

# SOCIALE KAART

---



gemeente  
**Zoeterwoude**

# 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 is toegankelijk voor alle inwoners van Zoeterwoude**

Een sociale kaart kent geen harde grenzen. Naast maatschappelijke organisaties, zijn ook maatschappelijke ondernemers opgenomen. Een sociale kaart is nooit klaar, maar altijd in beweging. Suggesties voor aanvullingen en tips zijn van harte welkom: [c.van.seggelen@zoeterwoude.nl](mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl).

Deze sociale kaart is tot stand gekomen in samenwerking met de maatschappelijke instanties uit Zoeterwoude. Op [www.zoeterwoude.nl/socialekaart](http://www.zoeterwoude.nl/socialekaart) is deze sociale kaart digitaal te vinden.

## **Leeswijzer:**

De sociale kaart is op thema gerangschikt. Bij iedere activiteit of voorziening is een korte omschrijving en contactverwijzer opgesteld.

**N.B! Het kan zijn dat bepaalde activiteiten door coronamaatregelen nog niet zijn opgestart.**

# INHOUDSOPGAVE

1. Koffie, inloop en café's
2. Maaltijden
3. Algemene activiteiten
4. Beweging, Sport en spel
5. Aangepast sporten
6. Dans, cultuur & muziek
7. Muziek/zangkoren Zoeterwoude
8. Vrijwillige inzet & maatjes
9. Ondersteuning rond geldzaken
10. Psychosociale hulp
11. (Particuliere) zorg aan huis
12. Mantelzorg & respijtzorg
13. Leven met een beperking
14. Jeugd & opvoeding
15. Palliatieve zorg & rouw
16. Belangenbehartiging & netwerk
17. Reguliere gezondheidszorg
18. Samen Gezond Zoeterwoude
19. Taal & Inburgering
20. Vervoer

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
Alzheimercafé	Iedere 2 <sup>e</sup> donderdag van de maand, 19.30-21.00 uur in SBO De Vlieger. Boerhaavelaan 298, Leiden <a href="http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord/alzheimer-cafe-leiden-eo">www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord/alzheimer-cafe-leiden-eo</a>
Bibliotheek Rijn en Venen	Het Veldboek 3, 2381 AD, Zoeterwoude -dorp. 071-5803035 <a href="http://www.bibliotheekrijnenvenen.nl">www.bibliotheekrijnenvenen.nl</a>
Bibliotheek Meerburg	Kooikersplein1, 2382 EG Zoeterwoude-Rijndijk.071-5895731 <a href="http://www.bibliotheekzoeterwoude.nl">www.bibliotheekzoeterwoude.nl</a>
Boekbespreking	In het Cultuurhuis, de ruimte van De Buren, 1x per 6 a 8 weken wordt een boek besproken. Voor informatie: Marianne Minekus: <a href="mailto:n.minekus.1@kpnmail.nl">n.minekus.1@kpnmail.nl</a> , 071 5802350 Greetje Noordman <a href="mailto:mmejel@outlook.com">mmejel@outlook.com</a> 06-27036135
Bruin café	Iedere vrijdag. 14.30-17.00uur. Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda</a>
Buurthuis de Weipoort	Weipoortseweg 92a, 2381 NJ, Zoeterwoude. 071-5802895 <a href="http://buurthuisdeweipoort.blogspot.com">http://buurthuisdeweipoort.blogspot.com</a>
Café Scarabee	Een plek waar mensen die geraakt zijn door kanker elkaar kunnen ontmoeten. Laatste maandag van de maand 19.30-21.00 uur inloophuis scarabee. Oude vest17, Leiden. <a href="http://www.inloophuisscarabee.nl">www.inloophuisscarabee.nl</a>
EGA	Gezond leren eten. Dinsdagavond 19.00-20.00 uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Gespreksgroep geloven	1x per maand, Donderdagavond 19.30-21.00 uur (gedurende het laatste en eerste kwartaal), komt de gespreksgroep bijeen om levens en geloofsvragen uit te wisselen. Gea Smit-de Groot 071-5210342 of Ineke Meijer 071-5802136 <a href="https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek">https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek</a>

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
Gespreksgroep geloven	1x per maand, Donderdagavond 19.30-21.00 uur (gedurende het laatste en eerste kwartaal), komt de gespreksgroep bijeen om levens en geloofsvragen uit te wisselen. Gea Smit-de Groot <a href="mailto:geasmit@gmail.com">geasmit@gmail.com</a> 071-5210342 of Ineke Meijer 071-5802136 <a href="https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek">https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek</a>
Gespreksgroep 30-ers laagdrempelig	1x per maand voor verdieping van levensvragen. Het maakt niet uit welke geloofsovertuiging je hebt. Gea Smit-de Groot <a href="mailto:geasmit@gmail.com">geasmit@gmail.com</a> 071-5210342 <a href="https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek">https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek</a>
Hart&Vaatcafé	Het Hart&Vaatcafe is een plek voor informatie, mogelijke behandelingen en de keuzes hierin. Daarnaast een ontmoetingsplek met lotgenoten. <a href="https://hartlongcentrum.nl/informatie-voor-patienten/hartenvaatcafe/">https://hartlongcentrum.nl/informatie-voor-patienten/hartenvaatcafe/</a>
Inloophuis Lotgenoten café	Gelegenheid om met lotgenoten in contact te komen die op psychosociaal gebied vastlopen of hier ervaring mee hebben. Iedere donderdagmiddag van 14.00-16.00uur Hooigracht 12-14, Leiden. Frouke Lampe 06 81624676 <a href="mailto:froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl">froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Inloophuis Leiden	Laagdrempelige huiskamersfeer voor mensen die psychische problemen (gehad) hebben. Dinsdagavond van 19.30-21.30uur, zondagmiddag 15.00-18.00uur. Hooigracht 12-14, Leiden. Ariëtte van Hespén 06 14326485 <a href="mailto:Ariettevanhespen@lumen-hollandrijnland.nl">Ariettevanhespen@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Inloopochtend MS	Iedere maand is er een inloopochtend in het MS centrum Alrijne te Leiden. In samenwerking met MS vereniging Nederland. Houtlaan 55, 2334 CK te Leiden. <a href="https://www.neurologen-alrijne.nl/locatie-leiden">https://www.neurologen-alrijne.nl/locatie-leiden</a>
Inloop Scarabee	Een plek waar mensen die geraakt zijn door kanker elkaar kunnen ontmoeten. Maandag, dinsdag, donderdag 10.00-15.00. woensdag 10.00-13.00uur inloophuis Scarabee. Oude vest17, Leiden. <a href="http://www.inloophuisscarabee.nl">www.inloophuisscarabee.nl</a>
Inloopspreekuur Zoeterwoude voor Elkaar.	Steunpunt Zoeterwoude-Rijndijk iedere dinsdag van 13.15-15.15 bij De Eendenkooi 06 30186058 Steunpunt Zoeterwoude dorp iedere vrijdag van 13.15-15.15 bij De Buren 06 23466093 <a href="http://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl">www.zoeterwoudevoorelkaar.nl</a>

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
Koffie en gesprek in de Herderhof	Iedere woensdag aansluitend na de dienst. 10.00-11.45 uur Goede Herderkerk, Hoge Rijndijk 18, 2382 AS Zoeterwoude Rijndijk.
Odensehuis Leo te Leiden	Ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie/geheugenproblemen of iemand in de nabijheid. Dinsdag en woensdag van 10.00-14.00uur. 071-7074227 <a href="http://www.odensehuisleo.nl">www.odensehuisleo.nl</a>
Ontmoetingsplaats De Buren	Iedere dinsdag, woensdag en vrijdag van 10.00-12.00 en zondag van 14.00-16.00uur Dorpsstraat 19, 2381 EK Zoeterwoude. Marian Doeven 06 81630400 <a href="http://www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl">www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl</a>
Ontmoet elkaar in de digitale huiskamer.	Digitale ontmoetingsplek voor inwoners en belangstellenden. Initiatief vanuit gemeente en GGZ. Iedere maandag van 11.00-12.00 uur Aanmelden per mail: <a href="mailto:zoeterwoudeontmoet@rivierduinen.nl">zoeterwoudeontmoet@rivierduinen.nl</a>
Oog café	Het oog café is een plek waar mensen met een oogandoening elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Iedere 1 <sup>e</sup> vrijdagmiddag van de maand 13.30-16.30uur. Huis van de Buurt Stevenshof, Trix Terwindtstraat 4, Leiden <a href="https://www.oogvereniging.nl/groepsagenda/oogcafe-leiden-5/">https://www.oogvereniging.nl/groepsagenda/oogcafe-leiden-5/</a>
Parkinsoncafé	Uitwisselen van informatie over Parkinson, óók voor de mantelzorger. Parkinsoncafé Oegstgeest is speciaal ook voor Zoeterwoude: <a href="https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-oegstgeest">https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-oegstgeest</a>
Repair café Leiden	Samen met een (vrijwilliger) reparateur bekijkt u hoe (uw) apparaat gerepareerd kan worden Iedere 2 <sup>e</sup> zaterdag van de maand van 13.00-16.00uur. Buurtcentrum Op Eigen Wieken. Valkenpad 5, Leiden <a href="mailto:repaircafeleiden@gmail.com">repaircafeleiden@gmail.com</a>
Vrijwilligers platform Ons Huis.	Diverse activiteiten voor senioren. Iedere donderdagochtend van 9.15-11.45 uur in Ons Huis. Kosterpad 3, Zoeterwoude- Dorp. Michel Vlootman 071-5801172 <a href="http://www.onshuiszoeterwoude.nl">www.onshuiszoeterwoude.nl</a>

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
VTV vriendencafé Zoeterwoude	Voor mensen met een licht verstandelijk beperking en/of autisme 1x per maand op zaterdagavond in de Klaverhal <a href="http://www.stichtingvtv.nl">www.stichtingvtv.nl</a>
Quilten	Iedere 1 <sup>e</sup> donderdag van de maand van 10.00-12.00 bij De Buren. Informatie bij Marian Doeven 06-81630400

## 2. MAALTIJDEN

Organisatie	Informatie
Apetito Maaltijdbezorging aan huis	<a href="http://www.apetito.nl">www.apetito.nl</a>
Eten met gemak	Lekkere en verse maaltijden aan huis gebracht. 079-8200399 <a href="https://www.etenmetgemak.nl/wytze">https://www.etenmetgemak.nl/wytze</a>
Eenvoudige maaltijd. Reserveren gewenst	Twee woensdagen p mnd. Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda</a>
De Meester. afhaalmaaltijden	Vrijdag, zaterdag, zondag. Zuidbuurtseweg 57/58, 2381AE, Zoeterwoude-Dorp 071-5801537/06 53415856 <a href="http://www.demeesterzoeterwoude.nl">www.demeesterzoeterwoude.nl</a>
Maaltijdservice maaltijdbezorging aan huis	<a href="http://www.maaltijdservice.nl">www.maaltijdservice.nl</a>
Movens eetcafé	Voor afhaal en restaurant. Onderdeel van GGZ Rivierduinen. Maandag t/m vrijdag 11.00-14.00 en 17.00-18.30 in buurthuis de Kooi. Driftstraat 49, Leiden. 071-8875963 <a href="http://www.movens-leiden.nl/re-creatief/eetcafe">www.movens-leiden.nl/re-creatief/eetcafe</a>
Restaurant Emmaus dagelijks open van 8.00-18.00uur	Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda</a>
Samen eten, kom erbij! Reserveren gewenst	Een maal per 2 maanden wordt een maaltijd bereid door vrijwilligers. "Samen eten is gezelliger dan alleen" is de doelstelling. Boerderij Rustdam, Zuidbuurtseweg 34, 2381 LG Zoeterwoude. info: Peter Versluys 071-5802887 en Ineke Versluys 06 23894013
Tafeltje dekje	Maaltijdservice voor ouderen. Vaste vrijwilligers brengen de maaltijd warm bij u thuis. Contactpersonen voor Zoeterwoude: Gerda Schipper 071-5801380 en Henri Kortekaas 06 14218158. Zij bieden ook hulp bij eventuele inschrijving. <a href="https://www.tafeltjedekjemaaltijd.nl/zoeterwoude">https://www.tafeltjedekjemaaltijd.nl/zoeterwoude</a>



# 3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
Activiteiten Bibliotheek Rijn en Venen	Divers aanbod, lezingen en workshops Het Veldboek 3, 2381 AD, Zoeterwoude -dorp. 071-5803035 <a href="http://www.bibliotheekrijnenvenen.nl">www.bibliotheekrijnenvenen.nl</a>
Activiteiten Bibliotheek Meerburg	Divers aanbod, lezingen en workshops Kooikersplein1, 2382 EG Zoeterwoude-Rijndijk.071-5895731 <a href="http://www.bibliotheekzoeterwoude.nl">www.bibliotheekzoeterwoude.nl</a>
Bedevaart uitje 1x per jaar Boottocht 1x per jaar	KBO/Katholieke bond voor ouderen. Info: Leo van der Ham 071-5610594 <a href="https://zoeterwoude.kbozuidholland.nl">https://zoeterwoude.kbozuidholland.nl</a>
Bejaarden sociëteit Zoeterwoude-Rijndijk	Diverse activiteiten zoals kaarten, sjoelen, rummikub. Iedere dinsdag van 13.30-16.30uur in de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. Mieke Zandbergen 071-5410877. <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Bejaarden sociëteit-Zoeterwoude dorp	Diverse activiteiten door KBO georganiseerd. 1x maal per twee weken op woensdag van 14.00-17.00uur. Emmaus, Bennebroekweg 2, Zoeterwoude-Dorp. C.J. Janson 071-5802691 <a href="mailto:cjanson@hetnet.nl">cjanson@hetnet.nl</a>
Busreis/ vaartocht	Het seniorencomité is onderdeel van het Oranjecomité en bestaat eveneens uit enthousiaste leden van Zoeterwoude Rijndijk. De activiteiten die het seniorencomité organiseert, zijn gericht op de 65-plussers van Zoeterwoude Rijndijk. <a href="https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl">https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl</a>
EHBO vereniging Meerburg Zoeterwoude Rijndijk	<a href="http://www.ehbomeerburg.nl">www.ehbomeerburg.nl</a>
EHBO Zoeterwoude dorp	Dinsdag en donderdagavond 20.00-22.00uur en woensdagavond van 20.30-22.30uur. Multifunctioneel Centrum Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Het Oranjecomité Zoeterwoude-Rijndijk	Het Oranjecomité Zoeterwoude-Rijndijk richt zich historisch op de viering van Koningsdag voor de bewoners van Zoeterwoude Rijndijk. Inmiddels worden er veel meer activiteiten georganiseerd. <a href="https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl">https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl</a>
Jaarlijkse uitgaansdag voor senioren	Comité bejaardenreisje. Mw. I. Meijer 071-5802136. Jan van Banningstraat 5, 2381 AT Zoeterwoude

# 3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
Jaarlijkse kerstviering Zoeterwoude Rijndijk	De Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. M. Zandbergen 071-5410877. <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Puzzel-o- theek	Uitleen van legpuzzels. Zie de website voor diverse categorieën. Info & contact: Anne Dekker 071-5190091 <a href="https://www.puzzel-o-theek.nl">https://www.puzzel-o-theek.nl</a>
Samen Breien	Het Ouderenfonds heeft in heel Nederland breiclubs, waar ouderen én jongeren wekelijks samen breien en haken. Dinsdag 14.30-16.00 Bennebroekweg 2, Zoeterwoude Emmaus <a href="https://ouderenfonds.nl/activiteit/breien">https://ouderenfonds.nl/activiteit/breien</a>
Stichting Dorpsfeest Zoeterwoude	Jaarlijks dorpsfeest. 06 48774560 <a href="http://www.dorpsfeestzoeterwoude.nl">www.dorpsfeestzoeterwoude.nl</a>
Schrijfclub Stralende Schrijvers	Met een knipoog naar de GGZ maar iedereen is welkom. Iedere vrijdagmiddag van 14.00-15.00uur. De bijeenkomsten vinden online plaats. Na aanmelding ontvang je een link: Lilian de Dreu. <a href="mailto:Lilandedreu@lumen-hollandrijnland.nl">Lilandedreu@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Vakanties met zorg voor ouderen	<a href="https://www.allegoedsvakanties.nl">https://www.allegoedsvakanties.nl</a>
Vakantiewijzer	Groot aanbod van vakanties voor volwassenen met een lichamelijke en/of zintuiglijke en/of chronische beperking <a href="http://www.meevakantiewijzer.nl/vakanties-voor-volwassenen-met-een-lichamelijke-beperking">http://www.meevakantiewijzer.nl/vakanties-voor-volwassenen-met-een-lichamelijke-beperking</a>
Vier het leven	Organiseert culturele activiteiten voor ouderen 65+die niet graag alleen op stap gaan. Kevin Hesp 035-5245156 <a href="https://4hetleven.nl/activiteiten">https://4hetleven.nl/activiteiten</a>

## 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Badmintonvereniging Shuttlewoude	Klaverhal. Hondsdrafweg 1, 2381 BZ, Zoeterwoude-Dorp. <a href="http://www.shuttlewoude.nl">www.shuttlewoude.nl</a>
B.C. Sans Dispute bridgeclub	Iedere maandagavond 20.00uur. Secretariaat: 071-5891626 De Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude
Bewegen voor ouderen	Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda</a>
Biljartvereniging Rijnegom	Siem Heemskerk. 071-5896478. Locatie de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. <a href="http://www.rijnegom.nl">www.rijnegom.nl</a>
Bingo in de Eendenkooi	Iedere laatste vrijdag van de maand 14.00-16.00uur . <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Bingo in Emmaus.	Om de week (oneven week) op donderdag 14.30uur. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda</a>
Bingo bij De Buren.	Om de week (even week) op donderdag 14.30uur. De Buren. Dorpsstraat 19, Zoeterwoude-Dorp
Bridgeclub Klaver Drie Zoeterwoude-Dorp	Kees Bakx. 071- 5802055 <a href="http://www.klaver-drie.nl/index.php/contact">http://www.klaver-drie.nl/index.php/contact</a>
Damesgym	Iedere dinsdag van 13.30-14.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172. <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Dames conditietraining Gymnastiekvereniging SJZ	Woensdagavond 20.00-21.00 uur. Klaverhal, Zoeterwoude <a href="http://www.sjzgy.nl">www.sjzgy.nl</a>
Dartcompetitie Sept-mei	Donderdagavond 20.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
fietsmaatjes	071-5801181 <a href="https://www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl">https://www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl</a>

## 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Fitnesscentrum L.E. Sports	<a href="http://www.klaverhal.nl">www.klaverhal.nl</a>
Gymfit	Dinsdagavond 19.30-20.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Gymnastiekvereniging S.J.Z	Klaverhal, Zoeterwoude-Dorp <a href="http://www.sjzgy.nl">www.sjzgy.nl</a>
GJT Meerburg Zoeterwoude	Gymnastiek-Jazz en Turnvereniging. Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. <a href="https://www.meerburgzoeterwoude.nl">https://www.meerburgzoeterwoude.nl</a>
HartTrimVereniging	Sport-en spelactiviteiten voor (ex) hartpatiënten. Iedere dinsdag van 9.00-12.00 Eendenkooi. Kooikersplein 1, Zoeterwoude
Harttrimmers Leiden	Voor mensen met hart/vaatproblemen. <a href="https://harttrimmers.nl">https://harttrimmers.nl</a>
Jeugschaakclub Op Eigen Wieken	Leeftijd 5-16 jaar. <a href="https://www.opeigenwieken.nl">https://www.opeigenwieken.nl</a>
Jeu de Boules spelen	"jeu de Boules" baan tussen de Pinkster,- en Zwanenbloemlaan. 1x per 2 weken op dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Aanmelden bij: Rina Hartlooper, 06 10464172 <a href="mailto:catrijnhr@kpnmail.nl">catrijnhr@kpnmail.nl</a>
Klaverjassen	Geen competitie. Maandagavond 19.30-22.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Klaverjassen van 'T Platform	Donderdagochtend 9.30-11.45 uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Koersbal en gym	Sport & spel voor senioren. Woensdag van 9.00- 12.00 uur in de klaverhal. Info mw. Kuenen. 071-5802702

## 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	
Manege Moedig Voorwaarts	Bieden paardrijlessen voor zowel valide als mindervalide ruiters en op diverse niveaus. Wassenaarseweg 525, 2333 AL, Leiden. 071-5155234 <a href="https://www.spgleiden.nl">https://www.spgleiden.nl</a>
MBVO	Meer bewegen voor ouderen 55+. Diverse sport en spel activiteiten. Iedere dinsdagochtend 9.30-10.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Meer Bewegen voor Ouderen.	Koersbal, sportfit, stoelgymnastiek. Iedere donderdagochtend. In de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. Inlichtingen over koersbal: J. van der Meer 071-5410886. Andere activiteiten: B. Prins 071-5411023
Mindful run	Voor iedereen die wil en kan wandelen of hardlopen Rike de Groot. <a href="https://www.mindfulrun.nl/zoeterwoude">https://www.mindfulrun.nl/zoeterwoude</a>
Paardensportvereniging Jeanne d'Arc	<a href="http://www.jeannedarc-zoeterwoude.nl">www.jeannedarc-zoeterwoude.nl</a>
Recreatief dames en heren badminton	Woensdag 10.00-11.30 in de Klaverhal. Info: Mirjam Vollebregt. 06 28619893
Schaakclub Philidor Leiden	<a href="https://www.philidor.nl">https://www.philidor.nl</a>
Schaatsclub Zoeterwoude	Schaatsen en skeeleren. Landijsbaan Veld 11, Nieuweweg 12, 2381 NW Zoeterwoude <a href="http://www.ijsclubzoeterwoude.nl">www.ijsclubzoeterwoude.nl</a>
Scouting Zoeterwoude	<a href="http://www.scoutingzoeterwoude.nl/">http://www.scoutingzoeterwoude.nl/</a>
Senioren Soos	kaarten, sjoelen, rummikub. Iedere dinsdag 13.30-16.30uur. In de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. Info: Mieke Zandbergen tel. Nr. 071-5410877, 06 28767144 <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Swift	Wielersport met aangepast wielrennen (para- cycling) <a href="https://swift-leiden.nl">https://swift-leiden.nl</a>
Tafeltennisvereniging Zoeterwoude	Maandagavond van 20.00-24.00 In de Klaverhal. Harold van Offeren. 079 3612819 <a href="mailto:haroldvanofferen@ziggo.nl">haroldvanofferen@ziggo.nl</a>

# 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Thai Chi	Maandagochtend van 9.30-11.00. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Tennisvereniging Meerburg	<a href="http://www.tvmeerburg.nl">www.tvmeerburg.nl</a>
Trimgroep Happy Hours	Voor sporters (m/v) tussen de 35 -75 jaar uit Zoeterwoude en omstreken. Iedere zaterdagmiddag van 16.30-18.00uur. Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. Jose Groenveld. 071-5416440 <a href="http://www.trimgroephappyhours.nl">www.trimgroephappyhours.nl</a>
Voetbalvereniging Heineken	Recreatief voetballen. <a href="https://vvhvz.nl">https://vvhvz.nl</a>
Voetbalvereniging Meerburg Aanwezigheid van een G- jeugdteam (8-19 jaar)	<a href="https://www.vvmeerburg.nl">https://www.vvmeerburg.nl</a>
Voetbalvereniging SJZ	<a href="https://www.vvsjz.nl">https://www.vvsjz.nl</a>
Volleybal Vereniging S&S Sport	Recreatief volleybal. Klaverhal. Info Toine Klijberg. 071-5809550
Volleybalvereniging Utopia	De klaverhal. <a href="http://www.utopiavolleybal.nl">www.utopiavolleybal.nl</a>
Wandel je mee?	Verschillende wandelafstanden 5- 7km: Cocky de Bruijn 071-5802448 <a href="mailto:cockydebruijn@online.nl">cockydebruijn@online.nl</a> 6,5-10km:Nelis van der Krogt 06 13368573 <a href="mailto:nvdk@hotmail.com">nvdk@hotmail.com</a> 10-14 km: Kees Bakx 06 25092962 <a href="mailto:kees@bakx.it">kees@bakx.it</a>
Wandelen en Nordicen	En koffie na.. Wekelijks op dinsdag van 10.00-12.00uur. Info en aanmelden via: <a href="mailto:mkaars@planet.nl">mkaars@planet.nl</a>
Zaalvoetbal SJZ	De Klaverhal. <a href="http://www.vvsjz.nl">www.vvsjz.nl</a>
Zoeterwoude Tennisclub ZTC	<a href="https://www.ztc-zoeterwoude.nl">https://www.ztc-zoeterwoude.nl</a>
Zwembad Haasbroek	Openluchtwzembad. Iedere dag open vanaf 12.00uur Nieuwe weg 4, 2381 NW Zoeterwoude 071 5801162

# 5. AANGEPAST SPORTEN

Organisatie	Informatie
Atletiek Leiden plus groep	Voor jongeren tussen de 10-20 jaar met autisme. <a href="https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=Plus_groep&amp;sid=2">https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=Plus_groep&amp;sid=2</a>
Aquajogging	Voor mensen met een lichamelijke beperking. Maandagavond 20.15-20.45 uur. Jim Pons 06 82681433. Revalidatiebad van Basalt, Wassenaarseweg 501, Leiden <a href="http://www.gsvdsleutels.nl">www.gsvdsleutels.nl</a>
Basketbal Leiden	G-Team en Rollers (rolstoelbasketbal) <a href="https://www.bsleiden.nl/rse-1">https://www.bsleiden.nl/rse-1</a> <a href="https://www.bsleiden.nl/g-team">https://www.bsleiden.nl/g-team</a>
Bowling	Voor mensen met een visuele handicap. 2 <sup>e</sup> zaterdag van de maand van 10.30-12.00uur (sept-mei) Cees Zwanenburg 071 5410217 Kenauweg 10, Leiden <a href="http://www.gsvdsleutels.nl">www.gsvdsleutels.nl</a>
Korfbal KZ Danaïden leiden	G-jeugd 6-18 jaar. <a href="https://dev.kzdanaïden.nl/blog/g-korfbal">https://dev.kzdanaïden.nl/blog/g-korfbal</a>
Korfbal Sporting Trigon leiden	Alle leeftijden. <a href="https://www.sportingtrigon.nl/?page_id=2941">https://www.sportingtrigon.nl/?page_id=2941</a>
Korfbal Velocitas Leiderdorp	Voor mensen met een handicap. G team. <a href="https://www.sv-velocitas.nl">https://www.sv-velocitas.nl</a>
Paardrijden leiden	Manege Moedig Voorwaarts. <a href="https://www.spgleiden.nl">https://www.spgleiden.nl</a>
Running blind leiden	Wandelen en hardlopen voor mensen met een visuele beperking. <a href="http://www.runningblind.nl/regios/leiden">www.runningblind.nl/regios/leiden</a>
Race Running Leiden atletiek	Rennen/ lopen m.b.v. een race-loop fiets 6-20 jaar. <a href="https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=431&amp;sid=5">https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=431&amp;sid=5</a>
Roeien Leidschendam	(on) beperkt roeien bij roeivereniging Rijnland. <a href="https://www.rvrijnland.nl/aangepast-roeien">https://www.rvrijnland.nl/aangepast-roeien</a>
Schietsport SSV de Vrijheid	Voor mensen met een lich. handicap. Maandagavond 19.30-22.30uur. Info: Henk Koster 071 5417333 <a href="http://www.gsvdsleutels.nl">www.gsvdsleutels.nl</a>
Showdown	Een spel dat op gehoor en gevoel gespeeld wordt. Uitermate geschikt voor mensen met een visuele handicap. Vrijdagavond van 19.00-21.00uur. Topaaslaan 19, Leiden. Alex Burgel 06 39552758 <a href="http://www.showdown.nl">www.showdown.nl</a>
Voetbal Vereniging Meerburg	G-jeugdteam (8-19 jaar). <a href="https://www.vvmeerburg.nl">https://www.vvmeerburg.nl</a>
Voetbal Vereniging UVS leiden	G-team alle leeftijden. <a href="https://www.vvmeerburg.nl/754/introductie-g-jeugdvoetbal">https://www.vvmeerburg.nl/754/introductie-g-jeugdvoetbal</a>
Wielrennen leiden	Aangepast wielrennen (paracycling) bij Swift. <a href="https://swift-leiden.nl/aangepast-wielrennen">https://swift-leiden.nl/aangepast-wielrennen</a>
Zwemmen	Vijf mei bad Leiden. Alle leeftijden. <a href="https://www.zvl-1886.nl/g-sport">https://www.zvl-1886.nl/g-sport</a>

# 6. DANS, CULTUUR & MUZIEK

Organisatie	Informatie
Atelier Xie	Creatieve workshops, teken en schilderles, Korte Miening 15. 071-5804615 Anneke van Teijlingen. <a href="mailto:atelierxie@gmail.com">atelierxie@gmail.com</a>
Bezoek aan Suetanborgh	Stichting Oud Zoeterwoude. Aan de hand van oude voorwerpen het gesprek aangaan en herinneringen ophalen. Dorpsstraat 19. Cocky de Bruijn 071-5802448. <a href="mailto:cockydebruijn@online.nl">cockydebruijn@online.nl</a>
Country line dance	Woensdagavond 20.00-22.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3. 071-5801172. <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Dansles	Beginnerscursus stijldansen. Zondag 20.00-21.45 uur. Eendenkooi. Kooikersplein 1. info:06-51310830 <a href="mailto:Y.E.schrijver@gmail.com">Y.E.schrijver@gmail.com</a>
Gitaarles Spaanse gitaar	Donderdag 19.15-19.45 uur. Ons Huis. Kosterpad 3. 071-5801172. <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Jazzdansschool K'dans	Karin Pleij, 071 5804772. <a href="http://www.k-dans.net">Http://www.k-dans.net</a>
Museum de Bommelzolder	Weipoortseweg 33. <a href="http://www.bommelzolder.nl">www.bommelzolder.nl</a>
Muziek matinee	Samen zingen en muziek maken. Dinsdag om de 2 weken van 14.00-16.00uur. Bij 'de Buren' Dorpsstraat 19. Info: Liesbeth Vijn, 06-28479970
Stichting Oud Zoeterwoude	Oud Zoeterwoude zet zich in voor het behoud van het cultureel erfgoed. Er moet nog heel veel interessant materiaal onder de inwoners van Zoeterwoude beschikbaar zijn, op zolders, in oude laden en schoendozen. Mocht u zelf geïnteresseerd zijn of een steentje willen bijdragen, dan vindt u op de site mogelijkheden om contact met ons te leggen. <a href="http://www.oudzoeterwoude.nl">www.oudzoeterwoude.nl</a>
Stichting kunst en cultuur Zoeterwoude	Ook voor kunstuitleen. Cultuurhuis. Dorpsstraat 19, 071-5802212. <a href="http://www.kunstencultuurzoeterwoude.nl">www.kunstencultuurzoeterwoude.nl</a>
SweetWoodCountry dancers	Line dance. <a href="https://www.sweetwoodcountrydancers.nl">https://www.sweetwoodcountrydancers.nl</a>
Teken en schildervereniging De Kameleon	<a href="http://www.kameleonzoueterwoude.nl">www.kameleonzoueterwoude.nl</a>



# 7. MUZIEK/ZANGKOREN ZOETERWOUDE

Organisatie	Informatie
Big Band Hans Dubbelaar	Nassaulaan 23. Info: <a href="mailto:h.dubbelaar@ziggo.nl">h.dubbelaar@ziggo.nl</a>
Blue Monday	Ierse muziek van Zoeterwoudse bodem. Informatie en boekingen: 071 5803205. Johan Frisostraat 24 <a href="http://blue-monday.nl/newwebsite/">http://blue-monday.nl/newwebsite/</a>
Blaaskapel de Rijntappers	<a href="http://www.derijntappers.nl">www.derijntappers.nl</a>
Dames-herenkoor De Goede Herder	Info: C.J. Vreeburg, 0172-216346
De Rijntamboers	<a href="http://www.rijntamboers.nl">www.rijntamboers.nl</a>
Drumfanfare VIOS	<a href="http://www.drumfanfare-vios.nl">www.drumfanfare-vios.nl</a>
Eigentijds koor Iduna	Info: K. van der Salm, 071-5801761
Gemengd zangkoor Cantate Domino	<a href="http://www.cantatedominozoeterwoude.nl">www.cantatedominozoeterwoude.nl</a>
Jongerenkoor de Goede Herder	Info: T van der Hulst, 06 48075805. <a href="http://www.parochiekerndegoedeherder.nl">www.parochiekerndegoedeherder.nl</a>
Koperblazersensemble Suetana Musica	Info: Peter Kaijen, 0348-565242. <a href="http://www.kerkvanzoeterwoude.nl">www.kerkvanzoeterwoude.nl</a>
Parochiekoor St. Cecilia	Info: Margot Duivesteijn 06 43073185
Shantykoor De WeidePoort	<a href="https://www.deweidepoort.nl/">https://www.deweidepoort.nl/</a>
St. Jans Fanfare	<a href="http://www.stjansfanfare.nl">www.stjansfanfare.nl</a>

## 8. VRIJWILLIGE INZET & MAATJES

Organisatie	Informatie
De Zonnebloem Zoeterwoude-dorp	De Zonnebloem heeft als doel mensen, die door een fysieke beperking, dreigen te vereenzamen, mee te laten doen. We doen dit door mensen regelmatig te bezoeken en activiteiten te organiseren. <a href="http://regio-vlietstreek.zonnebloem.nl">http://regio-vlietstreek.zonnebloem.nl</a>
De Zonnebloem Zoeterwoude-Rijndijk	De Zonnebloem heeft als doel mensen, die door een fysieke beperking, dreigen te vereenzamen, mee te laten doen. We doen dit door mensen regelmatig te bezoeken en activiteiten te organiseren. <a href="http://dedriesprong.zonnebloem.nl">http://dedriesprong.zonnebloem.nl</a>
Fietsmaatjes Zoeterwoude	Fietsmaatjes Zoeterwoude heeft als doel om samen met mensen die dat niet meer zelfstandig kunnen, lekker naar buiten te gaan en actief te bewegen zonder dat dat veel inspanning vraagt. Meetrappen mag maar hoeft niet. <a href="http://www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl">www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl</a>
Hip Helpt	Vereniging Hulp in Praktijk (HipHelpt) zet zich met haar dienstverlening in om te helpen waar geen helper is. Flevoweg 13, 2318BZ, Leiden. Info:085 13015335 <a href="https://hiphelpt.nl">https://hiphelpt.nl</a>
Homestart	Opvoedkundige en gezinsondersteuning door een vrijwilliger van Humanitas. <a href="https://www.home-start.nl/leidse-regio/home">https://www.home-start.nl/leidse-regio/home</a>
Krachtcirkel	Een initiatief waarin mensen die in hetzelfde dorp wonen met elkaar in contact worden gebracht. Voor mensen met minder sociale contacten. Een vrijwillige gastvrouw/heer begeleidt de groep. <a href="mailto:jeanetteplaizier@lumen-hollandrijnland.nl">jeanetteplaizier@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Kwadraad maatje	Voor een maatje om samen een uitstapje mee te maken, om mee te praten of gewoon voor de gezelligheid. Ook voor schuldhulp. Contact: Lisette Hart. <a href="mailto:l.hart@kwadraad.nl">l.hart@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/06 38294059
Maatje zoeken/maatje worden	NL voor elkaar. <a href="https://www.nlvoorelkaar.nl/maatjes">https://www.nlvoorelkaar.nl/maatjes</a>
Samen optrekken	Met een vrijwilliger trek je erop uit voor opbouw van zelfvertrouwen. <a href="https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/humanitas-maatjes---samen-optrekken-leiden">https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/humanitas-maatjes---samen-optrekken-leiden</a>
Schrijfmaatje	U wordt aan een vrijwilliger gekoppeld en het schrijven kan beginnen. Aanmelden kan via de site van het ouderenfonds of door te bellen: 088 3442000. <a href="https://ouderenfonds.nl/activiteit/schrijfmaatje/">https://ouderenfonds.nl/activiteit/schrijfmaatje/</a>
Stichting Present	Groep vrijwilligers koppelt zich aan een klus voor kwetsbare mensen of zorginstellingen. <a href="https://stichtingpresent.nl">https://stichtingpresent.nl</a>

## 8. VRIJWILLIGE INZET & MAATJES

Organisatie	Informatie
Vitalismaatjes	Maatjesproject voor kinderen tussen de 5-18 jaar die speciale aandacht nodig hebben. Contactpersonen: Mirjam Zijderveld, 06 81763921. <a href="mailto:m.zijderveld@vitalismaatjes.nl">m.zijderveld@vitalismaatjes.nl</a> en Paula Mulder, 06 24599624. <a href="mailto:p.mulder@vitalismaatjes.nl">p.mulder@vitalismaatjes.nl</a> <a href="https://www.vitalismaatjes.nl">https://www.vitalismaatjes.nl</a>
VTV thuismaatje	Extra aandacht voor mensen met een beperking. Bijv. om de mantelzorger te ontlasten. <a href="https://www.wijzijntv.nl/vrijwilligers">https://www.wijzijntv.nl/vrijwilligers</a>
Zoeterwoude voor Elkaar	ZVE is er voor jongeren en ouderen met een hulpvraag, zodat ze langer zelfstandig kunnen blijven wonen, voor mantelzorgers, zodat ze zich gesteund voelen en voor iedereen die mee wil doen als vrijwilliger of als maatje. <a href="https://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl">https://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl</a>

# 9. ONDERSTEUNING ROND GELDZAKEN

Organisatie	Informatie
Dress for Success	Advies en gratis kleding voor sollicitatiegesprek. Beatrixstraat 8, Leiden. 06 14232372. <a href="http://www.dressforsuccessleiden.nl">www.dressforsuccessleiden.nl</a>
Juridisch loket	Gratis advies bij uw juridische vragen, geschillen en conflicten. Bargelaan 8a, Leiden 0900-8020. <a href="https://www.juridischloket.nl">https://www.juridischloket.nl</a>
Schuldhelpverlening.	De gemeente gaat samen met u op zoek naar oplossingen. <a href="https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/schuldhelpverlening">https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/schuldhelpverlening</a>
Jeugdfonds Sport en Cultuur Zoeterwoude	Voor vragen: Loket Zorg, werk en inkomen of de Schuldhelpverlener van de gemeente. 071-5806300 <a href="https://www.zoeterwoude.nl/werk-en-geldzaken/kindpakket/jeugdfonds-sport-cultuur-zoeterwoude">https://www.zoeterwoude.nl/werk-en-geldzaken/kindpakket/jeugdfonds-sport-cultuur-zoeterwoude</a>
Leergeld	Financiële bijdrage voor jeugd 4-18 jaar (op het gebied van sport, cultuur en onderwijs) 071-2074118 <a href="http://www.leergeld.nl/leiden">www.leergeld.nl/leiden</a>
Nibud	Het Nibud Persoonlijk Budgetadvies laat zien waar uw geld blijft. Ook ziet u hoe u het doet in vergelijking met anderen. U ontvangt tips die u helpen goede eigen geldkeuzes te maken.  <a href="#">Persoonlijk Budgetadvies - Nibud - Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting</a>
Schuldhelpmaatje Zoeterwoude	Hulp bij (dreigende) schulden. Coördinator: 06 49021043 <a href="https://schuldhulpmaatje.nl/locatie/zoeterwoude">https://schuldhulpmaatje.nl/locatie/zoeterwoude</a>
Urgente noden	Sun-noodhulpbureau. Professionals kunnen namens hun client een aanvraag doen voor een gift. Sun Leiden: oude rij 44b, 2312HG Leiden. 071-5122337. <a href="http://www.sunnederland.nl">www.sunnederland.nl</a>
Voedselbank Leiden of voorschoten	Wekelijks voedselpakket. <a href="https://voedselbankennederland.nl/ik-zoek-hulp/voedselbank-in-de-buurt">https://voedselbankennederland.nl/ik-zoek-hulp/voedselbank-in-de-buurt</a>

# 10. PSYCHOSOCIALE HULP

Organisatie	Informatie
Brijder	Alcohol, drugs, game en gokverslaving. Vondellaan 55, 2332 AA, Leiden, 088 3583910. <a href="https://www.brijder.nl">https://www.brijder.nl</a>
Brijder jeugd	Preventie en behandeling bij Alcohol, drugs, game en gokproblematiek. Vondellaan 55, 2332 AA, Leiden, 088 3583910 <a href="https://www.brijderjeugd.nl">https://www.brijderjeugd.nl</a>
GGZ-consulent Zoeterwoude	GGZ-er in Zoeterwoude. Jan van der Linde. Is op vrijdag werkzaam in Zoeterwoude. Tel: 06 21699064
Gokverslaving	Online hulpprogramma om je gedrag t.a.v. gokken te veranderen <a href="http://www.gokkenondercontrole.nl">www.gokkenondercontrole.nl</a>
Het STIP	Steun en informatiepunt voor mensen met psychische/ psychosociale/verslavingsproblematiek. Iedere woensdag van 10.00-12.00uur. Hooigracht 12-14, Leiden. Frouke Lampe 06 81624676. email: <a href="mailto:froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl">froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Lotgenotencontact Norwood	Zelfhulpgroep voor vrouwen met een relatieveslaving. Naar het boek van Psychotherapeute R. Norwood: "Als hij maar gelukkig is". Frouke Lampe 06 81624676 . email: <a href="mailto:froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl">froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Maatschappelijk werk Zoeterwoude	Open spreekuur woensdag en donderdag 9.00-10.00uur in het gemeentehuis. Nadia Uythoven (Kwadraad) 088-9004000/06 43049215 <a href="http://www.kwadraad.nl">www.kwadraad.nl</a>
Odensehuis Leo Leiden	Ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie/geheugenproblemen of iemand in de nabijheid. Dinsdag en woensdag van 10.00-14.00uur. 071-7074227 <a href="http://www.odensehuisleo.nl">www.odensehuisleo.nl</a>
Parnassiagroep	Biedt specialistische hulp voor alle psychische problemen. 088-3571357 <a href="https://www.parnassiagroep.nl">https://www.parnassiagroep.nl</a>
Telefonische hulpdienst	<a href="https://www.sensoor.nl">https://www.sensoor.nl</a>
Veilig thuis	Advies en meldpunt huiselijk geweld. Telefoon:0800-2000. Schuttersveld 32, Leiden <a href="https://www.veiligthuishollandsmidden.nl/">https://www.veiligthuishollandsmidden.nl/</a>
Welzijnscoach	Schakel tussen mensen en wensen. Persoonlijk gesprek over wat kan bijdragen aan een beter welbevinden. Connie van Seggelen. Tel: 06 30200850. email: <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a>
Zorgloket Zoeterwoude	Heeft u door ziekte of aandoening problemen bij alledaagse dingen. Mail naar: <a href="mailto:zorgloket@zoeterwoude.nl">zorgloket@zoeterwoude.nl</a> <a href="https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo">https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo</a>

# 11. (PARTICULIERE) ZORG AAN HUIS

Organisatie	Informatie
<i>Aanvullende info:</i>	<i>Voor onderstaande instanties geldt dat zij mogelijk op indicatie werken en/of particuliere zorg bieden.</i>
Activite	Wijkverpleging en particuliere huishoudelijke hulp. 071 5161415. <a href="https://activite.nl/zorg-thuis">https://activite.nl/zorg-thuis</a>
Buurtzorg	Wijkverpleging. <a href="http://www.buurtzorgnederland.com">www.buurtzorgnederland.com</a>
Fleur de Dag	Fleur de Dag geeft één op één aandacht, ontzorgt en is aanvullend op familie, mantelzorger en beroepskracht. Contactpersonen: Pauline Muller 06 5538 1539 en Ellen Devilee 06 3064 4394. <a href="http://www.fleurdedag.nl">www.fleurdedag.nl</a>
Home Instead	Thuiservice van metgezelschap tot specialistische zorg. 085 4852500. <a href="http://www.homeinstead.nl/alphen-leiden">www.homeinstead.nl/alphen-leiden</a>
Mettu	Thuiservice. Om aangenaam thuis te blijven wonen is het soms fijn om wat hulp en ondersteuning te krijgen. 0623818148. <a href="http://www.mettu.nl">www.mettu.nl</a>
Pro Cura	Professionele hulp thuis. 071 5420040. <a href="http://www.procurathuiszorg.nl">www.procurathuiszorg.nl</a>
Personenalarmering	D.m.v. alarmknop krijgt u contact met de meldkamer. Zij sturen indien nodig zorg naar u toe. 071 5161415 <a href="https://activite.nl/zorg-thuis">https://activite.nl/zorg-thuis</a>
Saar aan huis	Ondersteuning bij licht huishoudelijk werk, boodschappen, koken, begeleiding bij uitstapjes. 071 2001644 <a href="http://www.saaraanhuis.nl">www.saaraanhuis.nl</a>
Uitleencentrales hulpmiddelen	Een aantal hulpmiddelen mag men gratis lenen vanuit de zorgverzekeraar. Vraag hiernaar bij de uitleencentrale. Een aantal uitleencentrales zijn: Activite: 0800 2887766/ Medipoint:071 5812340/ Vegro: 0800 2887766/ Welzorg:0900 0400097
Zorgbemiddeling Wijdezorg	Hulp bij het vinden van de juiste zorg en/ of gemakdiensten in rijnstreek. Zorgbemiddeling: 088-209 1000. <a href="http://www.wijdezorg.nl/zorgen">www.wijdezorg.nl/zorgen</a>
Zorggenoot	Hulp (zorggenoot) bij het vinden van de juiste zorg. <a href="https://www.zorggenoot.nl">https://www.zorggenoot.nl</a>
Zuster Jansen	Intensieve particuliere thuiszorg. 020 2182502. <a href="http://www.zusterjansen.nl">www.zusterjansen.nl</a>

# 12. MANTELZORG & RESPIJTZORG (VERVANGENDE MANTELZORG)

Organisatie	Informatie
Handen in huis	Vervangende mantelzorg door vrijwillige inzet tegen beperkte tarieven zodat de mantelzorger er even tussenuit kan. <a href="http://www.handeninhuis.nl">www.handeninhuis.nl</a>
Logeeradres Wijdezorg	Tijdelijk 6-13 weken logeren bijvoorbeeld om aan te sterken na een ziekenhuisopname of ter ontlasting van de mantelzorger(s). Bennebroekweg 1, Zoeterwoude. 088 2091000. <a href="http://www.wijdezorg.com">www.wijdezorg.com</a>
Logeren	Woonlocatie Hans Vonkstraat heeft een appartement waar mensen met een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel kunnen logeren. <a href="https://www.gemiva-svg.nl/getdoc/2c56d2e5-11b0-4706-ac48-ad1bc2c0204b/Over-Woonlocatie-Hans-Vonkstraat-(1).aspx">https://www.gemiva-svg.nl/getdoc/2c56d2e5-11b0-4706-ac48-ad1bc2c0204b/Over-Woonlocatie-Hans-Vonkstraat-(1).aspx</a>
Logeeropvang	Hotelvoorzieningen met revalidatiemogelijkheid: <a href="https://www.zorghoteldekim.nl/">https://www.zorghoteldekim.nl/</a> <a href="https://topaz.nl/in-de-buurt/locaties/topaz-revitel/">https://topaz.nl/in-de-buurt/locaties/topaz-revitel/</a>
Mantelaar	Koppelt zorgstudenten aan ouderen voor zorg en gezelschap. Zij bieden respijtzorg. <a href="http://www.mantelaar.nl">www.mantelaar.nl</a>
Mantelzorgmaatje	Een maatje voor een paar uur per week; om de mantelzorger te ontlasten of voor gesprekken met de mantelzorger. Contactpersoon: Lisette hart (Kwadraad Zoeterwoude). Email: <a href="mailto:l.hart@kwadraad.nl">l.hart@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/06 38294059
Mantelzorg themacafé	Mantelzorgers kunnen elkaar in Zoeterwoude en in een ongedwongen sfeer ontmoeten en hun ervaringen uitwisselen. Contactpersoon: Lisette Hart. Email: <a href="mailto:l.hart@kwadraad.nl">l.hart@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/06 38294059
Mantelzorgcoach Zoeterwoude	Ook voor de jonge mantelzorger. Lisette hart (Kwadraad Zoeterwoude). email: <a href="mailto:l.hart@kwadraad.nl">l.hart@kwadraad.nl</a> Tel: 088 9004000/ 06 38294059
Saar aan huis	Biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie en biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers. <a href="http://www.saaraanhuis.nl">www.saaraanhuis.nl</a>

# 13. LEVEN MET EEN BEPERKING

Organisatie	Informatie
Autisme informatie en begeleiding	Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). <a href="https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/thema-autisme/681445">https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/thema-autisme/681445</a>
Dagopvang	Ook zorginstellingen zoals Wijdezorg ( <a href="https://www.wijdezorg.com">https://www.wijdezorg.com</a> ), Activite ( <a href="https://activite.nl">https://activite.nl</a> ) en Topaz ( <a href="https://topaz.nl">https://topaz.nl</a> ) bieden dagopvang en begeleiding aan voor inwoners uit Zoeterwoude met een beperking.
De Boerderijn	Zorgboerderij. Dagbesteding werkplek voor mensen met een verstandelijke beperking, en of autisme. Paulien van Rijn. Geerweg 4, 2381 LT Zoeterwoude. 071-5803012 /06 12904943. <a href="https://www.deboerderijn.nl">https://www.deboerderijn.nl</a>
Hersenz	Begeleiding en behandeling voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. 088-2052400. <a href="http://www.gemiva-svg.nl/hersenz">www.gemiva-svg.nl/hersenz</a>
Stichting Mee Zuid-Holland Noord	Dé expert voor mensen met een beperking en hun omgeving. Voor cursussen, trainingen en ontmoetingsroepen. 070-2052000. <a href="http://www.meezhn.nl">www.meezhn.nl</a>
PEERS	Vriendschapstraining voor jongeren met autisme 12-18 jaar. Bel of mail naar: 06-10684629, 06-54755821 <a href="mailto:peers@meezhn.nl">peers@meezhn.nl</a> .
VTV regio Leiden	Vrijtijdsbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. 071-5230800. <a href="http://www.stichtingvtv.nl">www.stichtingvtv.nl</a>
Gemiva-SVG Groep	Vele vormen van wonen, begeleiding en dagbesteding voor mensen met een handicap in Zuid Holland. <a href="http://www.gemiva-svg.nl">www.gemiva-svg.nl</a>
Zorgboerderij van Velsen	Boerin Lia van Velsen is ziekenverzorger, boer Cees richt zich vooral op het bedrijf. Samen heten ze graag ouderen en dementerenden welkom op hun veehouderij. Weipoortseweg 1a, Zoeterwoude. tel: 071-5803273/ 06 36257963 email: C.vanvelsen@hotmail.com



# 14. JEUGD & OPVOEDING

Organisatie	Informatie
Alles oké? Supportlijn	Telefoonlijn voor jongeren tussen 18-24 jaar. 0800-0450 iedere dag tussen 14.00-22.00uur. <a href="https://www.allesoke.nl">https://www.allesoke.nl</a>
Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) pedagoog	Voor vragen over opvoeding waar meer tijd voor nodig is. Maak een afspraak. 088 2542384 <a href="https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/hulp-advies/741666">https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/hulp-advies/741666</a>
CJG cursusbureau	Diverse cursussen op opvoedkundig gebied. leeftijd 0-23 jaar. <a href="https://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen">https://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen</a>
CJG loket	Je kunt bij ons kosteloos terecht met al je vragen over opvoeding en opgroeien. Het CJG-loket van Zoeterwoude is iedere werkdag geopend van 09.00-12.00 uur. Contact:088 254 23 84. <a href="http://www.cjgzoeterwoude.nl">www.cjgzoeterwoude.nl</a>
@Ease	Online chatlijn via FB of Insta voor jongeren tussen de 12-25 jaar. Alles is bespreekbaar met de vrijwilligers van @ease. Ma, di, woe en donderdag tussen 15.30-18.00u. <a href="https://www.ease.nl">https://www.ease.nl</a>
Get a Grip	Humanitas leiden ondersteunt jongeren tussen de 16 en 24 jaar anoniem bij geldzaken <a href="https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/get-a-grip-get-a-grip-rijnland">https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/get-a-grip-get-a-grip-rijnland</a>
Happylesen	Programma voor leerlingen in voortgezet onderwijs. Ter preventie van depressieklachten. Rivierduinen afd. preventie. 071-8908888. <a href="http://www.rivierduinen.nl/agenda">www.rivierduinen.nl/agenda</a>
Kinderfysiotherapie Zoeterwoude	Schenkelweg 4a,2381 AN Zoeterwoude. 071 5803852. <a href="http://www.fysiotherapiezoeterwoude.nl">www.fysiotherapiezoeterwoude.nl</a>
Kindertelefoon	Voor kinderen tussen de 8-18 jaar. Voor alle vragen. 0800-0432 iedere dag tussen 11.00-21.00uur. <a href="https://www.kindertelefoon.nl">https://www.kindertelefoon.nl</a>
Lotgenotengroep voor kinderen en jongvolwassenen.	Voor kinderen van 8-12/12-16/16-23 jaar met een ouder met psychische problemen of verslaving (KOPP/KOV). Kinderen ervaren steun aan elkaar en leren hoe ze kunnen omgaan met de problemen van hun ouders. Rivierduinen Leiden. <a href="https://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod">https://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod</a>
Luisterlijn	Dag en nacht een luisterend oor. Vanaf 18 jaar. 088 0767000. <a href="https://www.deluisterlijn.nl">https://www.deluisterlijn.nl</a>
Mantelzorgondersteuning	Ondersteuning voor de jonge mantelzorger. Contact: Lisette Hart. <a href="mailto:l.hart@kwadraad.nl">l.hart@kwadraad.nl</a> 088 9004000/06 38294059

# 14. JEUGD & OPVOEDING

Organisatie	Informatie
Plezier op School	2-Daagse zomercursus voor kinderen met angst voor de brugklas. Rivierduinen Leiden. <a href="https://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod">https://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod</a>
Project JA	Hulp bij het vinden van werk. Voor jongeren van 18-27 jaar. Contact: M. Holswilder 071-5818671
Praktijk AMT, kinder- en jeugdpsychologie	Zoeterwoude. <a href="http://www.praktijkamt.nl">http://www.praktijkamt.nl</a>
SKZ stichting kinderopvang Zoeterwoude	<a href="http://www.kinderopvangzoeterwoude.nl">www.kinderopvangzoeterwoude.nl</a>
Studio Moio	Hulp bij het vinden van een stageplek of begeleiding bij jongeren die worstelen met onderwijs. Jongeren 16-27 jaar. Contact: <a href="mailto:Lilian@studiomoio.nl">Lilian@studiomoio.nl</a> of <a href="mailto:Nathalie@studiomoio.nl">Nathalie@studiomoio.nl</a>
Training rookvrij. Ook jij?	Stoppen met roken voor ouders. <a href="http://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen &amp; agenda/">http://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen &amp; agenda/</a>
Villa Pineda	Overleven met gescheiden ouders. Forum of chat voor jongeren tussen 10-23 jaar . <a href="https://www.villapinedo.nl">https://www.villapinedo.nl</a>
Zorgboerderij de Weipoort	Dagbesteding voor Jeugd met ontwikkelings-, gedrags en gezinsproblematiek. Weipoortseweg 2a, 2381 NA, Zoeterwoude. Contact: Annemarie 06 57235472 of Clary 06 12290499 email: <a href="mailto:info@zorgboerderijweipoort.nl">info@zorgboerderijweipoort.nl</a>

# 15. PALLIATIEVE ZORG & ROUW

Organisatie	Informatie
Crematie-en uitvaartverzorging	C.G.J Onderwater. <a href="http://www.cuo-zm.nl">www.cuo-zm.nl</a>
Humanitas steun bij verlies	Begeleiding biedt een luisterend oor en komt thuis. Marian Leenders. <a href="mailto:Steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl">Steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl</a>
Issoria Hospicezorg	Woonhuis met zorg voor mensen die binnen korte tijd komen te overlijden. <a href="http://www.issoria.nl">www.issoria.nl</a>
Issoria Thuis	Issoria begeleidt ook thuis naast de reguliere zorg totdat er plek is in het Hospice. <a href="https://www.issoria.nl/issoria-thuis/">https://www.issoria.nl/issoria-thuis/</a>
Jongeren in rouw	Groepsbijeenkomst voor jongeren (18-35 jaar) i.s.m. Issoria en Humanitas. Issoria Rouwondersteuning (Jacinta van Hartevelde) tel 06 30267068 en Humanitas Rijnland Steun bij Verlies (Marian Leenders) tel 06 13123575 <a href="https://www.humanitas.nl/siteassets/locaties/rijnland/lotgenoten-voorjaar-2021/flyer-ontmoetingsgroep-jongvolwassenen-voorjaar-2021.pdf">https://www.humanitas.nl/siteassets/locaties/rijnland/lotgenoten-voorjaar-2021/flyer-ontmoetingsgroep-jongvolwassenen-voorjaar-2021.pdf</a>
Nabestaandecafé	Om de 6 weken a.d.h.v. een thema. Voor mensen die een naaste zijn verloren.. <a href="https://nabestaandencafeleiden.nl">https://nabestaandencafeleiden.nl</a>
Netwerk Palliatieve zorg-Transmuralis	Alle beschikbare reguliere zorg voor iemand die ongeneeslijk ziek is. Contactpersoon: Maaïke Scheffers, Morssingel 3, 2312 AZ Leiden. 071-3628220. <a href="http://www.netwerkpalliatzorg.nl/zuidhollandnoord">www.netwerkpalliatzorg.nl/zuidhollandnoord</a>
Ondersteuning bij levensvragen	Individueel gesprek met een professioneel geestelijk verzorger. Ook bij een naderend levenseinde. <a href="https://www.centrumlevensvragenzhn.nl">https://www.centrumlevensvragenzhn.nl</a>
Ondersteuningsgroep Nabestaanden van zelfdoding	Voor iedereen die in familie of vriendenkring te maken heeft gehad met zelfdoding. <a href="https://www.rivierduinen.nl/agenda/2018/11/ondersteuningsgroep-nabestaanden-van-zelfdoding">https://www.rivierduinen.nl/agenda/2018/11/ondersteuningsgroep-nabestaanden-van-zelfdoding</a>
Rouwbegeleiding	Individuele begeleiding wandelend in polder, park of duinen. Greetje Noordman. <a href="http://www.praktijkvoorverliesbegeleiding.nl">www.praktijkvoorverliesbegeleiding.nl</a>
Stichting Ambulancewens	Vervult gratis een laatste wens. <a href="https://www.ambulancewens.nl">https://www.ambulancewens.nl</a>
Uitvaartbegeleiding Ineke van der Salm	Dag en nacht bereikbaar voor uitvaartbegeleiding in Leiden, Zoeterwoude en omgeving. Ineke van der Salm, 06 52679423 <a href="http://www.inekevandersalm.nl">www.inekevandersalm.nl</a>
VPTZ	Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg. Opgeleide vrijwilligers bieden ondersteuning in de laatste levensfase. <a href="http://www.vptzleidenenomgeving.nl">www.vptzleidenenomgeving.nl</a>
Xenia	Palliatieve zorg voor jongeren. Kloosterpoort 4, Leiden 071 5135454. <a href="http://www.xenialeiden.nl">www.xenialeiden.nl</a>

# 16. BELANGENBEHARTIGING & NETWERK

Organisatie	Informatie
De regionale werkgroep MSVN-Zuid Holland Noord	Dit is een subgroep van de Multiple Sclerose Vereniging Nederland (MSVN). De werkgroep bestaat uit vrijwilligers, zowel met als zonder MS. <a href="https://msvereniging.nl/regios/zuid-holland-noord">https://msvereniging.nl/regios/zuid-holland-noord</a>
KBO Zuid Holland	KBO komt op voor de belangen van de senioren op lokaal niveau. <a href="http://www.kbozuidholland.nl/belangenbehartiging">http://www.kbozuidholland.nl/belangenbehartiging</a>
Leidse Vereniging van Mantelzorgers, LVvM	De vereniging bepleit de belangen van mantelzorgers bij de gemeente en instellingen, in Leiden e.o., die met mantelzorgers te maken hebben. Julius Caesarlaan 122, 2314 BR Leiden. 06-5796 3665 (via inspreken bericht/ telefoonnummer) <a href="http://www.lvvm.nl">www.lvvm.nl</a>
Nationaal ouderenfonds	<a href="http://www.ouderenfonds.nl">www.ouderenfonds.nl</a>
Nederlandse vereniging van slechthorenden	Hoormij. NVVS is er voor iedereen van 0 tot 100+ met een gehoor- en/of evenwichtsandoening. Voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging zijn onze hoofdtaken. 030 2617616. <a href="http://www.nvvs.nl">http://www.nvvs.nl</a>
patiëntenfederatie	Zet zich in voor alle mensen in Nederland die zorg nodig hebben. <a href="http://patiëntenfederatie.nl">patiëntenfederatie.nl</a>
patiëntenverenigingen	<a href="http://Patiëntenverenigingen%20in%20nederland%20op%20een%20rij.%20(startpagina.nl)">Patiëntenverenigingen in nederland op een rij. (startpagina.nl)</a> <a href="https://patientenvereniging.startpagina.nl">https://patientenvereniging.startpagina.nl</a>
Reuma patiëntenvereniging Leiden e.o.	<a href="http://www.reumaverenigingleideneo.nl/">http://www.reumaverenigingleideneo.nl/</a>
Samen Gezond Zoeterwoude	Verbinders voor een positieve gezondheid. <a href="https://www.samengezondzoeterwoude.nl">https://www.samengezondzoeterwoude.nl</a>

# 17. REGULIERE GEZONDHEIDSZORG

Organisatie	Informatie
Alrijne ziekenhuis	<a href="http://www.alrijne.nl">www.alrijne.nl</a>
Ambulance	Algemeen alarmnummer 112
Benu apotheek het groene hart	Dr. Bouwdijkstraat 7-9, Zoeterwoude. 071 5801166. <a href="http://www.hetgroenehart.benuapothek.nl">www.hetgroenehart.benuapothek.nl</a>
Huisartsenpraktijk Kortmann	Dorpsstraat 33a,Zoeterwoude. 071 5801614. <a href="http://www.huisartskortmann.praktijkinfo.nl">www.huisartskortmann.praktijkinfo.nl</a>
Huisartsenpraktijk Zoeterwoude Rijndijk	Pancratiusstraat 24, Zoeterwoude-Rijndijk. 071 5894946. <a href="http://www.Huisartszoeterwoude-rd.praktijkinfo.nl">www.Huisartszoeterwoude-rd.praktijkinfo.nl</a>
Huisartspraktijk K.J. Mikulski	Fuut 1, Zoeterwoude. 071 5801672. <a href="http://www.mikulski.nl">www.mikulski.nl</a>
Multi therapeutisch centrum	Fysiotherapie, manuele therapie, sportfysiotherapie, oedeemtherapie, osteopathie. Korte Miening 8, 2381BB Zoeterwoude. 071 5804455. <a href="https://www.mtczoeterwoude.nl">https://www.mtczoeterwoude.nl</a>
Fysiotherapie Zoeterwoude	Schenkelweg 4a, Zoeterwoude. <a href="http://www.fysiotherapiezoeterwoude.nl">www.fysiotherapiezoeterwoude.nl</a>
Praktijk fysiotherapie-haptonomie	Pancratiusstraat 24,Zoeterwoude. <a href="http://www.haptonomia.nl">www.haptonomia.nl</a>
Dokterspost SHR	Samenwerkende huisartsendiensten Rijnland. Voor spoedeisende hulp buiten kantoortijden. Telefonische afspraak verplicht. 0900 5138039. <a href="http://www.shrnet.nl">www.shrnet.nl</a>
GGZ rivierduinen	Geestelijke gezondheidszorg Leiden. 071 8906565. <a href="http://www.rivierduinen.nl">www.rivierduinen.nl</a>
GGD Hollands Midden	Gemeentelijke gezondheidsdienst Leiden. 088 3083000. <a href="http://www.ggdhm.nl">www.ggdhm.nl</a>
SCAL Medische diagnostiek	Huisartsenpraktijk Kortmann. Dorpsstraat 33, Zoeterwoude. 071 5160020. <a href="http://www.scal.nl">www.scal.nl</a>

# 17. REGULIERE GEZONDHEIDSZORG

Organisatie	Informatie
Logopediepraktijk Zoeterwoude	Jan van Banningstraat 41, Zoeterwoude. 071 5412030/06 12303432. <a href="http://www.logopediezoeterwoude.nl">www.logopediezoeterwoude.nl</a>
LUMC ziekenhuis	Leids Universitair Medisch Centrum. Albinusdreef 2, Leiden. 071 5269111. <a href="http://www.lumc.nl">www.lumc.nl</a>
Tandartsenpraktijk Freeke	Eikenlaan 22, Zoeterwoude. 071 5410950. <a href="http://www.tandartsenpraktijfreeke.tandartsennet.nl">www.tandartsenpraktijfreeke.tandartsennet.nl</a>
Tandartsenpraktijk Zwaluw	Dorpsstraat24, Zoeterwoude. 071 5801005. <a href="http://www.tandartspraktijkzwaluw.nl">www.tandartspraktijkzwaluw.nl</a>
Verloskundigenpraktijk Liva	Schenkelweg 4a, Zoeterwoude. 071 5622264. <a href="http://www.verloskundigenpraktijkliva.nl">www.verloskundigenpraktijkliva.nl</a>

# 18. SAMEN GEZOND ZOETERWOUDE

Organisatie	Informatie
acupunctuur	Jeanet van der meer / Ingrid Meeuwisse. <a href="https://www.acupunctuurzoeterwoude.nl">https://www.acupunctuurzoeterwoude.nl</a>
Afvalcoach EGA	Marianne Koek. <a href="https://eganederland.nl/cursusplaatsen/ega-zoeterwoude">https://eganederland.nl/cursusplaatsen/ega-zoeterwoude</a>
Bekken therapie	<a href="https://www.bekken therapie.nl">https://www.bekken therapie.nl</a>
Dieet gericht	Annemarieke van Rijn. <a href="http://www.dieetgericht.nl">http://www.dieetgericht.nl</a>
Dieptecoaching/ therapie	Stilstaan bij jezelf. Leiden, Josien Vink. <a href="https://stilstaanbijjezelf.nl">https://stilstaanbijjezelf.nl</a>
Ergotherapie	Annemieke Derksen (Voorschoten). <a href="https://www.annemieke-ergotherapie.nl">https://www.annemieke-ergotherapie.nl</a>
Holistisch gezondheidstherapeut	Zoeterwoude rijndijk, Corrie Bocxe. <a href="https://www.hgt.nu/leiden/corrie-bocxe">https://www.hgt.nu/leiden/corrie-bocxe</a>
Homeopathiepraktijk De EIK	Connie van der Post. <a href="https://www.homeopathiepraktijkdeeik.nl">https://www.homeopathiepraktijkdeeik.nl</a>
Kinesiologie	Praktijk Terra. Kitty van Leeuwen. <a href="https://www.praktijkterra.nl">https://www.praktijkterra.nl</a>
Mijn opgeruimd leven	Opruimcoach-helpt bij opruimen, ordenen en structuur aanbrengen. Annemiek Berg. <a href="https://www.mijnopgeruimdleven.nl">https://www.mijnopgeruimdleven.nl</a>
Natuurgeneeskundepraktijk Combimas	Pieterneel van der Poel. <a href="http://www.combimas.nl">www.combimas.nl</a>
Oefentherapie Mensendieck	Wendy Vergeer-Zoeterwoude –dorp en Claudia Beenackers- Zoeterwoude-rijndijk. <a href="http://www.oefentherapiezoeterwoude.nl">http://www.oefentherapiezoeterwoude.nl</a>
Overgangsconsulente	Begeleidt bij overgangsklachten, geeft ook voorlichting en workshops. Leiden. Janny Ledeboer-Noot <a href="http://www.deovergangsconsulente.nl">www.deovergangsconsulente.nl</a>

# 18. SAMEN GEZOND ZOETERWOUDE

Organisatie	Informatie
Trainable	Personal trainer/ Voedingsadviseur/Sportmasseur. Patrick de Groot <a href="https://trainable.nl">https://trainable.nl</a>
YIZ Yoga in Zoeterwoude	Pietermel van der Poel / Chantal Hendriks <a href="http://www.yogainzoeterwoude.nl">www.yogainzoeterwoude.nl</a>
Yoga	Dinsdagavond 20.45-22.15 uur, woensdag van 10.00-11.00 en van 19.15-20.15uur. Ons Huis. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>



# 19. TAAL & INBURGERING

Organisatie	Informatie
Gilde Samenspraak Leiden	Taalmaatjes. Anderstaligen en Nederlanders ontmoeten elkaar om Nederlands te spreken en om de cultuur van elkaar te leren kennen. Dinsdagmiddag 13.30-15.30 en dinsdagavond 19.30-21.30 uur. Gebouw "de Plek", kamer 1210, Kanaalpark 157, Leiden. 071-5123715. <a href="mailto:info@gildesamenspraakleiden.nl">info@gildesamenspraakleiden.nl</a>
Meeleesclubs	In een groepje de Nederlandse taal oefenen. 0172 475771 <a href="https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html">https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html</a>
Piëzo methodiek	Om mensen in de gelegenheid te stellen om hun talenten en vaardigheden te ontdekken en verder te ontwikkelen, kan men deelnemen aan vraaggerichte trainingen en activiteiten of door (lerend) vrijwilligerswerk te doen. <a href="https://stichtingpiezo.nl">https://stichtingpiezo.nl</a>
Project JA voor jonge stathouders	Voor jongeren 16-27 jaar die willen instromen in het MBO onderwijs of ondersteuning nodig hebben met vaardigheden en kennis. Contact: Mihaela Schrama 06-11362383/071-5165048
Taal café	De plek om elkaar te ontmoeten en de Nederlandse taal te leren. 0172 475771 <a href="https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html">https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html</a>
Taalhuis	Het taalhuis is voor iedereen die wil oefenen met de Nederlandse taal. 0172 475771 <a href="https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html">https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html</a>
Taalmaatjes	Wil je de Nederlandse taal oefenen maar liever niet in een groep? Dan is een taalmaatje iets voor jou. 0172 475771 <a href="https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html">https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html</a>
Tale Talk	'Tale Talk' is een interventie gericht op ouderen met een migratie achtergrond, en heeft als doel bij te dragen aan een betekenisvol en sociaal leven. Eenzaamheid en een gevoel van verlies van waarde voor de samenleving zijn belangrijke thema's voor ouderen in Nederland, zeker ook voor ouderen met een migratie achtergrond. <a href="https://taletalk.nl">https://taletalk.nl</a>
Taalwandelen	Het taalhuis Rijn en Venen verzorgt taalwandelingen waar taal en ontmoetingen samenkomen. 0172 475771 <a href="https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html">https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html</a>

## 20. VERVOER

Organisatie	Informatie
regiotaxi	<a href="http://www.rthr.nl">www.rthr.nl</a>
Arriva Nederland	<a href="http://www.arriva.nl">www.arriva.nl</a>
Valys	<a href="https://valys.nl">https://valys.nl</a>