

## Leiden Binnenstad en Merenwijk

### 1 Aemosa

Aemosa levert ambulante ondersteuning en coaching op alle levensgebieden via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), met behulp van professionals die zich hebben gespecialiseerd in herstel ondersteunende zorg.

**Oude Rijn 57 2312 HC Leiden**  
**julia@aemosa.nl**  
**06 361 54 696**

stempel/handtekening

Datum:

### 2 Inluzio Huis van de buurt Op Eigen Wieken

Dit buurthuis organiseert veel activiteiten voor volwassenen zoals samen sporten, naailes, taalles, bingo, tekenen en schilderen, yoga, schaken, een wandelgroep en nog veel meer. Ook is er elke maandag en donderdag is er een inloop voor iedereen die er even uit wil, wil praten met mensen uit de buurt, de krant inkijken of iets creatiefs doen. Je kunt ook je eigen spel of handwerk meenemen. We zitten gezellig in de ontvangsthuis aan de lange tafels.

**Valkenpad 5 | T: 071 521 28 93**

stempel/handtekening

Datum:

### 3 Inluzio Buurtontmoetingshuis Odensehuis LEO

Odensehuis Leo is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die zelf, of in zijn of haar omgeving, met (beginnende) dementie en/of geheugenproblemen te maken heeft. Mensen kunnen binnenlopen om ervaringen uit te wisselen, samen dingen te ondernemen en te lunchen. Ook mantelzorgers zijn van harte welkom. Neem voordat u langskomt telefonisch contact op en maak een afspraak.

**Rosmolen 6 | T: 06 205 07 708**

stempel/handtekening

Datum:

### 4 Dress For Success

Ben je bezig met het zoeken naar een baan, ga je aan de slag als vrijwilliger, een opleiding volgen of leef je met een kleine beurs? Dan vind je het misschien lastig om daar de juiste kleding voor te vinden. Meestal hangt daar ook een prijskaartje aan en laat dat nou net lastig voor je zijn. Met Dress For Success ben je gepast gekleed en ben je vol zelfvertrouwen klaar voor een nieuwe stap.

**Janvossensteeg 65 | T: 06 142 323 27 |**  
**winkel.leiden@dressforsuccess.nl**

stempel/handtekening

Datum:

### 5 Stichting Lumen Holland Rijnland

Lumen heeft als motto: jezelf zijn, ontmoeten en meedoen. Heb jij te maken met psychische klachten en/of verslavingsproblemen? Lumen ondersteunt je bij je herstel. Kom binnen bij het Inloophuis waar iedereen zichzelf kan zijn (di, do & vrij 19:30-22:00 uur; zo 15:00-18:00 uur). Of ga naar het Lotgenotencafé, een veilige ontmoetingsplek (do 13:30-16:30 uur). Lumen biedt ook het Respijthuis (Alphen), de Krachtcirkel, voorlichtingen en cursussen.

**Hooigracht 12-14 | T: 071 514 74 20 | info@lumen-hollandrijnland.nl**

stempel/handtekening

Datum:

### 6 Eigen invulling

U kunt zelf op zoek gaan in de wijk naar een leuke, interessante invulling van de laatste 2 activiteiten. Dit mag van alles zijn.

stempel/handtekening

Datum:

## Hoe werkt het?

De strippenkaart van Kijk op de Wijk is een product van Reakt (Parnassia Groep) uitgevoerd door Aemosa. Met deze strippenkaart kun je je eigen buurt ontdekken. Je neemt contact op met de organisaties op de strippenkaart en maakt een afspraak om langs te gaan. Je krijgt een rondleiding of uitleg van een van de medewerkers en vervolgens krijg je een stempel op je strippenkaart. Daarna doe je hetzelfde, maar dan op twee open plekken. Je mag van alles bezoeken, wij sturen je hier niet in. Zoek een locatie die jou leuk of nuttig lijkt.

**Wil je geen paraaf vragen op de open plekken?** Geen probleem! Je kunt ook wat folders mee terugnemen of een foto maken.

Wanneer je klaar bent kun je bij je begeleider een verzilvering ophalen. Veel plezier ermee: je hebt het verdiend!

