

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.

Deze sociale kaart is tot stand gekomen in samenwerking met de maatschappelijke instanties uit Zoeterwoude. Op 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 ^e donderdag van de maand, 19.30-21.00 uur in SBO De Vlieger. Boerhaavelaan 298, Leiden www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-holland-noord/alzheimer-cafe-leiden-eo
Bibliotheek Rijn en Venen	Het Veldboek 3, 2381 AD, Zoeterwoude -dorp. 071-5803035 www.bibliotheekrijnenvenen.nl
Bibliotheek Meerburg	Kooikersplein1, 2382 EG Zoeterwoude-Rijndijk.071-5895731 www.bibliotheekzoeterwoude.nl
Bruin café	Iedere vrijdag. 14.30-17.00uur. Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda
Buurthuis de Weipoort	Weipoortseweg 92a, 2381 NJ, Zoeterwoude. 071-5802895 http://buurthuisdeweipoort.blogspot.com
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. www.inloophuisscarabee.nl
Computer hulp	Iedere eerste vrijdagochtend van de maand van 10-12 uur zit er iemand in het cultuurhuis, ruimte bij de Buren, om hulp te bieden op het gebied van computer/ laptop. Info: Wiebe Vijn 071 5803790 en Jan Minnaard 071 5801161 www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl
EGA	Gezond leren eten. Dinsdagavond 19.00-20.00 uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl
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 https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek

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 geasmit@gmail.com 071-5210342 of Ineke Meijer 071-5802136 https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek
Gespreksgroep 30-ers laagdrempelig	1x per maand voor verdieping van levensvragen. Het maakt niet uit welke geloofsovertuiging je hebt. Gea Smit-de Groot geasmit@gmail.com 071-5210342 https://dorpskerkzoeterwoude.protestantsekerk.net/in_gesprek
Hart&Vaatcafé	Het hart & vaatcafé is een ontmoetingsplek voor hart en vaat patiënten. https://hartlongcentrum.nl/informatie-voor-patienten/hartenvaatcafe/
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 froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl
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 Ariettevanhespen@lumen-hollandrijnland.nl
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. https://www.neurologen-alrijne.nl/locatie-leiden
Inloophuis 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. www.inloophuisscarabee.nl
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 www.zoeterwoudevoorelkaar.nl

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 10.00-15.00uur. Info: Wilhelmiën Giessen 06 20 50 77 08 www.incluzioleiden.nl
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 www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl
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: zoeterwoudeontmoet@rivierduinen.nl
Oog café	Het oog café is een plek waar mensen met een oogandoening elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen. Iedere 1 ^e vrijdagmiddag van de maand 13.30-16.30uur. Huis van de Buurt Stevenschhof, Trix Terwindtstraat 4, Leiden https://www.oogvereniging.nl/groepsagenda/oogcafe-leiden-5/
Parkinsoncafé	Uitwisselen van informatie over Parkinson, óók voor de mantelzorger. Parkinsoncafé Oegstgeest is speciaal ook voor Zoeterwoude: https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-oegstgeest
Repair café Leiden	Samen met een (vrijwilliger) reparateur bekijkt u hoe (uw) apparaat gerepareerd kan worden Iedere 2 ^e zaterdag van de maand van 13.00-16.00uur. Buurtcentrum Op Eigen Wieken. Valkenpad 5, Leiden https://repaircafe.org/cafe/repair-cafe-leiden/
Vrijwilligers platform Ons Huis.	Diverse activiteiten voor senioren. Iedere donderdagochtend van 9.15-11.45 uur in Ons Huis. Kostepad 3, Zoeterwoude- Dorp. Michel Vlootman 071-5801172 www.onshuiszoeterwoude.nl

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 www.stichtingvtv.nl
Quilten	Iedere 1 ^e donderdag van de maand van 10.00-12.00 bij De Buren. Informatie bij Marianne Ammerlaan 071 5803193 www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl

2. MAALTIJDEN

Organisatie	Informatie
Apetito Maaltijdbezorging aan huis	www.apetito.nl
Eten met gemak	Lekkere en verse maaltijden aan huis gebracht. 079-8200399 https://www.etenmetgemak.nl/wytze
Eenvoudige maaltijd. Reserveren gewenst	Themamaaltijd elke donderdag. en iedere dinsdag is er snack/patataavond in Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda
De Meester. afhaalmaaltijden	Vrijdag, zaterdag, zondag. Zuidbuurtseweg 57/58, 2381AE, Zoeterwoude-Dorp 071-5801537/06 53415856 www.demeesterzoeterwoude.nl
Maaltijdservice maaltijdbezorging aan huis	www.maaltijdservice.nl
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 www.movens-leiden.nl/re-creatief/eetcafe
Restaurant Emmaus dagelijks open van 10.00-18.00uur	Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda
Samen eten, kom erbij! Reserveren gewenst	Eenmaal per 2 maanden wordt een maaltijd bereid door vrijwilligers. "Samen eten is gezelliger dan alleen" is de doelstelling. Informatie: Liesbeth Bloemen 071-3018529
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. https://www.tafeltjedekjemaaltijd.nl/zoeterwoude

3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
Activiteiten Bibliotheek Rijn en Venen	Divers aanbod, lezingen en workshops Het Veldboek 3, 2381 AD, Zoeterwoude -dorp. 071-5803035 www.bibliotheekrijnenvenen.nl
Activiteiten Bibliotheek Meerburg	Divers aanbod, lezingen en workshops Kooikersplein1, 2382 EG Zoeterwoude-Rijndijk.071-5895731 www.bibliotheekzoeterwoude.nl
Bedevaart uitje 1x per jaar Boottocht 1x per jaar	KBO/Katholieke bond voor ouderen. Info: Leo van der Ham 071-5610594 https://zoeterwoude.kbozuidholland.nl
Boekbespreking	Aan de hand van een gekozen boek wordt, 1x per kwartaal, in kleine kring een boekbespreking gehouden o.l.v. Marianne Minekus. Cultuurhuis, ruimte de Buren, Dorpsstraat 19, Zoeterwoude. Info: Greetje Noordman mmejel@outlook.com
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. https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl
Buurthuis de Weipoort	Ontmoetingsplek speciaal voor bewoners van de Weipoort en Gelderswoude www.buurthuisdeweipoort.nl
EHBO vereniging Meerburg Zoeterwoude Rijndijk	www.ehbomeerburg.nl
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 https://onshuiszoeterwoude.nl
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. https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl

3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
Haiku Workshop	Japane dichtkunst. 1x per kwartaal in het Cultuurhuis, ruimte de Buren. Dorpsstraat 19. Voor info: c.van.seggelen@zoeterwoude.nl 06 30200850
Jaarlijkse uitgaansdag voor senioren	Comité bejaardenreisje. Mw. I. Meijer 071-5802136. Jan van Banningstraat 5, 2381 AT Zoeterwoude
Jaarlijkse kerstviering Zoeterwoude Rijndijk	De Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. M. Zandbergen 071-5410877. www.eendenkooi.com
Puzzel-o- theek	Uitleen van legpuzzels. Zie de website voor diverse categorieën. Info & contact: Anne Dekker 071-5190091 https://www.puzzel-o-theek.nl
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 https://ouderenfonds.nl/activiteit/breien
Stichting Dorpsfeest Zoeterwoude	Jaarlijks dorpsfeest. 06 48774560 www.dorpsfeestzoeterwoude.nl
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. Liliandedreu@lumen-hollandrijnland.nl
Vakanties met zorg voor ouderen	https://www.allegoedsvakanties.nl https://zonnebloem.nl
Vakantiewijzer	Groot aanbod van vakanties voor volwassenen met een lichamelijke en/of zintuiglijke en/of chronische beperking http://www.meevakantiewijzer.nl/vakanties-voor-volwassenen-met-een-lichamelijke-beperking
Vier het leven	Organiseert culturele activiteiten voor ouderen 65+die niet graag alleen op stap gaan. Kevin Hesp 035-5245156 https://4hetleven.nl/activiteiten
Wolkracht	Breien en macramé-en in Zoeterwoude. www.wolkracht.nl

4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Badmintonvereniging Shuttlewoude	Klaverhal. Hondsdrafweg 1, 2381 BZ, Zoeterwoude-Dorp. www.shuttlewoude.nl
Recreatief dames en heren badminton	Woensdag 10.00-11.30 in de Klaverhal. Info: Mirjam Vollebregt. 06 28619893 www.klaverhal.nl
B.C. Sans Dispute bridgeclub	Iedere maandagavond 20.00uur. Secretariaat: 071-5891626 De Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude www.eendenkooi.com
Bridgeclub Klaver Drie Zoeterwoude-Dorp	Kees Bakx. 071- 5802055 http://www.klaver-drie.nl/index.php/contact
Bewegen voor ouderen	Emmaus. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda
Biljartvereniging Rijnegom	Siem Heemskerk. 071-5896478. Locatie de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. www.rijnegom.nl
Bingo in de Eendenkooi	Iedere laatste vrijdag van de maand 14.00-16.00uur . www.eendenkooi.com
Bingo in Emmaus.	Om de week (oneven week) op donderdag 14.30uur. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088-2091000 www.wijdezorg.com/wonen/emmaus/agenda
Bingo bij De Buren.	Om de week (even week) op donderdag 14.30uur. De Buren. Dorpsstraat 19, Zoeterwoude-Dorp
Dartcompetitie Sept-mei	Donderdagavond 20.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl
Fietsmaatjes	071-5801181 https://www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl
Fitnesscentrum L.E. Sports	www.klaverhal.nl

4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Dames conditietraining Gymnastiekvereniging SJZ	Woensdagavond 20.00-21.00 uur. Klaverhal, Zoeterwoude www.sjzgym.nl
Damesgym	Iedere dinsdag van 13.30-14.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172. https://onshuiszoeterwoude.nl
Gymfit	Dinsdagavond 19.30-20.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl
Koersbal en gym	Sport & spel voor senioren. Woensdag van 9.00- 12.00 uur in de klaverhal. Info mw. Kuenen. 071-5802702
GJT Meerburg Zoeterwoude	Gymnastiek-Jazz en Turnvereniging. Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. https://www.meerburgzoeterwoude.nl
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. https://harttrimmers.nl
Jeugschaakclub Op Eigen Wieken	Leeftijd 5-16 jaar. https://www.opeigenwieken.nl
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 catrijnhr@kpnmail.nl
Klaverjassen	Geen competitie. Maandagavond 19.30-22.30uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl
Klaverjassen van 'T Platform	Donderdagochtend 9.30-11.45 uur. Ons Huis. Kostepad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl

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 https://www.spgleiden.nl
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 https://onshuiszoeterwoude.nl
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
Paardensportvereniging Jeanne d'Arc	www.jeannedarc-zoeterwoude.nl
Schaakclub Philidor Leiden	https://www.philidor.nl
Schaatsclub Zoeterwoude	Schaatsen en skeeleren. Landijsbaan Veld 11, Nieuweweg 12, 2381 NW Zoeterwoude www.ijclubzoeterwoude.nl
Scouting Zoeterwoude	http://www.scoutingzoeterwoude.nl/
Seniorensoos Zoeterwoude-Dorp	1x per 2 weken vanaf 14.00 uur is er Klaverjassen op woensdag in de serre van Emmaus (als er geen KBO is). Info: C.J. Janson 071-5802691 cjanson@hetnet.nl
(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. Info: C.J. Janson 071-5802691 cjanson@hetnet.nl
(Bejaarden)Soos Zoeterwoude-Rijndijk	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 www.eendenkooi.com
Swift	Wielersport met aangepast wielrennen (para- cycling) https://swift-leiden.nl
Tafeltennisvereniging Zoeterwoude	Maandagavond van 20.00-24.00 In de Klaverhal. Harold van Offeren. 079 3612819 haroldvanofferen@ziggo.nl

4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Thai Chi	Maandagochtend van 9.00-10.30 uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071-5801172 https://onshuiszoeterwoude.nl
(Zoeterwoudse)Tennisclub ZTC	https://www.ztc-zoeterwoude.nl
Tennisvereniging Meerburg	www.tvmeerburg.nl
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 www.trimgroephappyhours.nl
Voetbalvereniging Heineken	Recreatief voetballen. https://vvhvz.nl
Voetbalvereniging Meerburg	https://www.vvmeerburg.nl
Voetbalvereniging SJZ	https://www.vvsjz.nl
Volleybal Vereniging S&S Sport	Recreatief volleybal. Klaverhal. Info Toine Klijberg. 071-5809550
Volleybalvereniging Utopia	De klaverhal. www.utopiavolleybal.nl
Wandel je mee?	Verschillende wandelafstanden 5- 7km: Cocky de Bruijn 071-5802448 cockydebruijn@online.nl 6,5-10km:Nelis van der Krogt 06 13368573 nvdk@hotmail.com 10-14 km: Kees Bakx 06 25092962 kees@bakx.it
Wandelen en Nordicen	En koffie na.. Wekelijks op dinsdag van 10.00-12.00uur. Info en aanmelden via: mkaars@planet.nl
Yoga voor ouderen	Donderdag 9.30 uur in de Eendenkooi. www.mbvo-zoeterwoude.nl 071-5238359
Zaalvoetbal SJZ	De Klaverhal. www.vvsjz.nl
Zwembad Haasbroek	Openluchtwzembad. Iedere dag van 1 mei-15 september 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. https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=Plus_groep&sid=2
Aquajogging	Voor mensen met een lichamelijke beperking. Maandagavond 20.15-20.45 uur. Jim Pons 06 82681433. Revalidatiebad van Basalt, Wassenaarseweg 501, Leiden www.gsvdsleutels.nl
Basketbal Leiden	G-Team en Rollers (rolstoelbasketbal) https://www.bsleiden.nl/rse-1 https://www.bsleiden.nl/g-team
Bowling	Voor mensen met een visuele handicap. 2 ^e zaterdag van de maand van 10.30-12.00uur (sept-mei) Cees Zwanenburg 071 5410217 Kenauweg 10, Leiden www.gsvdsleutels.nl
Korfbal KZ Danaïden leiden	G-jeugd 6-18 jaar. https://dev.kzdanaïden.nl/blog/g-korfbal
Korfbal Sporting Trigon leiden	Alle leeftijden. https://www.sportingtrigon.nl/?page_id=2941
Korfbal Velocitas Leiderdorp	Voor mensen met een handicap. G team. https://www.sv-velocitas.nl
Paardrijden leiden	Manege Moedig Voorwaarts. https://www.spgleiden.nl
Running blind leiden	Wandelen en hardlopen voor mensen met een visuele beperking. www.runningblind.nl/regios/leiden
Race Running Leiden atletiek	Rennen/ lopen m.b.v. een race-loop fiets 6-20 jaar. https://www.leidenatletiek.nl/index.php?page=431&sid=5
Roeien Leidschendam	(on) beperkt roeien bij roeivereniging Rijnland. https://www.rvrijnland.nl/aangepast-roeien
Schietsport SSV de Vrijheid	Voor mensen met een lich. handicap. Maandagavond 19.30-22.30uur. Info: Henk Koster 071 5417333 www.gsvdsleutels.nl
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 www.showdown.nl
Voetbal Vereniging Meerburg	G-jeugdteam (8-19 jaar). https://www.vvmeerburg.nl
Voetbal Vereniging UVS leiden	G-team alle leeftijden. https://www.vvmeerburg.nl/754/introductie-g-jeugdvoetbal
Wielrennen leiden	Aangepast wielrennen (paracycling) bij Swift. https://swift-leiden.nl/aangepast-wielrennen
Zwemmen	Vijf mei bad Leiden. Alle leeftijden. https://www.zvl-1886.nl/g-sport

6. DANS, CULTUUR & MUZIEK

Organisatie	Informatie
Atelier Xie	Creatieve workshops, teken en schilderles, Korte Miening 15. 071-5804615 Anneke van Teijlingen. atelierxie@gmail.com
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. cockydebruijn@online.nl
Country line dance	Woensdagavond 20.00-22.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3. 071-5801172. https://onshuiszoeterwoude.nl
Dansen is voor iedereen!	Stijldansen, Iedere donderdagmiddag in de Eendenkooi. 15 lessen in een seizoen van beginners tot vergevorderd. Je hoeft geen partner te hebben om je op te geven. www.activite./activite-ledenorganisatie/cursusaanbod/dansen-is-voor-idereen/
Gitaarles Spaanse gitaar	Donderdag 19.15-19.45 uur. Ons Huis. Kosterpad 3. 071-5801172. https://onshuiszoeterwoude.nl
Jazzdansschool K'dans	Karin Pleij, 071 5804772. Http://www.k-dans.net
Museumbezoek	Ik ga maandelijks met een kleine groep mensen naar een museum. Het gaat vooral om op een andere bijzondere manier naar kunst te (leren) kijken. Het is geen rondleiding. Als afsluiting drinken we koffie/thee in het restaurant. Opgeven bij kunstencultuurzoeterwoude@gmail.com .
Museum de Bommelzolder	Weipoortseweg 33. www.bommelzolder.nl
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. Info: www.oudzoeterwoude.nl
St. kunst en cultuur Z'woude	Ook voor kunstuitleen. Cultuurhuis. Dorpsstraat 19, 071-5802212. www.kunstencultuurzoeterwoude.nl
SweetWoodCountry dancers	Line dance. https://www.sweetwoodcountrydancers.nl
Teken en schilderen De Kameleon	www.kameleonzoeterwoude.nl

7. MUZIEK/ZANGKOREN ZOETERWOUDE

Organisatie	Informatie
Big Band Hans Dubbelaar	Nassaulaan 23. Info: h.dubbelaar@ziggo.nl
Blue Monday	Ierse muziek van Zoeterwoudse bodem. Informatie en boekingen: 071 5803205. Johan Frisostraat 24 http://blue-monday.nl/newwebsite/
Blaaskapel de Rijntappers	www.derijntappers.nl
Dames-herenkor De Goede Herder	Info: C.J. Vreeburg, 0172-216346
De Rijntamboers	www.rijntamboers.nl
Drumfanfare VIOS	www.drumfanfare-vios.nl
Eigentijds koor Iduna	Info: K. van der Salm, 071-5801761
Gemengd zangkoor Cantate Domino	Zangrepetitie elke maandagavond van 20.00-22.00 uur in Ons Huis, Kostepad 3. www.cantatedominozoeterwoude.nl tel. 071-5802681 / 0612409139
Jongerenkoor de Goede Herder	Info: T van der Hulst, 06 48075805. www.parochiekerndegoedeherder.nl
Koperblazersensemble Suetana Musica	Info: Herman van der Laken, Kievit 1 2381 KE Zoeterwoude Tel. 0715801405 www.kerkvanzoeterwoude.nl
Parochiekoor St. Cecilia	Info: Margot Duivesteijn 06 43073185
Shantykoor De WeidePoort	https://www.deweidepoort.nl/
St. Jans Fanfare	www.stjansfanfare.nl

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. http://regio-vlietstreek.zonnebloem.nl
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. http://dedriesprong.zonnebloem.nl
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. www.fietsmaatjeszoeterwoude.nl
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 https://hiphelpt.nl
Homestart	Opvoedkundige en gezinsondersteuning door een vrijwilliger van Humanitas. https://www.home-start.nl/leidse-regio/home
Krachtsirkel	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. jeanetteplaizier@lumen-hollandrijnland.nl
Kwadraad maatje	Voor een maatje om samen een uitstapje mee te maken, om mee te praten of gewoon voor de gezelligheid. Contact: Lisette Hart. l.hart@kwadraad.nl tel:088 9004000/06 38294059
Maatje zoeken/maatje worden	NL voor elkaar. https://www.nlvoorelkaar.nl/maatjes
Samen optrekken	Met een vrijwilliger trek je erop uit voor opbouw van zelfvertrouwen. https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/humanitas-maatjes---samen-optrekken-leiden
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. https://ouderenfonds.nl/activiteit/schrijfmaatje/
Stichting Present	Groep vrijwilligers koppelt zich aan een klus voor kwetsbare mensen of zorginstellingen. https://stichtingpresent.nl

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. m.zijderveld@vitalismaatjes.nl en Paula Mulder, 06 24599624. p.mulder@vitalismaatjes.nl https://www.vitalismaatjes.nl
VTV thuismaatje	Extra aandacht voor mensen met een beperking. Bijv. om de mantelzorger te ontlasten. https://www.wijzijntv.nl/vrijwilligers
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. https://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl

9. ONDERSTEUNING ROND GELDZAKEN

Organisatie	Informatie
Dress for Success	Advies en gratis kleding voor sollicitatiegesprek. Beatrixstraat 8, Leiden. 06 14232372. www.dressforsuccessleiden.nl
Juridisch loket	Gratis advies bij uw juridische vragen, geschillen en conflicten. Bargelaan 8a, Leiden 0900-8020. https://www.juridischloket.nl
Schuldhelpverlening.	De gemeente gaat samen met u op zoek naar oplossingen. https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/schuldhelpverlening
Jeugdfonds Sport en Cultuur Zoeterwoude	Voor vragen: Loket Zorg, werk en inkomen of de Schuldhelpverlener van de gemeente. 071-5806300 https://www.zoeterwoude.nl/werk-en-geldzaken/kindpakket/jeugdfonds-sport-cultuur-zoeterwoude
Leergeld	Financiële bijdrage voor jeugd 4-18 jaar (op het gebied van sport, cultuur en onderwijs) 071-2074118 www.leergeld.nl/leiden
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. Persoonlijk Budgetadvies - Nibud - Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting
Schuldhelpmaatje Zoeterwoude	Hulp bij (dreigende) schulden. Coördinator: 06 49021043 https://schuldhulpmaatje.nl/locatie/zoeterwoude
Sociaal Fonds Zoeterwoude	Incidentele financiële hulp voor mensen die dit nodig hebben. https://sociaalfondszoeterwoude.nl T. 06-25424317.
Urgente noden	Sun-noodhulpbureau. Professionals kunnen namens hun client een aanvraag doen voor een gift. Sun Leiden: oude rij 44b, 2312HG Leiden. 071-5122337. www.sunnederland.nl
Voedselbank Leiden of voorschoten	Wekelijks voedselpakket. https://voedselbanknederland.nl/ik-zoek-hulp/voedselbank-in-de-buurt

10. PSYCHOSOCIALE HULP

Organisatie	Informatie
Brijder	Alcohol, drugs, game en gokverslaving. Vondellaan 55, 2332 AA, Leiden, 088 3583910. https://www.brijder.nl
Brijder jeugd	Preventie en behandeling bij Alcohol, drugs, game en gokproblematiek. Vondellaan 55, 2332 AA, Leiden, 088 3583910 https://www.brijderjeugd.nl
Wijkfunctionaris Zoeterwoude	Alleen voor GGZ problematiek. Jan van der Linde. Tel: 06 21699064
Gokverslaving	Online hulpprogramma om je gedrag t.a.v. gokken te veranderen www.gokkenondercontrole.nl
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: froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl
Lotgenotencontact Norwood	Zelfhulpgroep voor vrouwen met een relatieverslaving. Naar het boek van Psychotherapeute R. Norwood: "Als hij maar gelukkig is". Frouke Lampe 06 81624676 . email: froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl
Maatschappelijk werk Zoeterwoude	Open spreekuur woensdag en donderdag 9.00-10.00uur in het gemeentehuis. Nadia Uythoven (Kwadraad) 088-9004000/06 43049215 www.kwadraad.nl
Parnassiagroep	Biedt specialistische hulp voor alle psychische problemen. 088-3571357 https://www.parnassiagroep.nl
Positieve Gezondheid Gesprek	In gesprek over gezondheid waarbij het uitgangspunt veerkracht en eigen regie is. Info: Connie van Seggelen Welzijnsfunctionaris Zoeterwoude c.van.seggelen@zoeterwoude.nl
Telefonische hulpdienst	https://www.sensor.nl
Veilig thuis	Advies en meldpunt huiselijk geweld. Telefoon:0800-2000. Schuttersveld 32, Leiden https://www.veiligthuishollandsmidden.nl/
Welzijnscoach	Schakel tussen mensen en wensen. Persoonlijk gesprek over wat kan bijdragen aan een beter welbevinden. Connie van Seggelen. Tel: 06 30200850. email: c.van.seggelen@zoeterwoude.nl
Zorgloket Zoeterwoude	Heeft u door ziekte of aandoening problemen bij alledaagse dingen. Mail naar: zorgloket@zoeterwoude.nl https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/wet-maatschappelijke-ondersteuning-wmo

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. https://activite.nl/zorg-thuis
Buurtzorg	Wijkverpleging. www.buurtzorgnederland.com
Fleur de Dag	Fleur de Dag geeft één op één aandacht, ontzorgt en is aanvullend op familie, mantelzorg en beroepskracht. Contactpersonen: Pauline Muller 06 5538 1539 en Ellen Devilee 06 3064 4394. www.fleurdedag.nl
Home Instead	Thuiservice van metgezelschap tot specialistische zorg. 085 4852500. www.homeinstead.nl/alphen-leiden
Mettu	Thuiservice. Om aangenaam thuis te blijven wonen is het soms fijn om wat hulp en ondersteuning te krijgen. 0623818148. www.mettu.nl
Pro Cura	Professionele hulp thuis. 071 5420040. www.procurathuiszorg.nl
Personenalarmering	D.m.v. alarmknop krijgt u contact met de meldkamer. Zij sturen indien nodig zorg naar u toe. 071 5161415 https://activite.nl/zorg-thuis
Saar aan huis	Ondersteuning bij licht huishoudelijk werk, boodschappen, koken, begeleiding bij uitstapjes. 071 2001644 www.saaraanhuis.nl
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
Wijdezorg	Wijkverpleging en huishoudelijke ondersteuning (en verpleeghuiszorg). www.Wijdezorg.nl
Zorgbemiddeling Wijdezorg	Hulp bij het vinden van de juiste zorg en/ of gemakdiensten in rijnstreek. Zorgbemiddeling: 088-209 1000. www.wijdezorg.nl/zorgen
Zorggenoot	Hulp (zorggenoot) bij het vinden van de juiste zorg. https://www.zorggenoot.nl
Zuster Jansen	Intensieve particuliere thuiszorg. 020 2182502. www.zusterjansen.nl

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. www.handeninhuis.nl
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. www.wijdezorg.com
Logeren	Woonlocatie Hans Vonkstraat heeft een appartement waar mensen met een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel kunnen logeren. https://www.gemiva-svg.nl/getdoc/2c56d2e5-11b0-4706-ac48-ad1bc2c0204b/Over-Woonlocatie-Hans-Vonkstraat-(1).aspx
Logeeropvang	Hotelvoorzieningen met revalidatiemogelijkheid: https://www.zorghoteldekim.nl/ https://topaz.nl/in-de-buurt/locaties/topaz-revitel/
Mantelaar	Koppelt zorgstudenten aan ouderen voor zorg en gezelschap. Zij bieden respijtzorg. www.mantelaar.nl
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: l.hart@kwadraad.nl 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: l.hart@kwadraad.nl tel:088 9004000/06 38294059
Mantelzorgcoach Zoeterwoude	Ook voor de jonge mantelzorger. Lisette hart (Kwadraad Zoeterwoude). email: l.hart@kwadraad.nl Tel: 088 9004000/ 06 38294059
Saar aan huis	Biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie en biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers. www.saaraanhuis.nl

13. LEVEN MET EEN BEPERKING

Organisatie	Informatie
Autisme informatie en begeleiding	Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/thema-autisme/681445
Dagopvang	Ook zorginstellingen zoals Wijdezorg (https://www.wijdezorg.com), Activite (https://activite.nl) en Topaz (https://topaz.nl) bieden dagopvang en begeleiding aan voor inwoners uit Zoeterwoude met een beperking.
De Boerderij	Zorgboerderij. Dagbesteding werkplek voor mensen met een verstandelijke beperking, en of autisme. Paulien van Rijn. Geerweg 4, 2381 LT Zoeterwoude. 071-5803012 /06 12904943. https://www.deboerderij.nl
Hersenz	Begeleiding en behandeling voor mensen met niet aangeboren hersenletsel. 088-2052400. www.gemiva-svg.nl/hersenz
Stichting Mee Zuid-Holland Noord	Dé expert voor mensen met een beperking en hun omgeving. Voor cursussen, trainingen en ontmoetingsroepen. 070-2052000. www.meezhn.nl
PEERS	Vriendschapstraining voor jongeren met autisme 12-18 jaar. Bel of mail naar: 06-10684629, 06-54755821 peers@meezhn.nl .
VTV regio Leiden	Vrijtijdsbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. 071-5230800. www.stichtingvtv.nl
Gemiva-SVG Groep	Vele vormen van wonen, begeleiding en dagbesteding voor mensen met een handicap in Zuid Holland. www.gemiva-svg.nl
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. https://www.allesoke.nl
Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) pedagoog	Voor vragen over opvoeding waar meer tijd voor nodig is. Maak een afspraak. 088 2542384 https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/hulp-advies/741666
CJG cursusbureau	Diverse cursussen op opvoedkundig gebied. leeftijd 0-23 jaar. https://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen
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. www.cjgzoeterwoude.nl
@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. https://www.ease.nl
Get a Grip	Humanitas leiden ondersteunt jongeren tussen de 16 en 24 jaar anoniem bij geldzaken https://www.humanitas.nl/afdeling/rijnland/activiteiten/get-a-grip-get-a-grip-rijnland
Happylessen	Programma voor leerlingen in voortgezet onderwijs. Ter preventie van depressieklachten. Rivierduinen afd. preventie. 071-8908888. www.rivierduinen.nl/agenda
Kindercounseling en- coaching	Lisa biedt ook brusjescoaching en ouderbegeleiding. Weipoortseweg 72a, Zoeterwoude. www.kinderpraktijk-lies.nl
Kinderfysiotherapie Zoeterwoude	Schenkelweg 4a,2381 AN Zoeterwoude. 071 5803852. www.fysiotherapiezoeterwoude.nl
Kindertelefoon	Voor kinderen tussen de 8-18 jaar. Voor alle vragen. 0800-0432 iedere dag tussen 11.00-21.00uur. https://www.kindertelefoon.nl
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. https://www.rivierduinen.nl/kinderenenjeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod
Luisterlijn	Dag en nacht een luisterend oor. Vanaf 18 jaar. 088 0767000. https://www.deluisterlijn.nl
Mantelzorgondersteuning	Ondersteuning voor de jonge mantelzorger. Contact: Lisette Hart. l.hart@kwadraad.nl 088 9004000/06 38294059

14. JEUGD & OPVOEDING

Organisatie	Informatie
Plezier op School	2-Daagse zomercursus voor kinderen met angst voor de brugklas. Rivierduinen Leiden. https://www.rivierduinen.nl/kinderenajeugd/clienten/behandelingen/preventief-aanbod
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. http://www.praktijkamt.nl
SKZ stichting kinderopvang Zoeterwoude	www.kinderopvangzoeterwoude.nl
Studio Moio	Hulp bij het vinden van een stageplek of begeleiding bij jongeren die worstelen met onderwijs. Jongeren 16-27 jaar. Contact: Lilian@studiomoio.nl of Nathalie@studiomoio.nl
Training rookvrij. Ook jij?	Stoppen met roken voor ouders. http://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen & agenda/
Villa Pineda	Overleven met gescheiden ouders. Forum of chat voor jongeren tussen 10-23 jaar . https://www.villapinedo.nl
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: info@zorgboerderijweipoort.nl

15. PALLIATIEVE ZORG & ROUW

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

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. https://msvereniging.nl/regios/zuid-holland-noord
KBO Zuid Holland	KBO komt op voor de belangen van de senioren op lokaal niveau. http://www.kbozuidholland.nl/belangenbehartiging
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) www.lvvm.nl
Nationaal ouderenfonds	www.ouderenfonds.nl
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. http://www.nvvs.nl
patiëntenfederatie	Zet zich in voor alle mensen in Nederland die zorg nodig hebben. patiëntenfederatie.nl
patiëntenverenigingen	Patiëntenverenigingen in nederland op een rij. (startpagina.nl) https://patientenvereniging.startpagina.nl
Reuma patiëntenvereniging Leiden e.o.	http://www.reumaverenigingleideneo.nl/
Stichting iDB	De Stichting voor Inclusie en Discriminatiebestrijding (Stichting iDb) signaleert, voorkomt en bestrijdt discriminatie en ongelijke behandeling in de regio Hollands Midden en Haaglanden. 0800-3218686 www.stichtingidb.nl
Samen Gezond Zoeterwoude	Verbinders voor een positieve gezondheid. https://www.samengezondzoeterwoude.nl

17. REGULIERE GEZONDHEIDSZORG

Organisatie	Informatie
Ambulance	Algemeen alarmnummer 112
Benu apotheek het groene hart	Dr. Bouwdijkstraat 7-9, Zoeterwoude. 071 5801166. www.hetgroenehart.benuapothek.nl
De Stompwijkse Huisartsen praktijk	Doctor van Noortstraat 88A 2266 HA, Leidschendam 071 5801952
Huisartsenpraktijk Kortmann	Dorpsstraat 33a,Zoeterwoude. 071 5801614. www.huisartskortmann.praktijkinfo.nl
Huisartsenpraktijk Zoeterwoude Rijndijk	Pancratiusstraat 24, Zoeterwoude-Rijndijk. 071 5894946. www.Huisartszoeterwoude-rd.praktijkinfo.nl
Huisartspraktijk K.J. Mikulski	Fuut 1, Zoeterwoude. 071 5801672. www.mikulski.nl
Multi therapeutisch centrum	Fysiotherapie, manuele therapie, sportfysiotherapie, oedeemtherapie, osteopathie. Korte Miening 8, 2381BB Zoeterwoude. 071 5804455. https://www.mtczoeterwoude.nl
Fysiotherapie Zoeterwoude	Schenkelweg 4a, Zoeterwoude. www.fysiotherapiezoeterwoude.nl
Praktijk fysiotherapie-haptonomie	Pancratiusstraat 24,Zoeterwoude. www.haptonomia.nl
Dokterspost SHR	Samenwerkende huisartsendiensten Rijnland. Voor spoedeisende hulp buiten kantoortijden. Telefonische afspraak verplicht. 0900 5138039. www.shrnet.nl
GGZ rivierduinen	Geestelijke gezondheidszorg Leiden. 071 8906565. www.rivierduinen.nl
GGD Hollands Midden	Gemeentelijke gezondheidsdienst Leiden. 088 3083000. www.ggdhm.nl
SCAL Medische diagnostiek	Huisartsenpraktijk Kortmann. Dorpsstraat 33, Zoeterwoude. 071 5160020. www.scal.nl

17. REGULIERE GEZONDHEIDSZORG

Organisatie	Informatie
Logopediepraktijk Zoeterwoude	Jan van Banningstraat 41, Zoeterwoude. 071 5412030/06 12303432. www.logopediezoeterwoude.nl
Tandartsenpraktijk Freeke	Eikenlaan 22, Zoeterwoude. 071 5410950. www.tandartsenpraktijfreeke.tandartsennet.nl
Tandartsenpraktijk Zwaluw	Dorpsstraat24, Zoeterwoude. 071 5801005. www.tandartspraktijkzwaluw.nl
Verloskundigenpraktijk Liva	Schenkelweg 4a, Zoeterwoude. 071 5622264. www.verloskundigenpraktijkliva.nl
Ziekenhuis Alrijne	www.alrijne.nl
Ziekenhuis Langeland	Toneellaan 1, Zoetermeer www.langeland.nl
Ziekenhuis LUMC	Leids Universitair Medisch Centrum. Albinusdreef 2, Leiden. 071 5269111. www.lumc.nl

18. SAMEN GEZOND ZOETERWOUDE

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

18. SAMEN GEZOND ZOETERWOUDE

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

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. info@gildesamenspraakleiden.nl
Meeleesclubs	In een groepje de Nederlandse taal oefenen. 0172 475771 https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html
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. https://stichtingpiezo.nl
Project JA voor jonge statushouders	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 https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html
Taalhuis	Het taalhuis is voor iedereen die wil oefenen met de Nederlandse taal. 0172 475771 https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html
Taalmaatjes	Wil je de Nederlandse taal oefenen maar liever niet in een groep? Dan is een taalmaatje iets voor jou. 0172 475771 https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html
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. https://taletalk.nl
Taalwandelen	Het taalhuis Rijn en Venen verzorgt taalwandelingen waar taal en ontmoetingen samenkomen. 0172 475771 https://www.bibliotheekrijnenvenen.nl/leren/taalhuis.html
Vluchtelingenwerk Zoeterwoude	Wekelijks spreekuur op dinsdag van 11.00-12.00uur. Info: Olaf Demas 071 51 33 088 / 06 23 58 25 27

20. VERVOER

Organisatie	Informatie
regiotaxi	www.rthr.nl
Arriva Nederland	www.arriva.nl
Valys	https://valys.nl