheid

Tegenwoordig kun je van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel mensen vinden dit lastig. Kun je wel wat hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? Kom langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek. Wij denken met je mee en geven je informatie zodat je verder kunt. Wij kunnen ook een afspraak voor je maken bij het spreekuur Papierwinkel wanneer een vraag meer tijd kost.



Psychisch-Sociale hulp

Kwadraad Maatschappelijk werk

Kwadraad biedt hulp en ondersteuning bij vragen op verschillende levensgebieden zoals werk, relaties, inkomen, verlies of bij persoonlijke problemen. Het doel is om mensen weer in hun eigen kracht te laten komen, een luisterend oor te bieden of advies te kunnen geven. Vanuit het Sociaal Team Oegstgeest wordt maatschappelijk werk en 'mediation' aangeboden.

Kijk op www.kwadraad.nl of bel met 088-900 40 00



Echtscheidingsspreekuur

Je hoopt het nooit mee te maken, een echtscheiding. Maar als het er toch van komt, is het goed te weten dat je er niet alleen voor staat. Een echtscheiding is ingewikkeld en complex. Er gebeurt veel op emotioneel, maatschappelijk en financieel gebied. Kwadraad helpt mensen die gaan scheiden. Tijdens het speciale

echtscheidingsspreekuur adviseren deskundigen (juridisch, sociaal en financieel specialisten) u over uw persoonlijke scheidingssituatie.

Kijk voor de juiste data en locatie op www.kwadraad.nl

Krachtsirkel

In iedere gemeente komt het voor: mensen die om wat voor reden dan ook minder sociale contacten hebben en hierdoor kwetsbaarder en ongelukkig zijn. Daarvoor is De Krachtsirkel. De Krachtsirkel is een initiatief waarin mensen met elkaar in contact worden gebracht. Ze komen wekelijks bij elkaar voor ontmoeting en activiteiten.

Wil je deelnemen aan of meer informatie? Neem contact op met Malou van Oers 06 29 01 32 90 of kijk op www.lumen-hollandrijland.nl/ontmoeten

@ease

Zit je ergens mee? Erover praten helpt! Bij @ease kun je gewoon binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis. @ease is er speciaal voor jongeren van 12 tot 25 jaar om met (beginnende) psychische klachten eerder helpen. Dit doen ze door een plek te zijn waar jij je welkom voelt. "Wij zijn er om naar jou te luisteren. Praten helpt. Het lucht op. Het

maakt je sterker. Je merkt dat je niet alleen bent. En het kan ervoor zorgen dat je problemen niet groter worden.” Er is een inloop in Leiden aan Hooigracht 12. **Meer informatie www.ease.nl en check hun Instagramaccount.**

Cursusaanbod

Voor iedereen die psychisch gezond wil blijven of (zelf of in de omgeving) te maken heeft met mentale klachten en wel een steuntje in de rug kan gebruiken zijn er diverse cursussen, zoals:

- cursus ‘Voluit Leven’: maak kennis met andere manieren om met problemen om te gaan en vergroot de veerkracht;
- cursus ‘Omgaan met...’: hoe blijf je zelf overeind tijdens de zorg voor een naaste met psychische klachten zoals autisme, borderline en psychose;

- cursus Piep zei de muis / KOPP/KVO: voor kinderen in stressvolle situaties.
- Head Up! voor jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar die last hebben van sombere buien en/of (licht) depressieve klachten.

www.rivierduinen.nl/preventie,
preventie@rivierduinen.nl

Luisterlijn

De Luisterlijn is het hele jaar door, dag en nacht, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor.

www.deluisterlijn.nl of 071 - 512 52 02

Andere mogelijkheden

- Cursus Creatief leven door Annet Gijsman, www.annetgijsman.nl
- Cursus Zicht op herstel, www.lumen-hollandrijnland.nl/leren/herstel
- Humanitas Steun bij verlies, www.humanitas.nl/rijnland of 06 - 13 12 35 75
- Inloophuis Scarabee, www.inloophuisscarabee.nl of 06 - 55 41 38 24
- Veilig Thuis, www.veiligthuishollandsmidden.nl of 0800 – 2000
- Ondersteuning bij Levensvragen, www.centrumlevensvragenzhn.nl of 071 - 362 82 20
- Inloophuis Oegstgeest, www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/inloop-oegstgeest of 06 - 14 32 64 85



Zorg aan huis

Soms is het lastig (geworden) om alle dagelijkse handelingen thuis zelfstandig uit te voeren. Gaat wassen, aankleden of de persoonlijke verzorging u of uw partner lastig af? Mogelijk kan u ondersteuning krijgen van een wijkverpleegkundige. Dit kan u rechtstreeks bij een aanbieder of via uw huisarts aanvragen.

Er zijn ook andere mogelijkheden voor als u een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Er kan door verschillende organisatie particuliere zorg aan huis geboden worden, waardoor iemand langer zelfstandig thuis kan wonen. Ook kunnen deze organisaties de mantelzorger ondersteunen.

Radius Welzijn aan Huis

Radius biedt meerdere diensten aan om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen:

- Begeleiding in huis voor organisatorische zaken, zoals administratie
- Veilig in Huis voor personen-alarmering
- Klussen in Huis voor hulp bij kleine klusjes
- VoorMekaar! Vrijwilligersdienst

Kijk voor al deze diensten op www.radiuswelzijn.nl. Hier kunt u een contactformulier invullen, of bel 071 – 707 42 00 tussen 8.30 en 12.30 uur.

Welke organisaties leveren particuliere zorg?

- Activite, www.activite.nl of 071 - 516 13 52
- Adry, www.adryzorg.nl of 071 - 230 12 40
- Buurtzorg, oegstgeest2@buurtzorgnederland.com of 06 - 22 73 65 06
- Fleur de Dag, www.fleurdedag.nl of 06 - 55 38 15 39
- Groenoord Zorgt, www.groenoordzorgt.nl of 071 - 515 05 05
- Home Instead, www.homeinstead.nl of 085 - 485 25 00
- Marente, www.marente.nl of 071 - 409 33 33
- Meerzorg, www.meerzorg.nu of 071 - 409 32 78
- Mettu, www.mettu.nl of 085 - 773 01 40
- Pro-Cura, www.procurathuiszorg.nl of 071 - 542 00 40
- Saar aan Huis, www.saaraanhuis.nl of 071 - 200 16 44
- Senior Service, www.seniorservice.nl of 06 - 20 14 14 96
- Zorgmies Teylingen-Oegstgeest, www.zorgmies.nl of 06 - 80 22 76 51



Vervoer op maat

Rijdt u zelf geen auto (meer) en is het openbaar vervoer (tijdelijk) geen optie? Informeert u dan eens bij het Sociaal Team naar de gemeentelijke regelingen. Naast deze regelingen zijn er nog diverse mogelijkheden om vervoer te regelen. Hier leest u wat er zoal mogelijk is qua vervoer in en om Oegstgeest.

Dorpsbus

Radius biedt vervoer met de Dorpsbus. De bus is bedoeld voor ouderen en mensen met een handicap, die geen eigen vervoer hebben of moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer. De Dorpsbus rijdt op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur binnen de grenzen van Oegstgeest, maar ook de omliggende ziekenhuizen, het station en het revalidatiecentrum zijn te bereiken. U betaalt maandelijks abonnementskosten waarna u onbeperkt gebruik kan maken van de dienst. De Dorpsbus wordt gereden door vrijwilligers.

Wilt u vervoer, of wilt u zich juist inzetten als vrijwilliger? Bel 071 - 707 42 00 of mail naar c.vissers@radiuswelzijn.nl

AutoMaatje Oegstgeest

Een boodschap doen of een partner in het verzorgingstehuis bezoeken buiten Oegstgeest is niet voor iedereen vanzelfsprekend. De sociale vervoersdienst ANWB AutoMaatje wil er samen met Radius in Oegstgeest voor zorgen dat mensen mobiel en actief blijven. Met AutoMaatje kunnen inwoners van Oegstgeest naar bijvoorbeeld de kapper, familie of het ziekenhuis. Het werkt simpel; iemand wil van A naar B en belt met AutoMaatje Oegstgeest. Daar zoeken ze een match met een vrijwillige chauffeur. U betaalt voor de gereden kilometers een vergoeding aan de chauffeur.

Wilt u vervoer regelen of wilt u zich inzetten als vrijwilliger?

Bel 071 - 707 42 00 of mail naar c.vissers@radiuswelzijn.nl

Overige vervoersmogelijkheden:

- Regiotaxi www.rthr.nl of 0900 - 202 23 69
- Zonnebloemauto www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto of 088 - 001 67 17
- Stichting Recreatie en Vervoer www.recreatieenvervoer.nl of 071 - 517 12 34



Mantelzorg

Mantelzorgmakelaar

Veel mensen hebben zorgen voor of over iemand. Omdat die ander chronisch ziek is, een beperking heeft of op leeftijd is en hulp nodig heeft. Heeft u deze zorgen ook voor of over iemand dan bent u ook mantelzorg: iemand die geen professionele hulpverlener is, maar wel heel belangrijk werk doet voor iemand anders. Mantelzorg zijn is een grote verantwoordelijkheid. U komt ongetwijfeld voor allerlei vragen te staan waarbij u denkt: doe ik het wel goed? Dan kan de mantelzorgmakelaar van Radius iets voor u betekenen, ook als die zorg u even te veel wordt.

De mantelzorgmakelaars zijn bereikbaar via mantelzorg@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 4200



Uw hart luchten

Alleen al een keer met iemand praten die begrijpt wat u ervaart, kan een opluchting zijn. In dat gesprek krijgt u ook prak-

tische tips en adviezen om beter met uw rol als mantelzorg te kunnen omgaan.

Jonge mantelzorgers

Jonge mantelzorgers zijn thuiswonende kinderen die samen wonen met een ziek gezinslid. Dit kan een ouder, broer of zus zijn, maar ook een ander gezinslid, zoals opa of oma. Er kan sprake zijn van een lichamelijke ziekte of handicap, een psychische ziekte of verslavingsproblematiek, of van een verstandelijke beperking. Het gaat om kinderen en jongeren tot ongeveer 24 jaar.

Er is een speciale website

www.ikzorgvoor.com en een eigen

Facebook pagina (Ikzorgvoor).

Praten met lotgenoten

Heel veel mensen in Oegstgeest hebben de zorg voor een ander. Met elkaar in contact komen helpt. Het is fijn om te horen dat u de enige niet bent die ervaart dat het een flinke verantwoordelijkheid is. En als 'ervaringsdeskundigen' kunt u ook elkaar ondersteunen met tips. Het Mantelzorgcafé is voor iedereen die zorgt voor iemand en wel eens ervaringen wil uitwisselen. U bent van harte welkom, de toegang is gratis, vooraf aanmelden is niet nodig. Het mantelzorgcafé wordt 6 keer per jaar georganiseerd op de laatste dinsdag van de maand



Locatie: Haeswijkflat, President Kennedylaan 141 in Oegstgeest.

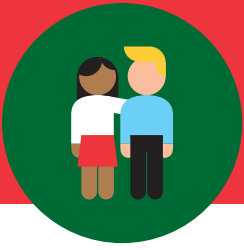
Kijk voor een actuele planning op de website www.radiuswelzijn.nl/oegstgeest/mantelzorgondersteuning

Meer informatie? Stel je vraag aan mantelzorgmakelaars Femke of Jasmijn via mantelzorg@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 4200

Andere mogelijkheden van mantelzorgondersteuning

- Fleur de Dag, www.fleurdedag.nl of 06 - 55 38 15 39
- Handen in Huis, www.handeninhuis.nl of (030) 659 09 70
- Herberg Thuis, www.herbergthuis.nl of 06 - 27 12 36 06
- Mantelaar www.mantelaar.nl of 085 - 064 30 30
- Leidse Vereniging van Mantelzorgers www.lvvm.nl of 06 - 57 96 36 65
- Saar aan Huis, www.saaraanhuis.nl of 071 - 200 16 44
- Zorgmies Teylingen-Oegstgeest, www.zorgmies.nl of 06 - 80 22 76 51
- Zie ook overzicht op pagina 22 van zorgorganisaties. Een aantal biedt ook mantelzorgondersteuning.

Wilt u tijdelijk de zorg uit handen geven? Kijk dan ook eens op www.respijtwijzerleiden.nl



Lotgenotencontact

Als je moeilijke dingen meemaakt, is het fijn om je verhaal te kunnen delen met anderen. Hieronder een overzicht van groepen waar het contact met lotgenoten centraal staat.

AA Werkgroep Oegstgeest

Wekelijkse bijeenkomsten. Men deelt ervaringen, inzichten en kennis met elkaar, met als doel de drank te laten staan en het stuur weer in eigen handen te nemen.
www.aa-oegstgeest.nl

Alzheimercafé

Maandelijks.
www.alzheimer-nederland.nl

Autismecafé

Organiseert elk jaar 5 bijeenkomsten voor iedereen die te maken heeft met autisme. Voor en door ouders.
www.autismecafeleiden.nl

Boezemcafé

Ontmoetingsplek voor vrouwen die geraakt zijn door borstkanker (4x per jaar).
www.boezemcafe.nl

Brusjesgroep

Ontmoetingsgroep voor kinderen die opgroeien met een broer of zus die autisme of AD(H)D heeft.
preventie@rivierduinen.nl

Diverse lotgenotengroepen Rivierduinen

Voor kinderen en volwassenen. Omgaan met autisme, Omgaan met borderline, Met Lef, Omgaan met psychose, Psychische problemen in de familie. Kijk voor het hele aanbod op
www.rivierduinen.nl/preventie

Hart en Vaatcafé

Maandelijkse inloop. Samenwerking LUMC, Alrijne en HartLongCentrum.
hartvaatcafe@lumc.nl
www.hartlongcentrum.nl

Krachtsirkel

Wekelijkse ontmoetingsgroep voor iedereen die behoefte heeft aan meer contact.
www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/krachtsirkel

Nabestaandencafé

Zondagmiddag, eens in de 6 weken.
www.nabestaandencafeleiden.nl

Inloophuis Scarabee

Diverse activiteiten, plek waar kinderen, tieners en volwassenen die zijn geraakt door kanker elkaar kunnen ontmoeten. O.a. groep borstkanker; kidsclub; Scarabee #Young; creatieve groepen.
www.inloophuisscarabee.nl

KOPP/KVO groepen

Groepen voor kinderen die opgroeien in een gezin met psychische problematiek/verslaving.

www.rivierduinen.nl/preventie

Lotgenoten Café Lumen

wekelijks vanuit Stichting Lumen (ervaringsdeskundigen psychiatrie)

www.lumen-hollandrijnland.nl

Lotgenotengroep rouw voor jongvolwassenen

Groepsbijeenkomst voor jongeren (18-35 jaar) na aanmelding (samenwerking Issoria en Humanitas).

www.humanitas.nl/afdeling/rijnland

www.issoria.nl

Lotgenotengroep rouw voor partnerverlies

Vaste groepsbijeenkomsten na aanmelding (samenwerking Issoria en Humanitas)

www.humanitas.nl/afdeling/rijnland

www.issoria.nl

Lunch voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

| Iedere 1e maandag van de maand is er een lunch in het Dorpscentrum voor mensen met NAH. Aanmelden en informatie bij gastvrouwen

Babs.Palthe@gemiva-svg.nl,

06 - 15 33 83 35

of.eline.van.de.seijp@gemiva-svg.nl,

06 - 11 80 85 64

MS Lotgenotenavonden

Maandelijks in Alrijne ziekenhuis.

www.msvereniging.nl

Narcotics Anonymous

Narcotics Anonymous is een non-profit gemeenschap van mensen. Herstellende verslaafden, die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen.

www.na-holland.nl

Odensehuis Leo

Laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in de omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft.

www.odensehuisleo.nl

Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding

Voor familieleden en naasten die een dierbare hebben verloren door zelfdoding.

www.rivierduinen.nl/preventie

Oogcafé

Wekelijks.

www.oogvereniging.nl

Parkinsoncafé Oegstgeest

Maandelijks in Dorpscentrum.

www.parkinson-vereniging.nl

Veteranencafé Oegstgeest

Iedere 2e donderdag van de maand 16.00 – 18.00 uur in Dorpscentrum Oegstgeest.

www.veteranen-oegstgeest.nl



Leven met een beperking

MEE, ondersteuning bij leven met een beperking

Heeft u of een gezinslid een beperking en heeft u vragen over zorgtaken, opvoeding, onderwijs, wonen, werk of inkomen? Zoekt u iemand die met u meedenkt en naast u staat? Voor ondersteuning kunt u bij MEE Zuid-Holland Noord terecht.

MEE geeft informatie, advies en ondersteuning aan jongeren en volwassenen met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke beperking, vorm van autisme, chronische ziekte, niet-aangeboren hersenletsel of psychische problematiek. MEE biedt ondersteuning op alle terreinen van het dagelijks leven: leren en werken, regelgeving en geldzaken, samenleven en wonen. MEE kan je ook informeren over de mogelijkheden van trainingen en ontmoetingsgroepen.

Bel naar MEE Servicepunt:

088 - 775 20 00 of stuur een mail aan info@meezhn.nl

MEE is in Oegstgeest onderdeel van het Sociaal Team (071 - 519 14 99 ma t/m vr 09:00 – 11:00 uur) en het Jeugdteam Oegstgeest (088 - 254 23 64)

In september 2023 start er een ontmoetingsgroep voor jongvolwassenen

(18 - 30 jaar) met autisme o.l.v. het Sociaal Team Oegstgeest, sociaalteam@oegstgeest.nl

Vrijtijdsbesteding

VTV (Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten) biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten aan.

Check de mogelijkheden op aan activiteiten mee te doen op

www.wijzijnvtnv.nl of bel 071 - 523 08 00

Running Blind

In Leiden kunnen visueel beperkte mensen hardlopen en sportief wandelen bij de Leiden Road Runners Club (LRRC).

Kijk voor meer info op

**www.runningblind.nl/regios/leiden
of stuur een mailtje naar leiden@runningblind.nl**

GSV De Sleutels

GSV De Sleutels is een enthousiaste sportvereniging voor mensen met een beperking of een chronische aandoening, of voor wie in een revalidatieprogramma extra beweging wil inpassen. www.gsvdesleutels.nl

Hersenzen

Heb je hersenletsel door een hartstilstand of beroerte (herseninfarct, cva, tia,

hersensbloeding)? Of door een ongeluk of ziekte? Wil je de draad weer oppakken? Dan kan Hersenz misschien iets voor je betekenen. Als je na ziekenhuisopname of revalidatie weer thuis bent, dan begint het pas. Je moet ermee om zien te gaan dat je leven is veranderd. Je lichaam en hoofd kunnen niet meer hetzelfde als vroeger. Je bent sneller vermoeid, overprikkel, impulsief, vergeet veel, bent het overzicht kwijt of kan niet kiezen. In regio Leiden verzorgt Gemiva de behandeling. **Kijk op www.gemiva.nl/expertise/nah of mail naar hersenz@gemiva-svg.nl. Bellen kan ook: 088 - 205 24 00**

Lunch voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)

Iedere 1e maandag van de maand is er een lunch in het Dorpscentrum voor mensen met NAH.

Aanmelden en informatie bij gastvrouwen Babs.Palthe@gemiva-svg.nl,
06 - 15 33 83 35 of
eline.van.de.seijp@gemiva-svg.nl,
06 - 11 80 85 64

Studeren & Werken Op Maat

Deze stichting heeft als doel Young Professionals met een arbeidsbeperking op weg te helpen naar een succesvolle toekomst. Deskundige, betrokken life-coaches begeleiden je bij werk, woon en financiële onderwerpen, afgestemd op jouw talenten, valkuilen en beperkingen. Je krijgt tools en trainingen aangeboden om sterker in je schoenen te staan zodat jij je ontwikkelt tot een succesvolle professional. **Kijk op www.studerenenwerkenopmaat.org**

Andere organisaties:

- Auti miniature gaming, www.autiminiaturegaming.nl
- Autismecafe, www.autismecafeleiden.nl
- Bibliotheek aan Huis, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Biljartclub 1 en nog 5, www.1ennog5.nl
- Brusjesgroep, www.rivierduinen.nl/preventie
- Manage Moedig Voorwaarts, www.spgleiden.nl
- Movens Bewegingscentrum, www.movens-leiden.nl/re-creatief/sport
- Speelgroep Oegstgeest, speelgroepoegstgeest@gmail.com en op Facebook.com

Kijk ook op de pagina van Sport voor mogelijkheden van Para- of G-sport.



Taal en inburgering

In Oegstgeest staan veel dorpsgenoten klaar om nieuwkomers te helpen met het leren van de Nederlandse taal of om vluchtelingen te helpen de weg te vinden in de Nederlandse samenleving. Een van de organisaties die vluchtelingen begeleidt, is Vluchtelingenwerk.

Vluchtelingenwerk

Vrijwilligers en een professionele beroepskracht van VluchtelingenWerk begeleiden vluchtelingen in Oegstgeest. “De vrijwilligers van VluchtelingenWerk Oegstgeest zorgen dat statushouders een warm welkom in Oegstgeest krijgen” aldus de teamleider in Oegstgeest. “Wij begeleiden mensen met de huisvesting, geldzaken, praktische zaken zoals water en elektra, of het zoeken van een school of sportvereniging voor de kinderen. Soms zijn er ook juridische vragen over gezinshereniging.”

Iedere woensdag is er een druk bezocht spreekuur van 10.00 – 12.00 uur. Vrijwilligers staan klaar om statushouders die al langer in Oegstgeest wonen te helpen met hun vragen.

Het is fijn als je vooraf een afspraak maakt via 071 - 515 31 33 of whatsapp op 06 - 53 51 15 72

Hulp nodig bij het leren van de Nederlandse taal? Er zijn vijftien taalcoaches actief in Oegstgeest. Statushouders die naast hun inburgering extra taalondersteuning nodig hebben, krijgen een taalbuddy om Nederlands mee te oefenen.

Rümeysa: “Mensen weten ons goed te vinden, het is altijd fijn om iemand een stap verder te kunnen helpen. Dan doen wij niet alleen, maar in samenwerking met andere organisaties in Oegstgeest”.

De VoorleesExpress

De VoorleesExpress geeft extra aandacht aan gezinnen met kinderen van 2 tot en met 8 jaar die moeite hebben met taal. Twintig weken lang komt er elke week een vrijwilliger bij het gezin thuis om voor te lezen. Zo breiden de kinderen hun woordenschat uit, ontwikkelen ze hun taalgevoel en ontdekken ze, samen met hun ouder(s), hoe leuk boeken zijn.

Meer info als deelnemer of als vrijwilliger is te vinden op

www.bibliotheekbollenstreek.nl/leren/voorleesexpress

Mailen of bellen kan ook:

voorlees-express@bibliotheekbollenstreek.nl, telefoon 071 - 515 05 87

Het Taalhuis

Het Taalhuis in de Bibliotheek Oegstgeest organiseert activiteiten voor mensen die beter Nederlands willen leren lezen, schrijven of spreken. Iedere donderdag van 14.00 – 15.30 uur is er een Taalcafé en spreekuur. Dit taalcafé is een ontmoetingsplek voor iedereen die met taal bezig is, onder andere voor het leren van de Nederlandse taal. Je kan hier ook hulp krijgen bij vragen over rekenen en digitale vaardigheden.

Kijk voor meer info op

www.bibliotheekbollenstreek.nl,

Lange Voort 2T, 071 - 523 73 51

Lekker Anders

Deze kookclub bereidt eens in de 2 maanden heerlijke maaltijden in het Dorpscentrum. Het zijn vaak exotische maaltijden, bereid door koks uit andere culturen, zoals de Indiase of Syrische keuken.

Aanmelden via lekkeranders@dorpscentrumoegstgeest.com en **kijk op website van het Dorpscentrum voor de agenda.**

Handwerkcafé

In september 2023 start er een nieuw initiatief: het Handwerkcafé vanuit de activiteitencommissie Heemwijck en VluchtelingenWerk Oegstgeest. Een ontmoetingsplek voor en door vrouwen. Alle leeftijden, culturen en achtergronden zijn welkom, ook als je weinig Nederlands kunt spreken. Op donderdagochtend van 10.00 – 12.00 uur komen de vrouwen bij elkaar in de recreatiezaal Heemwijck (Narcissenlaan) om samen te naaien, te quilten of anderszins.

Meer informatie:

jverburg@vluchtelingenwerk.nl

Nog meer Taal en inburgering:

- Fietslessen, particulier initiatief. Anke Casteel, [06 - 30 95 08 09](tel:06-30950809)
- Leeskring NT2 in Bibliotheek Bollenstreek, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Taalmaatjes GildeSamenspraak, www.gildesamenspraakleiden.nl
- Voorlezen in Bibliotheek (kinderen 3-8 jaar), www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Welcome app, www.welcomeapp.nl
- Werkgroep Statushouders vanuit Raad van Kerken Oegstgeest, diaconaalplatformoegstgeest@gmail.com



centrum voor
jeugd en gezin
Oegstgeest

Het Centrum voor Jeugd en Gezin: voor al je kleine en grote vragen over opvoeden en opgroeien.

Rhijngeesterstraatweg 13b, Oegstgeest

088 - 254 23 84

www.cjgoegstgeest.nl



Opvoeden en opgroeien

Centrum voor Jeugd en Gezin

Bij het Centrum voor jeugd en gezin (CJG) kun je terecht met alle vragen over opvoeden en opgroeien. De meeste ouders kennen het CJG doordat zij afspraken hebben (gehad) bij de jeugdgezondheidszorg. Maar het centrum biedt meer dan dat. Jisca Seyahtiri van het CJG: "Je kunt altijd bij ons terecht, wat je vraag ook is. Wij zorgen dat je bij de juiste hulpverlener terecht komt. We bieden een luisterend oor, geven advies en als het nodig is bieden we ondersteuning of leiden we je naar de juiste hulp. In ons CJG werken jeugdverpleegkundigen, -hulpverleners, -, artsen en een pedagoog vanuit verschillende organisaties onder één dak."

Wanneer kun je bij het CJG terecht? Eigenlijk vanaf het moment dat je zwanger bent (of zelfs als je niet zwanger wilt worden en in een kwetsbare situatie zit). Tot je kind 18 jaar is.

Soms heb je het nodig om een paar vragen te kunnen stellen en kan je zelf weer verder. Bijvoorbeeld over hoe communiceer ik goed met mijn kind? Of hoe kan ik mijn kind begrenzen?

Als er sprake is van ingewikkelde problemen lopen we langer met je mee, of

kijken we samen wie de beste ondersteuning kan bieden. Zo kan er sprake zijn van echtscheiding of heeft je kind een speciale behoefte en heb jij of je kind extra begeleiding hierin nodig.

Neem gerust contact op met het CJG op het algemene nummer: 088 - 254 23 84 of kijk op: www.cjgoestgeest.nl

CJG pedagoog Ilse Dobbe biedt kortdurende, individuele opvoedondersteuning aan ouders en verzorgers van kinderen van 0-18 jaar, bij vragen en lichte problemen op het gebied van ouderschap, opvoeding, gedrag en ontwikkeling.

**i.dobbe@kwadraad.nl of
06 - 15 37 95 48**

Cursussen en trainingen

In Oegstgeest worden diverse bijeenkomsten en cursussen voor jeugd en opvoeders georganiseerd. Bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining voor kinderen, een training voor kinderen in echtscheidingssituaties, een cursus Plezier op school en bijeenkomsten voor opvoeders over allerlei opvoedthema's; onder andere kinder-EHBO, zelfvertrouwen stimuleren, pubers en genotmiddelen, omgaan met de uitdagingen van de peutertijd/pubertijd en het, opvoeden van een hoogbegaafd kind.

Meer informatie: www.cjgoegstgeest.nl

Vitalis

Soms bevinden kinderen zich om wat voor reden dan ook in een kwetsbare positie. Vitalis koppelt hen aan een maatje en samen doen ze een jaar lang iedere week iets leuks. Met onbezorgd plezier en groei in zelfvertrouwen als resultaat. We zijn altijd op zoek naar betrokken en enthousiaste vrijwilligers.

www.vitalismaatjes.nl

Home-Start

Een gezin draaiende houden is niet altijd even makkelijk. Home-Start biedt ondersteuning door vrijwilligers bij gezinnen in stressvolle situaties. De vrijwilliger biedt een luisterend oor, geeft tips over de opvoeding, helpt met praktische zaken en kan helpen om met andere ouders in contact te komen.

www.home-start.nl/leidse-regio/home

Okidoo

Okidoo is een wekelijkse activiteit met vrijwilligers, georganiseerd bij de bibliotheek, waar kinderen een programma wordt aangeboden om hen kennis te laten maken met onderwerpen als natuur, kunst, sport en spel, muziek en boeken. Het is bedoeld om kinderen die dit van huis uit niet (genoeg) meekrijgen een bredere vorming te geven en te laten ontdekken waar talenten en interesses liggen. Okidoo richt zich op kinderen van 9 tot 14 jaar.

Informatie www.okidoo.nl

Jongerenwerk Gro-Up

Elke dinsdagmiddag en avond kunnen de jongeren terecht bij buurtvereniging Buitenlust. In de middag is er van 15:30-18:00 uur een inloop voor 10-15 jaar. In de avond is er van 19:00 - 22:00 uur een inloop voor 16+. Daarnaast bieden de jongerenwerkers coaching aan als je ergens mee zit.



Steunouder

Bij Steunouder kun je terecht wanneer jij of je gezin overbelast is en ondersteuning kan gebruiken. Chantal van der Sar van Steunouder: "Kinderen grootbrengen is een hele klus. Voor alle ouders is het fijn om dat niet alleen te



hoeven doen. Maar niet iedereen krijgt een helpende hand toegestoken als hij of zij die nodig heeft. Deze gezinnen helpen we met steunouders. Dat zijn volwassen vrijwilligers die één of twee dagdelen per week optrekken met een kind." Steunouders geven een kind een vertrouwde plek waar het welkom is en kind kan zijn. Daarmee krijgen ouders ruimte om op adem te komen. Dat kan bij een gezin zijn, een stel (jong of oud)

of een alleenstaande met ruimte in huis, leven en hart.

Meer informatie www.steunouders.nl en bij Chantal van der Sar 06 - 40 95 93 27, c.vandersar@kwadraad.nl

Auti Miniature Games

Voor tieners en jongeren met autisme is er een spelavond op vrijdagavond: Auti Miniature Gaming.

Meer info: www.autiminiaturegaming.nl

Overige instanties:

- OudersInc Online training voor ouders, www.oudersinc.nl
- Bibliotheek Oegstgeest met o.a. Koffiespeeltuin Voorleesexpress en Boekstart, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Sociaal Makelaar Jeugdteams, Marloes Colombijn, 06 - 50 17 84 23, marloes.colombijn@jeugdteamslr.nl
- @ease, voor jongeren van 12 tot 25 jaar met (beginnende) psychische klachten, www.ease.nl



Palliatieve zorg en rouw

Humanitas

Humanitas biedt individuele begeleiding bij rouw en verlies en begeleiding via ontmoetingsgroepen. “Wil je praten over je verlies en je pijn? Wij geven individuele steun via een ervaren vrijwilliger die regelmatig bij je thuis komt, in je eigen vertrouwde omgeving. Deze luistert en heeft de tijd voor jou. Totdat je het gevoel hebt dat je zelf weer verder kunt. Iedereen rouwt immers op z'n eigen manier en in z'n eigen tempo”, aldus Nelleke van der Oord, coördinator Humanitas.

Rijnland Steun bij Verlies

Bij het verlies van een dierbare kan het fijn zijn dit verlies via lotgenotencontact te delen met mensen die hetzelfde

hebben meegemaakt. In een ontmoetingsgroep ga je met lotgenoten onder deskundige begeleiding gedurende acht bijeenkomsten op pad; zonder oordeel en met respect voor ieders eigenheid. “We staan op verschillende manieren stil bij ieders verlies en de warboel aan gevoelens die dit met zich mee kan brengen.”

Humanitas biedt samen met Issoria Rouwondersteuning twee ontmoetingsgroepen: Partnerverlies en Jongvolwassenen (18-35 jaar) met rouw.

Meer informatie is te vinden op

www.humanitas.nl/rijnland.

Mailen of bellen kan ook:

steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl,
06 - 131 235 75

Issoria Thuis

De vrijwilligers van Issoria Thuis bieden aanvullende hulp aan mensen die ongeneeslijk ziek zijn en die ervoor gekozen hebben om thuis, in hun eigen vertrouwde omgeving, te kunnen sterven. De vrijwilligers bieden ondersteuning zodat deze laatste levensfase op een ‘zo goed mogelijke’ manier beleefd kan worden en om de mantelzorgers te ontlasten.

www.issoria.nl of 071 - 514 22 75



Nabestaandencafé Leiden

Het nabestaandencafé is een café waar themabijeenkomsten plaatsvinden voor mensen die een naaste hebben verloren. De bijeenkomsten vinden om de zes weken plaats op zondag van 14.30 – 16.00 bij Monuta, Gitstraat 1 in Leiden.

Kijk voor meer info op

www.nabestaandencafeleiden.nl

Aanmelden is noodzakelijk en kan via info@nabestaandencafeleiden.nl

Hospice de Mare

Hospice de Mare is een warm gastvrij huis. Louise Drabbe, coördinator: “De Mare is een huis waar onze gasten in alle rust en geborgenheid hun laatste dagen, weken en soms maanden doorbrengen. Op een manier zoals zij willen en die bij hen past. Dit kleinschalige huis met zes gastenkamers is zo’n plek waar dat ten volle kan.”

Hazenboslaan 38, www.hospicede-mare.nl of 071 - 516 2560

Overige organisaties die u kunnen helpen bij palliatieve zorg of rouw

- Hospice Issoria, www.issoria.nl
- Xenia, www.xenialeiden.nl
- Centrum voor Levensvragen, www.centrumlevensvragenzhn.nl
- Scarabee, www.inloophuisscarabee.nl
- Ontmoetingsgroep Nabestaanden van zelfdoding, www.rivierduinen.nl



Persoonlijke zingeving

Ondersteuning bij levensvragen

Er kan een periode zijn waarin het leven moeizaam en stroef verloopt. Bijvoorbeeld wanneer u in een andere levensfase komt, of wanneer u te maken krijgt met ziekte, (naderend) overlijden, conflicten of verlies. Zulke ontwikkelingen kunnen een mens angstig, verdrietig of boos maken. De vanzelfsprekendheid van het dagelijks leven is er immers niet meer. Terwijl een gevoel van machteloosheid of eenzaamheid groeit, loopt u misschien tegen vragen aan. Een goed

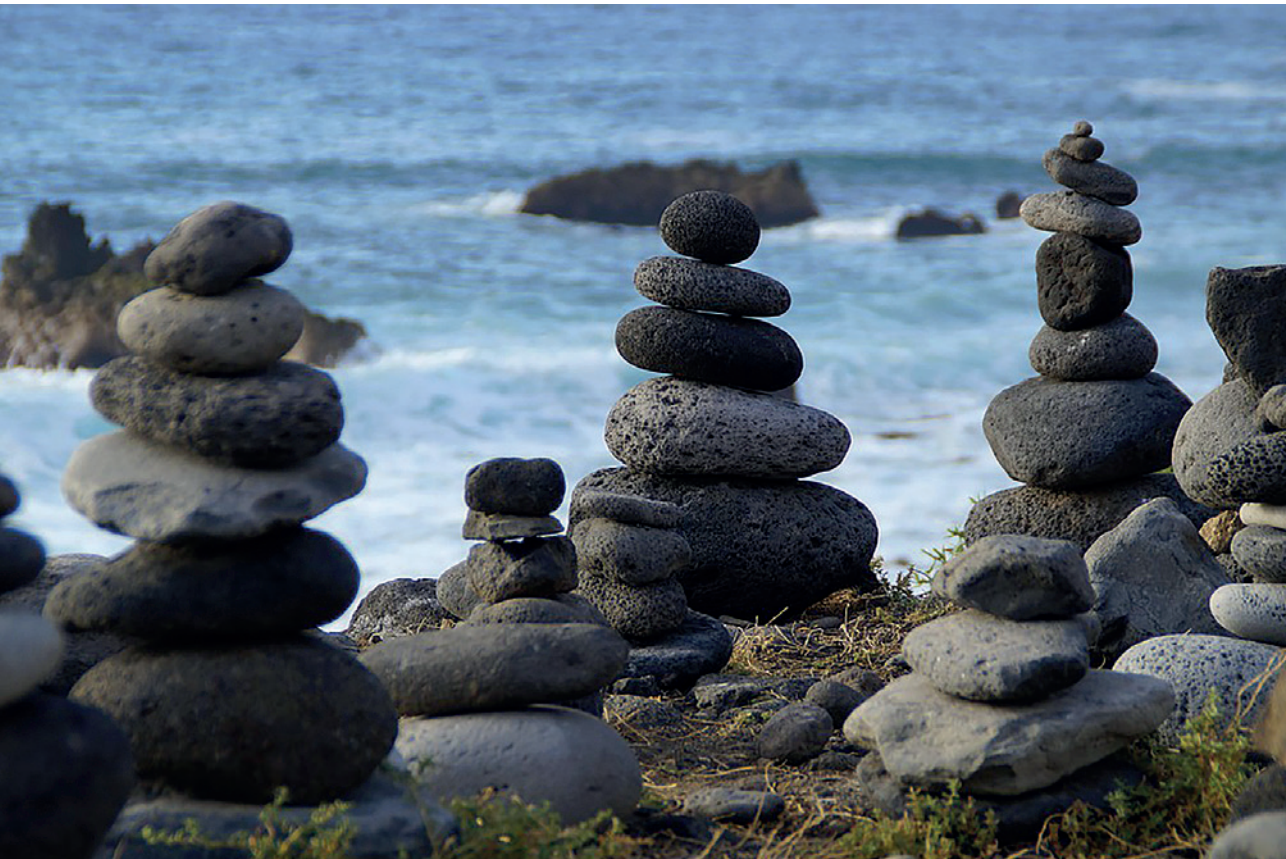
gesprek met een professional kan dan troost bieden.

Kijk op www.centrumlevensvragenzhn.nl voor de mogelijkheden.

QuaZin is een aangesloten praktijk in Oegstgeest. www.quazin.nl

Oegstgeester Studiekamer

In de studiekamer is er ruimte voor het goede gesprek onder leiding van een professionele gespreksleider. De doelgroep is senior met academisch werk- en denkniveau, die behoefte heeft aan een gesprek dat dieper gaat dan het dagelijkse



gesprekje over het weer. De onderwerpen kunnen door de deelnemers zelf ingebracht worden. Deze studiekamer komt twee wekelijks bijeen.

Wilt u meer informatie? Neem contact op met Claartje Vissers van Radius,
c.vissers@radiuswelzijn.nl

Spreekuur wilsverklaring

De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE) is er voor iedereen met vragen, twijfels en angsten rondom het levenseinde. Zij helpt mensen op tijd en weloverwogen hun wensen kenbaar te maken en zo de regie over het einde van hun leven te hebben. Zij wil dit bereiken door voorlichting. Hoe stel ik een schriftelijke wilsverklaring eigenlijk op? Wat is belangrijk om op te schrijven? Hoe ga ik het gesprek hierover aan met mijn arts? Speciaal voor dat soort vragen is het spreekuur schriftelijke wilsverklaringen. In Oegstgeest is dit in het Dorpscentrum.

Zie verder op www.nvve.nl

Gespreksgroep Radius

Elke eerste donderdag van de maand is er de mogelijkheid tot een verdiepend gesprek, met diverse onderwerpen. "Een gespreksgroep waarin we elkaar ontmoeten rondom een onderwerp op een speelse en toch serieuze manier en soms met een gastspreker".

Wilt u meer informatie? Neem contact op met Claartje Vissers,
c.vissers@radiuswelzijn.nl

Filosofiekring

Een leesclub voor mensen die van verdieping houden.

www.filosofiekring.wordpress.com

Op adem komen

De uurtjes Op adem komen vinden plaats in de Groene Kerk op woensdag. In dit uur klinkt er meditatieve muziek, is er gelegenheid om een kaarsje te branden en een predikant te spreken. Wees welkom tussen 16.00 en 17.00 uur.

Overig

Activiteiten Raad van Kerken, www.raadvankerkenoegstgeest.nl



Burenhulp en buurtvereniging

Lief & Leedstraten

In Oegstgeest zijn er Lief & Leedstraten. In Lief & Leedstraten letten bewoners een beetje op elkaar en besteden wat extra aandacht aan straatgenoten als dat nodig is. Het is een eenvoudige manier om wat voor je burens te doen. Het belangrijkste kenmerk van het concept Lief & Leedstraat is eenvoud: één of meer bewoners in een straat (vaak gangmakers genoemd) beheren een Lief & Leedpotje dat jaarlijks door de gemeente wordt gevuld met €150,-. Vanuit dit potje worden kleine individuele attenties betaald zoals een bloemetje, een reep chocola of een kaart voor een buur die ziek is of eenzaam, voor een nieuwe bewoner, voor een echtpaar dat 50 jaar getrouwd is enzovoorts.

Wil je meer weten? Wil je van uw straat een Lief & Leedstraat maken?

www.oegstgeest.nl/liefenleed

Neem vrijblijvend contact op met Sietske Steenbergen,

steenbergen@oegstgeest.nl of **Ivonne Janka, i.janka@radiuswelzijn.nl**

Zeker Thuis

Het doel van de vereniging Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest is om inwoners van Oegstgeest het perspectief te bieden op langer zelfstandig thuis wonen. Dit doet het burgerinitiatief in samenwer-

king met professionele partijen, zoals thuiszorgorganisaties. In 5 wijken van Oegstgeest zijn buurtambassadeurs. Ook is er een maaltijd op de derde donderdag van de maand (DDclub) om elkaar te ontmoeten met een mooi programma.

Meer info: www.langerzelfstandig-levenoegstgeest.nl

Buurtvereniging Haaswijk en Morsebel

Buurtvereniging Haaswijk en de Morsebel is een vereniging voor en door de bewoners van de wijken Haaswijk en de Morsebel. Leden van de wijkvereniging: "De vereniging wil de wijk gezellig en actief houden. Dat doen we door leuke activiteiten te organiseren zoals de Paashaaswijkloop, kindertheater, de Avondvierdaagse en (rommel)markt. Ook hebben we regelmatig contact met de gemeente over zaken die in de wijk spelen." www.bvhm.nl of 071 - 517 57 60

Buurtvereniging Buitenlust

"Al meer dan 30 jaar een begrip in de wijk Buitenlust: de buurtvereniging! Wij organiseren activiteiten van dansen, sjoelen, jeu des boules tot kinderwerk in ons buurthuis. Kom eens een kijkje nemen!" aldus de voorzitter.

Buurthuis De Kratong:

Curaçaostraat 18, 071 - 517 39 40



Wijkvereniging Nieuw-Rhijn-geest & Landskroon

“We organiseren activiteiten voor jong en oud zoals een sportdag en een speurtocht. Ook organiseren we maandelijks een opruimactie in de wijk, wat ook een gezellig moment is om in contact te komen met buurtgenoten en na afloop een kopje koffie te drinken. Daarnaast zijn wij op regelmatige basis in contact met de gemeente over zaken als verkeer, ruimtelijke ordening en groen. We hebben diverse actieve commissies.

U bent van harte welkom om lid worden door een mailtje te sturen naar ledenlandskroon@gmail.com

GrunerieBuurt

www.gruneriebuurt.nl
met eigen wijkbulletin.

Buurtbemiddeling

Harde muziek of gestamp op de trap. Een boom die de tuin overschaduwet of een hond die voor de deur plast. Voor je het weet, groeien kleine irritaties uit tot grote conflicten. Buren worden vreemden, of erger nog, vijanden. Herken je dit? Buurtbemiddeling Kwadraad helpt om het niet zover te laten komen. Met informatie, advies en bemiddeling komt er weer ruimte voor wederzijds begrip. buurtbemiddeling@kwadraad.nl of 088 - 900 4000 of www.kwadraad.nl



Netwerken

Adviesraad Sociaal Domein

Zoals overal elders in Nederland heeft Oegstgeest een Adviesraad Sociaal Domein. Deze raad geeft gevraagd en ongevraagd advies over ontwikkelingen en problemen op het gebied van welzijn, de Wmo, jeugdhulp, sport en participatie. Dit doet de raad met het oog op de belangen van de inwoners van Oegstgeest. Wilt u een vergadering bijwonen of aandacht vragen voor een onderwerp/probleem? De vergaderingen zijn openbaar. De agenda staat iedere zes weken in de Oegstgeester Courant en op de website van de gemeente. U kunt een onderwerp agenderen. **Neem gerust contact op: adviesraadsdoeg@gmail.com**

Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest

Oegstgeest scoort stevast hoog in de top 10 van alle lijstjes met de aantrekkelijkste woonplaatsen van Nederland. Toch zijn ook hier veel inwoners ernstig eenzaam. Alleen samen kunnen we eenzaamheid aanpakken, de aanpak is een puzzel waarbij iedereen op zijn eigen manier een bijdrage kan leveren, kort, lang, klein of groot, als vrijwilliger, buur of professional. Het Netwerk Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest ontwikkelt, stimuleert en verbindt initiatieven en activiteiten die eenzaamheid aanpakken. Bijvoorbeeld:

- Oegstgeest Ontmoet: de jaarlijkse activiteitenweek
- Lief & Leedstraten: voor iedereen die wat meer om wil kijken naar zijn straatgenoten
- Nieuwsbrieven: met actueel nieuws over activiteiten in Oegstgeest en achtergrondinformatie
- Maatje vindt Maatje: bijeenkomsten om een maatje te vinden

Meer hier over weten?

Neem vrijblijvend contact op met Radius of kijk op www.radiuswelzijn.nl/oegstgeest/samen-tegen-eezaamheid

Wijksamenwerkingsverband Oegstgeest

Het Wijksamenwerkingsverband (WSV) Oegstgeest zet zich in voor vitale en gezonde inwoners. WSV Oegstgeest is een multidisciplinair samenwerkingsverband van eerstelijns zorgverleners. Zij werken daarin samen met de gemeente, scholen, verenigingen en lokale initiatieven. Een belangrijk speerpunt is Positieve Gezondheid: Wat heb jij nodig om je gezonder, veerkrachtiger en gelukkiger te voelen? Kijk op www.mijnpositievegezondheid.nl en krijg inzicht in wat voor jou belangrijk is. Een handvat om beter om te gaan met jouw leefsituatie. www.wsv-oegstgeest.nl

VVV voor welzijn: Het Dorpskantoor

Wil je weten hoe je nieuwe mensen kan ontmoeten? Wil je weten welke organisatie voor jou een passende activiteit of het juiste aanbod heeft? Heb je behoefte aan een gesprek over de mogelijkheden? Wees dan welkom in het Dorpskantoor voor advies en informatie. Dat kan wekelijks in het Dorpscentrum.

Sietske Steenberg, sociaal makelaar: "Ik merk dat mensen het prettig vinden om de sociale kaart eens door te nemen voor hun eigen situatie. Daar is deze inloop voor bedoeld. Het helpt als er iemand met je mee kan denken en je bijvoorbeeld ergens kan introduceren voor je er zelf op af stapt."



Goed idee

"En", vervolgt Sietske, "natuurlijk kan het ook zijn dat iemand juist met een goed idee naar het Dorpskantoor komt, om eens te horen wat er rond een idee al bestaat in Oegstgeest. Ik kan je dan helpen om dat plan wat verder te schaven en je in contact brengen met de goede mensen."

Vinden, Verbinden en Versterken

"Mijn rol als sociaal makelaar is het vinden, het verbinden en het versterken van inwoners en organisaties die elkaar willen ontmoeten en elkaar willen helpen. Een VVV voor welzijn zou je kunnen zeggen. Dat is het Dorpskantoor!"

Het Dorpskantoor is iedere vrijdagmiddag van 14.30 – 17.00 uur geopend en te vinden in het Dorpscentrum aan de Lijtweg 9. Een afspraak maken is niet nodig.

De koffie staat klaar!

Sociaal Makelaar Oegstgeest

sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

06 - 83 07 98 84

[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/sociaalmakelaaroegstgeest)

[sociaalmakelaaroegstgeest](https://www.facebook.com/sociaalmakelaaroegstgeest)



JOUW STRAAT VOORTAAN EEN POTJE VOOR LIEF & LEED?

Meld je nu aan!



www.oegstgeest.nl/liefenleed