

# 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.

# 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
21. Zoeterwoudse Algemene info

# 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>
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>
De Huiskamer van Zoeterwoude	Heb je behoefte aan ontmoetingen en gezelligheid? Kom gerust langs. Op donderdag 10.00-14.30 uur. Locatie: De Eendenkooi. Geen indicatie nodig, informatie bij de welzijnscoach. Contact: <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a> /06 30200850
EGA	Gezond leren eten. Dinsdagavond 19.00-20.00 uur. Ons Huis. Kosterpad 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 <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>

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
Hart&Vaatcafé	Het hart & vaatcafé is een ontmoetingsplek voor hart en vaat patiënten. <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>
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. <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>
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.

# 1. KOFFIE, INLOOP EN CAFÉ'S

Organisatie	Informatie
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: Wilhelmine Giessen 06 20 50 77 08 <a href="http://www.incluzioleiden.nl">www.incluzioleiden.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>
Ons Huiskamer	Gastvrije ontmoetingsplek. Iedere dinsdag tussen 10-14.30 uur in Ons Huis, Kosterpad 3, 2381 BN Zoeterwoude Eigen bijdrage van 10,- (incl. lunch, koffie/thee). Aanmelden bij Welzijnscoach <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a> 06 30200850
Oog café	Het oog café is een plek waar mensen met een oogaandoening 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 Zoeterwoude	Neem je kapotte spullen mee (ook kleding) tussen 10 en 15.00 uur. Samen met de reparateurs wordt gekeken hoe het gemaakt kan worden. Data van het repaircafe in 2025: 22 februari, 29 maart, 3 mei, 7 juni, 30 aug, 27 september 25 oktober, 29 november. In het muziekcentrum, Schenkelweg 6, 2381 AN Zoeterwoude.
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>

## 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>
De Meester. weekendmenu	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	Het restaurant van Emmaus is dagelijks geopend voor een kopje koffie. In de even weken op donderdag is er een thema maaltijd (aankomen hiervoor) en iedere dinsdagavond is het snackavond. Bennebroekweg 2, 2381 DZ, Zoeterwoude-Dorp. 088 2091000 <a href="http://www.wijdezorg.com/wonen/emmaus">www.wijdezorg.com/wonen/emmaus</a>
Resto van Harte Leiden	Drie gangen maaltijd voor 8,- om 18.00 uur. Verzorgd door vrijwilligers. Op maandag in buurthuis Matilo, op dinsdag in Vogelvlucht en op donderdag in buurthuis Op eigen wieken. Reserveren ma t/m vrijdag tussen 9-12.30 uur: 0900 9003030
Samen eten, kom erbij! Reserveren gewenst	1x per maand wordt een maaltijd bereid voor "alleeneters". De ene maand in het dorp en de andere maand aan de rijkdijk in De Eendenkooi. 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. Eventuele hulp bij inschrijving. <a href="https://zoeterwoudevoorelkaar.nl">https://zoeterwoudevoorelkaar.nl</a>
Uitgekookt	Stel uw eigen maaltijdbbox samen voor een week lang iedere dag een maaltijd naar keuze. Deze wordt wekelijks bij u afgeleverd. De maaltijden kunt u in de koelkast bewaren en in de magnetron op temperatuur brengen. <a href="https://www.uitgekookt.nl">https://www.uitgekookt.nl</a> 085 0406065

# 3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
Activiteiten Bibliotheek Rijn en Venen	Divers aanbod, lezingen en workshops Het Veldboeket 3, 2381 AD, Zoeterwoude -dorp. Info: 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. Info: 071 5895731 <a href="http://www.bibliotheekzoeterwoude.nl">www.bibliotheekzoeterwoude.nl</a>
Busreis/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>
Brei en Haak-maar-aan	Tweewekelijks (even weken) op dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur in het Cultuurhuis Dorpsstraat 19 (expo ruimte van Kunst & Cultuur/Oud Zoeterwoude). Vrije inloop & neem je eigen brei/haakwerkje mee. Kleine bijdrage voor koffie en thee. Info: Connie van Seggelen 06 30200850
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 <a href="mailto:mmejel@outlook.com">mmejel@outlook.com</a>
Busreis/ vaartocht	Het seniorencomité is onderdeel van het Oranjecomité Zoeterwoude Rijndijk. De activiteiten zijn gericht op de 65-plussers van Zoeterwoude Rijndijk <a href="https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl">https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl</a>
Buurthuis de Weipoort	Ontmoetingsplek speciaal voor bewoners van de Weipoort, Uiterdijk, Ommedikseweg en Gelderswoude <a href="http://www.buurthuisdeweipoort.nl">www.buurthuisdeweipoort.nl</a>
Damesgilde zoeterwoude	Maandelijks een themamiddag bij De Meester op de 2 <sup>e</sup> dinsdag van de maand. Voor informatie: Mw. E. Verboon 071 5803999/ 06 24155124
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 20.30-22.30 uur. Multifunctioneel Centrum Ons Huis. Kosterpad 3, 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. <a href="https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl">https://www.oranjecomitezoeterwouderijndijk.nl</a>



# 3. ALGEMENE ACTIVITEITEN

Organisatie	Informatie
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. <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Quilten	Iedere 1 <sup>e</sup> donderdag van de maand van 10.00-12.00 bij De Buren. Informatie bij Marianne Ammerlaan 071 5803193 <a href="http://www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl">www.ontmoetingsplaats-de-buren.nl</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>
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:Liliatedreu@lumen-hollandrijnland.nl">Liliatedreu@lumen-hollandrijnland.nl</a>
Vakanties met zorg voor ouderen	<a href="https://www.allegoedsvakanties.nl">https://www.allegoedsvakanties.nl</a> <a href="https://zonnebloem.nl">https://zonnebloem.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>
Wolkracht	Workshop Breien, haken of macramé-en in Zoeterwoude. <a href="http://www.wolkracht.nl">www.wolkracht.nl</a>
Wol date	Zin om in gezelschap aan je eigen haak of brei project te werken? Meld je dan aan voor een "wol date". Iedere dinsdag van 9.30-11.30 of 2 <sup>e</sup> donderdagavond van de maand 19.30-21.30 uur. Locatie: Weipoortseweg 4 te Zoeterwoude. Email: <a href="mailto:info@wolkracht.nl">info@wolkracht.nl</a>

# 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Recreatief dames en heren badminton	Woensdag 10.00-11.30 in de Klaverhal. Info: Mirjam Vollebregt. 06 28619893 <a href="http://www.klaverhal.nl">www.klaverhal.nl</a>
B.C. Sans Dispute bridgeclub	Iedere maandagavond 19.30 uur in De Eendenkooi, Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude Secretariaat: E. de Graaf 06-15246594, e-mail: <a href="mailto:degraaf.edith@gmail.com">degraaf.edith@gmail.com</a>
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>
Biljartvereniging Rijnegom	Locatie de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude/ 071-5896478. <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 KBO in Emmaus	Om de 14 dagen op woensdagmiddag om 14.00 uur. Voor informatie: 071-5802691 of <a href="mailto:info@kbozoeterwoude.nl">info@kbozoeterwoude.nl</a>
Dartcompetitie Sept-mei	Donderdagavond 20.30uur. Ons Huis. Kosterpad 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>
Fitnesscentrum L.E. Sports	Op verschillende tijden in de week wordt fitness & aerobic aangeboden. Zie website: <a href="http://www.klaverhal.nl">www.klaverhal.nl</a>
Dames conditietraining Gymnastiekvereniging SJZ	Woensdagavond 20.00-21.00 uur. Klaverhal, Zoeterwoude <a href="http://www.sjzgy.nl">www.sjzgy.nl</a>
Damesgym	Iedere dinsdag van 13.30-14.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071 5801172. <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>

## 4. BEWEGING, SPORT EN SPEL

Organisatie	Informatie
Gymfit	Dinsdagavond 19.30-20.30uur. Ons Huis. Kosterpad 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
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>
Jeugdschaakclub 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: Kitty van Rijn 071 5802762 <a href="mailto:kittyvanrijn@ziggo.nl">kittyvanrijn@ziggo.nl</a>
Klaverjassen	Geen competitie. Maandagavond 19.30-22.30uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071 5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
Klaverjassen KBO	Klaverjassen/rummikub KBO in Emmaus. Om de 14 dagen om 14.00 uur. Voor informatie: 071-5802691 of <a href="mailto:info@kbozoeterwoude.nl">info@kbozoeterwoude.nl</a>
Klaverjassen van 'T Platform	Donderdagochtend 9.30-11.45 uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude. 071 5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>

## 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 541102
Oefentherapie Mensendieck	Sporten volgens de oefentherapie-Mensendieck iedere vrijdag om 8.45-9.45 uur en 10.00-11.00 uur. Locatie: Klaverhal in de tafeltenniszaal. Oefentherapie-Mensendieck Wendy Vergeer Zoeterwoude-dorp. <a href="http://www.oefentherapiezoeterwoude.nl">http://www.oefentherapiezoeterwoude.nl</a>
Paardensportvereniging Jeanne d'Arc	<a href="http://www.jeannedarc-zoeterwoude.nl">www.jeannedarc-zoeterwoude.nl</a>
Roeivereniging Rijnland	Actieve roeivereniging met een groot aanbod. <a href="https://www.rvrijnland.nl">https://www.rvrijnland.nl</a>
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 Zoeterwoude-Rijndijk	kaarten, sjoelen, rummikub. Iedere dinsdag 13.30-16.30uur. In de Eendenkooi. Kooikersplein 1, 2382 EG, Zoeterwoude. Info: Mieke Zandbergen 071 5410877/ 06 28767144 <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a>
Swift Leiden	Wielersport <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

Thai Chi	Maandagochtend van 9.00-10.30 uur. Ons Huis. Kosterpad 3, 2381 BN, Zoeterwoude 071 5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>
(Zoeterwoudse)Tennisclub ZTC	<a href="https://www.ztc-zoeterwoude.nl">https://www.ztc-zoeterwoude.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	<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 Challenge Zoeterwoude	15 x wandelen op donderdagavond 19.00 uur vanaf mei. Keuze uit 3 afstanden (3,5,10 km). Aanmelden via <a href="http://www.energiekzoeterwoude.nl">www.energiekzoeterwoude.nl</a>
Wandel je mee?	Iedere maand een andere wandelroute met verschillende afstanden 5-7km: Cocky de Bruijn 071-5802448 <a href="mailto:cockydebruijn@online.nl">cockydebruijn@online.nl</a> 6-10km: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>
Yoga voor ouderen	Donderdag 9.30-10.30 uur en van 11.00-12.00 uur in de Eendenkooi. <a href="http://www.mbvo-zoeterwoude.nl">www.mbvo-zoeterwoude.nl</a> 071-5238359
Zaalvoetbal SJZ	De Klaverhal. <a href="http://www.vvsjz.nl">www.vvsjz.nl</a>
Zwembad Haasbroek	Openluchtzwembad. Iedere dag van 1 mei-15 september open vanaf 12.00 uur. 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>
Roeivereniging Rijnland	(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>
Dansen is voor iedereen!	Stijldansen, Iedere donderdagmiddag in de Eendenkooi. 15 lessen in een seizoen van beginners tot gevorderd. Je hoeft geen partner te hebben om je op te geven. <a href="http://www.activite./activite-ledenorganisatie/cursusaanbod/dansen-is-voor-iedereen/">www.activite./activite-ledenorganisatie/cursusaanbod/dansen-is-voor-iedereen/</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>
Het Dans Café	Ontmoetingsplek met muziek voor senioren 1x per twee maanden op vrijdag van 14.00-16.00 uur in het Muziekcentrum. Muziek en dans dragen bij aan een sprankel in de ogen en een lach op het gezicht. Met plaatjes vullen gaatjes en gastoptredens. Informatie: Connie van Seggelen 06 30200850/ Carla Zandbergen 06 10742366
Jazzdansschool K'dans	Karin Pleij, 071 5804772. <a href="https://www.k-dans.net">https://www.k-dans.net</a>
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 <a href="mailto:marysiami@planet.nl">marysiami@planet.nl</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. Info: <a href="http://www.oudzoeterwoude.nl">www.oudzoeterwoude.nl</a>
St. kunst en cultuur Z'woude	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/schilderen 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>
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	Zangrepetitie elke maandagavond van 20.00-22.00 uur in Ons Huis, Kosterpad 3. <a href="http://www.cantatedominozoeterwoude.nl">www.cantatedominozoeterwoude.nl</a> tel. 071 5802681 / 06 12409139
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: Herman van der Laken, Kievit 1 2381 KE Zoeterwoude Tel. 071 5801405 <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 Zoeterwoude-rijndijk: <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. Het is ook mogelijk om als familielid de duofiets te lenen. <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>
Klusjes in en om het huis	Particulier initiatief van een inwoner uit Zoeterwoude die graag kleine klusjes uitvoert in en om het huis. Het is niet geheel vrijwillig (hij vraagt een kleine vergoeding). Ger van Schoonderwoerd den Bezemer 06 18839606
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 <a href="mailto:MalouvanOers@lumen-hollandrijnland.nl">MalouvanOers@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. Contact: Chantal van der Sar <a href="mailto:c.vandersar@kwadraad.nl">c.vandersar@kwadraad.nl</a> 088 9004000/06 40959327
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 Wish-Omnia	Directe, eenmalige kleinschalige hulp, dat is wat Wish-Omnia biedt. Waar je ook vandaan komt en wie je ook bent; iedereen moet mee kunnen doen in de maatschappij, ook als het even tegenzit. <a href="https://stichtingwish-omnia.nl/">https://stichtingwish-omnia.nl/</a> .

## 8. VRIJWILLIGE INZET & MAATJES

Organisatie	Informatie
Stichting Present	Groep vrijwilligers koppelt zich aan een klus voor kwetsbare mensen of zorginstellingen. <a href="https://stichtingpresent.nl">https://stichtingpresent.nl</a>
VTV thuismaatje	Extra aandacht voor mensen met een beperking. Bijv. om de mantelzorger te ontlasten. <a href="https://www.wijzjntv.nl/vrijwilligers">https://www.wijzjntv.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> . Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</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>
Heinekenfonds	Aanvraag subsidie voor Zoeterwoudse instellingen en verenigingen speciaal voor een sociaal cultureel doel max 500,- <a href="https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/subsidies">https://www.zoeterwoude.nl/zorg-en-hulpvragen/subsidies</a>
Informatiepunt Digitale Overheid	Het IDO is er voor al je vragen over de digitale overheid. Je kan ook een afspraak maken in de bibliotheek of via email: <a href="mailto:digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl">digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl</a> of bel naar de Digilijn: 0172 475771
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. Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</a> <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="https://www.nibud.nl/tools/persoonlijk-budgetadvies/">https://www.nibud.nl/tools/persoonlijk-budgetadvies/</a>
Schuldhelpmaatje Zoeterwoude	Hulp bij (dreigende) schulden zonder oordeel. Coördinator: 06 49021043 email: <a href="mailto:shm.zoeterwoude@gmail.com">shm.zoeterwoude@gmail.com</a> <a href="https://schuldhulpmaatje.nl/zoeterwoude">https://schuldhulpmaatje.nl/zoeterwoude</a> . Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</a>
Sociaal Fonds Zoeterwoude	Incidentele financiële hulp voor mensen die dit nodig hebben. <a href="https://sociaalfondszoeterwoude.nl">https://sociaalfondszoeterwoude.nl</a> 06 16095954 <a href="mailto:info@sociaalfondszoeterwoude.nl">info@sociaalfondszoeterwoude.nl</a>
Toeslagen service punt	Hulp bij het aanvragen, wijzigen of terugbetalen van zorgtoeslag, huurtoeslag, kinderopvangtoeslag of kindgebonden budget. Of als u het lastig vindt om uw toeslagen met DigiD te regelen? Locatie: gemeentehuis Zoeterwoude. Een afspraak maken kan via tel. 071 580 6300
Voedselbank Leiden of Voorschoten	Wekelijks voedselpakket. <a href="https://voedselbanknederland.nl/ik-zoek-hulp/voedselbank-in-de-buurt">https://voedselbanknederland.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>
Buurtbemiddeling	Ondersteuning van een onafhankelijk conflictcoach bij de wens tot herstel van de buurtrelatie (bij ondervinding van overlast). <a href="mailto:info@krakeelkamer.nl">info@krakeelkamer.nl</a> 06 21574232
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>
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 relatieverslaving. 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> . Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</a>
Parnassiagroep	Biedt specialistische hulp voor alle psychische problemen. 088 3571357 <a href="https://www.parnassiagroep.nl">https://www.parnassiagroep.nl</a>
Positieve Gezondheid Gesprek	In gesprek over gezondheid waarbij het uitgangspunt veerkracht en eigen regie is. Info: Connie van Seggelen Welzijnsfunctionaris Zoeterwoude <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a>
Telefonische hulpdienst	<a href="https://www.sensor.nl">https://www.sensor.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> . Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</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. 06 23818148. <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
Wijdezorg	Wijkverpleging en huishoudelijke ondersteuning (en verpleeghuiszorg). <a href="http://www.Wijdezorg.nl">www.Wijdezorg.nl</a>
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
De Huiskamer van Zoeterwoude	Een gezellige dag in de week -buurthuisachtige setting-speciaal voor mensen die zelf geen structuur in hun dag kunnen aanbrengen. Op donderdag 10.00-15.00 uur. Locatie: De Eendenkooi. Geen indicatie nodig, wel aanmelden bij de welzijnscoach. Contact: <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a> /06 30200850
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>
Logeertzorg ZHN	Logeertzorg is een tijdelijk verblijf voor thuiswonende ouderen die niet zonder verzorging of begeleiding van een naaste kunnen leven. Door logeertzorg kunt u als mantelzorger even op adem komen. <a href="https://logeertzorgzhn.nl">https://logeertzorgzhn.nl</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: Annette Geelink (Kwadraad Zoeterwoude). Email: <a href="mailto:a.geelink@kwadraad.nl">a.geelink@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/ 06 21587925.
Mantelzorg themacafé	Mantelzorgers kunnen elkaar in Zoeterwoude en in een ongedwongen sfeer ontmoeten en hun ervaringen uitwisselen. Contactpersoon: Annette Geelink. Email: <a href="mailto:a.geelink@kwadraad.nl">a.geelink@kwadraad.nl</a> tel: 088 9004000/ 06 21587925.
Mantelzorgcoach Zoeterwoude	Ook voor de jonge mantelzorger. Annette Geelink (Kwadraad Zoeterwoude). Email: <a href="mailto:a.geelink@kwadraad.nl">a.geelink@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/ 06 21587925. Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</a>
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>
Iets Drinken	Landelijke netwerkborrel voor en door mensen met autisme. Iedere 3 <sup>e</sup> woensdagavond van de maand. Inloop vanaf 19.00 uur. Locatie: Haagweg 4, 2311 AA Leiden. <a href="https://ietsdrinken.nl">https://ietsdrinken.nl</a>
Stichting Mee Zuid-Holland Noord	Voor mensen met een beperking en hun omgeving. Heeft u een vraag? Clientondersteuner Patricia Leendertse denkt met u mee. Email: <a href="mailto:p.leendertse@meezhn.nl">p.leendertse@meezhn.nl</a> Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</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.stichtingvtnl.nl">www.stichtingvtnl.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	Kleinschalige zorgboerderij. Wij bieden zorg aan mensen met dementie/ Alzheimer, ouderen met niet aangeboren hersenletsel, chronische ziekte en/of lichamelijke beperking. Weipoortseweg 1a, Zoeterwoude. Tel: <a href="tel:06-30960027">06-30960027</a> <a href="mailto:info@zorgboerderijvanvelsen.nl">info@zorgboerderijvanvelsen.nl</a>

# 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) pedagogisch adviseur	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 Jeugdteam	Specialistische (jeugd)hulp wordt geboden door het jeugdteam Leiderdorp / Zoeterwoude. In dit team werken deskundigen uit verschillende organisaties samen. Zij bieden ondersteuning als je vragen hebt over, of problemen hebt met opvoeden en opgroeien. Ook jongeren kunnen bij dit team terecht. 071 2041602 <a href="mailto:jeugdteamleiderdorpzoeterwoude@jeugdteamslr.nl">jeugdteamleiderdorpzoeterwoude@jeugdteamslr.nl</a> <a href="https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/jeugdteam/663757">https://www.cjgzoeterwoude.nl/pagina/jeugdteam/663757</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>
Happylessen	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>
iDb	Discriminatie is niet toegestaan. Word jij of iemand anders gediscrimineerd? Zie je discriminatie gebeuren? Neem (anoniem) contact op met Stichting voor Inclusie en Discriminatiebestrijding (iDb). Wij registreren jouw melding en geven je informatie, advies en ondersteuning. <a href="https://stichtingidb.nl/">https://stichtingidb.nl/</a> 0800-3218686 <a href="mailto:klachten@stichtingidb.nl">klachten@stichtingidb.nl</a>
Kindercounseling en- coaching	Lisa biedt ook brusjescoaching en ouderbegeleiding. Weipoortseweg 72a, Zoeterwoude. <a href="http://www.kinderpraktijk-lies.nl">www.kinderpraktijk-lies.nl</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>



# 14. JEUGD & OPVOEDING

Organisatie	Informatie
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: Chantal van der Sar. Email: <a href="mailto:c.vandersar@kwadraad.nl">c.vandersar@kwadraad.nl</a> tel:088 9004000/06 40959327
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>
Recharge Lounge	Ontmoetingsplek speciaal voor jonge mantelzorgers 13-14 jaar die opgroeien met zorg. Pizzatje eten, chillen. Neem gerust een vriend/vriendin mee. Elke laatste dinsdag van de maand 17.00-20.00 uur Nieuwstraat 7, Leiden. Info: @ikzorgvoor_regioleiden_ of bel: 06 12581420 (Nadia) 06 25772266 (Anke-Ida)
Sociaal makelaar stichting Jeugdteams Leidse regio	De sociaal makelaar is een schakel in het jeugdveld. Esther Barendrecht is werkzaam in Zoeterwoude. Tel: 06-14803276 Zie Sociaal team Zoeterwoude: <a href="#">21. Zoeterwoudse algemene info</a>
SKZ stichting kinderopvang	<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="https://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen/training-rookvrij-ook-jij/-1/1555/601131">https://www.cjgzoeterwoude.nl/cursussen/training-rookvrij-ook-jij/-1/1555/601131</a> <a href="#">Centrum Jeugd en Gezin   Gemeente Zoeterwoude</a> <a href="#">CJG Zoeterwoude</a>   Facebook
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
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) Feb-april 2025. Acht bijeenkomsten, max 6 deelnemers. Er zijn kosten aan verbonden. Info: <a href="mailto:rouwondersteuning@issoria.nl">rouwondersteuning@issoria.nl</a> 071-5142275 of <a href="mailto:steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl">steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl</a> 06-13123575
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>
Ondersteuning na overlijden partner	Heeft u afgelopen jaar een partner verloren? Dan ontvangt u vanuit de gemeente Zoeterwoude een uitnodiging of u behoefte heeft aan ondersteuning. Informatie: <a href="mailto:c.van.seggelen@zoeterwoude.nl">c.van.seggelen@zoeterwoude.nl</a>
Ontmoetingsgroep Partnerverlies	Lotgenotengroep van mensen die ook hun partner hebben verloren. Acht bijeenkomsten van max 6 deelnemers. Eigen bijdrage. Info: <a href="mailto:rouwondersteuning@issoria.nl">rouwondersteuning@issoria.nl</a> 071-5142275 of <a href="mailto:steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl">steunbijverlies@humanitas-rijnland.nl</a> 06-13123575
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	<a href="http://www.yvonnebuijs.nl">www.yvonnebuijs.nl</a> 06 44322999 Adres: KeerWeer33 Zoeterwoude <a href="mailto:info@yvonnebuijs.nl">info@yvonnebuijs.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 Huurderij	De Huurderij behartigt de belangen van alle huurders van Rijnhart Wonen in Zoeterwoude en Leiderdorp. De Huurderij gaat voor 100% belangenbehartiging en is een onafhankelijke huurdersorganisatie. <b>Adres:</b> Energieweg 32H 2382 NK Zoeterwoude <b>E-mail:</b> <a href="mailto:info@dehuurderij.nl">info@dehuurderij.nl</a> /06 39 85 36 07
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="https://www.nvvs.nl">https://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://BPV%20Leiden%20e.o.">BPV Leiden e.o.</a>
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 <a href="http://www.stichtingidb.nl">www.stichtingidb.nl</a>
Stichting lezen en schrijven	<b>Stichting Lezen en Schrijven</b> is dé organisatie die ervoor zorgt dat iedereen in Nederland kan <b>lezen, schrijven en/of rekenen</b> . 0800 0234444 <a href="https://www.lezenenschrijven.nl">https://www.lezenenschrijven.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
Ambulance	Algemeen alarmnummer 112
Benu apotheek het groene hart	Dr. Bouwdijkstraat 7-9, Zoeterwoude. 071 5801166. <a href="http://www.hetgroenehart.benuapotheek.nl">www.hetgroenehart.benuapotheek.nl</a>
De Stompwijkse Huisartsen praktijk	Doctor van Noortstraat 88A 2266 HA, Leidschendam. 071 5801952. <a href="https://stompwijksehuisartsenpraktijk.uwartsonline.nl">https://stompwijksehuisartsenpraktijk.uwartsonline.nl</a>
Ergozorg	Ergotherapie is voor iedereen die moeite heeft met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. <a href="https://www.ergozorg.nl">https://www.ergozorg.nl</a> Ergozorg werkt samen met huisartsen.
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 van Raalten	Fuut 1, Zoeterwoude. 071 5801672. <a href="https://huisartszoeterwoude.nl">https://huisartszoeterwoude.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	Met spoed een huisarts nodig? Voor medische spoedvragen buiten kantooruren verwijzen wij u naar de zelftriage-tool via onze website: <a href="http://www.hpdelimes.nl">www.hpdelimes.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>
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>
Ziekenhuis Alrijne	<a href="http://www.alrijne.nl">www.alrijne.nl</a>
Ziekenhuis Langeland	Toneellaan 1, Zoetermeer <a href="http://www.langeland.nl">www.langeland.nl</a>
Ziekenhuis LUMC	Leids Universitair Medisch Centrum. Albinusdreef 2, Leiden. 071 5269111. <a href="http://www.lumc.nl">www.lumc.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>
Bekkentherapie	<a href="https://www.bekkentherapie.nl">https://www.bekkentherapie.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	Sporten volgens de oefentherapie-Mensendieck iedere vrijdag om 8.45-9.45 uur en 10.00-11.00 uur. Locatie: Klaverhal in de tafeltenniszaal. Oefentherapie-Mensendieck Wendy Vergeer Zoeterwoude–dorp. <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>
Mozion Yoga in Zoeterwoude - dorp	Mede-eigenaar: Mark Onderwater 06 18340260 info@mozion.nl <a href="https://mozion.nl">https://mozion.nl</a>
Yoga	De hele week worden er yoga-lessen gegeven in Ons Huis. 071-5801172 <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a>

# 19. TAAL & INBURGERING

Organisatie	Informatie
Informatiepunt Digitale Overheid	Het IDO is er voor al je vragen over de digitale overheid. Je kan ook een afspraak maken in de bibliotheek of via email: <a href="mailto:digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl">digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl</a> of bel naar de Digilijn: 0172 475771
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>
Klik & Tik	Computercursussen. Wil je (beter) leren omgaan met de computer? Iedere maandagavond in Zoeterwoude dorp 19.30 uur Vragen, informatie of aanmelden via: <a href="mailto:digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl">digitaal@bibliotheekrijnenvenen.nl</a> of bel naar de Digilijn: 0172 475771
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> (Dit is alleen in Alphen a/d Rijn)
Piëzo methodiek	Voor mensen die hun talenten en vaardigheden willen ontdekken en verder ontwikkelen. Men kan 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 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. We maken gebruik van <a href="http://www.oefenen.nl">www.oefenen.nl</a> Iedere maandagavond in Zoeterwoude dorp 19.30 uur 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> (Dit is alleen in Alphen a/d Rijn)
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> (Dit is alleen in Alphen a/d Rijn)
Vluchtelingenwerk Zoeterwoude	Wekelijks spreekuur in het gemeentehuis Zoeterwoude op dinsdag van 11.00-12.00uur. Info: Marten Tjaart Raadsveld <a href="mailto:mtraadsveld@vluchtelingenwerk.nl">mtraadsveld@vluchtelingenwerk.nl</a> (0)71 513 30 88.



# 20. VERVOER

Organisatie	Informatie
Arriva Nederland	<a href="http://www.arriva.nl">www.arriva.nl</a>
regiotaxi	<a href="http://www.rthr.nl">www.rthr.nl</a>
Valys	<a href="https://valys.nl">https://valys.nl</a>
Zoeterwoude voor Elkaar	Mocht u incidenteel geen vervoer hebben in de regio en hier afhankelijk van zijn, dan kunt u een beroep doen op de vrijwillige chauffeurs van ZvE. Graag op tijd aangeven bij het steunpunt. <a href="https://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl">https://www.zoeterwoudevoorelkaar.nl</a> <u>Steunpunt Zoeterwoude Dorp: vrijdagmiddag 13.15-15.15 uur 06 23466093 / Steunpunt Zoeterwoude-Rijndijk:</u> <b>Dinsdagmiddag 13.15-15.15 uur 06 30186058</b> Mailen kan ook: <a href="mailto:steunpuntZVE@outlook.com">steunpuntZVE@outlook.com</a>

# 21. ZOETERWOUDSE ALGEMENE INFO

Organisatie	Informatie
Gemeentehuis	Bereikbaar van maandag t/m donderdag van 8.00 tot 17.00 uur. Vrijdag van 8.00 t/m 12.00 uur <b>Adres:</b> Noordbuurtseweg 27, 2381 ET, Zoeterwoude 071-5806300 <b>Email:</b> <a href="mailto:gemeente@zoeterwoude.nl">gemeente@zoeterwoude.nl</a>
Sociaal team Zoeterwoude <b>Het sociaal team bestaat uit:</b> Gemeente Zoeterwoude (sociaal domein) kwadraad maatschappelijk werk Stichting MEE cliëntondersteuning GGZ Rivierduinen Jeugdteam Leidse regio Welzijnscoach Zoeterwoude Jongerencoach SOL Schuldhulpmaatje Zoeterwoude voor Elkaar	Sociaal Team Zoeterwoude is er voor iedereen die behoefte heeft aan ondersteuning in het dagelijks leven. Wat uw vraag ook is, wij staan voor u klaar. Wilt u liever zonder afspraak met één van ons in gesprek? Kom dan naar het inlooppreekuur. Dit is op maandag en donderdag tussen 09.00 en 11.00 uur.  Het Sociaal Team is van maandag tot en met donderdag van 09.00 tot 17.00 uur en op vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur telefonisch te bereiken. Binnen twee werkdagen nemen wij contact met u op en bespreken we de vervolgstappen.  <b>Adres:</b> Noordbuurtseweg 27, 2381 ET, Zoeterwoude <b>Telefoonnummer:</b> (071) 580 6300 <b>E-mailadres:</b> <a href="mailto:sociaalteam@zoeterwoude.nl">sociaalteam@zoeterwoude.nl</a>
Afval brengstation	Het afval brengstation achter het gemeentehuis is open op: Maandag:9.30-12.30 uur, woensdag en vrijdag: 13.00-16.00 uur. En iedere 1e en 3e zaterdag van de maand van 9.30-12.30 uur
Emmaus/Wijdezorg	Zorglocatie  <b>Adres:</b> Bennebroekweg 2 2381 DZ Zoeterwoude-Dorp  <b>Telefoon:</b> 088 – 209 1000 <b>email:</b> <a href="mailto:info@wijdezorg.com">info@wijdezorg.com</a>

# ZOETERWOUDSE ALGEMENE INFO

Organisatie	Informatie
De Eendenkooi	<p>De Eendenkooi is de centrale ontmoetingsplek in Zoeterwoude-Rijndijk.</p> <p>Openingstijden: maandag t/m donderdag : 09:00-0:00 vrijdag: 12:00-18:00 ná 18:00 op aanvraag. Zaterdag: 17:30-20:00 Zondag: op aanvraag Wij zijn gesloten op feestdagen en hebben een zomerstop. Check daarvoor svp de website: <a href="http://www.eendenkooi.com">www.eendenkooi.com</a></p> <p><b>Adres:</b> Kooikersplein 1, 2382 EG Zoeterwoude –Rijndijk/ 071 5896478</p>
De Klaverhal	<p>Sport en Recreatiecentrum. Check voor de verschillende sport en recreatiemogelijkheden onze website: <a href="http://www.klaverhal.nl">www.klaverhal.nl</a></p> <p><b>Adres:</b> Hondsdrafweg 1, 2381 BZ Zoeterwoude/ 071 5802427</p>
Ons Huis	<p>Multifunctioneel Centrum. Ons Huis biedt van 's morgens vroeg tot 's avonds laat onderdak aan diverse verenigingen, muziekonderwijs en andere activiteiten. Kijk op onze website: <a href="https://onshuiszoeterwoude.nl">https://onshuiszoeterwoude.nl</a></p> <p><b>Adres:</b> Kosterpad 3, 2381 BN Zoeterwoude/ 071 5801172</p>
Het Cultuurhuis	<p>Het Cultuurhuis biedt fysiek onderdak aan drie verschillende stichtingen. Te weten: De Buren, St. Kunst en Cultuur en St. Oud Zoeterwoude.</p> <p>*De Buren: biedt op di, woe en vrijdagochtend en zondag een ontmoetings &amp; koffiemoment aan. Zie bij “koffie, inloop &amp; cafe’s”</p> <p>*Stichting Kunst en Cultuur: Zij tonen periodiek een expositie van gemaakt werk en hebben een kunstuitleen. Zie website: <a href="https://www.kunstencultuurzoeterwoude.nl">https://www.kunstencultuurzoeterwoude.nl</a></p> <p>* Stichting Oud Zoeterwoude: Heeft de oudheidskamer. Loop gerust binnen op: maandagochtend 10.00-12.00 uur en elke 3e zondag van de maand tussen 13.00 -16.00 uur. Gedurende de maanden juni, juli, augustus gesloten. Ook zijn er wisselende tentoonstellingen. Zie website (deze toont tevens een interessante beeld en archiefbank): <a href="https://www.oudzoeterwoude.nl">https://www.oudzoeterwoude.nl</a></p> <p><b>Adres:</b> Dorpsstraat 19, 2381 EK, Zoeterwoude</p>

# ZOETERWOUDSE ALGEMENE INFO

Organisatie	Informatie
Het Muziekcentrum	<p>Het Muziekcentrum is één van de meest markante gebouwen van de Gemeente Zoeterwoude. Het gebouw heeft meerdere zalen, waarvan de grote zaal is voorzien van een bar. Van de grote zaal is vastgesteld dat deze een uitzonderlijk goede akoestiek heeft. De zalen zijn ook goed in te zetten voor vergaderingen, concerten, trouwerijen, e.d.</p> <p><b>Zie de website:</b> <a href="https://muziekcentrum-zoeterwoude.nl">https://muziekcentrum-zoeterwoude.nl</a></p> <p><b>Adres:</b> Schenkelweg 6, 2381 AN, Zoeterwoude/ 071 15460143</p> <p><b>Emailadres:</b> muziekcentrumzoeterwoude@hotmail.com</p>