

**Alles ûnder ien dak Boodschappenservice**



**TEL:** 0512 472 711



Info@boodschappengemak.nl



Boodschappengemak.nl

Online supermarkt waar u uw boodschappen kunt bestellen door naar de webwinkel te gaan, maar ook gemakkelijk door te mailen of te bellen. U kunt met de pinpas betalen bij u aan de deur.

**Kosten:** €3,95 per bestelling.



**Amaryllis Wijkteam Zuid**



Willem Alexanderplein 22

8931 DX Leeuwarden

**TEL:** 058 30 304 07



info@wijkteam-zuid.nl



Amaryllisleeuwarden.nl

Laagdrempelige eerstelijns ondersteuning aan bewoners die op een of meerdere leefgebieden in een situatie terechtkomen waar ze niet uit kunnen komen. Voorop staan zelfredzaamheid en samenwerking binnen het sociaal netwerk.

Afbeelding met nachthemel

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Balanza Diëtist**

Voor iedereen die een gezonde leefstijl wil of zijn voedingspatroon meer in balans wil krijgen.



Salomonszegel 15

8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 06 310 108 72



anita@dietisictbalanza.nl



Dietistbalanza.nl/dietist-leeuwarden

Afbeelding met tekst, verbandtrommel, teken, klok

Automatisch gegenereerde beschrijving



Zevenblad 1

8935 RK Leeuwarden

**TEL:** 058 28 873 74



aldlan@benuapotheek.nl



Benuapotheek.nl/apotheek/aldlan

**Benu apotheek**

Advies, medicijnen en zelfzorg-producten. Bij Benu apotheek kunt

u ook terecht voor medische hulpmiddelen

**Openingstijden:**

Maandag t/m vrijdag   
van 8.00 uur tot 12.00 uur   
en van 14.30 tot 17.30



**Bezoek en Co**



Hempenserweg 2

Kantoor 503

8935 AA Leeuwarden

**TEL:** 06 499 133 34



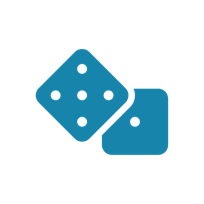
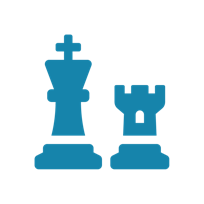
bezoekenco@gmail.com



Bezoekenco.nl

Bezoek en Co is een

vrijwilligersorganisatie waar   
vrijwilligers en studenten mensen opzoeken. Bezoek en Co organiseert   
ook allerlei activiteiten waaraan deelnemers en hun vrijwilligers/ studenten aan mee kunnen doen.





**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 06 362 211 29 / 058 28 808 75



Aldlan.blogspot.com

**Biljarten**

• Dinsdagochtend   
8.45 uur tot 11.30 uur

• Bel voor informatie   
en opgave naar onderstaand nummer of kom eens langs

Afbeelding met tekst, biljartbal

Automatisch gegenereerde beschrijving

• Vrijdag 25 september, 23 oktober, 27 november en 18 december

• Inloop vanaf 19.00 uur, start om 20.00 uur tot 23.00 uur.

• Een boekje met 10 rondes   
kost €7,50

• Hoofdprijs is €150,00.

**Bingo**



**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 06 421 669 52



Aldlan.blogspot.com





Hempenserweg 29

8935 BD Leeuwarden

**TEL:** 058 25 104 50



Erasmus-Brasserie@nb.nl



[noorderbreedte.eu/erasmus](http://www.noorderbreedte.eu/erasmus)

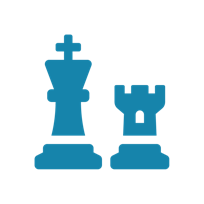
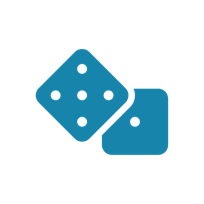
De Brasserie is een restaurant in het gebouw van Erasmus. Naast een menu serveren zij elke dag een dagschotel voor €7,20 per persoon.

Het restaurant is op werkdagen van 9.00 uur tot 19.00 uur geopend en

op zaterdag en zondag van

9.00 uur tot 20.00 uur geopend.

**Brasserie Erasmus**



• Vanaf maandag 28 september 2020   
tot half april 2021

• Elke maandagmiddag van   
13.30 uur tot 17.00 uur.

• Contributie: €35,00

per seizoen.



**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99, 8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 058 26 706 86 / 06 110 974 27

**TEL:** 058 84 321 09 / 06 150 611 49



bcaldlan@gmail.com



Aldlan.blogspot.com

**Bridge**





Raaigras 28

8935 GH Leeuwarden

**TEL:** 06 348 435 69



Buurtsevicepunt.nu/locaties/ Buurtservicepunt-2018

**Buurtservicepunt Aldlân**

Voor vragen over- of hulp bij het aanvragen van een uitkering, bijstand, WMO of kwijtschelding en het invullen van bijvoorbeeld de belastingaangifte en nog veel meer, kunt u terecht bij de vrijwilligers van het buurtservicepunt.

Telefonisch een afspraak maken   
voor donderdag of vrijdag van   
13.00 uur t/m 16.00 uur.



**Buurtzorg Leeuwarden**



**TEL:** 06 12 553 151

**TEL:** 06 20 772 767



leeuwardenwest@ buurtzorgnederland.com



Leeuwarden.buurtzorg.net

Verpleging en persoonlijke verzorging   
aan huis door een klein team van wijkverpleegkundigen en wijkverzorgenden

**Team Zuid** levert zorg aan bewoners van postcode: 8935 AA-AD, BA, DA-DE, DG-DJ, DK-DN

**Team Zuid 2** levert zorg aan bewoners van postcode:8935 (met uitzondering van postcodes die beschreven staan bij team Zuid)



• Vanaf september iedere dinsdagochtend   
(bij voldoende deelname)

• Van 9.30 uur tot 11.30 uur

• 15 lessen van €2,50 per les



**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 06 182 173 32



Aldlan.blogspot.com

**Computerinloop senioren**

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Dag! En doen!**



**Karin Koster**

Karin@dagendoen.nl

**Jan van Sandwijk**

jan@dagendoen.nl



www.dagendoen.nl

Het dagenDoen-platform bestaat uit een app, een online kantooromgeving en een lokale website, allen gericht op de betreffende gemeente. Dagelijks worden activiteiten in een specifieke gemeente getoond die, of door een medewerker zijn verzameld en ingevoerd of door de lokale aanbieders via het platform worden aangemeld en automatisch verwerkt. De app is onderdeel van een aan de deelnemer beschikbaar gestelde tablet (android of iOS). Elke wordt het aanbod automatisch ververst en getoond op kaartjes, waarop nadere uitleg en de mogelijkheid direct (bij voorkeur duurzaam) vervoer te boeken.

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Dagbesteding Erasmus**

Het dagcentrum in Noorderbreedte Erasmus biedt vijf dagen in de week begeleiding aan mensen met een WMO- indicatie.



Hempenserweg 29

8935 BD Leeuwarden

**TEL:** 058 28 030 30



klantenservice@znb.nl



Noorderbreedte.eu/  
erasmus/dagbesteding





Raaigras 28

8935 GH Leeuwarden

**TEL:** 06 134 859 92



klantadviescentrum@ kwadrantgroep.nl



Paletgroep.nl/dagbesteding

**Dagcentrum Aldlân Palet**

Dagcentrum Aldlân biedt vijf dagen in de week begeleiding aan mensen met een WMO indicatie. Het dagcentrum is gevestigd in het schoolgebouw van ISK de Weide. Er worden activiteiten georganiseerd samen met de basisschool en het kinderdagverblijf.



Tandarts en geriatrische tandarts   
met kennis van gebitsprotheses, mondzorgproblemen, ziektes of medicatiegebruik bij ouderen.

Rollator- en rolstoeltoegankelijk



Stinzenflora 155

8935 LG Leeuwarden

**TEL:** 058 87 073 26



aldlan@dentalclinics.nl



Dentalclinics.nl/tandarts/ leeuwarden-aldlan

**Dental Clinics Leeuwarden Aldlân**

Afbeelding met tekst

Automatisch gegenereerde beschrijving

**De zonnebloem   
Leeuwarden Zuid**



**TEL:** 06 856 536 82



Zonnebloemleeuwarden zuid@outlook.com



Zonnebloem.nl/leeuwarden-zuid

De zonnebloem is een vrijwilligers-organisatie die kleinschalige, gezellige activiteiten organiseert voor deelnemers en vrijwilligers. De zonnebloem organiseert ook vakanties voor minder valide mensen.





**TEL:** 058 27 340 10



info@etenmetgemak.nl



Etenmetgemak.nl

Maaltijdservice die koelverse maaltijden bij u bezorgt. U kunt   
zelf een menu samenstellen en beslissen hoe vaak u een maaltijd   
wilt ontvangen.

**Eten met gemak Maaltijdservice**

Afbeelding met tekst, licht, nachthemel

Automatisch gegenereerde beschrijving

Fysiotherapie, sportfysiotherapie, medical taping, dry needling, training en begeleiding. Fysiotherapie in de praktijk of aan huis.

Maandag tot en met zaterdag   
van 7.30 uur tot 19.30 uur.

**Fysiotherapie Aldlân**



Fioringras 86

8935 BV Leeuwarden

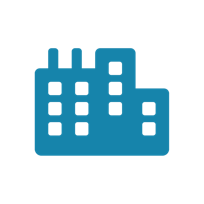
**TEL:** 058 28 805 93



info@aldlanfysio.nl



Aldlanfysio.nl



**Gemeente Leeuwarden**

Om zaken te regelen of voor vragen over WMO, subsidies, gemeentelijke belasting, inkomensondersteuning en dergelijke Geopend van maandag t/m vrijdag van 8.30 uur t/m 13.00 uur

Telefonisch bereikbaar van

maandag t/m vrijdag

van 8.30 uur t/m 17.00 uur.



Olderhoofsterkerkhof 2

8911 DH Leeuwarden

**TEL:** 14 048



Leeuwarden.nl





**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden



haakgroepfroskenburch@ gmail.com



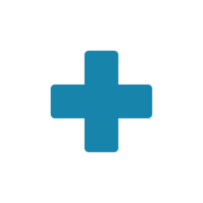
Aldlan.blogspot.com

**Haakclub “Haak aan”**

• Iedere dinsdagochtend van   
9.30 uur tot 11.30 uur

• Kosten: €2,00 per deelname inclusief een kopje koffie of thee

• Opgave via de e-mail, of kom eens langs



**Huisartsenpraktijk Aldlân**



Zevenblad 3

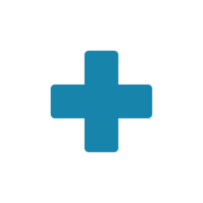
8935 RK Leeuwarden

**TEL:** 058 28 015 05



Huisartsenpraktijkaldlan.nl

De huisarts is verantwoordelijk voor het onderzoeken en de behandeling van een patiënt met (beginnende) klachten van lichamelijke of psychische aard.



De huisarts is verantwoordelijk voor het onderzoeken en de behandeling van een patiënt met (beginnende) klachten van lichamelijke of psychische aard.

**Huisartsenpraktijk Zevenblad**



Zevenblad 15

8935 RK Leeuwarden

**TEL:** 058 203 75 75



huisartsenpraktijkzevenblad.nl



Humanitas is een vrijwilligers-organisatie waar u terecht kunt voor onder andere ziekenhuisbegeleiding, “effe doen” karwijtjes, thuis-administratie of huisbezoek.

**Humanitas**



**TEL:** 058 26 666 08



leeuwarden@humanitas.nl



Humanitas.nl/afdeling/ leeuwarden/activiteiten

Afbeelding met tekst, kam

Automatisch gegenereerde beschrijving

Kapsalon voor bewoners van   
Erasmus en bewoners van de wijk.

Geopend van dinsdag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 18.00 uur.   
Op donderdag open tot 21.00 uur

**Kapsalon Digo**



Hempenserweg 29c

8935 BD Leeuwarden

**TEL:** 06 534 059 90



petra@kapsalondigo.nl



Kapsalondigo.nl

Afbeelding met tekst, kam

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Kapsalon in het winkelcentrum**

**van Aldlân.**

**OPENINGSTIJDEN:**

Di t/m do: 8.30 - 17.30 uur

Vrij: 8.30 uur - 20.30 uur

Zat: 8.00 - 13.00 uur

**Kapsalon Duet**



Zevenblad 2

8935 RK Leeuwarden

**TEL:** 058 288 1020



Kapsalon-duet.com



Bewoners van Noorderbreedte Erasmus kunnen uiterlijk een dag van tevoren een ritje aanvragen met de Max Mobiel, een kleine taxi die maximaal 45 km per uur rijdt.

Kosten: €1.00 per rit.

Reserveren op maandag t/m vrijdag van9.00 uur tot 12.00 uur

**Max Mobiel Noorderbreedte Erasmus**



Hempenserweg 29

8935 BD Leeuwarden

**TEL:** 06 482 642 03

**TEL:** 058 28 030 30



Max-mobiel.nl/rit- reserveren-contactgegevens

Afbeelding met tekst, licht, nachthemel

Automatisch gegenereerde beschrijving

Fysiotherapie, oedeemtherapie, fitness training, dry needling, medical taping, valpreventie, rugscholing, pijneducatie en ouderenzorg.



Meafysioleeuwarden.nl

**TEL:** 058 288 36 26



Salomonszegel 15

8935 SBB Leeuwarden

**Erasmus**

Hempenserweg 29C

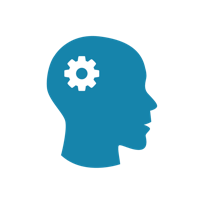
8935 BD Leeuwarden

**Nijlanstate**

Nijlansdyk 73

8931 EP Leeuwarden

**Mea fysio**





Marshalweg 9

8912 AC Leeuwarden

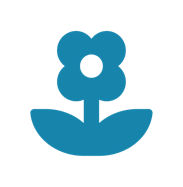
**TEL:** 088 33 656 66



Mind-up.nl

**MindUp**

Tweedelijns begeleiding van mensen met een psychische beperking die hen in de weg staat bij wonen, werken en meedoen in de samenleving. Begeleiding op het gebied van wonen, werken en activiteiten. In Leeuwarden zijn onder andere een productie-werkplaats, een houtwerkplaats, een keuken en creatieve werkzaamheden. Mensen kunnen worden opgehaald met een busje.





**Wijkcentrum Aldlân**

Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden

**TEL:** 06 517 110 87



Bestuurslid3.aldlan@gmail.com

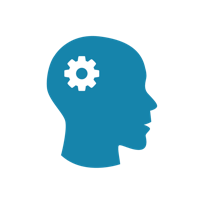


Aldlan.blogspot.com

**Moestuin Aldlân**

• Voor de moestuinwerkgroep wordt er gezocht naar vrijwilligers om een moestuin te realiseren naast het wijkcentrum.

• Deze moestuin is voor jong en oud, dus iedereen mag meedoen.





Tesselschadestraat 29

8913 HA Leeuwarden

**TEL:** 06 109 182 65



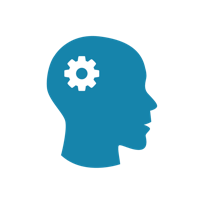
Info@netwerkdementie.nl



Netwerkdementiefryslan.nl

**Netwerk Dementie Fryslan**

Casemanagers bieden hulp bij (vermoedens van) dementie. Ze ondersteunen de cliënt en diens mantelzorgers bij het maken van keuzes of het oplossen van problemen. Bezoeken kan van maandag tot donderdag van   
9.00 uur tot 15.00 uur.





Salomonszegel 103

8935 SE Leeuwarden

**TEL:** 088 01 088 88



info@ouderenpsychiatriefriesland.nl



Alliade.nl/over-alliade/ zorgonderdelen  
/ouderen- psychiatrie-friesland

Tweedelijnszorg aan ouderen met psychische problemen. Behandeling bij verwijzing van de huisarts op locatie, bij patiënt thuis of in een verzorgings- of verpleeghuis.

**Ouderenpsychiatrie Friesland  
(Alliade)**

Afbeelding met tekst, licht, nachthemel

Automatisch gegenereerde beschrijving

Multidisciplinair centrum voor paramedische zorg. Zes disciplines onder een dak. Waar u met of zonder verwijzing van een huisarts terecht kunt. Mensendieck-en cesartherapie, Fysio- en manuele therapie, bekken oefeningen, pijnbehandeling, logopedie en voeding en dieetadvies.

**Paraflex**



Zenegroen 43

8935 KB Leeuwarden

**TEL:** 058 28 812 88



info@paraflex.nl



Paraflex.nl

Afbeelding met silhouet

Automatisch gegenereerde beschrijving

Medische pedicure met certificaat voor behandeling van patiënten met reuma en diabetes.

**Pedicurepraktijk**

**De Voetstap**



Ereprijs 110

8935 JL Leeuwarden

**TEL:** 058 21 321 72



de.voetstap@live.nl



Pedicuredevoetstap.nl



**PKN gemeente de   
OASE Leeuwarden**

Het pastoraat vormt een belangrijk onderdeel van de gemeente. Pastoraat kan op verschillende manieren gebeuren. Wij kennen het individuele pastoraat d.m.v. bezoekwerk, dat gedaan kan worden door een predikant of wijkouderlingen. De wijkouderlingen worden daarin ondersteund door de wijkbezoekers. Samen vormen deze een sectieteam.



Weideflora 142

8935 GV Leeuwarden

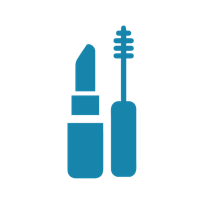
**TEL:** 058 288 1200



Ah.boschma@hetnet.nl



www.kerkhuizemoost.nl





Fioringras 15

8935 BN Leeuwarden

**TEL:** 058 26 677 14

**TEL:** 06 19 939 272



info@royalbeautyplaza.nl



Royalbeautyplaza.nl

**Royal Beauty Plaza**

Kapsalon en schoonheidssalon.   
Onder andere epileren, wimpers verven, wenkbrauwen verven,   
visage en kapsalon.





**TEL:** 06 293 555 78



Ah.boschma@hetnet.nl

info@sichpunt.frl

Een geestelijk verzorger van Sichtpunt komt bij u langs en luistert naar u. Hij of zij heeft aandacht voor wat u echt bezighoudt. De gesprekken kunnen troosten en steunen. De geestelijk verzorger verkent samen met u uw levensvragen en gaat samen opzoek naar antwoorden, houvast of perspectief. Het contact met de geestelijk verzorger kan helpen om u beter te voelen en verder te gaan.

**Sichtpunt**



**Stadskantine Aldlân**



Salomonszegel 99

8935 SC Leeuwarden Aldlân



info@stadskantinewest.nl



blogspot.com/2018/ 02/

stadskantine-aldlan.html

Stadskantine is een stichting   
die iedere derde dinsdag van de maand betaalbare maaltijden verzorgt voor mensen die het niet breed hebben en toch eens buiten de deur willen eten om nieuwe mensen te ontmoeten. 3-gangenmenu voor €8,00 per persoon. Pinnen is niet mogelijk. Reserveren kan via de website.



**Taxi Dorenbos**

**TEL:** 0512 33 13 33

**MAIL:** info@taxidorenbos.nl

**WEBSITE:** Taxidorenbos.nl

**Taxi (rolstoeltoegankelijk)**

**Taxi Waaksma**

**TEL:** 0512 33 13 33

**MAIL:** info@waaksma.nl

**WEBSITE:** Waaksma.nl/taxi

**Taxi Witteveen**

**TEL:** 058 28 005 05

**MAIL:** info@taxiwitteveen.nl

**WEBSITE:** Taxiwitteveen.nl





Niet alleen taxivervoer van A naar B, maar onze specialiteit is ook het veilig vervoeren van de kwetsbare medemens naar het speciaal onderwijs, zorgboerderij of dagbesteding. In onze privé taxi heerst rust, en de rit is een stuk korter.

**Taxi Inge Robben TaxiXtra**

**TEL:** 06 419 600 809



taxixtra@hotmail.com



www.taxixtra.nl

**Inge Robben TaxiXtra**





**Verzorging en verpleging aan huis, persoonsalarmering, nachtzorg, thuisbegeleiding en huishoudelijke hulp.**

Thuiszorg het Friese Land biedt   
ook terminale thuiszorg.

**Thuiszorg het Friese Land**



Zevenblad 5

8935 AK Leeuwarden

**TEL:** 0900 8864



info@thfl.nl



Thfl.nl/locatie/leeuwarden- zevenblad



Hempenserweg 29

8935 BD Leeuwarden

**TEL:** 058 28 030 30



klantenservice@nb.nl



Noorderbreedte.eu/ erasmus/huren

Appartementen in Erasmus die   
geschikt zijn voor mensen die zelfstandig willen wonen, Met mogelijkheden tot, alarmering,   
sociale contacten in de directe omgeving, diensten en oproepbare   
zorg. De zorg wordt geleverd door medewerkers van Erasmus.

**Thuiszorg Noorderbreedte Erasmus**



Zorg, verpleging en ondersteuning thuis, persoonsalarmering,   
nachtzorg door verzorgenden   
en wijkverpleegkundigen.

Thuiszorg Palet biedt ook terminale thuiszorg

**Thuiszorg Palet**



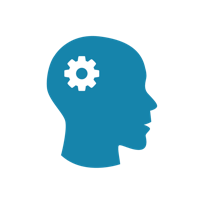
**TEL:** 088 51 270 00



Klantenadviescentrum  
@kwadrantgroep.nl



Paletgroep.nl/zorg-bij-mij- thuis/thuiszorg



**Van Andel Ouderen- psychiatrie (GGZ Friesland)**

Advies, behandeling en begeleiding aan mensen van meestal 60 jaar en ouder, die last hebben van psychische problemen, waardoor zij zich beperkt voelen in hun dagelijks leven.

Ambulante behandeling, dagbehandeling, klinische zorg en behandeling met verblijf.



Borniastraat 34b

8934 AD Leeuwarden **TEL:** 088 33 656 88



info@vanandel.nl



Vanandel.nl



**Van Smaak**

**Maaltijdservice**

Maaltijdservice die warme, koelverse of diepgevroren maaltijden bij u bezorgt. U kunt zelf een menu samenstellen en beslissen hoe vaak u een maaltijd wilt ontvangen.



**TEL:** 088 51 154 00



info@vansmaak.nl



Vansmaak.nl/ maaltijdservice/leeuwarden





Tadingastraat 4

8932 PJ Leeuwarden

**TEL:** 088 58 573 00



leeuwarden@visio.org



Visio.org

[leeuwarden@visio.org](mailto:leeuwarden@visio.org)

**Visio**

Visio biedt informatie en advies,   
maar ook verschillende vormen van begeleiding, revalidatie, onderwijs   
& wonen voor mensen die **slechtziend of blind** zijn, ook als zij daarnaast een verstandelijke-, lichamelijke-, of andere zintuigelijke beperking hebben.

..

..

..

**TEL:** ..

..

..

..

**..**



??

??

**TEL:** ??



??



??

??



??

??

**TEL:** ??



??



??

**??**

??



??

??

**TEL:** ??



??



??

**??**