

Nieuwsbrief

Waar maak jij je **sterk** voor?

Spel- en opvoedpunt bij de Waterlelie

Voor alle vragen over spelen en opvoeden

Spelen is leuk én belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Maar hoe kies je nu het juiste speelgoed voor je kind? En welk speelgoed vind je kind leuk? Bij het Spel- en Opvoedpunt bij De Waterlelie ben je welkom om samen met je kind te spelen met verschillende soorten speelgoed. Je kunt ook speelgoed lenen, vragen stellen over opvoeden en andere ouders ontmoeten en ervaringen uitwisselen.

Annet Rombout en Gulay Yigitdöl werken bij het Spel- en Opvoedpunt. Ze hebben veel kennis over opvoeden en het speelgoed wat je kunt lenen. "We hebben verschillende soorten speelgoed", legt Gulay uit. "Bijvoorbeeld puzzels, speelgoed om mee te bouwen en poppen. Maar ook ontwikkelingspeelgoed. Dat is speelgoed dat helpt bij de ontwikkeling van je kind. Met dit speelgoed kan je kind bijvoorbeeld oefenen met tellen of kleuren herkennen."

Samen spelen

Gulay: "Ouders kunnen samen met hun kind langskomen om te kijken wat het kind leuk vindt. We leggen ook uit hoe ze het speelgoed kunnen gebruiken en spelen het eerst samen met de ouder(s) en hun kind. Vaak realiseren ouders zich dan dat ze niet het grootste en mooiste speelgoed nodig hebben om het fijn en gezellig te hebben met hun kind. De aandacht die ze geven door te spelen met hun kind is heel waardevol. Dat willen we ouders ook meegeven."

*Medewerkers van het Spel- en Opvoedpunt.
V.l.n.r.: en Gulay Yigitdöl, Fanny van der Werff,
Samira Bouzambou en Annet Rombout.*

Lenen

Heb je iets gevonden wat je kind leuk vindt? Dan kun je het lenen bij het Spel- en Opvoedpunt. Je kunt 4 stukken speelgoed lenen voor 3 weken. Speelgoed lenen kost met een Ooievaarspas € 10 per jaar. Heb je geen Ooievaarspas? Dan betaal je € 20 per jaar. De uitleen is voor kinderen van 0 tot 12 jaar. Elke woensdagmiddag is er van 14:00 tot 16:00 uur een speelmiddag waar kinderen met elkaar kunnen spelen. Je hoeft je daarvoor niet op te geven en deelname is gratis.

Vragen over opvoeden

"We helpen ouders ook met vragen over de opvoeding", legt Anneke uit. "We krijgen veel vragen over kinderen die slecht slapen, niet eten of driftig zijn. Je kunt ook een afspraak maken voor een gesprek. We hebben dan echt de tijd voor je. Vaak kunnen we ouders in één gesprek al helpen. En als we denken dat er meer hulp nodig is, dan verwijzen we naar de juiste hulp." Je kunt bij het Spel- en Opvoedpunt terecht met vragen over kinderen van 0 tot 23 jaar.

Ervaringen uitwisselen

Het Spel- en Opvoedpunt is ook een plek waar ouders elkaar kunnen ontmoeten en

ervaringen kunnen uitwisselen. Anneke en Gulay merken dat ouders dat fijn vinden. Daarom is er op dinsdag en op donderdag een inloop voor ouders. "Iedereen is welkom. En de gesprekken hoeven niet alleen over opvoeden en speelgoed te gaan. Alle vragen zijn welkom en ouders helpen en steunen elkaar."

Adres

De Waterlelie, Prinsenhof 4 (ingang via de rode brug, zijde Prinses Anna-laan).

Openingstijden

Maandag:	12:00 tot 16:00 uur
Dinsdag:	12:00 tot 16:00 uur
Woensdag:	12:00 tot 16:00 uur
Donderdag:	08:30 tot 13:30 uur
Vrijdag:	08:30 tot 13:30 uur

Het Spel- en Opvoedpunt is een initiatief van Stichting Vlietkinderen.

Scan voor meer informatie.



Netwerk voor vrouwen

Vind je het leuk om andere vrouwen uit de buurt te ontmoeten? Kom dan naar de bijeenkomst van VOSS: Versterken Ouders Samen Sterk. Dit is een netwerk van ruim 100 vrouwen uit Leidschendam.

De bijeenkomsten zijn bedoeld voor alle vrouwen uit Leidschendam die het leuk vinden om contact met andere vrouwen uit de buurt te hebben. Je kunt er gezellig praten en elkaar helpen met vragen. VOSS organi-

seert ook leuke activiteiten zoals samen ontbijten, bingo of een uitstapje naar bijvoorbeeld een museum in Den Haag.

Een deelnemer zegt: "Als ik dit elke dag had, dan was mijn leven nooit saai! We lachen met elkaar en helpen elkaar. Ik zou het geen week willen missen."



Kom je ook een keer langs?

- Elke dinsdag van 13:00 tot 15:00 uur, Dobbelaan 4
- Elke donderdag van 13:00 tot 15:00 uur, De Waterlelie, Prinsenhof (BSO-ruimte)

Iedereen is welkom en deelname is gratis. Je hoeft je niet vooraf aan te melden.

VOSS is een initiatief van Vlietkinderen, Sport en Welzijn en Kwadraad.

Maaltijdvoorzieningen in Noord

Vind je het lastig om iedere dag zelf te koken? Of vind je het ongezellig om altijd alleen te eten? Dan hebben we goed nieuws voor jou! Of je nu op zoek bent naar een beetje hulp in de keuken omdat zelf koken lastiger wordt, of als je gezelligheid tijdens de maaltijd zoekt: in Noord zijn er verschillende mogelijkheden.

Maaltijd van een buur

Stichting Thuisgekookt heeft vrijwilligers die voor buurtgenoten koken. De vrijwilligers koken 1 tot 2 keer per week voor je. Je thuiskok houdt rekening met jouw voorkeuren en dieet. Bovendien maakt de thuiskok graag tijd voor een gezellig praatje. De thuiskok komt de maaltijd langsbrennen als je dat wilt. Kijk voor meer informatie en aanmelden op de website www.thuisgekookt.nl/maaltijden

Samen koken en eten

Een kookbuddy is een vrijwilliger die

1 of 2 keer per week bij je langskomt. Je bespreekt samen wat je wilt eten. En als dat kan, doe je samen met je kookbuddy de boodschappen. Daarna gaan jullie samen koken. Ondertussen heb je tijd voor een praatje of een goed gesprek. En als alles klaar is, ga je samen eten. Zo bepaal je zelf wat je eet en heb je gezelschap bij de maaltijd. De kookbuddy is bedoeld voor als jij al een lange tijd ziek bent of als je je eenzaam voelt. Kijk voor meer informatie en aanmelden via www.buddynetwerk.nl/project/de-kook-buddy

Samen eten

- In wijk- en dienstencentrum De Plint kun je elke dinsdag- en donderdagavond gezellig eten met buurtbewoners. Vrijwilligers koken een heerlijk driegangenmenu. De ene keer staan er Hollandse



gerechten op het menu, de andere keer komen de gerechten uit alle windstreken. Wil je mee-eten? Meld je dan een dag van tevoren aan. Heb je speciale

dieetwensen? Geef dat dan

door bij de reservering. Kijk voor meer informatie en aanmelden op de website www.woej.nl/activiteitenkalender.

- Bij de Tuinkamer kun je elke dag terecht voor een lekker broodje. De Tuinkamer is net geopend en we hopen snel het aanbod maaltijdvoorzieningen uit te breiden. Houd de website van www.sterkvoornoord.nl in de gaten voor het laatste nieuws. Het adres van de Tuinkamer is, Sporthal De Fluit, Fluitpolderplein 3, ingang via Burgemeester Kolfshotenlaan.

Doe Mee! Weken 2024 Zomeractiviteiten in Noord



De zomervakantie komt er weer aan en dat betekent voor veel mensen tijd om samen met vrienden en familie leuke dingen te doen. In Leidschen-dam-Noord kun je ook dit jaar weer meedoen aan zomeractiviteiten. Ook als je niet op reis gaat, kun je een fantastische zomervakantie beleven! Of je nu op zoek bent naar actie en avontuur of ontspanning en gezelligheid: er is (bijna) elke dag wat leuks te doen in Noord voor jong en oud! En meedoen is (meestal) gratis!

Voorbeelden uit het programma

- Kom lekker een half uurtje samen springen, rennen, rollen en dansen op muziek. Voor kinderen van 1,5 tot 6 jaar.
- Altijd al in een circus willen optreden? Dit is je kans! Leer jongleren, koorddansen en nog veel meer tijdens de circusworkshop. Voor kinderen vanaf 4 jaar.
- Bouw samen met je vrienden of vriendinnetjes de mooiste hut van de buurt. Voor kinderen van 6 tot 12 jaar.
- Leer dansen, zingen en toneel spelen bij de musicalworkshop. Je

oefent 2 dagen en sluit af met een echte musicalopvoering. Voor kinderen van 8 tot en met 12 jaar.

- Ontdek welke vogels er bij jou in de buurt rondvliegen en leer hun geluiden herkennen. Voor kinderen van 8 tot 15 jaar.
- Gebruik de zomer om lekker fit te worden en doe mee met Vrouwensport. Vanaf 18 jaar.
- Ben je een kampioen in Monopoly of wil je de wereld van Dungeons and Dragons ontdekken? Kom dan naar de spellenavond! Voor jongeren van 14 tot 28 jaar.
- Ga gezellig een dagje op pad. Voor 60-plussers.
- Hou je van pannenkoeken? Bak de lekkerste pannenkoeken bij Het Huis. En natuurlijk mag je ze daarna lekker opeten. Voor alle leeftijden.



Ook bij slecht weer is er genoeg te doen.

Je kunt komen knutselen, een middagje film kijken of muziek maken. Er zijn workshops sieraden maken en je kunt ervaren hoe het is om in een rolstoel te rijden.

Doe jij ook mee?

Kijk op www.doemee-lv.nl voor informatie over alle activiteiten. Voor de meeste activiteiten moet je je vooraf aanmelden. Mis het niet en meld je snel aan!

Zet grofvuil op de juiste plek

Bij veel portieken in Prinsenhof en De Heuvel zijn speciale aanbiedplekken voor grofvuil. Je herkent ze aan de tegel op straat.

De tegels zijn er sinds 2022 in Prinsenhof en sinds 2023 in De Heuvel. Steeds meer mensen plaatsen hun grofvuil bij zo'n tegel in plaats van rondom de ondergrondse vuilcontainers. En dat is fijn! Het maakt de vuilcontainers beter toegankelijk voor iedereen. En Avalex, die het vuil ophaalt, kan de ondergrondse containers nu makkelijker en met minder hinder leegmaken.

Maak altijd een afspraak!

Heb je grofvuil? Maak dan altijd een afspraak met Avalex om het grof-

vuil op te halen. Plaats je grofvuil op de afgesproken dag, dus niet eerder, op de grofvuiltegel.



Meer informatie over grofvuil en het maken van een afspraak vind je op de website van Avalex: www.avalex.nl/wat-te-doen-met-grofvuil.

Je mag niet zomaar grofvuil op straat zetten. Ook niet bij een grofvuiltegel. Doe je dat wel? Dan kun je een boete krijgen van € 100,- plus € 12,- administratiekosten. Helaas wordt er soms ook illegaal, dus zonder afspraak, grofvuil op straat gezet. De gemeente wil hier iets aan doen en kijkt naar manieren om te voorkomen dat mensen grofvuil illegaal op straat plaatsen.



Schade of hinder op straat? Laat het weten!

Een schone en veilige buurt vindt iedereen fijn! Daarom is het belangrijk om schade of hinder op straat of in het park te melden bij de gemeente. Denk aan een loszittende stoep-tegel, een omgewaaide boom of een kapotte straatlantaarn. Melden doe je simpel en snel online.

Kun je de schade of hinder niet zelf oplossen? Ga dan naar www.lv.nl/melden en doe een melding. Dat kan online elke dag en op elk tijdstip.

Melden is simpel en snel

- Wat:** Beschrijf wat er aan de hand is en voeg als het nodig is een foto toe.
- Waar:** Geef de locatie door.
- Wie:** Geef je contactgegevens door. Dat hoeft niet. Je kunt ook anoniem melden.
- Verzend:** Je melding komt bij de gemeente.

Wat kun je doorgeven?

Alle schade of hinder in de openbare ruimte: op straat, in een park of op een plein. Bijvoorbeeld:

- Een grote tak op de weg
- Een overvolle prullenbak
- Een dood dier op straat
- Een kapot verkeerslicht

Tip

Kijk voor je een melding doet op de meldingenkaart. Daarop zie je welke meldingen er in je buurt al gedaan zijn. Je vindt deze kaart bij stap 1 waar je omschrijft wat er aan de hand is.



- Overlast door geluid
- Straatintimidatie, zoals sissen, nafluiten, staren, naroeppen, achternalopen of betasten.

Opgelost?

Natuurlijk lossen we je melding zo snel mogelijk op. Hoe snel? Dat is voor elke melding anders. Als je je contactgegevens doorgeeft, dan laten we je na je melding weten wanneer we de schade of hinder oplossen.

Liever bellen?

Wil je liever bellen? Dat kan ook. Bel dan naar 14070. Dat kan van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 17:00 uur.

Vragen 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.

Dringend op zoek

Kan je goed schaken en wil je dit leren aan anderen?

In de Tuinkamer van Noord zijn we dan op zoek naar jou! Maar ook als je een ander initiatief hebt neem dan contact op met Nathalie Batelaan. Stuur een e-mail naar sterkvoornoord@lv.nl.

Agenda

Elke maandag van 10:00 tot 12:00 uur Inloopspreekuur Sociaal Servicepunt

Het Sociaal Servicepunt is er voor jou en je omgeving wanneer je behoefte hebt aan informatie, advies, ondersteuning of praktische hulp. Je kunt bij hen terecht met al je vragen en zorgen. Adres: Bibliotheek, Fluitpolderplein 5.

28 september Burendag

Heb jij al budget aangevraagd voor jouw Burendag activiteit? Zaterdag 28 september vieren we weer met elkaar Burendag! Organiseer een gezellige koffieochtend of buurtbarbecue en nodig al je burens uit! Budget is aan te vragen via www.oranjefonds.nl of www.vlietwensen.nl

De partners van Sterk voor Noord

