



# Actief in de wijk

Gebiedsgids voor 65+  
2018 - 2019

De kracht van  
wjsamen





Deze gebiedsgids is van:

.....



Mijn huisarts is:

.....



Mijn apotheek is:

.....



In geval van nood

contact opnemen met:

.....

.....

.....

Belangrijke bladzijdes in  
deze gids zijn:

.....

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

# Voorwoord

Geachte bewoner van Kralingen of Crooswijk,

Voor u ligt de gloednieuwe uitgave van de gebiedsgids van Kralingen en Crooswijk. De gids helpt u op weg met een uitgebreid overzicht van organisaties en activiteiten in het gebied. In de gebiedsgids treft u informatie aan over activiteiten bij u in de buurt. Er staat in waar u gezellig samen kunt eten, elkaar kunt ontmoeten voor een spelletje, dans of zang, waar u kunt sporten en bewegen of een computerles of taalles kunt volgen. Ook kunt u informatie vinden over organisaties die hulp en zorg bieden. Bijvoorbeeld over zorgverleners in uw wijk of ondersteuning bij financiële zaken.

De aanleiding voor het maken deze gebiedsgids waren de huisbezoeken aan mensen van 75 jaar en ouder in het gebied Kralingen en Crooswijk. Vaak misten ouderen een boekje met informatie over activiteiten en organisaties in hun wijk. Daarom hopen we dat deze gebiedsgids, ook als u jonger bent dan 75 jaar, u helpt en aansluit bij uw wensen en vragen.

Natuurlijk kunt u ook op diverse plekken in Kralingen en Crooswijk terecht voor vragen waar deze gids geen antwoord op geeft. Loop gerust eens binnen in Huis van de Wijk de Nieuwe Branding aan de Isaïc Hubertstraat 153 of in een van de in de gids vermelde huizen of huiskamers van de wijk in uw buurt.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat u met behulp van deze gids alles kunt vinden om zelfstandig en actief te blijven in Kralingen en Crooswijk.



## Contactgegevens

Stichting DOCK  
Huis van de Wijk De Nieuwe Branding  
Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam  
010 - 411 53 58

## Drukkerij

Drukkerij Van Deventer, 's-Gravenzande

## Vormgeving

Stijlvol, Poortugaal

## Fotografie

Marjolein van Nielen	omslag, 3, 44, 45, 48
David Rozing	pag. 10, 14
Peter Schmidt	pag. 13
Gemeente Rotterdam	pag. 17, 21, 39, 41, 42
Janneke van Beek	pag. 19
Rotterdampas	pag. 21, 29
Bibliotheek Rotterdam	pag. 23
Jan van der Ploeg	pag. 25, 33, 37
Arnoud Verhey	pag. 27
Alzheimer Nederland	pag. 31
Veilig Thuis Regio Rijnmond	pag. 40
Vrijwilligerswinkel	pag. 67, 71, 73, 76

## (Eind)redactie

Coalitie Erbij Rotterdam  
Gemeente Rotterdam

## Met veel dank aan

Alle partijen die hebben bijgedragen aan deze gids en speciale dank aan Pauline Streefkerk van de Vrijwilligerswinkel.

*DOCK en De Vrijwilligerswinkel hebben aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg besteed. Desondanks kan er informatie in staan die onvolledig is of niet meer klopt. Verwijzingen naar websites, e-mailadressen of telefoonnummers kunnen op het moment van publicatie verouderd zijn. Partijen aanvaarden geen aansprakelijkheid voor onjuistheid of onvolledigheid van de informatie.*

*We brengen de gebiedsgids Kralingen-Crooswijk jaarlijks uit. Aanvullingen, correcties of opmerkingen kunt u mailen naar: [kralingencrooswijk@dock.nl](mailto:kralingencrooswijk@dock.nl)  
Gidsen uit andere gebieden kunt u vinden op: [www.rotterdam.nl/65plus](http://www.rotterdam.nl/65plus)  
Verdere informatie kunt u vinden op: [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden)*

# Inhoudsopgave

<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>6</b>
<b>Gemeente en overheid</b>	<b>7</b>
Meld overlast in uw omgeving	7
Gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk	8
Vervoer	10
Mantelzorg	14
VraagWijzer luistert, adviseert en ondersteunt	16
65plus en actief	18
Tegoedbonnen voor extra huishoudelijke hulp	20
Rotterdampas	21
Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken alleen	22
Langer zelfstandig thuis wonen	24
Huisbezoeken aan 75plussers	27
Er op uit in de stad of in uw eigen buurt	28
Dementie of vergeetachtigheid?	30
Rondkomen en ondersteuning gemeente	32
Herken en Meld Isolement	35
Gezond leven: voeding, bewegen en e-health	36
Paspoort/Identiteitskaart/Rijbewijs	38
Wijkteam	39
Senioren en veiligheid	40
Huizen van de wijk Kralingen-Crooswijk	44
Plattegrond gebied Kralingen-Crooswijk	46
<b>Overzicht activiteiten en dienstverlening</b>	<b>49</b>
Algemeen	50
Actief in de straat	54
Creatief	55
Cultureel	56
Dienstverlening	59
Eten in (de buurt van) de wijk	62
Koffie, inloop en ontmoeting	63
Medisch en zorg	66
Religie	70
Sport en bewegen	71
Taal	76
Vervoer	77
Vrijwilliger gezocht of worden	78
Vrouwennetwerk	80
Wonen	81

# Belangrijke telefoonnummers

## Alarmnummers

Alarmnummer ambulance/brandweer/politie	112
Alarmnummer Doven en Slechthorenden	0800 - 8112

## In niet levensbedreigende situaties

Ambulance zorg Rotterdam Rijnmond	
Aanvraag ambulance vervoer	088 - 622 32 23
Politie algemeen (lokaal tarief)	0900 - 8844
Doven en Slechthorenden	0900 - 1844

## Dierenambulance

Landelijk alarmnummer	0900 - 0245
Dier in nood	144
Dierenambulance Zuid Holland-Zuid	0900 - 112 0000

## Overheid/gemeente

Algemeen nummer gemeente Rotterdam	14 010
GGD	010 - 433 99 66
Postbus 51 voor vragen aan de Rijksoverheid	1400
Nationale storingsnummer gas of elektra	0800 - 9009

## Telefonische hulpdiensten

Stichting Mindkorrelatie	0900 - 1450
Sensor, dag en nacht een luisterend oor	010 - 436 23 23
Slachtofferhulp Nederland	0900 - 0101
Schadefonds geweldsmisdrijven	070 - 414 20 00
Meld misdaad anoniem	0800 - 7000
Opsporingstiplijn	0800 - 6070

## Blokkeren betaalpas

ABN AMRO	0900 - 00 24
ING	020 - 228 88 00
Rabobank	088 - 722 67 67
Overige banken	0800 - 0313



# Meld overlast in uw omgeving!

Wij gaan aan de slag met uw melding.  
Met uw melding helpt u mee aan het  
veiliger maken van uw wijk.

**Bewoners en ondernemers die overlast  
ervaren of een verdachte situatie  
opmerken kunnen dit melden via de  
onderstaande nummers:**

<b>Spoeoedeisende situaties</b>	<b>112</b> Politie
<b>Overlastgevende of verdachte situaties</b>	<b>0900-8844</b> (algemeen Politienummer)
<b>Anoniem misdaad melden</b>	<b>0800-7000</b> Meld Misdaad Anoniem <a href="http://www.meldmisdaadanoniem.nl">www.meldmisdaadanoniem.nl</a>
<b>Iets kapot of vuil op straat of in het groen</b>	<b>14010</b> <a href="http://www.rotterdam.nl/buitenbeterapp">www.rotterdam.nl/buitenbeterapp</a> Download de gratis BuitenBeter app
<b>Overlast in de buurt/wijk zoals woninginbraak, jeugdoverlast en samenscholing</b>	<b>14010</b> <a href="http://www.rotterdam.nl/overlast">www.rotterdam.nl/overlast</a> <a href="mailto:veiligheidsloket@rotterdam.nl">veiligheidsloket@rotterdam.nl</a>
<b>Ongerustheid over iemand met verward gedrag</b>	<b>010-267 07 00</b> Advies- en meldpunt verwarde personen
<b>Woonoverlast zoals geluidsoverlast, burenruzie en vervuiling</b>	<b>14010</b> <a href="http://www.rotterdam.nl/woonoverlast">www.rotterdam.nl/woonoverlast</a> <a href="mailto:woonoverlast@rotterdam.nl">woonoverlast@rotterdam.nl</a>
<b>Geluid-, stank of stofoverlast</b>	<b>0888-333555</b> DCMR <a href="http://www.dcmr.nl/milieumeldingen">www.dcmr.nl/milieumeldingen</a>
<b>Meldingsvragen m.b.t. horeca zoals harde muziek en bezoekers die overlast veroorzaken</b>	<b>14010</b> <a href="mailto:horeca@rotterdam.nl">horeca@rotterdam.nl</a>

# Gebieds- commissie Kralingen- Crooswijk

**De leden van de gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk zetten zich in om de belangen van de bewoners van het gebied te behartigen. Zij wonen allemaal in het gebied en zijn de 'oren en ogen' van de wijk: ze zien, horen en ervaren wat bewoners, ondernemers en organisaties beweegt. Ze gebruiken hun netwerken in de stad en in de politiek om zaken die spelen in Kralingen-Crooswijk op het stadhuis onder de aandacht te brengen.**

De gebiedscommissie maakt in samenspraak met bewoners een wijkagenda. Hierin worden de belangrijkste knelpunten en prioriteiten benoemd op het gebied van veiligheid, welzijn en buitenruimte. Dit wordt aangeboden aan het College van Burgemeester en Wethouders en geldt als belangrijkste document voor de taken die de gemeente uitvoert in het gebied. De wijken in het gebied zijn zeer verschillend.

De gebiedscommissie adviseert het gemeentebestuur over de aanpak van zaken die spelen in het gebied en zorgt dat bewoners, ondernemers, verenigingen en instellingen een bijdrage kunnen leveren aan de adviezen. Of het nu gaat over winkelstraten, horeca, een nieuwe inrichting van straten en pleinen of over het welzijnsaanbod voor ouderen en kinderen. Ook ergernissen en overlast, zoals als vuil op straat, rattenoverlast of fietswrakken, komen hierbij aan bod.

Bewoners en sociaal ondernemers die een idee willen realiseren in hun wijk kunnen gebruik maken van het budget dat de gebiedscommissie jaarlijks mag besteden aan Bewonersinitiatieven. Om van zijn waardering voor de initiatieven blijkt te geven reikt de gebiedscommissie jaarlijks twee gebiedsonderscheidingen uit. Het Zonnetje is een aanmoedigingsprijs voor nieuwe initiatieven. De Boezemvriend is een persoonlijke onderscheiding voor mensen die zich langdurig hebben ingezet voor het gebied.

## **Wijken in Kralingen-Crooswijk**

- Oud Crooswijk
- Nieuw Crooswijk
- Rubroek
- Kralingen West
- Kralingen Oost
- Struisenburg
- De Esch
- Kralingse Bos en Plas



### Leden van de gebiedscommissie

- John van Assendelft, 06 - 10 54 29 36  
[jw.vanassendelft@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:jw.vanassendelft@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Mohammed Anfal, 14 010  
[m.anfal@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:m.anfal@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Eveline Been, 14 010  
[e.been@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:e.been@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Marco Bouman, 14 010  
[njm.bouman@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:njm.bouman@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Jan Duijn, 06 - 33 93 54 01  
[jb.duijn@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:jb.duijn@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Debora Fernald, 06 - 30 67 98 84  
[dhg.fernalda@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:dhg.fernalda@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Indra Gharbharan, 06 - 42 65 79 04  
[ius.gharbharan@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:ius.gharbharan@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Rens van Overdam, 06 - 21 19 85 17  
[la.vanoverdam@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:la.vanoverdam@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Mehmet Öztürk, 14 010  
[hm.ozturk@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:hm.ozturk@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Herbert van Sluys, 06 - 57 59 64 96  
[ha.vansluys@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:ha.vansluys@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Laura Smit, 14 010  
[lei.smit@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:lei.smit@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Jetske Steenstra, 14 010
- Oktay Ünlü, 14 010  
[o.unlu@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:o.unlu@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Paulette Verbist, 06 - 23 97 68 49  
[pjc.verbist@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:pjc.verbist@gebiedscommissierotterdam.nl)
- Oana de Visser-Baicu, 06 - 33 91 50 16  
[or.devisserbaicu@gebiedscommissierotterdam.nl](mailto:or.devisserbaicu@gebiedscommissierotterdam.nl)

### Informatie en contactgegevens

Meer informatie en alle contactgegevens van de leden van de gebiedscommissie vindt u op [www.rotterdam.nl/wonen-leven/kralingen-crooswijk](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/kralingen-crooswijk).

Telefoon algemeen: 14 010,

e-mail: [gebiedscommissies@rotterdam.nl](mailto:gebiedscommissies@rotterdam.nl)

Postadres: Postbus 70012, 3000 KP Rotterdam

### Bewonersinitiatieven

Heeft u een goed idee voor uw straat of wijk en wilt u dat samen met medebewoners realiseren? Dan kunt u bij de gebiedscommissie een aanvraag indienen voor een bijdrage om uw idee uit te voeren. De gebiedscommissie heeft budget om Rotterdammers met goede ideeën te ondersteunen.

Op [www.opzoomermee.nl/bewonersidee](http://www.opzoomermee.nl/bewonersidee) staat waaraan uw initiatief moet voldoen en vindt u het aanvraagformulier. De gebiedscommissie beslist vervolgens over uw aanvraag.

# Vervoer

**U woont nog zelfstandig en waarschijnlijk wilt u van tijd tot tijd binnen de stad reizen. Als u geen gebruik kunt maken van een eigen vervoermiddel, zijn er gelukkig verschillende alternatieven.**

Vanaf de AOW-gerechtigde leeftijd hebben Rotterdammers recht op vrij reizen met het openbaar vervoer van de RET. De AOW-gerechtigde leeftijd wordt bepaald door de overheid. Maakt u nog geen gebruik van vrij reizen met het openbaar vervoer, maar bent u wel AOW-gerechtigd? Bel dan met 14 010.

**Let op:** het Vrij Reizen kan alleen gekoppeld worden aan een persoonlijke OV-chipkaart. Dit is een openbaar vervoerkaart met uw foto erop. Als u die nog niet heeft, kun u hem aanvragen via [www.ov-chipkaart.nl](http://www.ov-chipkaart.nl) of via 0900 – 09 80.

## Het regelen van een Vrij Reizen Abonnement

1. Rotterdammers ontvangen ruim voor hun AOW-gerechtigde leeftijd van de gemeente een brief met een formulier. Het ingevulde formulier moet worden teruggestuurd in de bijgeleverde antwoordenvolp. Een postzegel is niet nodig.
2. De aanvraag wordt verwerkt. Uiterlijk drie weken voor ingang van de AOW-gerechtigde leeftijd ontvangt de aanvrager van de gemeente bericht dat het Vrij reizen abonnement op de persoonlijke OV-chipkaart gezet kan worden. De meeste winkels van Albert Heijn, Primera en Tabac & Gifts hebben hiervoor een gele OV-chipkaart automaat staan.

Kijk op [www.ov-chipkaart.nl/adresvinder](http://www.ov-chipkaart.nl/adresvinder) voor een automaat in uw buurt



## Saldo OV-chipkaart

Let op: het is belangrijk dat er minimaal € 1,- op uw persoonlijke OV-chipkaart staat. Er moet saldo op uw OV-chipkaart staan, anders kan het vrij reizen abonnement niet op uw kaart worden geladen. U kunt het saldo checken via een gele OV-chipkaart automaat in een winkel bij u in de buurt.

## Enmalig OV-tegoed op Rotterdampas

- Bent u mantelzorger? En bent u in het bezit van een Rotterdampas? Dan ontvangt u met ingang van 1 maart 2018 een OV-tegoed van € 25,- op uw Rotterdampas. U kunt dit OV-tegoed bij één van de RET-servicepunten op uw OV-chipkaart laden.
- Bent u mantelzorger maar heeft u nog geen Rotterdampas? Dan kunt u deze aanvragen met behulp van een mantelzorgverklaring, deze kunt u aanvragen via [www.rotterdam.nl/mantelzorg](http://www.rotterdam.nl/mantelzorg). De Rotterdampas kunt u vervolgens aanvragen via [www.rotterdam.nl/bestellen](http://www.rotterdam.nl/bestellen).

## RET-servicepunt: voor het opladen van een Vrij reizen abonnement en/of OV-tegoed

Als u het lastig vindt om het Vrij Reizen abonnement of het OV-tegoed op uw Rotterdampas op uw persoonlijke OV-chipkaart te zetten, dan kunt u hiervoor ook terecht bij één van de servicepunten van RET op metrostation Rotterdam Centraal, Beurs en Zuidplein of bij de Servicewinkel op de Laan op Zuid 2. Neemt u voor het Vrij Reizen abonnement dan wel het formulier en een legitimatiebewijs mee, zodat u zich kunt legitimeren. Voor meer informatie over de openingstijden: [www.ret.nl](http://www.ret.nl)

## Wijkbus

Als u geen gebruik kunt maken van een eigen vervoermiddel, het openbaar vervoer of een taxi, is de wijkbus misschien een goed alternatief. De wijkbus is bedoeld voor 55-plussers en mindervaliden die niet zelf voor vervoer kunnen zorgen. In alle gebieden kunnen bewoners de wijkbus gebruiken. De wijkbus rijdt naar alle bestemmingen in de wijk.

Wie gebruik wil maken van de wijkbus moet lid worden van de wijkbusorganisatie. De prijs van het abonnement en de ritprijs verschillen (nu nog) per gebied. Op een aantal bussen rijdt een begeleider mee die helpt met het tillen van boodschappen of om een rollator in de bus te plaatsen.

De wijkbus rijdt van maandag tot en met vrijdag en het is mogelijk wekelijkse vaste afspraken te maken. In enkele gebieden vervoert de wijkbus oudere en minder valide bewoners 's zondags naar de kerk. Tegen extra betaling kan de bus ook naar een bestemming buiten de wijk rijden. Rotterdammers met een indicatie voor Trevvel Samen (voorheen Vervoer op Maat) die zelf in en uit kunnen stappen, kunnen ook gebruikmaken van de wijkbus. Dit biedt hen meer keuzevrijheid. In alle gebieden kunnen de VraagWijzers informatie geven over de wijkbusorganisaties.

### Wijkbus Kralingen/Crooswijk

Stichting Middin  
tel. 010 - 217 19 19

## Vervoer op Maat wordt Trevvel Samen

Bent u niet in staat zelfstandig te reizen? Dan is Trevvel Samen (voorheen Vervoer op Maat) wellicht iets voor u. Om hiervan zowel 's avonds als overdag gebruik te kunnen maken, heeft u een indicatie nodig. Hiervoor moet u een aanvraag indienen bij de gemeente. De gemeente kijkt samen met u waar u naartoe zou willen gaan en waarom dat niet lukt. Indien er geen andere oplossing is, komt u mogelijk in aanmerking voor Trevvel Samen.

Voor meer informatie en aanvragen van Trevvel Samen, kijk op [www.rotterdam.nl/vervoer65plus](http://www.rotterdam.nl/vervoer65plus), ga naar een VraagWijzer bij u in het gebied of bel 14 010.

## Trevvel Samen speciaal voor 75plussers

U reist overdag met het openbaar vervoer of de wijkbus, maar wellicht maakt u 's avonds (vanaf 19.00 uur) liever gebruik van Trevvel Samen (voorheen Vervoer op Maat). Bijvoorbeeld om een kennis te bezoeken of naar een kaartavond te gaan. Dan heeft u geen indicatie nodig. Iedere Rotterdammer van 75 jaar en ouder kan hiervoor een Trevvel Samen 75+ pas krijgen. Daarmee kunt u binnen de gemeente tegen vergoeding 's avonds gebruik maken van Trevvel Samen. Als u buiten de gemeente reist, kan dit tot maximaal vijf zones rondom uw woonadres. De pas is gratis, u betaalt Vervoer op Maat per rit.

## Trevvel Samen 75+ pas aanvragen

Een Trevvel Samen 75+ pas kunt u aanvragen bij de gemeente. Dit kan via internet, [www.rotterdam.nl/vervoer65plus](http://www.rotterdam.nl/vervoer65plus), door te bellen met 14 010 of u kunt naar de VraagWijzer in uw gebied gaan.

## Reizen met de Trevvel Samen pas

Met de Trevvel Samen-pas of de Trevvel Samen 75+ pas kunt u reizen met Trevvel Samen. De pas kunt u gebruiken om ritten te reserveren en te betalen. U reserveert de ritten met het pasnummer op de pas. Voordat u de eerste rit kunt maken, moet u een machtiging afgeven voor een automatische incasso.

Zodra deze machtiging is ontvangen, kunt u de Trevvel Samen-pas of Trevvel Samen 75+ pas gebruiken. Tijdens de ritten dient u uw pas altijd bij u te hebben.

## Reserveren of vragen over uw rit met Trevvel Samen

Heeft u vragen over een rit of wilt u telefonisch reserveren? De reserveerlijn is 24 uur per dag en zeven dagen per week bereikbaar:

- Reserveerlijn inwoners Rotterdam: 088 - 130 30 30
- Reserveerlijn inwoners Hoek van Holland: 0174 - 82 03 00
- Reserveerlijn inwoners Rozenburg: 0181 - 21 24 34

U kunt een rit ook online boeken. Bel voor meer informatie 088 - 130 30 30 of kijk op: [www.trevvel.nl](http://www.trevvel.nl)

## Waterbus

Met de Waterbus bereikt u diverse bestemmingen in Rotterdam en omgeving. U kunt ook leuke uitstapjes maken met de Waterbus, zoals de Haringvliet Expeditie of naar Kinderdijk. 65-plussers reizen tegen gereduceerd tarief met de Waterbus. Let op: u moet dan wel een persoonlijke OV-chipkaart hebben. Het is ook mogelijk aan boord kaartjes te kopen. Voor meer informatie kijk op [www.waterbus.nl](http://www.waterbus.nl) of bel gratis 0800 - 023 25 45.

### **Watertaxi Rotterdam**

Naast de waterbus kent Rotterdam ook de watertaxi. Zowel inwoners als bezoekers maken hier gebruik van. Voor reserveringen op de dag zelf of in het weekend voor de opvolgende dag kunt u bellen naar 010 – 403 03 03. Voor meer informatie of online reserveren: [www.watertaxirotterdam.nl](http://www.watertaxirotterdam.nl)

### **65+ veilig op weg met opfriscursus**

De gemeente vindt het belangrijk dat u zo lang mogelijk mobiel kunt blijven en op een veilige manier kunt deelnemen aan het verkeer. Als oudere verkeersdeelnemer bent u soms kwetsbaar. U heeft misschien al lang geleden uw rijbewijs gehaald. Intussen zijn er verkeersregels veranderd, verkeerssituaties aangepast en is het vooral veel drukker geworden op de weg. Misschien heeft u ook te maken met fysieke en mentale veranderingen.

Ondanks uw jarenlange ervaring in het verkeer, heeft u wellicht behoefte om uw kennis en vaardigheden op te frissen. Daarom organiseert de gemeente in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland verschillende opfriscursussen. Voor meer informatie, bezoek de website, [www.vvn.nl/wat-we-doen/voor-senioren](http://www.vvn.nl/wat-we-doen/voor-senioren) of bel, 088 - 524 88 00.



# Mantelzorg



In Rotterdam zorgen duizenden mensen voor iemand uit hun familie of vriendenkring. Als u dat doet, bent u mantelzorger. Veel mensen zijn mantelzorger zonder het zelf te weten. Ze verlenen wél onmisbare zorg en zijn daarmee van onschatbare waarde. Door hun inzet kunnen veel Rotterdammers, die extra zorg nodig hebben, thuis blijven wonen. De gemeente Rotterdam waardeert en ondersteunt mantelzorgers. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste regelingen die de gemeente heeft om mantelzorgers te ondersteunen:



## Advies en ondersteuning

Elk gebied (voorheen deelgemeente) heeft een VraagWijzer. Hier kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning, ook op het gebied van mantelzorg. Een overzicht van VraagWijzers per gebied vindt u op [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer) of bel 14 010.



## Vervangende zorg

De gemeente kan u helpen met vervangende zorg. Bijvoorbeeld met dagbesteding voor degene die u verzorgt of bij het vinden van een logeershuis waar hij of zij een paar nachten kan blijven. Zo staat u er niet meer helemaal alleen voor.

## Respijtzorg

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt deze vervangende mantelzorg, ook wel 'respijtzorg' genoemd. Informeer hiervoor bij de verzekering van de persoon die mantelzorg ontvangt. Het VGZ Rotterdampakket vergoedt standaard respijtzorg. Dit pakket is speciaal samengesteld voor Rotterdammers met een bescheiden inkomen, dit is maximaal 130% van het wettelijk minimumloon. Het VGZ Rotterdampakket biedt vervangende mantelzorg voor minimaal 3 dagen met een maximum van 21 dagen per jaar. Daarnaast bestaat de mogelijkheid om een mantelzorgmakelaar in te zetten. Kijk voor meer informatie en voorwaarden op:

[www.vgz.nl/rotterdam](http://www.vgz.nl/rotterdam)



### Professionele hulp

Denkt u dat professionele zorg nodig is? Bijvoorbeeld omdat degene voor wie u zorgt psychische problemen heeft, of omdat hulp van een professionele verpleegkundige nodig is? VraagWijzer kan u verder helpen.



### Urgentie huurwoning

Ook ondersteunt de gemeente bij het aanvragen van een urgentieverklaring. Wanneer degene die u verzorgt te ver bij u vandaan woont, kunt u voorrang krijgen op een woning bij elkaar in de buurt. Dit heet een urgentie-aanvraag.

### Mantelzorgverklaring

Voor sommige regelingen voor mantelzorgers, is een mantelzorgverklaring nodig: Huishoudelijke hulp, Maasstadpolis, Parkeren in de buurt en Gratis Rotterdampas met eenmalig OV-tegoed. Deze mantelzorgverklaring kunt u aanvragen bij de gemeente via [www.rotterdam.nl/mantelzorg](http://www.rotterdam.nl/mantelzorg). Hierna worden bovenstaande regelingen kort besproken.



### Huishoudelijke hulp

Als mantelzorger kunt u uw voordeel doen met tegoedbonnen waarmee u extra huishoudelijke hulp kunt inkopen voor degene die u verzorgt. Handig, bijvoorbeeld als u zelf met vakantie gaat. Uitgebreide informatie over deze tegoedbonnen vindt u verderop in deze gids.

### Maasstadpolis

Een mantelzorger die over een mantelzorgverklaring beschikt, is tevens verzekerd voor schade of een ongeval wat plaatsvindt tijdens het uitvoeren van de zorgtaak. De naam van de verzekering is Maasstadpolis. Meer hierover is te vinden op [www.rotterdam.nl/mantelzorg](http://www.rotterdam.nl/mantelzorg) of bel 14 010.



### Parkeren in de buurt

Wanneer degene voor wie u zorgt een CIZ- of Wmo-indicatie heeft én in een gebied woont waar betaald parkeren geldt, kan hij of zij een mantelzorgparkeervergunning aanvragen. Als mantelzorger parkeert u dan gratis in de buurt. Meer informatie of direct aanvragen? Bel 14 010 of bezoek de website [www.rotterdam.nl/product:mantelzorgparkeervergunning](http://www.rotterdam.nl/product:mantelzorgparkeervergunning).



### Gratis Rotterdampas met eenmalig OV-tegoed

Als mantelzorger met een mantelzorgverklaring kunt u een gratis Rotterdampas aanvragen. Hiermee kunt u meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. Meer over de Rotterdampas kunt u lezen op pagina 21. De Rotterdampas kunt u vervolgens aanvragen via [www.rotterdampas.nl/bestellen](http://www.rotterdampas.nl/bestellen). Mantelzorgers die de Rotterdampas hebben aangevraagd, ontvangen ook een eenmalig OV-tegoed van € 25 op de pas. Dit OV-tegoed kan vervolgens bij één van de RET-servicepunten op de OV-chipkaart geladen worden. Voor meer informatie: [www.ret.nl](http://www.ret.nl)

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# VraagWijzer luistert, adviseert en ondersteunt

**Zelfstandig blijven wonen en dingen zoveel mogelijk zelf regelen. Dat wilt u als 65-plusser waarschijnlijk graag. Maar soms kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken. Daarom heeft de gemeente in ieder gebied (voormalige deelgemeente) van Rotterdam een VraagWijzer waar u terecht kunt voor informatie, advies en ondersteuning. Heeft u bijvoorbeeld vragen over ingewikkelde brieven, juridische kwesties, uw gezondheid of geld? En komt u er zelf niet uit? Dan kan VraagWijzer u ondersteunen en adviseren.**

## **VraagWijzer denkt met u mee**

Als u bij VraagWijzer bent, kijkt een medewerker van VraagWijzer samen met u wat er precies aan de hand is. Samen zoekt u naar een passende oplossing. U bepaalt zelf welke mogelijkheden het beste bij u passen of wat uw familie, vrienden of buren kunnen doen. Als het nodig is, maakt de medewerker een vervolgspraak met u. Wanneer u meer gespecialiseerde ondersteuning of hulp nodig heeft, kan de medewerker u doorverwijzen naar bijvoorbeeld een hulpverlener van een zorgorganisatie of het wijkteam.

## **VraagWijzer biedt informatie, advies en ondersteuning bij bijvoorbeeld:**

- Het regelen van Wmo-voorzieningen, zoals een aanpassing in de woning, Vervoer op Maat, huishoudelijke ondersteuning, persoonlijke begeleiding of mantelzorg.
- Juridische kwesties, u heeft bijvoorbeeld een vraag over toeslagen of hulp nodig bij het opstellen van een bezwaarschrift.
- Het versterken van uw eigen netwerk, bijvoorbeeld als u eenzaam bent.
- Financiële problemen, bijvoorbeeld als u met schulden te maken heeft.
- Activiteiten en mogelijkheden in de wijk.

## **Hoe bereikt u VraagWijzer?**

U kunt VraagWijzer op vier manieren bereiken:

- Op internet: [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer)
- Telefonisch: 14 010
- Door langs te gaan bij VraagWijzer in uw gebied.
- U kunt uw vraag ook direct stellen via de chatfunctie op [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer). De chatfunctie vindt u direct onder de foto op de webpagina.

Verderop in deze gids vindt u in de rubriek Algemeen het adres van de VraagWijzer bij u in het gebied. U kunt tijdens het spreekuur langskomen en in sommige gebieden ook een afspraak maken.

## **De meest voorkomende vragen aan VraagWijzer zijn:**

- Wilt u mij deze brief uitleggen?
- Ik kan mijn huis niet meer zelf schoonhouden, kan ik hulp krijgen?
- Ik pieker veel, kan maatschappelijk werk mij helpen?
- Ik wil ergens bezwaar tegen maken, hoe doe ik dat?
- Ik kan niet rondkomen, hoe moet ik dat aanpakken?
- Wilt u mij helpen met het invullen van deze formulieren?
- Hoe kan ik huurtoeslag aanvragen?
- Ik heb zoveel schulden, hoe moet ik dat gaan betalen?



# Zorgvragen? De gemeente helpt u verder.



**De juiste zorg  
is dichterbij  
dan u denkt.**

Bel 14010 of kijk op  
[rotterdam.nl/zorgdichtbij](http://rotterdam.nl/zorgdichtbij)



Gemeente Rotterdam

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# 65plus en actief

## Tien tips voor als u graag actief wilt blijven en/of het contact met andere wil opzoeken. Om samen iets leuks te doen, uw hart te luchten of om iets te doen voor een ander.

1. Wilt u iets voor een ander betekenen? Of zoekt u juist hulp? Zoek en vind elkaar met behulp van 'Rotterdamersvoorelkaar', een online ontmoetingsplaats voor iedereen die wil helpen of juist wat hulp kan gebruiken. Het kan allemaal via [www.rotterdamersvoorelkaar.nl](http://www.rotterdamersvoorelkaar.nl). Of kijk in de rubriek Vrijwilliger gezocht of worden voor andere initiatieven op dit gebied.
2. In de rubrieken 'Koffie, inloop en ontmoeting' en 'Sport en bewegen' in deze gids, vindt u een overzicht van activiteiten waarbij u anderen kunt ontmoeten, gewoon in uw eigen wijk.
3. Neem contact op met een telefonische hulplijn, bijvoorbeeld Sensoor, telefoon 010 - 436 23 23 (5 cent per minuut). U kunt uw hart luchten en u vindt een luisterend oor. Of neem eens contact op met De Zilverlijn, een speciale telefoonservice van het Ouderenfonds. Als u zich telefonisch aanmeldt via 0900 – 608 01 00, wordt u regelmatig gebeld door een vrijwilliger.
4. Ga eens langs bij de bibliotheek in uw gebied. U kunt er boeken lenen, kranten en tijdschriften lezen maar bijvoorbeeld ook een cursus internet en e-mail volgen.
5. Wilt u graag leuke dingen doen, maar dan wel samen met iemand? Probeer dan Klup, de app voor senioren, [www.kluppen.nl](http://www.kluppen.nl) of download de app in de AppStore of via Google Play.
6. Houdt u van lezen? Word voorlezer voor kinderen in de buurt en meld u aan bij Opzoomer Mee. Het is gezellig, de kinderen in de straat leren elkaar kennen en u leert de kinderen kennen.
7. Vindt u het leuk als iemand met u een ommetje maakt, een spelletje komt spelen of gewoon een kopje koffie komt drinken? Neem dan gerust telefonisch contact op met Maatjes Vrijwillige Zorg (MVZ), 010 – 269 11 00 of kijk op de website: [www.vrijwilligerswerkrotterdam.nl](http://www.vrijwilligerswerkrotterdam.nl). Of kijk in de rubriek Vrijwilliger gezocht of worden voor andere initiatieven op dit gebied.
8. Bied hulp aan. Misschien kunt u de post voor de burens bijhouden tijdens hun vakantie? Veel mensen vinden het fijn als een ander iets voor ze wil doen.



9. Als u een dierbare bent verloren of een ziekte of aandoening heeft, vindt u wellicht steun bij lotgenoten, bijvoorbeeld bij een patiëntenvereniging of een nabestaandengroep. In de rubriek Koffie, inloop en ontmoeting vindt u diverse organisaties op dat gebied.

10. Heeft u vroeger voetbal gespeeld? En zou u wel eens een balletje willen trappen? Meld u dan aan bij OldStars Walking Football, dit is wandelvoetbal voor 65plussers. Bij deze vorm van voetbal draait het om samen sportief en gezellig bezig zijn. Kijk op de website voor een club bij u in de buurt: <https://oldstars.nl/aanmelden/>

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Tegoed- bonnen voor extra huis- houdelijke hulp

**In Rotterdam was het voor inwoners van 75 jaar en ouder, inwoners met een Wmo-voorziening of mantelzorgers mogelijk om extra huishoudelijke hulp in te kopen met tegoedbonnen. Voor nieuwe aanvragers is deze regeling voor tegoedbonnen huishoudelijke hulp per direct gestopt. Wat betekent dit voor u?**

- Nieuwe aanvragers voor de tegoedbonnen kunnen helaas geen gebruik meer maken van de regeling.
- Rotterdammers die in 2018 al gebruik maakten van de tegoedbonnen kunnen dit nog tot eind 2018. Let op! De gekochte tegoedbonnen kunnen nog worden ingewisseld voor huishoudelijke hulp tot en met 31 december 2018.

## Tegoedbonnen voor extra huishoudelijke hulp in 2019

In het jaar 2019 stopt de regeling met tegoedbonnen voor extra huishoudelijke hulp. Dan kunt u geen extra huishoudelijke hulp meer inkopen met de tegoedbonnen. U kunt dan een verzoek doen voor huishoudelijke hulp bij de gemeente. Heeft u vragen hierover? Bel dan met 14 010.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Rotterdam- pas

## Rotterdampas: Ontdek meer plezier dan ooit!

Met een Rotterdampas kunt u heel veel leuke dingen doen, gratis of met hoge korting. Bijvoorbeeld onbeperkt gratis naar het museum, de film, het zwembad, de Euromast en de Spido. Gratis ijsjes, koffie en pannenkoeken. Met fikse korting Blijdorp of Plaswijckpark bezoeken óf mee met een leuke dagtocht. Maar u kunt met de Rotterdampas ook voordeliger sporten: wat dacht u bijvoorbeeld van tafeltennis, hockey of korfbal? Zelfs het volgen van workshops en cursussen is met de pas gratis of met korting.

De Rotterdampas is altijd geldig van 1 maart tot 1 maart. De standaardprijs voor 65-plussers is € 20,-. Maar als u van een minimuminkomen (zie website) moet rondkomen, is de prijs maar € 5,-. Voor meer informatie: [www.rotterdampas.nl](http://www.rotterdampas.nl)

Een Rotterdampas bestellen of verlengen kan op de volgende manieren:

- via [www.rotterdampas.nl/bestellen](http://www.rotterdampas.nl/bestellen) (bestellen met DigiD)
- bij de Rotterdampaswinkel, Centrale Bibliotheek, Hoogstraat 110, tel 14 010



Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken alleen

**De bibliotheek van vandaag is een bruisende ontmoetingsplaats voor mensen van allerlei leeftijden en achtergronden. Bij Bibliotheek Rotterdam kunt u boeken, muziek en films lenen. Maar ook voor (gratis) activiteiten, workshops, een goede studie- of werkruimte, het huren van een zaal of bijwonen van een voorstelling, bent u van harte welkom.**

## Vestigingen

Bibliotheek Rotterdam heeft in bijna alle gebieden van Rotterdam vestigingen. In de rubriek Algemeen in deze gids, vindt u de bibliotheek voor uw gebied.

## Bibliotheek aan Huis

De Bibliotheek aan Huis is een gratis haalen brengservice voor leden die fysiek niet in staat zijn om naar de bibliotheek te komen. Een vrijwilliger komt op bezoek om te horen wat uw leeswensen zijn en gaat vervolgens een keer in de maand naar de bibliotheek om u van boeken te voorzien. Bezoek de website voor meer informatie, [www.bibliotheek.rotterdam.nl/bibliotheek-aan-huis](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/bibliotheek-aan-huis) of bel, 010 - 281 61 00.

## Ouderen in de wijk

Speciaal aanbod voor senioren waarbij u geholpen wordt met het vinden van activiteiten om aan mee

te doen. U kunt hiervoor terecht in de bibliotheekvestigingen Feijenoord, Delfshaven, IJsselmonde en de Centrale Bibliotheek. U bent daar van harte welkom om een praatje met één van de gastvrouwen te maken. Aan de hand van wat u zou willen doen, adviseert de gastvrouw u over welke activiteiten bij u passen. Voor meer informatie: raadpleeg de website [www.bibliotheek.rotterdam.nl/ouderenindewijk](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/ouderenindewijk), stuur een e-mail naar [ouderenindewijk@bibliotheek.rotterdam.nl](mailto:ouderenindewijk@bibliotheek.rotterdam.nl) of bel 010 - 281 61 00.

## Cursussen internet en sociale media

Er zijn diverse cursussen om senioren zelfredzamer te maken op het gebied van internet en social media. Want steeds meer senioren begeven zich op het internet en maken gebruik van social media als Facebook, WhatsApp en Instagram. Behalve dat ze er plezier aan beleven, doen ze er soms ook nieuwe contacten op. Wilt u hier ook mee beginnen, maar weet u niet goed hoe? De bibliotheek biedt hulp:

### ■ Inlooppreekur Digicafé

Heeft u vragen over internet, Facebook, het lenen van e-books, WhatsApp of uw nieuwe telefoon? Kom langs en stel uw vraag aan één van onze digivrijwilligers. Elke dinsdagmiddag kunt u hiervoor terecht op de Centrale Bibliotheek (Hoogstraat 110) tussen 14.00 - 16.00 uur. Ook in andere vestigingen vindt u digicafés. Raadpleeg de website, [www.bibliotheek.rotterdam.nl](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl) of bel 010 - 281 61 00 voor meer informatie.

### ■ Cursus Klik & Tik: Workshop starten met internet en e-mail

In uw eigen tempo het internet ontdekken. Voor echte beginners, met behulp van ervaren vrijwilligers. De workshop bestaat uit drie bijeenkomsten van 2 uur. U kunt elk moment instromen, bijvoorbeeld in de Centrale Bibliotheek elke dinsdag- en donderdagochtend tussen 10.00 - 12.00 uur. Informeer bij uw bibliotheek voor cursussen in andere vestigingen. Deelnamekosten bedragen

€10,- (€7,50 voor bibliotheekleden en Seniorweb) en het werkboek (optioneel) kost €10,-.

#### ■ **Cursus Digisterker: Omgaan met de elektronische overheid**

Hoe vraag je iets aan bij de overheid, hoe werkt een DigiD? Deze cursus van vier dagdelen van 2 uur maakt u hierin wegwijs. U moet hiervoor wel een beetje met internet overweg kunnen en de Nederlandse taal redelijk beheersen. Deelname is gratis, het werkboek (optioneel) is €10,-.

#### ■ **Cursus Windows 10**

Deze cursus wordt in mei en december gegeven in de Centrale Bibliotheek (Hoogstraat 110). U leert er om te gaan met Windows.

#### **Meer informatie**

Wilt u meer weten over bovenstaande activiteiten, over wat Bibliotheek Rotterdam nog meer te bieden heeft of over prijzen van het lidmaatschap? Bezoek dan de website, [www.bibliotheek.rotterdam.nl](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl) of bel naar 010 - 281 61 00.

#### **Top 6 meest gestelde vragen**

1. Hoe kan ik de foto's van de (klein) kinderen op mijn tablet (iPad) opslaan en hoe kan ik deze terugvinden?
2. Hoe maak ik een e-mail met een foto als bijlage?
3. Hoe gebruik ik Skype om met mijn (klein)kinderen te praten?
4. Hoe installeer ik een e-book en hoe kan ik dat dan lezen?
5. Hoe installeer en gebruik ik apps (applicaties) zoals Facebook, OV etc.?
6. Is dat internetbankieren nu wel veilig en waarom maken die banken het zo ingewikkeld met codes die doorgebeld/gemaid worden?



# Langer zelfstandig thuis wonen

**Waarschijnlijk wilt u zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Dan is het verstandig om tijdig te bekijken of er aanpassingen in uw woning nodig zijn. Daarmee voorkomt u problemen en verbetert uw wooncomfort.**

Om langer in uw eigen huis te kunnen blijven wonen, zijn er soms kleine aanpassingen nodig die u zelf kunt doen of met behulp van een vakman. De hulpmiddelen hiervoor kunt u aanschaffen bij de plaatselijke huishoudwinkels (zoals een bouwmarkt, Action, Blokker of Marskramer), bijvoorbeeld:

- Goede verlichting bij voor- en achterdeur.
- Een rookmelder op elke verdieping.
- Houvast bij op- en afstapjes: een greep of beugel bij bijvoorbeeld het bad of de keldertrap.
- Een thermostaatkraan in douche of bad om verbranding te voorkomen.
- Een nachtlampje met bewegingssensor.

U kunt ook langsgaan bij een thuiszorgwinkel of informatie vragen bij een VraagWijzer bij u in het gebied, het adres hiervan vindt u in deze gids in de rubriek Algemeen of bel 14 010.

Soms zijn grotere aanpassingen aan huis noodzakelijk. Kijk voor inspirerende voorbeelden op

[www.langerthuisineigenhuis.com](http://www.langerthuisineigenhuis.com).

Sommige ingrepen, zoals een traplift, tillift of aangepaste keuken, kunnen (deels) worden vergoed via de Wmo. Ook voor deze aanpassingen kunt u terecht bij de VraagWijzer.

## Technische hulpmiddelen in huis: thuishuistechnologie

Er bestaat ook een ruim aanbod aan technische hulpmiddelen die u helpen om veilig en comfortabel zelfstandig te wonen. Deze technische hulpmiddelen, ook wel thuishuistechnologie genoemd, bieden een oplossing voor zowel mensen die weinig of geen zorg nodig hebben, als voor mensen met een toenemende vraag naar zorg.

### Voorbeelden van thuishuistechnologie

- Ten alle tijde hulp oproepen.  
Bijvoorbeeld met behulp van een alarm in een smartphone of horloge, maar ook met valsensoren of een alarmknop/alarmkoord op diverse plekken in uw huis.
- Uw huisindeling beter aanpassen op uw gezondheid.  
Bijvoorbeeld met een drempelhulp, een elektrische deuropener, slimme sloten (sloten die bijvoorbeeld opengemaakt worden via smartphone) of automatische gordijnen/zonneschermen via een elektrische motor en afstandsbediening.
- Makkelijker communiceren met uw familie, vrienden of de zorg.  
Via beeldbellen (telefoneren terwijl u elkaar kunt zien).
- Een verbetering van uw mobiliteit.  
Bijvoorbeeld met een rollator, wandelstok, krukken, rolstoel of een scootmobiel. Maar denkt u hierbij ook aan beugels en handvaten, antislipmatten, een toilet (met spoel- en föhninstallatie) op uw slaapetage of een traplift.





Dit zijn slechts voorbeelden, zo zijn er nog vele andere mogelijkheden van Thuis technologie. Het is belangrijk tijdig na te denken over wat u zelf in huis kan (laten) doen zodat u lang en veilig in uw huis kan blijven wonen.

### **Waar kunt u terecht met uw vragen**

Om u te helpen met vragen over techniek in huis, kunt u bij uw huisarts of specialist vragen om een verwijzing naar een ergotherapeut. Deze kan u gericht adviseren welke (technologische) hulpmiddelen voor u een oplossing kunnen bieden. U kunt ook langsgaan bij een thuiszorgwinkel of informatie vragen bij een VraagWijzer bij u in het gebied, het adres hiervan vindt u in deze gids in de rubriek Algemeen of bel 14 010.

### **Woningonderhoud bij huurwoningen**

Een woning waarin geleefd wordt, heeft regelmatig onderhoud nodig. Er is onderhoud waar u zelf verantwoordelijk voor bent en onderhoud waar de verhuurder verantwoordelijk voor is.

U bent zelf verantwoordelijk voor:

- Schilderwerk in huis;
- Hang- en sluitwerk van ramen en deuren;
- Verstoppingen in badkamer, toilet, keuken;
- Tocht- en ventilatieproblemen;
- Schakelmateriaal.

De verhuurder is verantwoordelijk voor:

- Lekkages;
- Houtrot;
- Schilderwerk aan de buitenkant van de woning;
- CV-installatie;
- Dakgoot en hemelwaterafvoer.

### Onderhoud melden

Heeft u een klacht over het onderhoud van uw woning? Meld dit bij de verhuurder. Geef aan wat het probleem is en wat u van de huurder verwacht. Is de verhuurder verantwoordelijk en lost deze het probleem niet op? Meld uw klacht bij de gemeente Rotterdam via: [www.rotterdam.nl/wonen-leven/woningonderhoud](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/woningonderhoud) of bel 14 010.

### Een ander huis

In sommige gevallen leveren aanpassingen in huis onvoldoende resultaat op, of is het huis om andere redenen minder geschikt om te blijven wonen. Dan is het goed om te bekijken wat uw mogelijkheden zijn voor het vinden van een andere woning.

### Woont u in een huurwoning?

- Informeer altijd eerst bij uw eigen woningcorporatie naar geschikt woningaanbod.
- U kunt ook zelf zoeken. Een nieuwe huurwoning vindt u voornamelijk via internet. Vraag zo mogelijk hulp in uw omgeving als u het zelf niet kunt of ga eens langs bij de VraagWijzer bij u in het gebied. Op de volgende websites is aanbod te vinden: [www.woonnetrijnmond.nl](http://www.woonnetrijnmond.nl), [www.woonz.nl](http://www.woonz.nl), [www.sor.nl](http://www.sor.nl) en [www.woneninrotterdam.nl](http://www.woneninrotterdam.nl).

### Woont u in een koopwoning?

- Een nieuwe koopwoning kunt u het beste zoeken op internet via [www.Funda.nl](http://www.Funda.nl)
- Het is handig om een aankoopmakelaar in te schakelen die ervaring heeft met het zoeken naar geschikte woningen of levensloopbestendige woningen.
- U kunt ook woonbeurzen bezoeken om erachter te komen wat voor u handig is. Zo kunt u ideeën opdoen voor in uw eigen of uw toekomstige huis.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Huis- bezoeken aan 75plussers



**Bent u 75 jaar of ouder en woont u zelfstandig in Rotterdam? Dan ontvangt u een keer per jaar een uitnodiging om mee te doen aan een huisbezoek. Doel van dit huisbezoek is met u te praten over hoe het met u gaat. En zo nodig u te ondersteunen bij het zelfstandig wonen.**

De welzijnsinstelling in het gebied waar u woont, organiseert het huisbezoek. U krijgt een uitnodiging om mee te doen aan dit huisbezoek. Komt het u niet uit, dan kunt u bellen voor een nieuwe afspraak. Bij het bezoek komen twee vrijwilligers bij u langs. Deze vrijwilligers vragen hoe het met u gaat en kijken of u iets nodig heeft. Ook kunt u bespreken of u misschien zelf iets voor een ander wilt betekenen. Het bezoek duurt ongeveer een uur. Als u het prettig vindt, kunt u iemand vragen bij het gesprek aanwezig te zijn, bijvoorbeeld een familielid of een van de burens.

## Vrijwilligers

De vrijwilligers die bij u op bezoek komen, zijn herkenbaar aan de legitimatiepas die zij bij zich dragen. Op elke pas staat de naam van de vrijwilliger met een foto. De vrijwilligers maken een verslag van het gesprek dat u samen heeft. Als u hulp nodig heeft, bespreekt de vrijwilliger dit met de wijkprofessionals in uw wijk, bijvoorbeeld de vrijwilligerscoördinator of iemand die activiteiten organiseert.

## Waarom doen we dit huisbezoek?

In het gesprek komen uw vragen en wensen op het gebied van wonen en leven aan bod. Zo krijgen wij een goed beeld van wat u nodig heeft, zodat we op tijd mee aan de slag kunnen. Met het gesprek willen we ook in kaart brengen of u mee wilt doen aan activiteiten in de wijk en in de stad, of dat u misschien vrijwilligerswerk wilt doen. We kunnen u ook contact brengen met andere bewoners of vrijwilligers.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Er op uit in de stad of in uw eigen buurt

**Wilt u een dagje uit in eigen stad, dan hoeft u daarvoor helemaal niet diep in de buidel te tasten. In Rotterdam worden het hele jaar door leuke activiteiten georganiseerd. Er zijn verschillende mogelijkheden om erop uit gaan in de stad of in uw eigen buurt. Gratis of voor weinig geld.**

## Er-op-uit in uw eigen buurt

Er zijn verschillende activiteiten bij u in de buurt, deze vindt u in het 2e deel van deze gebiedsgids (overzicht Activiteiten en dienstverlening). Hierin vindt u vele mogelijkheden:

- In de rubriek 'Koffie, inloop en ontmoeting' vindt u adressen waar u gezellig een kopje koffie of thee kunt drinken.
- In de rubriek 'Eten in (de buurt van) de wijk' vindt u eetgelegenheden waar u voor weinig geld gezellig een hapje kunt eten in uw eigen buurt.
- In de rubriek Sport en bewegen staat wat er allemaal te doen is op het gebied van sport en beweging. In de 'huizen van de wijk' worden regelmatig culturele activiteiten georganiseerd. In het artikel 'Huizen van de wijk' (in 'Gemeente en overheid') leest u er meer over.

Er is ook een handige website van het WijkUitBuro, waarop cultuur uit alle Rotterdamse wijken is samengebracht. U kunt daar het culturele aanbod vinden in het gebied waar u woont en op de onderwerpen die u voor u interessant zijn. [www.wijkuitburo.nl](http://www.wijkuitburo.nl)

## De Rotterdampas

Een goed begin van een uitje in de stad is de Rotterdampas. En ook nog eens heel aantrekkelijk geprijsd voor Rotterdammers van 65 jaar en ouder: € 20. Heeft u een laag inkomen? Dan kost de Rotterdampas maar € 5. Met de Rotterdampas kunt u met korting of zelfs gratis activiteiten bezoeken. Een kleine greep uit het gratis aanbod:

- Een rondvaart met Spido
- Onbepakt naar Trompenburg Tuinen & Arboretum
- Onbepakt naar bijna alle Rotterdamse musea, zoals bijvoorbeeld Museum Boijmans van Beuningen of Museum Rotterdam
- Naar Miniworld Rotterdam
- De Euromast op
- Eenmalig gratis naar de film in o.a. Pathé, Cinerama Filmtheater, Kino en LantarenVenster

Meer over de Rotterdampas leest u in deze gebiedsgids op pagina 21. Of bezoek de website [www.rotterdampas.nl](http://www.rotterdampas.nl)

## Er-op-uit in de stad

In Rotterdam zijn er diverse activiteiten speciaal voor senioren en vaak aantrekkelijk geprijsd. Een greep uit de activiteiten:

### • Naar de film in Pathé

Voor iedereen vanaf 50 jaar en ouder tegen een gereduceerd tarief (inclusief koffie, thee en wat lekkers). Meer informatie: [www.pathe.nl/50plusbios](http://www.pathe.nl/50plusbios)



- **Zondagochtendconcerten in de Doelen**

Voor een klein prijsje geniet u van optredens van topkwaliteit. De Doelen is ook gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer (Centraal Station is op loopafstand), Trevvel stopt voor de deur en er is betaalde parkeergelegenheid vlakbij. Meer informatie:

[www.zondagochtendconcerten.nl](http://www.zondagochtendconcerten.nl)

- **Museum Rotterdam**

In dit museum van de stad kunt u zich verplaatsen in uw eigen geschiedenis. Meer informatie:

[www.museumrotterdam.nl](http://www.museumrotterdam.nl)

Ook voor activiteiten in de stad is er een handige website met een overzicht van alle activiteiten zoals theater, tentoonstellingen, film, lezingen en dans.

[www.uitgagendarotterdam.nl](http://www.uitgagendarotterdam.nl)

### **Samen er-op-uit**

Wilt u graag met iemand samen op stap, dan zijn er diverse mogelijkheden om u daarbij te helpen:

- Verschillende organisaties in Rotterdam kunnen u helpen met het zoeken van een 'maatje'; een vrijwilliger die met u iets leuks kan gaan doen. Ergens een kopje

koffie drinken of bijvoorbeeld een wandeling maken. U vindt deze organisaties in deze gids in de rubriek 'Vrijwilliger worden of gezocht'.

- Klup is een gratis app voor moderne senioren (50+) die op zoek zijn naar iemand met een zelfde interesse om samen iets te gaan doen. Op de website [www.kluppen.nl](http://www.kluppen.nl) kunt u ervaringen van gebruikers lezen. De app kunt u downloaden in de AppStore of via Google Play.
- Met MuseumMatch kunt u een maatje vinden om samen een museum te bezoeken, in en buiten Rotterdam. U heeft wel een Museum jaarkaart nodig. Met deze kaart kunt u bij zo'n 400 musea in heel Nederland naar binnen. Meer informatie [www.museumkaart.nl](http://www.museumkaart.nl)

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.

# Dementie of vergeet- achtigheid?

**Bij het ouder worden kunt u, bij uzelf of iemand in uw naaste omgeving, te maken krijgen met vergeetachtigheid. Misschien maakt u zich zorgen of dit de eerste tekenen van dementie zijn. Maar af en toe iets vergeten of dementie hebben is niet hetzelfde.**

Vergeetachtigheid is onschuldig en veel mensen krijgen er bij het ouder worden meer last van. Bij Alzheimer en andere vormen van dementie is de vergeetachtigheid veel ernstiger. Dementie is een ziekte van de hersenen, waarbij de hersenen informatie niet meer goed kunnen verwerken. Als u zich echt zorgen maakt over uw geheugen of dat van iemand in uw nabije omgeving, blijf daar dan niet mee rondlopen. Praat erover met uw huisarts of een andere hulpverlener. Er kan ook een andere oorzaak zijn voor geheugenproblemen, het is belangrijk dit te laten onderzoeken.

U kunt ook contact opnemen met de Alzheimer Telefoon, telefoon 0800 - 50 88 (gratis en 7 dagen per week) om uw zorgen te bespreken en informatie te vragen. Meer informatie vindt u ook op de website [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) en [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

## Welke verschijnselen kunnen wijzen op dementie?

De eerste verschijnselen van dementie kunnen per persoon verschillen. Er zijn ook verschillende vormen van dementie. Meestal merkt de partner of een familielid dat er iets 'niet pluis' is. Het valt op dat iemand terugkerende geheugenklachten heeft of zich anders gedraagt. Iemand heeft bijvoorbeeld moeite om te onthouden welke dag het is, of wordt sneller boos.

De tien eerste verschijnselen van dementie of alzheimer op een rij:

1. Vergeetachtigheid
2. Problemen met dagelijkse handelingen
3. Vergissingen met tijd en plaats
4. Taalproblemen
5. Kwijtraken van spullen
6. Slecht beoordelingsvermogen
7. Terugtrekken uit sociale activiteiten
8. Veranderingen in gedrag en karakter
9. Onrust
10. Problemen met zien

Heeft u of iemand in uw nabije omgeving (het vermoeden van) dementie en heeft u (meer) hulp en ondersteuning nodig, ga dan langs bij een VraagWijzer bij u in het gebied. Bent u mantelzorger voor iemand met dementie en voelt u zich overbelast? U kunt ook langsgaan bij een VraagWijzer bij u in het gebied, het adres vindt u in deze gids in de rubriek Algemeen.

## Alzheimer Café

Alzheimer Nederland organiseert door heel Nederland zogenaamde Alzheimer Cafés. In deze cafés komen mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden maandelijks bij elkaar voor informatie en contact met lotgenoten. De bijeenkomsten beginnen meestal met een lezing of interview met betrokkenen. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen.

In Rotterdam zijn er onder andere Alzheimer Cafés in de gebieden Centrum, Kralingen-Crooswijk en Feijenoord:

■ **Alzheimer Café Rotterdam - Centrum**

Waar: Antonius Binnenweg, Nieuwe Binnenweg 33

Wanneer: Elke derde dinsdag van de maand van 19.00 - 21.30 uur.

■ **Alzheimer Café Kralingen-Crooswijk**

Waar: Pniël, Oudedijk 15 en Hoppesteijn, Boezemsingel 100

Wanneer: Elke eerste maandag van de maand afwisselend in Pniël en Hoppesteijn.

■ **Alzheimer Café Feijenoord (Theehuis)**

Waar: Essalam Islamic Cultural Centre Rotterdam (EICC), Vredesplein 7

Wanneer: Elke laatste donderdag van de maand (behalve juni, juli en augustus). Inloop vanaf 18.00 uur, aanvang 18.30 uur tot 21.00 uur.

Zoekt u liever een Alzheimer Café dichterbij u in de buurt? Kijk dan op de website [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) en zoek binnen uw regio op 'Alzheimer Café'. U kunt ook bellen naar Alzheimer Nederland, telefoon (033) 303 25 02 en vragen naar een Alzheimer Café bij u in de buurt.



**Techniek in en om het huis**

Voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten zijn er steeds meer technologische hulpmiddelen die daarbij kunnen ondersteunen. Deze hulpmiddelen kunnen ook helpen als u niet goed met computers kunt omgaan. Voorbeelden zijn:

- Apps op de smartphone of iPad voor geheugenondersteuning en – training (of ter vermaak)
- Beeldbellen voor videocontact met mantelzorg of zorg
- Personenalarmering om alarm te kunnen maken in nood
- Medicijn dispensers voor de juiste medicatie op de juiste tijd
- Communicatieplatforms voor onderlinge afstemming met betrekking tot zorg
- Leefstijlmonitoring volgen dagelijkse leefpatroon en melden afwijkingen
- Geavanceerde bewaking die alarmeren bij vallen, gas etc.
- GPS-systemen, indicatiebepaling met of zonder alarmknop
- Sleutelkluisjes of elektronisch slot om op een veilige manier binnen te komen

Om u te helpen met vragen over techniek in huis, kunt u bij uw huisarts vragen om een verwijzing naar een ergotherapeut. Deze kan u gericht adviseren welke (technologische) hulpmiddelen voor u een oplossing kunnen bieden.

U kunt ook langsgaan bij een VraagWijzer bij u in het gebied, het adres vindt u in deze gids in de rubriek Algemeen. Meer informatie vindt u ook op de websites [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl) en [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl)

# Rondkomen en ondersteuning gemeente

**Heeft u moeite om rond te komen? Zoek dan zo snel mogelijk hulp, zodat u niet verder in de problemen komt. U kunt bijvoorbeeld langsgaan bij de VraagWijzer bij u in het gebied. Een deskundige medewerker van de VraagWijzer zoekt samen met u naar de meest geschikte oplossing. U kunt zelf ook veel doen om overzicht te houden over uw financiën:**

## **Administratie op orde**

- Verzorg uw geldzaken en houd overzicht op wat u binnenkrijgt en uitgeeft.
- Open enveloppen met rekeningen meteen als u ze krijgt en stop ze bijvoorbeeld in een map 'te betalen rekeningen'.
- Kies een vaste dag in de week waarop u uw administratie bijwerkt.
- Vindt u het moeilijk om zelf uw administratie op orde te krijgen? Vraag dan hulp aan een familielid, burens of aan iemand anders in uw omgeving die u vertrouwt.

## **Geld besparen en tips**

Weet u wat u aan geld ontvangt en wat u uitgeeft? Dan kunt u zien waar u eventueel kunt besparen. Bijvoorbeeld op uw boodschappen. Een paar tips om schuldenproblemen te voorkomen:

- Breng in beeld wat uw inkomsten en uitgaven zijn.
- Houd een huishoudboekje bij en spreek met uzelf vaste bedragen af voor bijvoorbeeld boodschappen en kleding.
- Spaar elke maand voor rekeningen die u per kwartaal of per jaar betaalt.
- Gebruik extra's, zoals vakantiegeld of eindejaarsuitkering om schulden af te lossen.

De volgende websites kunnen u helpen schulden te voorkomen, geld te besparen of juist een appeltje voor de dorst op te bouwen door online een geldplan op te stellen:

- Op de website van de gemeente Rotterdam staan verschillende tips om een geldplan te maken: [www.rotterdam.nl/wonen-leven/geldplan/](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/geldplan/)
- Het Nibud biedt een stappenplan aan. Bekijk dit stappenplan op de website: [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl) of bel 030-23 91 350. Het Nibud is op werkdagen bereikbaar tussen 09.00 en 13.00 uur.
- WijzerInGeldzaken, een initiatief van het ministerie van Financiën, helpt u met financiële vragen waar u tegenaan kunt lopen. Bekijk de website op [www.wijzeringeldzaken.nl](http://www.wijzeringeldzaken.nl).

## **Ondersteuning gemeente Rotterdam**

De gemeente Rotterdam heeft verschillende regelingen die het Rotterdammers van 65 jaar en ouder met een laag inkomen wat makkelijker maken om rond te komen. Om in aanmerking te komen voor de gemeentelijke voorzieningen, moet u aan bepaalde voorwaarden voldoen. Op de volgende pagina's vindt u een aantal voorzieningen met uitleg.





### **Het AOW-tegoed**

Heeft u als AOW'er een laag inkomen? Dan heeft u in 2018 mogelijk recht op AOW-tegoed van de gemeente Rotterdam. Dit is 375 euro per huishouden en is gekoppeld aan de Rotterdampas. U kunt het geld besteden aan bijvoorbeeld een tablet, een fotocamera, een fiets, kleding en in geselecteerde winkels ook aan boeken en tijdschriften. U kunt het ook gebruiken om te reizen met het openbaar vervoer.

De voorwaarden om voor het AOW-tegoed in aanmerking te komen zijn:

- Op 1 maart 2018 had u recht op AOW, stond u ingeschreven als inwoner van Rotterdam en was uw (gezamenlijk) inkomen maximaal 110 procent van het wettelijk sociaal minimum.
- Heeft u in 2017 AOW-tegoed ontvangen? Dan heeft u in maart 2018 automatisch bericht gekregen dat het AOW-tegoed op uw Rotterdampas is gestort. Als u nog geen Rotterdampas heeft, kunt u deze voor 5 euro aanschaffen, zie hiervoor pagina 21 of bezoek de website [www.rotterdampas.nl/bestellen](http://www.rotterdampas.nl/bestellen).

Heeft u in maart 2018 geen bericht over het AOW-tegoed ontvangen? En denkt u wél recht te hebben op het AOW-tegoed? Vraag het AOW-tegoed dan aan via het aanvraagformulier op [www.rotterdam.nl/awtegoed](http://www.rotterdam.nl/awtegoed) of bel 14 010. Doet u dat vanaf april.

### **Zorgverzekering VGZ Rotterdampakket**

Voor Rotterdammers met hoge zorgkosten (zoals chronisch zieken en ouderen) en een laag inkomen, is de gemeentelijke collectieve zorgverzekering VGZ Rotterdampakket een goede keuze. Deze verzekering is er gekomen door een goede samenwerking tussen verzekeringsmaatschappij VGZ en de gemeente Rotterdam. Het is een complete zorgverzekering met een ruime dekking.

De belangrijkste voordelen van het VGZ Rotterdampakket zijn:

- Rotterdammers met een laag inkomen (tot maximaal 130% van het wettelijke minimumloon) betalen maximaal 50 euro eigen risico per persoon. Het overige eigen risico van 335 euro is meeverzekerd. Hierdoor komt u niet voor onverwachte zorgkosten te staan. Daarnaast betaalt de gemeente 10 euro per maand mee aan de premie.

- Rotterdammers met een inkomen hoger dan 130% van het wettelijk minimum-inkomen ontvangen geen gemeentelijke bijdrage van 10 euro per maand. Daarnaast bedraagt het eigen risico 385 euro per persoon. Dit kan wel via gespreid betalen in tien termijnen geregeld worden met VGZ.
- Veel vergoedingen, zoals voor brillen, fysiotherapie en de tandarts.
- Alle eigen bijdragen voor vergoedingen zijn meeverzekerd. Onder bepaalde voorwaarden zelfs die voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).
- De verzekering sluit niemand uit op basis van medische gronden.

Uitgebreide informatie over het VGZ Rotterdampakket kunt u vinden op [www.vgz.nl/rotterdam](http://www.vgz.nl/rotterdam). U kunt ook de klantenservice van de zorgverzekeraar bellen: 088 - 131 35 00, bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur.

### **Bijzondere bijstand**

Heeft u een laag inkomen en krijgt u onverwachts te maken met noodzakelijke kosten? Dan kunt u bijzondere bijstand aanvragen. De gemeente bekijkt elke aanvraag apart. De gemeente kijkt daarbij naar iedere persoon en elke afzonderlijke situatie. De bijzondere bijstand vergoedt bijvoorbeeld het bedrag dat u betaalt voor een hoortoestel of persoonlijke alarmering. U kunt ook de individuele inkomenslosgaaf aanvragen.

In sommige gevallen is de bijzondere bijstand geen gift, maar een lening die terugbetaald moet worden. Als het nodig is om dingen te kopen, kan de gemeente besluiten dat de aanschaf van tweedehandsartikelen een goede oplossing is. Zo blijft bijzondere bijstand beschikbaar voor alle mensen die het nodig hebben. Kijk voor het volledige overzicht van de bijzondere bijstand op [www.rotterdam.nl/wonen-leven/bijzondere-bijstand/](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/bijzondere-bijstand/) of bel 14 010.

Voor alle vragen over geld en schulden kunt u terecht bij de VraagWijzer in uw gebied. U kunt daar ook terecht voor het aanvragen van geldvoorzieningen. Een deskundige medewerker kijkt samen met u welke hulpvragen u heeft en welke deskundigen u daarbij kunnen helpen. U vindt het adres van de VraagWijzer in deze gids in de rubriek Algemeen of bel 14 010.

# Herken en Meld Isolement

**Maakt u zich zorgen over iemand in uw buurt? Ga over tot actie en meld het! Bewoners en wijkorganisaties zijn de ogen en oren van de wijk. De gemeente wil graag dat zij zich samen verantwoordelijk voelen voor de mensen die er wonen. Het begint al wanneer bewoners een beetje op elkaar te letten. Dit is vooral van belang als het gaat om kwetsbare buurtbewoners, zoals alleenstaande ouderen.**

Misschien valt u iets op waardoor u zich zorgen maakt, zoals:

- U heeft iemand langere tijd niet gezien.
- De gordijnen zijn meerdere dagen achter elkaar dicht.
- De buitenboel is verwaarloosd.
- De brievenbus puilt uit met post.
- Iemand komt zonder opgaaf van redenen niet meer naar een activiteit.
- Iemand komt niet meer buiten, terwijl u deze persoon eerder wel buiten zag.
- Het huis is vervuild.
- Er staan verdorde planten voor het raam.
- U ziet een verwaarloosd huisdier achter het raam.

## **Wat kunt u zelf doen?**

Indien u een van bovenstaande signalen herkent of zich om andere redenen zorgen maakt over een persoon, kunt u het volgende doen:

- Probeer zelf in contact te komen. Bel aan bij de woning van de persoon waar u zich zorgen om maakt, bij voorkeur op verschillende tijdstippen.
- Wordt de deur niet opengedaan? Of vindt u het lastig om aan te bellen? Vraag dan aan de naaste burens of ze deze persoon onlangs nog gezien of gesproken hebben.

## **Meldpunt Meld Isolement**

U kunt uw zorgen melden in uw eigen wijk door langs te gaan bij of te bellen naar het Meldpunt Meld Isolement in het Huis van de wijk:

- De Branding, Isaac Hubertstraat 153, Tel. 010 – 411 53 58
- De Nieuwe Plantage, Noordeinde 97 (in de loop van 2019 verhuizing naar Weteringstraat 225), Tel. 088 - 823 10 11
- De Pomp, Rijnwaterstraat 23b
- Berkelplein Ommoordsestraat 12

## **Wat gebeurt er met uw melding?**

- Uw melding wordt in [MeldIsolement.nl](https://meldisolement.nl) geplaatst.
- Bij de melding wordt alleen het adres vermeld van de persoon waar u zich zorgen over maakt. Uw naam wordt niet vermeld.
- Binnen [MeldIsolement.nl](https://meldisolement.nl) wordt gekeken of er meer signalen of juist geen signalen uit de wijk zijn over deze bewoner op het bewuste adres.
- Indien uit de afgegeven signalen blijkt dat er iets mis zou kunnen zijn, volgt een huisbezoek.

## **Aanvullende info**

Bezoek de website voor meer informatie:

[www.rotterdam.nl/wonen-leven/meld-isolement/](https://www.rotterdam.nl/wonen-leven/meld-isolement/)

# Gezond leven: voeding, bewegen en e-health

**We worden steeds ouder. Een Rotterdamse vrouw wordt gemiddeld 82 jaar en een Rotterdamse man 78 jaar. Het liefst wilt u natuurlijk zo lang mogelijk vitaal blijven en lekker genieten van het leven. Helaas heeft niemand zijn gezondheid voor 100% in de hand. Maar door gezond te eten en voldoende te bewegen, blijft u fit en vermindert u de kans op aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en osteoporose.**

## Voeding

Waar kunt u op letten als u gezonder wilt eten?

- Als u ouder wordt, verbruikt uw lichaam minder energie. Wél heeft uw lichaam vitamines en mineralen nodig. Eet daarom elke dag groente en fruit.
- Eet eiwitten, bijvoorbeeld uit peulvruchten, zuivelproducten of vlees. Deze houden uw spieren sterk.
- Slik extra vitamine D voor gezonde botten.
- Eet twee keer per week vis, waarvan bij voorkeur een keer per week vette vis zoals makreel, haring, sardines of zalm. Zo houdt u uw cholesterol in balans.
- Matig uw zoutgebruik om uw bloeddruk gezond te houden.

## Verminderde eetlust

Soms heeft u een verminderde eetlust, bijvoorbeeld door medicijngebruik of door slik- en kauwproblemen. Merkt u dat u minder eetlust heeft en spierkracht verliest? Bespreek dit dan met uw huisarts. Lukt het u niet om elke dag te koken of eet u graag samen met anderen? Denk dan eens aan een maaltijdservice of eetgroep. In deze gebiedsgids bij de rubriek 'Eten in de wijk' vindt u nuttige adressen. Wilt u meer weten over gezond eten? Op de website van het Voedingscentrum staan tips over hoe u gezond kunt eten. [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Beweging

Door voldoende te bewegen, houdt u uw botten en spieren sterk. Regelmatig bewegen vermindert ook piekeren en sombere gedachten. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week te bewegen. U hoeft niet intensief te sporten. Wandelen, fietsen, (rustig) zwemmen en tuinieren zijn ook heel geschikt. Samen bewegen kan ook heel gezellig zijn. In deze gebiedsgids vindt u in de rubriek 'Sport en bewegen' nuttige adressen. Op de website van Rotterdam Sport vindt u sportaanbieders bij u in de buurt: [www.rotterdam sport.nl](http://www.rotterdam sport.nl) Vindt u het lastig om zelf een geschikte beweegactiviteit te vinden? De sportregisseur in uw gebied helpt u met het zoeken naar een leuke activiteit. U vindt de sportregisseur op [www.rotterdam sport.nl/sportregie](http://www.rotterdam sport.nl/sportregie).

## Spier- en balansoefeningen

Merkt u dat uw spierkracht afneemt of dat u minder balans heeft, dan kunt u dit met uw huisarts bespreken. Daarnaast kunt u ook alvast aan de slag met spierversterkende of balansoefeningen. Op de website Youtube vindt u allerlei filmpjes. Bezoek [www.youtube.nl](http://www.youtube.nl) en zoek op 'balansoefeningen ouderen'.

### E-health met de GGD AppStore

De gezondheidszorg verandert snel onder invloed van alle technologische ontwikkelingen. Er zijn tegenwoordig veel zaken voor de gezondheid die u gewoon thuis op de computer of op de mobiele telefoon kunt regelen. Het aantal gezondheidsapps neemt dan ook flink in aantal toe: er zijn er zo'n 350.000 en dat aantal stijgt iedere dag. Tegelijkertijd willen wij graag weten welke apps betrouwbaar en effectief zijn. Gelukkig biedt de GGD AppStore een oplossing. De GGD AppStore biedt een begrijpelijk overzicht van nuttige en betrouwbare gezondheidsapps en websites. Die kunnen helpen bij het verbeteren van uw gezondheid.



De GGD AppStore werkt samen met kennisinstututen, patiënten- en consumenten-organisaties. Dit om de kwaliteit van toetsing en de betrokkenheid van burgers te waarborgen. De apps worden onderzocht op gebruiksvriendelijkheid,

privacy en betrouwbaarheid. Alleen de goedgekeurde apps/websites worden geplaatst in de GGD AppStore en voorzien van een herkenbaar vignet.

U kunt deze goedgekeurde apps vinden op de website: [www.ggdappstore.nl](http://www.ggdappstore.nl)

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op [www.rotterdam.nl/ouderworden](http://www.rotterdam.nl/ouderworden) leest u hier meer over.



# Paspoort / Identiteits- kaart / Rijbewijs

## 1. Paspoort / identiteitskaart

Met een paspoort of identiteitskaart (ook wel ID-kaart en ID-bewijs) toont u aan wie u bent en u kunt ermee reizen. Met een identiteitskaart naar de meeste Europese landen, met een paspoort naar ieder land. Soms is een aanvullend visum nodig.

### Aanvragen

Hiervoor kunt u langskomen bij Burgerzaken. U maakt online een afspraak op [www.rotterdam.nl/paspoort](http://www.rotterdam.nl/paspoort) of [www.rotterdam.nl/identiteitskaart](http://www.rotterdam.nl/identiteitskaart) of u belt met ons servicenummer 14 010.

### Door medische redenen niet persoonlijk langskomen

Het is mogelijk om uw aanvraag op uw woon- of verblijfadres te doen. U maakt hiervoor telefonisch een afspraak via 14010.

## 2. Rijbewijs

U kunt een rijbewijs aanvragen als u bent geslaagd voor een theorie- en praktijkexamen of uw huidige rijbewijs verloopt.

### Aanvragen

Hiervoor moet u langskomen bij Burgerzaken. U maakt online een afspraak op [www.rotterdam.nl/rijbewijs](http://www.rotterdam.nl/rijbewijs) of u belt met 14 010.

### Ophalen paspoort, identiteitsbewijs of rijbewijs

Voor het ophalen van uw nieuwe paspoort, identiteitskaart of rijbewijs bij Burgerzaken hoeft u géén afspraak te maken. U moet uw reisdocument zelf komen afhalen, dit kan niet met een machtiging. Hierbij moet u uw afhaalbewijs tonen. U kunt uw paspoort ook laten bezorgen op het adres waar u verblijft. De baliemedewerkers bij Burgerzaken geven u graag uitleg.

### Locaties Burgerzaken per gebied

- Gebied Centrum: Coolsingel 40
- Gebied Feijenoord: Maashaven O.z. 230
- Gebied Hoek van Holland: Prins Hendrikstraat 161
- Gebied Hoogvliet: Rijkplein 3
- Gebied IJsselmonde: Herenwaard 23
- Gebied Prins Alexander: Prins Alexanderplein 21
- Gebied Rozenburg: Jan van Goyenstraat 1

### Meer weten

Kijk voor meer informatie over het aanvragen, ophalen of bezorgen van uw reisdocument op [www.rotterdam.nl/paspoort](http://www.rotterdam.nl/paspoort) of [www.rotterdam.nl/identiteitskaart](http://www.rotterdam.nl/identiteitskaart). Voor het aanvragen en ophalen van uw rijbewijs kijkt u op [www.rotterdam.nl/rijbewijs](http://www.rotterdam.nl/rijbewijs). U kunt ook altijd 14 010 bellen.



# Wijkteam

**Elke wijk in Rotterdam heeft een wijkteam. Deze wijkteams geven maatschappelijke ondersteuning aan alle Rotterdammers die dit nodig hebben. Medewerkers van het wijkteam hebben kennis en ervaring op het gebied van jeugdhulp, hulp bij opvoeden, financiën, wonen, werk, kinderen en volwassenen met een beperking en geestelijke gezondheidszorg. Zij bieden u de juiste hulp dicht bij huis. Het wijkteam biedt kortdurende ondersteuning (drie tot zes maanden) of basishulp dicht bij huis.**

## **Doorverwijzen**

U meldt zich niet zelf aan bij het wijkteam. Uw huisarts, een medewerker van VraagWijzer, de woningcorporatie of een hulpverlener verwijst u door.

## **Wat doet een wijkteam?**

De verwijzer stelt vast dat u ondersteuning van het wijkteam nodig heeft. Hierop bezoekt een medewerker van het wijkteam u thuis. Samen bespreekt u wat er aan de hand is en welke oplossingen mogelijk zijn. De wijkteamedewerker bekijkt ook wat u zelf kunt doen en welke ondersteuning u verder nodig heeft. Het wijkteam kan zelf kortdurende hulp bieden. Indien nodig, kan het wijkteam specialistische hulp of langdurige ondersteuning voor u inschakelen.

## **Vaste contactpersoon**

Vaak wordt de wijkteamedewerker met wie u het eerste contact heeft, ook daarna uw vaste aanspreekpunt. Deze wijkteamedewerker onderhoudt dan ook het contact met eventuele andere hulpverleners.

## **Hoe werkt de hulp?**

Als u hulp nodig heeft bij het oplossen van een probleem, kunt u daarover informatie opzoeken op [www.rotterdam.nl/zorgdichtbij](http://www.rotterdam.nl/zorgdichtbij) of bellen met de gemeente via 14 010. Of stel uw vraag via de chatfunctie op [www.rotterdam.nl/vraagwijzer](http://www.rotterdam.nl/vraagwijzer). Komt u er toch niet uit? Bespreek het dan met een medewerker van VraagWijzer in uw buurt. Samen met de medewerker bespreekt u welke mogelijkheden er zijn. Bijvoorbeeld wat u toch zelf kunt oplossen, of met met hulp van iemand uit uw omgeving. Lukt dat niet? Dan kan de medewerker VraagWijzer u doorverwijzen naar professionele ondersteuning.

# Senioren en veiligheid



**De gemeente Rotterdam vindt het belangrijk dat u en andere senioren zich veilig voelen in hun huis en buurt. Daarom werken wij met verschillende partners zoals politie en brandweer aan een prettige en veilige leefomgeving voor ouderen. Wij richten ons op brandveiligheid, financieel misbruik en geven u tips over hoe u babbeltrucs op straat of bij de voordeur kunt herkennen.**

De gemeente zorgt voor preventie en voorlichting en ook werken we aan meer toezicht op straat en in de buurt. Maar gelukkig kunt u zelf ook veel doen om uw leefomgeving veiliger te maken. Gebruik daarbij de tips en voorlichting die in deze gids staan. Ook is het belangrijk dat u overlast en onveilige situaties meldt aan bijvoorbeeld de politie of de gemeente. Met uw melding kunnen wij een oplossing zoeken voor de situatie.

Een veilige buurt waar mensen elkaar kennen, aanspreken en elkaar helpen is van grote waarde voor ons en voor u als bewoner van Rotterdam. Zo zorgen we samen voor een fijne en veilige woonomgeving.



**Gemeente Rotterdam**

## **Contact**

Tel. 14 010

[www.rotterdam.nl/seniorenenveiligheid](http://www.rotterdam.nl/seniorenenveiligheid)



# Babbeltrucs

Misschien heeft u er wel eens van gehoord: babbeltrucs. Het zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven. De oplichters komen aan de deur of spreken mensen aan op straat. Ze zien er vaak betrouwbaar uit en hebben een geloofwaardig verhaal. Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn of dat ze de meterstand komen opnemen. Wij geven u tips om babbeltrucs te herkennen en te voorkomen.

## TIP 1 Weet wie er aanbelt

Kijk voor u opendoet wie er heeft aangebeld. Vraag dan eerst wie hij is en wat hij komt doen. Vraag ook om een identiteitsbewijs. Kijk door het raam, de deurspion of gebruik de intercom. Zo kunt u zien wie er voor uw deur staat zonder open te doen. Open de voordeur bij woongebouwen met een centrale toegang alleen voor uw eigen bezoek.

## TIP 2 Zet de deur op een kier

Zorg dat u de deur op een kier kunt zetten, bijvoorbeeld met een deurketting of kierstandhouder.

## TIP 3 Wees ook overdag alert

Babbeltrucs en overvallen vinden niet alleen 's avonds plaats. Wees ook overdag alert op mensen met slechte bedoelingen. Wanneer u iemand die u niet kent binnenlaat, doe dan altijd zelf de deur achter hem of haar dicht.

## TIP 4 Geef nooit uw pinpas of pincode af

Uw pas en uw pincode zijn van u. Betrouwbare instanties vragen daar nooit naar. Voor het blokkeren van een rekening zijn uw pinpas en pincode niet nodig.



## TIP 5 Twijfel? Bel de politie!

Twijfelt u aan de goede bedoelingen van een bezoeker of mist u spullen in huis? Bel dan 112 (bij spoed of een verdachte situatie) of 0900-8844 (als u achteraf een melding wilt doen). Maak in ieder geval altijd melding en doe eventueel een aangifte. Nadat u de politie heeft gesproken, breng dan ook de mensen in uw woonomgeving op de hoogte zoals de burens, huismeester of conciërge.



### Contact

Telefoonnummer 112 (bij spoed en verdachte situaties)  
Telefoonnummer 0900-8844 (aangifte of melding)

# Brandveilige woning

**Brand in huis. Gelukkig is de kans daarop niet heel groot. Maar het is toch goed om er eens bij stil te staan. Weet u wat u moet doen als er bij u of uw burens brand uitbreekt? Is uw woning brandveilig? En heeft u rookmelders in huis? We geven u belangrijke tips om uw woning brandveilig te maken.**

**TIP 1 Bedenk een vluchtplan**  
Wanneer u een brand meldt, heeft de brandweer tijd nodig om uw huis te bereiken. Daarom is het belangrijk dat u een vluchtplan heeft. Welke route kunt u het beste nemen? Oefen het vluchtplan eens bijvoorbeeld samen met uw burens en met uw ogen dicht.

**TIP 2 Houd uw vluchtroute vrij van obstakels**  
Rollators, scootmobielen en andere grote voorwerpen zijn gevaarlijk op uw vluchtroute naar buiten. Bovendien zorgen rollators en scootmobielen voor heel veel rook wanneer ze vlam vatten.

**TIP 3 Vlucht nooit door de rook**  
Rook is levensgevaarlijk. Kunt u uw huis niet uit omdat uw vluchtroute vol staat met rook? Blijf dan in uw woning en laat de hulpdiensten weten dat u nog in uw huis bent. Ga voor het raam of op uw balkon staan, zodat de hulpdiensten u kunnen zien.

**TIP 4 Laat rookmelders installeren**  
Rookmelders zijn heel belangrijk voor de brandveiligheid in uw omgeving.



Als u slaapt, ruikt u niets. Rookmelders waarschuwen u bij brand. Controleer regelmatig of de rookmelder nog werkt.

**TIP 5 Download de checklist**  
De brandweer heeft een checklist gemaakt, zodat u snel kunt nagaan of uw huis brandveilig is. Kijk op [www.brandweer.nl/brandveiligheid/folders-brandveiligheid](http://www.brandweer.nl/brandveiligheid/folders-brandveiligheid), bekijk alle tips en download de checklist. Of vraag iemand dat voor u te doen.



## Contact

Telefoonnummer 112

[www.brandweer.nl](http://www.brandweer.nl)

# Financieel misbruik

Er kan een moment komen dat u niet meer zelfstandig uw administratie kunt doen. Dan is het belangrijk dat iemand die u vertrouwt dat van u kan overnemen. Soms kan iemand ook financieel misbruik maken van uw kwetsbare situatie. Regel daarom uw financiële zaken voor als u het zelf niet meer kunt. Voorbeelden van financieel misbruik zijn: pinpasfraude, een gedwongen testamentswijziging, diefstal van geld, sieraden, goederen, verkoop van eigendommen, misbruik van machtigingen of rekeningen. Wij geven u tips om financieel misbruik te voorkomen.

**TIP 1 Praat erover en leg afspraken vast** Doe dit met uw kinderen of een betrouwbaar persoon in uw omgeving. Schrijf de afspraken op papier voorzien van uw handtekening en datum of regel het officieel via een levenstestament bij de notaris. Lees de brochures en checklist op [www.wievandedrie.nl](http://www.wievandedrie.nl) of neem contact op met een notaris bij u in de buurt. Bekijk ook de financiële checklist hier: <http://bit.ly/2xqOiV3>

**TIP 2 U kunt ook bellen met de Notaristelefoon:**  
0900-346 9393.

**TIP 3 Leer zelf hoe u de administratie moet doen** Doet uw partner uw administratie? Zorg dat u zelf ook begrijpt hoe u dat moet doen, als uw partner het niet meer kan. Vindt u het toch lastig om zelf uw administratie te doen? De VraagWijzer weet raad. In de rubriek Algemeen vindt u het adres van de VraagWijzer bij u in de buurt.

**TIP 4 Regel alles goed samen met uw bank**

- Regel zoveel mogelijk betalingen automatisch. Dan weet u zeker dat uw vaste lasten iedere maand op tijd worden betaald en er geen achterstanden ontstaan.

- Volg ook een cursus internetbankieren voor senioren. Informeer bij uw bank naar de mogelijkheden.
- Heeft u een mantelzorger? Neem naast uw eigen bankrekening een aparte huishoudrekening en stort hier maandelijks automatisch een bedrag op. Dit geld kan een mantelzorger gebruiken voor de boodschappen. Vraag bij uw bank alvast een gemachtigde pas aan op naam van bijvoorbeeld één van uw kinderen, mantelzorger of vertrouwenspersoon. Met deze pas kan dan voor u gepind worden. Bij misbruik kunt u deze pas meteen blokkeren.

**TIP 5 Vier ogen zien meer** Wanneer u administratieve hulp inschakelt, zorg dan dat u zelf toezicht houdt op de administratie, zolang u dit kunt. Als u daartoe niet meer in staat bent, zorg dan dat een tweede persoon kan meekijken.

**TIP 6 Bel Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond (VTRR)** als u denkt dat er sprake is van financieel misbruik, bij uzelf of in uw omgeving: 0800-2000 (gratis). Via dit nummer is VTRR 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Of praat over uw vermoedens met iemand die u vertrouwt in uw omgeving. Op de website van de GGD leest u meer over financieel misbruik en vindt u meer handige tips. Raadpleeg de website hier: <http://bit.ly/1KZ1CzR>



**Contact**  
Tel. 0800-2000  
[www.veiligthuisrr.nl](http://www.veiligthuisrr.nl)

# Huizen van de wijk Kralingen- Crooswijk

In een Huis van de Wijk kunt u vrijwilligerswerk doen of activiteiten volgen of geven zoals een taalcursus, les in gezond eten of bewegen. En er is ruimte voor initiatieven van bewoners.



## De Pomp

### Huiskamer van de wijk

Rijnwaterstraat 23  
3063 HC Rotterdam



## Nieuwe Plantage

### Huis van de Wijk

Noordeinde 97  
3061 EM Rotterdam  
(in de loop van 2019 verhuizing  
naar Weteringstraat 225)

Tel. 088 – 823 10 11



## Berkelplein

### Huis van de Wijk

Ommoordsestraat 12  
3061 LL Rotterdam

Tel. 06 – 42 64 71 13



## De Nieuwe Branding

### Huis van de Wijk

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

Tel. 010 – 411 53 58

### Meldpunt Meld Isolement

Bewoners en wijkorganisaties zijn de ogen en oren van de wijk. Daarom is er in elk Huis van de Wijk een Meldpunt Meld Isolement. Daar kunt u terecht als u zich zorgen maakt over iemand in uw buurt. Meer over dit meldpunt leest u op pagina 35 in deze gids.

De meest actuele adresinformatie van de huizen van de wijk in uw gebied vindt u op [www.rotterdam.nl/huizenvandewijk](http://www.rotterdam.nl/huizenvandewijk) of bel 14 010.





# De juiste zorg is dichterbij dan u denkt.

## Adressen ▾

### VraagWijzer

Oostzeedijk 276

### Huis van de wijk

**A | De Nieuwe Branding**  
Isaïc Hubertstraat 153

**B | De Nieuwe Plantage**  
Noordeinde 97 (in de loop van 2019 verhuizing naar Weteringstraat 225)

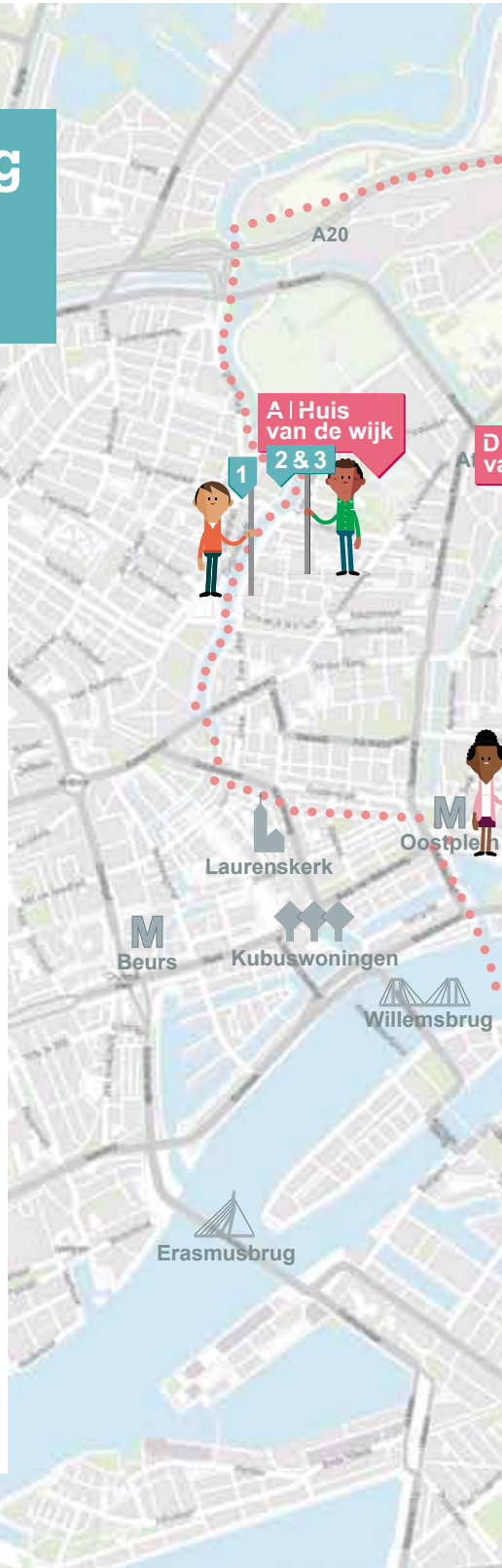
**C | Huiskamer van de wijk de Pomp**  
Rijnwaterstraat 23b

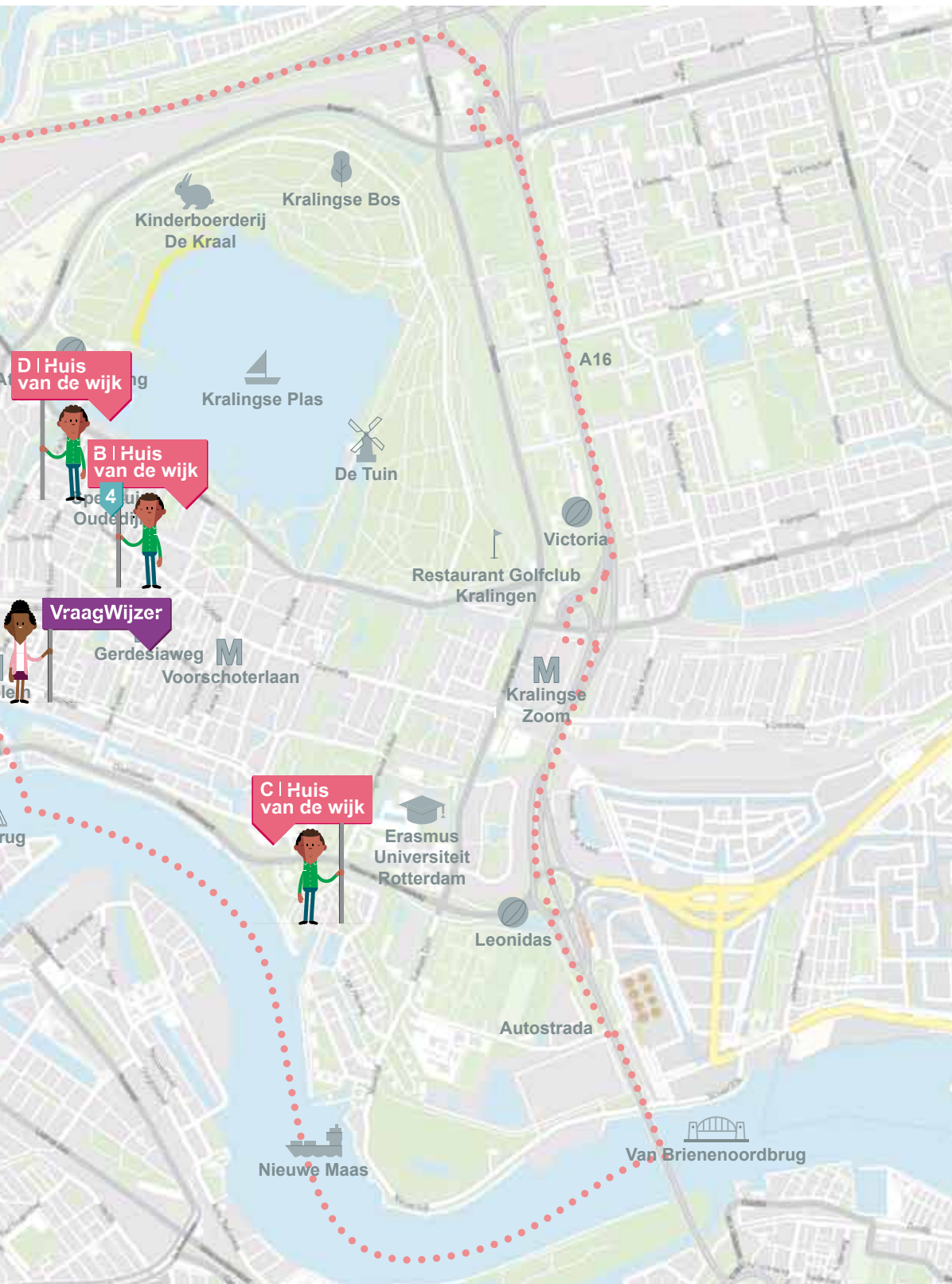
**D | Berkelplein**  
Ommoordsestraat 12

### Overige

- 1 | Pameijer**  
Crooswijksesingel 66
- 2 | De Vrijwilligerswinkel**  
Isaïc Hubertstraat 153
- 3 | Dock**  
Isaïc Hubertstraat 153
- 4 | Aafje**  
Weteringstraat 225

Kijk op [www.socialekaartrotterdam.nl](http://www.socialekaartrotterdam.nl) voor het hele overzicht









# Overzicht activiteiten en dienstverlening

<b>Algemeen</b>	<b>50</b>	
<b>Actief in de straat</b>	<b>54</b>	
<b>Creatief</b>	<b>55</b>	
<b>Cultureel</b>	<b>56</b>	
<b>Dienstverlening</b>	<b>59</b>	
<b>Eten in (de buurt van) de wijk</b>	<b>62</b>	
<b>Koffie, inloop en ontmoeting</b>	<b>63</b>	
<b>Medisch en zorg</b>	<b>66</b>	
<b>Religie</b>	<b>70</b>	
<b>Sport en bewegen</b>	<b>71</b>	
<b>Taal</b>	<b>76</b>	
<b>Vervoer</b>	<b>77</b>	
<b>Vrijwilliger gezocht of worden</b>	<b>78</b>	
<b>Vrouwennetwerk</b>	<b>80</b>	
<b>Wonen</b>	<b>81</b>	

**Algemeen****Advies- en meldpunt  
verwarde personen**

Rotterdam

Meldpunt voor Rotterdammers die zich zorgen maken om iemand met verward gedrag. U kunt het meldpunt 24 uur per dag bellen. U kunt advies vragen en melden.

010 - 267 07 00

[www.rotterdam.nl/wonen-leven/  
meldpunt-verwarde-personen](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/meldpunt-verwarde-personen)

**Alleszelf.nl**

Richt zich uitsluitend op ouderen en stelt hun eigen kracht centraal. Om tot op de hoogste leeftijd zelfstandig in de eigen woning te blijven wonen.

info@alleszelf.nl

085 - 888 40 80

[www.alleszelf.nl](http://www.alleszelf.nl)**Bibliotheek aan Huis**

Bent u fysiek niet in staat om zelf naar de bibliotheek te komen? Dan is er speciaal voor leden van de bibliotheek de haal- en brengservice Bibliotheek aan Huis. Bezoek de website voor meer informatie of bel.

[bibliotheekaanhuis@bibliotheek.  
rotterdam.nl](mailto:bibliotheekaanhuis@bibliotheek.rotterdam.nl)

010 - 281 61 00

[www.bibliotheek.rotterdam.nl/  
bibliotheek-aan-huis](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/bibliotheek-aan-huis)

**Bibliotheek Kralingen**

Vredenoordplein 60

3061 PX Rotterdam

Bibliotheek Kralingen is gehuisvest in het gebouw van Melanchton. De openingstijden zijn: ma tm vrij van 13.00 tot 17.00 uur. In De Nieuwe Branding is elke woensdag van 13.00 tot 16.00 uur een bibliotheekmedewerker aanwezig om voor te lezen. Elke donderdag staat de bibliobus voor de deur van 14.00 tot 17.00 uur. Vrijdag is er van 10.00 tot 11.30 uur taalcafe.

**Centrale Bibliotheek  
Rotterdam**

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

Bibliotheek Rotterdam bestaat uit de Centrale Bibliotheek, verschillende vestigingen en een bibliobus. Met grote regelmaat vinden er tentoonstellingen en culturele activiteiten plaats. Jaarlijkse hoogtepunten zijn onder andere de Boekenweek, het Kinderboekenweekfeest en het Lezersfeest.

[klantenservice@bibliotheek.  
rotterdam.nl](mailto:klantenservice@bibliotheek.rotterdam.nl)

010 - 281 61 00

**COC Rotterdam**

Schiedamsesingel 173

3012 BB Rotterdam

COC Rotterdam is dé LHBT-organisatie voor informatie, advies, hulp en steun bij homoseksualiteit

[secretariaat@cocrotterdam.nl](mailto:secretariaat@cocrotterdam.nl)

010 - 414 15 55

[www.cocrotterdam.nl](http://www.cocrotterdam.nl)**De Zilverlijn**

De Zilverlijn is een speciale service voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds. Als u zich aanmeldt wordt u regelmatig gebeld door professionele vrijwilligers. Zij bieden u een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

info@ouderenfonds.nl

0800 - 1325

[www.ouderenfonds.nl/  
deelnemen/zilverlijn](http://www.ouderenfonds.nl/deelnemen/zilverlijn)

**Dona Daria, Kenniscentrum  
Emancipatie**

Gerard Scholtenstraat 129

3035 SJ Rotterdam

Wij streven ernaar dat iedereen op een gelijkwaardige manier deelneemt aan de maatschappij. Dit betekent dat we werken aan dezelfde kansen, keuzevrijheid en gelijke mogelijkheden voor mannen en vrouwen.

De hindernissen voor sociale participatie willen we zoveel mogelijk wegnemen door het versterken van onderling begrip.

info@donadaria.nl

010 - 465 92 96

[www.donadaria.nl](http://www.donadaria.nl)**Gemeente Rotterdam |  
14 010**

Coolsingel 40

3011 AD Rotterdam

Geopend van maandag t/m vrijdag van 8.00 uur tot 20.00 uur. Zaterdag van 09.00 uur t/m 17.00 uur. Op zon- en feestdagen gesloten.

14 010

**KBR | Kredietbank****Rotterdam**

Prins Alexanderplein 21  
3067 GC Rotterdam

*De Kredietbank Rotterdam (KBR) adviseert, begeleidt en ondersteunt u bij de aanpak van uw financiële problemen. Alleen als u een doorverwijzing heeft vanuit VraagWijzer gaat u naar de KBR.*

14 010

[www.rotterdam.nl/apps/  
rotterdam.nl/locaties/  
kredietbank-rotterdam](http://www.rotterdam.nl/apps/rotterdam.nl/locaties/kredietbank-rotterdam)

**Mantelzorglijn****Rotterdam**

*Heeft u een vraag over mantelzorg of heeft u juridisch advies nodig? Bel of mail dan op werkdagen de Mezzo Mantelzorglijn tussen 9.00 en 16.00 uur*

[mantelzorglijn@mezzo.nl](mailto:mantelzorglijn@mezzo.nl)

0900 - 202 04 96

030 - 760 60 55

**Meld Misdaad Anoniem**

*Meld Misdaad Anoniem is het onafhankelijke meldpunt waar je anoniem informatie kunt geven over criminaliteit en misdaad. Jouw anonimiteit staat hierbij altijd centraal.*

0800 - 7000

**Meldingen buitenruimte****Rotterdam**

*Bij losliggende stoeptegels, kapotte lichtmasten of andere obstakels in de buitenruimte kunt u via internet of telefoon een melding maken of via de BuitenBeter App (voor op de smartphone).*

14 010

[www.rotterdam.nl/meldingen](http://www.rotterdam.nl/meldingen)

**Mind Korrelatie**

Stationsplein 125

3818 LE Amersfoort

*Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online.*

[vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

0900 - 1450

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

**Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen - NBP**

Koninginnegracht 19

2514 AB 's-Gravenhage

*De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen (NBP) is een onafhankelijke organisatie die opkomt voor de pensioenbelangen van gepensioneerden en toekomstig gepensioneerden. Bereikbaar ma t/m do van 8.00 tot 16.30 uur.*

[info@pensioenbelangen.nl](mailto:info@pensioenbelangen.nl)

070 - 360 19 21

**NOOM**

Postbus 2069

3500 GB Utrecht

*Het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM) is opgericht met het doel om alle allochtone ouderen te representeren. Daarnaast werkt NOOM aan de verbetering van het welzijn van de oudere migranten in brede zin.*

Lucía Lameiro Garcia

[lameiro@netwerknoom.nl](mailto:lameiro@netwerknoom.nl)

06 - 209 664 32

[www.netwerknoom.nl](http://www.netwerknoom.nl)

**Notaristelefoon**

*Voor meer informatie over een levenstestament of volmacht en wie u vraagt om uw belangen te behartigen, kunt u iedere werkdag tussen 09.00 en 14.00 uur bellen met de Notaristelefoon (€0,80 per minuut).*

0900 - 346 93 93

**OSO-Rotterdam**

*Het Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties Rotterdam (OSO Rotterdam) behartigt de belangen voor Rotterdamse ouderen. VOA's (Vrijwillige*

*ouderen ondersteuning) bieden hulp bij keukentafel gesprekken en een luisterend oor. HUBA's (Hulp bij belastinginvullen) vullen als het mogelijk is bij u thuis de belastingaangifte in. Daarnaast organiseert OSO Rotterdam activiteiten zoals fietsen, wandelen, musea bezoeken, bingo (tablet coaches aanwezig), kerstviering, busreis en thema bijeenkomsten.*

[info@osorotterdam.nl](mailto:info@osorotterdam.nl)

010 - 466 76 26

[www.osorotterdam.nl](http://www.osorotterdam.nl)

**Ouderen Ombudsman**

*Onafhankelijke vraagbaak, speciaal voor ouderen, om hen op weg te helpen. Via de telefoon, maar ook via internet.*

[ouderenombudsman@](mailto:ouderenombudsman@ouderenfonds.nl)

[ouderenfonds.nl](http://ouderenfonds.nl)

0800 - 1325 gratis

[www.ouderenombudsman.nl](http://www.ouderenombudsman.nl)

**Politie**

112 (spoed)

0900 - 8844 (algemeen)

[www.politie.nl](http://www.politie.nl)

**Politie Kralingen-Crooswijk**

Bezoekadres: Boezemsingel 12  
3034 EA Rotterdam

Wijkagenten:

*Patrick Groeneweg - Oud-*

*Crooswijk*

*Duncan Wijenberg - Slachthuis  
en Rubroek noord*

*Dirk Meijndert - Jaffa Noord en  
Jerichobuurt*

*Reyon Groeneveld - Kralingse  
bos en Terbregse hof*

*Fatima El Hachioui - Lusthof  
gebied*

*Alex van den Hoven - De Esch  
Mounir 'L Fathi - Struisenburg*

*Nicole van Hartingsveld - Jaffa  
zuid*

*Shelley van der Veen - Excelsior,  
Kralingen-oost en Erasmus*

*Gerianne Jacobs : wijkagent  
kwetsbare doelgroepen*

[www.politie-rijnmond.nl](http://www.politie-rijnmond.nl)

**Protestants Christelijke  
Ouderen Bond afdeling  
Rotterdam**

*De PCOB behartigt je  
belangen als senior via het  
OSO Rotterdam. En inspireert  
je om mee te denken over  
die toekomst. Of het nu gaat  
om zorg, welzijn of wonen,  
inkomen of pensioen. De PCOB  
organiseert op meerdere plaatsen  
in de stad activiteiten voor  
senioren.*

Dhr. J. Bosma

[J.Bosma26@chello.nl](mailto:J.Bosma26@chello.nl)

06 - 47 09 76 35

**RADAR**

Grotekerklein 5  
3011 GC Rotterdam

*RADAR, bureau voor gelijke  
behandeling en tegen  
discriminatie is het onafhankelijke  
antidiscriminatiebureau  
in Rotterdam. Wordt u  
gediscrimineerd of bent u getuige  
geweest van discriminatie, dan  
kunt u bij RADAR terecht voor  
kosteloos advies, bemiddeling en  
bijstand in juridische procedures  
of andere vervolgstappen.*

[info@radar.nl](mailto:info@radar.nl)

010 - 411 39 11

06 - 21 96 88 89 WhatsApp

[www.radar.nl](http://www.radar.nl)

**Roze 50+**

*Ondersteunt en stimuleert  
Roze50-plussers en hun  
initiatieven. Roze50+ wil de  
leefsituatie, de gezondheid  
en het welzijn van LHBT's  
(Lesbisch, Homo, Bi,- en  
Transgender) verbeteren  
door bundeling van kennis en  
ervaringen belangenbehartiging.*

[info@roze50plus.nl](mailto:info@roze50plus.nl)

020 - 623 45 96

[www.roze50plus.nl](http://www.roze50plus.nl)

**Sensor**

*Sensor, dag en nacht een  
luisterend oor.  
per mail of chat: [www.sensor.nl](http://www.sensor.nl)  
per telefoon: 010 - 436 23 23*

**Slachtofferhulp Nederland**

*Bent u slachtoffer, getuige of  
nabestaande? Neem gerust  
contact met ons op. Wij  
ondersteunen u op praktisch,  
juridisch en emotioneel  
gebied na een misdrijf, een  
verkeersongeluk, vermissing of  
calamiteit.*

0900 - 0101

**Snel Herstelteam**

*Bij gevaarlijke of onveilige  
situaties kunt u bellen naar het  
'Snel Herstel-team'. Bijvoorbeeld  
bij een omgevallen boom of een  
groot gat in de weg. Het Snel  
Herstel-team zorgt ervoor dat  
deze situaties binnen 24 uur  
opgelost zijn.*

14 010

[www.rotterdam.nl/wonen-leven/  
snel-herstel](http://www.rotterdam.nl/wonen-leven/snel-herstel)

**Steunpunt Welzijn  
Kralingen Crooswijk**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Bij het Steunpunt Welzijn  
Kralingen-Crooswijk kunnen  
bewoners terecht met vragen  
over zorg en welzijn. Spreekuren  
dinsdag 9.00 -12.00 uur,  
woensdag 10.00 -13.00 uur,  
donderdag 9.00 -12.00 en van  
13.00 - 16.00 uur.*

[steunpuntwelzijnkra-cro@dock.nl](mailto:steunpuntwelzijnkra-cro@dock.nl)  
[huisvandewijkcc@gmail.com](mailto:huisvandewijkcc@gmail.com)

06 - 48 46 23 92

[www.dock.nl/steunpuntwelzijn](http://www.dock.nl/steunpuntwelzijn)

**SWeDoRo - Stichting  
Welzijn Doven Rotterdam**

Michelangelostraat 46

3066 NM Rotterdam

*SWeDoRo organiseert 2 x per  
jaar Gebaren Cursussen om  
met dove mensen te kunnen  
communiceren. Maar ook geeft  
men info over de teksttelefoon,  
de lichtbel, dovenorganisaties,  
enz. Veel gezellige activiteiten in  
het dovenontmoetingscentrum.*

[info@swedoro.nl](mailto:info@swedoro.nl)

010 - 846 99 71

[www.swedoro.nl](http://www.swedoro.nl)

**Veilig Thuis Rotterdam**

*Heeft u of iemand in uw omgeving te maken met financiële uitbuiting, verwaarlozing of mishandeling? Neem dan (anoniem) contact op met Veilig Thuis. Een deskundige medewerker kijkt samen met u welke hulp nodig is om het misbruik te stoppen. 24/7 bereikbaar.*

0800 - 2000

[www.veiligthuisrr.nl](http://www.veiligthuisrr.nl)

**Vraagwijzer Kralingen-Crooswijk**

Oostzeedijk 276

3063 CA Rotterdam

*Gratis loket in gemeente*

*Rotterdam voor vragen en advies.*

14010

**Veteranenplatform**

Willem van Lanschotlaan 1

3941 XV Doorn

*Deze organisatie behartigt de belangen van veteranen. Onder meer gaat het daarbij om erkenning, waardering en zorg. Men houdt zich o.a. bezig met kameraadschappelijke ondersteuning, maar ijvert ook voor de erkenning van de bijzondere positie van veteranen door overheid en politiek.*

[info@veteranenplatform.nl](mailto:info@veteranenplatform.nl)

0343 - 47 41 41

**Visio**

Schiedamse Vest 158

3011 BH Rotterdam

*Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.*

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

088 - 585 85 85

[www.visio.org](http://www.visio.org)

**Actief in de straat****Bewonersgroep  
Slachthuissterrein**

*Staat voor schoon, heel en veilig.*  
annekestratsters@gmail.com  
06 - 28 27 00 73

**Bewonersplatform  
DWL De Esch**

Rijnwaterstraat 23 b  
3063 HC Rotterdam  
*Maakt zich sterk om nieuwe energie te geven aan de ontwikkeling van de wijk op sociaal, economisch, ruimtelijk en ecologisch gebied. Contact via de website.*  
www.deeschdwl.nl

**Bewonersvereniging  
Kralingen Oost**

Laan van Weltevreden 13  
3062 ZP Rotterdam  
*De doelstelling van BKO is om, als spreekbuis van de bewoners, de leefbaarheid van Kralingen-Oost te bevorderen.*  
bko@kralingen-oost.nl  
www.kralingen-oost.nl

**Bewonersvereniging  
Lusthofkwartier**

*De bewonersvereniging zet zich actief in voor het Lusthofkwartier. Door lid te worden, maak je de buurt sterk. Ook stimuleren zij initiatieven die door bewoners worden ontwikkeld.*  
info@lusthofkwartier.nl  
www.lusthofkwartier.nl

**OpzoomerMee**

*Ondersteunen en faciliteren van bewoners die activiteiten in hun eigen straat/buurt willen organiseren om de nabuurschap en sociale samenhang te versterken.*  
info@opzoormee.nl  
010 - 213 10 55

**Seniorenraad Kralingen-  
Crooswijk**

p/a Vredenoordplein 43  
3061 PX Rotterdam  
*Adviseren van gemeente en gebiedscommissie op het gebied van belangen van ouderen, betrekken van senioren bij activiteiten en ontwikkelen van beleidsinitiatieven.*  
Jan van der Schans (voorzitter)  
info@seniorenraad-kc.nl  
010 - 433 37 93  
06 - 38 82 70 99  
www.seniorenraad-kc.nl

**Stichting Wijkorgaan  
Crooswijk**

Isaïc Hubertstraat 213  
3034 CS Rotterdam  
*Belangenbehartiging bewoners Crooswijk.*  
Stien Weijertse  
stien@wijkorgaancrooswijk.nl  
010- 412 96 62

**Wijktuin de Esch**

Dries van Vlerkstraat  
Rotterdam  
*Recreatietuin voor bewoners uit de Esch. Op woensdagochtend werkt men samen aan het onderhoud van de tuin.*  
Paul Wiese  
06 - 38 39 39 64

### Aafje Hoppesteijn

Boezemsingel 100

3034 CA Rotterdam

*Elke vrijdag van 13.30 tot 16.00*

*uur is er creatief kaarten maken*

*in de brasserie. U mag gewoon*

*binnenlopen.*

[www.aafje.nl](http://www.aafje.nl)

### Lelie Zorggroep locatie

#### Pniel

Oudedijk 15

3062 AB Rotterdam

*Elke dinsdag 10.00 -12.00 uur*

*een brei-en handwerkclub.*

*Kosten € 1 exclusief koffie/thee.*

*Graag van te voren aanmelden.*

[wijkactiviteitenpniel@](mailto:wijkactiviteitenpniel@)

[leliezorggroep.nl](mailto:leliezorggroep.nl)

010 - 272 64 40

### Pompgebouw de Esch

Rijnwaterstraat 23 b

3063 HC Rotterdam

*Elke donderdag van 13.30 tot*

*15.00 uur is er een activiteit met*

*de brei-en handwerkclub.*

Marise Jutte

[mjutte@dock.nl](mailto:mjutte@dock.nl)

06 - 41 65 79 97

[www.dock.nl](http://www.dock.nl)

## Cultureel

### Arboretum Trompenburg

Honingerdijk 86  
3062 NX Rotterdam

*Tuinen met waterpartijen, vaste plantenborders, een woestijnkas en een volièrre. Er staan duizenden vaste planten, knollen en bollen en honderden bomen en struiken. Het oude gedeelte van de tuin is aangelegd in Engelse Landschapstijl.*

010 - 233 01 66  
www.trompenburg.nl

### Bob Smit Gallery

Slaak 20  
3061 CS Rotterdam

*Een jonge dynamische galerie die is opgericht om een aanvulling te zijn op het culturele landschap in Rotterdam.*

Bob Smit  
info@bobsmit.com  
06 - 24 87 65 94  
www.bobsmit.com

### Chabot Museum

Museumpark 11  
3015 CB Rotterdam

*Het museum is gewijd aan de Nederlandse expressionistische kunstschilder en beeldhouwer Hendrik Chabot (1894-1949). De collectie bestaat uit schilderijen, tekeningen, beelden en grafiek.*

mail@chabotmuseum.nl  
010 - 436 37 13  
www.chabotmuseum.nl

### 'Een Praatje en een Plaatje'

*Een Praatje en een Plaatje' is een mobiele huiskamerdisco waarbij buurtbewoners op bezoek gaan bij ouderen met een draagbare platenspeler en singeltjes met muziek van toen. Bent u 65-plusser, woont u op zichzelf en houdt u van muziek? Of kent u iemand die dit leuk zou vinden? Neem dan contact met ons op. De kosten? GRATIS!*

Josette de Vroeg  
plaatje@hetdanspaleis.com  
06 - 333 060 83  
www.hetdanspaleis.com

### Feyenoord Museum

Van Zandvlietplein 1  
3077 AA Rotterdam

*Het Feyenoord Museum vertelt de vele verhalen die van Feyenoord de roemrijke club maken die het vandaag de dag is.*

010 - 492 94 55  
www.dekuip.nl

### Galerie Kralingen

Gashouderstraat 9  
3061 EH Rotterdam

*Galerie Kralingen geeft ruimte aan moderne kunst en er bevinden zich onder meer expositieruimtes, een podium voor theater en muziek.*

knap18@zonnet.nl  
010 - 413 54 54  
www.galeriekralingen.nl

### Kunsthall

Westzeedijk 341  
3015 AA Rotterdam

*De Kunsthall is een expositieruimte van 3300 m<sup>2</sup> zonder eigen collectie. Het organiseert wisseltentoonstellingen en het gebied van kunst en cultuur. Er zijn vaak meerdere exposities tegelijk met kunst uit verschillende kunststromingen en werelddelen.*

communicatie@kunsthall.nl  
010 - 440 03 01  
www.kunsthall.nl

### Laurenkerk

Grotekerkplein 27  
3011 GC Rotterdam

*Het enige in Rotterdam overgebleven monument uit de Middeleeuwen. Er zijn concerten, feesten, beurzen en tentoonstellingen. Jaarlijks wordt er een nieuw programma gemaakt. De vaste tentoonstelling bestaat uit de inrichting van de kapellen en audiofragmenten.*

info@laurenkerkrotterdam.nl  
010 - 413 14 94  
www.laurenkerkrotterdam.nl

### Mariniersmuseum

Wijnhaven 11  
3011 WH Rotterdam

*De geschiedenis van het Korps Mariniers begint in 1665, bij de slag om Chatham. Onder meer deze, en de slag om Oost-Java komen aan bod in het museum. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan tamboers en pijpers en de mariniers in Uruzgan.*

010 - 412 96 00  
www.mariniersmuseum.nl



## Maritiem Museum Rotterdam

Leuvehaven 1

3011 EA Rotterdam

*Het maritieme heden en verleden in eigentijdse tentoonstellingen.*

*Luister naar verhalen, bewonder topstukken uit de collectie of doe mee aan een van de vele activiteiten. Het museum ligt in de oudste en grootste museumhaven van Nederland.*

010 - 413 26 80

[www.maritiemmuseum.nl](http://www.maritiemmuseum.nl)

## Museum Boijmans van Beuningen

Museumpark 18

3015 CX Rotterdam

*Museum Boijmans Van*

*Beuningen is een museum voor beeldende kunst, gelegen aan het Museumpark te Rotterdam. Het museum toont topstukken, van de vroege middeleeuwen tot de 21ste eeuw. Van Bosch, Rembrandt en Van Gogh tot Dalí en Dutch Design.*

[info@boijmans.nl](mailto:info@boijmans.nl)

010 - 441 94 00

[www.boijmans.nl](http://www.boijmans.nl)

## Museum Rotterdam

Rodezand 26

3011 AN Rotterdam

*De gildes uit de middeleeuwen worden vergeleken met de zzp'er van nu; de havenarbeiders uit begin 20ste eeuw met de Bulgaarse arbeidsmigrant honderd jaar later. Zo draagt het museum bij aan de vorming van kennis over de stad toen, nu en straks.*

[info@museumrotterdam.nl](mailto:info@museumrotterdam.nl)

010 - 217 67 50

[www.museumrotterdam.nl](http://www.museumrotterdam.nl)

## Museum Rotterdam '40-'45

Coolhaven 375

3015 GC Rotterdam

*De Tweede Wereldoorlog en het bombardement, onlosmakelijk verbonden met Rotterdam, staan centraal. Dat vrede, vrijheid en veiligheid niet vanzelfsprekend zijn, wordt in dit museum getoond.*

[info@museumrotterdam.nl](mailto:info@museumrotterdam.nl)

010 - 217 67 73

[www.museumrotterdam.nl](http://www.museumrotterdam.nl)

## Museum Stoomdepot

Rolf Hartkoornweg 50

3034 XL Rotterdam

*Het museum is gevestigd in een klassieke locomotievenloods.*

*In de loods liggen vijf sporen met stoomlocomotieven.*

*Op de eerste verdieping zijn exposities. Ook is het mogelijk om een ritje te maken in een van de stoomtreinen. (Er is een winterstop).*

010 - 282 92 82

[www.stoomstichting.nl](http://www.stoomstichting.nl)

## Natuurhistorisch Museum

Westzeedijk 345

3015 AA Rotterdam

*Het museum organiseert tentoonstellingen over (stads) natuur en natuurhistorie.*

*De collectie bestaat o.a. uit zoogdieren, vogels, insecten, planten en schelpen. Ook zijn er fossielen uit Nederlandse bodem. Een blikvanger in het museum is het potvis skelet.*

[info@hetnatuurhistorisch.nl](mailto:info@hetnatuurhistorisch.nl)

010 - 436 42 22

[www.hetnatuurhistorisch.nl](http://www.hetnatuurhistorisch.nl)

## Nivon Rotterdam

Dirk Smitsstraat 76

3031 XE Rotterdam

*Rotterdams Centrum voor cultuur en natuur, fiets- en wandeltochten, museumbezoek.*

Jan van Velzen

[info@nivonrotterdam.nl](mailto:info@nivonrotterdam.nl)

010 - 737 06 43

[www.nivonrotterdam.nl](http://www.nivonrotterdam.nl)

## Pathé De Kuip

Cor Kieboomplein 501

3077 MK Rotterdam

*Iedere dinsdag 13.30 uur film speciaal voor 50 plus publiek. € 7,50 inclusief koffie, thee en iets lekkers.*

088 - 515 20 00

[www.pathe.nl/50plusbios](http://www.pathe.nl/50plusbios)

## Pathé Schouburgplein

Schouburgplein 101

3012 CL Rotterdam

*Iedere dinsdag 13.30 uur film speciaal voor 50 plus publiek. € 7,50 inclusief koffie, thee en iets lekkers.*

088 - 515 20 00

[www.pathe.nl/50plusbios](http://www.pathe.nl/50plusbios)

## Rotterdamse Raad voor Kunst en Cultuur

Korte Hoogstraat 31

3011 GK Rotterdam

*De Rotterdamse Raad voor Kunst en Cultuur adviseert de gemeente Rotterdam over kunst- en cultuur en verbindt cultuur, stad en samenleving.*

[rrkc@rrkc.nl](mailto:rrkc@rrkc.nl)

010 - 433 58 33

[www.rrkc.nl](http://www.rrkc.nl)

**SKVR**

*Stichting Kunstzinnige Vorming Rotterdam (SKVR) biedt cursussen, workshops en evenementen in de kunstdisciplines: muziek, dans, theater, beeldende kunst, mode & design, fotografie & media en schrijven.*

klantenservice@skvr.nl  
010 - 436 13 66  
www.skvr.nl

**Stichting Vier het Leven**

*Vier het Leven organiseert activiteiten van deur tot deur voor ouderen. U wordt thuis opgehaald en gaat samen met andere gasten gezellig naar een bioscoop, theater of concert. Ook ouderen met een rollator of rolstoel zijn van harte welkom.*

info@4hetleven.nl  
035 - 523 51 56 (landelijk informatie- en reserveringsnummer)  
www.4hetleven.nl

**Tram Museum Rotterdam**

Kootsekade 19  
3051 PC Rotterdam  
*Het Tram Museum is gevestigd in tramremise Hilleegersberg en schetst de geschiedenis van de tram aan de hand van foto's en tram attributen als uniformen en kaartjes. Ook heeft het museum verschillende trams, waaronder een paardentram uit 1880.*  
06 - 83 21 44 30  
www.stichtingromeo.nl

**UITbureau voor ouderen**

*Het aanbod van het UITbureau is bedoeld voor alle ouderen in stadsregio Rotterdam. De arrangementen zijn ook toegankelijk als u bijvoorbeeld medische zorg nodig heeft of een rollator of stok gebruikt.*

info@hetuitbureau.nl  
010 - 767 0 88  
www.hetuitbureau.nl

**Volksuniversiteit Rotterdam**

Heemraadssingel 275-277  
3023 BE Rotterdam  
*Betaalbare cursussen over allerlei onderwerpen, zoals talen, koken en kunst.*

info@vu-rotterdam.nl  
010 - 476 12 00  
www.volksuniversiteitrotterdam.nl

**Wereldmuseum**

Willemskade 25  
3016 DM Rotterdam  
*Het Wereldmuseum Rotterdam is gevestigd in het voormalige clubgebouw van de Koninklijke Yachtvereniging uit 1851. De collectie bestaat uit kunst- en gebruiksvoorwerpen van culturen over de gehele wereld. In de vaste tentoonstelling is ruimte voor zo'n tweeduizend objecten.*

010 - 270 71 72  
www.wereldmuseum.nl

**WijkUitBuro**

*Uitgaan in Rotterdam. U kunt zoeken op gebied, datum en soort evenement.*

info@wijkuitburo.nl  
010 - 414 1700  
www.wijkuitburo.nl

## Administratie en financiën

### Administratiecafé

Goudseplein 245  
3031 ZH Rotterdam

*Elke donderdag tussen 09.00 uur en 10.30 uur is er open inloop voor hulp bij uw administratie en/of uitzoeken van uw post. Gesprekken voedselbank zijn op afspraak.*

Bowie de Weijer  
bdweijer@dock.nl  
06 - 38 82 48 30  
www.dock.nl

## Algemeen

### Aanvraag buurt/ bewonersinitiatief

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Elke donderdag van 10.00 – 12.00 uur ondersteuning bij uw aanvraag.*

info@dock.nl  
010 - 411 53 58

### Advokatenkollektief Rotterdam

Crooswijkse singel 34  
3034 CJ Rotterdam  
*Het Advokatenkollektief Rotterdam behoort tot de grootste sociale advocatenkantoren van Nederland.*  
info@advokatenkollektief.com  
010 - 465 09 66  
010 - 465 40 39

### AMIVEDI Nederland / Stichting Amivedi

*Huisdier vermist of gevonden?  
Meld het bij Amivedi!*  
rotterdam@amivedi.com  
0900 - 264 83 34

## Computerinloop en -cursus

Rijnwaterstraat 23b  
3063 HC Rotterdam

*In het Pompgebouw is er elke dinsdag computerinloop van 09.30 – 11.30 uur. Elke woensdag een computercursus basisvaardigheden van 18.30 – 20.30 uur, vooraf aanmelden.*

Marise Jutte  
mjutte@dock.nl  
06 - 41 65 79 97  
www.dock.nl

### Computerles

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Dinsdag 13.00 – 15.00 uur computerles.*

Bowie de Weijer  
bdweijer@dock.nl  
06 - 38 82 48 30  
www.dock.nl

### Een goed gesprek

Noordeinde 97  
3061 EM Rotterdam  
*Bezoek aan wijkbewoners die behoefte hebben aan iemand met een luisterend oor. De vrijwilliger komt geregeld langs en kan op die manier een vertrouwensband opbouwen. Begeleiding wordt verzorgd vanuit Gezondheidscentrum Levinas.*  
Mirjam Heikens  
een.goed.gesprek@ezorg.nl  
06 - 83 14 45 35  
www.gc-levinas.nl

## Geheugenpaleis (SOL Netwerk)

Huis van de Wijk de Nieuwe  
Branding, Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Ontmoetingssoos, iedere maandag van 10.30 tot 15.00 uur, voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen, met aandacht voor mantelzorgers.*

Saskia van der Zijden  
Geheugenpaleis@solnetwerk.nl  
010 - 244 82 40  
06 - 24 35 22 26  
www.geheugenpaleis.info

### Gilde

De Heuvel Grote Kerkplein 5  
3011 GC Rotterdam  
*Ervaren gidsen begeleiden stadswandelingen waarin het verleden van de stad wordt belicht. Ook bus en fietsroutes mogelijk voor mensen die minder mobiel zijn.*  
info@gilderotterdam.nl  
010 - 203 84 85  
www.gilderotterdam.nl

### Gitaaracademie

Weteringstraat 275  
3061 PN Rotterdam  
*Senioren zijn bij de Gitaaracademie altijd welkom om gitaarlessen te volgen. Bij genoeg aanmeldingen starten zij een groepsles speciaal voor senioren.*  
06 - 10 40 65 92  
www.degitaaracademie.nl/

## Grijs Genoeg(en), Centraal bureau Leger des Heils

Kooikerweg 28

3069 WP Rotterdam

*Grijs Genoeg(en) haalt ouderen uit een sociaal isolement en leert hen mee te doen in de wijk waar ze wonen. Meestal gaat het om mensen die sterk vereenzaamd zijn omdat ze geen familie of vrienden (meer) om zich heen hebben.*

010 - 222 98 88

[www.legerdesheils.nl](http://www.legerdesheils.nl)

## Klup

*Klup is een social app voor moderne senioren die op zoek zijn naar gezelligheid. Klup koppelt u aan uw buurtgenoten op basis van gemeenschappelijke interesses en locatie. Download de app in de AppStore of via Google Play.*

[info@kluppen.nl](mailto:info@kluppen.nl)

020 - 261 57 81

[www.kluppen.nl](http://www.kluppen.nl)

## Kralingsinformatiecentrum (KIC)

Vredenoordplein 43

3061 PX Rotterdam

*Onderdeel van stichting DOCK. Helpt u met praktische zaken, bijvoorbeeld het goed invullen van uw belastingformulieren. Geopend op maandag t/m donderdag van 09.00 – 11.45 uur en maandag t/m woensdag van 13.00 tot 15.30 uur, zonder afspraak en geen kosten.*

E. Vleeshouwers

010 4123242

## Maatjes (Vrijwilligerswinkel)

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

*De Vrijwilligerswinkel helpt u aan een maatje, bv rolstoelmaatje,*

*maatje voor een praatje of een maatje om de taal en gebruiken te leren.*

[info@vrijwilligerswinkel.nl](mailto:info@vrijwilligerswinkel.nl)

010 - 441 40 50

[www.vrijwilligerswinkel.nl](http://www.vrijwilligerswinkel.nl)

## Mr. von Bóné

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

*Elke woensdag van 09.00 – 12.00 uur spreekuur met een advocaat (gratis) in de Nieuwe Branding.*

Mr. von Bóné

[vonbone@live.nl](mailto:vonbone@live.nl)

010 - 425 60 10

[www.dock.nl](http://www.dock.nl)

## Pameijer

Crooswijksesingel 66

3034 CJ Rotterdam

*Ondersteuning van mensen bij het versterken van hun eigen kracht door middel van vrijwilligers in de lokale omgeving. Pameijer biedt ook hulp bij het opzetten van buurtcirkels.*

[kenniscentrum.loket@pameijer.nl](mailto:kenniscentrum.loket@pameijer.nl)

010 - 271 00 00

[www.pameijer.nl](http://www.pameijer.nl)

## Pluspunt

Graaf Florisstraat 41

3021 CC Rotterdam

*Pluspunt is een expertisecentrum voor senioren en participatie. Er worden diverse workshops en trainingen gegeven: Voorlichting ouderenmishandeling en financiële uitbuiting, taalproeverij en cursussen over Anders Ouder Worden.*

Mevr. Heili Bassa

[info@pluspuntrotterdam.nl](mailto:info@pluspuntrotterdam.nl)

010 - 467 17 11

[www.pluspuntrotterdam.nl](http://www.pluspuntrotterdam.nl)

## Rolstoel 2-daagse (Vrijwilligerswinkel)

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

*Elk jaar organiseert de Vrijwilligerswinkel meerdere keren een rolstoel 2-daagse. Rolstoelafhankelijke ouderen nemen we twee dagen mee om te genieten van de buitenlucht en de gezelligheid.*

[info@vrijwilligerswinkel.nl](mailto:info@vrijwilligerswinkel.nl)

010 - 441 40 50

[www.vrijwilligerswinkel.nl](http://www.vrijwilligerswinkel.nl)

## Servicediensten Vrijwilligerswinkel

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

*Boodschappendienst en de Klussendienst, de laatste in samenwerking met Seniors Middin. Tegen een kleine vergoeding kunnen ouderen gebruik maken van deze diensten.*

[info@vrijwilligerswinkel.nl](mailto:info@vrijwilligerswinkel.nl)

010 - 441 40 50

[www.vrijwilligerswinkel.nl](http://www.vrijwilligerswinkel.nl)

## SOL (Samen Ondernemen Leren) Netwerk

Schommelstraat 69

3035 CG Rotterdam

*Lang leve(n) thuis: met praktische oplossingen helpt SOL ouderen zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.*

Saskia van der Zijden en

Jeanet Verdoold

[info@solnetwerk.nl](mailto:info@solnetwerk.nl)

010 - 244 82 40

[www.solnetwerk.nl](http://www.solnetwerk.nl)

**SPIOR**

Teilingerstraat 124  
3032 AW Hoek van Holland  
*Koepelorganisatie van islamitische organisaties in Rotterdam e.o. Zet zich o.a. in om vrijwilligers te koppelen aan ouderen om zo isolement te voorkomen.*  
info@spior.nl  
010 - 466 69 89  
www.spior.nl

**Steu bij Verlies en Rouw**

Pieter de Hoochweg 109  
3023 BH Rotterdam  
*Begeleiding, advies en informatie aan iedereen (jong en oud) die met rouw en verlies te maken heeft. Er wordt individuele begeleiding geboden en er zijn lotgenotengroepen. Maandelijks wordt het Rouwcafé georganiseerd waar thema's worden besproken en waar plaats is voor contact en een luisterend oor.*  
Cisca Vroom  
sbvr@stichtinghumanitas.nl  
010 - 236 52 10  
www.stichtinghumanitas.nl/sbvr

**Stichting OPOEH**

Keizersgracht 344  
1016 EZ Amsterdam  
*'Opa's' en 'oma's' passen op een huisdier: ouderen hebben gezelschap en beweging, huisdieren krijgen aandacht en verzorging en de baasjes een betrouwbare oppas.*  
info@oopoeh.nl  
020 - 785 37 45  
www.oopoeh.nl

**Stichting Oya**

Schuttersweg 76  
3034 RN Rotterdam  
*OYA is een laagdrempelige organisatie voor mensen die aan/onder de armoedegrens leven. OYA helpt ze met al hun financiële problemen.*  
Louise Speijer  
lspeijer55@msn.com  
06-16 69 88 48

**Stop de schulden**

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam  
*Elke maandag en donderdag van 09.30 – 11.30 uur en dinsdagavond van 18.00 - 20.00 uur is er bij Dock in de Nieuwe Branding "Stop de schulden". Dinsdag van 9.20 - 11.30 stop de schulden voorlichting.*  
Bowie de Weijer  
bdweijer@dock.nl  
06 - 38 82 48 30  
www.dock.nl

**Super-Actief Rotterdam**

Rijnwaterstraat 23  
3063 HC Rotterdam  
*Samen maken we welzijn mogelijk. Wijksteun de Esch. Ondersteuning voor bewoners die wat extra gezelligheid kunnen gebruiken door inzet van een wijksteun vriend of door mee te doen aan activiteiten.*  
Anita Kornman  
010 - 843 28 93  
06 - 11 88 69 79  
www.super-actief.nl

**Thuishulp Rotterdam**

Pannenkoekstraat 100  
3011 LL Rotterdam  
*Thuishulp Rotterdam biedt voor u op maat gesneden diensten aan huis, die bijdragen aan het blijven genieten van grote en kleine dingen in het leven.*

info@ThuishulpRotterdam.nl  
010 - 302 01 60  
www.thuishulprotterdam.nl

**Was en strijkservice aan huis Met Hulp van Aafje**

Aalborg 12  
2993 LP Barendrecht  
*Met de service 'wassen met zorg' wordt uw kleding wekelijks op een vaste dag thuis opgehaald en naar de wasserij gebracht. Voor tarieven, raadpleeg de website of bel.*  
methulpvan@aafje.nl  
088 - 648 16 16  
www.methulpvanaafje.nl

**Wijkservicepunt de Esch**

Rijnwaterstraat 23  
3063 HC Rotterdam  
*Van maandag tot en met donderdag 10.00 – 12.00 uur open voor uw vragen.*  
Jos van Veen  
010 - 285 45 55

**Zonder Zorgen Zelfstandig**

Mecklenburglaan 33  
3061 BC Rotterdam  
*Zoekt u mantelzorgondersteuning of heeft u een hulpvraag? ZZZelf biedt ondersteuning en begeleiding op maat. Wij bieden ook ondersteuning via een Persoonsgebonden Budget. Een persoonlijke benadering, betrouwbare en plezierige ondersteuning en een activerende begeleiding - daar staan wij voor.*  
Inge Lamé  
ingelame@zzzelf.nl  
06 - 25 47 58 10  
www.zzzelf.nl

## Eten in (de buurt van) de wijk

### Apetito

*Apetito bezorgt in heel Nederland vriesverse en warme maaltijden aan huis. De vaste chauffeurs leveren de maaltijden persoonlijk bij u thuis af. Er is een keuze uit 130 maaltijden.*

info@apetito.nl

0800 - 023 29 75 (gratis)

www.apetito-shop.nl

### Avondmaaltijd

#### Pompgebouw

Rijnwaterstraat 23b  
3063 HC Rotterdam

*Op dinsdag, donderdag en vrijdag kunt u voor € 6,50 een avondmaaltijd nuttigen, telefonisch aanmelden bij de Pomp.*

06 - 24 30 43 95

www.deeschdwl.nl

### Eten in Crooswijk

Isaïc Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Wijkorgaan Crooswijk organiseert elke donderdag van 17.00 – 19.00 uur 'Eten met de wijk' voor ouderen. Kosten € 3,00 - vooraf aanmelden.*

Stien Weijertse

stien@wijkorgaancrooswijk.nl

010 - 412 96 62

www.dock.nl

### Hotspot Hutspot

Goudse Rijweg 651a  
3031 CG Rotterdam

*Wijkbewoners en andere gasten kunnen voor € 9,00 aanschuiven voor een gezond en lekker driegangenmenu. Reserveren via de website of telefonisch.*

Bob Richters

post@hotspothutspot.nl

06 - 18423833

www.hotspothutspot.nl

### Maaltijdbezorging Middin

Goudseplein 245  
3031 ZH Rotterdam

*Voor € 7,80 worden gezonde maaltijden bezorgd. De gerechten variëren per seizoen. De maaltijden worden koelvers geleverd.*

catering@middin.nl

010 - 217 19 35

### Thuisafgehaald

*Thuisafgehaald laat buurtgenoten samenkomen om te genieten van goed en lekker eten waar je blij van wordt! Via Thuisafgehaald kun je maaltijden met je buurtgenoten delen. Je geniet van elkaars kookkunsten én leert gelijk je buur kennen!*

info@thuisafgehaald.nl

www.thuisafgehaald.nl

### Thuisdiner

Isaïc Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Een aantal maal per jaar organiseert de Vrijwilligerswinkel het thuisdiner en themadiners. U kunt zich telefonisch of per mail aanmelden.*

info@vrijwilligerswinkel.nl

010 - 441 40 50

www.vrijwilligerswinkel.nl

## Koffie, inloop en ontmoeting

### Alzheimer Café Hoppesteyn

Boezemsingel 100  
3034 CA Rotterdam

*Alzheimer Café vindt de eerste maandag van de maand plaats. Voor verdere info check de website van Aafje.*

088 8233233  
www.aafje.nl

### Alzheimer Café Pniël

Oudedijk 15  
3062 AB Rotterdam

*Alzheimer Café vindt de eerste maandag van de maand plaats. Voor verdere info check de website van Leliezorggroep.*

www.pniel.leliezorggroep.nl

### Amizade

Boezemsingel 100, 10e etage  
3034 CA Rotterdam

*Inloop elke dinsdag 11.00 – 16.00 uur voor Portugese en Kaapverdiaanse ouderen. Locatie Hoppesteyn.*

010 - 433 55 55  
www.aafje.nl/activiteiten

### Hé Hallo

Haringpakkersstraat 27a  
3026 TA Rotterdam

*Bij Hé Hallo gaat het om de inzet van Skype voor senioren ter vergroting van hun contacten en/of hun netwerk/relaties. Skypen op computer, laptop of mobiel is een goed alternatief voor (thuis) bezoek.*

www.he-hallo.eu

### Koffieochtenden

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*In de Nieuwe Branding van maandag tot en met vrijdag koffieochtend van 9.00u tot 10.00 uur (1e kopje gratis)*

Chama Yassir  
cyassir@dock.nl  
06 - 28 35 79 34

www.dock.nl

### Prem Nagar

Boezemsingel 100, 10e etage  
3034 CA Rotterdam

*Inloopmiddag Surinaamse en Hindoestaanse ouderen donderdag van 10.00 - 16.00 uur. Locatie Hoppesteyn.*

010 - 433 55 55  
www.aafje.nl/activiteiten

### Roze Salon Humanitas

Marthalaan 2  
3194 EH Hoogvliet

*Ontmoetingsplaats voor LHBT's (Lesbisch, Homo, Bi,- en Transgender) of roze ouderen. Elke woensdag vanaf 16.00 - 19.00 uur.*

Dhr. Arie van Dijk  
ariesvandijk51@live.nl  
06 - 28 42 94 74

### Saray

Boezemsingel 100, 6e etage  
3034 CA Rotterdam

*Inloop maandag tot en met vrijdag voor Turkse ouderen van 11.00 – 16.00 uur. Locatie Hoppesteyn.*

088 - 823 35 47  
www.aafje.nl/activiteiten

### Vrouwteje Theelepels

Boezemsingel 100, 9e etage  
3034 CA Rotterdam

*Een gezellige woonkamer in Hoppesteijn als ontmoetingsplek voor ouderen uit de wijk, elke dinsdagmiddag van 13.00 – 16.00 uur.*

Lenie van Vliet  
lenievvl@hotmail.com  
010 - 412 46 22



DE KOFFIE  
STAAT VOOR U  
KLAAR!

De kracht van  
wij samen

DOCK  
dock.nl

### Wijkgebouw de Bron

Vondelweg 254  
3031 PW Rotterdam

*De Bron is een ontmoetingsplek voor wijkbewoners en is ook een gastvrije kerk. Er is verder een ouderensoos.*

Fred Kappinga  
fred@wijkgebouwdebron.nl  
010 - 414 02 69  
www.wijkgebouwdebron.nl/

### Wijkpastoraat Crooswijk

Nieuw Crooswijkseweg 82c  
3034 PS Rotterdam

*Aanbod van diverse sociale activiteiten in het Open Huis, inloop voor het ontmoeten van anderen, eetclub, breiclub, crea en bingo.*

Erik Maan  
wijkpastoraat@gmail.com  
010 - 411 82 30  
www.kerken010.nl

### Zonnebloem

Rotterdam

*De Zonnebloem organiseert activiteiten (o.a. uitstapjes en gezellige bijeenkomsten) voor mensen die zonder een beetje hulp niet meer zo makkelijk de deur uit komen. Meer informatie bij An of Margriet.*

Margriet van Gestel of An Huijser  
010 - 412 92 32  
06 - 48 19 89 77  
www.zonnebloem.nl

Tegen inlevering van deze bon krijgt u een gratis kopje koffie of thee in een Huis van de Wijk in Kralingen-Crooswijk



Huis van de Wijk De Nieuwe Branding, Isaäc Hubertstraat 153  
Huis van de Wijk Berkelplein, Ommoordsestraat 12  
Huiskamer van de Wijk De Pomp, Rijnwaterstraat 23



Voor vragen óf voor het aanmelden kunt u contact opnemen met de Vrijwilligerswinkel.

## THUISDINER

Ongeveer drie keer per jaar organiseren wij het Thuisdiner. Ouderen uit Kralingen-Crooswijk kunnen voor het avonddiner aanschuiven bij een andere buurtbewoner óf bij een groepsdiner. Reactie oud-deelnemer: *De avond was af, het was zo gezellig en ik heb lekker gegeten*. U kunt zich het hele jaar door aanmelden voor het Thuisdiner.



## BOODSCHAPPENDIENST

Dienst waarbij een vrijwilliger wordt gekoppeld aan een huishouden en daar de boodschappen voor doet. Kosten: éénmalige kosten € 25 (inschrijfgeld). € 2,50 bij wekelijkse boodschappen, € 4,50 indien men incidenteel gebruik maakt van de Boodschappendienst.



## (ROLSTOEL)MAATJE

Bij het koppelen van mensen aan een maatje kijken we naar de hobby's en interesses van zowel de vrijwilliger als degene die op zoek is naar een maatje. Men kan samen gaan wandelen, wat drinken, naar het museum of gewoon thuis blijven voor een praatje. Ontmoetingen kunnen wekelijks of tweewekelijks plaatsvinden.



## KLUSSENDIENST

Een schilderijtje ophangen? Een kast in elkaar zetten? Tuintje ompsitten of onkruid wieden? Tegen een kleine vergoeding kunnen ouderen uit Kralingen-Crooswijk gebruik maken van de Klusdienst.



## PARTICULIERE VERVOERSDIENST

Bij de Particuliere Vervoersdienst zetten buurtbewoners zich in voor de ouderen uit hun buurt. Buurtbewoners bieden met hun eigen auto vervoer en begeleiding aan de ouderen die vanwege gezondheids-, of mobiliteitsredenen geen gebruik kunnen maken van reguliere vervoersvoorzieningen. Kosten: € 15 lidmaatschap per jaar. Binnen het woongebied betalen deelnemers € 3 voor een enkele rit en € 5 voor een retourrit. Buiten het woongebied geldt een starttarief van € 5 plus € 0,40 per gereden kilometer.



## TELEFOONCIRKEL

Een telefoencirkel bestaat uit een aantal mensen – maximaal acht – dat elkaar iedere ochtend (tussen 09.00 – 10.00 uur) op een vast tijdstip in een vaste volgorde kort belt. De groep mensen vormen samen een cirkel door elke dag contact met elkaar te hebben en te vragen of alles goed gaat.



## ZIEKENHUISBEGELEIDING

Voor de mensen die niet graag alleen naar het ziekenhuis gaan. Samen met een vrijwilliger bezoekt men het ziekenhuis. Heeft u als mantelzorgers geen tijd om mee te gaan naar de dokter of het ziekenhuis? Schakel dan de hulp van onze vrijwilligers in.



## KLEINE WENS

Heeft u een kleine wens, dan kunt u deze vertellen aan de medewerkers van de Vrijwilligerswinkel. Zij gaan hun uiterste best doen om uw wens in vervulling te laten gaan.



**Apotheek****BENU Apotheek Crooswijk**

Crooswijkseweg 65a  
3034 HD Rotterdam

*BENU Apotheek Crooswijk helpt je graag met de beste zorg voor jouw gezondheid.*

Carlien van Soest  
crooswijk@benuapotheek.nl  
010 - 413 67 27  
www.crooswijkbenuapotheek.nl

**Ramleh Apotheek  
(gezondheidscentrum  
Levinas)**

Noordeinde 97a  
3061 EM Rotterdam

*Primaire taak is het afleveren van geneesmiddelen, gezondheids- en thuiszorgartikelen. U kunt bij ons terecht voor advies, service en begeleiding van uw geneesmiddelengebruik.*

dhr RL Brouwer  
info@ramleh.nl  
010 - 452 27 04  
www.ramlehapotheek.leef.nl

**Rozenburg Apotheek**

Oudedijk 60M  
3062 AE Rotterdam

*Met vragen kunt u op verschillende manieren terecht: telefonisch, per e-mail en persoonlijk contact in de apotheek.*

010 - 412 35 98  
www.apotheekrozenburg.  
uwapothekeonline.nl

**Fysiotherapie****Fysiotherapie Avenue 25**

Avenue Concordia 25  
3062 LB Rotterdam

*Al meer dan 25 jaar werken zij aan een actief herstel van uw klachten en blessures. Er staat u een breed aanbod aan behandelingsmogelijkheden ter beschikking.*

rene@avenue25.nl  
010 - 413 04 44  
www.avenue25.nl

**Fysiotherapie Avenue 25**

Noordeinde 97a  
3061 EM Rotterdam

*Al meer dan 25 jaar werken zij aan een actief herstel van uw klachten en blessures. Er staat u een breed aanbod aan behandelingsmogelijkheden ter beschikking.*

rene@avenue25.nl  
010 - 413 04 44  
www.avenue25.nl

**Praktijk van den Oever**

Noordeinde 97 H  
3061 EM Rotterdam

*De praktijk biedt fysiotherapie, manuele therapie en oefentherapie, plus een aantal bijzondere oefen- en behandelvormen zoals Mulligan, Dry Needling en FlexChair.*

wvdoever@ezorg.nl  
010 - 452 14 21  
www.fysiotherapiekralingen.nl

**Rubroek Fysiotherapie**

Goudseplein 16

3031 ZC Rotterdam

*Rubroek fysiotherapie is de specialist voor klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat en biedt een breed pakket aan van verschillende fysiotherapeutische specialisaties.*

info@rubroek.nl  
010 - 411 07 55  
www.rubroek.nl

**Huisarts****Gezondheidscentrum DWL  
de Esch**

Rijnwaterstraat 10

3063 HC Rotterdam

*Geopend van maandag t/m vrijdag van 08.00 – 17.00 uur. Huisartsen zijn: M.T. Slockers, M.M.P. van Meer, T. Smeets. Er zijn twee POH-somatiek en een POH-GGZ. Fysiotherapie: R. Kanner, E.L. Francke, C.A. Hofman*

huisartsendwl@hisnet.nl  
huisartsen 010 - 452 63 63  
fysio 010-4529527  
www.gezondheidscentrumdwl.  
praktijkinfo.nl

**Huisartsencentrum  
Kralingen**

Oudedijk 60  
3062 AE Rotterdam

*Zelfstandige huisartsen zijn: N.P. de Smalen, S.B. Raja, E.M. ter Stege, A.J. Michieli, A.T. van Winkel en T.J. Schenk.*  
www.huisartsencentrum  
kralingen.praktijkinfo.nl

## Huisartsenpraktijk Jongejan & van der Velde

Crooswijksesingel 27  
3034 CJ Rotterdam

*De huisartsenpraktijk bestaat uit de huisartsen: I. Jongejan, L.B. van der Velde en M.B. van Doorn.*

de.singel@hccnet.nl

010 - 412 53 12

jongejan-vdvelde.praktijkinfo.nl

## Huisartsenpraktijk Smaal

Rusthoflaan 64  
3034 XM Rotterdam

*Werkzaam zijn buiten huisarts A.A. Smaal ook een POH-somatiek en POH-GGZ, geestelijke gezondheidszorg.*

aasmaal@hisnet.nl

010 - 413 67 07

www.huisartsenpraktijksmaal.praktijkinfo.nl

## Huisartsenpraktijk Van der Stelt

Crooswijksesingel 13b  
3034 CG Rotterdam

*Leveren reguliere huisartsgeneeskundige zorg, POH somatiek en GGZ.*

010 - 412 06 20

www.huisartsvanderstelt.nl

## Wijkpraktijk Huisartsen Crooswijk

Paradijslaan 48  
3034 SN Rotterdam

*Een NHG-geaccrediteerde huisartsenpraktijk. Huisartsen zijn: P.W. Eland, D.M.K.H.Oei en C.H.van Santen.*

010 - 404 55 11

www.wijkpraktijkcrooswijk.nl

## Tandarts

### Tandartsenpraktijk de Esch

Rijnwaterstraat 10  
3063 HC Rotterdam

*Tandartsen zijn B. Dianatkah en M Zahedi. Naast algemene tandheelkunde zijn zij vooral toegelegd in het behandelen van angstige patiënten en kinderen.*

praktijkesch@gmail.com

010 - 452 17 63

www.tandartsenpraktijkdeesch.nl

### Tandartsenpraktijk Wijsman BV

Oostzeedijk Beneden 21  
3062 VJ Rotterdam

*U kunt terecht voor services zoals o.a. mondhygiëne, preventie, implanteren en protheses op implantaten.*

balie@tpwijsman.nl

010 - 413 64 14

www.tandartsenpraktijkwijsman.nl

### Tandheelkundig Centrum Kralingen

Slaak 24  
3061 CS Rotterdam

*Naast algemene tandheelkunde ook esthetische tandheelkunde. U kunt verder terecht voor tandvleesaandoeningen en orthodontie.*

info@tandartskralingen.nl

010 - 240 08 38

www.tandartskralingen.nl

### Tandzorg Kralingen

Voorschoterlaan 31A  
3062 KG Rotterdam

*U kunt terecht voor algemene tandheelkunde en cosmetische tandheelkunde. Zie website voor verdere info.*

info@tandzorgkralingen.nl

010 - 414 22 48

www.tandzorgkralingen.nl

## Tandzorgpraktijk Nieuw Crooswijk

Nieuwe Crooswijkseweg 1  
3034 PL Rotterdam

*Een kleine praktijk, toegankelijk voor iedereen. Ervaring met patiënten met angst voor de tandarts.*

info@tandzorgnc.nl

010 - 411 00 40

www.tandzorgnc.nl

## Overig

### AlzheimerTelefoon

*Vragen over dementie? Bel de AlzheimerTelefoon, 7 dagen per week een luisterend oor.*

0800 - 5088 (gratis)

www.alzheimer-nederland.nl

www.dementie.nl

### Antes

Boszoom 60 (Kralingen)  
3062 CB Rotterdam

Nesserdijk 256 (De Esch)  
3063 NE Rotterdam

*Zit u op dit moment niet lekker in uw vel? Heeft u bijvoorbeeld last van een depressie, schizofrenie, angsten of een verslaving? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Wij zijn gespecialiseerd in geestelijke gezondheidszorg.*

088 - 230 3650

www.antesgroep.nl

## Overig

**Fener Zorg**

Frits Ruysstraat 57a  
3061 MD Rotterdam

*Fener Zorg biedt een uitgebreid dienstenpakket (wijkverpleging, persoonlijke - en huishoudelijk verzorging enz.) en ondersteunt op maat.*

info@fenerzorg.nl  
010 - 212 06 77  
www.fenerzorg.nl

**Humanitas service centrale 24/7**

*Wilt u meer zekerheid als u onverwacht professionele hulp nodig heeft, dan is personenalarmering voor u een uitkomst.*

klantenservice@  
stichtinghumanitas.nl  
010 - 271 38 00

**Laurens Thuiszorg**

*Laurens thuiszorg biedt persoonlijke verzorging, verpleging, thuisbegeleiding, behandeling, dagbesteding, huishoudelijke hulp en mantelzorgondersteuning. Voor meer informatie: bezoek de website of bel.*

010 - 332 30 00  
www.laurens.nl

**Levinas  
Gezondheidscentrum**

Noordeinde 97a  
3061 EM Rotterdam

*U kunt terecht voor fysiotherapie, voedings- en dieetzorg, psychologische hulp, welzijn op recept (activiteiten voor ouderen) en geestelijke verzorging om levensvragen te beantwoorden.*

010 - 412 24 30  
www.gc-levinas.nl

**Logeerhuis De Buren**

Astanaplein 7  
3072 JR Rotterdam

*Huiselijke omgeving waar mensen na een ziekte en/ of ziekenhuisopname kunnen herstellen. Ook voor mensen met een chronische ziekte van wie de mantelzorger even pauze nodig heeft.*

info@logeerhuisdeburen.nl  
010 - 466 67 22  
www.logeerhuisdeburen.nl

**MOB Maatschappelijk  
Ondersteuningsbureau**

Graaf Florisstraat 45  
3021 CC Rotterdam

*Activiteiten: thuiszorg, GGZ problematiek, individuele begeleiding, spreekuur, zorgverlening aan bewoners met diverse culturele achtergronden, steun bij mantelzorg.*

Neli Sares en Ivone Mendes  
info@mob.nu  
010 - 476 08 18  
www.mob.nu

**Nanda Onverwagt, diëtiste**

Rusthoflaan 64  
3034 XM Rotterdam

*In huisartsenpraktijk Smaal gevestigd als diëtiste, werkt via health Risk Control.*

Nanda Onverwagt  
010 - 413 67 07  
huisartsenpraktijksmaal.  
praktijkinfo.nl

**Stichting Humanitas**

Bergwegplantsoen 10  
3037 SK Rotterdam  
*Bij Humanitas is de zorg aangepast aan de behoeften van verschillende bevolkingsgroepen.*

klantenservice@  
stichtinghumanitas.nl  
010 - 271 38 00  
www.stichtinghumanitas.nl

**Stichting OOK**

Maasstadweg 90  
3079 DZ Rotterdam  
*Stichting OOK helpt patiënten en naasten om beter om te gaan met de impact van de kanker, door het bieden van de juiste ondersteuning op het juiste moment.*

info@stichting-ook.nl  
010 - 292 36 10

**VGZ Rotterdampakket**

*Complete zorgverzekering voor Rotterdammers met een laag inkomen, geadviseerd door de gemeente Rotterdam. Voor informatie of aanmelden, kijk op de website of bel.*

0800 - 401 01 05 (gratis)  
www.vgz.nl/rotterdam

**Zogezegd**

Hoflaan 13  
3062 JA Rotterdam  
*Dagprogramma (dagbesteding) voor volwassen met hersenaandoeningen.*  
Gaby Hersbach  
zogezegd@xs4all.nl  
010 - 413 88 06  
www.zogezegd.net

### Zorg op maat

Duikerstraat 17a  
3067 CG Rotterdam

*Thuiszorgorganisatie met de volgende diensten: persoonlijke verzorging, verpleging, gespecialiseerde verpleging, AIV-advies, instructie en voorlichting, begeleiding, huishoudelijke hulp.*

info@zorg-op-maat.nl

010 - 212 37 10

www.zorg-op-maat.nl

### Zorgkaart Nederland

Medisch en Zorg Website

*Medisch en Zorgwebsite waar u alle (para) medici kunt vinden.*

www.zorgkaartnederland.nl



## Religie

**Boeddhhuis**

*Op de website van het Boeddhhuis vindt u informatie over boeddhisme en diverse actieve groepen en activiteiten in Rotterdam.*

boeddhhuis@gmail.com

www.boeddhhuis.nl

**Hersteld Hervormde Gemeente Laankerk**

IJsselmondselaan 340  
3064 AW Rotterdam

*Naast prediking is er een actief gemeentelven. De verenigingen, ouderen- en ziekenbezoek nemen een belangrijke plaats in. Iedere zondag diensten om 10.00 en om 16.30 uur.*

www.laankerk.nl

**Jeruzalemkerk Rotterdam Kralingen**

Jeruzalemstraat 95  
3061 GM Rotterdam

*De Jeruzalemkerk is een Christelijk Gereformeerde kerk. Iedere zondag vinden er diensten plaats om 10.00 en om 16.30 uur en eens per maand op woensdag om 19.45 uur.*

F. Bouwmeester

www.rotterdam-kralingen-cgk.nl

**Othman Moskee**

Boezemdwardsstraat 1  
3034 EP Rotterdam

*Er worden verscheidene activiteiten georganiseerd voor leden en overige buurtbewoners.*

info@moskee-othman.nl

www.moskee-othman.nl

**Pinkstergemeente Kom en Zie**

Boezemweg 166  
3031 BP Rotterdam

*Iedere zondag samenkomst van 10.30 – 12.00 uur. Voor de senioren (70+) worden speciale activiteiten georganiseerd.*

info@komenzie.nl

010 - 411 54 50

www.komenzie.nl

**Protestantse Kerk Hoflaankerk**

Oudedijk 2  
3062 AE Rotterdam

*Protestantse Kerk in Kralingen is gehuisvest in twee gebouwen. De kerkdiensten vinden beurtelings in de Hoflaankerk en Pro Rege plaats. Zie website voor het rooster.*

010 - 411 20 75

www.protestantskralingen.nl

**Protestantse Kerk Pro Rege**

Oudedijk 113  
3062 AD Rotterdam

*Protestantse Kerk in Kralingen is gehuisvest in twee gebouwen. De kerkdiensten vinden beurtelings in de Hoflaankerk en Pro Rege plaats. Zie website voor het rooster.*

proregeinfo@kpnmail.nl

010 - 452 78 60

www.protestantskralingen.nl

**RK-kerk H. Lambertus**

Oostzeedijk beneden 1-3,  
pastorie Hoflaan 121 (postadres)  
3062 JE Rotterdam

*We vieren de zondag met een vooravondmis (19.00 u), een klassieke Latijnse hoogmis (10.00 u) en een stille mis (12.00 u). Van ma t/m za is er een ochtendmis om 9.00 uur. Naast kerkdiensten bieden we een uitgebreid catechetisch programma voor jong en oud.*

secretariaat@lambertuskerk-rotterdam.nl

010 - 412 36 90

www.lambertuskerk-rotterdam.nl

### Aafje Locatie Hoppesteyn

Boezemsingel 100  
3034 CA Rotterdam

Elke dinsdag 19.00 – 20.00 uur  
klaverjassen en jokeren. Elke  
woensdag 14.00 – 15.30 uur  
bingo.

Charlene Borsboom  
www.aafje.nl

### Beweegtuin - Crooswijk

Boezemsingel 100  
3034 CA Rotterdam

Buiten bij Hoppesteyn aan de  
kant van de Boezem is een  
beweegtuin voor bewoners en  
buurtbewoners om te bewegen in  
de buitenlucht.

Aafje  
088 - 823 10 15  
www.aafje.nl

### Beweegtuin - De Esch

Rijnwaterstraat 11  
3063 HC Rotterdam

Bij het Pompgebouw de Esch en  
het Gezondheidscentrum is een  
beweegtuin voor bewoners en  
buurtbewoners om te bewegen in  
de buitenlucht.

Jos van Veen  
06-24304395

### Beweegtuin - Rubroek

Goudseplein 245  
3031 ZH Rotterdam

Bij Rubroek op de binnenplaats is  
een beweegtuin voor bewoners  
en buurtbewoners om te  
bewegen in de buitenlucht.

Middin  
010 - 4134854

### Biljartvereniging Kralingen

Adamshofstraat 29-A,  
3061 ZA Rotterdam

De vereniging is aangesloten bij  
de KNBB. Lidmaatschap is € 9,00  
per maand. Ze zijn bijna dagelijks  
geopend.

010 - 414 58 42  
www.bsksralingen.nl

### Bridge sociteit de Lombard

Lombardkade 28  
3031 AH rotterdam

Bridgen op donderdagmiddag  
vanaf 13.15 uur.

Roefi Vilier  
06 - 14 65 70 07

### Bridgeclub Metro

Lombardkade 28  
3031 AH Rotterdam

Een gezellige maandagavondclub  
vanaf 19.45 uur in de Lombard  
waar men voor € 5,00 per  
keer kan komen bridgen. Voor  
gevorderden en beginners.

Huib Konijnendijk  
metrozomer@gmail.com  
010 - 244 01 02  
06 - 55 02 13 24  
www.nbbclubsites.nl

### Bridgeclub Never down

Lombardkade 28  
3031 AH Rotterdam

Speeldag in de Lombard is elke  
dinsdagavond vanaf 19.30 uur.

Francine Sandijck  
fsandijck@planet.nl  
010- 436 58 48  
www.nbbclubsites.nl/club/5018

### Bridgen voor beginners

Oudedijk 15  
3062 AB Rotterdam

Elke donderdag van 14.00 –  
17.00 uur bij Pniël onder leiding  
van een ervaren docent. Kosten:  
€ 3,00 per les. Graag van te  
voren aanmelden.

Eline de Bruin  
wijkactiviteitenpniel@  
leliezorggroep.nl  
010 - 272 64 40  
www.pniel.lieliezorggroep.nl

### Danspaleis

Het Danspaleis bezoekt  
buurtlocaties en zorginstellingen  
(vooral in Rotterdam en  
Amsterdam) met een pop-  
up dansfeest. Kijk op www.  
hetdanspaleis.com voor een  
dansfeest bij u in de buurt.  
info@hetdanspaleis.com  
www.hetdanspaleis.com

### Dansstudio 181

Lambertusstraat 181  
3061 XZ Rotterdam

Vanuit de techniek van moderne  
dans, ballet en yoga wordt er  
gewerkt aan kracht, souplesse,  
een goede houding, coördinatie  
en conditie. De les wordt volledig  
aangepast aan de specifieke  
mogelijkheden van de leerlingen.  
Danservaring is niet vereist.  
Ma-ochtend zijn er 50+ lessen en  
wo-ochtend pilates lessen onder  
begeleiding van een arts.  
Jenny van Weezendonk  
info@studio181.nl  
06 - 28 46 32 65

## Denksportcentrum de Lombard

Lombardkade 28  
3031 AH Rotterdam

*De Lombard biedt diverse clubs een accommodatie en alle faciliteiten die zij nodig hebben voor een perfecte bridgetwedstrijd. U kunt er ook terecht voor bridgelessen.*

Johan van Putten  
www.delombard.nl

## Fifty Fit

van Maanenstraat 8  
3038 CZ Rotterdam

*In het van Maanenbad elke woensdag van 12.00 – 12.45 uur Fifty Fit, hét beweegprogramma voor de vitale, actieve senior. Kosten € 3,50 per keer of 12-badenkaart voor € 35,00.*

rotterdam.noord@sportfondsen.nl  
010 - 466 25 80  
www.vanmaanenbad.nl

## Fitgym en Yoga

Boezemsingel 100  
3034 CA Rotterdam

*In de brasserie van Hoppesteyn is er elke maandag Fitgym van 10.00 – 11.00 uur en yoga van 13.00 - 14.00 uur. Op donderdag is er yoga van 9.45 tot 10.45 uur en van 11.00 tot 12.00 uur.*

Avery James  
06 - 14 67 99 90  
www.aafje.nl

## Golfclub en baan Kralingen

Kralingseweg 200  
3062 CG Rotterdam

*Gelegen aan het Kralingse Bos. Alle golfers – jong en oud - zijn welkom op één van de oudste 9-holes-golfbanen van ons land. Reserveren is niet nodig. De baan is goed bereikbaar. Er zijn aantrekkelijke mogelijkheden om golfles te nemen, of te oefenen op de driving range. Het clubhuis – een monument – heeft een prima restaurant.*

Hubert Collee  
secretaris@gckralingen.nl  
010 - 452 22 83  
www.golfbaankralingen.nl

## Health City Kralingen

Kralingseweg 224  
3062 CG Rotterdam

*Sportschool met een breed aanbod. In het sportcentrum zit een zwembad, er worden aquarobics lessen en senioren fitnesslessen gegeven.*

Sales.kralingen@healthcity.nl  
010 - 272 20 00  
healthcity.nl

## Jayra Sport

Gashouderstraat 38  
3061 EK Rotterdam

*Vitale Senioren-ouderen sport. Bij ons is sporten meer dan alleen sporten, wij combineren onze sporten met valtechnieken en ook zal je tijdens de lessen technieken meekrijgen uit de zelfverdediging.*

conta@jayra.nl  
06 - 15 16 42 85  
www.jayra.nl

## Kralingse Zeilclub

Kralingseplaslaan 133  
3062 CD Rotterdam

*Op de Kralingse Zeilclub bieden we speciaal voor volwassenen een zeilcursus aan. De gediplomeerde instructeurs leren je stap voor stap om veilig met een boot te varen.*

www.kralingschezeilclub.nl

## Ladies Gym

Oostzeedijk 230  
3063 BP Rotterdam

*Sportschool met breed aanbod voor dames. Er is op donderdagochtend een groepsles voor 55+ dames. info@ladysgymkralingen.nl*

010 - 452 87 94  
www.ladysgymkralingen.nl

## Oostelijk zwembad

Gerdesiaweg 480  
3061 RA Rotterdam

*Seniorenfit is gymnastiek in het water onder deskundige begeleiding. Vrijdag van 14.00 – 15.15 uur. Kosten € 4,50 per keer. info@oostelijkzwembad.nl*

010 - 413 64 44  
www.oostelijkzwembad.nl

## RAV Pro Patria ALO Combinatie PAC

Langepad 16  
3062 CJ Rotterdam

*PAC is een atletiekvereniging waar iedereen kan sporten. Op de vereniging worden ook veel activiteiten voor ouderen geregeld. Zeker met het Kralingse Bos naast de deur.*

Bureau.pac@gmail.com  
010 - 452 19 60  
www.pacrotterdam.nl





**RBV Crooswijk**

Pootstraat 41  
3034 BB Rotterdam

*Onder deze bijnaam van Bep van Klaveren (1907-1992) trainen de oudere leden van Bokvereniging Crooswijk tweemaal per week.*

*Trainers Ton van Dongen en Cock Dullaart geven op ma- en do-ochtend van 10.00 tot 11.00 uur op hun eigen, met humor en spot doorspekte wijze, instructie aan een twintigtal oud prof-en amateur bokkers. De laatste jaren is er ook sprake van recreanten die nooit eerder gebokst hebben.*

*Er is een unieke, sportieve senioren ploeg, die contactvrij boksen met extra aandacht voor zelfverdedigingstechnieken.*

info@rbvcrooswijk.nl

010 - 452 19 60

www.rbvcrooswijk.nl

**RSR Ivoren Toren**

Lombardkade 28  
3031 XE Rotterdam

*Schaken: Speelavond bij het Nivon vrijdagavond vanaf 20.00 uur. Contributie voor 65+ is € 95,00 per jaar.*

010 - 785 75 93

www.rsrivorentoren.nl

**RV Nautilus**

Plantagelaan 3  
3063 NG Rotterdam

*Fifty Fit Roeien richt zich op 50-plussers. Zowel beginners als ervaren roeiers die doordeweeks overdag tijd hebben, zijn van harte welkom. Buiten sportief bezig zijn gecombineerd met gezelligheid en gezelschap.*

bestuur@rvnautilus

www.rvnautilus.nl/web/

activiteiten/fity-fit-roeien

**RV Rijnmond**

Crooswijksebocht 100  
3034 NC Rotterdam

*Roei je bij de Roeivereniging Rijnmond, dan roei je bij een echt gezellige vereniging. Voor informatie en vragen kunt u elke zaterdag rond 12 uur naar de vereniging komen, dan is er altijd iemand die u wegwijs kan maken in deze gezonde sport.*

info@rvrijnmond.nl

010-4129918

www.rvrijnmond.nl

**Seniorenzwemmen, incl. Fifty Fit**

Oostervantstraat 25

3021 PT Rotterdam

*Elke dinsdag en donderdag*

*van 14.00 – 15.30 uur*

*seniorenzwemmen, inclusief*

*Fifty Fit van 14.30 – 15.00 uur in*

*Recreatiecentrum Oostervant.*

oostervant@sportfondsen.nl

010 - 477 21 00

www.oostervant.nl

**Speeltuyn Crooswijk**

Schuttersweg 74

3034 RN Rotterdam

*Er vinden diverse activiteiten plaats zoals bewegen met senioren, ouderensoos, bingo, klaverjasclub enz.*

Willem van Bracht

info@speeltuynvereniging

crooswijk.nl

010 - 412 51 43

www.speeltuynvereniging

crooswijk.nl

**Sportbedrijf Rotterdam**

*Sportbedrijf Rotterdam faciliteert sport en beweging en voorziet in programmering om mensen in beweging te krijgen en houden. Sport en beweging is leuk en gezond, het geeft energie en zorgt voor binding met de omgeving. Sportbedrijf Rotterdam wil die beleving aan zoveel mogelijk inwoners van Rotterdam meegeven omdat het het leven van mensen verrijkt en voor elke leeftijdsfase mogelijk is.*

David Woutersen

010 – 808 08 80

www.sportbedrijfrotterdam.nl

**SRV Stichting Roeivalidatie**

Crooswijksebocht 100

3034 NC Rotterdam

*'Kun je zitten, dan kun je roeien'.*

*Mensen met een beperking kunnen onder begeleiding van getrainde vrijwilligers roeien.*

*Hulpmiddelen zoals tilliften en aangepaste boten zijn aanwezig.*

*Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag overdag bent u van harte welkom.*

info@roeivalidatie.nl

010 - 412 32 77

www.roeivalidatie.nl

**Tennisvereniging NTB**

IJclubdwarstraat 1

3061 GW Rotterdam

*Tennisvereniging voor 50 plussers op het prachtige complex bij de IJclubdwarstraat.*

tennisnr@hotmail.com

010 - 452 16 26

www.tenniskralingen.nl

### Twenty-One Up

Van Alkemadehof 52  
3031 PB Rotterdam

*Bij Twenty-One Up is het al meer dan 60 jaar voor alle type spelers, junioren en senioren, mogelijk om competitie te spelen, te trainen of gewoon een balletje te slaan. Bij Twenty-One Up is er een speciale les voor senioren opgezet.*

0181 - 65 79 20  
www.21-up.nl

### VWOR

Prinsenlaan 991  
3062 CT Rotterdam

*Walking Football. Iedere donderdagochtend traint een enthousiaste groep 60 plussers bij VWOR van 9.30 tot 10.00 uur. Daarna is er tijd voor koffie en een praatje.*

walkingfootball.vvor@  
outlook.com  
010 - 201 09 70

### Vereniging Cardio Kralingen

Slaak 15  
3061 CR Rotterdam

*Sporten in Sporthal Kralingen voor (ex) hartpatiënten, die in goede conditie willen blijven. Iedere maandag van 17.00 – 19.00 uur kunt u volleyballen of badmintonnen. Er is ook een therapeut aanwezig.*

Leo Bax  
06 - 51 10 77 24  
www.cardiokralingenrotterdam.nl

## Taal

**Taallessen Dock**

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

*In de Nieuwe Branding is elke  
maandag van 13.30 tot 15.00 uur  
Engelse les.*

Chama Yassir

010 - 411 53 58

[www.dock.nl](http://www.dock.nl)



## 65+ veilig op weg met opfriscursus

*De gemeente organiseert in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland verschillende opfriscursussen zoals: Opfriscursus rijaardigheid automobilisten, Scootmobielcursussen en E-bike cursus.*

steunpuntwest@vvn.nl  
088 - 524 88 38

## Mantelzorgparkeren

*Bent u in het bezit van een CIZ-indicatie of Wmo-beschikking en woont u in Rotterdam waar betaald parkeren geldt, dan kunt u met de mantelzorgparkeervergunning uw mantelzorger tegen gereduceerd tarief laten parkeren.*

14010

## NS Klantenservice

Postbus 2372  
3500 GJ Utrecht  
*NS wil voorzien in makkelijk, snel, veilig en betaalbaar reizen en zorgen voor duurzame bereikbaarheid van bestemmingen. Dag en nacht bereikbaar.*

030 - 751 51 55

## Particuliere Vervoersdienst

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam  
*Particuliere Vervoersdienst voor ouderen boven 65 jaar die om gezondheids- of mobiliteitsredenen geen gebruik kunnen maken van reguliere vervoersvoorzieningen.*

info@vrijwilligerswinkel.nl  
010 - 441 40 50  
www.vrijwilligerswinkel.nl

## Rolstoeltaxi Rotterdam

*De Rolstoeltaxi Rotterdam biedt rolstoelvervoer aan in de regio Rotterdam.*

rolstoeltaxi@stadstaxirotterdam.nl  
010 - 818 28 23  
stadstaxirotterdam.nl/rolstoelvervoer

## Scootmobiel aan huis

Christiaan Huygensweg 6  
3225 LD Hellevoetsluis  
*Zoekt u een scootmobiel voor de korte of juist lange termijn? Of bent u op zoek naar passende accessoires? Dan bent u bij ons aan het juiste adres.*

info@scootmobielaanhuis.nl  
0181 - 85 04 39

## Stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten

*Bent u in het bezit van een Europese Gehandicaptenkaart en woont u in Rotterdam, dan kunt u een stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten aanvragen.*

14 010

## Trevvel

Honingerdijk 80  
3062 NW Rotterdam  
*Voor het aanmelden, annuleren of muteren van ritten kunt u telefonisch contact opnemen.*

088 - 130 30 70  
www.trevvel.nl

## Valys

Postbus 402  
2900 AK Capelle a/d IJssel  
*Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres.*

info@valys.nl  
0900 - 9630 (€ 0,05 per minuut)

## Waterbus

*Als 65-plusser reist u tegen gereduceerd tarief. U dient wel een persoonlijke OV-chipkaart te hebben. Voor meer informatie kijk op de website of bel.*

0800 - 023 25 45 (gratis)

## Watertaxi Rotterdam

*Kijk voor meer informatie of online reserveren op de website of bel.*

010 - 403 03 03  
www.watertaxirotterdam.nl

## Wijkbus (Middin)

Goudseplein 245  
3031 ZH Rotterdam  
*De wijkbus biedt vervoer voor wijkbewoners tegen een laag tarief. Om gebruik te maken kunt u lid worden van de wijkbusorganisatie. De wijkbus rijdt van 08.30 – 16.00 uur.*

Bert Schouten  
010 - 217 19 19



## Vrijwilliger gezocht of worden

### CVD Vrijwilligerswerk en Mantelzorg

*Wij adviseren vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties en bieden een uitgebreid trainings- en cursusaanbod, ook in het ondersteunen van mantelzorgers.*

info@cvd.nl  
010 - 269 11 00  
www.cvd.nl

### Hulp in je buurt

Verdilaan 88  
2681 KP Monster

*In buurten/wijken doen mensen dingen voor elkaar. Soms omdat het even nodig is of gewoon om wat gezelschap te krijgen. Hulpinjebuurt.nl is een marktplaats voor onderlinge hulp voor elkaar.*

0174 - 63 03 58

### Rotterdamers Voor Elkaar

*Zoek en vind elkaar met behulp van 'Rotterdamersvoorelkaar', een online ontmoetingsplaats voor iedereen die vrijwilliger wil worden of juist wat hulp kan gebruiken. Meld u aan op de website!*

www.rotterdamersvoorelkaar.nl

### Samen010

Hang 7  
3011 GG Rotterdam

*Samen 010 is actief in vrijwilligersprojecten rondom zorg, armoede en sociaal isolement.*

info@samen010.nl  
010 - 466 67 22  
www.samen010.nl

### Stichting Mara

Hang 14  
3011 GG Rotterdam

*Ondersteunen van actieve bewoners en (migranten) zelforganisaties. Zie ook onze diverse vrijwilligersactiviteiten op onze website.*

Maria Huijts  
info@maraprojecten.nl  
010 - 411 60 85  
www.maraprojecten.nl

### Stichting SeniorenStudent

Asterweg 20 G1  
1031 HN Amsterdam

*Stichting SeniorenStudent ondersteunt senioren in het onafhankelijk en gelukkig ouder worden. Dit doen wij door elke senior te koppelen aan een veelzijdige, energieke en betrouwbare hulp: een student.*

Judith Stevens  
info@stichtingseniorenstudent.nl  
020 - 308 09 16

### Unie Van Vrijwilligers Rotterdam (UVV)

Oostzeedijk 60  
3063 BE Rotterdam

*Merkt u dat uw wereld kleiner wordt? Of kunt u hulp gebruiken bij klusjes, boodschappen of het huishouden? Dan kan een vrijwilliger van UVV een steuntje in de rug bieden.*

info@uvvrotterdam.nl  
010 - 413 08 77  
www.uvvrotterdam.nl

### Vrijwilligerswinkel

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*De Vrijwilligerswinkel begeleidt, adviseert, inspireert en motiveert mensen die vanuit persoonlijke en/of maatschappelijke betrokkenheid vrijwilligerswerk willen doen.*

info@vrijwilligerswinkel.nl  
010 - 441 40 50  
www.vrijwilligerswinkel.nl

**Vrouwennetwerken**

**Wereldvrouwenkoor Sam-  
balele**

Isaac Hubertstraat 153  
3034 CS Rotterdam

*Elke dinsdagmiddag repeteren  
van 13.15 – 15.15 uur. Het  
repertoire bestaat uit (volks)  
liedjes van 'over de hele wereld',  
in alle talen, óók Nederlands.*

Caroline Pijpker  
010 - 452 18 92  
06 - 43 94 21 83





### Stichting Havensteder

Heer Bokelweg 121  
3032 AD Rotterdam  
010 - 890 25 25  
www.havensteder.nl

### Th. W. Termaat Huis

s-Gravenwetering 98  
3062 SJ Rotterdam  
*Een serviceflat met  
huurappartementen waar  
zelfstandig functionerende  
senioren veilig kunnen wonen.  
Dag en nacht een vakkundig  
medewerker aanwezig voor  
alarmopvolging.*  
administratie@termaathuis.nl  
010 - 452 54 76  
www.termaathuis.nl

### Woningcorporatie SOR

Botersloot 175  
3011 HE Rotterdam  
*Biedt mensen vanaf 50 jaar  
betaalbare huurwoningen met  
service, gemak en ontmoeting  
in stadsregio Rotterdam en de  
Hoeksche Waard. Openingstijden  
klantcontactcentrum en  
woonwinkel: maandag t/m  
donderdag van 8.30 uur t/m  
17.00 uur.*  
contact@sor.nl  
010 - 444 55 55  
www.sor.nl

### Woonbron

Kruisplein 25  
3014 DB Rotterdam  
010 - 275 5300  
088 - 966 00 00  
www.woonbron.nl

### Woonstad

Alexanderlaan 201  
3065 RH Rotterdam  
*Verhuur woningen o.a. in  
Kralingen en Crooswijk.*  
info@woonstadrotterdam.nl  
010 - 440 88 00  
www.woonstadrotterdam.nl



## Algemeen Seniorenraad

De Seniorenraad Kralingen-Crooswijk is in 1996 ingesteld door de toenmalige Deelgemeente, dus dit jaar 20 jaar geleden. Zij adviseert nu, gevraagd en ongevraagd, de Gebiedscommissie, de Gemeente, de Welzijn- en Zorginstellingen en de woningcorporaties voor wat betreft de belangen van ouderen die wonen in het gebied Kralingen-Crooswijk. De Seniorenraad bestaat uit ca. 15 leden, die ouder zijn dan 50 jaar. Het dagelijks bestuur wordt gevormd door Jan van der Schans (voorzitter), Marijke Jessurun (secretaris) en Gerard Harmse (penningmeester).

Er zijn drie vaste werkgroepen, die zich buigen over specifieke kwesties die ouderen betreffen: zorg, cultuur en welzijn; wonen; toegankelijkheid en mobiliteit. Een ieder die zich geroepen voelt om deel te nemen aan de Seniorenraad en/of aan de werkgroepen is van harte welkom. Zij kunnen zich melden bij het secretariaat via [info@seniorenraad-kc.nl](mailto:info@seniorenraad-kc.nl) of bellen naar Dock, 0638827099, en vragen naar Elke Oost.

## Activiteit



### Gezondheid

Dit jaar wordt op initiatief van de Seniorenraad werk gemaakt van een Gezondheidscentrum Crooswijk. Uiteraard met medewerking van de huisartsen aldaar en andere medisch en zorggerelateerde beroepen. Verder volgen we het gebruik van de vier gerealiseerde beweegtuinen. Ook zijn we kritisch op de zorg voor met name de 75-plussers in Kralingen-Crooswijk.

### Toegankelijkheid

Nog niet alle perrons van tram en bus zijn geschikt voor de minder validen. We volgen de RET met de uitvoering daarvan. Ook andere openbare gelegenheden moeten makkelijk toegankelijk zijn.

### Langer Thuis

De gemeente zet een vervolg in op Langer Thuis en Eenzaamheid. Wij doen mee met 75+gesprekken en overleggen met woningcorporaties en zorginstellingen over verbeteringen van het wonen voor ouderen.

### Wonen

Wij vinden dat er nog geen goed alternatief is voor het voormalige verzorgingshuis en dringen bij vastgoedontwikkelaars en de zorg- en welzijnsinstellingen aan op nieuwe vormen van kleinschalig wonen voor ouderen.



**De gebiedsgids is mogelijk gemaakt door**



[www.rotterdam.nl](http://www.rotterdam.nl)



[www.coalitieerbijrotterdam.nl](http://www.coalitieerbijrotterdam.nl)



[www.dock.nl](http://www.dock.nl)

*De gebiedsgids Kralingen-Crooswijk verschijnt jaarlijks.*

*Vragen, opmerkingen, aanvullingen of correcties kunt u mailen naar [kralingencrooswijk@dock.nl](mailto:kralingencrooswijk@dock.nl)*

Deze papieren gebiedsgids Rotterdam Kralingen-Crooswijk is gemaakt door Stichting DOCK in samenwerking met actieve bewoners en organisaties in Kralingen-Crooswijk. Deze uitgave is mogelijk gemaakt door Coalitie Erbij Rotterdam en de gemeente Rotterdam.

Doel van deze gids is om ouderen en mantelzorgers uit Kralingen-Crooswijk op een handige manier te informeren over voor hen belangrijke zaken, organisaties en activiteiten.

Coalitie Erbij Rotterdam verbindt organisaties en professionals die sociale betrokkenheid onder Rotterdammers vergroten, om gezamenlijk eenzaamheid en sociaal isolement aan te pakken. Met de uitgave van deze gebiedsgids hoopt Coalitie Erbij Rotterdam mensen te stimuleren elkaar meer te ontmoeten.