

Sociale kaart

Welzijn en Ondersteuning
0 – 100 jaar

Om de kaart compleet te laten is er geen rekening gehouden met coronamaatregelen. Het kan dus goed zijn dat een activiteit momenteel niet plaatsvindt.

Inhoudsopgave

Koffie inloop & café's	4
Maaltijden	5
Algemene activiteiten	6
Beweging, sport en spel	7-8
Dans, cultuur en muziek	9
Vrijwillige inzet en maatjes	10
Ondersteuning rond geldzaken	11
Psychisch-sociale hulp	12
Particuliere zorg aan huis	13
Vervoer	14
Mantelzorg	15
Lotgenoten	16
Voor mensen met een beperking	17
Taal en Inburgering	18
Opvoeden en opgroeien	19
Palliatieve zorg & rouw	20
Burenhulp en buurtvereniging	21
Belangenbehartiging en netwerk	22
Bijlagen	23-31



Deze sociale kaart is opgesteld vanuit het Sociaal Team Oegstgeest in samenwerking met Centrum Jeugd en Gezin. Het Sociaal Team Oegstgeest en CJG is de plek voor iedereen met een vraag over zorg en welzijn.

CJG (0 -18 jaar) : 088-2542384 ma t/m vr 9:00 -17:00 uur | www.cjgoegstgeest.nl

Sociaal Team (18 jaar en ouder): telefonisch spreekuur: 071 - 519 14 99 (ma. t/m vr. 09:00 - 13:00 uur) | www.sociaalteamoegstgeest.nl

Aanvullingen of wijzigingen op deze sociale kaart:
sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

Intro

De sociale kaart is er om professionals, inwoners en hun netwerk te helpen hun weg te vinden in de veelheid aan organisaties en hun aanbod op het terrein van welzijn en ondersteuning.

Het aanbod dat in deze sociale kaart vermeld staat is toegankelijk voor alle inwoners van Oegstgeest. Er is geen indicatie nodig. Voor specifieke zorgaanbod met indicatie, verwijzen wij u naar het Sociaal Team Oegstgeest en het Centrum Jeugd en Gezin.

Een sociale kaart kent geen harde grenzen. Naast maatschappelijke organisaties, staan er maatschappelijk ondernemers genoemd. De redactie besluit over de vermelding op deze kaart.

Wilt u graag dat er voor u meegedacht wordt wat voor u geschikt is? Kom gerust langs in het Dorpskantoor, iedere vrijdagmiddag 14.30 – 17.00 uur in het Dorpscentrum.

Een sociale kaart is nooit klaar, maar altijd in beweging. Suggesties voor aanvullingen zijn van harte welkom: sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

Op www.sociaalteamoegstgeest.nl/sociale-kaart is deze gids digitaal te vinden.

Leeswijzer

De kaart is op thema gerangschikt. Bij iedere activiteit of voorziening is een korte omschrijving opgesteld met aan het einde van de rij een verwijzing naar een bijlagenummer. Vanaf pagina 23 vindt u de bijlagen met een nummering per letter. Daar staan meer contactgegevens van de organisatie die de betreffende activiteit of voorziening organiseert.



Koffie, inloop & café's

	Frequentie	Bijlage
Alzheimercafé	Iedere 2 ^e donderdag van de maand, 19:30 en 21:00 uur in SBO De Vlieger	A5
Boezemcafé	Pop-up café (4x per jaar), wil ruimte bieden aan vrouwen die geraakt zijn door borstkanker	B8
Café Scarabee	Laatste maandag van de maand, 19.30-21.00 uur in Inloophuis Scarabee	I5
Digidinsdag	vragen rond tablet/telefoon en e-reader, iedere dinsdag 14 – 16 uur in de bibliotheek	B5
Dorpskantoor	Inloop vrijdagmiddag 14.30 – 17.00 uur voor vragen over welzijnsactiviteiten, mogelijkheden ondersteuning	D5
Gesprek aan Tafel	Maandelijkse gesprekstafel in Dorpscentrum, met gespreksleider	D4
Koffieinloop Heemwijck	Iedere dinsdag en vrijdag 10.00 – 11.00 uur koffie inloop in Heemwijck (flat Narcissenlaan)	H2
Koffie en gesprek Trompenburg	Iedere 2 ^e dinsdag van de maand in de Trompenburg, samenzijn en een themagesprek o.l.v. gespreksleider	P7
Koffieochtend Willibordserf	Iedere 1 ^e donderdag van de maand / vanaf 1-1-2020: 2 ^e donderdag van de maand, vrije inloop	P7b
Koffieochtend Regenboogkerk	Iedere 2 ^e vrijdag van de maand op vrijdag, vrije inloop	P7
Koffiespeeltuin	Laagdrempelige ontmoetings- en voorlichtingsplek voor ouders met jonge kinderen	C2
Inloop Dorpscentrum	Iedere dinsdagmorgen open inloop	D4
Inloop Radius, dagprogramma senioren	Iedere dinsdag 10.00 – 14.00 uur in Haeswijkflat, inclusief lunch	R2
Inloop Scarabee	Maandag, dinsdag, donderdag: 10.00 – 15 uur. Woensdag: 10.00 - 13.00 uur. Plek waar mensen die zijn geraakt door kanker elkaar kunnen ontmoeten	I5
Inloophuis Stichting Lumen	Maandag, woensdag en vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur	L9
Mantelzorgcafé	Laatste dinsdag van de maand, 14 – 16 uur in de Haeswijkflat	I4
Nabestaandencafé	Zondagmiddag, eens in 6 wk / 14.30 uur tot 16.00 uur, in Theehuis bij begraafplaats Rhijnhof	N1
Oogcafé	Iedere 1 ^e vrijdagmiddag van de maand van 13.30 tot 17 uur, Huis van de buurt Stevenshof	O3
Parkinsoncafé	3 ^e donderdag van de maand, van 13.30 tot 16.30 uur in het Dorpscentrum	P1
Repair Café	1 ^e zaterdag van de maand, 10.00 – 13.00 uur in Dorpscentrum	R6
Seniorencomputercafé	Iedere dinsdag en vrijdag 13.45 – 15.45 bij Radius, Haeswijkflat	R2
SOOS Gemiva-SVG	Iedere dinsdagmiddag, Locatie Ouderen Activiteiten Gemiva-SVG, voor alle ouderen toegankelijk	G3



Maaltijden

	Aanbod	Bijlage
Apetito	www.apetito.nl - Maaltijdbezorging aan huis	.
Biologische maaltijd / Duurzaam Dorp	Wisselende data, gericht op duurzaam eten. Maaltijden vinden plaats in Dorpscentrum	D9
Catering Bon Appetit	Dagverse maaltijden gratis bezorgd aan huis	C
Charlot Devilee	Eens in de 6 weken, besloten groep maar kan wel op aanvraag om te kijken of er ruimte is	C4
De Kook-ster	Verse maaltijden thuisbezorgd op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag.	D2
Derde Donderdag Club	3 ^e donderdag van de maand, start met maaltijd om 18.00 uur; vanuit Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest	L1
Eten met Gemak	Lekkere en verse gezonde maaltijden aan huis gebracht	E1
Fietskruideniers	Boodschappen thuis brengen, op bestelling. Scholieren brengen de boodschappen met een bakfiets	F2
Huis Ampijoloe	Gastentafel iedere 1 ^e vrijdag van de maand	H7
Iedereen is bijzonder	Maaltijd voor 2 personen op zaterdagavond gratis aan huis (na corona weer maaltijden aan grote tafel)	I
Lekker Anders (Dorpscentrum)	Wisselend, eens in de zes weken. Eten vanuit andere culturen.	D4
Maaltijdservice	www.maaltijdservice.nl – maaltijdbezorging aan huis	.
Movens Eetcafé	maandag t/m vrijdag van 11:00 tot 14:00uur en 17:00 uur tot 18:30 uur in Buurthuis De Kooi, Leiden	M10
Thuisafgehaald	Buren koken voor u (www.thuisafgehaald.nl). In Oegstgeest ook aangeboden via Radius	R2
Thuisdiners (Zonnebloem)	Maandelijks, wordt gepland met deelnemers vanuit Zonnebloem, maaltijd bij de kok thuis	Z1
Van Wijckerslooth restaurant	Iedere doordeweekse dag is restaurant geopend, ook voor wijkbewoners (wegens corona nu gesloten)	M3b
Willezien.nl	Huiskamermaaltijd in Haaswijk, iedere di en do 18.00 – 20.00 uur particulier initiatief. Ophalen is mogelijk	W3



Algemene activiteiten

	Aanbod	Bijlage
Activiteiten Bibliotheek Bollenstreek	Divers aanbod, lezingen en workshops	B5
Activiteiten Dorpscentrum	Divers aanbod, lezingen en workshops	D4
Activiteitenprogramma Raad van Kerken	Breed aanbod van lezingen, film, maaltijden en workshops in het zgn Groene Boekje, samengesteld vanuit de samenwerkende kerken	R1
Activiteiten Vrijzinnige Protestanten	Divers jaarprogramma rond zingeving en levensbeschouwing; o.a. met gesprekskringen en lezingen	A3
Activiteiten Zonnebloem	Voor senioren met een lichamelijke beperking, uitjes en bezoekdienst	Z1
Activiteiten Buurthuis Buitenlust	Weekprogramma in Buurthuis De Kratong , zoals handwerkclub; schilderclub; sjoelen; klaverjassen	B10
DD Club	Derde donderdag van de maand, maaltijd om 18.00 uur en aansluitend thema rond langer zelfstandig thuis wonen	L1
Hobbymiddag	Iedere donderdagmiddag 13.30 – 16.00 uur in recreatiezaal Heemwijck	H2
Jongerenwerk/Meidenclub	O.a. door Ambulant jongerenwerk, meidenwerk en activiteiten wordt gewerkt aan talentontwikkeling, weerbaarheid, gezonde leefstijl en emotionele ontwikkeling.	S9
Kookcursus VTV	Kookcursus voor volwassenen met een beperking, start februari 2020	V13
Modecafé Leger des Heils	Iedere do. morgen 9.30 – 11.30 uur in Leiden. Met begeleiding in een gezellige groep zelf kleding maken of verstellen. Haken, borduren of breien kan ook.	L2
OEGST agenda: oegst.nl	Agenda van activiteiten in Oegstgeest	O2
Puzzel-o-theek	Legpuzzels te leen, op te halen of thuisgebracht. Met gelegenheid tot praatje en ontmoeting	P8
Rendez Vous Senioren Soos	Maandelijkse zondagmiddag 14.15 – 16.30 uur in Dorpscentrum, wisselend programma	R5
Repair Café	1e zaterdag van de maand in Dorpscentrum, repareren van kapotte spullen door vrijwilligers, samen met eigenaar.	R6
Senia leesclub	Diverse leeskringen in Oegstgeest en Leiden e.o. Senia koppelt bij interesse aan een leeskring waar een plek open is.	S5
SOEK	Kringloopwinkel, met plek voor koffie en ontmoeting	S7
Themamiddag 55+	1e donderdag van de maand van 14.00-16.00 uur gesprek aan de hand van wisselend thema, vanuit Radius	R2
Uitstapjes C Devilee	Voor eenzame ouderen, particulier initiatief met vaste groep. Mogelijkheid voor aansluiten in overleg	C4
Uitstapjes Marente (ledenblad THUIS)	Voor leden Marente, wisselend programma	M3
Vier het Leven	organiseert culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan.	V2



Beweging, sport en spel

	Aanbod	Bijlage
Aqua Therapie	Geschikt voor iedereen die op medisch advies moet zwemmen, denk hierbij aan aandoeningen als: reuma, hart- en vaatziekten, COPD of herstel na een operatie, onder begeleiding van instructeur, donderdag 13.00 – 13.45 uur	Z2
Aqua Vitaal	Beweeggroep in het zwembad voor ouderen, dinsdag 9.00 – 9.45 uur	Z2
Auti Miniature gaming	Bordspelavonden voor jongeren vanaf 12 jaar met autisme en ontmoeting voor ouders, miniature games	A6
Autisamen	Divers aanbod activiteiten voor kinderen met autisme en hun ouders, door hele Bollenstreek	A7
Biljartcentrum Oegstgeest	Dagelijks, open inloop & 7 verenigingen in het centrum actief. Met kantine voor een gezellige kop koffie	B6
Bingo Radius	2e maandag van de maand 13.30 – 16.30	R2
Bingo De Kratong	iedere 3 ^e dinsdag van de maand 20.00 uur in het buurthuis	B10
Bingo Heemwijck	Eens in drie weken op woensdag, in recreatiezaal van Heemwijckflat	H2
Bridgeclub	2 bridgeclubs & bridge lessen bij Volksuniversiteit	V7
Bridgeclub BC Rijnland	Bridgeclub; komen samen bij OGC (golfclub)	B2
Bridgeclub De Hoedjes	Damesbridgeclub. Iedere maandag vanaf 13.30 uur in de Volksuniversiteit. Geen eigen partner nodig, gezelligheid voorop.	B9
Bridgeclub De Schrandere Vos	Bridgeclub, komen samen in Leo Kannerschool	S3
Conditietraining ouderen	Maandag en donderdag 14-15 uur in de sportschool. Er zijn ook aparte lessen voor 55+	R9
Fietsmaatjes	Vrijwilliger om samen op rolstoelfiets of duofiets een stukje te fietsen	F4
G-hockey LOHC	Leeftijd 8 t/m 18 jaar met een verstandelijke beperking die graag sportief bezig zijn en het plezier en de gezelligheid van een teamsport willen ervaren. Zowel 'ervaren' als 'onervaren' hockeyers zijn van harte welkom.	L6
G-voetbal FC Oegstgeest	Er zijn voetbalteams voor volwassenen en voor jeugd met een beperking	F1
Hardloop groep (Running Blind)	Do 9.30 uur + reguliere training	R10
Jeu des Boules	woensdag- en vrijdagochtend, aanvang 10.00 u tennisvereniging Overbos in Warmond	J1
....Zie verder volgende pagina		



Beweging, sport en spel

	Aanbod	Bijlage
Klaverjassen	Bij Radius, vrijdagmiddag 14 -17 uur	R2
Klaverjassen	Bij Buurthuis de Kratong, iedere vrijdag 20.30 uur	B10
Leiden Atletiek	Speciaal aanbod voor jongeren met autisme die graag aan sport doen	L3
Meer bewegen voor ouderen	Beweeggroep bij Radius, ma en do. Ochtend (in De Cuyl, Jottem en Haeswijkflat)	R2
Movens Bewegingscentrum	Hele week diverse sporten zoals tafeltennis, fitness, gezamenlijk zwemmen. Movens is onderdeel van GGZ Rivierduinen.	M11
Nordic Walking	maandag- en vrijdagochtend, verzamelen in het Leidse Hout, ingang Marelaan.	R2
Ouderengym	Iedere donderdag 10.30 in Buurthuis De Kratong	B10
Puzzelmiddag	Iedere 2 ^e donderdag van de maand 14.00 – 16.00 uur, (leg)puzzelen voor iedereen in locatie Radius	P8
Schaakclub	Clubavond , donderdag van 19.45 tot 24.00 uur in de Volksuniversiteit	S2
Sjoelen en biljarten	Iedere vrijdagmiddag 13.30 uur in recreatiezaal van Heemwijckflat	H2
Spelletjesmiddag	Iedere 1 ^e maandag van de maand in wijk Haeswijk-Oost, 14 – 16 uur. Bij particulier thuis, iedereen welkom. Spelletjes doen is het idee, maar handwerken of gewoon gezellig koffie is ook mogelijk.	W3
Spelletjesmiddag Heemwijck	Iedere maandag 13.30 – 15.30 uur; georganiseerd door bewonerscommissie. Ook welkom voor de buurt	H2
Spelletjesmiddag Radius	Iedere maandag, vrije inloop van 14.00-16.00 uur	R2
Spelletjesochtend Zonnebloem	Iedere 1 ^e woensdag van de maand, in de pastorie van de Willibrordkerk	Z1
Sportief wandelen (Running Blind)	Do ochtend 9.30 uur, De Vliet in Leiden	R10
Sportjongerenwerk	Alle jongeren van 12 jaar tot 20 jaar uit Oegstgeest, elke di van 20:00 tot 22:00 uur in het Gymnastieklokaal Leo Kanner	S9
T`ai Chi Chuan	Gymnastiek voor ouderen bij Radius. Iedere woe morgen 10.45 – 11.45 in Haeswijkflat	R2
VitalityClub	Bewegingsgroep voor 50+, iedere dinsdag 10-11 uur bij FC Oegstgeest (hele jaar) en donderdag 10-11 uur bij Sporthal De Cuyl (okt-apr). Elke oefening of spel kan op eigen niveau worden uitgevoerd.	V4
Vrije Tijd en Vorming (VTV)	Diverse sport en spel activiteiten voor mensen met een beperking	V13
Wandelclub Oegstgeest	Ma en woe avond, vrij ochtend wandelingen van ongeveer 1 uur door Oegstgeest. Wandelen is samen gezelliger dan alleen.	W1
Wandelen	Gewoon met z'n 2-en wandelen, tijd in overleg. Initiatief vanuit particulier	W2 ₈

Dans, cultuur en muziek

	Aanbod	Bijlage
Biodanza met Leonoor	Wekelijkse groep op maandagavond van 20.00 - 21.30 uur, dansen op wereldmuziek	B7
Cultuurhuis de Paulus	Wisselend programma aanbod rond (muziek)activiteiten	C5
Cursus 'Geef gehoor aan je emoties'	Vierweekse cursus in groepsverband. Organiseert ook Mantra avonden en stiltewandelingen	M4
Dance Oegstgeest (Dans Park)	Dansgroep voor mensen met Parkinson, MS, Reuma, ADCA of spierziekten; dinsdag van 10.15 - 11.15 uur	D1
Dansclub Quik Quik Slow	Dansclub bij Radius, woensdag 14.30 - 17.00 uur	R2
De Troubadours	Klassiek zangkoor	T2
Filmmiddag Radius	Laatste vrijdag van de maand, vindt plaats in Dorpscentrum	R2
Happy Voice	gemengd gezelschapskoor bij Radius, iedere maandag 10-12 uur	R2
Herinneringsmuseum Marente	Museum vol dagelijkse gebruiksvoorwerpen uit de jaren '30 en '40, in locatie Van Wijckerslooth	M3
HipHop Marente	Onder leiding van een dansdocent van Sportief Plus maakt u kennis met een nieuwe wereld van muziek en bewegen. De Voscuyl 36: vrijdag van 11.15 - 12.15 uur	M3
Huisconcerten Huis Ampijoloe	Muziekmiddag in huiselijke setting	H7
Kunstkasteel	Creatieve workshops , voor kinderen en volwassenen	K2
Linedance	Dansavond in De Kratong, iedere woe 19.30 uur	B10
Dansstudio More than Dance	Diverse workshops, o.a. ook voor basisschool of ouderen op basis van dans	B1
Muziekkamer Oegstgeest / Stichting Mu6	Muziekprogramma, korting voor mantelzorgers (via EVA)	M13
Open Floor dans(meditatie)	Open lessen op do 19.45 - 21.15 uur. Vrije dans op verschillende muziek	O4
Phila del Art	biedt mensen die ondersteuning nodig hebben de kans om hun artistieke talenten tot bloei te brengen (met fysieke of verstandelijke beperking)	P2
Schilderclub	Iedere maandag 14.00 uur in Buurthuis De Kratong, ook voor niet-leden buurtvereniging	B10
Stichting Osger	Organisatie plaatselijke Open Monumenten & Osger Weekend	S12
Theater of dansworkshop rond thema	Workshop aan de hand van een thema, bijv antipesten. Voor volwassenen, jongeren, kinderen door Team SterKKK	T1
Vier het Leven	Organiseert culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan.	V2
Volksuniversiteit Oegstgeest	Divers cursusaanbod, cultuur - creatief - bridgelessen	V7



Vrijwillige inzet en maatjes

Aanbod		Bijlage
Bezoekdienst Zonnebloem	Vrijwilliger vanuit de Zonnebloem die ouderen kan bezoeken	Z1
Buddy dementie	Maatje bij dementie (Incluzio)	I4
BUUV	Marktplaats voor diensten onderling tussen inwoners	B12
Dorpskracht	Vrijwilligersvacaturebank Oegstgeest	D6
Fietsmaatjes	Vrijwilliger om samen op rolstoelfiets of duofiets een stukje te fietsen	F4
GildeSamenSpraak	Taalmaatjes. Anderstaligen en Nederlanders gelegenheid bieden elkaar te ontmoeten om Nederlands te spreken en de cultuur van elkaar te leren kennen.	G4
Grijs Genoegen	Ambulante begeleiding Leger des Heils	G5
Hulp in Praktijk (HiP)	Kleine klussen & burenhulp of sociale hulp als wandelen	H9
Homestart	Opvoed- en gezinsondersteuning door een vrijwilliger bij alledaagse, eenvoudige opvoedvragen.	H5
Humanitas Steun bij Verlies	Luisterend oor die bij je thuiskomt totdat het weer beter gaat	H10
Ikzoekeensportmaatje.nl	Online platform	.
Jobhulpmaatje	Maatje voor een werkzoekende	J5
Mantelzorgmaatje	Maatje mantelzorg	I4
Meldpunt voor Elkaar	Vrijwilligers voor kleine klusjes aan huis, onderdeel van Radius (55+)	R2
Mentorschap Haag & Rijn	Vrijwilliger ondersteunt mensen die door verstandelijke beperking, psychiatrisch ziektebeeld of dementie niet meer geheel zelfstandig besluiten kunnen nemen rond hun eigen verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding.	M7
Radius	Vrijwilliger aan huis voor ouderen, o.a. voor administratie	R2b
Schuldhulpmaatje	Maatje bij problematische schuldensituatie	S4
Stichting Present	Groepsinzet van vrijwilligers bij klussen bij kwetsbare mensen of activiteiten bij zorginstellingen	P4
VitalisMaatje	Maatjesproject voor kinderen van 5-18 jaar die door een tekort aan aandacht in de thuissituatie het risico lopen op psychische problemen. Het kind en de vrijwilliger ondernemen iedere week een activiteit.	V3
VluchtelingenWerk	Maatschappelijk begeleiders van nieuwkomers en taalcoach	V5
Vrijwilligersmakelaar	Makelaar in vrijwilligerswerk	V11



Ondersteuning rond geldzaken

Aanbod		Bijlage
Collectieve Ziektekostenverzekering	Ziektekostenverzekering via gemeente Oegstgeest i.s.m. Zorg en Zekerheid	G1
Dress for Success	Advies en gratis kleding voor sollicitatiegesprek	D8
Financieel advies & budgetcoaching	Advies bij beginnende schuldenproblematiek vanuit het team Vroegsignalering van de afdeling Schuldhelpverlening bij de gemeente Oegstgeest	G2
Hulpfonds Oegstgeest	Eenmalige financiële bijdrage als er geen andere voorziening is. Samenwerkende kerken & gemeente Oegstgeest	H8
IDO Spreekuur	Iedere dinsdagmiddag in Bibliotheek – Spreekuur Informatiepunt Digitale Overheid	I1
Jeugdfonds Sport & Cultuur	Financiële bijdrage voor jeugd t.b.v. deelname aan sport & cultuur	J3
Minimabeleid gemeente Oegstgeest	Divers minimabeleid zoals PC regeling, participatieregeling, inkomenstoeslag e.a.	G1
Peuterplan	Financiële regeling om deelname peuterspeelzaal toegankelijk te maken, wordt uitgevoerd door SKO	S10
Schuldhelpmaatje	Maatje in situatie met schulden	S4
Stichting Leergeld	Financiële bijdrage voor jeugd: sport, cultuur & onderwijs	S11
Voedselbank Leiden	Wekelijks voedselpakket	V6
Vrienden van Rivierduinen	Financiële bijdrage voor cliënten van Rivierduinen	V9



Psycho-sociale hulp

	Aanbod	Bijlage
Cursus Creatief Leven	Voor mensen die al wat langer last hebben van eenzaamheid en daar iets aan willen doen (8x met huiswerk)	R2
Cursus 'Zicht op Herstel'	Voor mensen met psychische aandoening, psychosociale problemen of een verslaving, onder leiding van ervaringsdeskundigen	L9
Cursus Met alle geweld een relatie	Een cursus voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met een vorm van huiselijk geweld in de partnerrelatie	R8
Divers cursusaanbod psychische gezondheid	Vanuit afdeling Preventie GGZ Rivierduinen: psychische problemen in familie; omgaan met borderline; met psychose	R8
Echtscheidingspreekuur	Voor mensen die (overwegen om te) gaan scheiden. Deskundigheid van een advocaat, financieel adviseur, maatschappelijk werker, mediator en pedagoog is in het spreekuur gebundeld. .	K3
Happylessen	Programma voor leerlingen in voortgezet onderwijs, ter preventie van depressieklachten	R8
Humanitas Steun bij Verlies	Individuele ondersteuning bij rouw en verlies, ook bij verlies van gezondheid, werk of verlies door echtscheiding	H10
Inloophuis Scarabee	Voor mensen die zijn geraakt door kanker. Patiënten, ex-patiënten, hun naasten, nabestaanden, kinderen, zijn welkom voor een praatje, gezelligheid, lotgenotencontact, rust, informatie of een activiteit.	I5
Luisterlijn	Telefoondienst 24 uur per dag luisterend oor, 071 - 512 52 02	L8
Maatschappelijk werker	Vanuit Stichting Kwadraad, open spreekuur maandag, donderdag en vrijdag 09.00 – 10.00 uur	K3
Mediation	Vroegtijdige ondersteuning aan ouders door een onafhankelijke mediator, o.a. bij juridische vragen of bij het opstellen van een ouderschapsplan	K3
Mijn baby en ik	Ondersteuning van ouders met psychiatrische problemen bij het ontwikkelen van een goede band met hun baby (0-12 maanden)	R8
Ondersteuning bij levensvragen	vertrouwelijk gesprek met een professional aangesloten bij Centrum voor Levensvragen Zuid-Holland Noord, ook voor mensen in palliatieve fase van hun leven.	C2
Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding	Voor familieleden en naasten die een dierbare hebben verloren door zelfdoding	R8
Ont-moeten op maandag	Voor iedereen die graag weer 'iets wil', maar nog niet weet wat en hoe, maandag van 13.00 tot 14.30 uur	L9
Piep zei de Muis	Groepsbijeenkomsten voor kinderen van 4-8jr die opgroeien in thuissituatie met 'stress', bijv vanwege ziekte, overlijden, echtscheiding, geweld of armoede.	R8
Plezier op school	2-daagse zomercursus voor aanstaande brugklassers om, na pestsituaties, weerbaarheid/zelfvertrouwen te versterken	R8
Veilig Thuis	Advies en informatie en Meldpunt huiselijk geweld	V1
Voorlichtingsavonden	Diverse onderwerpen vanuit Preventie GGZ Rivierduinen	R8



Particuliere zorg aan huis

Aanbod		Bijlage
Activite	Wijkverpleging en particuliere huishoudelijke hulp	A2
Buurtzorg	Wijkverpleging	B11
Fleur de Dag	Begeleiding, activiteiten, respijtzorg	F5
Home Instead	Thuiservice onderverdeeld in drie categorieën: Metgezelschap, In & Om huis, Persoonlijke verzorging. Ook is er specialistische zorg mogelijk, bijv voor mensen met Alzheimer of Parkinson	H4
Marente	Wijkverpleging	M3
Meerzorg	Particuliere huishoudelijke hulp en persoonlijke verzorging tot 24-uurs zorg (onderdeel Marente)	M6
Mettu	ondersteuning op maat aan huis voor de dagelijkse activiteiten, ook voor niet-structurele ondersteuning en bij dementie.	M8
Pro-Cura	Huishoudelijk hulp, wijkverpleging, psychiatrische zorg	P5
Saar aan Huis	ondersteuning bij licht huishoudelijk werk, boodschappen, koken en begeleiding bij uitstapjes	S1
Senior Service	Ter ondersteuning voor ouderen of hun naasten in het dagelijks leven. Van 2 uur per week tot 24 uur per dag.	S6



Vervoer

Aanbod		Bijlage
ANWB Automaatjes	Vanaf 1-1-2020: vervoerservice door Radius gecoördineerd: vrijwilligers vervoeren hun minder mobiele plaatsgenoten tegen een geringe onkostenvergoeding.	R2
Dorpsbus	Aanvullend vervoer aan ouderen en mensen met een handicap, die geen of moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer	R2
Regiotaxi	Vervoer voor iedereen; bij indicatie WMO is er korting.	R4
Stichting Recreatie & Vervoer	Vervoer voor mensen die slecht ter been zijn, rolstoel/scootmobiel. M.n. voor Marente, Vier het Leven en De Zonnebloem, maar ook kan ook breder gevraagd worden bijv voor uitjes.	S13
Zonnebloembus	Bus waar rolstoel in vervoerd kan worden, voor iedereen te huur.	Z1



Mantelzorg

Aanbod		Bijlage
Handen in Huis	Vervangende mantelzorg zodat de mantelzorger er even tussenuit kan	H0
Ik zorg voor	Platform voor jonge mantelzorgers, o.a. actieve Facebookpagina	I3
Leidse vereniging van Mantelzorgers	Belangenbehartiging en bijeenkomsten	L4
Mantelaar	Mantelaar koppelt zorgstudenten aan ouderen voor zorg en gezelschap. Zij bieden respijtzorg.	M2
Mantelzorgcafé	Laatste di vd maand, 14 – 16 uur, vanuit Incluzio & Radius	I4
Mantelzorgcoach Oegstgeest	Individuele begeleiding; huisbezoeken aan huis; bijeenkomsten door het hele jaar heen	I4
Ouderenadviseurs Radius	Ondersteuning, advies en informatie voor senioren	R2b

Ook particuliere zorg aan huis kan aangeboden worden als mantelzorgondersteuning. Kijk voor dit aanbod op pagina 13



Lotgenoten

	Aanbod	Bijlage
AA Werkgroep Oegstgeest	wekelijkse bijeenkomsten deelt men ervaringen, inzichten en kennis met elkaar, met als doel de drank te laten staan en het stuur weer in eigen handen te nemen. Iedere dinsdag 20.00 uur	A1
Alzheimercafé	2e donderdag vd maand plaats tussen 19:30 en 21:00 uur	A5
Autismecafé	organiseert elk jaar 5 bijeenkomsten voor iedereen die te maken heeft met autisme. Voor en door ouders.	A8
Boezemcafé	Ontmoetingsplek voor vrouwen die geraakt zijn door borstkanker (4x per jaar)	B8
Brusjesgroep	Ontmoetingsgroep voor broers en zussen van een kind/jongere met een beperking	C2
Divers cursusaanbod voor familie en naasten bij psychische problematiek	Vanuit afdeling Preventie GGZ Rivierduinen: psychische problemen in familie; omgaan met borderline; met psychose	R8
Lotgenotengroep voor kinderen en jongvolwassenen vanuit Rivierduinen	Voor kinderen met een ouder met psychische problemen (4-8 jr, 8-12jr, 12-16jr, 16-23jr)	R8
Hart en Vaatcafé	Maandelijks inloop, iedere laatste woe vd maand. Samenwerking LUMC, Alrijne en HartLongCentrum	H1
Nabestaandencafé	Zondagmiddag, eens in 6 wk / 14.30 uur tot 16.00 uur, in Theehuis bij begraafplaats Rhijnhof	N1
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	I4
KOPP/KVO groepen	Groepen voor kinderen die opgroeien in een gezin met psychische problematiek/verslaving.	R8
Lotgenoten Café Lumen	Elke donderdagmiddag van 13.00 tot 16.30 vanuit Stichting Lumen (ervaringsdeskundigen psychiatrie)	L9
Lotgenotengroep rouw voor jongvolwassenen	Groepsbijeenkomst voor jongeren (18-35 jaar) na aanmelding (samenwerking Issoria en Humanitas)	I6 en H10
Lotgenotengroep rouw voor partnerverlies	Vaste groepsbijeenkomsten na aanmelding (samenwerking Issoria & Humanitas)	I6 en H10
MS Lotgenotenavonden	Elke 2e woensdag 19.30-21.30 uur in Alrijne ziekenhuis	M12
Odensehuis Leo	Laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf of in de omgeving met (beginnende) dementie en geheugenproblemen te maken heeft. Dinsdag en woensdag 10.00 uur tot 14.00 uur	O1
Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding	Voor familieleden en naasten die een dierbare hebben verloren door zelfdoding	R8
Oogcafé	iedere 1e vrijdagmiddag van de maand van 13.30 tot 17 uur, Huis van de buurt Stevenshof	O3
Parkinsoncafé	3e donderdag van de maand, van 13.30 tot 16.30 uur in het Dorpscentrum	P1



Leven met een beperking

	Aanbod	Bijlage
Autisamen	Activiteiten voor kinderen met autisme en hun ouders met als doel: anti-proof activiteiten en lotgenotencontact voor alle gezinsleden.	A7
Autismecafé	organiseert elk jaar 5 bijeenkomsten voor iedereen die te maken heeft met autisme. Ontmoetingsplek voor ouders van kinderen met autisme.	A8
Bibliotheek aan huis	De bibliotheek-aan-huis service is voor iedereen die graag leest en niet in staat (meer) is om zelf naar de bibliotheek toe te komen	B5
Biljartclub 1 en nog 5	Biljartclub vanuit Stichting Gehandicapt & Gezellig Sporten (in Biljartcentrum Oegstgeest)	S8
Brusjesgroep	Ontmoetingsgroep voor broers en zussen van een kind/jongere met een beperking	J2
Clientondersteuning MEE	Consulent in sociaal team, als onafhankelijke clientondersteuner	M5
G-hockey LOHC	Jongeren leeftijd 8 t/m 18 jaar met een verstandelijke beperking die graag sportief bezig zijn en het plezier en de gezelligheid van een teamsport willen ervaren. Zowel 'ervaren' als 'onervaren' hockeyers zijn van harte welkom.	L6
G-voetbal FC Oegstgeest	Bij de voetbalvereniging zijn meerdere teams voor volwassenen en voor jeugd met een beperking	F1
Hersenz	Begeleiding en behandeling voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (nah),	H3
Jottem	Dagbestedingslocatie, biedt werkzaamheden aan mensen met een beperking op een manier die bij hen past. Tevens ontmoetingsplek, kleine winkel en ruilbibliotheek	J6
Leiden Atletiek Plusgroep	Atletiekteam voor jongeren met autisme die graag aan sport doen	L3
Manege Moedig Voorwaarts	De plek waar de Stichting paardrijden gehandicapten leiden e.o. haar activiteiten organiseert. Voor valide en minder valide ruiters	M1
Movens Bewegingscentrum	Diverse sporten zoals tafeltennis, fitness, gezamenlijk zwemmen. Movens is onderdeel van GGZ Rivierduinen en biedt activiteiten op het gebied van dagbesteding, arbeid en educatie voor mensen met voornamelijk psychiatrische problematiek.	M11
PEERS	Vriendschapstraining voor jongeren met autisme, 12 – 18 jaar	M5
Running blind	Wandelgroep en hardlopgroep voor mensen met een visuele beperking	R10
Stichting MEE cursussen, trainingen en ontmoetingsgroepen	Divers aanbod voor kinderen, volwassenen, jongeren, ouders & partners	M5
VTV activiteiten	Divers aanbod van vrije tijdsactiviteiten voor diverse leeftijden, voor mensen met een verstandelijke beperking	V13



Taal en Inburgering

Aanbod		Bijlage
Fietslessen	Fietslessen voor vrouwen die nog niet of niet goed kunnen fietsen, za morgen of woe.middag. Wordt op aanvraag georganiseerd bij voldoende deelnemers.	F3
Leeskring NT2	Leesgroep voor NT2 niveau	B5
Lekker Anders	Maaltijden vanuit andere cultuur, iedere keer staat een ander land centraal.	D4
Project JAS	Educatief programma gericht op participeren in de samenleving en op de arbeidsmarkt.	P6
Spreekuur VluchtelingenWerk Oegstgeest	Spreekuur: woensdag van 12.00 tot 14.00 uur	V5
Taalcafé	Iedere do 14.00 – 15.30 ontmoetingsplek voor iedereen die met taal bezig is; het leren van de Nederlandse taal en betrokkenen die hier bij ondersteunen.	B5
Taalcoach	Taalcoaches die begeleiden bij het leren van de Nederlandse taal (vanuit Taalhuis Bibliotheek)	B5
Taalmaatjes GildeSamenSprak	anderstaligen en Nederlanders gelegenheid bieden elkaar te ontmoeten om Nederlands te spreken en de cultuur van elkaar te leren kennen.	G4
Taalspreekuur	Hulp bij alles over het leren van de Nederlandse taal, daarbij ook vragen over rekenen en digitale vaardigheden, iedere do 14:00 tot 15:30	B5
VoorleesExpress	Vrijwilligers lezen voor aan kinderen in de thuissituatie om de taalontwikkeling bij kinderen van 2 tot 8 jaar te stimuleren.	V8
Voorleesmoment bibliotheek	Wekelijks voorleesmoment voor kinderen van 3-8 jaar, eens per maand met knutselen	B5



Opvoeden en opgroeien

	Aanbod	Bijlage
Brusjesgroep	Ontmoetingsgroep voor broers en zussen van een kind/jongere met een beperking	J2
CJG-pedagoog	Kortdurende, individuele ondersteuning aan ouders bij eenvoudige opvoedvragen	C2a
Coole Kikker	Sociale vaardigheids- en weerbaarheidstraining voor kinderen	J2
Cursus voor Kinderen in echtscheidingssituaties (KIES)	Spel-en praatgroep voor kinderen in echtscheidingssituaties	C2 en J2
Home-Start	Opvoed- en gezinsondersteuning door een vrijwilliger bij alledaagse, lichte opvoedvragen.	H5
Inspiratieavond voor ouders	Grootschalige inspiratiebijeenkomsten voor ouders met kinderen in verschillende leeftijden	C2
Jeugd- en gezinswerker	Laagdrempelige hulp bij opvoeden en opgroeien voor ouders, kinderen en jongeren. Dagelijks bereikbaar voor advies via telefonische bureaudienst. (onderdeel CJG)	J2
Jeugdgezondheidszorg (0-18 jaar)	volgen van en adviseren bij lichamelijke en psychosociale ontwikkeling jeugd 0-18jr, consultatiebureau en schoolarts (onderdeel CJG)	J4
Jongerenwerker	Ambulant jongerenwerker, op straat aanwezig, bereikbaar voor advies voor jongeren en ouders	S9
Koffiespeeltuin	Laagdrempelige ontmoetings- en voorlichtingsplek voor ouders met jonge kinderen	C2
Lotgenotengroep voor kinderen en jongvolwassenen vanuit Rivierduinen	Voor kinderen met een ouder met psychische problemen (4-8 jr, 8-12jr, 12-16jr, 16-23jr)	R8
Ouderbijeenkomsten opvoedthema's / webinars	O.a. Ouderschap en hechting, EHBO bij kinderen, opvoeden van een hoogbegaafd kind, omgaan met uitdagingen van de peutertijd/pubertijd, pubers en genotmiddelen, zelfvertrouwen stimuleren	C2
Reset	Laagdrempelige, praktische begeleiding op gebied van: opvoeding, communicatie binnen het gezin, organisatie van het huishouden, financiën en administratie en opbouwen en versterken van het sociale netwerk.	M3c
Stevig ouderschap (prenataal)	Tijdelijke opvoedondersteuning voor gezinnen voor of net na de geboorte	C2
Training JES het Brugproject	Preventieve groepstraining voor kind en ouders in echtscheidingssituaties	C2
Vitalis Maatjes	Maatjesproject voor kinderen van 5-18 jaar die door een tekort aan aandacht in de thuissituatie het risico lopen op psychische problemen	V3



Palliatieve zorg & rouw

Aanbod		Bijlage
Hospice de Mare	Biedt een thuis aan mensen in de laatste fase van hun leven	H6
Humanitas Steun bij Verlies	Individuele ondersteuning bij rouw en verlies, ook bij verlies van gezondheid, werk of verlies door echtscheiding	H10
Inloophuis Scarabee	'Bakkie aandacht' voor nabestaanden, laatste maandag ochtend vd maand van 10.30 - 12.00 uur	I4
Issoria Hospicezorg	Hospice zorg op locatie op thuis	I6
Issoria Rouwondersteuning	Individuele ondersteuning bij rouw	I6
Jongeren in rouw	Groepsbijeenkomst voor jongeren (18-35 jaar) na aanmelding, samenwerking Issoria en Humanitas	H10 + I6
Klaver4	Rouw en verliesbegeleiding voor particulieren, lezingen en training op maat voor organisaties	K1
Nabestaandencafé	Zondagmiddag, eens in 6 wk / 14.30 uur tot 16.00 uur, in Theehuis bij begraafplaats Rhijnhof	N1
Ondersteuning bij levensvragen	vertrouwelijk gesprek met een professional aangesloten bij Centrum voor Levensvragen Zuid-Holland Noord, ook voor mensen in palliatieve fase van hun leven.	C3
Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding	Voor familieleden en naasten die een dierbare hebben verloren door zelfdoding	R8
Ontmoetingsgroep Partnerverlies	Vaste groepsbijeenkomsten na aanmelding, samenwerking Issoria en Humanitas	H10 + I6
Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg	Bieden ondersteuning aan mensen in de laatste levensfase en aan hun naasten	V12
Xenia	Palliatieve zorg voor jongeren	X1



Burenhulp & buurtvereniging

Aanbod		Bijlage
Bewonersvereniging Oegstgeest a/d Rijn	Buurtvereniging met diverse ontmoetingsactiviteiten	B4
Buurtbemiddeling Leiden e.o.	Bemiddeling tussen burens	B13
Buurtvereniging Buitenlust	Diverse activiteiten in buurthuis De Kratong	B10
Buurtvereniging Haaswijk en Morselbel	Diverse activiteiten in de buurt	B3
Buurtvereniging Oegstgeest a/d Rijn & Landskroon	Diverse activiteiten in de buurt & belangenbehartiging richting gemeente	B12
GrunerieBuurt	Diverse activiteiten en burenhulp in de buurt	G6
Ken je Buren	Nabuurchap, sticker met telefoonnummers, buurtambassadeurs	L1
Telefooncirkel Radius	groepjes mensen die iedere ochtend op een vast tijdstip en in een afgesproken volgorde elkaar even bellen.	R2b



Belangenbehartiging & netwerk

Aanbod		Bijlage
Adviesraad Sociaal Domein	Wil een platform bieden aan burgers, cliënten- en zorgorganisaties t.a.v. de Wmo, de Jeugdwet en de Participatiewet. Gesprekspartner van de gemeente.	A4
Diaconaal Platform Oegstgeest	Wil de diaconale hulp bundelen waar dat kan en nodig is en wil de kennis en kunde delen die in de Oegstgeester kerken aanwezig is.	D3
Dorpsmarketing Oegstgeest	Marketingorganisatie voor Oegstgeest. Houdt zich bezig met het profileren en promoten van Oegstgeest bij bestaande en potentiële bewoners, bedrijven en bezoekers.	D7
Netwerk Samen Tegen Eenzaamheid Oegstgeest	Netwerk van Oegstgeester bedrijven en organisaties om eenzaamheid in Oegstgeest tegen te gaan	N2
Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Oegstgeest	Netwerk van vrijwilligersorganisaties in Oegstgeest, komen 6x per jaar bijeen om elkaar te informeren en organiseren gezamenlijk vrijwilligersmarkt.	N3
Ouderenberaad ZuidHolland Noord	Vertegenwoordigd als gespreks- en adviespartner van professionals en onderzoekers over nieuwe ontwikkelingen, de kwetsbare groep ouderen	O5
Platform VVE	Platform van VVE's in Oegstgeest	P3
Raad van Kerken Oegstgeest	Een samenwerkingsorgaan van vier Oegstgeester kerken: PGO, NGK, RK en Gkv	R1
Regionaal Intersectoraal Autisme Netwerk	netwerk van aangesloten organisaties en professionals. Doel is om verbindingen te leggen tussen die professionals die in hun werk te maken hebben met mensen met autisme.	R3

Opmerking redactie: overige organisaties die op deze sociale kaart genoemd zijn, behartigen veelal ook belangen van hun doelgroep. Er is voor gekozen om deze hier niet apart te benoemen, enkel de organisatie / platform / netwerk die niet op een andere plek naar voren komt op de kaart.

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
A1	AA Werkgroep Oegstgeest	www.aa-oegstgeest.nl	.	Op te vragen	06 53295898 071 5690016
A2	Activite	www.activite.nl/home/zorg-thuis/zorg-en-hulp/huishoudelijke-ondersteuning/particuliere-huishoudelijke-hulp	Francis Eijsackers, f.eijsackers@activite.nl	Simon Smitweg 8, Leiderdorp	071 5161352 06 10359339
A3	Activiteiten Vrijzinnige Protestanten	www.nieuwvrijzinnig.nl	Gerrie Kooijman, gerriekooijman@planet.nl	Dorpscentrum, Mauritshuis en Cultuurhuis De Paulus	06 18392604
A4	Adviesraad Sociaal Domein	www.oegstgeest.nl/bestuur/het-college/adviesorganen/adviesraad-sociaal-domein	Secr.: mevr A Lodder, Lodderg@xs4all.nl	.	.
A5	AlzheimerNederland, Zuid Holland Noord	www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord/alzheimer-cafe-leiden-eo	zhollandnoord@alzheimer-nederland.nl	SBO De Vlieger, Boerhaavelaan 298, Leiden	.
A6	Auti Miniature Gaming	-	Miranda Spaans, autiminiaturegaming@gmail.com	Haeswijkflat	
A7	Autisamen	www.autisamen.nl	autisamen@gmail.com	-.	.
A8	Autismecafé Leiden	www.autismecafeleiden.nl	autismecafeleiden@gmail.com	Arubapad 2, Leiden	.
B1	Balletstudio Giselle/ More than Dance	www.balletstudiogiselle.nl	Giselle Joosten, info@balletstudiogiselle.nl	.	06 51932489
B2	BC Rijnland	www.nbbclubsites.nl/club/9013	RijnlandWL@gmail.com	OGC (Golfclub) Van Houdringelaan 15	
B3	Buurtvereniging Haaswijk en Morsebel	www.bvhm.nl/	secretaris@BVHM.nl	.	071 5175760
B4	Bewonersvereniging Oegstgeest aan de Rijn	www.facebook.com/BewonersverenigingOegstgeestaandeRijn	info@bewoar.nl	.	06 44392544 06 25243243
B5	Bibliotheek Oegstgeest	www.bibliotheekbollenstreek. nl	Roxanne Heemskerk, rheemskerk@bibliotheekbollenstreek.nl	Lange Voort 2 T	071 5237351
B6	Biljartcentrum Oegstgeest	www.sbco.nl	Jos Kerkman (voorzitter) am.kerkmantimmer@ziggo.nl	De Voscuyl 38a	071 5173838
B7	Biodanza met Leonoor	www.biodanzametleonor.nl	Leonoor Pronk info@leonorpronk.nl	Cultuurhuis de Paulus	06 48921803
B8	Boezemcafé	www.boezemcafe.nl	Jacqueline Eenens, boezemcafe@gmail.com	Hemels, Terweegweg 5c	06 21925560
B9	Bridgeclub De Hoedjes	-	m.b.fransen@ziggo.nl	Lange Voort 2u	071-3011565
B10	Buurtvereniging Buitenlust	www.buitenlust.info	Belinda Frederiks, buitenlust@hotmail.com	Curaçaostraat 18	071 5173940

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
B11	Buurtzorg Oegstgeest	www.buurtzorgnederland.com	oegstgeest@buurtzorgnederland.com	Kempenaerstraat 9c	06 10349990 06 22736506
B12	Buurtvereniging Nieuw-Rhijngest & Landskroon		Ida Petter, ledenlandskroon@gmail.com		
B13	Buurtbemiddeling Leiden e.o.	www.kwadraad.nl/buurtbemiddeling	bbleo@kwadraad.nl		06-52637119
C1	Catering Bon Appetit	www.cateringbonappetit.nl	info@cateringbonappetit.nl	Margrietstraat 16, Warmond	071 8881019; 06 29020530
C2	Centrum Jeugd en Gezin	www.cjgoegstgeest.nl	.	Rhijngesterstraatweg 13b	088 254 23 84
C2a	CJG pedagoog	www.cjgoegstgeest.nl	opvoedadviespunt@kwadraad.nl		06 153 79 548
C3	Centrum voor Levensvragen	www.centrumlevensvragenzhn.nl	levensvragen@transmuralis.nl	Transmuralis, Morssingel 3	071 3628220
C4	Charlot Devilee, particulier		charlotdevilee@casema.nl	Gruneriebuurt	
C5	Cultuurhuis De Paulus	www.cultuurhuisdepaulus.nl	Joanneke de Boer, info@cultuurhuisdepaulus.nl	Warmonderweg 2	06 27253783
D1	Dans Park	www.danceoegstgeest.nl en www.danspark.org/oegstgeest	Marianne Eijkman, eijkman.m@icloud.com	Louise de Colignylaan 29 (Jottem)	06 53779260
D2	De Kook-ster	www.dekook-ster.nl	info@dekook-ster.nl	Floralaan 49, Oegstgeest	06 40744047
D3	Diaconaal Platform Oegstgeest	www.raadvankerkenoegstgeest.nl/diaconaal-platform-oegstgeest.html	diaconaalplatformoegstgeest@gmail.com		
D4	Dorpscentrum	www.dorpscentrumoegstgeest.nl	Ruud Brouwer, bedrijfsleider@dorpscentrumoegstgeest.nl	Lijtweg 9	071 8876656
D5	Dorpskantoor	www.sociaalteamoegstgeest.nl	Sietske Steenbergen, sociaalmakelaar@oegstgeest.nl	Lijtweg 9	06 83079884
D6	Dorpskracht	www.dorpskracht.nl	Ivonne Janka, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl		06 32149647
D7	Dorpsmarketing Oegstgeest	www.terugnaarogstgeest.nl	Marjolijn van der Jagt, mvanderjagt@dorpsmarketingoegstgeest.nl		06 16611933
D8	Dress for Success	dressforsuccessleiden.nl	info@dressforsuccessleiden.nl	Beatrixstraat 8 Leiden	06 14232372 (winkel) ; 06 53417866
D9	Duurzame maaltijd	duurzamemaaltijdoegstgeest@hotmail.com		Lijtweg 9	071 8876656
E1	Eten met gemak	www.etemetgemak.nl	conny@etenmetgemak.nl		071 8200 320
F1	FC Oegstgeest	www.fcoegstgeest.nl	voorzitter@fcoegstgeest.nl	De Voscuyl 19	071 5171463
F2	Fietskruideniers	contact@fietskruideniers.nl	Sem Pronk, te bereiken via Radius of rechtstreeks		071 7074270 06 31281216



Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
F3	Fietslessen (burgerinitiatief)	.	Anke Casteel		06 30950809
F4	Fietsmaatjes Oegstgeest	www.fietsmaatjesoegstgeest.nl	contact@fietsmaatjesoegstgeest.nl		
F5	Fleur de dag	www.fleurdedag.nl	info@fleurdedag.nl		06 5538 1539 06 3064 4394
G1	Gemeente Oegstgeest, afdeling Sociale Zaken	www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/werk-en-inkomen-participatie	Afdeling Sociale Zaken	Rhijngeesterstraatweg 13	071 5191830 (9.00 - 11.00 uur)
G2	Gemeente Oegstgeest, afdeling Schuldhulpverlening	www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/schuldhulpverlening	Annemieke Hazelhoff, hazelhoff@oegstgeest.nl	Rhijngeesterstraatweg 13	071 5191830 (9.00 - 11.00 uur)
G3	Gemiva-SVG, locatie Ouderen Activiteiten	www.gemiva-svg.nl/rustenborch	Ida Nolles, ida.nolles@gemiva-svg.nl	Woonlocatie Rustenborch (4 ^e etage is Gemiva)	06 29493724
G4	Gilde SamenSprak	www.gildesamenspraakleiden.nl	Mark Dutour Geerling; info@gildesamenspraakleiden.nl	Gebouw "De Plek" Kamer 1210 Kanaalpark 157, Leiden	071 5123715
G5	Grijs genoeg	www.legerdesheils.nl/goodwilldenhaag/grijs-genoegeen-2	gld.btminfo@legerdesheils.nl		070 3605507
G6	GrunerieBuurt	www.gruneriebuurt.nl	Dirk-Jan de Ruijter, info@gruneriebuurt.nl		071 5316638
H0	Handen in Huis	www.handeninhuis.nl	info@handeninhuis.nl		030 659 09 70
H1	Hart Long Centrum Leiden	www.hartlongcentrum.nl/informatie-voor-patienten/hartenvaatcafe	hartvaatcafe@lumc.nl	Van der Valk Hotel, Haagsche Schouwweg 14	
H2	Heemwijk bewonerscommissie	Geen. Betreft recreatiezaal bovenin flat Narcissenlaan		Narcissenlaan 122	
H3	Hersenz	www.gemiva-svg.nl/hersenz	hersenz@gemiva-svg.nl		088 2052400
H4	Home Instead	www.homeinstead.nl/alphen-leiden	Wouter Hazeu, whazeu@homeinstead.nl	Touwbaan 38 Leiderdorp	085 4852500
H5	Homestart (onderdeel Humanitas)	www.home-start.nl/leidse-regio/home	Örpen Duregger, o.duregger@humanitas.nl		085 0448400 06 10985673
H6	Hospice de Mare	www.hospicedemare.nl	info@hospicedemare.nl	Hazenboslaan 38	071 516 2560
H7	Huis Ampijoloe	www.ampijoloe.com	Hester en Robert Scheltens	Rhijngeesterstraatweg 191	06 23521164 06 51354656
H8	Hulpfonds Oegstgeest	-	roos@oegstgeest.nl		071-5191499
H9	Hulp in Praktijk (HiP)	www.hiphelpt.nl/leiden	Maartje Harinck, maartjeharinck@voorelkaarleiden.nl	Oude Rijn 44b	06-18140907

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
H10	Humanitas Rijnland, Steun bij Verlies	www.humanitas.nl/afdeling/rijnland	Marian Leenders, steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl		06 13123575
I1	Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)	www.bibliotheekbollenstreek.nl	Roy Geers, rgeers@bibliotheekbollenstreek.nl	Lange Voort 2T	071 5150587
I2	Iedereen is Bijzonder	www.iedereenisbijzonder.nu	Wessel Eijkman, wessel.eijkman@mangoconsult.nl	Groenhoevelaan 13	06 42245470
I3	Ik zorg voor	www.ikzorgvoor.com	Samantha van der Werf, svdwerf@incluzio.nl		06 23395963
I4	Incluzio Mantelzorg	www.incluzio.nl/oegstgeest	Femke Vermeer, fvermeer@incluzio.nl		06 13 73 80 23
I5	Inloophuis Scarabee	www.inloophuisscarabee.nl	info@inloophuisscarabee.nl	Oude Vest 17, Leiden	06-55413824
I6	Issoria	www.issoria.nl	info@issoria.nl	Burggravenlaan 11, Leiden	071-5142275
J1	Jeu des Boules	www.tvoverbos.nl/jeu_de_boules	josverkleij@casema.nl a.kool1@ziggo.nl	Herenweg 98, Warmond	071-3010333
J2	Jeugd- en Gezinsteam	www.cjgoegstgeest.nl/pagina/jeugd--en-gezinsteam/664473	jgtoegstgeest@jgthollandrijnland.nl	Rhijngheesterstraatweg 13b	088 - 2542 364 (ma-vrij 9.00 – 17.00 uur)
J3	Jeugdfonds Sport & Cultuur	www.allekinderendoenmee.nl; jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/	zuid-holland@jeugdfondssportencultuur.nl		0174-244940
J4	Jeugdgezondheidszorg	https://www.cjgoegstgeest.nl/pagina/jeugdgezondheidszorg/693034	jgzoegstgeest@ggdhm.nl	Rhijngheesterstraatweg 13b	088 254 23 84 (0-4 en 12-18) 088 308 32 36 (4-12 jr)
J5	Jobhulpmaatje	www.voorelkaarleiden.nl/jobhulpmaatje	Maartje Harinck, JobHulpMaatje@VoorElkaarLeiden.nl		071 – 20 321 20 06-18140907
J6	Jottem	www.gemiva-svg.nl/jottem	jottem@gemiva-svg.nl	Louise de Colignylaan 29	071 -517 19 50
K1	Klaver4	www.klaver4-verliesrouw.nl	Lina Oomen, linaoomen@klaver4-verliesrouw.nl		06 -48 65 65 23
K2	Kunstkasteel	www.kunstkasteel.com	Hester Scheltens, info@kunstkasteel.com	Rhijngheesterstraatweg 191	06-23521164
K3	Kwadraad	www.kwadraad.nl/waar-vind-ik-kwadraad/oegstgeest	Mariette Bakker en Jurny Booij	Rhijngheesterstraatweg 13b	088- 900 4000.
L1	Langer Zelfstandig Leven Oegstgeest	www.langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl	Guus Bannenbergh, info@langerzelfstandiglevenoegstgeest.nl	DD club is Haeswijkflat	06-19917492
L2	Leger des Heils	www.legerdesheils.nl/korpsleiden/modercafe-zelf-kleding-maken-of-verstellen	korps.leiden@legerdesheils.nl	Groenesteeg 66, Leiden	071- 512 85 32
L3	Leiden Atletiek	www.leidenatletiek.nl	atletiekplus@leidenatletiek.nl	De Leidse Hout:	
L4	Leidse Vereniging van Mantelzorgers	www.lvvm.nl	Els van der Loeff, info@lvvm.nl		06-5365571

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
L6	LOHC	www.lohc.nl	Nynke Schulpen, nynke@multy.nl	Hofbrouckerlaan 51	06 21575961
L7	Loopgroep Oegstgeest	www.loopgroepoegstgeest.nl/	secretaris@loopgroepoegstgeest.nl	De Voscuyl 42	
L8	Luisterlijn	www.deluisterlijn.nl	leiden@deluisterlijn.nl		071 5143578
L9	Lumen Holland Rijnland	www.lumen-hollandrijnland.nl/ontmoeten/inloop-oegstgeest	Ariette van Hespen, ariettevanhespen@lumen-hollandrijnland.nl	Dorpscentrum	06 14326485
M1	Manege Moedig Voorwaarts	www.spgleiden.nl	info@spgleiden.nl	Wassenaarseweg 525, Leiden	071 5155234
M2	Mantelaar	www.mantelaar.nl	info@mantelaar.nl		085 - 0643030
M3	Marente	www.marente.nl	diversen, zie website		071 4093333
M3b	Marente Van Wijkckerslooth	www.marente.nl/woonzorglocaties/locaties/van-wijkckerslooth/grand-cafe-restaurant		Van Wijkckersloothplein 1	071 4093333
M3c	Marente Thuisbegeleiding	www.marente.nl/thuiszorg/thuisbegeleiding/reset	thuisbegeleiding@marente.nl		071 4093333
M4	Meditatief Zingen	www.meditatiefzingen.nl	Tessa , meditatiefzingen@gmail.com	Cultuurhuis de Paulus	06 45249916
M5	MEE	www.meezhn.nl/voor-clienten/alle-diensten-voor-clienten	Johan Nouws, j.nouws@meezhn.nl		06 54755821 071 5191499
M6	Meerzorg	www.meerzorg.nu	Jolien van Thull, Jolien van Thull Jolien.vanThull@marente.nl		071 4093278 06 13772029
M7	Mentorschap Haag en Rijn	www.mentorschaphaagenrijn.nl	Kees Korsman, k.korsman@mentorschaphaagenrijn.nl		06 24851806
M8	Mettu Thuiservice	www.mettu.nl	Sander de Ridder sanderderidder@mettu.nl		06 238 181 48
M9	More than Dance	www.balletstudiogiselle.nl	Giselle Joosten, info@balletstudiogiselle.nl	Op locaties	071 5412202
M10	Movens Eetcafe	www.movens-leiden.nl/re-creatief/eetcafe		Drifstraat 49, Leiden	071 8875963
M11	Movens Sport	www.movens-leiden.nl/re-creatief/sport	Nick Smit n.smit@rivierduinen.nl	Endegeesterstraatweg 5	06 21554839
M12	MS Vereniging Nederland	www.msvereniging.nl/regionale-werkgroepen/zuid-holland-noord	Elma van der Kooij, elmanico4@gmail.com	Houtlaan 55 (Alrijne zh)	
M13	Muziekkamer Oegstgeest	www.muziekkamer-oegstgeest.org	Lucien Knoedler	Cultuurhuis de Paulus	06 39555535

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoonnummer
N1	Nabestaandencafe (diverse samenwerkende org)	www.nabestaandencafeleiden.nl	info@nabestaandencafeleiden.nl	Theehuis Veldheim op begraafplaats Rhijnhof.	
N2	Netwerk Samen Tegen Eenzaamheid Oegstgeest	www.oegstgeest.nl/inwoners/zorg-welzijn-en-bijstand/samen-tegen-eenzaamheid-oegstgeest	Mirjana Pannekoek, pannekoek@oegstgeest.nl		071 5191440
N3	Netwerk Vrijwillige Ondersteuning Oegstgeest	Wordt aangestuurd Dorpskracht	Ivonne Janka, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl		
O1	Odensehuis Leo	www.odensehuisleo.nl	info@odensehuisleo.nl	Rosmolen 28, Leiden	071 707 42 27
O2	Oegst.nl	www.oegst.nl	Wil van Elk, wil@dorpslab.nl		
O3	Oogvereniging Leiden	www.oogvereniging.nl/groepsagenda/oogcafe-leiden-2	bijeenkomstenZH@oogvereniging.nl	Trix Terwindtstraat 4, Leiden	06 - 23 51 06 27
O4	Open Floor	www.corriedrijver.nl	Corrie Drijver, info@corriedrijver.nl	Cultuurhuis de Paulus	06-42300472
O5	Ouderenberaad Zuid Holland Noord	www.ouderenberaadzuidhollandnoord.nl	ouderenberaad@lumc.nl	LUMC	071 - 526 8655
P1	Parkinson Vereniging	www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-oegstgeest	Dick de Jong, info@parkinsoncafe-oegstgeest.nl	Dorpscentrum	
P2	Phila del Art	www.philadelartleiden.nl/wie-zijn-wij	philadelart@philadelphia.nl	Pesthuislaan 4	071-5661385
P3	Platform VVE Oegstgeest	www.platform-vves-oegstgeest.nl/	Cor Gravekamp, bhaeswij@kpnmail.nl		
P4	Present Leiden-Oegstgeest	www.presentleiden.nl	Doortje van Helden, info@presentleiden.nl	Oude Rijn 44b, Leiden	06-24571036
P5	Pro-Cura	www.procurathuiszorg.nl	info@pro-cura.nl	Lage Morsweg 18, Leiden	071 542 00 40
P6	Project JAS	www.jongerenopdearbeidsmarkt.nl/index.php/project-jas	Eleonora Paauwe, e.paauwe@leiden.nl		06 - 1184 3331
P7	Protestante Gemeente Oegstgeest	www.pgoegstgeest.nl	info@pgoegstgeest.nl	Mauritslaan 12	071 517 54 98
P7b	Protestante Gemeente Oegstgeest	www.pgoegstgeest.nl	Rian Veldman, ds.r.veldman@pgoegstgeest.nl	Haarlemmerstraatweg 6	06-14273013
P8	Puzzel-o-theek	www.puzzel-o-theek.nl	Anne Dekker, puzzelothetek@gmail.com		071-5190091
R1	Raad van Kerken Oegstgeest	www.raadvankerkenoegstgeest.nl	Secr: j.de.kogel@planet.nl		071 5155226

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoon
R2	Radius	www.radiuswelzijn.nl/aanbod/vaste-activiteiten/oegstgeest	Alice van Elk; a.vanelk@radiuswelzijn.nl	President Kennedylaan 141	071–7074200
R2b	Radius Ouderenadviseurs	www.radiuswelzijn.nl	Adinda Heemskerk, a.heemskerk@radiuswelzijn.nl en Kim Lares, k.lares@radiuswelzijn.nl	Haeswijkflat, President Kennedylaan 141	071–7074200 spreekuur sociaal team 071-5191499 (9-13uur)
R3	Regionaal Intersectoraal Autisme Netwerk	www.autismenetwerkzhn.nl	Wilma van Galen, w.vangalen@voorzet.nl	Splinterlaan 156, Leiderdorp	06-18722315
R4	Regiotaxi	www.rthr.nl	.		Klantenservice: 0900 20 22 369
R5	Rendez Vous Seniorensoos	www.dorpscentrumoegstgeest.nl	Pippy Blom en Jenny Grandia, wabl@casema.nl	Lijtweg 9	
R6	Repair Café Oegstgeest	www.repaircafeogstgeest.nl	repaircafeogstgeest@gmail.com	Dorpscentrum	
R7	Respijtwijzer Leiden e.o.	www.wijzijneva.nl/respijtwijzer	respijt@wijzijneva.nl		(071) 516 14 45
R8	Rivierduinen, afdeling Preventie	Rivierduinen.nl/agenda	preventie@rivierduinen.nl ; Preventie.kinderenenejeugd@rivierduinen.nl	Diversen	071-8908888 (afdeling Preventie)
R9	Rob van der Hoorn, sportschool	www.robvanderhoorn.nl	Rob van der Hoorn, info@robvanderhoorn.nl	Geversstraat 5	0624486025
R10	Running Blind	www.runningblind.nl/regios/leiden	leiden@runningblind.nl , Rick Wouters	De Vliet, Voorschoterweg 8f, Leiden	
S1	Saar aan Huis	www.saaraanhuis.nl	nicole.verduijn@saaraanhuis.nl ; leiden@saaraanhuis.nl		071-2001644
S2	Schaakclub Oegstgeest	www.sco80.leisb.nl	Secr : J. Boots; palantir@xs4all.nl	Volksuniversiteit Lange Voort 2u	071 - 5170337
S3	Schrandere Vos	www.nbbclubsites.nl/club/9038	Jan Schreurs, jhwschreurs@planet.nl .	Leo Kannerschool	06-23328814
S4	Schuldhulpmaatje (Voor Elkaar Leiden)	www.schuldhulpmaatje.nl/locatie/leiden-e-o	Marc Aldewereld, schuldhulpmaatjeoegstgeest@voorelkaarleiden.nl		071 - 20 321 20 / 06 29 40 31 52
S5	Senia Leesclub of Muziekluistergroepen	www.senia.nl/pages/Senia/leesclub			0570 562 656
S6	Senior Service	www.seniorservice.nl	Indra Ruish, denhaag@seniorservice.nl		06 20 1414 96

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoonnummer
S7	SOEK	www.kringloopoegstgeest.nl	soekoegstgeest@gmail.com	Endegeesterstraatweg 1A	06 - 57 74 51 28
S8	Stichting Gehandicapt & Gezellig Sporten	www.1ennog5.nl/contact.htm	Dick van Egmond, kloesunlimited@ziggo.nl	De Voscuyl 38A	071 - 4028816
S9	Stichting Jeugd en Jongerenwerk	www.bendrvoorjou.nl/oegstgeest/	Martin van Keulen, oegstgeest@stjjmh.nl Kawa Mazoori, kawamazoori@stjjmh.nl	Dorpscentrum & De Kratong	06-48969403
S10	Stichting Kinderopvang Oegstgeest	www.sko-oegstgeest.nl	info@sko-oegstgeest.nl	diverse	071-5159800
S11	Stichting Leergeld	www.leergeld.nl/leiden	Bert Hoenen en Jacqueline Bruggink bert@leergeldleidenenonstroken.nl jacqueline@leergeldleidenenonstroken.nl		071 207 41 18 of 0252 278 308
S12	Stichting Osger	www.osger.nl	info@osger.nl		071- 301 5367
S13	Stichting Recreatie en Vervoer	www.recreatieenvervoer.nl	Cor de Jongh, strenvervoer@gmail.com		071-752 7400
T1	Team SterKKK	www.sterkkk.nl	Helene Kok en Giselle Joosten, info@sterkkk.nl		06-53306688
T2	Troubadours	www.detroubadours.com/overons.php	Mia Klünne-de Leeuw	Regenboogkerk	070-3997280
V1	Veilig Thuis	www.veiligthuishollandsmidden.nl	info@veiligthuism.nl	Schuttersveld 32, Leiden	0800-2000
V2	Vier het leven	www.4hetleven.nl	Kevin Hesp, info@4hetleven.nl		035-5245156
V3	Vitalis Maatjes	www.vitalismaatjes.nl	Judith Vollebregt	Frambozenweg 1 unit 9, Leiden	06-39614615
V4	Vitality Club Oegstgeest	www.vitality-club.nl/oegstgeest	Miet Bosschere, mjadebosschere@kpnmail.nl	Afhankelijk van seizoen	0653267674
V5	VluchtelingenWerk Oegstgeest	www.vluchtelingenwerk.nl/zuidwestnederland/vluchtelingenwerk-oegstgeest	Koen van Niekerk, kvanniekerk@vluchtelingenwerk.nl	Rhijngesteesterstraatweg 13b	071-5153133

Bijlage

Nr	Organisatie	Website	Contactpersoon	Locatie	Telefoonnummer
V6	Voedselbank Leiden	www.voedselbankleiden.nl	info@voedselbankleiden.nl ; diverse onderdelen zie website	Willem Barentszstraat 37, Leiden	
V7	Volksuniversiteit Oegstgeest	www.bibliotheekbollenstreek.nl/Volksuniversiteit	Paula van Kalmthout, volksuniversiteit@bibliotheekbollenstreek.nl	Lange Voort 2U	071 5237165
V8	VoorleesExpress	www.voorleesexpress.nl/locatie/bollenstreek	Elvira Vis, bollenstreek@voorleesexpress.nl	Lange Voort 2T	071 5150587
V9	Vrienden van Rivierduinen	www.vriendenvanrivierduinen.nl	stichtingvrienden@rivierduinen.nl		
V11	Vrijwilligersmakelaar	www.dorpskracht.nl	Ivonne Janka, vrijwilligersmakelaar@dorpskracht.nl		06 32149647
V12	Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Leiden	www.vptzleidenenomgeving.nl	info@vptzleidenenomgeving.nl , Annette Kemerink en Inez Karssen	Nassaulaan 32	06-51002071
V13	VTV Leiden e.o.	www.wijzijntvt.nl	vtvleiden@vtvzhn.nl	Rijnsburgersingel 60	071 5230 800
W1	Wandelclub Oegstgeest	www.wandelcluboegstgeest.nl	Esther Beukman en Marja Bosman, wco@xs4all.nl		06-28781075
W2	Wandelen	.	Gracia Lebbink, gracialebbink@gmail.com		06 512 44 807
W3	Wilma en Ruurt van den Berg	www.willezien.nl	Ruurt en Wilma van de Berg, wilmavdstelt@gmail.com	Jacob van Maerlandtlaan 3	06-18281308
X1	Xenia	www.xenialeiden.nl	info@xenialeiden.nl	Kloosterpoort 4, Leiden	071-5135454
Z1	De Zonnebloem	www.zonnebloem.nl/oegstgeest	linekezwart@gmail.com		071-5227657
Z2	Zwembad Poelmeer	www.optisport.nl/locaties/poelmeer	poelmeer@optisport.nl , Koen Dickhoff	Lange Voort 273	071-5154737

De sociale kaart is altijd in ontwikkeling.

Wij horen graag uw aanvullingen en wijzigingen.

U kan hiervoor de sociaal makelaar berichten op sociaalmakelaar@oegstgeest.nl

Iedere maand wordt er een nieuwe versie uitgebracht.

De meest recente versie kan u digitaal vinden op

www.sociaalteamoegstgeest.nl/sociale-kaart