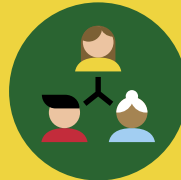


Wij zijn Oegstgeest

Sociale kaart voor welzijn en ondersteuning



Inhoudsopgave

Koffie, inloop & gezelligheid	4
Maaltijden en samen eten	7
Algemene activiteiten	9
Sport en spel	11
Dans, cultuur en muziek	15
Vrijwillige inzet en maatjes	17
Ondersteuning voor minima	19
Psychisch-sociale hulp	23
Particuliere zorg aan huis	25
Vervoer	26
Mantelzorg	27
Lotgenoten	29
Leven met een beperking	31
Taal en inburgering	33
Opvoeden en opgroeien	35
Palliatieve zorg & rouw	38
Burenhulp en buurtvereniging	40
Belangenbehartiging en netwerk	42

Handige adressen

Bibliotheek Oegstgeest	Lange Voort 2u
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 Project Samen tegen Eenzaamheid, het Sociaal Team Oegstgeest en het CJG. **Foto's:** BuroJP, Hilde Verweij, Sietske Steenbergen, Radius, Willemien Timmers, Wim de Winter, Fietsmaatjes en Vier het Leven. **Ontwerp:** T2 Design en Communicatie

Beste lezer,

Dit is de tweede editie van 'Wij zijn Oegstgeest'. Een 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 ondersteuning. Maar ook daarbuiten is er een breed scala aan activiteiten, hulp en organisaties 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.sociaalteamoegstgeest.nl/sociale-kaart
Veel leesplezier toegewenst!

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 - 13:00 uur), of kijk op
www.sociaalteamoegstgeest.nl

Aanvullingen of wijzigingen op deze sociale kaart: 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 waardoor er nog meer mogelijkheden zijn voor bijvoorbeeld gezamenlijke maaltijden. Onze droom is dat heel diverse mensen elkaar kunnen ontmoeten en zich verbinden in ons mooie centrum. Daarmee willen we het 'sociale hart' van ons mooie dorp zijn!"

Iedere dinsdagochtend 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 een 'Gesprek aan Tafel', en zijn er maaltijden vanuit andere culturen 'Lekker Anders'.

www.dorpscentrumoegstgeest.nl

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/

Koffiespeeltuin

De Koffiespeeltuin is dé maandelijkse ontmoetingsplek voor ouders (en opa, oma of de oppas) met kinderen tot 4 jaar. Kinderen kunnen met elkaar spelen, boekjes lezen en er is een hoop speelgoed aanwezig. Ouders kunnen elkaar ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Iedere maand staat er een thema rondom opvoeden en opgroeien centraal. Dan worden er leuke activiteiten of een informatieve workshop georganiseerd.

U bent welkom op iedere laatste woensdag van de maand tussen 9.30 – 11.00 uur in de Bibliotheek.

www.cjgoegstgeest.nl

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 zich verrassen met hun aanstekelijke gezelligheid. De data staan aangekondigd in de Oegstgeester Courant en u kan zich aanmelden via wabl@casema.nl.

Repair Café

Wat doe je met een stoel waarvan een poot los zit? Met een broodrooster die 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
- Dagprogramma Senioren Radius, www.radiuswelzijn.nl
- Digidinsdag, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Dorpskantoor, sociaalmakelaar@oegstgeest.nl
- Koffie-inloop in Heemwijck, Narcissenlaan 122
- Koffie en gesprek in Trompenburg, MH Tromplaan, steenbergen@oegstgeest.nl
- Koffieochtend Willibordserf & Koffieochtend Regenboogkerk, www.pgoegstgeest.nl
- Mantelzorgcafé, www.radiuswelzijn.nl
- Nabestaandencafé, www.nabestaandencafeleiden.nl
- Oogcafé Leiden, www.oogvereniging.nl
- Parkinsoncafé Oegstgeest, www.parkinson-vereniging.nl
- Senioren Computercafé, www.radiuswelzijn.nl, www.scc-oegstgeest.nl
- SeniorenSoos Rendez Vous, www.dorpscentrumoegstgeest.nl, wabl@casema.nl
- Taalcafé, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Veteranencafé, www.dorpscentrumoegstgeest.nl ; veteranencomite@gmail.com

Voor meer informatie met adressen en telefoonnummers:
www.sociaalteamoegstgeest.nl/sociale-kaart

VVV voor welzijn: Dorpskantoor

Wekelijks in het Dorpscentrum

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



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 thuiskok willen zijn? Neem contact

op voor meer informatie met de **Zonnebloem Oegstgeest**,
www.zonnebloem.nl/oegstgeest.nl,
of 071 - 522 76 57

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.

Dolores kookt geregeld voor een zieke buur
#eenkleingebaar



Maaltijdbezorging

- Apetito, www.apetito.nl
- Dames Dietz, www.damesdietz.nl
- Eten met Gemak, www.etenmetgemak.nl
- Kook-ster, www.dekook-ster.nl
- Maaltijdservice, www.maaltijdservice.nl
- Uitgekookt, www.uitgekookt.nl

Samen de maaltijd te gebruiken

- Derde Donderdag Club van Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest, www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl
- Gastentafel Huize Ampijoloe, www.ampijoloe.com
- Iedereen is bijzonder, www.iedereenisbijzonder.nu
- 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
- Movens Eetcafé in Buurthuis de Kooi, Driftstraat 49 Leiden, 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

“Buurthuis De Kratong is het enige échte buurthuis in Oegstgeest”, vertelt voorzitter Belinda Frederiks enthousiast. “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. We hebben een knutselclub voor kinderen en een dansclub op de woensdag. Beroemd is onze jeu-des-boulescompetitie in het voorjaar. Wij willen graag een ontmoetingsplek zijn waar mensen elkaar tegenkomen voor een gezellig praatje, een luisterend oor. Wij kennen de buurt, en houden met elkaar een oogje in het zeil.” 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 in de Haeswijkflat

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, is er een filmmiddag en een bingo. Je kan altijd een kijkje komen nemen.

Eerst weten of het iets voor u is?

Bel met Alice van Elk, wijkmedewerker op 071 - 707 42 00

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. **Bel voor informatie en vragen met het landelijke telefoonnummer 035 - 524 51 56 of stuur een e-mail naar info@4hetleven.nl. Kijk op de website www.4hetleven.nl voor het aanbod voor de regio Leiden.**

Activiteitenkalender OEGST.nl

Op www.oegst.nl staan alle activiteiten die 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.

Activiteiten overige organisaties

- Bibliotheek Bollenstreek, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Blauwe PlusBus programma, www.radiuswelzijn.nl
- Dorpscentrum, www.dorpscentrumoegstgeest.nl
- Derde Donderdag Club, www.langerzelfstandiglevenoegsteest.nl
- Raad van Kerken, www.raadvankerkenoegstgeest.nl/jaarprogramma
- Activiteiten Vrijzinnige Protestanten, www.nieuwvrijzinnig.nl
- Zonnebloem, www.zonnebloem.nl/oegstgeest
- gro-up buurtwerk/jongerenwerk, www.ikbenervoorjou.nu
- 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

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

Conditietrainingen

Blijf fit en gezond! Er zijn meerdere mogelijkheden om de conditie op peil te houden:

- **VitalityClub** op dinsdag en donderdag bij FC Oegstgeest (winterperiode op donderdag in Sporthal De Cuyll) www.vitality-club.nl/oegstgeest
- Conditietrainingen voor ouderen maandag en donderdag bij **sportschool Rob van der Hoorn**, www.robvanderhoorn.nl Geversstraat 5
- **Meer bewegen voor ouderen** bij Radius op maandag en donderdag, Pres. Kennedylaan 141
- **Thai Chi**, woensdagochtend bij Radius President Kennedylaan 141
- **Ouderengym** op donderdagochtend in Buurthuis De Kratong,

- **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

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.

Tafeltennis

Op woensdagochtend is er tafeltennis voor 50-plussers. Een enorm gezellige, groeiende groep fitte senioren die van 09:30 tot 12:00 tafeltennist. En die soms ook samen andere activiteiten onderneemt, zoals museumbezoek. www.ttvpecos.nl/recreanten



Bingo

Iedere 1e maandag van de maand bij Radius en de 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, 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

- 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, 071 - 301 15 65

Klaverjassen

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

Schaakclub

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

Jongeren

Voor tieners en jongeren zijn er elke dinsdagmiddag in De Kratong jongerenwerkers aanwezig voor sport- en spelactiviteiten.

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

www.autiminiaturegaming.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

Wandelclub Oegstgeest

Wandelen met elkaar is gezelliger dan alleen! Dat is het motto van de Wandelclub Oegstgeest. Esther Beukman, een van de initiatiefnemers: "We wandelen elke woensdagavond en vrijdagochtend. 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 10:30 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.

Heb je daar ook zin in, meld je aan

via 06 - 28 78 10 75 of stuur een

email aan wco@xs4all.nl

www.wandelcluboegstgeest.nl

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

G-sport is mogelijk bij:

LOHC (hockey) FC Oegstgeest (voetbal) en Leiden Atletiek.

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

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

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'.

Contactpersoon Nick Smit:

06 - 21 55 48 39

VTV (Vrijtijdsbesteding, Thuishulp en Vormingsactiviteiten) biedt mensen met een beperking diverse vormen van vrijetijdsactiviteiten aan. Check de mogelijkheden van groepsactiviteiten op www.wijzijntvt.nl of bel 071 - 523 08 00

SLIMMER naar een gezonde levensstijl!

Fysiotherapie Maatschap Oud Oegstgeest biedt samen met de diëtiste Annemarieke van Rijn van diëtisten-

praktijk 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 door 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/

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 overzichtelijke categorieën: Creatief, Kunst & Cultuur, Mens & Maatschappij 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 of aan de balie.

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
Of bel met Joanneke de Boer op
06 - 27 25 37 83

Zondagmatinee Muziekkamer Oegstgeest





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

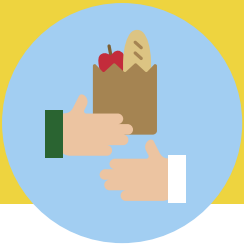
DansPark Oegstgeest

DansPark Oegstgeest organiseert danslessen speciaal voor mensen met een chronische bewegingsbeperking door onder andere 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

Andere mogelijkheden:

- DcO Matinee (zondagmiddag), www.dorpscentrumoegstgeest.nl
- De Troubadours, www.detroubadours.com
- Filmmiddag Radius, laatste vrijdag van de maand in het Dorpscentrum
- Happy Voice, gemengd gezelschapskoor bij Radius, maandagochtend
- 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.
- SterKKK, www.sterkkk.nl
- Vier het Leven, www.4hetleven.nl



Vrijwillige inzet en maatjes

Dorpskracht & Co

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).

Dorpskracht stimuleert en ondersteunt 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. Er zijn meer dan genoeg mogelijkheden, want er zijn veel initiatieven en organisaties die blij zijn met je betrokkenheid. Het levert voor jezelf, nieuwe en leuke contacten op en vele 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

<https://dorpskracht.nl>

Ivonne Janka

vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl

06 - 32 14 96 47

"Vrijwilligerswerk levert veel op; voor de ander en zeker ook voor jezelf! Vrijwilligerswerk verrijkt je leven!"

Stichting Present

Een brug slaan tussen mensen die iets te bieden hebben 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.stichtingpresent.nl/leiden

Burenhulp & Co

Soms zit je verlegen om een klein beetje hulp maar weet je niet wie je daarvoor kunt vragen. Je zou wel een helpende hand kunnen gebruiken bij het boodschappen doen of het voorlezen van de krant. Het kunnen soms van die simpele dingen zijn waarmee je omhoog zit.

Zet je vraag op <https://dorpskracht.nl/burenhulp> **of bel naar 071 - 707 42 00 of mail naar** a.heemskerk@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 je in contact kan brengen met hulpbieders uit de buurt, die je met alle plezier een handje helpen. www.hiphelpt.nl/leiden

Andere mogelijkheden vrijwilligers en maatjes:

- Bezoekdienst Zonnebloem, www.zonnebloem.nl/oegstgeest
- 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
- Mantelzorgmaatje, www.radiuswelzijn.nl
- Mentorschap Haag & Rijn, www.mentorschaphaagenrijn.nl
- Schuldhulpmaatje, www.voorelkaarleiden.nl/schuldhulpmaatje/
- 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 voor mensen met 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. Als mensen dat willen, maken we een afspraak voor een oriënterend gesprek. Samen zetten we de in- en uitgaven 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 - 36 01 97 82, e-mail: schuldhulpverlening@oegstgeest.nl

Sociaal Raadsman

De Sociaal Raadsman helpt bij sociaal juridische vragen. Iedere even 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.

Budgetbegeleiding

De Sociaal Raadsman kan, als de situatie daar om vraagt, budgetbegeleiding aanbieden. Gezamenlijk worden alle inkomsten en uitgaven in beeld gebracht, zodat iemand 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. Kun je een maatje gebruiken om schulden te voorkomen of om je schulden op te lossen?

Kijk op de website www.voorelkaarleiden.nl/schuldhulpmaatje **of mail naar** schuldhulpmaatjeoegstgeest@voorelkaarleiden.nl

Hulp bij een laag inkomen

Er bestaan allerlei regelingen, zoals het Jeugdfonds, die het mogelijk maken dat kinderen van ouders met een laag inkomen lid kunnen worden van een sportclub, een computer kunnen kopen en deel kunnen nemen aan het sociaal leven in en buiten ons dorp. Het Jeugdsportfonds van de gemeente vergoedt de kosten van lidmaatschap van een sportclub tot € 225 per jaar. Voor het behalen van

zwemdiploma A is er een extra vergoeding. Wil je kind dans-, muziek- of theaterles volgen? Daarvoor is er het Jeugdcultuurfonds. Ook volwassenen kunnen als ze weinig geld hebben, een financiële bijdrage ontvangen 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 071 - 519 18 30 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:

- Collectieve Ziektekostenverzekering via gemeente Oegstgeest i.s.m. Zorg en Zekerheid, www.oegstgeest.nl en www.gezondverzekerd.nl
- Dress for Success, advies en gratis kleding voor sollicitatiegesprek, www.dressforsuccessleiden.nl
- 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 (op afspraak) op dinsdagmiddag.
- Peuterplan, financiële regeling om deelname peuterspeelzaal toegankelijk te maken, www.sko-oegstgeest.nl
- 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

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.sociaalteamoegstgeest.nl (via het contactformulier)

E-MAIL sociaalteam@oegstgeest.nl

TELEFOON 071-519 14 99 (tussen 9.00 en 13.00 uur)



Psychisch-Sociale hulp

Kwadraad Maatschappelijk werk

Kwadraad biedt aan de inwoners van de gemeente Oegstgeest hulp en ondersteuning bij verschillende problemen die we kunnen ervaren in ons leven. Kwadraad biedt dit 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

Echtscheidingspreekuur

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 echtscheidingspreekuur adviseren



deskundigen (juridisch, sociaal en financieel specialisten) je over je 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 Jeannette Plaizier 06 - 14 88 09 08 of kijk op www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten**

Cursusaanbod

Voor iedereen die psychisch gezond wil blijven of (zelf of in de omgeving) te maken heeft met lichte psychische klachten en wel een steuntje in de rug kan gebruiken:

- cursus 'Positief 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;
- cursus Piep zei de muis / KOPP/KVO: voor kinderen in stressvolle situaties.

www.rivierduinen.nl/agenda,
preventie@rivierduinen.nl,
071 - 890 88 88

Luisterlijn

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

www.deluisterlijn.nl, 071 - 512 52 02

Overige 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, 06 - 13 12 35 75
- Inloophuis Scarabee, www.inloophuisscarabee.nl, 06 - 55 41 38 24
- Veilig Thuis, www.veiligthuishollandsmidden.nl, 0800 - 2000
- Ondersteuning bij Levensvragen, www.centrumlevensvragenzhn.nl, 071 - 362 82 20
- Inloophuis Oegstgeest, www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/inloop-oegstgeest/, 06 - 14 32 64 85



Zorg aan huis

Soms is het lastig (geworden) om alle dagelijkse handelingen thuis zelfstandig uit te voeren. Gaat het 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 organisaties particuliere zorg aan huis geboden worden, waardoor iemand langer zelfstandig thuis kan wonen. Ook kunnen deze organisaties de mantelzorg ondersteunen.

Radius Welzijn aan Huis

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

- Geregeld in Huis voor organisatorische zaken, zoals administratie
- Veilig in Huis voor personenalarmering
- Steun in Huis om uw leven leuker en makkelijker te maken, dit kan ook mantelzorgondersteuning zijn.
- Klussen in Huis voor hulp bij kleine klusjes

Kijk voor al deze diensten op

www.radiuswelzijn.nl/thuis of bel het telefoonnummer 071 - 707 42 00 tussen 8.30 en 12.30 uur.

Welke organisaties leveren particuliere zorg?

- Activite, www.activite.nl, 071 - 516 13 52
- Adry, www.adryzorg.nl, 071 - 230 12 40
- Buurtzorg, www.oegstgeest.buurtzorg.net, 06 - 10 34 99 90
- Fleur de Dag, www.fleurdedag.nl, 06 - 55 38 15 39
- Groenord Zorgt, www.groenordzorgt.nl, 071 - 515 05 05
- Home Instead, www.homeinstead.nl, 085 - 485 25 00
- Marente, www.marente.nl, 071 - 409 33 33
- Meerzorg, www.meerzorg.nu, 071 - 409 32 78
- Mettu, www.mettu.nl, 085 - 773 01 40
- Pro-Cura, www.procurathuiszorg.nl, 071 - 542 00 40
- Saar aan Huis, www.saaraanhuis.nl, 071 - 200 16 44
- Senior Service, www.seniorservice.nl, 06 - 20 14 14 96



Vervoer op maat

Vervoer op maat

Rijdt u zelf geen auto (meer) en is het openbaar vervoer (tijdelijk) geen optie? Informeer 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 inzetten als vrijwilliger? Bel 071 - 707 42 90 of mail naar a.vanelk@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 een 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. ANWB AutoMaatje is niet inzetbaar voor woon-werkverkeer en/of vervoer voor het volgen van onderwijs. Radius coördineert AutoMaatje in Oegstgeest.

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

Bel 071 - 707 42 75 of mail naar automaatje@radiuswelzijn.nl

Overige vervoersmogelijkheden:

- Regiotaxi www.rthr.nl, 0900 - 202 23 69
- Zonnebloemauto www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto, 088 - 001 67 17
- Stichting Recreatie en Vervoer www.recreatieenvervoer.nl, 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. Mantelzorger 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, Femke Vermeer, iets voor u betekenen, ook als die zorg u even te veel wordt.

Uw hart luchten

Alleen al een keer met iemand praten die begrijpt wat u ervaart, kan opluchten.



Femke Vermeer

In dat gesprek krijgt u ook praktische tips en adviezen om beter met uw rol als mantelzorger om te kunnen gaan.

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 niet de enige 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



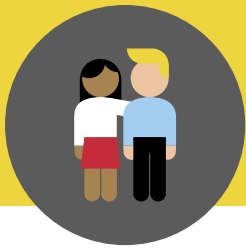
de laatste dinsdag van de maand. Locatie: Haeswijkflat, President Kennedylaan 141 in Oegstgeest. Kijk voor een actuele planning op de agenda van het sociaal team www.sociaalteamoegstgeest.nl/agenda/

Meer informatie? Stel uw vraag aan Femke via f.vermeer@radiuswelzijn.nl of 071 - 707 42 06 en 06 - 13 73 80 23 www.radiuswelzijn.nl/in-oegstgeest/mantelzorgondersteuning/

Andere mogelijkheden van mantelzorgondersteuning

- Handen in Huis, www.handeninhuis.nl, (030) 659 09 70
- Herberg Thuis, www.herbergthuis.nl, 06 - 27 12 36 06
- Mantelaar www.mantelaar.nl, 085 - 064 30 30
- Leidse Vereniging van Mantelzorgers www.lvvm.nl, 06 - 53 65 57 16
- Ouderenadviseurs van Radius (lid van Sociaal Team Oegstgeest) a.heemskerk@radiuswelzijn.nl en l.methorst@radiuswelzijn.nl, 071 - 707 42 00
- 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.respijtwijzerleidseregio.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 broers en zussen van een kind/jongere met een beperking.

jgtoegstgeest@jgthollandrijnland.nl

Familie lotgenotengroep Rivierduinen

Voor kinderen van ouders met psychiatrische problemen en/of verslavingsproblemen.

071 - 890 88 88

Preventie.kinderenenjeugd@rivierduinen.nl

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. Onder andere 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.

Preventie.kinderenjeugd@rivierduinen.nl

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 & 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

eline.van.de.seijp@gemiva-svg.nl,
06 - 11 80 85 64.

MS Lotgenotenavonden

In Alrijne ziekenhuis.

www.msvereniging.nl

Odensehuis Leo

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

www.odensehuisleo.nl

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



Leven met een beperking

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

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 geeft ook informatie over de mogelijkheden van trainingen en ontmoetingsgroepen.

Bel naar MEE Servicepunt:

088 775 2000 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 – 13:00 uur) en het Jeugdteam Oegstgeest (071 - 204 16 03)

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.wijzijntv.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.

www.gsvdesleutels.nl/

Hersenz

Heeft u hersenletsel door een hartstilstand of beroerte (herseninfectie, cva, tia, hersenbloeding)? Of door een ongeluk of ziekte? Wilt u de draad weer oppakken? Dan kan Hersenz misschien iets voor u betekenen. Als u na een

ziekenhuisopname of revalidatie weer thuis bent, dan begint het pas. U moet ermee om zien te gaan dat uw leven is veranderd. Uw lichaam en hoofd kunnen niet meer hetzelfde als vroeger. U bent sneller vermoeid, overprikkeld, impulsief, vergeet veel, bent het overzicht kwijt of kan niet kiezen. In regio Leiden verzorgt Gemiva-SVG de behandeling.

Kijk op www.gemiva-svg.nl/hersenz **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 gast-vrouwen Babs.Palthe@gemiva-svg.nl, 06 - 15 33 83 35 **of** eline.van.de.seijp@gemiva-svg.nl, 06 - 11 80 85 64.

Andere organisaties:

- Autismecafe, www.autismecafeleiden.nl
- Bibliotheek aan Huis, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Biljartclub 1 en nog 5, www.1ennog5.nl
- Brusjesgroep, www.cjgoegstgeest.nl, jgtoegstgeest@jgthollandrijnland.nl
- Manage Moedig Voorwaarts, www.spgleiden.nl
- Movens Bewegingscentrum, www.movens-leiden.nl/re-creatief/sport
- Wijksamenwerkingsverband Oegstgeest, www.wsv-oegstgeest.nl

Kijk ook op de pagina van Sport voor mogelijkheden van 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” zegt Koen van Niekerk, 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 drukbezocht spreekuur van 12.00-14.00 uur. Vrijwilligers staan klaar om statushouders die al langer in Oegstgeest wonen te helpen met hun vragen. Het is fijn als u vooraf een afspraak maakt via 071 - 515 31 33 of whatsapp op 06 - 82 79 78 35

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.

Koen: “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/onderwijs/voorleesexpress **Mailen of bellen kan ook: voorleesexpress@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.

Nog meer Taal en inburgering:

- Fietslessen, particulier initiatief. Anke Casteel, 06 - 30 95 08 09
- Leeskring NT2 in Bibliotheek Bollenstreek, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Lekker Anders, maaltijden uit andere cultuur in Dorpscentrum
- 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, diaconaalplatformoegstgeest@gmail.com



Opvoeden en opgroeien

Centrum voor Jeugd en Gezin

Bij het Centrum voor Jeugd en Gezin kunnen ouders en jeugd terecht met alle vragen over opvoeden en opgroeien. Jisca Seyahtiri van het CJG: “We bieden een luisterend oor, geven advies en als het nodig is kunnen we ook ondersteuning bieden. In ons CJG werken

jeugdverpleegkundigen, -artsen, een pedagoog en jeugdhulpverleners vanuit verschillende organisaties onder één dak. Zo kunnen we snel de juiste ondersteuning bieden. Waar je zoal aan moet denken? Stel dat je peuter vaak een driftbui heeft of je vraagt je af of je kind niet te lang achter een beeldscherm zit. Ook kun je je zorgen maken over de ontwikkeling of het gedrag van je kind of vragen hebben rondom een echtscheidings situatie. Er is van alles te bedenken, dus blijf niet met vragen en twijfels zitten.”

Neem gerust contact op met het CJG op het algemene nummer 088 - 254 23 84, www.cjgoegstgeest.nl voor de jeugdgezondheidszorg of met het Jeugdteam Oegstgeest 071 - 204 16 03 www.jeugdteamsleidseregio.nl Pedagogisch advies 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 echtscheidings situaties, een cursus Plezier op school en bijeenkomsten voor opvoeders over allerlei opvoedthema's; onder andere kinder-EHBO, zelfvertrouwen stimuleren, pubers en genotmidde-



len, 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 en aanmelden kan via
okidoo.oegstgeest@gmail.com

Overige instanties:

- gro-up buurtwerk/jongerenwerk, www.ikbenervoorjou.nu/oegstgeest/
- OudersInc Online training voor ouders, www.oudersinc.nl/
- Bibliotheek Oegstgeest met o.a. Koffiespeeltuin en Boekstart, www.bibliotheekbollenstreek.nl
- Sociaal Makelaar Jeugdteams, Marloes Colombijn, 06 - 50 17 84 23, marloes.colombijn@jeugdteamslr.nl



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



Palliatieve zorg en rouw

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 ontmoetings-



groepen: 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 - 13 12 35 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 kan via of stuur een mail naar info@nabestaandencafeleiden.nl

Issoria Thuis

De vrijwilligers van Issoria Thuis bieden aanvullende hulp aan mensen die onge-

neestlijk 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

071 - 514 22 75

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.”

Adres De Mare: Hazenboslaan 38,

www.hospicedemare.nl

071 - 516 25 60

Overige organisaties die u kunnen helpen bij palliatieve zorg of rouw:

- Centrum voor Levensvragen, www.centrumlevensvragenzhn.nl
- Hospice Issoria, www.issoria.nl
- Klaver4, www.klaver4-verliesrouw.nl
- Ontmoetingsgroep Nabestaanden van zelfdoding, www.rivierduinen.nl
- Scarabee, www.inloophuisscarabee.nl
- Xenia, www.xenialeiden.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 je straat een Lief & Leedstraat maken? **Neem vrijblijvend contact op met Mirjana Pannekoek** pannekoek@oegstgeest.nl **of Sietske Steenbergen**, steenbergen@oegstgeest.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 samenwerking met professionele partijen, zoals thuiszorgorganisaties. In vijf 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.langerzelfstandiglevenoegstgeest.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 en de Avondvierdaagse. Ook hebben we regelmatig contact met de gemeente over zaken die in de wijk spelen.” www.bvhm.nl, 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 voorzitter Belinda Frederiks.

Buurthuis De Kratong
Curaçaostraat 18,
071 - 517 39 40

Wijkvereniging Nieuw-Rhijngeest & Landskroon

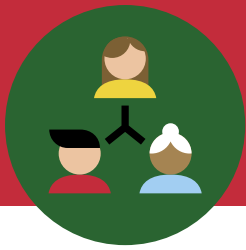
“De vereniging Nieuw-Rhijngeest & Landskroon is opgericht in 2020. We organiseren activiteiten voor jong en oud zoals een sportdag en een speurtocht. Ook organiseren we maandelijks een opruimactie in de wijk, wat ook een gezellig moment is om in contact te komen met buurtgenoten en na afloop een kopje 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. Je 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 overschaduwde 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 9004000, www.kwadraad.nl



Belangenbehartiging en netwerken

Adviesraad Sociaal Domein

Net als andere plaatsen 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.

Voorzitter Marianne Kooijmans en secretaris Adry Lodder vertellen: “Wij zitten in de haarvaten van Oegstgeest, weten wat er speelt, overleggen met allerlei organisaties. Wij baseren onze adviezen op deze kennis en ook op onze beroepsmatige expertise of interesse. Wij ervaren dat er naar ons geluisterd wordt en regelmatig neemt het College van B&W onze adviezen over”.

“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 met ons”.

Leden adviesraad:

Voorzitter: mevrouw M.C. Kooijmans

Secretaris: mevrouw A. Lodder

Leden: de heer R. Kamerling, de heer L. van de Kerkhof, mevrouw A.S.J. Koks, de heer F.W.M. van Rijn, mevrouw G. Spies en de heer D. van Starckenburg

De adviesraad is te bereiken via email
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.



Drie van de acht leden van de Adviesraad Sociaal Domein

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 project Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest ontwikkelt, stimuleert en verbindt initiatieven en activiteiten die eenzaamheid aanpakken:

- Oegstgeest Ontmoet: de jaarlijkse activiteitenweek
- Signaleringshulp: een handig schema dat helpt bij signaleren en doorverwijzen
- Workshops, cursussen en andere activiteiten
- Nieuwsbrieven: met actueel nieuws over activiteiten in Oegstgeest en achtergrondinformatie

- Doe-Mee-Café: netwerkbijeenkomsten voor iedereen die een steentje bij wil dragen
- Lief & Leedstraten: voor iedereen die wat meer om wil kijken naar zijn straatgenoten
- ... en nog veel meer

Meer hier over weten? Of abonneren op de digitale nieuwsbrief? Neem vrijblijvend contact op met projectleider Mirjana Pannekoek (06 - 34 21 32 37 of pannekoek@oegstgeest.nl). Of kijk op www.oegstgeest.nl/eenzaamheid

Samen tegen eenzaamheid Oegstgeest



Overige organisaties voor belangenbehartiging en netwerken:

- Diaconaal Platform Oegstgeest, www.raadvankerkenoegstgeest.nl
- Dorpsmarketing Oegstgeest, www.terugnaarogstgeest.nl
- GOED helpt bewoners van Oegstgeest bij het maken van duurzame keuzes. www.gagoedoegstgeest.nl
- Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Oegstgeest Netwerk, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl
- Ouderenberaad Zuid-Holland Noord, www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl
- Platform Verenigingen van Eigenaren Oegstgeest, www.platform-vves-oegstgeest.nl
- Raad van Kerken Oegstgeest, www.raadvankerkenoegstgeest.nl
- Regionaal Intersectoraal Autisme Netwerk, www.autismenetwerkzhn.nl
- Wijksamenwerkingsverband Oegstgeest, www.wsv-oegstgeest.nl



JOUW STRAAT
VOORTAAN EEN
POTJE VOOR
LIEF & LEED?

Meld je nu aan!



www.oegstgeest.nl/liefenleed