Activiteiten

movens

Dit is het overzicht van alle Movens activiteiten. U vindt hierin welke projecten er zijn per locatie: Alphen aan de Rijn, de Duin & Bollenstreek, Leiden en Oegstgeest.

Veel leesplezier namens Movens.

Movens is een onderdeel van GGZ RIvierduinen.

Movens HDB (herstelgerichte dagbesteding), Leiden

Movens HDB
Locatie Granaatplein 66
2332 LE Leiden

Onze locatie op het Granaatplein ligt midden in woonwijk 'de Mors'.
De HDB is geopend van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur tot 16.30 uur.
Wij bieden cliënten de mogelijkheid middels een creatieve activiteit aan zijn/haar hersteldoelen te werken.
Er zijn diverse werkvormen o.a. textiel, tekenen en schilderen en op aanvraag is er op maandagmiddag computerles.
Movens HDB werkt op basis van vooraf gemaakte afspraken die met u gemaakt zijn tijdens de intake. Om kennis te komen maken bent U van harte welkom!

Wie zijn de begeleiders?
Jolanda Deppe [vrijdag]
Stella la Lau [maandag t/m donderdag]

Telefoon: 06 - 22 56 41 81
Werkdagen: maandag t/m donderdag van 08:30 tot 16:30 uur

Movens Muziek, Leiden

Movens Muziek vindt plaats op woensdag en donderdag in 'Het Huis Van De Buurt De Kooi' in de Driftstraat 49 te Leiden.
Onder de bezielende leiding van Ewald Ebing en Tjebbe Borggreve repeteren hier 3 bands, te weten:
Trazz, 1 x Daags en Attraction.

Deze bands treden ook regelmatig op.
Daarnaast is er nog de inloopgroep (elke donderdag van 12.30 tot 13.30), waar nieuwe deelnemers die ook muziek willen maken als dagbesteding mee kunnen spelen en in kunnen stromen.

Donderdag is er aan het eind van de ochtend een *luistergroep klassieke muziek*.
Hier wordt de meegebrachte muziek van deelnemers beluisterd en besproken.

Quote van deelnemer Berend:
'Je kunt hier in een veilige omgeving lekker muziek maken en je krijgt uitleg en steun als je daar behoefte aan hebt.'

Deze nieuwsbrief is opgemaakt op de studio van MoBi, Leiden.

Mors Fietsen, Leiden

Mors Fietsen

Wij zijn Robert en Pieter en wij runnen de fietsenwerkplaats/fietsenwinkel *Mors fietsen* in de Willem Barentzstraat 20, Leiden.

Onze werkplek is opgedeeld in 2 gedeeltes, namelijk de winkel met 2 werkplekken voor de mensen die het leuk vinden om klantencontact te hebben en reparaties te doen voor klanten. We hebben 6 werkplekken in een beschutte omgeving waar we fietsen repareren voor de verkoop.

De werkzaamheden in de beschutte werkplek zijn heel divers. Of je nu al ervaring hebt of niet, er is voor iedereen wat te doen en te leren.

Afdeling Sport, Oegstgeest & Leiden

Afdeling Sport in Oegstgeest & Leiden

In Oegstgeest werken twee sportbegeleiders van Movens in een prachtig mooi groot sportcentrum. (adres: Zwaluwlaan nummer 4).

Sportbegeleider:
Nick Smit, Begeleider bij Movens

Huidig aanbod:
- Fitness
- Diverse groepsactiviteiten
(balsport, teamsport en racketsporten)
- Zwemmen
Alle bovenstaande sporten vinden plaatsen van maandag t/m vrijdag op diverse locaties. Instappen op elk niveau is mogelijk.

Sportbegeleider: Lian Ferket,
Begeleider bij Movens

Huidig aanbod:
- Fitness
- Buik kwartier
- Wandelen in de duinen van Noordwijk
- Diverse groepslessen
(aerobic, body en shape, ontspanning en aandachtsles met een vleugje yoga)
Alle bovenstaande sporten vinden plaats van maandag t/m donderdag.
Instappen op elk niveau is mogelijk.

Nieuwsgierig geworden?
Sporten kan bij ons op ieder niveau!
Meld je dan aan voor een kennismakingsgesprek bij onze intaker.

Namens Nick en Lian, Tot ziens in het bewegingscentrum in Oegstgeest!

MoBi Handling en MoBi Grafisch, Leiden

MoBi is een samenwerking van Movens en drukkerij De Bink in Leiden. Deelnemers werken samen met begeleiding aan grafische en papierproducten. Van medewerkers van Movens mag je verwachten dat ze samen met jou kijken naar jouw doelen.

Het belangrijkste onderdeel van het werk hier is echter of de werkzaamheden die wij hier bieden ook bij jou aansluiten.

Ook heeft MoBi een studio waar je kunt leren werken met de grafische programma's InDesign, Photoshop en Illustrator. Deze programma's worden gebruikt bij het opmaken en bewerken van uitnodigingen, kaartjes, posters, flyers, folders en brochures.

Werkzaamheden bij MoBi:

- Vouwen
- Nieten
- Plakken
- Plastificeren
- Sealen
- Mailings samenstellen
- Insteken
- Afwerken
- Inpakken

Wij bieden dagstructuur, het opdoen van vaardigheden, zinvol bezig zijn, sociale omgang met anderen. Neem contact op met de intaker voor meer informatie.

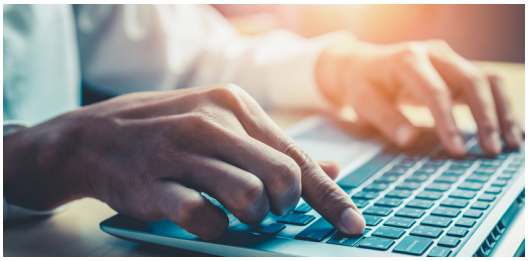
Movens Internetcafé, Leiden

Hallo Ik ben **Peter**, ik werk voor Movens bij het Internetcafé in de Buurthuis de Kooi. Mijn werkdagen zijn dinsdag, woensdag en donderdag.
De openingstijden zijn van 9.00 tot 17.00

U kunt hier terecht als u computervragen heeft of bij voorbeeld iets wilt leren over uw (smart) telefoon of laptop.

Ik geef o.a. cursussen over de verkenner (bijvoorbeeld om foto's te ordenen) Word, Excel, websites maken, maar bijvoorbeeld ook over hoe je je cd collectie op de computer kunt zetten. Ook kun je bij mij terecht als je wilt leren DJ-en met een laptop.

Als alles geregeld is na een intake, bent u van harte welkom!!!!



Movens Atelier/ Textiel, Leiden

Movens locatie
“Op eigen wieken”
Valkenpad 5 in Leiden.

Hier kun je terecht voor **dagbesteding Textiel, Atelier en Wandelgroep.**

Textiel
Heb je ooit gehaakt of gebreid en wil je dat weer oppakken? Wil je graag leren hoe je een omslagdoek kunt haken Of wil je leren kleding maken of kleding herstellen met de naaimachine? Heb je iets leuks gezien met textiel op You tube of Pinterest en wil je dat eens proberen? Samen met de begeleiding kun je experimenteren om er achter te komen wat misschien een nieuwe creatieve hobby kan worden. We hebben een kast vol materialen en voor een kleine bijdrage kun je materialen aanschaffen die nodig zijn voor je werkstuk? Als je kiest voor dagbesteding textiel dan kom je op een rustige ontspannen plek.
Je werkt individueel in een groep van maximaal 8 deelnemers.
Voor vragen of een rondleiding kun je terecht bij Margreeth 06 827 28 483

Atelier
Wanneer je kiest voor het atelier werk je onder begeleiding in een rustige ontspannen sfeer binnen een groep met ongeveer acht deelnemers. Je werkt individueel aan jouw eigen werkstuk. Afhankelijk van wat je gebruikt betaal je een bijdrage voor de materialen. Iets afmaken wat je nog “thuis hebt liggen” kan natuurlijk ook. We zijn in het bezit van een keramiekoven, dus boetseer jouw eigen beeld of fruitschaal.

Wat je kunt doen:
- Ontwikkelen van een hobby door te experimenteren met allerlei materialen en technieken
- Boetseren, het gieten van klei, tekenen, schilderen, druktechnieken, mozaïek, speksteen, het kleuren van een mandala, hout enz...

Vragen of interesse?
Hasan Sarialioglu
06 138 11 544
Corine Keylard
06 836 11 490

Wandelgroep Leiden

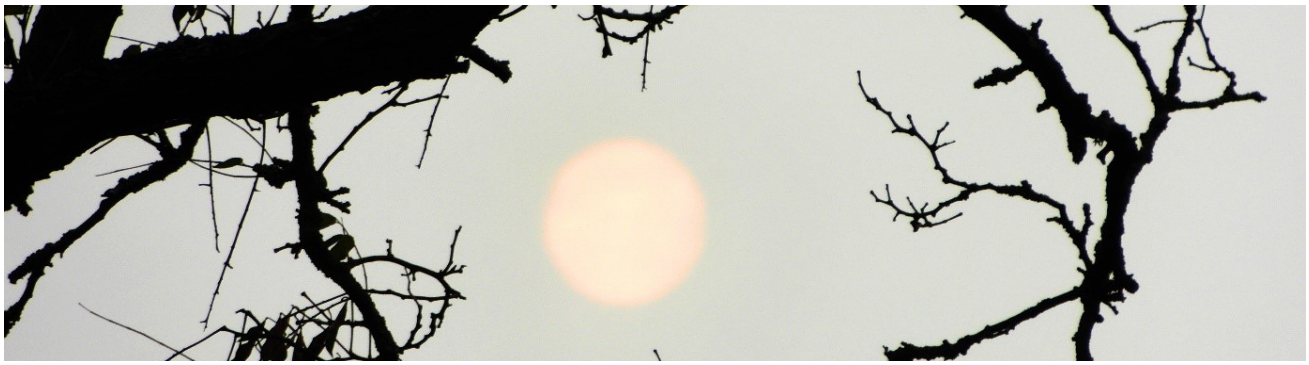
Wandelen heeft veel lichamelijke voordelen. Ook heeft het een positief effect op je mentale gezondheid. Door te wandelen kan het je afleiding geven van je negatieve gedachten, je zelfwaardering wordt verbeterd. Je gaat beter in je vel zitten. Daarnaast werkt bewegen ook preventief tegen het ontwikkelen van diverse psychische klachten. We lopen samen routes en je kunt ondertussen gezellig een praatje maken en genieten van de omgeving.

Elke dinsdagochtend
Routes **Merenwijk (Valkenpad 5): 9:00-10:00 uur**
Leidsche hout 10:15-11:00 uur
Park Cronestein 11:45-12:45 uur

Elke vrijdag ochtend
(Start bij Beweging Centrum Oegstgeest)
1e groep 9:30 - 10:30 uur (ong. 3 km)
2e groep 11:00 - 12:00 uur (ong. 4 km)

Voor meer info : Hasan Sarialioglu
(Activiteitenbegeleider Movens)
Telefoon 06 138 11 544

Mindfulness, Fotografie en Beleef de Natuur, Leiden



Mindfulness

Aandacht voor onszelf, elkaar en de dingen van het huidige moment, dat is wat ons bezig houdt in deze activiteit. We doen oefeningen op het gebied van tekenen, kijken, luisteren, gesprek, meditatie, ademhaling en lichaamsbeweging. En soms staat een stiltewandeling op de agenda.
Deze activiteit kan bijdragen aan ontspanning, afstand nemen, rust, bewustwording, verbinding met jezelf en anderen.

Ervaring deelnemers:
" Door Mindfulness behoud ik mijn balans.
Het is soms ook een 'wegwijzer' die helpt bij het vinden van een oplossing".

Wanneer en waar: *Woensdag* ochtend tussen 9:00-12:30 uur, Huis van de Buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden.
Begeleiding: Hennie Fossen, Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl

Fotografie

Fotografie brengt je letterlijk en figuurlijk in beweging. Het kan je verbinden je met je omgeving, met anderen. Door fotograferen ga je meer kijken en zien. Je 'horizon' wordt breder, omdat je je verdiept en misschien ook verwondert.

Fotogroep:
Op het programma van de 'Fotogroep' onder meer: fotowandelingen, fotobespreking, verdieping in foto-onderwerpen, cameratechnieken, exposeren, lezingen en meer gezamenlijke projecten.

Fotowerkplaats:
De 'Fotowerkplaats' is een 'broedplaats' voor fotografie. Je werkt in je eigen tempo aan je foto-activiteit naar keuze. Dat kan ook samen met anderen.
Mogelijkheden onder meer: foto's bewerken en archiveren, creatieve foto- technieken, fotoboek maken, je camera kennen, leren van informatie op internet, tijdschriften, boeken en...van elkaar!
Deelnemers over fotografie:
'Fotografie biedt mij meer dan een hobby, het prikkelt mij op een positieve manier, vooral in de natuur!
"Fotografie is voor mij een ontdekkingstocht in de breedste zin van het woord'.
'Fotografie is voor mij een bron van ideeën en bevestiging dat ik goed bezig ben'.

Wanneer en waar:
Fotowerkplaats:
Maandagochtend: 9:00-12:15 uur, Huis van de Buurt De Kooi, Driftstraat 49, Leiden.
Dinsdagmiddag: 13:15-16:15 uur, Huis van de buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden
Fotogroep: Dinsdagochtend tussen 9:00-12:30 uur, Huis van de buurt Eigen Wieken, Valkenpad 5, Leiden
Begeleiding: Hennie Fossen. Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl

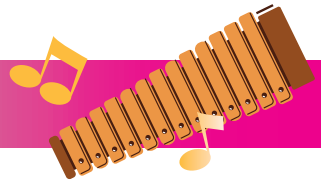
Beleef de natuur

Natuurwandelingen rondom Leiden en verder in de regio. Buiten in beweging zijn en tegelijk leren over flora en fauna in onze leefomgeving: bloemen, planten, bomen, paddenstoelen, insecten, vogels en meer. Verrekijker, fototoestel, flesje water en stevige wandelschoenen gaan mee.
Bij slecht weer een binnenprogramma waarbij we foto's en natuurinformatie delen.
Het programma komt tot stand i.s.m. vrijwillige medewerker en wensen van deelnemers.
Vervoer: eigen fiets, brommer, of openbaar vervoer.

Deelnemer over Beleef de Natuur:
'De Natuurgroep en vrijwilliger leren mij in alle seizoenen weer iets nieuws'.
'Het wandelen is fijn en ik haal mijn natuurkennis weer op'.
'Ik leer niet alleen goed kijken naar de natuur, maar begrijp ook steeds meer,
mede ook door gebruik van mijn zintuigen als voelen en ruiken'.

Wanneer en waar: Maandagmiddag tussen 13:15-16:45 uur, wisselende locaties en startpunten.
Bij slecht weer: computerruimte De Kooi, Driftstraat 49, Leiden tussen 13:15-16:15 uur.
Begeleiding: Hennie Fossen, Tel: 06 104 31 594, E-mail: h.fossen@rivierduinen.nl

Landschap Onderhoud Project, Leiden



Het Landschap Onderhoud Project (LOP)

Kom helpen in de natuur.
Het Landschapsonderhoud Project (LOP) is een arbeidsmatige dagbesteding van Movens. Dagelijks trekken begeleiders Liesbeth en Peter er met hun bussen op uit om natuurorganisaties en landgoedeigenaren te ondersteunen in het onderhoud van hun terreinen en onze hulp is hard nodig. De meeste deelnemers van het LOP worden opgehaald op locatie Endegeest, maar in overleg is een andere ophaallocatie ook mogelijk. Ervaring is geen vereiste. Als groep ondersteunen we elkaar en we leren je de vaardigheden die nodig zijn voor het werk.

Er zijn allerlei werkzaamheden te doen zoals; onderhouden van wandelpaden door middel van snoeien en door pad randen te maaien, uitsteken, wegmaaien of afzagen van houtopslag wat ongewenst is. Onderhoud van hakhoutbossen en bossages, maaien en maaisel opruimen van velden, bosranden, slootranden om zeldzame planten terug te krijgen of om ervoor te zorgen dat het gebied niet dicht groeit. Wilgen knotten en snoeien van laanbomen, takkenrillen maken, verwijderen van zwerfafval in de duinen en meer. Voor iedereen is er wel wat te doen. Het is echter ook mogelijk om via het LOP bepaalde cursussen te volgen zodat je onder andere met een bosmaaier of met een motorzaag overweg kunt gaan.

Kwekerij de Groene Cirkel, Leiden

Kwekerij De Groene Cirkel

De Groene Cirkel is een plantenkwekerij. Op een prachtig terrein aan de Zwaluwlaan in Oegstgeest, worden fruit, kruiden en vaste planten geteeld. Er is een mooie bloemenpluktuin en een winkel waarin onze producten verkocht worden. Dit levert veel verschillende werkzaamheden op, zodat er altijd wat te doen is dat bij je past.
Van deelnemers horen we terug dat ze graag op de Groene Cirkel komen omdat ze hier echt nuttig werk kunnen doen. Daarnaast spreekt de gemoedelijke sfeer en de contacten met andere deelnemers aan. Werken op de Groene Cirkel geeft structuur, het geeft je de mogelijkheid om weer in een werkritme te komen.
Er zijn heel diverse werkzaamheden te doen zoals; zaaien en verpotten, plantenbedden maken, boeketten maken, paden aanleggen met houtsnippers, compost maken, water geven, onkruid wieden/schoffelen, klanten helpen in de winkel en kassa bedienen en vele andere werkzaamheden. Het buitenwerk en de frisse lucht komen ten goede aan een goede eetlust en nachtrust en je leert praktische vaardigheden. Persoonlijke doelen kun je hier vormgeven en de begeleiders Petra en Eugen, kunnen je hierbij ondersteunen.

De Keuken van Movens, Leiden

De Keuken van Movens, Leiden

De Keuken van Movens biedt activiteiten aan die HORECA gerelateerd zijn.
Dat wil zeggen koken, serveren en barwerkzaamheden maar uiteraard hoort daar ook de afwas en schoonmaken bij.

We hebben een restaurant in Leiden op Arubapad 2 in “Het gebouw” zoals het pand heet waar vandaan we ook catering organiseren.

In het pand zit naast ons ook 3 scholen, het sociaal wijkteam en een bibliotheek. Ook zitten er huisartsen, fysiotherapeuten en de GGD met een afdeling. Kortom best een groot gebouw.

In ons restaurant kan je à la carte lunchen en hebben elke dag ook broodje, snack en soep van de dag. In de avond om 17.00 uur is het diner waar er gekozen kan worden tussen 2 verschillende maaltijden.

Voor het diner moet je wel 1 dag van te voren ingeschreven zijn zodat we goed inkopen kunnen doen.

Tot ziens in het restaurant,
namens alle collega’s.

Movens Ontmoet, Oegstgeest

Kom eens een kop koffie drinken!

Op 10 mei 2023 werden de deuren van Movens ontmoet in het Kruispunt in Oegstgeest geopend.
Movens ontmoet is een plek waar een ieder die dat fijn vindt, voor een kopje koffie en een fijn gesprek kan langskomen.
Weggeef en kringloopwinkel met diverse kleding in allerlei soorten en maten. Kom gerust eens langs!
(wij beschikken over een paskamer)
Er is ook gelegenheid om meer informatie te krijgen over het activiteitenaanbod en de mogelijkheden bij Movens.

Waar:
‘Het Kruispunt’, Goudvinklaan 2, Oegstgeest
(op het terrrein Endegeesterstraatweg)
Woensdag’s 13.00-15.00 uur

Petra de Waal, Intaker Leiden
Telefoon: 06 - 209 88 545
p.dewaal@rivierduinen.nl

Schaakclub Oegstgeest

Schaakclub Oegstgeest

Voor wie: een ieder die van schaken houdt of dit zou willen leren (allerlei niveaus)

Door wie: 2 vaste vrijwilligers

Tijdstip schaken:
Iedere woensdag van 10.30 tot 12.30

Loop gerust eens binnen!

Locatie: Het Kruispunt,
Goudvinklaan 2, Oegstgeest

Gezonde Lunch, Voorhout en Kookles Movens Salem, Katwijk

Gezonde Lunch Voorhout

Workshop "Gezonde lunch"
Maandagochtend in Buurtkamer Speleweij Voorhout, in samenwerking met Welzijn Teylingen zonder dagbestedingsindicatie, voor en met de bezoekers van de Buurtkamer.

Workshop "Kookles Movens Salem"
Maandagmiddag in Katwijk met dagbestedingsindicatie.
Het belang van deze activiteiten is het contact met elkaar, het samen bezig zijn en samen eten. Samen denken we na over welk recept, wat is er in de aanbieding en gaan dan de boodschappen doen.
Wie hulp nodig heeft bij 't koken krijgt dat, terwijl een ander de maaltijd bijna zelfstandig kan bereiden. Die vrijheid is er. Doel van de workshop is samenwerken, vaardigheden ontwikkelen, zelfstandigheid bevorderen, gestructureerd en budget neutraal leren werken. Kom eens gezellig langs. Aanmelden kan via
Loes van Duijvenvoorde,
activiteiten begeleider Rivierduinen
telefoonnummer 06 - 504 29 114 en
l.vanduijvenvoorde@rivierduinen.nl

Muziek in Katwijk

Muziek in Katwijk
op donderdag en vrijdag.

Binnen Katwijk worden er verschillende vormen van muziekactiviteiten begeleidt. Denk hierbij aan muziekles (voor een bepaald instrument), het begeleiden van een band, het produceren van muziek of het samen maken/spelen van muziek.

Er zijn vrij veel voorzieningen voor iedereen die interesse heeft, je hoeft niet je eigen spullen al te hebben. We hebben o.a. (bas)gitaren, een drumstel, verschillende trommels/bongo's, piano, keyboard, xylofoons en blokfluiten.

Er wordt gekeken naar een passende muziekactiviteit voor iedereen die dat zou willen, omdat muziek een prima onderdeel kan zijn van iemands herstel, een heerlijke afleiding is en ook gewoon superleuk is om te doen!

Adres: Duindoornlaan 34 te Katwijk.
Contact: Harald Schuur, h.schuur@rivierduinen.nl en 06 - 574 02 218

Creatief Atelier, Lisse

Creatief Atelier in Lisse

Het creatief atelier is gelegen in de Volksuniversiteit Lisse en is toegankelijk voor iedereen. U heeft hier geen dagbestedingsindicatie nodig om deel te nemen.
Deelnemers kunnen zich uiten door aan de slag te gaan met tekenen en schilderen.

Sommigen hebben ervaring en anderen weer niet, dat maakt dus helemaal niet uit! De activiteiten geven een opbouwende artistieke verbetering en dit kan bijdragen aan een stuk positief zelfbeeld en herstel.

Naast tekenen en schilderen is er ook een Tiffanygroep (glasbewerking) en een fotogroep.

Kosten worden in overleg bepaald (voornamelijk materiaal gebruik).
Het creatief atelier is onder andere open op dinsdag, woensdag en donderdag.

U kunt zich aanmelden via creatief.atelier@hotmail.com of bellen naar
06 - 204 13 679 Claudia Borst.
Adres: Het creatief atelier:
Volksuniversiteit, Vuursteeglaan 9, Lisse

Werkplaats “Vele Handen”, Katwijk

Industrie, **werkplaats “Vele Handen”**

Bij de industrie, ook wel werkplaats “Vele handen” , worden allerlei kleine inpakwerkzaamheden verricht.
Deze activiteiten vinden 4 dagen per week plaats van 9.00-11.45 en van 13.00-16.00 uur.

Allerlei inpakwerkzaamheden vinden hier plaats. Bijvoorbeeld schroefjes inpakken, tandenstokers, klosjes garen, elastiek verpakken enz. De werkzaamheden zijn heel divers. Het is voor iedereen mogelijk om hier aan te werken. De ene persoon kan bijv. stickertjes plakken, de ander kan bijv. de schroeven tellen en afwegen.

Zo is er voor iedereen de mogelijkheid zich nuttig te maken en mee te werken aan het inpakproces.

U kunt hiervoor contact opnemen met Wim van Rijn: w.vanRijn@rivierduinen.nl of 06 - 525 43 141
adres: Duindoornlaan 34 te Katwijk.

Movens Houtbewerking, Sassenheim

Houtbewerking

De houtbewerking is een activiteitenplek/ werkplaats in *Sassenheim* gesitueerd in de JoJo, dit is een ontmoetingswerkplaats met een repaircafé, weggeefwinkel, fietsenmakerij, naaiatelier etc.

In de houtbewerking worden artikelen gemaakt voor particulieren of gemeentes, denk aan nestkastjes, insectenkasten en spaarpotten.
Maar er worden bijvoorbeeld ook gitaren opgeknapt of meubels gerepareerd.

Technische kennis is wel handig maar niet vereist, er zijn werkzaamheden voor iedereen te bedenken. Sfeer is ontspannen en werkdruk doen we niet aan.

Adres:
Hortusplein 14, 2171 GZ Sassenheim
geopend op dinsdag en donderdag van 09.00-16.30 uur en op vrijdagmiddag van 13.00-16.30 uur.
r.rotteveel@rivierduinen.nl
tel.: 06 - 216 99 069

Galerijk, de kunstuitleen van Rivierduinen!

Binnen **Galerijk** worden kunstwerken verzameld van (ex)cliënten (vervolgens de kunstenaar genoemd) die op verschillende manieren betrokken zijn binnen Rivierduinen. Het werk hoeft dus niet persé binnen GGZ Rivierduinen gemaakt te zijn.

Deze gecreëerde kunstwerken zijn zo rijk en divers waardoor ze echt een plekje verdienen binnen de gangen en kantoren van GGZ Rivierduinen!
Na een kleine keuring zal de kunstenaar met zijn werk deelnemen aan de verzameling van de kunstuitleen: het werk wordt gecodeerd, geregistreerd, gefotografeerd en daarna krijgt het een plekje op Intranet waardoor werknemers de kunstwerken kunnen bewonderen en uitkiezen om te lenen.
Tevens zou een schilderij (als de kunstenaar dit zou willen) na een aantal maanden uitgeleend te zijn, gekocht kunnen worden! Verwonder en enthousiasmeer, want: what is the earth without art?!

Wil je meedoen, ken je iemand die mee zou willen doen of zou je gewoon wat meer informatie willen? Neem dan vooral contact op met Janine Boting via galerijk@rivierduinen.nl of 06 - 309 83 929

Wandelgroep 'Natuurbeleving", Katwijk

Wandelgroep "natuurbeleving", Katwijk

Op de woensdagmiddag van 13.30-15.00 uur wandelen we vanuit Salem (Katwijk) naar de duinen en naar het strand.
Dit is niet alleen een wandeling maar ook een natuurbelevenis, waar we planten en dieren bekijken en erover leren. Bij interesse doen we ook wat ontspanning en ademhaling oefeningen. Ook hebben we af en toe een quiz over de dieren en planten. Onderweg drinken we koffie met een koekje, wat in de rugzak meegenomen is.

Contact: Connie van Rijt, c.vanRijt@rivierduinen.nl en 06 - 466 48 718

De HopShop en inloop, Katwijk

De HopShop
De cadeauwinkel is gelegen binnen het gebouw “Salem” en ligt op de eerste etage. Er worden verantwoorde, zelfgemaakte producten verkocht die gemaakt zijn binnen de creatieve dagbesteding van Movens (creatief Katwijk, Houtbewerking Sassenheim, ateliers binnen “Op eigen Wieken” en aan het Granaatplein en tevens de fotogroep van Movens Leiden).
Ook voor deze mensen kan het een mooi gegeven zijn, dat zij weer iets kunnen maken waar een ander blij mee kan zijn.

De inloop
Naast het cadeauwinkeltje is er op dezelfde tijd, in de grote zaal, een inloopmogelijkheid in samenwerking met DSV en Young & Divorce Housing. Onze activiteiten begeleider en gastheren heten u welkom en zullen u voorzien van een lekker bakje koffie of thee! Kom gezellig langs voor een praatje of een spelletje, samen met een kleine groepje bij elkaar!
De openingstijden betreft:
Vrijdagochtend van 9:30 - 11:30u.
Adres: Duindoornlaan 34 te Katwijk

Sport, Katwijk

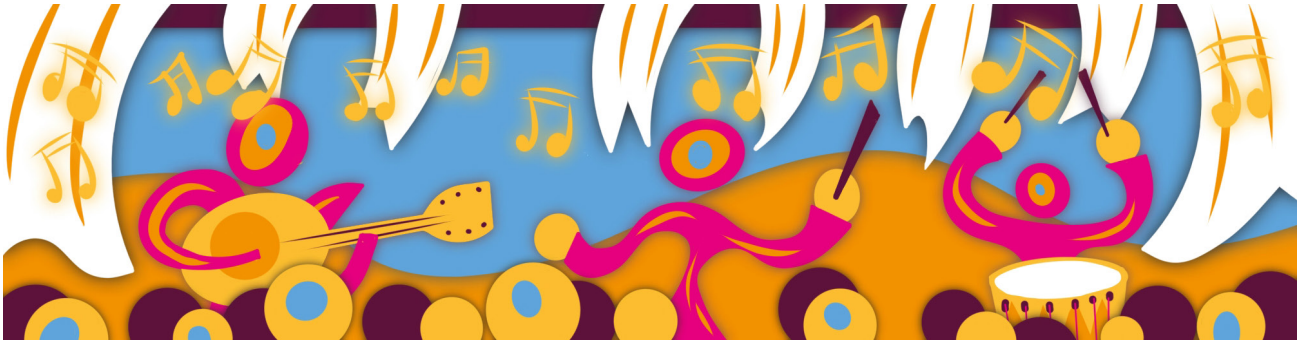
Sport in Katwijk
Sinds kort hebben we een mooie fitnessruimte waar iedereen aan zijn fitheid kan werken. Er staat een apparaat om wat goede krachtoefeningen te doen. Ook staan er verschillende cardioapparaten zoals een roeiapparaat, fiets en een crosstrainer. Met deze apparaten kan je goed aan de conditie werken. In de omgeving zijn er ook mooie mogelijkheden om in beweging te komen, zo is er een voetbalveldje waar we met een aantal mensen kunnen voetballen en is er een mooi zwembad.
De fitnessruimte is open op maandag en vrijdag, ik ben er om jullie te helpen bij de sportactiviteiten. Tot ziens!

Gijs Kaptein, bewegingstherapeut
g.kaptein@rivierduin.nl en 06 - 836 40 975

Movens Creatief, Katwijk

Movens Creatief te Katwijk
Er staan schilderezels met allerlei benodigdheden voor diverse schilder-technieken, allerlei tekenmateriaal, breien haken, Décopatch (werken met servetten), ijzer/metaal draadfiguren enz. Uiteraard wordt er ook op de jaargetijden in gespeeld met een keur aan mogelijkheden en diverse materialen.

Als er zelf geen keuze gemaakt kan worden, kan er samen met je gezocht worden en kan er ook via het internet ideeën opgedaan worden.
U kunt contact opnemen met Nelleke Messemaker; n.messemaker@rivierduinen.nl of 06 - 208 79 223
Adres: Duindoornlaan 34 te Katwijk



Ontmoeten in Noordwijkerhout

Ontmoeten in Noordwijkerhout
Huiskamerproject Stuifduin, Reuring, de Dierenhoeve

Huiskamerproject Stuifduin
Binnen Stuifduin, het nieuwe appartementencomplex waar mensen vanuit het BAVO-terrein naartoe zijn verhuist, bieden we verschillende activiteiten aan zoals het ontbijt- en het lunchproject.
Er is een wandelgroepje op maandag.
Op vrijdagmiddag kun je een plaatje aanvragen bij “u vraagt wij draaien” onder genot van een borrelhapje om alvast het weekend in te luiden.

Elke even week is er een filmavond en elke oneven week wordt er bij het bowlingcentrum All American bowlen in partycentrum Flamingo’s gebowld.
Er kan gezellig met elkaar muziek gemaakt worden en mooie gesprekken hebben over verschillende thema’s die aangeboden worden.

Reuring Noordwijkerhout
Op dinsdag en donderdag werken we samen met Reuring waar je met een grotere groep mensen bij elkaar kan komen voor een kopje koffie, sport en spel en o.a. creatieve bezigheden.

Deze activiteitenplek is zonder dagbestedingsindicatie toegankelijk.

De Dierenhoeve
Tevens hebben we ook een samenwerking met De Dierenhoeve die elke doordeweekse dag plek biedt om oa verschillende dieren te verzorgen: vogeltjes eten te geven, het eten te bereiden, kluswerkzaamheden te doen etc.

Adres Huiskamerproject:
Stuifduin 80 te Noordwijkerhout
contact: Robert Meijer, r.meijer@rivierduinen.nl en 06 - 572 50 876
Margreet Stol, m.stol@rivierduinen.nl en 06 - 578 37 969

Adres Reuring Noordwijkerhout:
Maasgaarde, dr Poelslaan 21 te Noordwijkerhout
contact: Nelleke Messemaker, n.messemaker@rivierduinen.nl en 06 - 208 79 223
Robert Meijer, r.meijer@rivierduinen.nl en 06 - 572 50 876

Adres De Dierenhoeve:
Sint Bavolaan (achter de oude Dierenhoeve) te Noordwijkerhout
contact: Janine Boting, j.boting@rivierduinen.nl en 06 - 309 83 929

‘t Trefpunt, Alphen aan de Rijn

Op ‘t Trefpunt hebben we een crea ruimte, waar er 9 dagdelen per week diverse activiteiten worden aangeboden. Er worden geen groepsactiviteiten aangeboden maar ieder bepaald voor zichzelf wat hij of zij doet. Je kan het niet verzinnen of het is wel mogelijk, van breien tot haken, van tekenen tot schilderen. Vouwen, kralen, gips, mozaïeken, 3d kaarten, borduren, vilt en noem maar op. Men kan materialen van thuis meenemen, maar ook materialen van de crea gebruiken, hier vragen we een kostprijs voor.

Eén middag in de week hebben we een speksteenactiviteit, dan wordt er druk geschuurd, geschaafd, gevijld en gepolijst. Deelname aan de crea gaat sinds de coronaperiode op afspraak, dus ieder heeft vaste dagdelen waar hij/zij verwacht wordt. Een goede sfeer vinden we op de crea erg belangrijk en door andere bezig te zien, doe je inspiratie op. Dus om aan de crea deel te nemen hoef je niet perse heel creatief te zijn, dat komt vaak vanzelf wel!

Judari, Edith en Karin

Muziek op woensdagmiddag

Elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 is er op het Trefpunt in Alphen aan den Rijn de muziekactiviteit. Deze activiteit wordt door een van de deelnemers zelf georganiseerd. Hij haalt bij de begeleiding de bluetooth speaker op en maakt er een ‘u roept wij draaien’ middag van.
Er wordt ook regelmatig een liedje meegezongen met de microfoon of gevraagd of bepaalde mensen nog gaan zingen. Het is een heel ontspannen en veilige omgeving voor iedereen en wordt wekelijks druk bezocht.

Sport, Alphen aan de Rijn

Sport in Alphen

Het beweging/sportteam
in Alphen bestaat uit 4 mensen.
Het aanbod begint zich langzaam uit te breiden. Dan moet je denken aan:
- Beweging aan huis
- Fitness
- Zwemmen
- Wandelen

Van maandag t/m vrijdag wordt er iets aangeboden. Dat is op alle niveaus.
Dus je hoeft geen topsporter te zijn om bij ons te beginnen!
Het belangrijkste vinden we vooral dat mensen in beweging komen op een plezierige manier! Iedereen is welkom.

Met sportieve groet,
Annabel, Charmaine, Fernando en Gijs