



Actief in de wijk

Gebiedsgids voor 65+
2021-2022



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

Beste Rotterdammer,

Namens de gemeente Rotterdam mag ik u hierbij de Gebiedsgids Kralingen-Crooswijk voor 65-plussers aanbieden.

Iedereen wil graag plezierig wonen. Wat daarbij helpt is om betrokken te blijven bij elkaar. Bijvoorbeeld door samen te sporten, elkaar te ontmoeten en tijdens die ontmoetingen de verhalen te delen van onze levens.

Naast de vaste rubrieken in de gebiedsgids, vindt u ook informatie over het Rotterdams Ouderenpakket 2022: een overzicht van alle activiteiten die u kunt doen. En van alle plannen voor nu en de toekomst. Want u wilt natuurlijk niet alleen plezierig wonen, maar u ziet ook graag de nieuwe generaties opgroeien in onze mooie stad.

Ik wens u veel leesplezier en hoop dat deze gids u inspireert. Want samen maken we de stad. Ik wens u veel sportieve en spannende ontmoetingen in Rotterdam toe!

Met vriendelijke groet,

Christine Eskes,
wethouder Volksgezondheid, Zorg,
Ouderen en Sport



Contactgegevens

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

Drukkerij

Drukkerij Van Deventer, 's-Gravenzande

Vormgeving

Stijlvol, Poortugaal

Fotografie

Marjolein van Nielen	omslag, 18, 19, 60, 64, 86
Gemeente Rotterdam	pag. 3, 13, 17, 26, 27, 29, 45
Arnoud Verhey	pag. 15
Peter Schmidt	pag. 21, 58
Joep Boute	pag. 25
David Rozing	pag. 34, 35
Boudewijn Bollmann	pag. 41
Rhalda Jansen Fotografie	pag. 57

(Eind)redactie

Coalitie Erbij Rotterdam
Gemeente Rotterdam

Met veel dank aan

Alle partijen en personen die hebben bijgedragen aan deze gids.

DOCK en 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 voor 65+ jaarlijks uit. Aanvullingen, correcties of opmerkingen kunt u mailen naar: info@vrijwilligerswinkel.nl

Het kan zijn dat een andere welzijnsaanbieder na 1 april 2022 actief is in uw gebied. U wordt daarover geïnformeerd via onder andere de Stadskrant.

De Gebiedsgidsen voor 65+ zijn ook te vinden op de website www.coalitieerbijrotterdam.nl/toolkit/gebiedsgidsen-2021

Inhoudsopgave

Gemeente en overheid	6
Algemene informatie	
Leeswijzer	6
Het Rotterdams Ouderenpakket 2022	7
Plattegrond gebied	10
Belangrijke telefoonnummers	12
Gebiedscommissie	14
Paspoort/Identiteitskaart/Rijbewijs	16
Huizen van de Wijk	18
Vervoer	20
Actief zijn en blijven	
10 tips om actief te blijven	24
Op stap met Klup	26
Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken	28
Eropuit in de stad of in uw eigen buurt	30
Rotterdampas	31
Gezondheid: voeding, bewegen en eHealth	32
(Vrijwilligers)werk	34
Ondersteuning, zorg en veiligheid	
Dementie of vergeetachtigheid?	36
Huisbezoeken aan 75-plussers	38
Langer zelfstandig thuis wonen	39
Mantelzorg	42
Rondkomen met een laag inkomen	44
Senioren en veiligheid	48
Wijkteam	53
Zorgen om iemand die eenzaam is	54
De Vraagwijzer luistert, adviseert en ondersteunt	56
VGZ Rotterdampakket	59
Overzicht activiteiten en dienstverlening	61
Algemeen	62
Actief in de straat	65
Bewegen en sport	66
Creatief	69
Cultureel	70
Dienstverlening	75
Eten in (de buurt van) de wijk	83
Groen	84
Koffie, inloop en ontmoeting	85
Medisch en zorg	87
Religie	95
Taal	96
Vervoer	97
Vrijwilliger gezocht of worden	98
Vrouwennetwerk	99
Wonen	100

Leeswijzer.

Deze gebiedsgids start met algemene informatie, met onder meer belangrijke telefoonnummers, hoe u een identiteitsbewijs aanvraagt, waar u de Huizen van de Wijk vindt en informatie over openbaar vervoer en andere vormen van mobiliteit.

In het eerste deel van deze gids vindt u belangrijke informatie om actief te blijven, eropuit te gaan en over de bekende Rotterdampas. Ga bijvoorbeeld eens op stap met Klup, een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen. Of ontdek wat er allemaal te doen is in de bibliotheek bij u in de buurt.

U leest wat er in de wijk aan ondersteuning mogelijk is. Denk aan waar u terecht kunt met vragen als u mantelzorger bent, of waar de Vraagwijzer is in uw gebied en wat zij voor u kunnen betekenen. Daarnaast vindt u artikelen over langer zelfstandig thuis wonen, hoe u uw huis veilig(er) maakt en tot slot wat u kunt doen als u zich zorgen maakt over iemand die eenzaam is.

In het laatste deel staan activiteiten bij u in de buurt. Waar u kunt sporten en bewegen, mensen kunt ontmoeten voor een spelletje, dans of zang, of computerles of taalles kunt volgen. Waar u de huisarts, apotheek of fysiotherapeut kunt vinden. En ook waar u gezellig een bakkie kunt doen of kunt eten met anderen.

De coronamaatregelen zijn inmiddels zo goed als voorbij, maar belt u voor alle zekerheid toch met het Huis van de Wijk in uw buurt om na te gaan of de activiteit doorgaat. Kijk op www.rotterdam.nl/huizenvandewijk voor de telefoonnummers, of zie het artikel 'Huizen van de Wijk' in deze gids.

De gebiedsgids is een uitgave van Stichting DOCK, Vrijwilligerswinkel en de gemeente Rotterdam en is met ondersteuning van Coalitie Erbij Rotterdam tot stand gekomen.

www.rotterdam.nl



Gemeente
Rotterdam

Het Rotterdams ouderenkpakket 2022.

Rotterdam vergrijst. Daarom is het belangrijk met elkaar te bedenken hoe u als oudere én volgende generaties, prettig oud kunnen worden in deze stad.

En hoe deze ideeën en plannen zijn om te zetten in concrete acties. Het programma Rotterdam Ouder en Wijzer is hier de afgelopen jaren mee bezig geweest. Een van de onderdelen van dit programma is het Rotterdams Ouderenpakket 2022, met een aanbod dat staat voor gezond, prettig en (fit) ouder worden. Dit pakket is gebaseerd op vier pijlers; vitaal, ertoe doen, wonen en woonomgeving en zorg en ondersteuning.

Vitaal

Fitfestivals

Een gezonde leefstijl is belangrijk. Daarom worden in alle gebieden fitfestivals voor 55-plussers georganiseerd. Om meer te weten te komen over gezond leven. U kunt er gezondheidstesten doen, en andere activiteiten die te maken hebben met gezond eten en drinken, bewegen en slimme technologie (eHealth) voor het dagelijks leven. Ook krijgt u informatie over het lokale aanbod om langer vitaal te blijven. De voorgaande fitfestivals werden goed bezocht. Vanaf 2022 wordt jaarlijks in ieder gebied minstens één fitfestival georganiseerd.

Inzet eHealth

Het gebruik van digitale middelen in de gezondheidszorg (eHealth) wordt steeds belangrijker; denk aan een zorgrobot, of beeldbellen met een arts. In Rotterdam zijn inmiddels twee comfortwoningen geopend. Deze woningen zijn ingericht met praktische eHealth toepassingen, die u kunt uitproberen. Voor meer informatie zie het artikel 'Langer zelfstandig thuis wonen' in deze gids.

Valpreventie

Er worden twee valpreventieprogramma's ingezet in Rotterdam; Minder vallen door meer bewegen en Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM). Gebruikers zijn positief over de programma's, die nu online beschikbaar zijn en zodra mogelijk ook weer fysiek.

Beweegaanbod ouderen

Ouderen sporten en bewegen minder dan jongeren. Rotterdam wil een groter en uitgebreider sport- en beweegaanbod dat aansluit bij de wensen en behoeften van ouderen. In 2022 komen er meer mogelijkheden om als oudere te bewegen.

Ertoe doen

75+ Huisbezoeken

Medewerkers van verschillende welzijnsorganisaties bezoeken al enkele jaren 75-plussers thuis. Ze bespreken met deze ouderen hoe het gaat en of er hulp of ondersteuning nodig is. Ook in 2022 vinden deze huisbezoeken weer plaats. In 2020 en 2021 werden vanwege corona de bezoeken gesprekken aan de voordeur. Dit bleek een schot in de roos, aangezien veel ouderen liever een gesprek aan de voordeur voeren dan een uitgebreid gesprek in huis. Op basis van de huidige inzichten krijgen 20.000 ouderen jaarlijks een aanbod voor een huisbezoek of een gesprek aan de deur. Voor meer informatie zie het artikel 'Huisbezoeken aan 75-plussers' in deze gids.

Sociale Hulpdienst Corona

Vanaf het begin van de coronacrisis, maart 2020, is de Sociale Hulpdienst Corona gestart. Deze hulplijn gaat ook in 2022 door.

Zingeving

Om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen, worden in alle gebieden activiteiten rondom zingeving georganiseerd. Geestelijk verzorgers en vrijwilligers staan ouderen met vragen over zingeving bij, zowel individueel als in een groep. In coronatijd is Up! ontwikkeld, met telefonische groepsgesprekken tussen een vrijwilliger en een aantal ouderen. Up! is een succes en blijft daarom bestaan, ter aanvulling op de bijeenkomsten waar mensen elkaar ontmoeten.

Digitale inclusie

WhatsApp, beeldbellen, internetbankieren; steeds meer zaken regelen we online. Het is belangrijk dat u als oudere ook mee kunt doen in deze digitale samenleving. In 2022 zal er nog meer worden ingezet om ouderen hierbij te ondersteunen. Er is een samenwerkingsplatform dat samen met ouderen werkt aan deze digitale inclusie. Er is individuele ondersteuning bij digitale vragen en de bibliotheek geeft basiscursussen zoals digi-sterker, digicafé en aanvraag DigiD. Voor meer informatie zie het artikel 'Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken' in deze gids.

Rotterdamers eten samen

Samen eten is belangrijk; het is een sociaal moment en draagt bij aan gezond eten. Daarom is het belangrijk deze ontmoetingen, bijvoorbeeld in seniorencomplexen, te stimuleren. In 2022 organiseert de gemeente samen met betrokken organisatie en ouderen maaltijden voor bewoners om het onderlinge contact te bevorderen. Na de tijdelijke inzet pakken ouderen zelf de organisatie van de maaltijden op.

Wonen en woonomgeving

Thuisplusflats

De 'Thuisplusflat' is een nieuwe vorm van wonen, tussen zelfstandig wonen en het verpleeghuis in. Er is een vast zorg- en ondersteuningsteam én aandacht voor welzijn. Bijvoorbeeld met activiteiten rondom vitaliteit, samen eten en ontmoeting. Dit allemaal in aansluiting op de behoefte van bewoners. Bewoners hebben een actieve rol bij het organiseren van activiteiten. Er zijn inmiddels zes Thuisplusflats gestart: Lelie Zorggroep (Wooncentrum Helga en Prinsessenflats), Aafje (Leyerwaard/Grienderwaard), Humanitas (IJsselburgh), Argos (De Kulk) en Laurens (Wooncomplex Laurens).

Vitale woongemeenschappen

Ontmoetingsruimten in seniorencomplexen worden soms maar beperkt gebruikt. In 2022 gaan Welzijnsorganisaties ouderen betrekken om dit gebruik te stimuleren. Bewoners krijgen ondersteuning om zelf activiteiten op te zetten in de ontmoetingsruimte in het complex: voor, door en mét elkaar. Dat is goed voor de onderlinge sociale contacten en het netwerk. En het draagt bij aan de leefbaarheid en goede sfeer. Denk bijvoorbeeld aan samen eten en andere activiteiten in de ontmoetingsruimte. Ook ouderen van buiten het complex kunnen meedoen.

Zorg en ondersteuning

Begeleiding op maat bij dementie

Rotterdam wil een stad zijn waarin mensen met dementie zo lang mogelijk mee kunnen doen, en optimale ondersteuning krijgen bij het langer thuis wonen. De 'Sociale benadering dementie' levert hier een belangrijke bijdrage aan. In Hillegersberg-Schiebroek is de gemeente gestart met deze aanpak. Een team van zorg- en welzijnsprofessionals en vrijwilligers stemt met elkaar de meest passende ondersteuning af. Professionele inzet wordt aangevuld met vrijwillige inzet voor een luisterend oor, emotionele en praktische ondersteuning. In 2022 wordt deze aanpak ook in andere gebieden uitgevoerd. Per gebied wordt gekeken wat het beste past bij de bewoners.

Alternatieve dagbesteding

Het is belangrijk dat activiteiten aansluiten op de interesses en vaardigheden van ouderen. De gemeente en organisaties werken samen, zodat er in 2022 een gevarieerd aanbod is. De wens, achtergrond en de situatie van bewoners zijn altijd het uitgangspunt voor de meest passende dagbesteding. De gemeente zorgt bijvoorbeeld voor de aanleg van de belevenistuinten met buitenactiviteiten voor ouderen. Een ander voorbeeld is DementA-lent, een vorm van dagbesteding waarbij mensen met dementie vrijwilligerswerk doen.

Sociaal Vitaal in kleur

Veel ouderen met een migratieachtergrond weten weinig over gezond ouder worden en over het gezondheidstelsel in Nederland. Sociaal Vitaal in kleur is onderdeel van het landelijk Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM). Gezondheidsvoorlichters combineren informatie met beweegactiviteiten, specifiek voor deze groep migrantenouderen. Op dit moment zijn er in tien gebieden één of meerdere Sociaal Vitaalgroepen actief. Vanaf 2022 wordt dit uitgebreid.

Voor ouderen met een migratieachtergrond en hun mantelzorgers is niet alleen dienstverlening belangrijk, maar ook aandacht voor hun cultuur. Daarom stimuleren de gemeente en betrokken partijen dat migrantenouderen contact hebben met mensen met eenzelfde migratieachtergrond. Dat zorgt voor herkenning, bijvoorbeeld op het gebied van taal, maaltijden, muziek, inrichting en soort activiteiten. Vooral voor mensen met dementie kan dat belangrijk zijn. Er is een lijst met zorglocaties specifiek voor bepaalde culturen. Zo kunnen mensen met een migratieachtergrond gerichter en sneller een passende keuze maken.

Adressen

De Vraagwijzer

Oostzeedijk 276

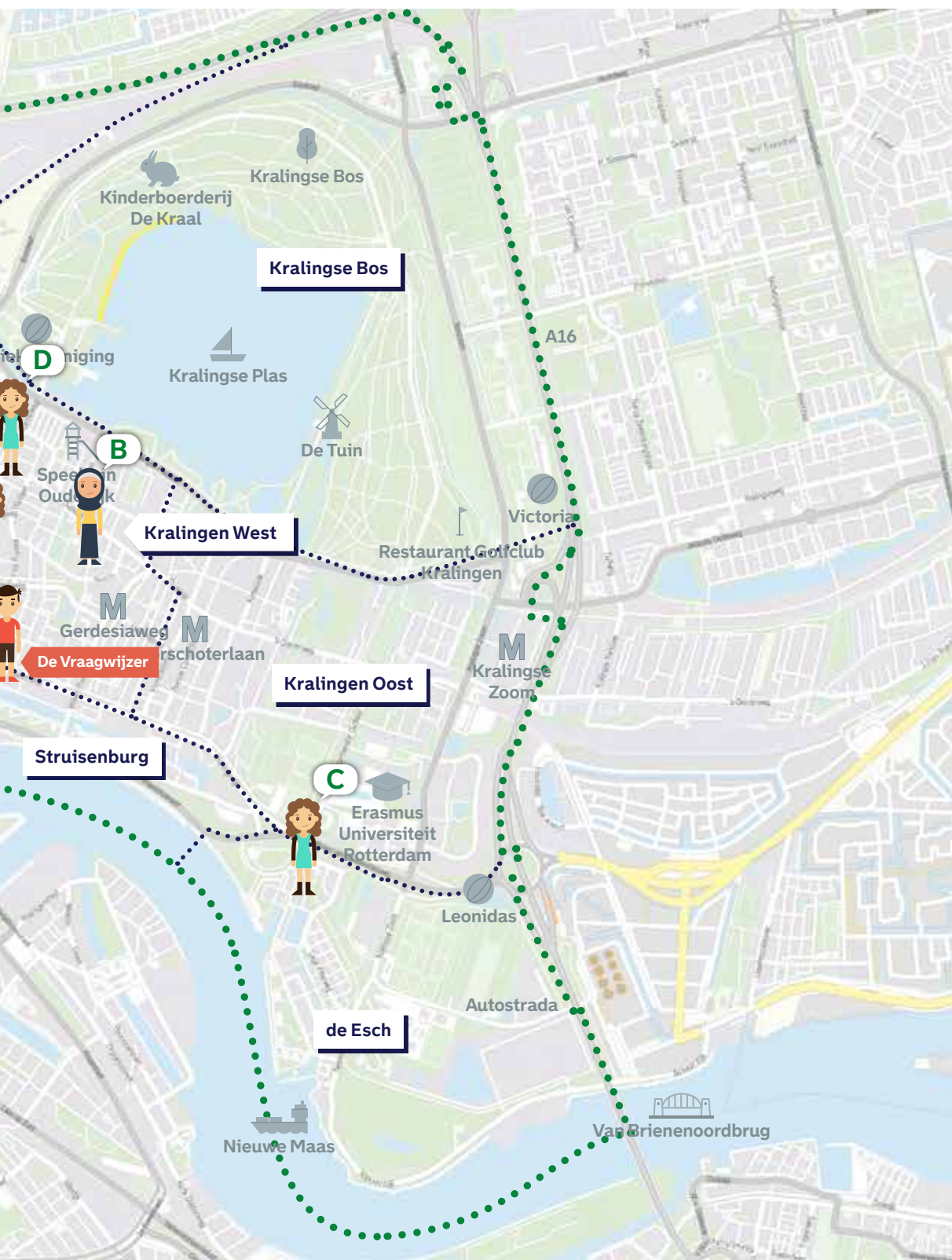
Huis van de Wijk

- A De Nieuwe Branding**
Isaïc Hubertstraat 153
- B De Nieuwe Plantage**
Noordeinde 97a
- C De Pomp (Huiskamer van de Wijk)**
Rijnwaterstraat 23
- D Berkelplein**
Ommoordsestraat 12
- E Vredenoordplein 43**
Vredenoordplein 43
- F Vredenoordplein 51**
Vredenoordplein 51

Overige

- 1 De Vrijwilligerswinkel**
Isaïc Hubertstraat 153
- 2 Dock**
Isaïc Hubertstraat 153





Belangrijke telefoonnummers.

Alarmnummers spoedeisende situaties

- Ambulance, Brandweer en Politie (ook voor Doven, Slechthorenden en Spraakgehandicapten) 112
- Zelfmoordpreventie 113
- Alarmnummers niet levensbedreigende situaties
- Ambulance Zorg Rotterdam-Rijnmond, aanvraag ambulancevervoer 0180 - 643 300
- Brandweer 112
- Politie algemeen 0900 - 88 44
- Politie algemeen voor Doven, Slechthorenden en Spraakgehandicapten 0900 - 18 44

Dierenambulance

- Dierenambulance Rotterdam 06 - 16 17 44 64
- Dierenambulances & Dierenhulp Diensten (landelijk) 0900 - 02 45

Overheid/gemeente

- Gemeente Rotterdam 14 010
- GGD 010 - 433 99 66
- Rijksoverheid (voorheen Postbus 51) 14 00

Telefonische hulpdiensten

- De Luisterlijn (voorheen Sensor), dag en nacht een luisterend oor 010 - 436 23 23
- De Luisterlijn (voorheen Sensor, landelijk) 088 - 076 70 00
- Signaalpunt tegen Eenzaamheid 010 - 267 07 00
- Stichting MINDkorrelatie 0900 - 14 50
- Slachtofferhulp Nederland 0900 - 01 01
- Veilig Thuis 0800 - 2000
- Advies- en meldpunt voor personen met verward gedrag 010 - 267 07 00



Blokkeren betaalpas

- | | |
|------------------|-----------------|
| ▪ ABN AMRO | 088 - 226 26 30 |
| ▪ ING | 020 - 228 88 00 |
| ▪ Rabobank | 088 - 722 67 67 |
| ▪ Overige banken | 0800 - 0313 |

Overlast in uw omgeving

- | | |
|---|-----------------|
| ▪ Meldkamer DCMR: bij geluid-, stank of stofoverlast | 0888 - 33 35 55 |
| ▪ Gemeente Rotterdam: bij meldingsvragen m.b.t. horeca (zoals harde muziek, overlast door bezoekers) | 14 010 |
| ▪ Gemeente Rotterdam: als er iets kapot of vuil is op straat of in het groen, via de BuitenBeterApp of bel: | 14 010 |

Overig

- | | |
|---|-----------------|
| ▪ Meld Misdaad Anoniem | 0800 - 70 00 |
| ▪ Nationale storingsnummer gas of elektra | 0800 - 90 09 |
| ▪ Opsporingstiplijn | 0800 - 60 70 |
| ▪ Schadefonds Geweldsmisdrijven | 070 - 414 20 00 |

Gebiedscommissie 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 inrichting van de lokale vertegenwoordiging van uw wijk zal na de verkiezingen in maart 2022 wijzigen. Na de verkiezingen ontvangt u een wijkblad met meer uitleg.

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 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 blijf 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

Informatie en contactgegevens

Contactgegevens van de leden van de gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk zijn te vinden op: www.rotterdam.nl/wonen-leven/kralingen-crooswijk. Ook vindt u hier meer informatie over de Wijkagenda.
Telefoon algemeen: 14 010
E-mail: 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 andere bewoners doen? Dan kunt u bij gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk een aanvraag indienen voor een bijdrage om uw idee uit te voeren. Zij heeft voldoende budget om inwoners met goede ideeën te ondersteunen. Meer informatie vindt u op: www.opzoomermee.nl/bewonersidee

Paspoort Identiteitskaart Rijbewijs.

1. Paspoort / identiteitskaart

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

Aanvragen

Hiervoor kunt u een afspraak maken bij de publiekslocaties. U maakt online een afspraak op www.rotterdam.nl/paspoort of www.rotterdam.nl/identiteitskaart of u belt met ons servicenummer 14 010.

Door medische redenen niet persoonlijk langskomen

Het is mogelijk om uw aanvraag voor een paspoort of identiteitskaart op uw woon- of verblijfadres te doen. U maakt hiervoor telefonisch een afspraak via 14 010.

2. Rijbewijs

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

Aanvragen

In een aantal gevallen kunt u uw rijbewijs digitaal aanvragen. Kijkt u hiervoor op www.rotterdam.nl/rijbewijs. Wilt u uw rijbewijs aan de balie aanvragen?

U maakt hiervoor online een afspraak op www.rotterdam.nl/rijbewijs of u belt met 14 010.

Openingstijden

Op www.rotterdam.nl/stadswinkels vindt u de verschillende openingstijden per stadswinkel.

Adressen publiekslocaties

- Centrum: Coolsingel 40
- Feijenoord: Maashaven O.z. 230
- Hoek van Holland: Mercatorweg 50
- Hoogvliet: Rijkseeplein 3
- IJsselmonde: Herenwaard 23
- Prins Alexander:
Prins Alexanderplein 21
- 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 of www.rotterdam.nl/identiteitskaart. Voor het aanvragen en ophalen van uw rijbewijs kijkt u op www.rotterdam.nl/rijbewijs. U kunt ook altijd 14 010 bellen.



Huizen van de Wijk Kralingen-Crooswijk.

In een Huis van de Wijk kunt vrijwilligerswerk doen. Of u kunt activiteiten volgen of zelf geven. Bijvoorbeeld: een taalcursus, les in gezond eten of bewegen.

De meest actuele adresinformatie van de Huizen van de Wijk in uw gebied vindt u op www.rotterdam.nl/huizenvandewijk of bel 14 010.

Signaalpunt tegen Eenzaamheid

Bewoners en wijkorganisaties zijn de ogen en oren van de wijk. Daarom is er in elk Huis van de Wijk een Signaalpunt tegen Eenzaamheid. Daar kunt u terecht als u zich zorgen maakt over iemand in uw buurt. Meer over dit Signaalpunt leest u in het artikel 'Zorgen om iemand die eenzaam is' verderop in deze gids.



De Nieuwe Branding

Huis van de Wijk
Isaïc Hubertstraat 153
3034 CS Rotterdam
Tel. 088 - 855 50 20



Nieuwe Plantage

Huis van de Wijk
Weteringstraat 225
3061 PN Rotterdam
Tel. 088 - 823 10 11



Berkelplein

Huis van de Wijk
Ommoordsestraat 12
3061 LL Rotterdam
Tel. 088 - 855 50 23



De Pomp

Huis van de Wijk
Rijnwaterstraat 23
3063 HC Rotterdam
Tel. 06 - 24 30 43 95



Vredenoordplein 43

Huis van de Wijk
Vredenoordplein 43
3061 PX Rotterdam
Tel. 088 - 855 50 12



Vredenoordplein 51

Huis van de Wijk
Vredenoordplein 51
3061 PX Rotterdam
Tel. 088 - 855 50 13

Vervoer.

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? U kunt met 14 010 bellen om vrij reizen met het openbaar vervoer aan te vragen.

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, kunt u hem aanvragen via www.ov-chipkaart.nl of via 0900 – 09 80.

Het regelen van een Vrij Reizen Abonnement

Rotterdammers ontvangen voor hun AOW-gerechtigde leeftijd van de gemeente een brief. Het Vrij Reizen Abonnement voor AOW-gerechtigden kan hiermee op twee manieren geregeld worden: online via de website, of langskomen bij een loket van de RET.

- Het regelen van een Vrij Reizen Abonnement kan digitaal geregeld worden. U heeft hiervoor een DigiD nodig. Voor meer informatie en aanvragen kijk

op: www.rotterdam.nl/loket/gratis-ov-voor-aow-gerechtigden of bel 14 010.

Na aanvraag (en goedkeuring) krijgt u een brief van de RET met instructies om het product op uw OV-chipkaart te zetten.

- Wilt u het Vrij Reizen Abonnement liever via een RET-loket regelen, dan kan dat ook. U kan dan vanaf de datum waarop u de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt met de brief langskomen bij een RET-loket. Hier kan het Vrij Reizen Abonnement op uw persoonlijke OV-chipkaart gezet worden door een medewerker van de RET. Het is verstandig hierbij rekening te houden met een eventuele wachttijd.

Kijk op www.ov-chipkaart.nl/adresvinder voor een automaat in uw buurt.

Saldo OV-chipkaart

Let op: het is belangrijk dat er een positief saldo of € 0 op uw persoonlijke OV-chipkaart staat, anders kan het Vrij Reizen Abonnement niet op uw kaart worden geladen. U kunt het saldo checken via de verkoop- en oplaadautomaten op alle metrostations, via één van de gele OV-chipkaart automaten in een winkel bij u in de buurt, of via www.OV-chipkaart.nl (zoek op Saldochecker).

Mantelzorgwaardering

Bent u mantelzorger en woont u in Rotterdam? Of zorgt u voor iemand die in Rotterdam woont? Dan kunt u een mantelzorgverklaring aanvragen. Met de mantelzorgverklaring kunt u de mantelzorgwaardering krijgen. Dit is een gratis Rotterdampas met daarop eenmalig € 25 OV-tegoed.

U vraagt de mantelzorgverklaring aan via www.rotterdam.nl/mantelzorg.

Bij de mantelzorgverklaring ontvangt u een code waarmee u de gratis Rotterdampas kunt bestellen via www.rotterdampas.nl/bestellen. Het OV-tegoed dat op de Rotterdampas staat, zet u bij één van de RET-servicepunten over op uw OV-chipkaart. Hierna kunt u uw tegoed gebruiken om te reizen met het OV.

Mantelzorgparkeervergunning

Woont de persoon waar u voor zorgt in een betaald parkeergebied in Rotterdam én heeft hij/zij een indicatie Wet langdurige zorg (Wlz) of een beschikking Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo)? Dan kan de persoon die u verzorgt via de gemeente een mantelzorgparkeervergunning voor u aanvragen. Met de mantelzorg-

parkeervergunning kunt u gratis parkeren in de buurt. Meer informatie over de mantelzorgparkeervergunning leest u op: www.rotterdam.nl/loket/mantelzorgparkeervergunning.

RET Servicepunt

U kunt op werkdagen tussen 09.00 uur en 16.00 uur terecht bij één van de RET Servicepunten om het Vrij Reizen Abonnement (of het OV-tegoed van uw Rotterdampas) op uw persoonlijke OV-chipkaart te laten zetten. De RET Servicepunten zijn gevestigd op metrostation Rotterdam Centraal, metrostation Beurs, metrostation Zuidplein en metrostation Spijkenisse Centrum. Neemt u de brief van de gemeente Rotterdam over het vrij reizen of Rotterdampas, uw persoonlijke OV-chipkaart en legitimatiebewijs mee? Voor meer informatie over de openingstijden: www.ret.nl.



Wijkbus

In alle gebieden kunnen bewoners van 55 jaar of ouder of met een langdurige beperking de wijkbus gebruiken. De prijs van het lidmaatschap en de ritprijs kan iets verschillen per gebied. Neemt u contact op met de wijkbus in uw gebied, dit kan per telefoon of indien mogelijk per e-mail en vraag naar de mogelijkheden in uw gebied. Rotterdammers met een indicatie voor Trevvel mogen ook gebruik maken van de wijkbus. Sommige wijkbussen hebben de mogelijkheid tot het vervoeren van rolstoelen, dit kunt u navragen.

Wijkbus Kralingen/Crooswijk

Stichting Middin

010 - 217 19 19

Trevvel Samen

Bent u niet in staat zelfstandig te reizen? Dan is Trevvel Samen 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/wonen-leven/zorgdichtbij-vervoer/index.xml of www.trevvel.nl/over-trevvel.

Trevvel Samen speciaal voor 75-plussers

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. 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 Trevvel Samen 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/wonen-leven/zorgdichtbij-vervoer/index.xml, 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. Daarnaast schrijft Trevvel eenmalig € 10 af van uw rekening als borg. Dit bedrag ontvangt u terug als u zich afmeldt voor Trevvel Samen.

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.

Tip: Trevvel Samen is het best bereikbaar overdag en in de avonden:

- 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 via MijnTrevvel op www.trevvel.nl of via de Trevvel app.

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 en kinderen van 4 t/m 11 jaar reizen tegen gereduceerd tarief met de Waterbus. Let op: u moet dan wel een persoonlijke OV-chipkaart hebben. Het is ook mogelijk aan boord met contant geld (pinnen niet mogelijk) kaartjes te kopen. Voor meer informatie kijk op www.waterbus.nl of bel gratis 0800 - 023 25 45.

Watertaxi Rotterdam

In Rotterdam kunt u ook reizen met 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

65+ veilig op weg met opfriscursus

Het is belangrijk dat 65-plussers zo lang mogelijk mobiel blijven en op een veilige manier kunnen 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 Veilig Verkeer Nederland verschillende opfriscursussen. Voor meer informatie, bezoek de website, www.vvn.nl/senioren-in-het-verkeer of bel 088 - 524 88 00.

10 tips om actief te blijven.

Tips voor als u graag actief wilt blijven en/of het contact met anderen wilt 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 het platform Zorgzaam010, een online ontmoetingsplaats voor iedereen die wil helpen of juist wat hulp kan gebruiken. Meer hierover leest u in het artikel '(Vrijwilligers)werk' verderop in deze gids. Meer informatie: www.zorgzaam010.nl
2. In de rubrieken 'Koffie, inloop en ontmoeting', 'Groen in de wijk' en 'Bewegen en sport' 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 De Luisterlijn (voorheen Sensoor), telefoon 010 - 436 23 23 (5 cent per minuut). U kunt uw hart luchten en u vindt een luisterend oor. U kunt ook (gratis) wekelijks gebeld worden door een vrijwilliger van beldienst De Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds. Bel voor meer informatie naar 088 - 344 20 00 of kijk op www.ouderenfonds.nl/zilverlijn.
4. Ga eens langs bij een vestiging van Bibliotheek Rotterdam. U kunt er boeken lenen, kranten en tijdschriften lezen maar bijvoorbeeld ook een cursus internet en e-mail volgen. Meer over het aanbod van de bibliotheek is te lezen in het artikel 'Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken alleen' verderop in deze gids.
5. Wilt u graag leuke dingen doen, maar dan wel samen met iemand? Probeer dan Klup, de app voor senioren om samen leuke dingen te doen. Meer over Klup leest u in het artikel 'Op stap met Klup' verderop in deze gids. Meer informatie: www.kluppen.nl/gebiedsgids
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. Meer informatie: www.opzoomermee.nl
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 de welzijnsaanbieder in uw gebied. De contactgegevens vindt u op pagina 17 in deze gids. 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 65-plussers. 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: www.oldstars.nl

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouder-worden leest u hier meer over.

Op stap met Klup.

Wilt u op een leuke manier nieuwe mensen leren kennen en er samen op uit? Dat doet u nu heel eenvoudig via sociaal platform Klup. Via de Klup app vindt u wekelijks meer dan 200 activiteiten en ontmoet u laagdrempelig gelijkgestemden. Rotterdammers Hanneke en Piet maken al jaren met veel plezier gebruik van Klup.



'Neem de stap'

Na een druk werkend leven en veel sociale contacten viel **Piet Boschman** (74) in het welbekende zwarte gat. Door het wegvallen van zijn werk werd het steeds stiller om hem heen. Beseffende dat mensen niet van zelf naar hem toe zouden komen, ondernam Piet zelf actie en stuitte bij toeval op Klup. Piet is een van de eerste kluppers sinds de start van het platform in Rotterdam en is er zeker van dat zijn leven er waarschijnlijk heel anders had uitgezien als hij destijds niet de stap had genomen. 'Inmiddels ben ik ruim 200 activiteiten en vele vriendschappen verder. Als kers op de taart ben ik inmiddels ook al vier jaar gelukkig met mede-klupper Jannie.'



'Je moet er zelf wat van maken in het leven'

Klup heeft **Hanneke van der Zijden** (60) al op veel mooie plekken gebracht en unieke vriendschappen opgeleverd. 'Als je alleen bent ervaar je soms een isolement. Met mijn man reisde ik de hele wereld over maar na zijn overlijden bleef ik alleen achter. Inmiddels ben ik meerdere keren op reis geweest met Klup, ontmoet ik leeftijdsgenoten en doe ik veel andere activiteiten. Bijvoorbeeld weekendjes weg, dansen, sporten en uiteten. Voor ieder is er wat wils en daarnaast probeer ik zowel sociaal als fysiek gezond te blijven. Bijvoorbeeld door lekker te yogaen.'

Via de Klup app organiseren kluppers zelf meer dan 200 activiteiten per week. Van samen wandelen, fietsen en uiteiten tot cultu-rele uitstapjes en stedentrips. Download de Klup app op uw smartphone en vervolgens maakt u eenvoudig een profiel aan.

Dan ben u klaar om te gaan 'kluppen'! Kijk voor meer informatie op www.kluppen.nl/gebiedsgids of download direct de Klup app via de Appstore of Playstore. Veel plezier!

Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken.

De bibliotheek van vandaag is een bruisende ontmoetingsplaats voor mensen van allerlei leeftijden en achtergronden. Bij Bibliotheek Rotterdam kunt u boeken, (blad) 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 haal- en brengservice voor leden die niet zelfstandig 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/word-lid of bel, 010 - 281 61 00.

Ouderen in de wijk

Ouderen in de wijk is een initiatief speciaal voor AOW-gerechtigden. Wilt u anderen ontmoeten, uw digitale vaardigheden versterken of weten wat er in uw wijk te doen is? Meldt u zich dan aan voor dit initiatief. U ontvangt een gratis jaarabonnement van de bibliotheek als u aan een aantal voorwaarden voldoet. Voor meer informatie kunt u bellen naar 06 - 22 93 83 12 of mailen naar ouderenindewijk@bibliotheek.rotterdam.nl.

Cursussen internet en sociale media

Er zijn diverse cursussen waarmee u zich zelfredzamer kunt maken op het gebied van internet en social media. Steeds meer senioren begeven zich op het internet en maken gebruik van social media als Facebook, WhatsApp en Instagram. Behalve dat u er plezier aan kunt beleven, kunt u er ook nieuwe contacten opdoen. Wilt u hier ook mee beginnen, maar weet u niet goed hoe? Kijk op www.bibliotheek.rotterdam.nl/digitaal.

▪ Inlooppreekuur Digicafé

Heeft u vragen over internet, Facebook, Skype, 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 digi-cafés. Bel 010 - 281 61 00 of raadpleeg de website, www.bibliotheek.rotterdam.nl voor meer informatie.

- **Cursus Klik & Tik**

Tijdens deze cursus leert u in uw eigen tempo de computer en het internet ontdekken. De cursus is vooral geschikt voor beginners en bestaat uit een aantal bijeenkomsten in de Centrale Bibliotheek. Deze vindt elke dinsdag- en donderdagochtend plaats tussen 10.00 - 12.00 uur. Houdt u rekening met een wachtlijst. Informeer bij uw eigen bibliotheek voor de tijden en data van de cursussen. Deelname is gratis, het werkboek kost € 13,50.

- **Cursus Digisterker: Omgaan met de elektronische overheid**

Hoe vraagt u iets aan bij de overheid, hoe werkt een DigiD? Deze cursus van vier dagdelen van 2 uur maakt u hierin weg-

wijs. U moet hiervoor wel een beetje met internet overweg kunnen en de Nederlandse taal redelijk beheersen.

Deelname is gratis, het werkboek (optioneel) kost € 10. Kijk voor de data op: www.bibliotheek.rotterdam.nl/digitaal.

- **Muziekwebplein**

Het Muziekwebplein in de Centrale Bibliotheek aan de Hoogstraat 110 omvat een grote collectie cd's, langspeelplaten en muziek-dvd's in diverse muziekstijlen. Voor meer informatie over lenen en tarieven: www.bibliotheek.rotterdam.nl/word-lid

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 of bel naar 010 - 281 61 00.



Eropuit 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 eropuit te gaan in de stad of in uw eigen buurt. Gratis of voor weinig geld.

Eropuit in uw eigen buurt

Er zijn verschillende activiteiten bij u in de buurt, deze vindt u in het tweede 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 een hapje kunt eten in uw eigen buurt.
- In de rubriek 'Bewegen en sport' staat wat er allemaal te doen is op het gebied van beweging en sport. In de 'Huizen van de Wijk' worden regelmatig culturele activiteiten georganiseerd. In het artikel 'Huizen van de Wijk' leest u er meer over.

Er is ook een handige website van het WijkUitBuro, waar culturele activiteiten uit alle Rotterdamse wijken zijn samengebracht. U kunt daar het culturele aanbod vinden in het gebied waar u woont en u vindt onderwerpen die voor u interessant zijn. Meer informatie: www.wijkuitburo.nl

Eropuit in de stad

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

- **Naar de 50plus bios in Pathé!**
Met korting naar de film, inclusief koffie, thee en wat lekkers, voor iedereen vanaf 50 jaar! Elke week worden er op vaste momenten prachtige films vertoond, waarbij het aanbod elke twee weken wisselt. Meer informatie: www.pathe.nl/50plusbios
- **Zondagochtendconcerten in de Doelen**
Voor een klein prijsje geniet u van optredens van topkwaliteit. De Doelen is 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

▪ **Museum Rotterdam '40 - '45 NU**

In dit museum vindt u een verzameling van veelzijdige Rotterdamse voorwerpen.

Meer informatie:

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. Meer informatie:

www.uitagendarotterdam.nl

Samen eropuit

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 de gebiedsgids in de rubriek 'Vrijwilliger worden of gezocht'.
- Klup is een gratis app voor 50-plussers die graag actiever willen worden en hun sociale netwerk willen uitbreiden, maar het lastig vinden om de eerste stap te zetten. In het artikel 'Op stap met Klup' leest u hier meer over.
www.kluppen.nl/gebiedsgids
- Met MuseumMatch kunt u een maatje vinden om samen een museum te bezoeken, in en buiten Rotterdam. U heeft wel een Museumjaarkaart nodig. Met deze kaart kunt u onbeperkt bij zo'n 400 musea in heel Nederland naar binnen. Meer informatie www.museumkaart.nl

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouder-worden leest u hier meer over.

Rotterdampas.

Plezier maakt alles leuker!

Begin een uitje in de stad goed met de Rotterdampas. Rotterdammers van 65 jaar en ouder schaffen de pas aan voor het schappelijke tarief van € 20.

Heeft u een minimum inkomen? Dan kost de Rotterdampas maar € 5. Met een Rotterdampas kunt u heel veel leuke dingen doen, gratis of met hoge korting.

Een kleine greep uit het gratis aanbod:

- Een rondvaart met Spido
- Onbeperkt naar Trompenburg Tuinen & Arboretum
- Onbeperkt naar bijna alle Rotterdamse musea zoals bijvoorbeeld de Kunsthal, Museum Rotterdam of Huis Sonneveld
- Naar Miniworld Rotterdam
- Bezoek aan de Euromast
- Eenmalig gratis naar de film in o.a. Pathé, Cinerama Filmtheater, Kino en LantarenVenster

Meer informatie: www.rotterdampas.nl

Een Rotterdampas bestellen of verlengen kan op de volgende manieren:

- via www.rotterdampas.nl/bestellen (bestellen met DigiD)
- in de Rotterdampaswinkel, Centrale Bibliotheek, Hoogstraat 110, telefoon 14 010

Gezondheid: voeding, bewegen en eHealth.

Iedereen wil zo lang mogelijk gezond blijven en genieten van het leven. Maar niemand heeft zijn gezondheid helemaal in de hand. Toch kunt u door gezond te eten en genoeg te bewegen fit blijven. Bepaalde ziekten, zoals hart- en vaatziekten krijgen daardoor minder kans.

Voeding

Waar kunt u op letten als u gezonder wilt eten?

- Als u ouder wordt, verbruikt uw lichaam minder energie. Wél heeft uw lichaam vitaminen 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 en ga dagelijks naar buiten.
- Eet twee keer per week vis, waarvan bij voorkeur een keer per week vette vis zoals makreel, haring, sardines of zalm.
- Wees zuinig met zout. Dat is goed voor uw bloeddruk.

Verminderde eetlust

Misschien heeft u soms weinig trek, door medicijnen of problemen met slikken of kauwen. Bespreek dat dan met een diëtist. Via www.dietistencoalitie010.nl vindt u een diëtist bij u in de buurt. Het gesprek met een diëtist is opgenomen in de basisverzekering. Heeft u moeite met koken of eet u graag samen met anderen? Misschien is een eetgroep of maaltijdservice dan iets voor u. In deze gebiedsgids bij de rubriek 'Eten in de wijk' vindt u nuttige adressen.

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 en daarnaast tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen te doen. 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 'Bewegen en sport' nuttige adressen. U kunt bijvoorbeeld meedoen aan de nieuwe beweegtest van het Sportbedrijf: www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegidentiteit/quiz.

Tips voor 65-plussers om stevig op de been te blijven

- Blijf actief
- Maak uw huis veilig (verlichting, veilige trap en antislip)
- Bespreek regelmatig uw medicijngebruik met uw huisarts
- Laat regelmatig uw ogen en bril controleren
- Praat met uw familie en vrienden hoe zij u kunnen ondersteunen
- Draag stevige schoenen, ook in huis
- Duizelig bij het opstaan? Span eerst uw beenspieren aan en wacht tot de duizeligheid verdwenen is.

eHealth met de GGD AppStore

Er zijn tegenwoordig veel zaken voor de gezondheid die u gewoon thuis op de computer of op de mobiele telefoon kunt regelen. De GGD AppStore biedt een begrijpelijk overzicht van nuttige en betrouwbare gezondheidsapps en websites. Die kunnen helpen bij het verbeteren van uw gezondheid.

U kunt deze goedgekeurde apps vinden op de website: www.ggdappstore.nl

Wat moet u doen als het warm wordt?

Als het langere tijd heel warm is dan zijn ouderen, kinderen en zieken extra kwetsbaar voor oververhitting en uitdroging. Symptomen hiervan zijn: minder plassen en donkergele urine, hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid, misselijkheid en diarree.

Tips bij warm weer

Drink 2 liter water per dag



Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, ook als u geen dorst heeft. Houd een flesje water bij de hand.

Houd uzelf koel



Draag dunne kleding. Blijf in de schaduw en spant u zich vooral 's middags niet in.

Houd uw woning koel



Maak al voor de zon in huis schijnt gebruik van zonwering, een ventilator of airconditioning als u die heeft. Zorg voor frisse lucht door ramen en deuren open te zetten als het buiten koeler is, zoals 's avonds, 's nachts en 's ochtends. Past u te allen tijde wel op voor inbrekers!

Zorg voor elkaar



Let extra op elkaar bij warm weer en help anderen als dat nodig is.

Overleg met uw huisarts of apotheek als u vragen heeft over uw gezondheid of het gebruik van uw medicijnen tijdens hitte. Krijgt u ernstige gezondheidsklachten? Neem dan direct contact op met uw huisarts. Bel bij grote nood de alarmcentrale: 112.

Meer informatie over hitte en gezondheid vindt u op www.ggdrotterdamrijnmond.nl/hitte. Neem voor overige vragen contact op met de GGD Rotterdam Rijnmond op 010 - 433 98 94.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouderworden leest u hier meer over.

(Vrijwilligers)werk.

'Als ik straks met pensioen ben...'. Veel werkenden vullen moeiteloos in hoe ze alle vrije tijd die eraan komt gaan invullen. Maar niet iedereen zwaait zomaar af. Gedreven door plezier en met bakken kennis en ervaring op zak zijn veel 65-plussers nog in de running. Zoals Arie en Thea die via Uitzendbureau 65plus en vrijwilligersplatform Zorgzaam010 werken.



Arie de Weijer (69) werkt als chauffeur bij Banden Express

'Je raakt in een andere flow'

'Met een busje ga ik langs garages om autobanden af te leveren en gebruikte banden mee te nemen. Het is totaal ander werk dan ik gewend was. Als leidinggevende bij Servicepoint stuurde ik een facilitaire afdeling aan. Toen het bedrijf failliet ging zat ik thuis en voelde me geestelijk afgestompt. Je wereld wordt kleiner. Via Uitzendbureau 65plus was ik zo weer aan het werk. Heerlijk! Je hebt contact met mensen en raakt in een andere flow. En je verdient geld, al gaat het mij vooral om het buitenzijn en vrijheid voelen. Wij zijn als 65-plussers goed bruikbaar voor bedrijven. Ouderen die willen, daar kun je wat mee. Als mijn vrouw met pensioen gaat, stop ik en gaan we samen genieten.'

Ontvangt u AOW en wilt u graag bijverdienen? Ga dan via Uitzendbureau 65plus aan de slag! Uitzendbureau 65plus heeft banen in onder andere het onderwijs, horeca, administratie, transport, vervoer en logistiek. Kijk voor meer informatie en vacatures op www.65plus.nl of mail naar rotterdam@65plus.nl.

Via de website Zorgzaam010 (voorheen RotterdammersVoorElkaar) kan iedereen een vraag plaatsen of juist een aanbod doen als vrijwilliger. Zoals voor een klus in huis, oppas voor een huisdier of een maatje om samen dingen te ondernemen. Ook is hier informatie te vinden voor mantelzorgers, cursussen en maaltijdvoorzieningen in de buurt. Kijk voor meer informatie op www.zorgzaam010.nl.

Thea Claassen (74) bezoekt 75-plussers

'Ik leer van alles over mijn buurt'

'Via Buurtwerk gaan we op bezoek bij Rotterdammers van 75 jaar en ouder in Prins Alexander. Samen met een andere vrijwilliger ga ik elke donderdag, vaste prik. Via een vragenlijst achterhalen we wat er goed gaat en waar iemand hulp bij kan gebruiken. We nemen informatie mee over ondersteuning en activiteiten in de wijk. Mensen kunnen eenzaam zijn en hebben soms behoefte aan een praatje. Het brengt mij ook veel. Je kunt iets voor je omgeving betekenen en wat terugdoen. Je ontmoet zoveel verschillende mensen met ieder weer hun eigen zorgen. Je hoort ook zoveel verhalen over de wijk. Zo leer ik van alles over mijn buurt!'



Dementie of vergeetachtigheid?

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.

U kunt ook contact opnemen met de DementieLijn, 0800 - 50 88 (gratis en 7 dagen per week bereikbaar) om uw zorgen te bespreken en informatie te vragen. Meer informatie vindt u ook op de website www.alzheimer-nederland.nl en 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, is onrustig, vermijdt sociale activiteiten of wordt sneller boos.

Heeft u of iemand in uw nabije omgeving (het vermoeden van) dementie of heeft u (meer) hulp en ondersteuning nodig, ga dan langs bij de Vraagwijzer bij u in het gebied. Bent u mantelzorger voor iemand met dementie en voelt u zich overbelast? U kunt langsgaan bij de Vraagwijzer bij u in het gebied, het adres vindt u in deze gids in de rubriek 'Algemeen'. U kunt ook contact opnemen met de mantelfoon via telefoonnummer 0800 - 777 33 33.

Leven met (een persoon met) dementie

Dementie verloopt meestal via een jaren durend proces, waarbij de hersenen steeds moeizamer gaan functioneren. Dat vraagt soms dat mensen in de omgeving zich moeten aanpassen en hiermee rekening moeten houden in de omgang. Het is fijn dat mensen tegenwoordig langer thuis kunnen blijven wonen, maar de bedoeling is wel dat voor alle betrokkenen bij iemand die thuis woont met dementie, de kwaliteit van leven goed blijft. Een casemanager dementie kan daarbij helpen. De huisarts kan u hiervoor een doorverwijzing geven. Een casemanager dementie is een vaste begeleider die met u meedenkt, bij wie u uw hart kunt luchten en met wie u kunt overleggen over allerlei praktische zorgmo-

gelijkheden en andere vormen van ondersteuning. De casemanager kan ook helpen bij het regelen van deze ondersteuning, zowel voor degene met (beginnende) dementie als de mantelzorgers. Ondanks de dementie kunnen mensen vaak nog lang meedoen in de dagelijkse activiteiten. Actief blijven kan juist helpen om het ziekteproces te vertragen en betekenis te geven aan het leven met (een persoon met) dementie.

Mensen met geheugenklachten of (beginnende) dementie kunnen een of twee dagen per week terecht in sommige Huizen van de Wijk. De activiteiten zijn bijvoorbeeld van het Geheugenpaleis (door SOL) of van het Odensehuis Rotterdam (door Samen010). Muziek, bewegen, geheugentraining en ontmoeten zijn de vaste onderdelen van de dag.

Meer informatie kunt u vinden bij de Welzijn-organisatie in uw gebied of op de website www.geheugenpaleis.info en www.samen010.nl/projecten/alle-projecten/odensehuis-rotterdam. In Prins Alexander en IJsselmonde is er het project DementTalent, waar mensen met geheugenproblemen als vrijwilliger actief kunnen blijven, bijvoorbeeld door mee te werken met tuinonderhoud. Meer informatie over activiteiten in uw gebied vindt u in de rubriek 'Overzicht activiteiten en dienstverlening'.

Alzheimer Café / Theehuis

Alzheimer Nederland organiseert door heel Nederland zogenaamde Alzheimer Cafés. In deze cafés of theehuizen komen mensen met dementie, hun naasten, hulpverleners en belangstellenden maandelijks bij elkaar voor informatie en contact met lotgenoten.

Zoekt u een Alzheimer Café bij u in de buurt? Kijk dan op de website www.alzheimer-nederland.nl en zoek binnen uw regio op

'Alzheimer Café'. U kunt ook bellen naar Alzheimer Nederland, telefoon (033) 303 25 02.

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 geheugondersteuning 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
- 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 de 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.rotterdamdementie.nl, www.alzheimer-nederland.nl en www.dementie.nl

Huisbezoeken aan 75-plussers.

Bent u 75 jaar of ouder en woont u zelfstandig in Rotterdam? Dan ontvangt u 1 x in de twee jaar een uitnodiging om mee te doen aan een huisbezoek. Als u nieuw bent komen wonen in de wijk of uw partner recent overleden is, dan wordt u in ieder geval uitgenodigd mee te doen aan een huisbezoek. Het 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 uit uw omgeving vragen om bij het gesprek aanwezig te zijn, bijvoorbeeld een familielid of een van de burens.

Voordeurgesprekken

Naast huisbezoeken organiseert de welzijnsinstelling ook gesprekken aan de voordeur. Tijdens deze korte voordeurgesprekken vragen de vrijwilligers hoe het met u gaat en of u ondersteuning nodig heeft.

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 gevoerd. 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 nodig is en hoe we u daarbij kunnen helpen. 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 in contact brengen met andere bewoners of vrijwilligers.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouder-worden leest u hier meer over.

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 Xenos), 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 de 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.comfortwoning.com, of www.langerthuisineigenhuis.com. Sommige ingrepen, zoals een traplift of aangepaste keuken, kunnen (deels) worden vergoed via de Wmo. Ook voor deze aanpassingen kunt u terecht bij de Vraagwijzer.

Technische hulpmiddelen in huis: thuishetchnologie

Er bestaat ook een ruim aanbod aan technische hulpmiddelen die u helpen om veilig en comfortabel zelfstandig te wonen. Deze technische hulpmiddelen, ook wel thuishetchnologie 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 thuishetchnologie

- **Altijd hulp kunnen invoepen.**
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 de 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 verhuurder 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 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, www.woonz.nl, www.sor.nl en www.woneninrotterdam.nl.

Woont u in een koopwoning?

- Een nieuwe koopwoning kunt u het beste zoeken op internet via 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.

Denkt u in de komende paar jaar te verhuizen? Dan is het verstandig om u alvast in te schrijven als woningzoekende. Inschrijven kan via www.woonnetrijnmond.nl/inschrijven.



Comfortwoning

In de Comfortwoning kunt u kennismaken met diverse producten op het gebied van thuishetchnologie. Met behulp van deze producten is het voor senioren mogelijk om langer veilig en meer comfortabel in de eigen woning te blijven wonen. Op dit moment zijn er drie comfortwoningen in Rotterdam; in IJsselmonde, Prins Alexander en Delfshaven. U kunt de comfortwoningen bezoeken op afspraak:

Comfortwoning IJsselmonde

Grote Hagen 19 (Brienenoordflat)

Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur bellen naar 010 - 760 02 46 of kijk op www.comfortwoning.com/afspraak-maken.

Comfortwoning Prins Alexander

Hendrick Staetsweg 17 (wooncentrum Helga). Voor het maken van een afspraak kunt u van maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 16.00 uur bellen naar 06 - 58 90 35 07 of mailen naar comfortwoningpa@gmail.com.

Comfortwoning Delfshaven

Gijsinglaan 238

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen naar 06 - 21 22 08 80 of mail naar comfortwoningDH@wморadar.nl.

Bekijk voor de actuele openingstijden en meer informatie over de comfortwoningen op www.comfortwoning.com.

Seniorvriendelijke wijken

Om op een prettige manier langer thuis te kunnen wonen is het van belang dat er een goede aanbod van voorzieningen en diensten voor ouderen in de buurt is. Dat bewoners bijvoorbeeld op meerdere plekken terecht kunnen voor ontmoeting, activiteiten, maaltijden, zorg en ondersteuning. Dit vraagt om samenwerking met bewoners en met de organisaties die in de wijk actief zijn. Daarom ontwikkelt Rotterdam op vijf plekken seniorvriendelijke wijken ('ouderenhubs').

In Prinsenland/Lage Land, Crooswijk, Hoogvliet, Ommoord en IJsselmonde hebben woningbouwcorporaties, welzijnsorganisaties, zorgaanbieders, gemeente én ouderen uit de wijk de handen ineen geslagen om zo wijken te vormen die zo goed mogelijk aansluiten op de wensen van ouderen. De partijen stellen gezamenlijk een actieagenda op voor wonen, welzijn en zorg. Voor meer informatie kunt u terecht bij de welzijnsorganisatie in uw gebied.

Mantelzorg.

In Rotterdam zorgen duizenden mensen voor iemand uit hun familie of vriendenkring die ziek is of een beperking heeft. Als u dat doet, bent u mantelzorger. Veel mensen zijn mantelzorger zonder het zelf te weten. Zij vinden wat zij doen heel normaal. Maar ze verlenen onmisbare zorg en zijn daarmee van onschatbare waarde. Door hun inzet kunnen veel Rotterdammers langer 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 heeft een Vraagwijzer. Hier kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning, ook op het gebied van mantelzorg. Een overzicht van De Vraagwijzers per gebied vindt u op www.rotterdam.nl/vraagwijzer of bel 14 010.

Mantelfoon: 24 uur bereikbaar

Zorgt u voor iemand en valt u dat soms zwaar? Misschien is Mantelfoon iets voor u.

Sinds een jaar hebben we in Rotterdam Mantelfoon. Het is een gratis telefonische dienst, die altijd bereikbaar is. 24 uur per dag, 365 dagen per jaar. Als mantelzorger kunt u hier terecht met allerlei vragen, advies op maat, ondersteuning of gewoon een

luisterend oor. Aarzel daarom niet en bel. De ervaren medewerkers helpen u verder. Telefoonnummer: 0800 - 777 33 33. Via Mantelfoon kunt u ook chatten met één van de medewerkers via www.mantelfoon.nl.

Vervangende zorg

Mantelzorg hoeft u niet alleen te doen. De gemeente kan u helpen met vervangende zorg waardoor u even tijd heeft voor uzelf. Vervangende zorg is bijvoorbeeld dagbesteding voor de persoon die u verzorgt of een logeerhuis waar hij of zij een paar nachten kan blijven. Een voorbeeld van zo'n logeerhuis is 'De Buren'. Voor meer informatie kunt u bellen met: 010 - 466 67 22.

Vervangende mantelzorg

Verschillende zorgverzekeringen vergoeden vervangende mantelzorg. Informeer hiervoor bij de zorgverzekering van de persoon die mantelzorg ontvangt of van de persoon die mantelzorger is. De zorgverzekering VGZ Rotterdampakket vergoedt standaard vervangende mantelzorg door Mantelaar. Mantelaar koppelt zorgstudenten aan mensen die extra verzorging, begeleiding en gezelschap nodig hebben. De studenten nemen bij de verzorgde persoon thuis de zorg even over van de mantelzorger.

Meer informatie over het VGZ Rotterdampakket leest u in het artikel VGZ Rotterdampakket in deze gebiedsgids of op de website www.vgz.nl/rotterdam. U kunt ook de klantenservice van VGZ bellen, telefoon 0800 – 401 01 05.

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? De Vraagwijzer kan u verder helpen.

Urgentie huurwoning

Wanneer degene die u verzorgt te ver bij u vandaan woont, kunt u voorrang krijgen op een sociale huurwoning bij elkaar in de buurt. Dit heet een urgentie-aanvraag. Voor meer informatie hierover bel 14 010 of bezoek de website www.rotterdam.nl/mantelzorg.

Mantelzorgverklaring

Voor sommige regelingen voor mantelzorgers, is een mantelzorgverklaring nodig. Deze mantelzorgverklaring kunt u aanvragen bij de gemeente via www.rotterdam.nl/mantelzorg.

U hebt de mantelzorgverklaring nodig:

- om in aanmerking te komen voor de mantelzorg waardering,
- als u mantelzorg verleent als tegenprestatie voor uw uitkering,
- om in aanmerking te komen voor de Maasstadpolis (om als mantelzorger verzekerd te zijn in het geval van schade of ongeval veroorzaakt tijdens uitvoeren van uw zorgtaak)

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 of bel 14 010.

Parkeren in de buurt

Wanneer degene voor wie u zorgt een Wlz- 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.

Gratis Rotterdampas met € 25 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. De Rotterdampas kunt u aanvragen via 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

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouder-worden leest u hier meer over.

Rondkomen met een laag inkomen.

Heeft u moeite om de rekeningen te betalen? Zoek dan zo snel mogelijk hulp, zodat u niet verder in de problemen komt. De Vraagwijzer zoekt samen met u naar de meest geschikte oplossing voor uw situatie. We geven u alvast een aantal tips 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

Weet u wat u aan geld ontvangt en wat u uitgeeft? Dan kunt u zien waar u eventueel kunt besparen. Bijvoorbeeld op uw boodschappen. Tips om grip op uw geld te houden:

- 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 openstaande rekeningen te betalen.

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
- Het Nibud biedt een stappenplan aan. Bekijk dit stappenplan op de website: www.nibud.nl of bel op maandag, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur 030 - 23 91 350.
- Wijzer in geldzaken, een initiatief van het ministerie van Financiën, helpt u bij uw financiële vragen. Bekijk de website op www.wijzeringeldzaken.nl.

Heeft u geldzorgen? De gemeente kan u helpen. Bel 14 010 of ga langs bij Vraagwijzer. Kijk op www.rotterdam.nl/vraagwijzer voor de dichtstbijzijnde Vraagwijzer bij u in de buurt.



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. Hierna volgen een aantal regelingen met uitleg.

Het volledige overzicht van regelingen voor oudere Rotterdammers is te vinden op www.rotterdam.nl/wonen-leven/rondkomen-ouderen.

Het AOW-tegoed

Heeft u als AOW'er een laag inkomen? Dan heeft u in 2021 mogelijk recht op AOW-tegoed van de gemeente Rotterdam. Dit is € 450 per huishouden en is gekoppeld aan de Rotterdampas.

Betalen met het AOW-tegoed

Als het AOW-tegoed op uw Rotterdampas staat, dan kunt u er meteen mee betalen. U rekent af bij de kassa, gewoon met uw Rotterdampas. Wilt u weten bij welke winkels u met uw AOW-tegoed kunt betalen? Kijk op www.aowtegoed.nl voor het overzicht van winkels, openbaar vervoerpartners en de voorwaarden.

Wat kunt u kopen met het AOW-tegoed?

U kunt het AOW-tegoed onder andere uitgeven aan spullen voor hobby of sport, gezelschapsspellen, fietsen, kleding, boeken, tablets, fotocamera's, tijdschriften en openbaar vervoer.

Voorwaarden voor het AOW-tegoed:

U en/of uw partner heeft recht op het AOW-tegoed als u op 1 maart 2021 recht had op AOW. U heeft een totaal inkomen van maximaal 110% van het wettelijk sociaal minimum.

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. In het artikel VGZ Rotterdampakket in deze gebiedsgids leest u meer over deze zeer uitgebreide zorgverzekering.

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.

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/rondkomen of bel 14 010.

Ondersteuning gemeente Rotterdam

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 regelingen. U vindt het adres van de Vraagwijzer in deze gids in de rubriek 'Algemeen' of bel 14 010.

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouderworden leest u hier meer over.

Vrijwilligerswerk iets voor u?

**Wilt u graag nieuwe mensen ontmoeten?
Bent u op zoek naar extra aanspraak en
gezelligheid? Of wilt u iets voor een
ander betekenen?**

Meldt u dan bij de welzijnsorganisatie bij u in
de buurt. Zij denken graag mee en zoeken
samen met u naar passend vrijwilligerswerk.

Uw inzet wordt bijzonder gewaardeerd!



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. In deze gids leest u informatie en tips over wat u zelf kunt doen. 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 is een buurt waar mensen elkaar kennen, aanspreken en elkaar helpen is van grote waarde, zowel voor u als voor ons. Zo zorgen we samen voor een fijne en veilige woonomgeving.

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.



Telefoonnummer

Bij spoed en verdachte situaties: 112
Aangifte of melding: 0900 - 8844

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/ouderen, bekijk alle tips en download de checklist. Of vraag iemand dat voor u te doen.



BRANDWEER

Contact

Telefoonnummer 112
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. U kunt het ook officieel regelen via een levenstestament bij de notaris. Lees hierover meer op www.notaris.nl/levens-testament of neem contact op met een notaris bij u in de buurt.

Tip 2

U kunt ook bellen

met de Notaristelefoon: 0900 - 346 93 93.
Op werkdagen van 9.00 - 14.00 uur (80 cent per minuut).

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 kan u op weg helpen. 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

Denkt u dat er sprake is van financieel misbruik bij uzelf of bij iemand in uw omgeving? Heeft u advies nodig of wilt u een melding maken? Bel dan gratis en anoniem naar 0800 - 2000. Via dit nummer is Veilig Thuis 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Ook kunt u via de website anoniem chatten op werkdagen van 09.00 - 17.00 uur.



Rotterdam
Rijnmond

Contact

Telefoonnummer 0800 - 2000

www.veiligthuisrr.nl

Wijkteam.

Het wijkteam is een team van hulpverleners die de wijk goed kennen. We werken integraal, dat wil zeggen: het team is multidisciplinair, vanuit verschillende expertises wordt er samengewerkt om passende zorg en ondersteuning te bieden.

Zo werken er in het wijkteam mensen met expertises als:

- jeugdhulp en hulp bij opvoeden;
- financiën en schulden;
- dagbesteding;
- woningaanpassingen;
- volwassenen en kinderen met een beperking;
- huiselijk geweld;
- geestelijke gezondheidszorg;
- ouderen;
- verslavingen.

De ondersteuning die een wijkteammedewerker vanuit deze expertises geeft, noemen we basishulp. Samen met deze basishulp, de eventuele extra ondersteuning via Wmo-arrangementen en specialistische (jeugd)zorg levert het wijkteam maatwerk voor iedere Rotterdammer die zorg en ondersteuning nodig heeft. Allemaal om de zelfredzaamheid en samenredzaamheid van mensen in hun wijk te versterken. En dat doen we samen: bewoner en hulpverlener.

Doorverwijzen

Uw huisarts, een medewerker van Vraagwijzer bij u in de buurt, de woningcorporatie of een andere hulpverlener in uw wijk 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 wijkteammedewerker bekijkt wat u zelf kunt doen, wat de mensen in uw omgeving kunnen doen en welke ondersteuning u verder nog 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 wijkteammedewerker met wie u het eerste contact heeft, ook daarna uw vaste aanspreekpunt. Deze wijkteammedewerker 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 of bellen met de gemeente via 14 010. 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.

Zorgen om iemand die eenzaam is.

Maakt u zich zorgen om iemand die zorgwekkend eenzaam is? Vraagt deze persoon niet om hulp? En vindt u het moeilijk om deze persoon zelf aan te spreken? Bel de gemeente Rotterdam op telefoonnummer (010) 267 07 00. Is uw melding dringend? Bel dan 112.

In dit artikel leest u wat er met uw melding gebeurt, hoe u eenzaamheid herkent en wat u zelf kunt doen.

Wat gebeurt er met uw melding als u belt?

- Een deskundige medewerker stelt u vragen om te begrijpen wat er aan de hand is met de persoon over wie u belt.
- De medewerker gaat met uw melding aan de slag.
- Uw naam hoeft niet bekend te worden bij de persoon over wie u belt.

Kenmerken van eenzaamheid

- De gordijnen zijn meerdere dagen achter elkaar dicht.
- De buitenkant van het huis zoals de tuin, het balkon, de stoep of de ramen is verwaarloosd.
- De brievenbus zit overvol met post.
- Iemand komt zonder af te zeggen niet meer naar werk, sport, hobbyclub.
- Iemand komt niet meer buiten, terwijl u deze persoon eerder wel buiten zag.

- Er staan verdorde planten voor de ramen.
- De lampen binnen zijn aan, ook als het overdag licht is.
- De uiterlijke verzorging van iemand gaat zichtbaar achteruit.
- De partner, vriend of buddy van deze persoon is overleden of weggefallen.
- Er is een (grote) verandering in het gedrag wat betreft het gebruik van bijvoorbeeld alcohol en/of geneesmiddelen of verdovende middelen.

Stappenplan aanpak eenzaamheid

Herkent u een of meer kenmerken?

Of maakt u zich om andere redenen zorgen om een persoon? Volg dan het stappenplan:

1. Wat kunt u zelf doen?

Als u zich zorgen maakt om iemand, bedenk dan wat u zelf voor diegene kunt doen.

2. Vraag/informeer

Probeer een praatje te maken met deze persoon. Durft u dat niet alleen, vraag dan iemand om met u mee te gaan.

3. Luister en vraag door

Naar iemand luisteren is voor sommige mensen ook al voldoende. U kunt ook proberen door te vragen als iemand niet veel zegt. Mensen komen soms pas na een tijdje los.

4. Hulp inschakelen

- Bel de gemeente op (010) 267 07 00. Is het dringend? Bel dan 112.
- Of meld uw zorgen bij een Huis van de Wijk in het gebied waar u woont. Een overzicht van de adressen vindt u in het artikel Huizen van de Wijk in deze gids.
- U kunt de persoon over wie u zich zorgen maakt ook voor hulp wijzen op de Vraagwijzer in uw gebied. Het adres vindt u in de rubriek Algemeen in deze gids of kijk op www.rotterdam.nl/vraagwijzer.

Het telefoonnummer (010) 267 07 00 van de gemeente Rotterdam is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur. Is uw melding dringend? Bel dan 112.
www.rotterdam.nl/eenzaamheid

De 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.

De Vraagwijzer denkt met u mee

Als u bij de Vraagwijzer bent, kijkt een medewerker van de 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 burens 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.

De 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 de Vraagwijzer?

U kunt de Vraagwijzer op drie manieren bereiken:

- Op internet via www.rotterdam.nl/vraagwijzer
- Telefonisch: 14 010
- Door langs te gaan bij de Vraagwijzer in uw gebied.

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.



Met vragen en voor gratis advies bent u van harte welkom bij de Vraagwijzer.
Afspraak maken? Bel 14010 of kijk op Rotterdam.nl/vraagwijzer

De meest voorkomende vragen aan de Vraagwijzer zijn:

- Wie kan mij helpen met mijn administratie?
- 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 heb geldproblemen. Hoe moet ik deze oplossen?
- Waar in de wijk kan ik sporten?
- Hoe kan ik huurtoeslag aanvragen?
- Waar vind ik tips over financiën?
- Ik heb zoveel schulden, hoe moet ik die betalen?

Ouder worden op uw manier, hoe doet u dat? Op www.rotterdam.nl/ouder-worden leest u hier meer over.



VGZ Rotterdam-pakket.

Speciaal voor alle inwoners van Rotterdam is er het VGZ Rotterdampakket: een collectieve zorgverzekering met veel vergoedingen en een preventiepakket. Samengesteld voor Rotterdammers door gemeente Rotterdam en zorgverzekeraar VGZ. Het VGZ Rotterdampakket is met name geschikt voor ouderen, chronisch zieken en Rotterdammers met een lager inkomen.

De voordelen:

- U krijgt van VGZ vijf procent korting op de basisverzekering;
- Ruime vergoedingen voor bijvoorbeeld vervangende mantelzorg via de Mantelaar, een complete bril, tandzorg, 20 fysiotherapiebehandelingen en een training valpreventie;
- Een ruim budget voor preventie, zoals voor de cursussen BeweegPlus, Omgaan met dementie of Omgaan met stress;
- Het maakt niet uit of u nu al zorg gebruikt; er is geen medische selectie. Alle Rotterdammers kunnen zich aanmelden.

Voor Rotterdammers met een lager inkomen* geldt dat de gemeente Rotterdam maandelijks € 11 meebetaalt aan de premie. Het eigen risico is € 50 in plaats van € 385 (wettelijk eigen risico 2021) per persoon. De overige € 335 is meeverzekerd en opgenomen in de maandelijkse premie.

Meer informatie

Uitgebreide informatie over het VGZ Rotterdampakket is te vinden op de website van VGZ, www.vgz.nl/rotterdam of telefonisch via de klantenservice van VGZ: 0800 – 401 01 05.

* Met een lager inkomen wordt bedoeld een inkomen lager dan 130 procent van het wettelijk minimumloon (2021: € 2.359, inclusief acht procent vakantiegeld bruto per maand of lager).

Beste bewoner,

Als welzijnsorganisatie mogen wij u deze gebiedsgids voor 65+ in Kralingen-Crooswijk ook in 2022 aanbieden. Mede namens en samen met de gemeente. We hopen dat u, na een jaar waarin we minder vrijheid hebben ervaren, weer actief kunt worden in uw buurt. Door te sporten of te bewegen, creatief bezig te zijn, mensen te ontmoeten, koffie te drinken of samen te eten, te tuinieren of computerles of taalles te volgen.

We zijn blij dat we ook dit jaar de gebiedsgids weer bij u mogen bezorgen. Of hem aan u mogen overhandigen in een van de Huizen van de Wijk. Want juist in deze tijd, nadat we elkaar lang niet hebben gezien, is het belangrijk dat u weet wat er allemaal voor u in de wijk wordt georganiseerd. Het team van DOCK en medewerkers van onze partners van de Vrijwilligerswinkel, Buurtcollectief De Esch, Aaffe en Thuis op Straat (TOS) blijven graag met u in contact.

Met de activiteiten hopen we u te kunnen bereiken, te voorzien van hulp of informatie, om met u in beweging te blijven of om u op een andere manier te ontmoeten. Een gezonde leefstijl, voldoende bewegen, en blijven leren, zijn belangrijk om prettig mobiel te kunnen blijven in en om het huis. Ook zingeving maakt het leven de moeite waard, heeft u er

al eens aan gedacht om vrijwilligerswerk te doen? Dat kan bij DOCK, de Vrijwilligerswinkel, maar ook via Zorgzaam010. Er zijn verschillende mogelijkheden om een bijdrage te leveren aan uw buurt.

We wensen u veel plezier met deze nieuwe gebiedsgids voor 65+. DOCK, de partners, en alle organisaties die u terugvindt in de gids, doen er alles aan om zoveel mogelijk activiteiten op een veilige manier door te laten gaan. We hopen dat dit op de oude, vertrouwde manier kan. Maar omdat we op het moment van het maken van de gebiedsgids nog niet weten hoe corona zich ontwikkelt, kan het zijn dat activiteiten worden aangepast of alleen op afspraak plaatsvinden. We raden u daarom aan van tevoren contact op te nemen om te checken of en hoe een activiteit doorgaat. Feit blijft dat er veel nieuwe en vertrouwde activiteiten in de wijken plaatsvinden. We willen er graag voor u zijn. En datzelfde geldt voor alle verenigingen, organisaties en andere initiatieven in deze gebiedsgids.

We hopen u snel weer te zien, in een van de Huizen van de Wijk of op een andere locatie waar wij actief zijn. Tot dan!

Namens de partners in het welzijnswerk,

Iris Horn, Manager
DOCK Kralingen-Crooswijk



Overzicht activiteiten en dienstverlening

Algemeen	62	
Actief in de straat	65	
Bewegen en sport !	66	
Creatief !	69	
Cultureel !	70	
Dienstverlening	75	
Eten in (de buurt van) de wijk !	83	
Groen	84	
Koffie, inloop en ontmoeting !	85	
Medisch en zorg	87	
Religie	95	
Taal	96	
Vervoer	97	
Vrijwilliger gezocht of worden	98	
Vrouwennetwerk	99	
Wonen	100	

! Door de aangepaste regels vragen wij u zich van te voren aan te melden voor alle activiteiten via aanmeldingenmdkracro@dock.nl

Huis van de Wijk**Huis van de Wijk
Berkelplein**

Ommoordsestraat 12
3061 LL Rotterdam

In het Huis van de Wijk ontmoeten wijkbewoners elkaar. Er worden activiteiten georganiseerd en er is ruimte om zelf activiteiten te organiseren.

Chama Yassir
cyassir@dock.nl
huisvandewijkkracro@dock.nl
010 - 313 27 70
06 - 28 35 79 34
www.dock.nl

**Huis van de Wijk De
Nieuwe Branding**

Isaïc Hubertstraat 153
3034 CS Rotterdam

In de Nieuwe Branding is een servicebalie waar bewoners terecht kunnen met vragen en problemen. Het Huis van de Wijk heeft ook de functie van ontmoetingsplaats voor buurtbewoners.

Chama Yassir
cyassir@dock.nl
huisvandewijkkracro@dock.nl
010 - 411 53 58
06 - 28 35 79 34
www.dock.nl

**Huis van de Wijk
Nieuwe Plantage**

Weteringstraat 225
3061 PN Rotterdam

Huis van en voor ouderen. Met extra aandacht voor kwetsbare ouderen en hun mantelzorgers.
Irma Hartman
irma.hartman@aafje.nl
06 - 53 00 31 71
www.dock.nl

**Huis van de Wijk
Vredenoordplein**

Vredenoordplein 43 en 51
3061 PX Rotterdam

In het Huis van de Wijk ontmoeten wijkbewoners elkaar. Er worden activiteiten georganiseerd en er is ruimte om zelf activiteiten te organiseren. In het Huis van de Wijk is ook het Kralings Informatie Centrum (KIC) actief.

Chama Yassir
cyassir@dock.nl
huisvandewijkkracro@dock.nl
huisvandewijkkc@gmail.com
088 - 823 10 11
06 - 28 35 79 34
www.dock.nl

**Huiskamer van de Wijk
De Esch Mazenstein**

Watertorenweg 3
3063 HA Rotterdam

In de Huiskamer van de Wijk ontmoeten wijkbewoners elkaar. Er worden activiteiten georganiseerd en er is ruimte om zelf activiteiten te organiseren.

Anita Kornman
info@suoer-actief.nl
06 - 11 88 69 79
www.super-actief.nl

**Huiskamer van de Wijk
de Pomp**

Rijnwaterstraat 23
3063 HC Rotterdam

De Huiskamer van de Wijk is een centrale ontmoetingsplaats voor bewoners van DWL/De Esch.

Jos van Veen
j.vanveen14@chello.nl
huisvandewijkkracro@dock.nl
06 - 24 30 43 95
www.dock.nl

**Huiskamer van de
Wijk Struisenburg
Oostmolensteyn**

Rubensstraat 48c
3061 ZZ Rotterdam

In de Huiskamer van de Wijk ontmoeten wijkbewoners elkaar. Er worden activiteiten georganiseerd en er is ruimte om zelf activiteiten te organiseren.

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

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
010 - 281 61 00
www.bibliotheek.rotterdam.nl/
word-lid

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. Voor meer informatie over activiteiten kunt u terecht op de website van bibliotheek Kralingen.

kralingen@bibliotheek.rotterdam.nl
www.bibliotheek.rotterdam.nl/
locaties/kralingen

Centrale Bibliotheek

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 en het Kinderboekenweekfeest.
klantenservice@bibliotheek.rotterdam.nl
010 - 281 61 00

Gebiedscommissie Rotterdam

Via de gebiedscommissies, wijkraden en wijkcomités kunnen alle Rotterdammers invloed uitoefenen op het wel en wee van hun wijken.
gebiedscommissies@rotterdam.nl
14 010
www.rotterdam.nl/
bestuur-organisatie/
gebiedscommissies

Gemeente Rotterdam | 14 010

Coolsingel 40
3011 AD Rotterdam
U kunt terecht op de 14 publiekslocaties waaronder het Stadhuis. U kunt hier veel zaken regelen zoals het regelen van een paspoort. Maak online een afspraak op www.rotterdam.nl of bel 14 010.

14 010

Gemeentelijke Ombudsman Rotterdam

Bezoekadres: Minervahuis I,
Meent 106, 4e etage
3011 JR Rotterdam
Klacht over de gemeente? De gemeentelijke ombudsman in Rotterdam is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 16.00 uur. Ook kunt u een afspraak maken om uw klacht persoonlijk toe te lichten.
info@ombudsmanrotterdam.nl
010 - 411 16 00
www.ombudsmanrotterdam.nl

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
www.meldmisdaadanoniem.nl

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 MeldR App (voor op de smartphone).
14 010
www.rotterdam.nl/meldingen

Politie Kralingen-Crooswijk

Bezoekadres: Boezembocht 23
3034 KA Rotterdam

Wijkagenten:
Patrick Groeneweg - Nieuw-Crooswijk
Dennis Boekhout - Slachthuis en Rubroek Noord
Ramon Valpoort - Jaffa Noord,
Jerichobuurt en Kralingse Bos.
Fatima El Hachoui - Lusthof gebied
Alex van den Hoven - De Esch
Ed Kruining - Struisenburg
Nicole van Hartingsveld - Jaffa Zuid
Shelley van der Veen - Excelsior,
Kralingen-Oost en Erasmus
Gerianne Jacobs: wijkagent
kwetsbare doelgroepen
Allard Marsie - Oud Crooswijk
112 spoed
0900 - 8844
www.politie.nl

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

Steunpunt Welzijn Kralingen-Crooswijk

Bij Steunpunt Welzijn Kralingen-Crooswijk kunnen bewoners en verwijzers terecht met vragen over zorg en welzijn.
steunpuntwelzijnkra-cro@dock.nl
06 - 48 46 23 92
www.steunpuntwelzijn.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

Vraagwijzer Kralingen-Crooswijk

Oostzeedijk 276

3063 CA Rotterdam

Gratis loket in gemeente Rotterdam voor vragen en advies.

Openingstijden maandag t/m vrijdag van 9.00 - 12.00 uur (zonder afspraak) - van 9.00 - 16.30 uur (met afspraak).

14 010

www.rotterdam.nl



Bewonersgroep Slachthuisterrein

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

Bewonersplatform DWL De Esch

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

Bewonersvereniging Kralingen Oost

Postbus 4342
3006 AH 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

Opzoomer Mee

Ondersteunen en faciliteren van bewoners die activiteiten in hun eigen straat/ buurt willen organiseren om de nabuurschap en sociale samenhang te versterken.
info@opzoomermee.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. Zie pagina 102.
Jan van der Schans (voorzitter)
info@seniorenraad-kc.nl
06 - 38 82 70 99
www.seniorenraad-kc.nl

Stichting Wijkorgaan Crooswijk

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

Bewegen en Sport

Aafje Locatie Hoppeteyn

Boezemsingel 100
3034 CA Rotterdam

Inulling van de lessen is speciaal gericht op senioren. Fitgym: laagdrempelige lessen gericht op het soepel houden van de spieren. Yoga en stoelyoga. Voor informatie over dagen en tijden neem gerust contact met ons op.
Dagbesteding
dagbestedingscoachesHOP@aafje.nl
088 - 823 10 15
www.aafje.nl

Beweegtuin - Crooswijk

Boezemsingel 100
3034 CA Rotterdam

Buiten bij Hoppeteyn 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 23
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 - 24 30 43 95

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.
010 - 413 48 54

Biljartvereniging Kralingen

Adamshofstraat 29a,
3061 ZA Rotterdam
De biljartvereniging is aangesloten bij de KNBB. Lidmaatschap is € 9,- per maand. Ze zijn bijna dagelijks geopend.
p.ree12@upcmail.nl
010 - 414 58 42
www.bskralingen.nl

Bridgeclub Kralingen-Priël

Oudedijk 15
3062 AB Rotterdam
Iedere dinsdag vanaf 14.00 uur.
wijkactiviteiten@leliezorggroep.nl
010 - 272 64 44

Bridgeclub Metro

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
Een gezellige club waar u elke maandagmiddag en elke maandagavond kunt bridgen voor € 5 per paar per keer. Voor gevorderden en beginners. Ook voor bridgelessen.
Huib Konijnendijk
metrozomer@gmail.com
010 - 244 01 02
06 - 55 02 13 24
www.nbbclubsites.nl

Bridgeclub Never Down

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
Speeldag in de Lombard is elke dinsdagavond vanaf 19.30 uur. Never Down is een sfeervolle bridgeclub met zo'n 100 leden, van beginners tot gevorderden.
Francine Sandijck
fsandijck@outlook.com
010 - 436 58 48
06 - 40 61 46 52
www.nbbclubsites.nl

Bridgevereniging BC '85

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
Speelmiddag op woensdag vanaf 13.15 uur.
Tiny Hemmers
tinyhemmers@icloud.com
www.nbbclubsites.nl

Bridgevereniging BC '87

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
Een gezellige club waar u als lid elke woensdagavond in de maanden september tot en met april kunt bridgen. Voor gevorderden en beginners.
Jacqueline Schwencke
e.schwencke@chello.nl
06 - 48 91 94 11
www.nbbclubsites.nl

De Beweegcoach

Op dit platform staat een laagdrempelig beweegaanbod voor senioren die (weer) beginnen met bewegen. Verzekerd via het Rotterdampakket van VGZ? Dan kunt u bij een aantal activiteiten maximaal vier maanden kosteloos bewegen. De mogelijkheden kunnen nagevraagd worden bij het servicepunt van het platform.
info@beweegcoach.nl
06 - 17 32 71 84
www.beweegcoach.nl

Denksportcentrum de Lombard

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
Jacqueline Schwencke, secretaris
info@denksportcentrum
delombard.nl
010 - 785 75 93
06 - 14 65 70 07
www.denksportcentrum
delombard.nl

Fitgym senioren in De Esch

Rijnwaterstraat 11
3063 HC Rotterdam

In Pompegebouw De Esch is er elke donderdag fitgym voor senioren door een ervaren sportdocent van 11.30 tot 12.30 uur, uitgevoerd door Complete training in samenwerking met DOCK. Aanmelden via Anne. Kosten € 15 per maand.

Anne Hannon
anne_ha@live.nl
06 - 48 72 87 16

Golfclub en golfbaan Kralingen

Kralingseweg 200
3062 CG Rotterdam

De golfbaan ligt aan het Kralingse Bos. Alle golfers - jong en oud - zijn welkom op één van de oudste 9-holes-golfbanen van ons land. De baan is goed bereikbaar. Er zijn aantrekkelijke mogelijkheden om golfles te nemen, of te oefenen op de driving range.

secretaris@gckralingen.nl
010 - 452 24 75
www.golfbaankralingen.nl

Health City Kralingen

Kralingseweg 224
3062 CG Rotterdam

Sporten in een veilige omgeving. Met het beste aanbod voor senioren in Rotterdam; zwembad, sauna, senioren fitness en aquarobics lessen.

Christiaan Bermonville
sales.kralingen@healthcity.nl
010 - 272 20 00
healthcity.nl

Het Danspaleis

Het Danspaleis bezoekt buurtlocaties en zorginstellingen (vooral in Rotterdam en Amsterdam) met een pop-up dansfeest. Kijk op onze website voor een dansfeest bij u in de buurt.

info@hetdanspaleis.com
www.hetdanspaleis.com

Jayra Sport

Adamhofstraat 33
3061 ZA Rotterdam

Personaltraining boksen, karate, Krav Maga voor senioren: in je eentje, je volgt de trainingen privé. We stellen samen met jou de schema's en doelen op. Volg de training samen met een vriend of vriendin.

Jay Gangadin
contact@jayra.nl
06 - 15 16 42 85
www.jayra.nl

Ladies Gym

Robert Baeldestraat 62a
3061 TK 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 13.45 - 15.00 uur.
info.oostelijk@sportfondsen.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

RSR Ivoren Toren

Banierstraat 1
3032 PA Rotterdam

Schaken: Speelavond in De Nieuwe Banier vrijdagavond vanaf 20.00 uur. Contributie voor 65+ is € 70,00 per jaar.
nieuws@rsrivorentoren.nl
06 - 55 96 48 97
www.rsvorentoren.nl

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 12.00 uur naar de vereniging komen, dan is er altijd iemand die u wegwijs kan maken in deze gezonde sport.
info@rvrijmond.nl
www.rvrijmond.nl

Speeltuin Crooswijk

Schuttersweg 74
3034 RN Rotterdam
Er vinden diverse activiteiten plaats, zoals bewegen met senioren, ouderensoos, bingo, klaverjasclub enz.
Willem van Bracht
info@svcrooswijk.nl
010 - 412 51 43
www.svcrooswijk.nl

Sportbedrijf Rotterdam

Annie M.G. Schmidtplein 10
3083 NZ Rotterdam

Beweegt u mee? Na de succesvolle eerste editie van de Senior Games Rotterdam, gaan we door! Opnieuw kunt u een jaar lang bewegen. Verschillende aanbieders bieden diverse beweegactiviteiten aan bij u in de buurt. De activiteiten worden georganiseerd voor de Rotterdamse senioren. Er is voor elk niveau en smaak wat wils. Kijk voor het complete programma op onze website.

Senior Games Rotterdam
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 808 08 80
www.seniorgamesrotterdam.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.

Robbie van Beers
r.vanbeers@sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 808 08 80
06 - 83 52 89 91
www.sportbedrijfrotterdam.nl

SRV Stichting Roeivaldatie

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@roeivaldatie.nl
010 - 412 32 77
www.roeivaldatie.nl

Twenty-One Up

Van Alkemadehof 52
3031 PB Rotterdam

Bij tafeltennisvereniging 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.

Frank van der Weide
voorzitter21up@gmail.com
06 - 36 33 26 03
www.ttv21up.nl

Van 't Hof boksvereniging

Slachthuisakade 39
3034 ES Rotterdam

Voor iedereen die wat aan zijn conditie wilt doen en daarbij echt goed boksen wilt leren, zijn deze lessen uitermate geschikt. Op zaterdagochtend is er een 50+ groep.

t.dunk@planet.nl
010 - 213 61 90
www.vanthof-rotterdam.nl

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.

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

Walk en Talk

Ommoordsestraat 12
3061 LL Rotterdam

Een wekelijkse wandeling, waarbij de deelnemers met elkaar in gesprek gaan. Verzamelpunt bij een Huis van de Wijk. Na afloop is er de mogelijkheid tot een gezamenlijke kop koffie of thee. Gratis deelname.

Dina Rashid
drashid@dock.nl
www.dock.nl

Walking Football (OldStars)

OldStars Walking Football. OldStars richt zich op zestigplussers die (weer) gaan voetballen. Kijk op de website voor mogelijkheden bij u in de buurt!

info@oldstars.nl
0800 - 1325
www.oldstars.nl

Pompgebouw de Esch

Rijnwaterstraat 23 b

3063 HC Rotterdam

Elke donderdag van 13.30 tot

*15.30 uur is er een activiteit met
de handwerkclub.*

Dina Rashid

drashid@dock.nl

06 - 59 90 61 71

www.dock.nl



**Komt u langs
voor een bakkie?**



Algemeen

Cultuurregisseur

Grotekerkplein 8
3014 GC Rotterdam

Wilt u iets organiseren in de wijk of meedoen met een bestaand initiatief? Bent u als amateur of professional betrokken bij kunst of cultuur in uw buurt? Of zomaar geïnteresseerd? Neem dan contact op met de cultuurregisseur.

Talitha Holl
kc@cultuurconcreet.nl
06 - 34 77 70 98
www.cultuurconcreet.nl

Gilde Rotterdam

Gebouw De Heuvel,
Grote Kerkplein 5
3011 GC Rotterdam

Ervaren gidsen begeleiden rondleidingen. Geschiedenis en Rotterdam vandaag komen

aan de orde. Minder mobiel? Kies een virtuele rondleiding op locatie.

contactformulier op de website
010 - 203 84 85
www.gilderotterdam.nl

Hovo Rotterdam

Erasmus Universiteit Rotterdam,
Van der Goot-gebouw,
kamer M6-19

Burgemeester Oudlaan 50
3062 PA Rotterdam
Hovo is bedoeld voor iedereen vanaf vijftig jaar die geïnteresseerd is in het volgen van programma's op academisch niveau. De opleidingen en cursussen worden verzorgd in opdracht van de Erasmus Universiteit Rotterdam.
hovo@erasmusacademie.nl
010 - 408 24 65
www.eur.nl/hovo-rotterdam/

Kunstuitleen

Goudsesingel 268
3011 KG Rotterdam

Lid ben je al voor € 12,- per jaar en onze kunstwerken zijn te huur vanaf € 4,- per maand. Is een werk toch niet helemaal je smaak? Ruil het om tot je de beste match hebt gevonden. Als lid heb je ook toegang tot alle workshops, lezingen en Kunstsalons.

info@kunstuitleenrotterdam.nl
010 - 303 02 40
www.kunstuitleenrotterdam.nl

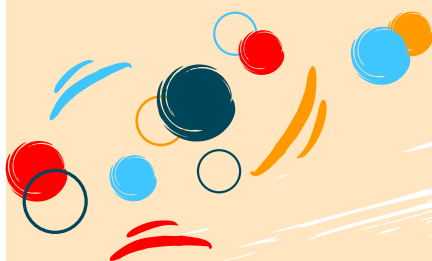
Toon deze bon in één van de Huizen van de Wijk en ontvang gratis een kop koffie of thee.

Eén persoon per bon.

Huis van de Wijk De Nieuwe Branding - Isaäc Hubertsstraat 153

Huis van de Wijk Berkelplein - Ommoordsestraat 12

Pompgebouw de Esch - Rijnwaterstraat 23



Rotterdampas

Rotterdampaswinkel

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

Meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. Bent u 65+ of heeft u een laag inkomen?

Dan kunt u in aanmerking komen voor een reductietarief (normaal € 60,00).

info@rotterdampas.nl

14 010

www.rotterdampas.nl

SKVR

Stichting Kunstzinnige Vorming

Rotterdam (SKVR) biedt

cursussen, workshops en

evenementen in de volgende

kunstdisciplines: muziek, dans, theater, beeldende kunst, mode & design, fotografie & media en schrijven.

klantenservice@skvr.nl

010 - 436 13 66

www.skvr.nl

Stadspromotiecentrum Rotterdam

Korte Hoogstraat 31

3011 GK Rotterdam

VVV Rotterdam. Praktische

informatie voor toeristen en

Rotterdamers over Rotterdam;

het winkelen, erop uitgaan, het

vervoer, uit eten, evenementen en overnachten.

info@cityguiderotterdam.com

www.cityguiderotterdam.com/
nl/praktische-informatie/over-
rotterdam

Stichting JazzPlus

p/a Maaskade 147D

3071 NN Rotterdam

Stichting JazzPlus organiseert

maandelijks een jazzconcert

met wisselende prof-formaties, in combinatie met andere

kunstuitingen. Elke 2e vrijdag

in het NIVON, Dirk Smitsstraat

76. Nieuws hierover? Mail naar:

stichtingjazzplus@gmail.com

Marianne Vrijenhoek

marianne.vrijenhoek52@gmail.com

06 - 22 67 78 75

www.jazzplus.nl

Stichting Muzikc

Oudedijk 113

3062 AD Rotterdam

Stichting Muzikc is een algemeen

nut beogende instelling met

ruim 20 vrijwilligers, die per jaar

12 concerten (klassiek, jazz)

organiseert in Pro Rege, Oudedijk

113. De zaal is comfortabel en

toegankelijk voor rollators. De

akoestiek is erg goed.

Anne Gercama

anne@muzikc.nl

06 - 53 40 27 32

www.muzikc.nl

Stichting Vier het Leven

Vier het Leven organiseert

activiteiten van deur tot deur

voor ouderen. U wordt thuis

opgehaald en samen met andere

gasten gaat u gezellig naar een

bioscoop, theater of concert.

Ook ouderen met een rollator of rolstoel zijn van harte welkom.

info@4hetleven.nl

035 - 524 51 56 (landelijk

informatie- en

reserveringsnummer)

www.4hetleven.nl

Van Smartlap tot Opera

Koeweide

3034 ZG Rotterdam

Een gezellig meezing festijn

voor jong en oud in het hart van

Crooswijk. Datum 2021 nog niet bekend.

wwouters@vansmartlaptotopera.nl

www.operadagenrotterdam.nl

Verhalenhuis Belvédère

Rechthuislaan 1

3072 LB Rotterdam

Verhalenhuis Belvédère wil

de verhalen van mensen

en gemeenschappen in de

hedendaagse stad zichtbaar

maken.

info@verhalenhuisbelvedere.nl

010 - 720 09 97

www.belvedererotterdam.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

WijkUitBuro

Uitgaan in Rotterdam. U

kunt zoeken op onze website

per gebied, datum en soort

evenement.

info@wijkuitburo.nl

010 - 414 17 00

www.wijkuitburo.nl

Musea

Belasting & Douane Museum

Parklaan 14-16

3016 BB Rotterdam

Het Belasting & Douane Museum is een eigentijds museum rond een thema van historisch en maatschappelijk belang. Met zijn collectie, tentoonstellingen, educatieve programma's en publieksactiviteiten biedt het museum een cultuurhistorische beleving voor jong en oud.

info@bdmuseum.nl

088 - 151 49 00

www.bdmuseum.nl

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

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/tour-en-museum/feyenoord-museum

Herinneringsmuseum Akropolis Humanitas

Achillesstraat 290

3054 RL Rotterdam

Het herinneringsmuseum omvat spullen, afbeeldingen, geuren, geluiden en documentatie uit de afgelopen eeuw. Er zijn veel compleet ingerichte 'stijlkamers' uit vervlogen jaren. Openingstijden: di t/m vr en zo van 13.30 - 16.00 uur. Toegang gratis.

010 - 271 38 00

www.stichtinghumanitas.nl/

home/homepage/

herinneringsmuseum/

herinneringsmuseum-

humanitas-akropolis

Het Nieuwe Instituut

Museumpark 25

3015 CB Rotterdam

Het Nieuwe Instituut staat voor de maatschappelijke en innovatieve waarde van cultuur. Een bezoeker van 'Het Nieuwe Instituut' betreft als het ware 'het museum van de toekomst'.

info@hetnieuweinstituut.nl

010 - 440 12 00

www.hetnieuweinstituut.nl

Kunsthall

Westzeedijk 341

3015 AA Rotterdam

De Kunsthall is een expositieruimte van 3300 m² zonder eigen collectie. Het organiseert wisseltentoonstellingen op 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

Kassa: 010 - 411 64 94

Kantoor: 010 - 413 14 94

Kerk: 010 - 413 19 89

www.laurenkerkrotterdam.nl

Mariniersmuseum

Wijnhaven 7-13

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.

info@mariniersmuseum.nl

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 één van de vele activiteiten. Het museum ligt in de oudste en grootste museumhaven van Nederland.

Contactformulier op de website.

010 - 413 26 80

www.maritiemmuseum.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

010 - 217 67 73

www.museumrotterdam.nl

Museum Stoomdepot

Rolf Hartkoornweg 50

3034 KL 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 één van de stoomtreinen. (Er is een winterstop)

Info@stoomstichting.nl

010 - 282 92 82

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

010 - 436 42 22

www.hetnatuurhistorisch.nl

Nederlands Fotomuseum

Wilhelminakade 332

3072 AR Rotterdam

Het Nederlands Fotomuseum in Rotterdam is het nationale museum voor fotografie met een indrukwekkende collectie van meer dan 5,5 miljoen beelden. Het museum laat fotografie in al haar facetten zien: documentair en experimenteel, hedendaags en historisch.

info@nederlandsfotomuseum.nl

010 - 203 04 05

www.nederlandsfotomuseum.nl

Tram Museum Rotterdam

Kootsekade 19

3051 PC Rotterdam

Het Tram Museum is gevestigd in tramremise Hillegersberg en schetst de geschiedenis van de tram aan de hand van foto's en tram attributen als uniformen en kaartjes. Geopend tijdens de museumdagen, zie website.

info@stichtingromeo.nl

06 - 12 04 26 66

www.stichtingromeo.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.

info@wereldmuseum.nl

010 - 270 71 72

www.wereldmuseum.nl

Theater en Bioscoop

Cinerama

Westblaak 18

3012 KL Rotterdam

info.cinerama@kinopolis.com

010 - 411 53 00

www.cineramabios.nl

De Doelen

Schouwburgplein 50

3012 CL Rotterdam

contact@dedoelen.nl

010 - 217 17 17

www.dedoelen.nl

KINO

Gouvernestraat 129-133

3014 PM Rotterdam

KINO is een filmtheater met vier filmzalen en een café-restaurant. KINO heeft een wisselend filmaanbod. Van arthouse tot blockbusters, van shorts tot klassiekers.

info@kinorotterdam.nl

010 - 268 11 60

www.kinorotterdam.nl

LantarenVenster

Otto Reuchlinweg 996

3072 MD Rotterdam

LantarenVenster heeft vijf filmzalen, een concert- en evenementenzaal en een café-restaurant.

010 - 277 22 77

www.lantarenvenster.nl

Nieuwe Luxor Theater

Posthumalaan 1

3072 AG Rotterdam

info@luxortheater.nl

010 - 484 33 33

www.luxortheater.nl

Oude Luxor Theater

Kruiskade 10
3012 EH Rotterdam
info@luxortheater.nl
010 - 484 33 33
www.luxortheater.nl

Pathé

De Kuip

Cor Kieboomplein 501
3077 MK Rotterdam

Schouwburgplein

Schouwburgplein 101
3012 CL Rotterdam
Pathé 50PLUS heeft een vaste ticketprijs van € 8,00. Dat is ruim 20% voordeliger dan een regulier ticket. Bovendien krijgt u er altijd koffie of thee en iets lekkers bij. Prettige voorstelling!
rolstoelreservering: 088 - 515 20 00
www.pathe.nl/50plusbios

Theater In de Lugt

De Lugt 17
3043 CJ Rotterdam
Theater In de Lugt geeft je een rijk, spannend, hilarisch, avontuurlijk, indrukwekkend, interessant, swingend, ontroerend en gevarieerd programma voor jong tot oud!
info@indelugt.nl
06 - 43 78 76 37
www.indelugt.nl

Theater Walhalla - Werkplaats Walhalla

Tolhuisstraat 105
3072 LS Rotterdam
Theater Walhalla organiseert meer dan 275 voorstellingen per jaar in de 3 theaters op Katendrecht.
info@werkplaatswalhalla.nl
010 - 737 03 93
www.theaterwalhalla.nl

Theater Walhalla - Kantine Walhalla

Veerlaan 11
3072 AN Rotterdam
Theater Walhalla organiseert meer dan 275 voorstellingen per jaar in de 3 theaters op Katendrecht.
info@theaterwalhalla.nl
010 - 215 22 76
www.theaterwalhalla.nl

Theater Walhalla - Kleine Walhalla

Sumatraweg 9-11
3072 ZP Rotterdam
Theater Walhalla organiseert meer dan 275 voorstellingen per jaar in de 3 theaters op Katendrecht.
info@theaterwalhalla.nl
010 - 215 22 76
www.theaterwalhalla.nl

Theater Zuidplein

Gooilandsingel 95
3083 DP Rotterdam
Theater Zuidplein is het podium van NU met theater dat je raakt.
010 - 20 30 203
www.theaterzuidplein.nl

Administratie en financiën

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18

3055 PC Rotterdam

A&A Thuishulp biedt onder andere hulp bij het grip krijgen op de eigen administratie, hulp bij reactie op poststukken en bepalen wat wel van belang is en wat niet, hulp bij PGB aanvraag voor de Wmo en Wlz en de (digitale) administratie bij de SVB.

Anton Weeda, Jan-Willem

Hoogeweegen

info@aathuishulp.nl

010 - 302 01 30

www.aathuishulp.nl

www.thuishulproterterdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Aanvraag Voedselbank/ Kledingbank

Vredenoordplein 43

3061 PX Rotterdam

Aanmelding bij Voedselbank of verlenging pakketverstrekking voor bewoners zonder contactpersoon hulpverlening. Ook voor verwijzing Kledingbank. Per digitaal contact (e-mail en/of WhatsApp) of evt. op afspraak.

Bowie de Weijer

bdweijer@dock.nl

06 - 38 82 48 30

www.dock.nl

Belastingdienst Rijnmond

Laan op Zuid 45

3072 DB Rotterdam

Vragen over belastingen en toeslagen? Bel de belastingtelefoon! U kunt bellen op maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 18.00 uur en op vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

0800 - 0543

www.belastingdienst.nl

Kralingsinformatiecentrum (KIC)

Vredenoordplein 43

3061 PX Rotterdam

Helpt u met praktische zaken, bijvoorbeeld het goed invullen van uw belastingformulieren. Geopend op maandag t/m donderdag van 9.00 - 11.45 uur, alleen op afspraak en geen kosten.

kic3061@gmail.com

010 - 412 32 42

Notaristelefoon

Heeft u algemene vragen over notariszaken of wilt u weten of het verstandig is om een notaris in te schakelen? Bel dan de Notaristelefoon. U krijgt dan een notaris of notarieel deskundige aan de lijn.

0900 - 346 93 93 op werkdagen

van 9.00 - 13.00 uur (80 cent p/m). Voor de wachttijd betaalt u alleen de gebruikelijke belkosten.

Samen 010 - Budgetmaatjes 010

Hang 7

3011 GG Rotterdam

Ondersteuning van mensen die schulden hebben of hierin dreigen te raken bij het op orde brengen van hun financiële administratie.

budgetmaatjes@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl/alle-projecten/
budgetmaatjes010

Sociale Raadslieden Rotterdam

Juridische ondersteuning, afspraak maken via de VraagWijzer of het contactformulier op de website.

14 010

www.rotterdam.nl/wonen-leven/
sociaal-raadslieden

Stop de schulden

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

Hulp bij ordenen financiën en administratie. Advies over het regelen van schulden. Alleen op afspraak.

Bowie de Weijer

bdweijer@dock.nl

06 - 38 82 48 30

www.dock.nl

Algemeen

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18

3055 PC Rotterdam

A&A Thuishulp biedt begeleiding en gezelschap, o.a. bij dementie, hulp in de huishouding, schoonmaken, wassen en strijken, samen boodschappen doen, koken en eten, mantelzorg, samen ergens naar toe gaan, zoals naar de arts of juist naar leuke activiteiten. Dit kan zowel particulier als via een PGB. Ook bieden wij tuinhulp en klushulp. Belt u gerust voor meer informatie.

Jan-Willem Hoogeweegen,

Anton Weeda, Marjolein Tan

info@aathuishulp.nl

010 - 302 01 30

06 - 50 24 86 68

www.aathuishulp.nl

www.thuishulproterterdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Aafje

Wij bieden naast zorg en huishoudelijke hulp óók (digitale) dagbesteding, mantelzorgondersteuning en Individuele Ondersteuning Thuis. Waardoor ouderen langer prettig thuis kunnen wonen. Meer info via Aafje klantenservice.

088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Aanvraag buurt/ bewonersinitiatief

Isaïc 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
In plaats van het inloopsprekuren kunt u uw juridische vragen telefonisch (elke werkdag tussen 9.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 15.00 uur) aan ons voorleggen. Wij zullen dan gratis uw vragen beantwoorden of met u een aparte afspraak maken of u doorverwijzen naar de juiste instantie.
info@akrotterdam.nl
010 - 465 09 66

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
www.alleszelf.nl

Beldienst De Zilverlijn

De Zilverlijn is een gratis beldienst voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds. Als u zich aanmeldt, wordt u regelmatig gebeld door getrainde vrijwilligers. Zij bieden u een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.
info@ouderenfonds.nl
088 - 344 20 00
www.ouderenfonds.nl/zilverlijn

Centrum voor Levensvragen 'Zin in bellen'

Correspondentieadres: Hang 7
3011 GG Rotterdam
Zin in bellen is een groepsgebesprek per telefoon. Het project is bedoeld om eenzaamheid onder ouderen te doorbreken. In gezellige en zinvolle telefonische groepsgebesprekken kunt u met leeftijdsgenoten praten en ervaringen delen. Gewoon vanuit uw eigen huis.
Anne Stael
zininbellen@gmail.com
06 - 46 20 02 81
www.centrumlevensvragenrotterdam.nl

COC Rotterdam

Schiedamsesingel 173
3012 BB Rotterdam
COC Rotterdam is de LHBT-organisatie voor informatie & advies, hulp en steun bij homoseksualiteit.
secretariaat@cocrotterdam.nl
010 - 414 15 55
www.cocrotterdam.nl

De Luisterlijn

Een luisterend oor nodig? Een goed gesprek lucht op! De vrijwilligers van de Luisterlijn zitten dag en nacht voor je klaar.
rotterdam@deluisterlijn.nl
Landelijk nummer: 088 - 0767 000
Regionaal: 010 - 436 34 44
www.deluisterlijn.nl

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.
info@donadaria.nl
010 - 465 92 96
www.donadaria.nl

Football Memories - DOCK en Excelsior

Leercentrum Excelsior4All
Van Donge en de Roo stadion
Honingerdijk 110
3062 NX Rotterdam
Met Football Memories haalt u herinneringen op aan het voetbal in Rotterdam en Nederland. De dagbesteding is er voor ouderen met psychosociale (geheugen-) en/of fysieke problemen waarvoor behoefte is aan gezelligheid, dagstructuur of activering. Iedere dinsdag van 10.00 tot 13.00 uur bestaat de bijeenkomst uit geheugentraining en herinneringen ophalen, een lunch en een actief gedeelte (bewegen en verwonderden).
Elke Oost
eoost@dock.nl
06 - 38 82 70 99
www.excelsiorfoundation.nl/
project/excelsior-football-
memories/

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. Tevens zijn er ook online lessen en beginnerscursussen mogelijk.
info@degitaaracademie.nl
06 - 10 40 65 92
www.degitaaracademie.nl/

Grijs Genoeg(en), Centraal bureau Leger des Heils

Kooikerweg 28
3069 WP Rotterdam
Grijs Genoeg(en) helpt mensen vanaf 55 jaar die sterk teruggetrokken leven. Mensen die het moeilijk vinden om de dag door te komen, het huis schoon te houden of erop uit te gaan om boodschappen te doen.
info@legerdesheils-mcr.nl
010 - 222 98 88
www.legerdesheils.nl/grijs-genoegeen

Katholieke Bond voor Ouderen

Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. KBO Rotterdam draagt bij aan een krachtige positie van senioren. Heeft u ondersteuning nodig, maar weet u niet welke mogelijkheden er zijn? Een onafhankelijke ouderadenviseur zoekt samen met u naar oplossingen voor uw problemen of vragen. De ouderadenviseurs zijn onafhankelijk en werken niet voor de gemeente of een zorgaanbieder. Zij zijn gecertificeerd en hebben een pasje waarmee zij zich

legitimeren. Ook helpen wij u met belastingaangifte. Voor meer informatie, bel of stuur een e-mail.

Sonja Krijgsman-Nijdam
a.krijgsman95@upcmail.nl
06 - 28 25 20 57

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, kosten vanaf €4,37 per maand.
info@kluppen.nl
020 - 261 57 81
www.kluppen.nl

Lelie Zorggroep Een groene dagbesteding

Oudedijk 15
3062 AB Rotterdam
Voor mensen die graag buiten bezig zijn.
dagbehandelingpn1@leliezorggroep.nl
010 - 272 64 41
www.leliezorggroep010.nl/ons-aanbod/dagbesteding

Maatjes (Vrijwilligerswinkel)

Isaac Hubertstraat 153
3034 CS Rotterdam
Samen een wandeling maken, thuis gezellig koffie drinken, een spelletje spelen of naar een museum? Wij koppelen mensen aan elkaar die behoefte hebben aan contact. Hierbij kijken we naar gedeelde interesses en hobby's.
info@vrijwilligerswinkel.nl
010 - 441 40 50
www.vrijwilligerswinkel.nl

Mantelfoon

Heeft u als mantelzorger vragen, zorgen, of gewoon behoefte aan advies of een luisterend oor? Bel dan Mantelfoon. Dit is een telefonisch steunpunt voor mantelzorgers. U kunt hier dag en nacht terecht. Mantelfoon bestaat uit een gespecialiseerd team van medewerkers, die u zo goed mogelijk zullen helpen.
info@mantelfoon.nl
0800 - 777 33 33
www.mantelfoon.nl

MantelzorgNL

De landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.
030 - 760 60 55
www.mantelzorg.nl

MIND Korrelatie

Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort
Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online.
06 - 13 86 38 03 (WhatsApp)
0900 - 1450
www.mindkorrelatie.nl

Motto - Een goed gesprek

Noordeinde 97
3061 EM Rotterdam
Bezoek aan thuiswonende ouderen door geschoolde, betrokken vrijwilligers. Er is steeds één vast persoon die geregeld langskomt. Het project wordt begeleid vanuit gezondheidscentrum Levinas en is bedoeld voor heel Kralingen-Crooswijk.
Mirjam Heikens
mh@samem010.nl
06 - 83 14 45 35
www.gc-levinas.nl

Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen - NBP

Boerhaavelaan 40

2713 HX Zoetermeer

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

info@pensioenbelangen.nl

NOOM

Postbus 1234

3500 BE Utrecht

Het Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM) is een landelijk netwerk van/voor oudere migranten. Het NOOM zet zich sinds 2007 in om de (inkomens)positie en het welzijn van de snelgroeiende en zeer diverse groep migrantenouderen in Nederland te verbeteren.

Lucía Lameiro Garcia

lameiro@netwerknoom.nl

06 - 20 96 64 32

www.netwerknoom.nl

Onafhankelijke Cliëntondersteuning

Hoogstraat 66A

3011 PT Rotterdam

Bij vragen over zorg en welzijn kunt u terecht bij organisaties die u steunen, zoals de Vraagwijzer. Zij doen hun uiterste best om u zo goed mogelijk te helpen. Het kan zijn dat u vragen heeft die u toch liever met een onafhankelijke ondersteuner bespreekt. Of dat u er samen niet uitkomt en graag iemand meeneemt naar een gesprek. Een (cliënt)ondersteuner werkt niet voor de gemeente of een zorgaanbieder, maar is onafhankelijk.

U kunt onafhankelijke (cliënt) ondersteuners vinden op veel plaatsen in Rotterdam en vaak in de buurt, zoals:

- Kerkelijke organisaties, zie rubriek religie.
- Huizen van de Wijk.
- Bewonersorganisaties.
- Vrijwillige Ouderen Adviseur

KBO/PCOB: Deze onafhankelijke Ouderen Adviseurs zijn gecertificeerd en hebben ook een pasje zodat zij zich kunnen legitimeren. Voor hulpvragen staan deze Ouderen Adviseurs voor u klaar. Voor meer

Informatie, bel of stuur een e-mail naar Sonja Krijgsman-Nijdam.

Mobiel: 06 - 28 25 20 57 E-mail:

a.krijgsman95@upcmail.nl -

Huisarts/ergotherapeut/POH-er, zie rubriek medisch Huisartsen.

- Organisaties in Rotterdam die ondersteuning bieden in eigen taal, zie de rubriek Taal.

- Professionele Onafhankelijke Cliëntondersteuning. Deze

is gratis toegankelijk voor alle Rotterdammers. U

kunt deze vinden op www.rotterdamondersteunt.nl,

per e-mail op advies@rotterdamondersteunt.nl of per

telefoon op 010 - 307 64 50

advies@rotterdamondersteunt.nl

010 - 307 64 50

www.rotterdamondersteunt.nl

Ouderenproject Stichting Humanitas

Pieter de Hoochweg 110

3024 BH Rotterdam

Het Ouderenproject van Humanitas richt zich op mensen vanaf 55 jaar die zich eenzaam voelen en/of in een sociaal isolement leven.

Bezoekvrijwilligers komen bij mensen thuis voor een gesprek, een spelletje of om even naar buiten te gaan. Tevens is er een gevarieerd activiteitenprogramma.

[ouderenproject@](mailto:ouderenproject@stichtinghumanitas.nl)

stichtinghumanitas.nl

010 - 236 52 10

www.stichtinghumanitas.nl

Pluspunt

Scheepmakershaven 58 (unit 11)

3011 VD Rotterdam

Workshops en trainingen voor ouderen, voorlichting ouderen mishandeling en financiële uitbuiting, taalproeverij, cursus anders ouder worden.

Heili Bassa

info@pluspuntrotterdam.nl

010 - 467 17 11

www.pluspuntrotterdam.nl

Post van Schrijfmaatje

Een kaartje op de mat of een brief in de bus. Het is altijd leuk om post te krijgen. Het Nationaal Ouderenfonds brengt u (gratis) met een Schrijfmaatje in contact. Aan u de keuze: alleen post ontvangen, of post ontvangen én ook versturen.

info@ouderenfonds.nl

088 - 344 20 00

www.ouderenfonds.nl/schrijfmaatje

RADAR

Grotekerkplein 5

3011 GC Rotterdam

RADAR, onafhankelijk bureau voor gelijke behandeling en tegen discriminatie in Rotterdam.

Wordt u gediscrimineerd of bent u getuige geweest van discriminatie in Rotterdam.

RADAR terecht voor kosteloos advies, bemiddeling en bijstand in juridische procedures of andere vervolgstappen.

info-rotterdam@radar.nl

010 - 411 39 11

www.radar.nl

Rolstoel 2-daagse (Vrijwilligerswinkel)

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

Wij organiseren meerdere keren per jaar een rolstoel 2-daagse.

Samen met vrijwilligers gaan we twee dagen wandelen op de mooiste plekken van Kralingen-Crooswijk. Genieten van de buitenlucht, contact met elkaar en vooral veel gezelligheid staat centraal.

info@vrijwilligerswinkel.nl

010 - 441 40 50

www.vrijwilligerswinkel.nl

Roze 50+

Roze 50+, het

samenwerkingsverband van ANBO en COC Nederland, wil de leefsituatie, de gezondheid en het welzijn van lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender en interseks 50-plussers (LHBTI) verbeteren door bundeling van kennis en ervaring en belangenbehartiging.

info@roze50plus.nl

020 - 623 45 96

www.roze50plus.nl

Roze Salon

Humanitas Rotterdam biedt ontmoetingsplekken aan ouderen die homoseksuele, lesbische, biseksuele en/of transgender (LHBT) gevoelens hebben of LHBT zijn.

Een plek voor ontmoeting en gezelligheid, maar ook voor het bespreken van allerlei thema's.

010 - 236 52 10

www.stichtinghumanitas.nl/

home/2021/03/02/roze-salon-en-roze-cafe-van-humanitas

Samen 010 - Hulp in Praktijk (HiP)

Hang 7

3011 GG Rotterdam

Hulp bij allerlei praktische zaken en sociale hulpvragen; van een klusje in huis tot een gezellig praatje.

rotterdam@hiphelpt.nl

010 - 303 27 30

www.hiphelpt.nl

SamSam Uitvaartcoaching

Cole Porterstraat 232

3069 ZD Rotterdam

SamSam Uitvaartcoaching is een vrijwilligersorganisatie in Rotterdam die nabestaanden met een smalle beurs de weg wijst bij een overlijden met als doel schuld te voorkomen.

info@samsamuitvaartcoaching.nl

06 - 50 40 18 60

www.samsamuitvaartcoaching.nl

Servicediensten Vrijwilligerswinkel

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

U kunt lid worden van de Vrijwilligerswinkel en tegen een kleine vergoeding gebruik maken van onze diensten, zoals: boodschappendienst en klussendienst.

info@vrijwilligerswinkel.nl

010 - 441 40 50

www.vrijwilligerswinkel.nl

Slachtofferhulp Nederland

Het meemaken van een misdrijf, verkeersongeval of calamiteit is erg ingrijpend. Wij helpen op het moment dat u dat wilt, op een manier die bij u past, gratis. U kunt bij ons terecht voor emotionele steun, hulp in het strafproces en ondersteuning bij het vergoed krijgen van uw schade.

0900 - 0101

Sol Geheugenpaleis

Pompgebouw de Esch,

Rijnwaterstraat 11

3063 HC Rotterdam

Ontmoetingssoos, iedere dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur, voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen, met aandacht voor mantelzorgers.

Saskia van der Zijden of

Dina Rashid

geheugenpaleis@solnetwerk.nl

of drashid@dock.nl

010 - 244 82 40

06 - 24 35 22 26 of

Dina 06 - 59 90 61 71

www.solnetwerk.nl/rotterdam/diensten/vernieuwend-dagbesteding/het-geheugenpaleis

SPIOR

Teilingenstraat 124
3032 AW Rotterdam
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

Stichting Humanitas, Steun bij Verlies en Rouw

Pieter de Hoochweg 110
3023 BH Rotterdam
Begeleiding, advies en informatie aan iedereen die met rouw en verlies te maken heeft. Ook zijn er lotgenotengroepen. Maandelijks wordt het Rouwcafé georganiseerd waar thema's worden besproken en waar plaats is voor contact en een luisterend oor.
rouwstation@stichtinghumanitas.nl
010 - 236 52 10
www.stichtinghumanitas.nl/sbvr

Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties Rotterdam (Stichting OSO-Rotterdam)

Stichting OSO-Rotterdam is in Rotterdam het overlegplatform van de Rotterdamse afdelingen van de ouderenbonden KBO, PCOB, Rotterdamse Ouderen Bond R.O.B. en NOOM en voert als naam Stichting OSO-Rotterdam. Zij heeft een achterban van circa 10.000 betalende leden en is van mening dat de georganiseerde ouderen direct gehoord moeten worden. Ons beleid is erop gericht om de politiek te laten inzien dat Rotterdam behoefte heeft aan een specifiek ouderen beleid.

Een centraal aanspreekpunt voor ouderen en rekening houden met de diversiteit van ouderen in Rotterdam.

info@osorotterdam.nl
06 - 24 96 63 38
www.osorotterdam.nl

Stichting senior&student

Asterweg 20-K5
1031 HN Amsterdam
Bij stichting senior&student wordt u gekoppeld aan een student die goed bij u past. De student komt regelmatig bij u op bezoek en samen ondernemen jullie leuke activiteiten. Ook helpt de student om uw zelfredzaamheid en sociale netwerk te vergroten.
Lara Jongejans
info@stichtingseniorenstudent.nl
020 - 308 09 16
www.stichtingseniorenstudent.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
info@super-actief.nl
06 - 11 88 69 79
www.super-actief.nl

Veiligheidsregio Rotterdam Rijnmond

Wilhelminakade 947
3072 AP Rotterdam
Alles m.b.t. brandveiligheid advies/voorlichting
088 - 877 90 00
www.rijnmondveilig.nl

Vereniging van Gehandicaptenorganisaties Rotterdam (VGR)

Leeuwenstraat 9-11
3011 AL Rotterdam
De VGR houdt zich bezig met de collectieve belangenbehartiging van mensen met een beperking in Rotterdam. VGR richt zich vooral op het bevorderen van toegankelijkheid van gebouwen, openbare ruimte, vervoer en voorzieningen.
info@vgr-rotterdam.nl
010 - 411 33 18
www.vgr-rotterdam.nl

Veteranenplatform

Willem van Lanschotlaan 1
3941 XV Doorn
Deze organisatie behartigt de belangen van veteranen, bijvoorbeeld op het gebied van 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
0343 - 47 41 41

Zelfmoordlijn

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suicide. Heb jij hulp nodig? Bel dan gratis naar de zelfmoordlijn.
0800 - 0113
www.113.nl/i/zelfmoordlijn

ZoGezegd

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

Digitale ondersteuning

Bridgeclub Metro

Grandstand CHIO,
Kralingseweg 120
3062 CG Rotterdam
*Bridgeclub Metro verzorgt op
regelmatige basis digitale bridge
cursussen. Zo nodig komt hij bij u
thuis langs om u uit te leggen hoe
zo'n digitale cursus werkt en hoe
ook u eraan deel kunt nemen.
Tallozen, waarvan het merendeel
65-plussers zijn u met veel plezier
voorgegaan.*
Huib Konijnendijk
metrozomer@gmail.com
010 - 244 01 02
06 - 55 02 13 24
www.nbbclubsites.nl

Computerinloop De Esch

Rijnwaterstraat 23
3063 HC Rotterdam
*Woensdag van 09.30 tot
11.30 uur.*
Dina Rashid
drashid@dock.nl
06 - 59 90 61 71
www.dock.nl

Computerles

Vredenoordplein 43/51
3061 PX Rotterdam
*Basiscursus en vervolgcursus
Windows 10. Gratis cursus van 8
lessen. Oefenen staat centraal.*
Bowie de Weijer
bdweijer@dock.nl
06 - 38 82 48 30
www.dock.nl

Digicafé

Rotterdam
*Heb je vragen over internet,
Facebook, Skype, het lenen
van e-books, WhatsApp of uw
nieuwe telefoon? Kom dan eens
langs bij ons gratis Digicafé. Hier
kun je terecht met korte vragen
(maximaal 20 minuten). Kijk op de
website voor een Digicafé bij jou
in de buurt.*
010 - 281 61 00
06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)
www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/digitaal

Digisterker

Rotterdam
*De bibliotheek biedt op andere
vestigingen ook de cursus
Digisterker aan. Kijk op de
website voor de dichtstbijzijnde
locatie.*
010 - 281 61 00
06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)
www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/digitaal

DigiTaal Informatiepunt Centrale Bibliotheek

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam
*Wil je meer informatie over
een bepaalde cursus of ben
je benieuwd welke taal- of
computercursus het beste bij
jou past? De vrijwilligers van het
DigiTaal Informatiepunt zijn op
de hoogte van het taalaanbod
in heel Rotterdam en verwijzen
mensen door naar een cursus of
bijeenkomst die bij hun taalvraag
past.*
010 - 281 61 00
06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)
www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal

Hé Hallo

Haringpakkersstraat 27a
3026 TA Rotterdam
*Bij Hé Hallo gaat het om de inzet
van Skype en WhatsApp 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

Informatiepunt Digitale Overheid Centrale Bibliotheek

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam

Iets regelen met de overheid gebeurt steeds meer op de computer via internet. Vind je dit nog lastig? Of ken je iemand die wel wat hulp kan gebruiken? Kom dan naar het Informatiepunt Digitale Overheid bij de Klantenservicebalie in de Centrale Bibliotheek. We geven direct informatie waarmee je verder kunt. Of verwijzen je door naar de juiste organisatie. Je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. De hulp is gratis. We helpen je graag verder.

010 - 281 61 00
www.bibliotheek.rotterdam.nl

Klik & Tik Rotterdam

De bibliotheek biedt op andere vestigingen ook een cursus Klik & Tik aan. Hierbij gaan deelnemers in hun eigen tempo aan de slag met digitale vaardigheden. Kijk op de website voor de dichtstbijzijnde locatie.

010 - 281 61 00
06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)
www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/digitaal

Nationaal Ouderenfonds (i.s.m. DOCK)

Voor iedereen die digitaal vaardiger wil worden verzorgen vrijwilligers van het Ouderenfonds 6 lessen van 1,5 uur, met diverse thema's (o.a. videobellen, online shoppen en media). Per les kunnen 5 tot 10 deelnemers meedoen, bij voorkeur 55+.

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

Website Het Informatiepunt.nl

Meer weten over wat je bij jou in de buurt kan doen om je digitale vaardigheden te verbeteren? Of heb je een vraag over je laptop, smartphone of tablet maar weet je niet waar je terecht kan? Het Informatiepunt Rotterdam is een handige website waar je snel de passende hulp bij jou in de buurt vindt.

www.rotterdam.hetinformatiepunt.nl

Wegwijs op internet met Welkom Online

Welkom Online is een gratis, laagdrempelig, online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, handige apps of online boodschappen doen. U kunt het lesprogramma alleen of samen met een vrijwilliger volgen.

info@ouderenfonds.nl
088 - 344 20 00
www.ouderenfonds.nl/welkom-online

Huisdieren

AMIVEDI Nederland / Stichting Amivedi

Huisdier vermist of gevonden? Meld het bij Amivedi!

0900 - 264 83 34

Dierenambulance Zuid-Holland Zuid

Abraham van Stolkweg 33
3041 JA Rotterdam
Dierenambulance Zuid-Holland Zuid is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor spoedgevallen.

DAZHZ@dierenbescherming.nl
Informatie: 088 - 343 71 12
Spoed: 0900 - 112 00 00
www.dierenbescherming.nl/dierenambulance/zuid-holland-zuid

St. Vogelklas Karel Schot

Afrikaanderplein 36
3072 EC Rotterdam
Vogelklas Karel Schot is een opvangcentrum voor hulpbehoevende wilde vogels en andere dieren. Zieke, gewonde of op een andere manier in de problemen geraakte vogels kunnen bij de Vogelklas terecht. Ze worden verzorgd tot ze in staat zijn om voor zichzelf te zorgen en dan weer vrijgelaten.

info@vogelklas.nl
informatie: 010 - 485 78 47,
Vogel gevonden: 0900 - 112 00 00
www.vogelklas.nl

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@oopoe.nl
020 - 785 37 45
www.oopoe.nl

Eten in (de buurt van) de wijk

Aafje Hoppesteyn

Boezemsingel 100
3034 CA Rotterdam

Het restaurant van Hoppesteyn is voor iedereen toegankelijk. Het is dagelijks geopend van 12.00 - 13.00 uur en van 16.30 - 19.00 uur, in het weekend tot 20.00 uur. Er is al een maaltijd te verkrijgen vanaf € 6,65.

Marcel Capitein
088 - 823 10 15
www.aafje.nl

De Kaartclub

Ommoordsestraat 12
3061 LI Rotterdam

De kaartclub is een wekelijkse informele activiteitenmiddag in het Huis van de Wijk Berkeplein. Bedoeld voor 50+'ers die graag onder de mensen komen. Er wordt gekookt en mensen kunnen tegen een kleine vergoeding mee eten. Graag vooraf aanmelden.

Joyce Mohan
06 - 17 17 74 54
www.dock.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 in de Nieuwe Branding. Kosten € 4,00, vooraf aanmelden.

Joke Zevenbergen
06 - 33 19 56 71
www.dock.nl

Ondro Bong

Isaac Hubertstraat 153
3034 CS Rotterdam

Elke laatste dinsdag van de maand, is er een gevarieerd exotisch multicultureel Surinaams diner. Inloop vanaf 17.30 uur, maaltijd is van 18.00 - 20.30 uur. De prijs bedraagt € 5,-, Reserveren verplicht!

beamuntslag@gmail.com
06 - 17 90 52 48
Facebook: Ondro Bong Rotterdam

Sociale lunchroom De Specialiteit

Oudedijk 15

3062 AB Rotterdam

Voor goede koffie en lunch.

Tussen 10.00 - 16.00 uur.
despecialiteit@leliezorggroep.nl
010 - 272 64 44
www.despecialiteit.nl

Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt koppelt u aan een buurtgenoot die met liefde een bordje extra voor u kookt, u betaalt alleen voor de ingrediënten. In Rotterdam hebben zich inmiddels al 793 vrijwillige thuiskokers bij ons aangesloten. Bel om uw wensen door te geven of ga naar thuisgekookt.nl/helpmijzoeken.

info@thuisgekookt.nl
085 - 060 87 68
www.thuisgekookt.nl

Themadiner

Isaïc Hubertstraat 153
3034 CS Rotterdam

Een aantal maal per jaar organiseert de Vrijwilligerswinkel een themadiner. Voor meer informatie en de actuele agenda kunt u telefonisch contact met ons opnemen.

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

Voedselcentrum Stichting Isaak en de Schittering

Jacob Loisstraat 24-30
3033 RE Rotterdam

Ons doel is de mensen te helpen die het financieel niet breed hebben. U heeft geen verwijzing nodig en wordt niet geregistreerd. Open van ma t/m za van 10.00 tot 22.00 uur. Als u voor minimaal € 0,50 iets koopt bij ons ontvangt u dagelijks gratis vers brood en groente.

Stientje Kuipers
info@stichtingisaakende
schittering.nl
06 - 46 91 74 50
www.stichtingisaakende
schittering.nl

Wijkpastoraat Crooswijk

Nieuwe Crooswijkseweg 82c
3034 PS Rotterdam

Bij het Wijkpastoraat is er iedere maandagavond vanaf 17.30 uur heerlijke hollands kost, voor maar € 3,50.

Erik Maan, wijkpastoor
wijkpastoraatcrooswijk@gmail.com
010 - 411 82 30
www.kerken010.nl

Groen

Arboretum Trompenburg

Honingerdijk 86
3062 NX Rotterdam

Tuinen met waterpartijen, vaste plantenborders, een woestijnkas en een volière. 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

Groene recreatiegebieden in en om Rotterdam

Website van de gemeente Rotterdam met een overzicht van groene gebieden in Rotterdam en daarbuiten. Om lekker te wandelen, hardlopen, fietsen of gewoon te luieren.

www.rotterdam.nl/vrije-tijd/recreatie

Nivon Rotterdam

Dirk Smitsstraat 76
3031 XE Rotterdam
Rotterdams Centrum voor cultuur en natuur, fiets- en wandeltochten, museumbezoek.
info@nivonrotterdam.nl
010 - 737 06 43
www.nivonrotterdam.nl

Wijk tuin 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
stichtinggroenwaarde@gmail.com
06 - 38 39 39 64

Koffie, inloop en ontmoeting

Aafje - inloop De Nieuwe Plantage

Weteringstraat 225

3061 PN Rotterdam

Op basis van de wensen en behoeftes van buurtbewoners kan er een koffiemoment, inloopactiviteit georganiseerd worden.

Irma Hartman

irma.hartman@aafje.nl

06 - 53 00 31 71

Aafje - inloop Oostmolensteyn

Rubensstraat 48c

3061 ZZ Rotterdam

Elke dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur een inloop onder begeleiding van een dagbestedingscoach. Samen ondernemen we verschillende activiteiten op basis van de wensen van de deelnemers.

Irene van Kouwen

irene.van.kouwen@aafje.nl

06 - 13 66 29 81

Bakkie Berkelplein

Huis van de Wijk Berkelplein

Van 10.30 - 12.30 uur. Eerste kop thee/koffie is gratis.

Julia Hamoen

jhamoen@dock.nl

06 - 18 34 63 46

www.dock.nl

Koffieochtenden

Isaac Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

In de Nieuwe Branding van maandag t/m vrijdag koffieochtend van 9.00 - 10.00 uur (1e kopje gratis).

Chama Yassir

cyassir@dock.nl

06 - 36 37 18 99

www.dock.nl

Leuke Luitjes

Voor leuke uitjes met leuke luitjes bent u bij ons op de juiste plek.

Meld u snel aan via onze website en vind buurtgenoten met dezelfde interesses als u.

info@leukeluitjes.nl

www.leukeluitjes.nl

Samen 010 - MOTTO

Hang 7

3011 GG Rotterdam

Voor mensen die met een getrainde vrijwilliger willen praten over de gevolgen van een ziekte of over toenemende beperkingen, over ouder worden of oud zijn, over verdriet en gemis of over de zin van het leven.

motto@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl/projecten/alle-projecten/motto/

Samen 010 - Zin in het Leven!

Hang 7

3011 GG Rotterdam

In en rond seniorenflats organiseren we themabijeenkomsten waarbij ontmoeting en zingeving centraal staan. Iedereen die op zoek is naar ontmoeting en gezelligheid is hierbij van harte welkom! Het thema wordt kort ingeleid en daarna is er aan de hand van een aantal vragen een gesprek aan tafel onder leiding van een vrijwilliger.

info@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl/projecten/alle-projecten/zin-in/

Saray

Boezemsingel 100, 6e etage
3034 CA Rotterdam

Van maandag t/m vrijdag inloop voor Turkse ouderen van 11.00 - 16.00 uur.

088 - 823 35 47

www.aafje.nl/activiteiten

Vrouwtje 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

lenievli@hotmail.com

010 - 412 46 22

06 - 19 07 45 89

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. Ook worden er allerlei activiteiten georganiseerd.

Martin Padmos

welkom@wijkgebouwdebron.nl

010 - 414 02 69

06 - 57 12 92 04

www.wijkgebouwdebron.nl

Wijkpastoraat Crooswijk

Nieuwe Crooswijkseweg 82c
3034 PS Rotterdam

Het Open Huis in Crooswijk is een gezellig inloophuis, waar mensen terecht kunnen voor een praatje en een kopje koffie. Naast een voedselbank en noodverstrekkingen, kunnen geïnteresseerden ook terecht voor de breiclub, creaclub, bingo, uitstapjes en een Kerkcafé.

Erik Maan, wijkpastoor
wijkpastoraatcrooswijk@
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.

lydiawl@planet.nl

010 - 214 31 11

www.zonnebloem.nl/rotterdam



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

U kunt bij ons terecht voor (recept)geneesmiddelen en handverkooppmiddelen, Vichy en andere huidproducten. U mag van ons deskundig advies verwachten en wij bieden u de mogelijkheid tot van een geneesmiddelgesprek Dhr R.L. Brouwer en Mw F. Kwizera, apothekers.

Dhr R.L. Brouwer

info@ramleh.nl

010 - 452 27 04

www.ramleh.nl

Rozenburg Apotheek

Oudedijk 60m

3062 AE Rotterdam

Met vragen kunt u op verschillende manieren terecht: telefonisch of persoonlijk contact in de apotheek. De apotheek is geopend op werkdagen van 8.00 - 17.30 uur.

010 - 412 35 98

www.apotheekrozenburg.

uwapothekeronline.nl

Dementie**Alzheimer Café Kralingen-
Crooswijk**

Boezemsingel 100

3034 CA Rotterdam

Alzheimer Café vindt de eerste maandag van de maand plaats. Voor verdere info zie www.aafje.nl/activiteiten.

Jojanneke Wurth - van de Sande

jojanneke.wurth@aafje.nl

088 - 823 10 15

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 Lelie Zorggroep.

www.pniel.leliezorggroep.nl

Alzheimer Cafés

Rotterdam

Maandelijkse bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Diverse locaties in Rotterdam, zie de website.

010 - 432 99 33

<https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/alzheimer-cafe#buurt>

De Dementielijn

Vragen over dementie? Bel de Dementielijn, 7 dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur, een luisterend oor.

0800 - 5088 (gratis)

www.alzheimer-nederland.nl

**Samen 010 - Odensehuis
Rotterdam**Huis van de Wijk Het Lage Land,
Remmet van Milplaats 15

3067 AN Rotterdam

Het Odensehuis is een inloop-, informatie en ontmoetingspunt voor mensen met geheugenklachten of beginnende dementie, hun mantelzorgers, familie en vrienden. U bent welkom op dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 10.00 en 14.30 uur.

Mia Bronder en Erica Meijerink

mb@samen010.nl

emm@samen010.nl

010 - 466 67 22

06 - 11 28 22 15

www.samen010.nl/projecten/alle-projecten/odensehuis-rotterdam

Diëtiste**Diëtistenpraktijk HRC**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

Gevestigd in gezondheidscentrum Levinas.

info@dietistenpraktijkhrc.nl

010 - 202 5165

www.dietistenpraktijkhrc.nl

**Nanda Onverwagt,
diëtiste HRC**

Rusthoflaan 64

3034 XM Rotterdam

*Gevestigd in huisartsenpraktijk
Smaal, werkt via Health Risk
Control. Tevens werkzaam op
dinsdag-, en vrijdagochtend
in praktijk Fysiotherapie
Rubroek. Op vrijdagmiddag bij
Gezondheidscentrum ZonBoog
en op maandagmiddag bij
Huisartsenpraktijk Kralingen.*

Nanda Onverwagt

nanda.onverwagt@

dietistenpraktijkhrc.nl

010 - 202 51 65

www.dietistenpraktijkhrc.nl

**Fysio-, manuele en
ergotherapie****Bekkenfysiotherapie****Eveline Sucec**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Eveline Sucec

e.sucec@fysiorc.nl

06 - 24 77 55 32

www.gc-levinas.nl

Fysio- en manueletherapie**Wim van den Oever**

Noordeinde 97h

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Wim van den Oever

wvdoever@ezorg.nl

010 - 452 14 21

06 - 28 27 74 16

www.fysiotherapiekralingen.nl

**Oefentherapie Veka Olario
en Michele Wilson**

Noordeinde 97h

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Veka Olario

wvdoever@ezorg.nl

010 - 452 14 21

www.fysiotherapiekralingen.nl

**Psychosomatische
fysiotherapeut**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Annelies Soels-Roos

soelsroos@gmail.com

010 - 452 27 99

www.gc-levinas.nl

**Psychosomatische
fysiotherapeut**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Riekje Wiersma

info@fysiostabiel.nl

06 - 20 88 49 87

www.gc-levinas.nl

Rubroek Fysiotherapie

Goudseplein 16

3031 ZC Rotterdam

*Praktijk voor o.a. fysiotherapie,
manuele therapie, geriatrische
fysiotherapie, psychosomatische
fysiotherapie, oedeemtherapie en
bekkenfysiotherapie.*

info@rubroek.nl

010 - 411 07 55

www.rubroek.nl

Vrolijkzenzofysio

Admiraal de Ruijterweg 8a

3031 AB Rotterdam

*Voor fysiotherapie,
manueeltherapie en medische
training.*

Hans Vrolijk

mail@vrolijkzenzofysio.nl

010 - 414 07 06

www.vrolijkzenzofysio.nl

Huisarts**Huisarts Kloppenborg**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

assklop@ezorg.nl

010 - 452 68 01

www.huisartskloppenborg.

praktijkinfo.nl

**Huisartsencentrum
Kralingen**

Oudedijk 60

3062 AE Rotterdam

*Zelfstandige huisartsen zijn: S.B.
Raja, E.M. ter Stege, A.T. van
Winkel en T.J. Schenk.*

www.huisartsencentrum

kralingen.praktijkinfo.nl

**Huisartsenpraktijk
Baar-Poort, Van der Does
en Moerman**

Noordeinde 97

3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

010 - 412 24 30

www.baar-does-moerman.

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. Mogelijkheden voor**e-consulten, herhhaalrecepten en**videoconsulten via de website.*

010 - 404 55 11

www.wijkpraktijkcrooswijk.nl

Tandarts**Tandartsenpraktijk Wijsman**

Oostzeedijk Beneden 21

3062 VJ Rotterdam

*U kunt terecht voor services zoals**o.a. algemene tandheelkunde,**esthetische tandheelkunde,**wortelkanaalbehandelingen met**microscop, mondhygiëne,**preventie, implanteren en**protheses (op implantaten). Open**voor nieuwe patienten.*

balie@tpwijsman.nl

010 - 413 64 14

www.tandartsenpraktijk

wijsman.nl

Thuiszorg**A&A Thuishulp en****UWassistent Thuishulp
Rotterdam**

Van Ballegooijsingel 18

3055 PC Rotterdam

*A&A Thuishulp biedt individuele**begeleiding en kan ondersteuning**bieden bij de thuiszorg. Dit kan**ook bij landurige zorg. Belt u**gerust voor meer informatie.*

Sonia Thakoer, Jan-Willem

Hoogeweegen, Anton Weeda

info@aathuishulp.nl

010 - 302 01 30

06 - 41 13 49 58

www.aathuishulp.nl

www.thuishulproterdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-

rotterdam

Aafje thuiszorg

Rotterdam

*Bij Aafje kunt u terecht voor**huishoudelijk ondersteuning,**personenalarmering, persoonlijke**verzorging en (gespecialiseerde)**verpleging. Zeven dagen per**week, 24 uur per dag. Wij bieden**op verschillende locaties hulp bij**u aan huis.*

www.aafje.nl/thuiszorg

Careyn Zorg Thuis

Postbus 900

3100 AX Schiedam

*Wilt u zo lang mogelijk thuis**blijven wonen, maar heeft u**verzorging of verpleging nodig?**De medewerkers van Careyn**staan voor u klaar om u thuis**te helpen. Met verzorging,**verpleging en begeleiding.*

contact@careyn.nl

088 - 123 99 88

www.careyn.nl

Fener Zorg

Frits Ruysstraat 57a

3061 MD Rotterdam

*Fener Zorg biedt een uitgebreid**dienstenpakket wijkverpleging,**(indicatiestelling, verpleging**en verzorging), individuele**begeleiding, huishoudelijke hulp**en dagbesteding. Fenerzorg biedt**ondersteuning op maat.*

info@fenerzorg.nl

010 - 212 06 77

www.fenerzorg.nl

Home Instead Thuiservice Rotterdam

Max Euwelaan 29
3062 MA Rotterdam

Home Instead biedt persoonlijke aandacht en betekenisvolle ondersteuning, zowel praktisch als emotioneel. Zij leveren zowel particuliere als geïndiceerde zorg of een combinatie hiervan.

info.rotterdam@homeinstead.nl
010 - 452 17 52
www.homeinstead.nl/rotterdam

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/thuiszorg

Lelie Zorggroep - Zorg Thuis

Hoofdweg 222
3067 GJ Rotterdam

Lelie Zorggroep wonen, zorg en welzijn biedt zorg- en hulpverlening aan iedereen die dat nodig heeft, thuis en in onze huizen.

info@leliezorggroep.nl
0900 - 224 47 77 (lokaal tarief)
www.leliezorggroep010.nl/ons-aanbod/zorg-thuis

Zonder Zorgen Zelfstandig

Mecklenburglaan 33
3061 BC Rotterdam

Heeft u hulp nodig bij de zorg of ondersteuning van thuiswonende ouderen, gezinnen of bij anderen met een hulpvraag, dan kunnen wij flexibele en professionele ondersteuning op maat bieden. Wij kunnen taken in huis overnemen, begeleiden naar een afspraak of uitje.

Inge Lamé
ingelame@zzzelf.nl
06 - 25 47 58 10
www.zzzelf.nl

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

Zorg Thuis Humanitas

Achillesstraat 290
3054 RL Rotterdam

Heeft u thuis hulp nodig? Dan kunt u rekenen op de thuiszorg van Humanitas. Huishoudelijke ondersteuning, verpleging, verzorging en dagbesteding bijvoorbeeld.

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

Overig

Aafje Afasie Trainingscentrum

Grote Hagen 98
3078 RC Rotterdam

Als mensen een beroerte hebben gehad en daardoor moeite hebben met spreken, lezen of schrijven (afasie), is goede begeleiding heel belangrijk. Het Afasie Trainingscentrum helpt u met het oppakken van deze alledaagse dingen.

088 - 823 32 36

Aafje personenalarmering

info@aafje.nl
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Aafje Thuiszorgwinkel

Maasstadweg 98
3079 DZ Rotterdam
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Antes

Boszoom 60 (Kralingen)
Nesserdijk 256 (De Esch)
3062 CB 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



Voor bewoners uit Kralingen-Crooswijk van 65 jaar en ouder hebben wij onderstaande diensten samengebundeld in een lidmaatschap. Voor dit lidmaatschap betaalt u slechts €15 per jaar.



BOODSCHAPPENDIENST

Onze vrijwilligers helpen u graag om voor of met u boodschappen te doen. Op uw verzoek helpen zij ook bij het uitpakken. De kosten zijn € 2,50 per keer bij wekelijkse boodschappen of € 4,50 voor af en toe een boodschap.



KLUSSENDIENST

Onze vrijwilligers kunnen u helpen met diverse (kleine) klusjes in en rondom huis voor een starttarief van € 3,50 per uur per vrijwilliger, en € 7 per uur voor twee vrijwilligers. U kunt uw klus telefonisch aan ons doorgeven en wij stellen u vooraf op de hoogte van de kosten.



PARTICULIERE VERVOERSDIENST

Buurtbewoners bieden met hun eigen auto vervoer en begeleiding aan voor een ziekenhuisbezoek, familiebezoek, winkelen of voor een bezoek aan de kapper. Binnen het woongebied (Kralingen-Crooswijk) betaalt u €5 voor een retourrit. Buiten het woongebied geldt een starttarief van € 5 plus € 0,40 per gereden kilometer.



MAATJE

Wij koppelen mensen aan elkaar die behoefte hebben aan contact, bijvoorbeeld voor een wandeling, gezellig koffie drinken, een spelletje spelen of naar een museum te gaan. Hierbij kijken we naar gedeelde interesses en hobby's. We beginnen altijd met een kennismaking, en als er een klik is dan kunnen ontmoetingen in onderling overleg plaatsvinden.



EVENEMENTEN

In Kralingen-Crooswijk worden regelmatig activiteiten en evenementen georganiseerd voor 65+ers, zoals een Paaslunch, een wandel-activiteit of Gouwe Ouwe (muziekevenement). Wij houden u op de hoogte van deze activiteiten door u voorafgaand uit te nodigen.



BELMAATJE

Vindt u het fijn om wekelijks gebeld te worden voor een gezellig praatje? Dan kunnen wij een vrijwilliger aan u koppelen die u zal bellen. Dit kan vooral fijn zijn als u liever geen bezoek wenst te ontvangen, maar het wel leuk vindt om met iemand in contact te staan op afstand.



TELEFOONDIENST

Op doordeweekse dagen wordt u iedere ochtend tussen 09.00 en 09.30 uur gebeld door een vrijwilliger. In het weekend bellen de deelnemers elkaar. De Telefoon dienst heeft een alarmeringsfunctie en zorgt ervoor dat u dagelijks contact heeft met anderen.



DIGITALE VRAGEN

Voor hulp met uw computer, e-mail, tv-aansluiting of mobiele telefoon helpen onze vrijwilligers u graag met uw digitale vragen.



KLEINE WENS

Denk hierbij aan een plek die u graag wilt bezoeken of een activiteit die u (met iemand) wilt ondernemen. Wij bekijken graag met u of wij uw wens in vervulling kunnen laten gaan!

Heeft u een vraag over het lidmaatschap of onze diensten? Wij staan u graag telefonisch te woord.

U kunt ons van maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 12.30 bereiken via 010 – 441 40 50.

Een e-mail sturen kan ook: info@vrijwilligerswinkel.nl

Antes, specialist in psychiatrie en verslaving voor volwassenen en ouderen

Hoofdkantoor: Prins
Constantijnweg 48-52
2066 TA Rotterdam

Meerdere locaties in Rotterdam.

informatie@anteszorg.nl

088 - 358 50 50

www.anteszorg.nl

Avant Sanare

Directiekade 15
3089 JA Rotterdam

Cursussen om mentaal fit te blijven. Op verschillende locaties in Rotterdam (inclusief Rozenburg en Hoek van Holland) en online kunt u cursussen volgen om mentaal fit te blijven. Bijvoorbeeld over omgaan met verlies, rouw, eenzaamheid en stress. De cursussen zijn bijna allemaal gratis voor inwoners van Rotterdam. In onze agenda staat het actuele aanbod.

Secretariaat

contact@avantsanare.nl

085 - 049 91 00

www.avantsanare.nl/agenda

Avant Sanare

Directiekade 15
3089 JA Rotterdam

De cursus 'Omgaan met stress'. De cursus is speciaal voor Rotterdammers met een VGZ Rotterdampakket, zij krijgen de cursus vergoed vanuit hun preventiebudget.

Secretariaat

contact@avantsanare.nl

085 - 049 91 00

www.avantsanare.nl/cursussen/
omgaan-met-stress-rotterdam/

Diabetesvereniging Nederland, regio Rotterdam

Fokkerstraat 17
3833 LD Leusden
033 - 463 05 66
www.dvn.nl

FortaGroep

Noordeinde 97
3061 EM Rotterdam

*Gevestigd in
gezondheidscentrum Levinas.*

Basis en specialistische GGZ.

alexander@forta.nl

010 - 220 72 00

www.fortagroep.nl

Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500
3045 PM Rotterdam

010 - 461 61 61

www.franciscus.nl

Geestelijke zorg Levinas

Noordeinde 97
3061 EM Rotterdam

Begeleiding bij gebeurtenissen in het leven die vragen oproepen.

Het gesprek vindt plaats in gezondheidscentrum Levinas of thuis. Altijd vertrouwelijk.

geestelijkezorg.levinas@ezorg.nl

www.gz-levinas.nl

GGD Reizigerszorg

Schiedamsedijk 95
3011 EN Rotterdam

GGD Rotterdam-Rijnmond adviseert reizigers over vaccinaties en aanvullende maatregelen om gezond op reis te gaan.

010 - 433 98 99

www.ggdrotterdamrijnmond.nl/
op-reis

Humanitas service centrale 24/7

Wilt u meer zekerheid als u onverwacht professionele hulp nodig heeft? Dan is personenalarmering voor u een uitkomst.

info@stichtinghumanitas.nl

010 - 271 38 00

Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam

010 - 297 50 00

www.ikazia.nl

Lelie Zorggroep de Regenboog

Oudedijk 11
3062 AB Rotterdam

Het hospice De Regenboog bevindt zich in een oud herenhuis. Door allerlei omstandigheden kan de thuissituatie niet toereikend zijn om de laatste levensfase door te brengen. Opname in palliatief centrum De Regenboog kan dan een goed alternatief zijn.

regenboog@leliezorggroep.nl

010 - 272 64 44

www.leliezorggroep010.nl

Lelie Zorggroep Thuiszorgwinkel

Oudedijk 15
3062 AB Rotterdam

Van babyweegschaal tot rollator.
zorgwinkel@leliezorggroep.nl
010 - 272 64 44

Levinas Gezondheidscentrum

Noordeinde 97a
3061 EM Rotterdam
Binnen Gezondheidscentrum Levinas zijn naast de twee huisartsenpraktijken, een verloskundigen praktijk, apotheek en fysiotherapiepraktijken ook verschillende paramedici vertegenwoordigd. Zo vindt u bij ons een diëtist, geestelijk verzorger, logopedist, medisch pedicure, podotherapeut en psycholoog.
www.gc-levinas.nl

Logopedie Kralingen

Noordeinde 97
3061 EM Rotterdam
Gevestigd in gezondheidscentrum Levinas.
Edith Hazebroek
edith.hazebroek@online.nl
010 - 452 25 71
06 - 46 55 26 44
www.logopedie-kralingen.nl

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam
010 - 291 19 11
www.maasstadziekenhuis.nl

Mantelzorgondersteuning

Boezemsingel 100
3034 CA Rotterdam
Coachingsondersteuning voor mantelzorgers. Activiteit in het kader van de Dag van de Mantelzorg op 10 nov. Twee keer per jaar mantelzorgcafé.
Jojanneke Wurth - van de Sande
jojanneke.wurth@aafje.nl
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

MOB Maatschappelijk Ondersteuningsbureau

Graaf Florisstraat 45
3021 CC Rotterdam
Activiteiten: thuiszorg, GGZ problematiek, individuele begeleiding, spreekuur, zorgverlening aan bewoners met diverse culturele achtergronden, diverse activiteiten waaronder steun bij mantelzorg.
info@mob.nu
010 - 476 08 18
www.mob.nu

Personenalarmering voor een veilig gevoel

Met 1 druk op de knop bent u verzekerd van hulp, dag en nacht. Meer weten? Neem dan contact op met de klantenservice van Humanitas.
klantenservice@
stichtinghumanitas.nl
010 - 271 38 00

Podotherapie Voetencentrum Wender

Noordeinde 97
3061 EM Rotterdam
Gevestigd in gezondheidscentrum Levinas.
info@podotherapeut.nl
088 - 454 77 00
www.podotherapeut.nl

Polikliniek Kralingen (IJsselland Ziekenhuis)

Oudedijk 15
3062 AB Rotterdam
Polikliniek Kralingen biedt bloedafname en spreekuren voor chirurgie, diabeteszorg, gynaecologie, interne geneeskunde, maag-darm-leverziekten, orthopedie, orthopedisch schoontechnicus, reumatologie en afdeling radiologie (waaronder CT en MRI).
communicatie@ysl.nl
010 - 258 5000
www.ysl.nl/kralingen

Samen010 - Logeerhuis De Buren

Astanaplein 7
3072 JR Rotterdam
Huiselijke omgeving waar mensen die geen beroep kunnen doen op familie of vrienden na een ziekte en/of ziekenhuisopname kunnen herstellen. Daarnaast biedt het logeerhuis plaats aan mensen met een chronische ziekte van wie de mantelzorger even pauze nodig heeft.
info@logeerhuisdeburen.nl
010 - 466 67 22
www.logeerhuisdeburen.nl

Stichting Beter Zien Anders Kijken

Kipstraat 37
3011 RS Rotterdam
Onze stichting richt zich op mensen met een visuele beperking en hun omgeving. Zo organiseren wij wekelijks een inloop, hier vinden we een luisterend oor, herkenning en steun en maken we elkaar wegwijs in de wereld van blinden en slechtzienden.
info@beterzienanderskijken.nl
06 - 40 72 45 68
www.beterzienanderskijken.nl

Stichting OOK

Online hulp bij kanker - Mijn OOK. Stichting OOK helpt mensen met kanker en naasten bij het omgaan met de gevolgen van de ziekte, via de online omgeving Mijn OOK (Mijn Optimale Ondersteuning bij Kanker). Hier vind je informatie, zelfhulpmodules en krijg je persoonlijk advies.

info@stichting-ook.nl
010 - 292 36 00

SWeDoRo - Stichting Welzijn Doven Rotterdam

Michelangelostraat 46
3066 NM Rotterdam
SWeDoRo organiseert 2 keer per jaar cursussen gebarentaal om met dove mensen te kunnen communiceren. We geven info over de teksttelefoon, de lichtbel, dovenorganisaties, etc. Ook zijn er veel gezellige activiteiten in het dovenontmoetingscentrum.

info@swedoro.nl
www.swedoro.nl

Veilige toegang woningen & Persoonsalarmering Lelie Zorggroep

Hoofdweg 222
3067GJ Rotterdam
alarmering@leliezorggroep.nl
0900 - 224 47 77
www.leliezorggroep.nl

VGZ Rotterdampakket

Complete zorgverzekering voor Rotterdammers, geadviseerd door de gemeente Rotterdam. Voor meer informatie, lees het artikel VGZ Rotterdampakket in deze gids, bezoek de website of bel.

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

Visio

Schiedamse Vest 158
3011 BH Rotterdam
Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.

info@visio.org
088 - 585 85 85
www.visio.org

Zorgkaart Nederland

Medisch en zorgwebsite waar u alle (para)medici kunt vinden.
www.zorgkaartnederland.nl

Religie

Boeddahuis

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

boeddahuis@gmail.com

www.boeddahuis.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.

scriba@protestantskralingen.nl

010 - 411 20 75

www.protestantskralingen.nl

Protestantse Kerk Pro Rege

Oudedijk 113

3062 AD Rotterdam

Centrum Pro Rege is goed toegankelijk, ook voor rolstoelgebruikers. De stoelen zijn comfortabel en de sprekers zijn goed te verstaan. De kerk wordt goed verwarmd en is Covid-veilig. Er is een invalidentoilet en een lift.

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 zaterdag met een avondmis (19.00 uur). We vieren de zondag met een klassieke Latijnse hoogmis (10.00 uur) en een stille mis (12.00 uur). 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

Taal**DigiTaal Informatiepunt
Centrale Bibliotheek****Hoogstraat 110****3011 PV Rotterdam**

Wil je meer informatie over een bepaalde cursus of ben je benieuwd welke taal- of computercursus het beste bij jou past? De vrijwilligers van het DigiTaal Informatiepunt zijn op de hoogte van het taalaanbod in heel Rotterdam en verwijzen mensen door naar een cursus of bijeenkomst die bij hun taalvraag past.

010 - 281 61 00**06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)**

www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal

Gilde Rotterdam**Gebouw De Heuvel,****Grote Kerkplein 5****3011 GC Rotterdam**

Gilde Rotterdam heeft vrijwilligers om de Nederlandse taal te oefenen, verzorgt bijlessen en helpt iedereen bij het leren van vreemde talen. Daarnaast verzorgen wij rondleidingen. contactformulier op de website

010 - 203 84 85

www.gilderotterdam.nl

NT1 klas**Rotterdam**

De bibliotheek biedt op andere vestigingen ook een cursus lezen en schrijven aan voor mensen met Nederlands als moedertaal. Kijk op de website voor de dichtstbijzijnde locatie.

010 - 281 61 00**06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)**

www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal

Taalcafé**Rotterdam**

Is Nederlands niet je moedertaal en wil je op een laagdrempelige manier je Nederlands verbeteren? Tijdens het Taalcafé kun je gratis oefenen door met anderen te praten. Kijk op de website waar bij jou in de buurt een taalcafé is.

010 - 281 61 00**06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)**

www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal

Taallessen Nederlands**Taalgroep de Esch***Informeel taalaanbod o.l.v.*

taalvrijwilliger, Taalniveau: A 0 tot A 1 (basis), laagdrempelig.

Gericht op spreken. Elke woensdag van 9.30 tot 11.30 in het Pompgebouw.

drashid@dock.nl**06 - 59 90 61 71****Taalpunt****Kralingen-Crooswijk**

Open spreekuur met informatie en advies bij het vinden van een passend taalaanbod in de wijk. Elke week open spreekuur op:

Dinsdag van 9.00 tot 12.00 uur in Huis van de Wijk De nieuwe Branding. Donderdag van 9.00 tot 12.00 uur in Huis van de Wijk Vredenoordplein 43.

aanmeldingenkracro@dock.nl**Bowie de Weijer****06 - 38 82 48 30**

Vervoer

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 gratis laten parkeren.

14 010

www.rotterdam.nl/loket/mantelzorgparkeervergunning

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

www.ns.nl/reisinformatie

Particuliere Vervoersdienst

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

Particuliere Vervoersdienst voor inwoners (65+) van Kralingen-Crooswijk. Bij deze dienst bieden vrijwilligers (buurtbewoners) met hun eigen auto vervoer en begeleiding aan voor bijv. ziekenhuisbezoek, familiebezoek, theater.

info@vrijwilligerswinkel.nl

010 - 441 40 50

www.vrijwilligerswinkel.nl

Rolstoeltaxi Rotterdam

De Rolstoeltaxi Rotterdam biedt rolstoelvervoer aan in de regio Rotterdam.

info@stadstaxirotterdam.nl

010 - 818 28 23

stadstaxirotterdam.nl/rolstoelvervoer

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, via de website of door te bellen.

14 010

www.rotterdam.nl/product:stadsbredeparkeervergunningvoorgehandicapten

Trevvel

Rotterdam

Voor het aanmelden, annuleren of muteren van ritten kunt u telefonisch contact opnemen.

Klantenservice@trevvel.nl

Reserveren rit: 088 - 130 30 30

Informatie of klacht:

088 - 130 30 50

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. Kijk op de website voor de voorwaarden.

0900 - 9630

www.valys.nl

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)

www.waterbus.nl

Watertaxi Rotterdam

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

info@watertaxirotterdam.nl

010 - 403 03 03

www.watertaxirotterdam.nl

Wijkbus

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 8.30 - 16.00 uur.

Sandra van der Elst

010 - 217 19 19

Vrijwilliger gezocht of worden

Aafje

Als vrijwilliger bij Aafje kunt u echt iets betekenen voor onze bewoners en thuiszorgklanten. We zijn altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die kunnen ondersteunen bij onder andere creatieve activiteiten, uitstapjes, wandelingen en digitale dagbesteding.

Joke de Waal
joke.de.waal@aafje.nl
088 - 823 32 33

Dock

Ook bij Dock kan men zich aanmelden als vrijwilliger. aanmeldingmdkracro@dock.nl

Samen 010

Hang 7
3011 GG Rotterdam
We zijn altijd op zoek naar vrijwilligers voor onze projecten 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 de diverse vrijwilligersactiviteiten op onze website.
info@maraprojecten.nl
010 - 411 60 85
www.maraprojecten.nl

Stichting MUZIKC

Oudedijk 113
3062 AD Rotterdam
Wij zijn een vrijwilligersorganisatie en organiseren sinds 2008 jazzconcerten en concerten met klassieke muziek in Kerkelijk en Cultureel Centrum Pro Rege. Er zijn ruim 20 vrijwilligers van verschillende leeftijden en nationaliteiten. De taken zijn zeer divers.
Anne Gercama
agercama@xs4all.nl
06 - 43 00 26 77

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. Wilt u zich praktisch of sociaal inzetten voor een buurtbewoner? Uw hulp is welkom!
info@vrijwilligerswinkel.nl
010 - 441 40 50
www.vrijwilligerswinkel.nl

Zorgzaam010 (voorheen Rotterdammersvoorelkaar)

Zorgzaam010 (voorheen Rotterdammersvoorelkaar) is een online platform waarop u vrijwilligerswerk kunt vinden of hulp kunt zoeken van een vrijwilliger. Voor uzelf of iemand anders. Denk aan een wandelmaatje, hulp bij het boodschappen doen of uitleg over het gebruik van computers. Maar ook een rol als gastvrouw in een verpleeghuis of coach bij een sportclub. Ook kunt u er vriendschappen sluiten en vindt u er een overzicht van maaltijdvoorzieningen in uw buurt. Meer informatie en aanmelden kan eenvoudig via www.zorgzaam010.nl.
info@zorgzaam010.nl
088 - 800 06 03
Gratis, u betaalt alleen uw gebruikelijke belastingen.
Bereikbaar van ma t/m vr 9.00 - 17.30 uur
www.zorgzaam010.nl

Wereldvrouwenkoor Sambalelé

Isaïc Hubertstraat 153

3034 CS Rotterdam

Elke dinsdagmiddag repeteren van 13.30 - 16.00u (inloop va. 13.00 uur). Het repertoire bestaat uit (volks)liedjes van 'over de hele wereld', in alle talen, óók Nederlands. Voor alle leeftijden (21+).

Caroline Pijpker

06 - 43 94 21 83

Women Connected

Herenwaard 17

3078 AK Rotterdam

Women Connected is het grootste podiumkunsten netwerk voor vrouwen in Rotterdam. We zijn afkomstig van over de hele wereld, maar in Rotterdam zijn we met elkaar verbonden. Wij roepen elke wereldvrouw op met ons mee te doen. Of je nu een baan hebt of niet, wel of geen kinderen, Nederlandssprekend, of niet. Kom met vriendinnen, collega's, zussen, moeders, tantes of de buurvrouw.

info@womenconnected.nl

010 - 423 01 92

www.womenconnected.nl

Wonen

Evides Waterbedrijf

Drinkwaterbedrijf, voor vragen en het melden van storingen.

0900 - 0787

www.evides.nl

Het Huurteam Rotterdam

Heemraadsingel 319

3023 BG Rotterdam

Het Huurteam heeft als doel misstanden en excessen in de huursector aan te pakken en de leefbaarheid van buurten te verbeteren.

info@huurteamrotterdam.nl

085 - 273 49 33

06 - 41 14 67 15 (WhatsApp)

www.huurteamrotterdam.nl

Nationaal Storingsnummer Gas en Stroom

Bel het Nationaal Storingsnummer Gas en Stroom bij storing in de gas- en/of stroomlevering of als u een gaslucht ruikt. Het nummer is 24 uur per dag bereikbaar.

0800 - 9009 (gratis)

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: ma t/m do van 8.30 uur t/m 17.00 uur.

contact@sor.nl

010 - 444 55 55

www.sor.nl

Woonnet Rijnmond

Op deze website kunt u zich inschrijven als woningzoekende voor een woonpas. Met uw woonpas kunt u reageren op (sociale) huurwoningen. Op welke plaats u komt om uitgenodigd te worden voor een bezichtiging is afhankelijk van uw inschrijftijd.

www.woonnetrijnmond.nl



DOCK KRALINGEN-CROOSWIJK

ZOEKT

extra helpende handen



Voor verschillende projecten in Kralingen-Crooswijk zijn wij op zoek naar enthousiaste wijkbewoners die met ons willen bijdragen aan een mooie en fijne wijk. Vind jij het leuk om senioren middels de **75+ huisbezoeken** te benaderen om te zien hoe het met hen gaat? Of kunnen bewoners bij jou als vraagbaak terecht bij **Steunpunt Welzijn** met diverse praktische en sociale hulpvragen?

Misschien geef je liever **taal- of yogales** of **verzorg jij een leuke dag** voor senioren met lichte vergeetachtigheid.

Kortom: er zijn genoeg initiatieven om aan bij te dragen. Denk jij dat je jouw talent voor iets anders kunt inzetten? We gaan graag in gesprek om te kijken wat hierin mogelijk is.

Jij...

- wilt jouw talent inzetten voor een prettige en leefbare wijk
- begeeft je graag tussen andere wijkbewoners en je verrijkt graag je netwerk
- bent betrouwbaar en op structurele basis beschikbaar
- bent woonachtig in Kralingen-Crooswijk

En wij...

- denken graag mee over wat het beste bij jou zou passen
- bieden een vast aanspreekpunt en een enthousiast team
- bieden een WA- en ongevallen verzekering tijdens de werkzaamheden

Interesse of vragen? We heten je graag welkom! Je kunt contact opnemen via aanmeldingenmdkracro@dock.nl of 06-18346346.



Algemeen Seniorenraad

De Seniorenraad Kralingen-Crooswijk is in 1996 ingesteld door de toenmalige Deelgemeente. Zij adviseert nu, gevraagd en ongevraagd, de Gebiedscommissie Kralingen-Crooswijk, de gemeente Rotterdam, de welzijns- 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; Mobiliteit. Eenieder 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 of bellen naar DOCK, 06 - 38 82 70 99, en vragen naar Elke Oost.

Activiteit



Gezondheid

In Kralingen en Crooswijk zijn op initiatief van de seniorenraad vier beweegtuinen gerealiseerd, twee openbare plekken naast de gezondheidscentra in De Esch en Levinas in Kralingen, en twee bij Rubroek en Hoppesteyn. De fysiotherapeuten kunnen hun cliënten meenemen naar de toestellen.

In Crooswijk dreigt een tekort aan huisartsen. Een gezondheidscentrum, zoals Levinas, is belangrijk om artsen aan te trekken en samen te laten werken met andere gezondheidsmedewerkers. Een werkgroep bestaande uit leden van de gebiedscommissie, artsen en de seniorenraad probeert dit te realiseren.

Toegankelijkheid

Ook al is er veel verbeterd qua toegankelijkheid voor minder validen (verhoogde perrons trams en bussen), toch houdt de werkgroep Mobiliteit, samen met Stadsbeheer, elk kwartaal per gebied een schouw,

waarbij gelet wordt op veiligheid van de straat, zwerfvuul e.d. Stadsbeheer neemt daarop actie.

Met het verdwijnen van het voormalige verzorgingshuis wonen veel meer senioren Langer Thuis. Via onze 75+gesprekken merken we soms problemen zoals eenzaamheid en een grote vraag naar zorghulp. Wij geven dit door aan Dock en het Wijkteam.

Jaarlijks houden we een Open Bijeenkomst, waarin we publiekelijk kwesties aan de orde stellen en bestuurders en andere professionals om oplossingen vragen. Dit jaar 2021 is dat vanwege de coronamaatregelen niet mogelijk geweest. In 2022 hopen we wel weer een Open Bijeenkomst te kunnen houden. Via De Ster en flyers wordt iedereen geïnformeerd over tijdstip en plaats.

De gebiedsgids is mogelijk gemaakt door



www.rotterdam.nl



www.coalitieerbijrotterdam.nl



www.dock.nl



www.vrijwilligerswinkel.nl

*De Gebiedsgids Kralingen-Crooswijk voor 65+ verschijnt jaarlijks.
Vragen, opmerkingen, aanvullingen of correcties kunt u mailen naar info@vrijwilligerswinkel.nl*

De Gebiedsgids Kralingen-Crooswijk voor 65+ is gemaakt door Stichting DOCK in samenwerking met Vrijwilligerswinkel en actieve bewoners en organisaties in Kralingen-Crooswijk. De uitgave is mogelijk gemaakt door Coalitie Erbij en de gemeente Rotterdam.

Het doel van de gebiedsgids 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.