

Nieuwsbrief

Waar maak jij je **sterk** voor?

Meidenavonden: Een fijne plek voor meiden, waar je jezelf mag zijn

Al 10 jaar zijn de Meidenavonden van Sport en Welzijn een vaste plek voor jonge vrouwen uit Leidschendam-Noord. Wat begon met de inzet van Ikrame, is uitgegroeid tot een vertrouwde en warme plek. Jongerenwerkers Chaima en Youssra, samen met stagiaire Alena, begeleiden de meiden met veel energie.

"We doen meer dan alleen een leuke avond organiseren," zegt Chaima. "Het is een veilige plek waar je mag zijn wie je bent. Zonder oordeel, met respect naar elkaar. Je hoeft even niets, behalve gewoon jezelf zijn. Je moet al zoveel en er wordt zoveel van je verwacht. Vooral op social media zie je vaak perfecte beelden die niet echt zijn. Dat kan je onzeker maken. Door er samen over te praten, kan je meer zelfvertrouwen ontwikkelen."

Fijne sfeer

De sfeer is vertrouwd en ontspannen. Meiden tussen de 12 en 20 jaar komen binnen, ploffen neer in de chillruimte en praten over hun dag. Er wordt gelachen, gevoetbald of als er geen activiteit is gepland, een film gekeken. Ook is er ruimte voor serieuze gesprekken of spontane watergevechten tijdens de vakantie. "Het maakt eigenlijk niet uit wat we doen. Het fijnste is de band die we met elkaar hebben en de sfeer die er heerst. Je voelt het gelijk als je binnenkomt, zegt Loubna (19)." Chaima begrijpt goed wat deze



◀ Chaima (links) en Youssra (rechts)



meiden mee-
maken. Vooral
de zoektocht
naar balans
tussen de
Marokkaanse

en Nederlandse cultuur. "Ik had vroeger weinig mensen om mee te praten. Nu kan ik wél luisteren naar deze meiden. Dat helpt. Hier groeien ze. Ze krijgen meer zelfvertrouwen en durven hun mening te geven." Ook Alena ervaart dit: "Ik ben hier zoveel sterker geworden. Niet alleen hier, maar ook daarbuiten."

Impact

De impact is duidelijk zichtbaar. Meiden die ooit stil waren, staan nu stevig in hun schoenen. Ze vinden hier hun kracht, hun dromen, en ze ontwikkelen talenten. Van verloskundige tot mondhygiënis-
te, hun toekomst is helder, mede dankzij deze avonden.

Meer meidenavonden

Chaima hoopt dat de avonden

kunnen uitbreiden. "We hebben te weinig mensen, terwijl er veel meiden zijn die dit nodig hebben. Stel je voor dat deze meiden later zelf een voorbeeld worden voor anderen. Dat zou écht verschil maken."

Voor wie twijfelt: "Kom gewoon een keer kijken. Je hoeft niets te doen of te bewijzen. Wees gewoon jezelf. Je bent goed zoals je bent", zeggen alle meiden.

Meer informatie

Maandag en woensdag van 17:00 tot 19:00 uur, Dobbelaan 4, Leidschendam.

Dinsdag van 17:00 tot 19:00 uur, Fransstraat 16, Voorburg.

Contact:

- Chaima Ikan, e-mail: chaima.ikan@senw-lv.nl of bel 06 406 886 22
- Youssra Bouhdoud, e-mail: youssra.bouhdoud@senw-lv.nl of bel 06 319 722 88

Woej en SenW werken verder aan levendige Tuinkamer van Noord

De Tuinkamer van Noord is dé plek waar buurtbewoners elkaar ontmoeten, samen eten, koffie-drinken of meedoen aan activiteiten. Woej en SenW zetten zich vanaf nu in om deze ontmoetingsplek nog levendiger te maken.

Heb je een idee, wil je iets organiseren of anderen helpen? Je bent van harte welkom! De ruimte biedt volop mogelijkheden en is (onder voorwaarden) ook te huren of te reserveren.

Kijk voor meer informatie op www.sterkvoornoord.nl/tuinkamer.



Spreekuren tijdens de zomervakantie

Een aantal spreekuren hebben aangepaste tijden tijdens de zomerperiode. De aanpassingen lees je hieronder.

Spreekuur Ondernemersloket

Het spreekuur ondernemersma-tjes in de Tuinkamer van Noord is **gesloten** tussen maandag 7 juli en maandag 25 augustus. Maandag 1 september gaat het spreekuur weer van start tussen 10:00 en 12:00 uur.

Spreekuur Rechtswinkel

Het spreekuur Rechtswinkel070 op maandagochtend in de Bibliotheek

aan het Fluitpolderplein is **gesloten** tussen maandag 7 juli en maandag 25 augustus. Maandag 1 september gaat het spreekuur weer van start tussen 10:00 en 12:00 uur.

Spreekuur Ping-Loket

Het spreekuur van het Ping-loket voor geldzaken gaat gewoon door in de zomermaanden.

- Maandagochtend van 10:00 tot 12:00 uur, Bibliotheek aan de Vliet, Fluitpolderplein 5
- Woensdag van 11:00 tot 12:00 uur in de Tuinkamer van Noord, Burgemeester Kolf-schotenlaan naast het Veurs Lyceum

Spreekuur Sociaal Servicepunt

Het spreekuur van het Sociaal Servicepunt gaat gewoon door in de zomermaanden.

- Maandagochtend van 10:00 tot 12:00 uur, Bibliotheek aan de Vliet, Fluitpolderplein 5

Spreekuur Gebiedsregisseur

Het spreekuur van de Gebiedsre-gisseur gaat gewoon door in de zomermaanden.

- In de Plint (Woej): 1e woensdag van de maand van 14:30 uur tot 15:30 uur. Adres: Prins Frederiklaan 7
- In de Tuinkamer van Noord: 3e woensdag van de maand van 14:30 uur tot 15:30 uur. Adres: Burgemeester Kolf-schotenlaan naast het Veurs Lyceum

Een afspraak maken voor bovenstaande spreekuren is niet nodig. Het advies is gratis.

Meer informatie over de spreekuren kun je vinden op: www.sterkvoornoord.nl/spreekuren





Doe mee en beleef de zomer samen

De zomervakantie komt eraan! Tijd om samen leuke dingen te doen in Leidschendam-Noord. Tijdens de Doe mee! Weken van 21 juli tot en met 29 augustus zijn er allerlei activiteiten voor jong en oud. Iedereen van 0 tot 100 jaar is welkom!

Wat kun je doen?

Ga bijvoorbeeld hutten bouwen, spring op een springkussen of help mee met de Vliet Clean Sup. Ook zijn er gezellige picknicks en leuke uitjes. Houd je van sporten, knutselen of cultuur? Dan is er deze zomer zeker iets voor jou!



Uitnodiging: kom naar de feestelijke opening

De Doe mee! Weken worden dit jaar feestelijk geopend op vrijdag 18 juli van 12:30 tot 14:30 uur bij de Loopplank in Prinsenhof-park (Prinsenhof 4D). Kom langs

en vier samen het begin van de zomervakantie. Aanmelden voor de opening is niet nodig.

Meld je aan

De meeste activiteiten tijdens de Doe mee! Weken zijn gratis. Voor veel dingen moet je je wel van tevoren aanmelden. Alles gebeurt in of vertrekt vanuit Leidschendam-Noord. Bekijk het programma en meld je aan via: www.doemee-lv.nl

Plastic Lab

Gebruikt plastic is geen afval maar een waardevol materiaal. Dit ervaren de leerlingen van Kindcentrum De Trampoline.

Zij deden in april mee aan de workshop van het Plastic Lab. De kinderen namen zelf plastic doppen mee van huis en maakte tijdens de workshop daar linialen en karabijnhaken van. Als eerst moesten de leerlingen hiervoor onderzoeken welke plastic typen veilig gerecycled konden worden, vervolgens werden de doppen versnipperd met een versnip-

peraar, met een injectiepers verwarmd tot 230°C en geperst in mallen. Als laatste ontwierpen de leerlingen een plastic recycling superheld en speelden zij het Afval Scheiden Kwartetspel. De workshop was een groot succes en de kinderen waren heel enthousiast.

Meer informatie

op de website: <https://plastic-lab.nl/>



Heb je een goed idee voor de wijk? Vraag hulp bij de financiering!

In Leidschendam-Noord hebben mensen vaak goede ideeën voor de wijk. Die ideeën maken de buurt mooier en sterker. Maar om je plan uit te voeren, heb je soms geld nodig.

Wist je dat er subsidies en fondsen zijn die je kunnen helpen met jouw idee? Neem bijvoorbeeld Katalys. Zij ondersteunen bij het realiseren van initiatieven die de wijk groener, socialer en leefbaarder maken. Of het nu gaat om het opzetten van een buurt-

moestuin, het maken van een ontmoetingsplek, Katalys biedt gratis advies, praktische tips en toegang tot een groot netwerk van experts en financiers. Wil je weten wat er mogelijk is? Neem contact met Woej of S&W. Zij helpen je graag met je idee



of kijk op onze website: www.sterkvoornoord.nl/subsidie



Agenda van Noord

Opening Doe mee! Weken



Vrijdag 18 juli
Tijd: 12:30 tot 14:30 uur



**De Loopplank,
Prinsenhofpark**

SenW opent de gezellige zomeractiviteiten in Noord

ILA



Zaterdag 26 juli
Tijd: nog niet bekend



**Tuinkamer van Noord,
Burg. Kolfshotenlaan**

Samen houden we de wijk leefbaar: Opschonen, controleren kapotte lantarenpalen, bij plaatsingen vuilnis, fout-parkeren



Wereldreis



Zaterdag 30 augustus
Tijd: vanaf 12:00 uur



Prinsenhofpark

Een mooi, groot multicultureel evenement, een bewonersinitiatief in samenwerking met welzijnsorganisatie Woej



Kijk voor alle activiteiten op
www.sterkvoornoord.nl/agenda.

Priknick



Zaterdag 12 en 26 juli
Tijd: 12:00 tot 14:00 uur



Prinsenhofpark

Maak samen met BPG Prinsenhof een stukje wijk schoner en geniet achteraf van een hapje en drankje. Aanmelden: b.p.g.prinsenhof@gmail.com

Wandelen met Woej



Elke maandag
Tijd: 11:00 -12:15 uur



De Plint

Gezellig met een groepje actief wandelen door en rond de wijk



Een fijne zomer voor iedereen?

In de zomer genieten we allemaal graag van onze tuin en balkon. Lekker lang buiten spelen, een gezellige barbecue in de tuin: bij mooi weer kan het allemaal! Houd wel rekening met de burenen!

- Staat de barbecue aan en waait de rook richting de burenen? Vraag dan of ze er last van hebben of verplaats de barbecue
- Spelen de kinderen lekker buiten, maar maken ze een hoop lawaai? Je burenen kunnen hier last van hebben. Vraag aan je kinderen ook rekening met de omgeving te houden
- Hoe gezellig het ook is, maak na 22.00 uur geen lawaai meer. Verplaats je tuinfeest naar binnen en zet de muziek zacht
- Wil je in de zomerperiode tijde-



lijk een zwembadje, trampoline of een plastic speelgoed glijbaan plaatsen? Doe dan gratis een melding bij de gemeente. Er geldt wel een aantal regels. Lees meer op: www.lv.nl/spelen

Ga bij overlast in gesprek met je burenen en los het samen op. Lukt dat niet? Neem dan contact op met www.bemiddelingmediation.nl. Of bel Nathalie Batelaan (gebiedsregisseur) 06 411 814 00.



Vragen of een idee?

Heb je een vraag of een idee?

Wil je meepraten of meedenken? We horen graag van je! Stuur een e-mail naar het programmateam via sterkvoornoord@lv.nl of bel naar telefoonnummer 14 070.

