

Noord



Actief in de wijk

Gebiedsgids voor 65+
2019 - 2020



Deze gebiedsgids is van:

.....



Mijn huisarts is:

.....



Mijn apotheek is:

.....



In geval van nood

contact opnemen met:

.....

.....

.....

Belangrijke bladzijdes in
deze gids zijn:

.....

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

Voorwoord

Geachte bewoner van Noord,

Voor u ligt de gloednieuwe uitgave van de gebiedsgids Noord 2019. De gids helpt u op weg met een uitgebreid overzicht van organisaties en activiteiten in het gebied Noord.

Wij willen dat Noord een gebied is waar alle bewoners zo gelukkig, gezond en levenslustig mogelijk zijn, oog hebben voor elkaar en zich veilig voelen. Dat doen we *voor, door en mét bewoners*.

Wij vinden het belangrijk dat het goed gaat met de ouderen in Noord. Veel ouderen zijn vitaal en zitten vol kracht, energie en wijsheid. Maar bij sommige ouderen komen met het klimmen der jaren ook de gebreken. Dat zijn allebei redenen om extra aandacht te besteden aan onze senioren.

In de gebiedsgids treft u informatie aan over activiteiten bij u in de buurt. Er staat in waar u gezellig samen kunt eten, elkaar kunt ontmoeten voor een spelletje, dans of zang, waar u kunt sporten en bewegen of een computerles of taalles kunt volgen. Ook kunt u informatie vinden over organisaties die hulp en zorg bieden. Bijvoorbeeld over zorgverleners in uw wijk of ondersteuning bij financiële zaken.

In het onderdeel Gemeente en overheid vindt u diverse onderwerpen die voor u als 65-plusser belangrijk kunnen zijn zoals vervoer, (vrijwilligers) werk en mantelzorg. Ook vindt u er meer informatie over de VraagWijzer, een loket van de gemeente Rotterdam waar u terecht kunt met vragen over bijvoorbeeld geldzaken, uw gezondheid of ingewikkelde brieven.

Natuurlijk kunt u ook op diverse plekken in Noord terecht voor vragen waar deze gids geen antwoord op geeft. Loop gerust eens binnen in Huis van de Wijk Mozaïek, Propeller, Het Klooster of De Banier, of bij één van de vele andere ontmoetingsplaatsen. Meer informatie over de Huizen van de Wijk leest u in het artikel verderop in deze gids.

Wilt u *zélf iets organiseren*, neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens.

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie en hoop u te ontmoeten in Noord!

Met vriendelijke groet,

Alle medewerkers van SOL
(Samen Ondernemend Leren)

Huis van de Wijk – Mozaïek
Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Telefoon 010 – 244 82 40

Contactgegevens

SOL (Samen Ondernemend Leren)
Huis van de Wijk De Mozaïek
Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
010 – 244 82 40

Drukkerij

Drukkerij Van Deventer, 's-Gravenzande

Vormgeving

Stijlvol, Poortugaal

Fotografie

Marjolein van Nielen	omslag, 14, 15, 54
Gemeente Rotterdam	pag. 9, 10, 11, 12, 13, 29, 31, 36, 44, 45, 46
Peter Schmidt	pag. 19
Janneke van Beek	pag. 21
Bibliotheek Rotterdam	pag. 25
Rotterdampas	pag. 26
David Rozing	pag. 17, 22, 23, 30, 36
Alzheimer Nederland	pag. 33
René Castelijm	pag. 41
VGZ/Sicerow	pag. 52

(Eind)redactie

Coalitie Erbij Rotterdam
Gemeente Rotterdam

Met veel dank aan

Alle partijen en personen die hebben bijgedragen
aan deze gids.

SOL (Samen Ondernemend Leren) heeft 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 Noord voor 65+ jaarlijks uit. Aanvullingen, correcties of opmerkingen kunt u mailen naar: gebiedsgids@solnetwerk.nl

De Gebiedsgids Noord voor 65+ is ook te vinden op de websites www.coalitieerbijrotterdam.nl/toolkit/gebiedsgidsen-2 en www.rotterdam.nl/wonen-leven/65+-en-actief

Inhoudsopgave

Gemeente en overheid	6
Algemene informatie	
Plattegrond gebied	6
Belangrijke telefoonnummers	8
Wijkraden	10
Paspoort/Identiteitskaart/Rijbewijs	12
Huizen van de wijk	13
Vervoer	14
Actief zijn en blijven	
10 tips om actief te blijven	18
Op stap met Klup	20
Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken	22
Er-op-uit in de stad of in uw eigen buurt	24
Rotterdampas	25
Gezondheid: voeding, bewegen en e-health	26
(Vrijwilligers)werk	28
Ondersteuning, zorg en veiligheid	
Dementie of vergeetachtigheid?	30
Huisbezoeken aan 75-plussers	32
Langer zelfstandig thuis wonen	33
Mantelzorg	36
Rondkomen en ondersteuning gemeente	38
Senioren en veiligheid	42
Wijkteam	46
Meld Isolement	47
VraagWijzer luistert, adviseert en ondersteunt	48
VGZ Rotterdampakket	51
Overzicht activiteiten en dienstverlening	55
Algemeen	56
Actief in de straat	58
Bewegen en sport	59
Creatief	62
Cultureel	63
Dienstverlening	69
Eten in (de buurt van) de wijk	75
Groen	77
Koffie, inloop en ontmoeting	78
Medisch en zorg	79
Religie	85
Taal	87
Vervoer	88
Vrijwilliger gezocht of worden	89
Wonen	90



De juiste zorg
is dichterbij
dan u denkt.

Adressen ▼

VraagWijzer

Eudokiaplein 35

Huis van de wijk

A | Mozaïek

Schommelstraat 69

B | De Banier

Banierstraat 1

C | De Propeller

Jacob Loïsstraat 18

D | Het Klooster

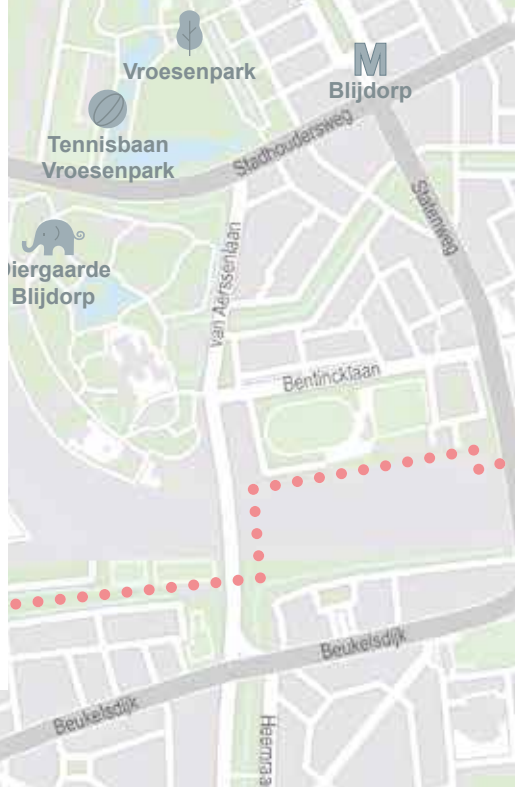
Ruivenstraat 81

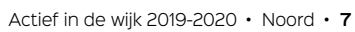
Overige

1 | SOL Netwerk

Schommelstraat 69

Kijk op www.socialekaartrotterdam.nl
voor het hele overzicht







Algemene informatie

Belangrijke telefoon- nummers

Alarmnummers spoedeisende situaties

- Ambulance, Brandweer en Politie 112
- Ambulance, Brandweer en Politie voor Doven, Slechthorenden en Spraakgehandicapten 0800 – 81 12

Alarmnummers niet levensbedreigende situaties

- Ambulance Zorg Rotterdam-Rijnmond, aanvraag ambulancevervoer 088 – 622 32 23
- Brandweer 112
- Politie algemeen 0900 – 88 44
- Politie algemeen voor Doven, Slechthorenden en Spraakgehandicapten 0900 – 18 44

Dierenambulance

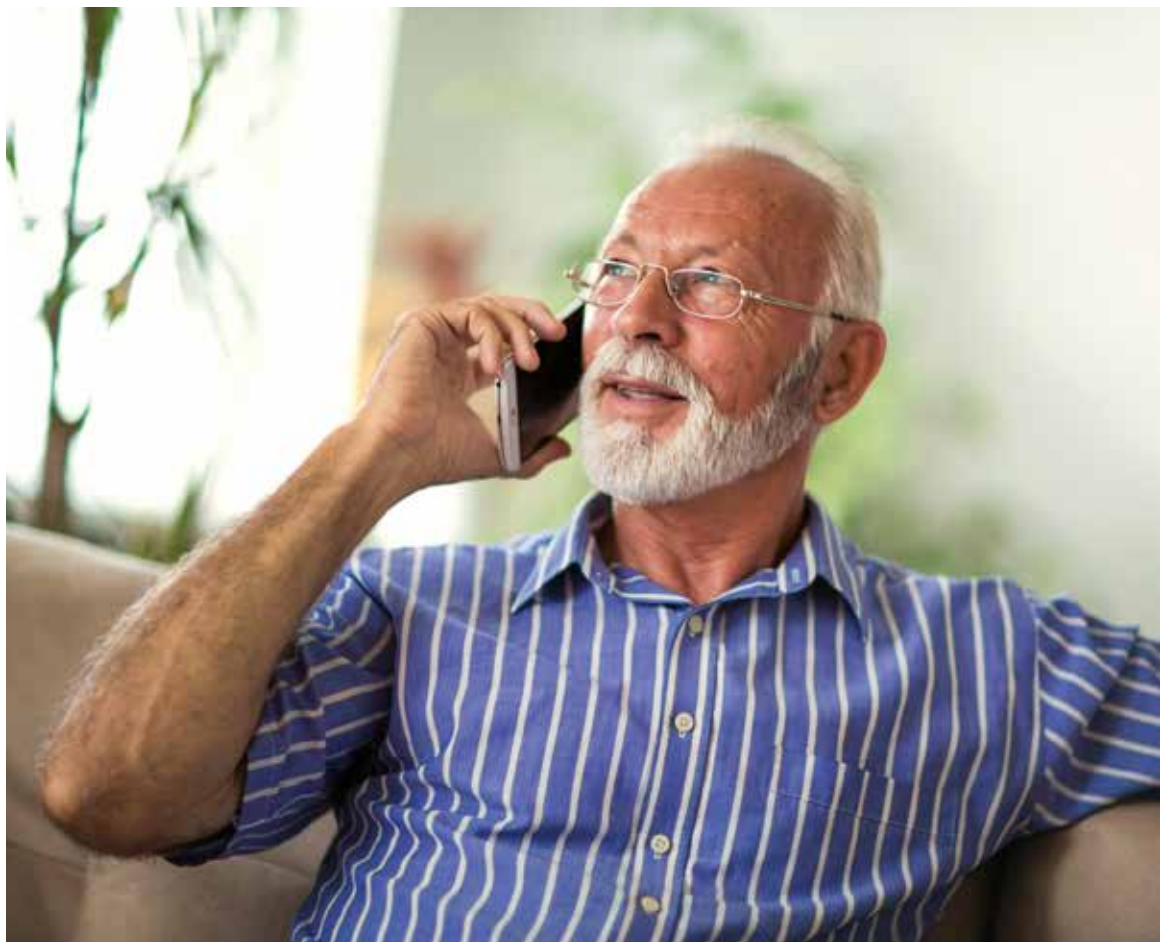
- Dierenambulance Rotterdam 06 – 16 17 44 64
- Dierenambulances & Dierenhulp Diensten (landelijk) 0900 – 02 45

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) 0900 – 07 67
- 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 | 0900 – 00 24 |
| • 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 20 |

Algemene informatie

Wijkraden Noord

De inwoners van Noord worden vertegenwoordigd door 6 wijkraden. De leden van de wijkraad zijn de ogen en oren van een wijk. Zij weten wat er speelt in de wijk en geven dit door aan het stadsbestuur op de Coolsingel.

Taken wijkraad

- Opstellen van een wijkagenda: een plan voor de wijk met 5 doelen voor een periode van 4 jaar
- Betrekken van bewoners en bedrijven bij het maken van de wijkagenda
- Adviseren wat er in het gebied of in de wijk specifiek nodig is
- Honoreren van bewonersinitiatieven

De leden van de wijkraad hebben oog voor iedereen, dus ook voor de oudere inwoners van Rotterdam. Dit zijn inwoners die veel betekend hebben voor de samenleving zoals die de laatste decennia is gegroeid.



Aandacht voor ouderen

De leden van de wijkraad houden rekening met de positie van ouderen en kwetsbare mensen in onze Rotterdamse samenleving. Ook brengen zij namens de burgemeester de felicitaties over voor een 60-jarig huwelijk, of een 100-jarige in het gebied. Gezellige, maar zeker ook nuttige en belangrijke bezoeken. Dit is namelijk een van de manieren waarop de leden horen wat ouderen in het gebied aan het hart gaat.



Informatie en contactgegevens

Contactgegevens van de leden van de wijkraaden in Noord zijn te vinden op:

www.rotterdam.nl/noord

Telefoon algemeen: 14 010

E-mail: wijkraaden@rotterdam.nl

Postadres: Wijkraad [naam van uw wijk]
(bijvoorbeeld wijkraad Blijddorp), 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 de wijkraad van uw wijk een aanvraag indienen voor een bijdrage om uw idee uit te voeren.

Zij hebben voldoende budget om inwoners met goede ideeën te ondersteunen.

Meer informatie vindt u op:

www.opzoomermee.nl/bewonersidee

Algemene informatie

Paspoort Identiteits- kaart Rijbewijs

1. Paspoort / identiteitskaart

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

Aanvragen

Hiervoor kunt u langskomen bij de stadswinkels. 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 14010.

2. Rijbewijs

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

Aanvragen

Hiervoor moet u langskomen bij Burgerzaken. U maakt online een afspraak op www.rotterdam.nl/rijbewijs of u belt met 14 010.

Ophalen paspoort, identiteitsbewijs of rijbewijs

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

Adressen stadswinkels

- Centrum: Coolsingel 40
- Feijenoord: Maashaven O.z. 230
- Hoek van Holland: Mercatorweg 50
- Hoogvliet: Rijkplein 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.





Algemene informatie

Huizen van de Wijk Noord

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



Mozaïek

Huis van de Wijk | Oude Noorden

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Tel. 010 – 244 82 40



De Banier

Huis van de Wijk | Agniesebuurt

Banierstraat 1
3032 PA Rotterdam

Tel. 010 - 244 82 40



Het Klooster

Huis van de Wijk | Oude Noorden

Ruivenstraat 81
3036 DD Rotterdam

Tel. 010 – 466 15 44



De Propeller

Huis van de Wijk | Provenierswijk

Jacob Loisstraat 18
3033 RD Rotterdam

Tel. 010 – 244 82 40

Meldpunt Meld Isolement

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

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



Algemene informatie

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, kun 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: zelfservice via een automaat, of langskomen bij een loket van de RET.

- Bij zelfservice kunt u het bij de brief gevoegde formulier opsturen met de bijgeleverde antwoordenvolp. Een postzegel is niet nodig.
- 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, één van de gele OV-chipkaart automaten in een winkel bij u in de buurt, of via www.OV-chipkaart.nl (zoek op Saldochecker).

Eenmalig OV-tegoed op Rotterdampas

- Bent u mantelzorger? En bent u in het bezit van een Rotterdampas? Dan ontvangt u met ingang van 1 maart 2019 een OV-tegoed van € 25,- op uw Rotterdampas. U kunt dit OV-tegoed bij één van de RET-servicepunten op uw OV-chipkaart laden.

- Bent u mantelzorger maar heeft u nog geen Rotterdampas? Dan kunt u deze aanvragen met behulp van een mantelzorgverklaring, deze kunt u aanvragen via www.rotterdam.nl/mantelzorg. De Rotterdampas kunt u vervolgens aanvragen via www.rotterdampas.nl/bestellen.

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 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 regeling in uw gebied. Rotterdammers met een indicatie voor Trevvel Samen mogen ook gebruik maken van de wijkbus. Sommige wijkbussen hebben de mogelijkheid tot het vervoeren van rolstoelen, dit kunt u navragen.

Wijkbus Noord

tel. (010) 820 18 80



Trevvel Samen

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

Voor meer informatie en aanvragen van Trevvel Samen, kijk op www.rotterdam.nl/wonen-leven/zorgdichtbij-vervoer/ of www.trevvel.nl/hoe-werkt-het.

Trevvel Samen speciaal voor 75plussers

U reist overdag met het openbaar vervoer of de wijkbus, maar wellicht maakt u 's avonds (vanaf 19.00 uur) liever gebruik van Trevvel Samen. 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/, 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 avonduren:

- 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/wat-we-doen/voor-senioren of bel 088 - 524 88 00.



Actief zijn en blijven

10 tips om actief te blijven

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

1. Wilt u iets voor een ander betekenen? Of zoekt u juist hulp? Zoek en vind elkaar met behulp van 'Rotterdamersvoorelkaar', een online ontmoetingsplaats voor iedereen die wil helpen of juist wat hulp kan gebruiken. Meer hierover leest u in het artikel '(Vrijwilligers)werk' verderop in deze gids. www.rotterdamersvoorelkaar.nl
2. In de rubrieken 'Koffie, inloop en ontmoeting', 'Groen in de wijk' en 'Sport en bewegen' in deze gids, vindt u een overzicht van activiteiten waarbij u anderen kunt ontmoeten, gewoon in uw eigen wijk.
3. Neem contact op met een telefonische hulplijn, bijvoorbeeld De Luisterlijn (voorheen Sensor), telefoon 010 - 436 23 23 (5 cent per minuut). U kunt uw hart luchten en u vindt een luisterend oor. Of neem eens contact op met De Zilverlijn, een speciale telefoonservice van het Ouderenfonds. Als u zich telefonisch aanmeldt via 0900 - 608 01 00, wordt u regelmatig gebeld door een vrijwilliger.
4. Ga eens langs bij 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. 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.
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 4 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 65plussers. Bij deze vorm van voetbal draait het om samen sportief en gezellig bezig zijn. Kijk op de website voor een club bij u in de buurt: <https://oldstars.nl/>

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

Op stap met Klup

Wilt u op een leuke manier nieuwe mensen leren kennen in je eigen omgeving en daarbuiten? Dan is Klup misschien iets voor u. Bij Klup draait het om tijdens gezellige activiteiten gelijkgestemde leeftijdsgenoten ontmoeten. En u kunt in de Klup-app contact maken en houden met andere Kluppers. Hanneke en Arthyra maken met veel plezier gebruik van de Klup-app.



Toen **Hanneke Burggraaf (58)** vier jaar geleden naar Rotterdam verhuisde, wilde ze de stad en de mensen beter leren kennen. Kluppen is een leuke manier om dat te doen. 'Sinds ik lid ben heb ik al heel wat leuke uitjes gehad. Festivals bezoeken, wine&dine, naar voorstellingen en de Dag van de Romantische Muziek... De combinatie van leuke dingen doen en tegelijk nieuwe mensen leren kennen is echt heel leuk. Rond de Kerst ben ik met zeven andere Kluppers een lang weekend naar Stockholm geweest. Dat was fantastisch. Er ontstaan ook allerlei subgroepjes en vriendschappen. En de eerste Kluprelaties zijn ook al opgebloeid. Maar het is echt geen Tinder voor vijftigplussers hoor!'

'Leuk, gratis en makkelijk'



‘Voor iedereen wel wat leuks’

De activiteiten die voor en door Kluppers worden georganiseerd zijn heel verschillend. Denk aan borrels en dansmiddagen voor de feestbeesten. En aan wandel- en fietstochten voor mensen die meer van rust en natuur houden. Voor de smulpapen zijn er etentjes en kookworkshops. U moet wel een smartphone hebben om de app op te zetten. Vraag hulp om de Klup-app te installeren als u daar niet handig in bent. Daarna is het supermakkelijk. Kijk voor meer informatie op www.kluppen.nl/gebiedsgids.

Voor **Arthyra de Clerck (73)** is de Klup-app een goed hulpmiddel voor haar missie: mensen samen in beweging brengen. ‘Ik ben een actieve Rotterdamse en mijn missie is mensen samen in beweging brengen door zingen, dansen, wandelen en mediteren. Klup is een mooi platform met een breed aanbod van activiteiten waar ik zelf ook veel (gratis) activiteiten opzet die ik organiseer. Sinds ik op Klup zit, heb ik al 123 activiteiten georganiseerd. Dansmiddagen, samen eten, workshops in de natuur. Mensen die naar de activiteiten komen zijn allemaal enthousiast. Soms zijn het er 12, soms meer dan 50. De leeftijden variëren van 40 tot 82. Klup biedt voor iedereen wel wat leuks.’

Actief zijn en blijven

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 fysiek niet in staat zijn om naar de bibliotheek te komen. Een vrijwilliger komt op bezoek om te horen wat uw leeswensen zijn en gaat vervolgens een keer in de maand naar de bibliotheek om u van boeken te voorzien. Bezoek de website voor meer informatie, www.bibliotheek.rotterdam.nl/bibliotheek-aan-huis of bel, 010 - 281 61 00.

Ouderen in de wijk

Speciaal aanbod voor senioren waarbij u geholpen wordt met het vinden van activiteiten om aan mee te doen. U kunt hiervoor terecht in de bibliotheekvestigingen Feijenoord, Delfshaven, IJsselmonde en de Centrale Bibliotheek. U bent daar van harte welkom om een praatje met één van de gastvrouwen te maken. Aan de hand van wat u zou willen doen, adviseert de gastvrouw u over welke activiteiten bij u passen. Voor meer informatie: raadpleeg de website www.bibliotheek.rotterdam.nl/oudereninewijk, stuur een e-mail naar oudereninewijk@bibliotheek.rotterdam.nl of bel 010 - 281 61 00.

Cursussen internet en sociale media

Er zijn diverse cursussen om senioren zelfredzamer te maken op het gebied van internet en social media. Want steeds meer senioren begeven zich op het internet en maken gebruik van social media als Facebook, WhatsApp en Instagram. Behalve dat ze er plezier aan beleven, doen ze er soms ook nieuwe contacten op. Wilt u hier ook mee beginnen, maar weet u niet goed hoe? 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 digicafés. Raadpleeg de website, www.bibliotheek.rotterdam.nl of bel 010 - 281 61 00 voor meer informatie.

■ **Cursus Klik & Tik: PC-vaardig en PC-vaardig plus**

Tijdens deze cursus leeft u in uw eigen tempo de computer en het internet ontdekken. De cursus is zowel geschikt voor beginners als gevorderden. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van 2 uur, afhankelijk van uw tempo te verlengen naar meerdere bijeenkomsten. U kunt elk moment instromen, bijvoorbeeld in de Centrale Bibliotheek elke dinsdag- en donderdagochtend tussen 10.00 - 12.00 uur. Informeer bij uw bibliotheek voor cursussen in andere vestigingen. De deelnamekosten variëren van € 7,50 voor 3 lessen en € 22,50 voor 10 lessen. Bibliotheekleden krijgen korting.

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

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

wegwijs. U moet hiervoor wel een beetje met internet overweg kunnen en de Nederlandse taal redelijk beheersen. Deelname is gratis, het werkboek (optioneel) is € 10,-.

■ **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/tarieven-en-voorwaarden-muziekwebplein

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.



Actief zijn en blijven

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

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

Er-op-uit in uw eigen buurt

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

- In de rubriek 'Koffie, inloop en ontmoeting' vindt u adressen waar u gezellig een kopje koffie of thee kunt drinken.
- In de rubriek 'Eten in (de buurt van) de wijk' vindt u eetgelegenheden waar u voor weinig geld gezellig een hapje kunt eten in uw eigen buurt.
- In de rubriek '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 is samengebracht. U kunt daar het culturele aanbod vinden in het gebied waar u woont en op de onderwerpen die u voor u interessant zijn.

www.wijkuitburo.nl

Er-op-uit in de stad

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

• Naar de 50plus bios in Pathe!

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 ook gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer (Centraal Station is op loopafstand), Trevvel stopt voor de deur en er is betaalde parkeergelegenheid vlakbij. Meer informatie: www.zondagochtendconcerten.nl

- **Museum Rotterdam**

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

www.uitagendarotterdam.nl

Samen er-op-uit

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

- Verschillende organisaties in Rotterdam kunnen u helpen met het zoeken van een 'maatje'; een vrijwilliger die met u iets leuks kan gaan doen. Ergens een kopje koffie drinken of bijvoorbeeld een wandeling maken. U vindt deze organisaties in 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 doen. In het artikel 'Op stap met Klup' verderop in deze gids 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 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/ouderworden leest u hier meer over.



Rotterdampas: Ontdek meer plezier dan ooit!

Een goed begin van een uitje in de stad is de Rotterdampas. En nog eens heel aantrekkelijk geprijsd voor Rotterdammers van 65 jaar en ouder: € 20.

Heeft u een laag inkomen? Dan kost de Rotterdampas maar € 5. Met 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 Museum Boijmans van Beuningen of Museum Rotterdam
- Naar Miniworld Rotterdam
- De Euromast op
- Eenmalig gratis naar de film in o.a. Pathé, Cinerama Filmtheater, Kino en LantarenVenster

Voor meer informatie:

www.rotterdampas.nl

Een Rotterdampas bestellen of verlengen kan op de volgende manieren:

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

Actief zijn en blijven

Gezondheid: voeding, bewegen en e-health

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

Voeding

Waar kunt u op letten als u gezonder wilt eten?

- Als u ouder wordt, verbruikt uw lichaam minder energie. Wél heeft uw lichaam 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.
- Eet twee keer per week vis, waarvan bij voorkeur een keer per week vette vis zoals makreel, haring, sardines of zalm. Zo houdt u uw cholesterol in balans.
- Matig uw zoutgebruik om uw bloeddruk gezond te houden.

Verminderde eetlust

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

Beweging

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

Spier- en balansoefeningen

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

E-health met de GGD AppStore

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



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

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

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

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 Yvonne en Chris die via Uitzendbureau 65plus en vrijwilligersplatform RotterdammersVoorElkaar werken.



Yvonne van Dam (70) is receptioniste bij Blauw Research

‘Mensen van mijn leeftijd zijn zo vief’

‘Een dag per week werk ik bij onderzoeksbureau Blauw Research. Ik beantwoord de telefoon, maar doe ook de facturen en de post. Door mijn ICT-achtergrond kan ik prima uit de voeten met de computer. De eerste maanden van mijn pensioen genoot ik enorm van de vrijheid. Toch ben ik geen type om elke dag binnen te zitten. Ik wilde onder de mensen zijn en weer in de maatschappij staan. Je werkt nu voor je plezier en dat is anders dan wanneer het moet. Het is heerlijk om tijd voor jezelf te hebben en ook de discipline erin te houden. Veel mensen van mijn leeftijd zijn zo vief. Ik kan het alleen maar aanraden om te blijven werken.’

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 [RotterdammersVoorElkaar](http://RotterdammersVoorElkaar.nl) 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. Kijk voor meer informatie op:

www.rotterdammersvoorelkaar.nl

Chris van der Gaag (54) is vrijwilliger bij Plein13

‘Bij Plein 13, een seniorenflat, draait alles om “met elkaar”. Samen met de bewoners doe ik allerlei klusjes en dat vinden ze geweldig. Het begon ooit met een lunch waarbij het de bedoeling was dat bewoners een rol hadden. Ze hielpen mee met de menukaart, tafels dekken en aardappels schillen. Vanaf die tijd maken we samen de flat mooier. De muren hebben een mooi kleurtje en er zijn allerlei activiteiten.

‘Zo leuk dat de zaal altijd vol zit’

Het is zo leuk dat de activiteitenzaal altijd vol zit. Je kunt veel betekenen voor anderen, al is het als aanspreekpunt. Door mijn gezondheid gaat niet alles gemakkelijk, maar ik haal veel plezier uit vrijwilligerswerk. Als ik ouder ben hoop ik dat anderen zich voor mij inzetten.’



Ondersteuning, zorg en veiligheid

Dementie of vergeet- achtigheid?

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

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

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

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

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

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

Leven met (een persoon met) dementie

Dementie verloopt meestal via een langzaam lopend, 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. Maar 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. Meer informatie over activiteiten in uw gebied vindt u in de rubriek 'Overzicht activiteiten en dienstverlening'.



Alzheimer Café

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

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 en vragen naar een Alzheimer Café bij u in de buurt.

Techniek in en om het huis

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

- Apps op de smartphone of iPad voor geheugenondersteuning en – training (of ter vermaak)
- Beeldbellen voor videocontact met mantelzorg of zorg
- Personenalarmering om alarm te kunnen maken in nood
- Medicijndispensers voor de juiste medicatie op de juiste tijd

- Communicatieplatforms voor onderlinge afstemming met betrekking tot zorg
- Leefstijlmonitoring
- Geavanceerde bewaking die alarmeren bij vallen, gas etc.
- GPS-systemen, indicatiebepaling met of zonder alarmknop
- Sleutelkluisjes of elektronisch slot om op een veilige manier binnen te komen

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

U kunt ook langsgaan bij een VraagWijzer bij u in het gebied, het adres vindt u in deze gids in de rubriek 'Algemeen'. Meer informatie vindt u ook op de websites www.alzheimer-nederland.nl en www.dementie.nl

Dementievriendelijke route

Op de plattegrond van Overschie in deze gids, vindt u drie zogenaamde 'dementievriendelijke routes': een gele, een groene en een plusroute. Mensen met dementie hebben vaker moeite de weg te vinden in hun wijk. Doordat de route in een achtvorm loopt, komt men altijd weer op de plek van vertrek terug. De route is een experiment van de gemeente Rotterdam.

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Huis- bezoeken aan 75-plussers

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

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

Vrijwilligers

De vrijwilligers die bij u op bezoek komen, zijn herkenbaar aan de legitimatiepas die zij bij zich dragen. Op elke pas staat de naam van de vrijwilliger met een foto. De vrijwilligers maken een verslag van het gesprek dat u samen heeft 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 daar bij 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/ouderworden leest u hier meer over.

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Langer zelfstandig thuis wonen

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

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

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

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

Soms zijn grotere aanpassingen aan huis noodzakelijk. Kijk voor inspirerende voorbeelden op www.comfortwoning.com, of www.langerthuisineigenhuis.com.

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

Technische hulpmiddelen in huis: thuis-technologie

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

- Altijd hulp kunnen inroepen.
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 drempelhelp, 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.



Comfortwoning Overschie

In de Comfortwoning in Overschie kunt u kennismaken met diverse producten op het gebied van thuis-technologie.

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

Waar kunt u terecht met uw vragen

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

Met behulp van deze producten is het voor senioren mogelijk om langer veilig en meer comfortabel in de eigen woning te blijven wonen. De Comfortwoning is een initiatief van wmo radar, Woonstad en de gemeente Rotterdam. U kunt de Comfortwoning bezoeken op vaste dagen of op afspraak:

- Elke maandag van 10.00 tot 12.00 uur en op donderdag van 13.30 tot 15.30 uur (met uitzondering van feestdagen).
- Wilt u buiten de genoemde tijden de woning bezoeken? Bel dan tijdens openingstijden naar 06-52 47 67 43 of mail naar info@comfortwoning.com

Comfortwoning Overschie,
Mookhoekplein 15, 3042 VV Rotterdam
<https://comfortwoning.com>

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.

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

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Mantelzorg

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



Advies en ondersteuning

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



Vervangende zorg

De gemeente kan u helpen met vervangende zorg. Bijvoorbeeld met dagbesteding voor degene die u verzorgt of bij het vinden van een logeerhuis waar hij of zij een paar nachten kan blijven. Een voorbeeld van zo'n logeerhuis is 'De Buren'. Hier kunt u rustig en comfortabel herstellen na ziekte of ziekenhuisopname, als zelfstandig wonen nog niet gaat. Voor meer informatie kunt u bellen met: 010-4666722.

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 de Mantelaar met een maximum van 21 dagen per jaar. Meer informatie over deze zorgverzekering 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? VraagWijzer kan u verder helpen.



Urgentie huurwoning

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

Mantelzorgverklaring

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

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



Gratis Rotterdampas met eenmalig OV-tegoed

Als mantelzorger met een mantelzorgverklaring kunt u een gratis Rotterdampas aanvragen. Hiermee kunt u meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. 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/ouderworden leest u hier meer over.

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Rondkomen en onder- steuning gemeente

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 en tips

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

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

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

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



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 AOW-tegoed

Heeft u als AOW'er een laag inkomen? Dan heeft u in 2019 mogelijk recht op AOW-tegoed van de gemeente Rotterdam. Dit is 450 euro per huishouden en is gekoppeld aan de Rotterdampas. U kunt het geld besteden aan bijvoorbeeld een tablet, een fotocamera, een fiets, kleding en in geselecteerde winkels ook aan boeken en tijdschriften. U kunt het ook gebruiken om te reizen met het openbaar vervoer.

- U komt in aanmerking voor een AOW-tegoed als u (of uw partner):
 - op 1 maart 2019 minimaal 66 jaar en 4 maanden oud bent EN
 - u alleenstaand bent en een netto-inkomen heeft van €1200,- exclusief vakantietoeslag OF
 - u gezamenlijk een netto-inkomen heeft van €1634,- exclusief vakantietoeslag.
- Heeft u in 2018 AOW-tegoed ontvangen? Dan heeft u in maart 2019 automatisch bericht gekregen dat het AOW-tegoed op uw Rotterdampas is gestort. Als u nog geen Rotterdampas heeft, kunt u deze voor 5 euro aanschaffen, zie hiervoor de website www.rotterdampas.nl/bestellen.

Heeft u in maart 2019 geen bericht over het AOW-tegoed ontvangen? En denkt u wél recht te hebben op het AOW-tegoed? Aanvragen kan per 11 maart 2019. Meer informatie is te vinden op www.aowtegoed.nl.

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. U kunt ook de individuele inkomenstoeslag aanvragen.

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

Voor alle vragen over geld en schulden kunt u terecht bij de VraagWijzer in uw gebied. U kunt daar ook terecht voor het aanvragen van regelingen. U vindt het adres van de VraagWijzer in deze gids in de rubriek 'Algemeen' of bel 14 010.



Eenzaamheid
hoort bij het leven.
Samen pakken we
eenzaamheid en sociaal
isolement aan.

www.coalitieerbijrotterdam.nl
info@coalitieerbijrotterdam.nl

Ondersteuning, zorg en veiligheid

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.



Gemeente Rotterdam

Contact

Tel. 14 010

www.rotterdam.nl/ouderworden

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 Geeft nooit uw pinpas of pincode af

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



TIP 5 Twijfel? Bel de politie!

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



Contact

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

Brandveilige woning

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

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

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

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

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



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

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



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 de brochures en checklist op www.notaris.nl/levenstestament of neem contact op met een notaris bij u in de buurt.

TIP 2 U kunt ook bellen met de Notaristelefoon:

0900-346 9393. 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 weet raad. In de rubriek Algemeen vindt u het adres van de VraagWijzer bij u in de buurt.

TIP 4 Regel alles goed samen met uw bank

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

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

TIP 5 Vier ogen zien meer

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

TIP 6 Bel Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond

(Veilig Thuis) als u denkt dat er sprake is van financieel misbruik, bij uzelf of in uw omgeving: 0800-2000 (gratis). Via dit nummer is Veilig Thuis 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar. Of praat over uw vermoedens met iemand die u vertrouwt in uw omgeving en samen Veilig Thuis bellen.



Rotterdam
Rijnmond
ADVIES- EN MELDPUNT
HUISSELIN GEWELD EN
KINDERMISHANDLING

Contact

Tel. 0800-2000

www.veiligthuisrr.nl

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Wijkteam

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

Doorverwijzen

Uw huisarts, een medewerker van de VraagWijzer bij u in de buurt, de woningcorporatie of een hulpverlener verwijst u door.

Wat doet een wijkteam?

De verwijzer stelt vast dat u ondersteuning van het wijkteam nodig heeft. Hierop bezoekt een medewerker van het wijkteam u thuis. Samen bespreekt u wat er aan de hand is en welke oplossingen mogelijk zijn. De 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.

Ondersteuning, zorg en veiligheid

Herken en Meld Isolement

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

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

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

Wat kunt u zelf doen?

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

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

Meldpunt Meld Isolement

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

- De Banier, Banierstraat 1,
Tel. 010 - 244 82 40
- Mozaïek, Schommelstraat 69,
Tel. 010 - 244 82 40
- Het Klooster, Ruivenstraat 81,
Tel. 010 - 466 15 44
- De Propeller, Jacob Loisstraat 18,
Tel. 010 - 244 82 40

Wat gebeurt er met uw melding?

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

Aanvullende info

Bezoek de website voor meer informatie:

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

Ondersteuning, zorg en veiligheid

VraagWijzer luistert, adviseert en ondersteunt

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

VraagWijzer denkt met u mee

Als u bij VraagWijzer bent, kijkt een medewerker van VraagWijzer samen met u wat er precies aan de hand is. Samen zoekt u naar een passende oplossing. U bepaalt zelf welke mogelijkheden het beste bij u passen of wat uw familie, vrienden of 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.

VraagWijzer biedt informatie, advies en ondersteuning bij bijvoorbeeld:

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

Hoe bereikt u VraagWijzer?

U kunt VraagWijzer op vier manieren bereiken:

- Op internet:
www.rotterdam.nl/vraagwijzer
- Telefonisch: 14 010
- Door langs te gaan bij 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.

De meest voorkomende vragen aan VraagWijzer zijn:

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

Zorgvragen? De gemeente helpt u verder.



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

Bel 14 010 of kijk op
rotterdam.nl/zorgdichtbij



Gemeente Rotterdam

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



Ondersteuning, zorg en veiligheid

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 tien 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 € 10 per mee betaalt aan de maandelijkse premie. Het eigen risico is € 50 in plaats van € 385 (wettelijk eigen risico 2019) per persoon. De overige € 335 is meeverzekerd en opgenomen in de maandelijkse premie.

Kom langs op het VGZ-spreekuur!

Wilt u meer weten over de zorgverzekering VGZ Rotterdampakket, de ruime vergoedingen en het preventiepakket? Kom dan eens langs bij het VGZ-spreekuur in de VraagWijzer in Centrum of Feijenoord. Een medewerker van VGZ helpt u graag met al uw vragen over deze zorgverzekering:

- Vraagwijzer Centrum, Coolsingel 40 (ingang aan de zijkant stadhuis), Rotterdam
Spreekuur VGZ: elke maandag en dinsdag, van 09.00 uur tot 12.15 uur én van 13.00 tot 16.00 uur
- Vraagwijzer Feijenoord, Maashaven O.Z. 230, Rotterdam
Spreekuur VGZ: elke woensdag en vrijdag, 09.00 uur tot 12.15 uur én van 13.00 tot 16.00 uur.

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 (2019: € 2.238,25, inclusief acht procent vakantiegeld bruto per maand of lager).



Overzicht activiteiten en dienstverlening

Algemeen	56	
Actief in de straat	58	
Bewegen en sport	59	
Creatief	62	
Cultureel	63	
Dienstverlening	69	
Eten in (de buurt van) de wijk	75	
Groen	77	
Koffie, inloop en ontmoeting	78	
Medisch en zorg	79	
Religie	85	
Taal	87	
Vervoer	88	
Vrijwilliger gezocht of worden	89	
Wonen	90	

Huis van de Wijk**De Banier (Agniessebuurt)**

Banierstraat 1

3032 PA Rotterdam

In Huis van de Wijk de Banier kunt u anderen ontmoeten, vrijwilligerswerk doen of activiteiten volgen of geven zoals een taalcursus, les in gezond eten of bewegen. Er is ruimte voor initiatieven van bewoners. Allerlei organisaties en bewoners werken in het Huis van de Wijk samen. U bent van harte welkom!

info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.Solnoord.nl

Het Klooster Oude Noorden

Ruivenstraat 81

3036 DD Rotterdam

Het Klooster Oude Noorden biedt ruimte voor ontwikkeling, ontspanning, cultuur, werk en/of samenkomst. Er zijn workshops, muzieklessen, naailessen, tango, vergaderingen, hulp bij belastingen, bij opvoeding en sociale raad. Er zijn concerten, dans, zang, theater, een bibliotheek... Van alles! Het wordt door buurtbewoners zelf beheerd.

info@kloosteroudenoorden.nl
010 - 466 15 44
www.kloosteroudenoorden.nl

Mozaïek (Oude Noorden)

Schommelstraat 69

3035 CG Rotterdam

In Huis van de Wijk Mozaïek kunt u anderen ontmoeten, vrijwilligerswerk doen of activiteiten volgen of geven zoals een taalcursus, les in gezond eten of bewegen. Er is ruimte voor initiatieven van bewoners. Allerlei organisaties en bewoners werken in het Huis van de Wijk samen. U bent van harte welkom!

info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.Solnoord.nl

De Propeller (Provenierswijk)

Jacob Loisstraat 18

3033 RD Rotterdam

In Huis van de Wijk De Propeller kunt u anderen ontmoeten, vrijwilligerswerk doen of activiteiten volgen of geven zoals een taalcursus, les in gezond eten of bewegen. Er is ruimte voor initiatieven van bewoners. Allerlei organisaties en bewoners werken in het Huis van de Wijk samen. U bent van harte welkom!

info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.Solnoord.nl

Algemeen**Activiteitscentrum
De Waerschut**

Van Waerschutstraat 11

3033 TL Rotterdam

De Waerschut is een activiteiten- en ontmoetingscentrum voor volwassenen, in het bijzonder senioren en hun mantelzorgers. De Waerschut is gevestigd in de Provenierswijk van Rotterdam aan de Van Waerschutstraat 11. De Waerschut is dagelijks geopend voor een kopje thee of koffie, een praatje of voor deelname aan activiteiten.

dewaerschut@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.nl

**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/
bibliotheek-aan-huis

Centrale Bibliotheek Rotterdam

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam

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

klantenservice@bibliotheek.rotterdam.nl

010 - 281 61 00

www.bibliotheek.rotterdam.nl

Gebiedscommissies, wijkraden en wijkcomités Rotterdam

Via de gebiedscommissie, wijkraden en wijkcomités kunnen alle Rotterdammers - actieve buurtbewoners, ondernemers of maatschappelijke organisaties in een gebied - 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

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

14 010

www.rotterdam.nl

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.meldmisdaad.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 BuitenBeter App (voor op de smartphone).

14 010

www.rotterdam.nl/meldingen

Politie

112 (spoed)
0900 - 8844 (algemeen)
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

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

Actief in de straat

Bewonersorganisatie Bergpolder

Willebrordusstraat 72-74

3037 TV Rotterdam

De bewonersorganisatie

Bergpolder bestaat uit vrijwilligers die (bij voorkeur) uit verschillende groeperingen in de wijk komen.

Iedereen die in Bergpolder woont of daar een onderneming heeft, kan bestuurslid worden of meedoen in een werkgroep.

Ons streven is om een netwerkorganisatie te zijn van de groepen die actief zijn in de wijk.

B. Roos, Jan schrijver,

Frank Swinkels, Paulus Jonker

brgpldr@luna.nl

010 - 465 23 55

www.bergpolder-liskwartier.nl

Bewonersorganisatie Blijdorp

Statenweg 102 A

3039 JK Rotterdam

Bewonersorganisatie Blijdorp,

ten dienste van de inwoners van Blijdorp.

bewonersorg@hetnet.nl

010 - 465 71 76

www.debewonersorganisatie
blijdorp.nl

Bewonersorganisatie Liskwartier

Willebrordusstraat 72-74

3037 TV Rotterdam

De bewonersorganisatie

Liskwartier bestaat uit vrijwilligers die bij voorkeur komen uit verschillende groeperingen in de wijk. Ons streven is een netwerkorganisatie te zijn van de groepen die actief zijn in de wijk.

Wendelien Lans, Joke Verkerk,

Paulus Jonker, Rob Kuipers

bolis@luna.nl

010 - 467 23 00

www.bergpolder-liskwartier.nl

Bewonersvereniging Provenierswijk

Van Waerschutstraat 11

3033 TL Rotterdam

De bewonersvereniging

Provenierswijk is een zeer actieve vereniging. Meer dan 80 vrijwilligers zetten zich belangeloos in op allerlei gebieden voor de wijk en bewoners.

010 - 223 21 13

www.provenierswijk.nl

OpzoomerMee

Ondersteunen en faciliteren

van bewoners die activiteiten

in hun eigen straat/buurt willen

organiseren om de nabuurschap

en sociale samenhang te

versterken.

info@opzoomermee.nl

010 - 213 10 55

www.opzoomermee.nl

Bewegen en Sport

Active Sport

Nobelstraat 94

3039 SP Rotterdam

Groepsfitness met groepstrainingen voor peuters, kleuters, pubers, jong volwassenen, volwassenen en senioren. Er is altijd wel een programma wat bij u past.

info@activesports.nl

010 - 467 56 47

www.active-sports.nl

Biljarten Humanitas

Bergwegplantsoen 10

3037 SK Rotterdam

Op woensdag kunt u vanaf 14.00 uur voor € 3,- gaan biljarten bij Humanitas.

info@stichtinghumanitas.nl

010 - 436 14 88

www.stichtinghumanitas.nl

Biljarten Humanitas

Hooglandstraat 67

3036 PD Rotterdam

Elke dag van 10.00 tot 18.00 uur voor € 3,- biljarten bij Humanitas.

info@stichtinghumanitas.nl

010 - 436 14 88

www.stichtinghumanitas.nl

Country Line dansen

Van Waerschutstraat 11

3033 TL Rotterdam

Country Line dansen op woensdag van 12.00 - 15.00 uur. Kosten zijn € 14,- per maand.

Karin Gerretsen

info@dewaerschut.nl

010 - 466 17 66

www.dewaerschut.nl

Dance for Health

Katshoek 33

3032 AE Rotterdam

Dansprogramma's voor Parkinson, Reuma en MS. Wil jij je fysiek en mentaal lekkerder voelen, maar denk je dat dit niet meer mogelijk is? Dance for Health zet mensen letterlijk en figuurlijk in beweging.

info@danceforhealth.nl

06 - 33 08 14 39

www.danceforhealth.nl

David Lloyd Sports & Healthclub Blijdorp

Energieweg 9

3041 JC Rotterdam

Fitness, groepslessen, zwemmen en nog veel meer. Faciliteiten en service voor alle leeftijden, voor een actief en gezond leven.

blijdorp@davidlloyd.nl

010 - 245 16 70

www.davidlloyd.nl

Fitnesscentrum Noord

Nobelstraat 94

3039 SP Rotterdam

Fitnessschool voor jong en oud, recreatief of op wedstrijdniveau. Openingstijden: ma t/m vrij van 09.00 - 21.00 uur en op za en zo van 10.00 tot 13.00 uur.

010 - 466 55 76

www.fitnesscentrumnoord.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

Kickboksen voor jong en oud bij Team Noel Soares

Schiedamse vest 188

3011 BH Rotterdam

Kickboksen voor jong en oud bij Team Soares voor een betere conditie. Hier kunt u ook als oudere grenzen verleggen en nieuwe ervaringen opdoen, gezond leren omgaan met leefstijl en veel plezier beleven tijdens het sporten.

Noel Soares Brazao

teamsoares@hotmail.com

06 - 14 19 12 84

www.noalsoares.com

M.O. Martial Arts

Vijverhofstraat 82

3032 SN Rotterdam

Jong, oud, man, vrouw, fit of niet fit, iedereen leert in de trainingen om zijn/haar eigen doelen te stellen en te behalen. De trainingen blijven leuk door de grote diversiteit en intensiteit.

010 - 233 33 60

www.mo-martialarts.nl

Meander Yoga Rotterdam

Bergselaan 144a

3037 CG Rotterdam

In deze studio wordt les gegeven in de traditie van Saswitha. Een vorm van hatha yoga waarbij 'de adem' centraal staat. Adem, ademtherapie en prāṇāyāma zijn een vast onderdeel in de groeps- en privélessen.

heidi@meanderyoga.nl

06 - 26 93 72 40

www.meanderyoga.nl

Rotterdam Atletiek

Bentincklaan 40
3039 KK Rotterdam
Rotterdam Atletiek is een vereniging waar iedereen, van jong tot oud, zich kan bekwamen in de atletieksport.
010 - 465 63 02
www.ra.nl

Rotterdamse Kring van Volksdansgroepen

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Vereniging die eens in de week bij elkaar komt om gezamenlijk internationale dansen te oefenen. Nieuwe leden zijn van harte welkom.
010 - 465 47 04
www.rkvdanst.nl

Spider Gym

De Graeffstraat 4
3039 XD Rotterdam
Spider Gym is een Mixed Martial Arts Sportcenter voor jong en oud, groot en klein, recreatief en op wedstrijdniveau.
info@spidergym.net
010 - 466 07 40
www.spidergym.net

Sport en bewegen

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Elke week kan je op maandag en vrijdag heerlijk komen sporten bij Huis van de Wijk Mozaïek, een sportinstructeur leidt je door verschillende sporten en zo kan jij ontdekken wat jij het leukst vindt!
Ronald de Koning
rkoning@solnetwerk.nl

Sport en spel programma

Banierstraat 1
3036 JN Rotterdam
Elke maandag is er een sport- en spelprogramma voor mannen vanaf 65 jaar. Voor € 2,- per keer kunt u van 17.30 tot 19.00 uur lekker sporten.
Ed de Meijer
info@trasino.nl
06 - 45 72 45 36
www.trasino.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.
Renate Steehouwer
r.steehouwer@sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 808 08 80
06 - 83 52 71 05
www.sportbedrijfrotterdam.nl

Stichting Humanitas

Pieter de Hoochweg 110
3024 BH Rotterdam
Golden Girls! 55+ vrouwen die wekelijks Fusion Buikdans beoefenen. Gezond en elegant bewegen tot op hoge leeftijd. Buiken blijven bedekt, maar een op en top mooie multi-culturele dansvorm! Samen met Shimmy Shake.
ouderenproject@stichtinghumanitas.nl
www.stichtinghumanitas.nl

Stichting Humanitas

Pieter de Hoochweg 110
3024 BH Rotterdam
Qigong! De Qi(=energie) wordt bevorderd door milde bewegingen. Voor iedereen te beoefenen. Nieuwsgierig en 55+? Meld u aan! Sportkleding is niet nodig. Koffie en thee staan klaar!
Anja de Bruijn
ouderenproject@stichtinghumanitas.nl
www.stichtinghumanitas.nl

Stichting Humanitas

Bergwegplantsoen 10
3037 SK Rotterdam
Aangepast bewegen met een rolstoel. Elke dinsdag kunt u van 11.00 tot 11.45 uur meedoen met de sportactiviteit. De kosten zijn € 6,- per maand.
010 - 271 30 08

T'ai Chi

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam
Ontspanning. Kosten € 20,- per maand voor beginners en halfgevoerden cursus, € 25,- per maand voor gevorderden cursus.
Karin Gerretsen
karin.gerretsen@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.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

Yoga Oude Noorden

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

*Elke vrijdag van 10.00 - 11.00
uur, € 5,- per keer.*

Ronald de Koning
rkoning@solnetwerk.nl

Yoga Vidya Rotterdam

Vijverhofstraat 47
3032 SB Rotterdam

*Yogaschool met authentieke
yoga, workshops en events voor
iedereen in Rotterdam. Jonge en
kennisvolle docenten geven les in
verschillende vormen van yoga.
Bezoek de website voor meer
informatie.*

info@yoga-vidya.nl
06 - 34 86 04 59
www.yoga-vidya.nl/

Zen Yoga

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

*Heeft u behoefte aan
ontspannende beweging? Elke
donderdagmiddag kunt u tussen
13.30 en 14.30 uur deelnemen
aan een yoga les. De yoga
creëert een rustgevende sfeer.*

Ronald de Koning
rkoning@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40

ZPC Rotterdam

Van Maanenstraat 8
3038 CZ Rotterdam

*Z&PC Rotterdam is er voor
alle Rotterdammers. Je
kunt bij ons leszwemmen,
wedstrijdzwemmen, waterpolo
spelen en recreatief zwemmen.
Voor ieder niveau en voor iedere
leeftijd. Wij vinden het belangrijk
dat je veel plezier hebt met
zwemmen.*

bestuur@zpc-rotterdam.nl
010 - 466 25 80
www.zpc-rotterdam.nl

Zwemmen met Ketelbinkie

Van Maanenstraat 8
3038 CZ Rotterdam

*Indraaien vanaf 19.45, 20.00 -
21.00 uur (beginners). Indraaien
vanaf 20.45, 21.00 - 22.00 uur
(gevorderden).*

Christina Kanters(voorzitter)
Henk Niemandsverdriet en
Mitchell Straub
christa@ketelbinkie.net,
glsketelbinkie@gmail.com,
mitchellstrb@gmail.com
010 - 466 25 80
www.ketelbinkie.net/zwemmen

Creatief**Crea Bea voor ouders**

Schommelstraat 70
3036 CG Rotterdam

Heb je knutselen altijd al leuk gevonden, maar wist je niet zo goed wat je moet knutselen? Kom dan langs bij de Crea Bea Club voor volwassenen. Elke woensdagmiddag!

Ronald de Koning
rkoning@solnetwerk.n
06 - 22 76 69 42

Creatief in activiteitencentrum De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam

Er is een gevarieerd cursusaanbod, activiteiten, concerten en tentoonstelling. De volgende creatieve cursussen worden aangeboden: - Creativiteitscursus: elke maandag vanaf 13.30 (m.u.v 1e maandag van de maand) een bijeenkomst collages maken. kosten € 0,50 pp. - Schildercursus: donderdag van 14.45 tot 16.15 uur. Kosten € 55,- per 15 lessen.

deWaerschut@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewearschut.nl

Dagactiviteitencentrum Het Nieuwe Spoor

1e Pijnackerstraat 100 b
3035 GV Rotterdam

Er worden tal van activiteiten georganiseerd. Zoals spelletjesavonden, creatieve middagen, Rotterdampas uitjes, filmavonden, zingen, sjoelen, bingo, schrijverscafé, naaiatelier of bloemschikken. Ook wordt er regelmatig geklaverjast of een ander (kaart)spel gespeeld.

dac.het.nieuwe.spoor@pameijer.nl

Lislokaal. Ruimte voor cultuur en ontmoeting

Bergselaan 126a
3037 CG Rotterdam

Regelmatig hebben wij poëzieavond met aanschuifdiner, een activiteit of een tentoonstelling. Een expositie is te bezoeken op afspraak: info@lislokaal.nl of 06 - 21 48 18 21 en tijdens activiteiten in Lislokaal. Voor meer info, zie onze Facebookpagina en/of nieuwsbrief.

Petra van Bommel of Bea Mantel
secretariaat@lislokaal.nl
06 - 51 84 41 46 /
06 - 21 48 18 21
www.lislokaal.nl

Naailes

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Wil je een mooi kleedje maken voor de woonkamer of iets anders? Dan is deze naailes misschien wel wat voor jou! Elke donderdagochtend is er van 9.00 tot 12.00 uur naailes.

Ronald de Koning
06 - 22 76 69 42

Algemeen

Cultuurscout

Grotekerklein 5
3011 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 Cultuurscout.

Malina Spoor
noord@cultuurscouts.com
06 - 33 33 31 25
www.cultuurscouts.com

De Gitaaracademie

Talmastraat 90B
3038SV Rotterdam

De Gitaaracademie is er voor iedereen. Of u beginner bent of gevorderd, jong of oud, klassiek, Zuid-Amerikaans, flamenco of pop; wij geven u de beste gitaarles van Rotterdam!

Nathasja van Rosse
gitaaracademie@gmail.com
06 -10 40 65 92
www.degitaaracademie.nl

Gilde Rotterdam

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.

rondleiding@gilderotterdam.nl
010 - 203 84 85
www.gilderotterdam.nl

Het Danskantoor

Vijverhofstraat 118
3032 SP Rotterdam

Het Danskantoor is de leukste dansschool van Rotterdam Noord. Er worden diverse dansstijlen aangeboden voor jong en oud. Meld u aan voor een gratis proefles.

Melanie Dijkstra
info@hetdanskantoor.nl
06 - 21 41 99 61
www.hetdanskantoor.nl

Het Multicultikoor Noord

Lisplein 31
3037 AS Rotterdam

Het MultiCultiKoor Rotterdam Noord (MCKRN) is een meerstemmig gemengd koor van circa 40 leden dat onder leiding van dirigent Roland Hangelbroek liedjes uit de hele wereld zingt, waarbij sprake is van enige doelstelling wat betreft de muzikale kwaliteit. Vindt u zingen leuk en wilt u niet alleen maar onder de douche zingen? Nieuwe leden zijn van harte welkom.

info@multicultikoor
rotterdamnoord.nl
www.mckrn.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 50 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
010 - 408 24 65
www.eur.nl/hovo-rotterdam/

Kunst bewonderen in De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam

Kunsttentoonstelling: om de twee maanden is er een nieuwe expositie in de ontvangstruimte te zien. Inloop van maandag tot en met vrijdag van 09.00 - 16.30 uur.

Aren Barnat
deWaerschut@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.nl

Kunstuitleen

Goudse Singel 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
www.kunstuitleenrotterdam.nl

Muziek in De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam

Zondagmiddagconcerten: elke 2e zondag van de maand is er een concert. Inloop vanaf 14.30 uur, aanvang 15.00 uur. U kunt een vrijwillige bijdrage doen ter dekking van de kosten.

Aren Barnat
deWaerschut@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.nl

Muziekcentrum Rotterdam

Ruivenstraat 81

3036 DD Rotterdam

Muziekcentrum Rotterdam is een collectief van zelfstandige muziekdocenten. Wij zijn gevestigd in het Klooster in het Oude Noorden. Naast reguliere muzieklessen organiseert MC jaarlijks samen een aantal muziekvoorstellingen en evenementen. Enthousiast geworden om een instrument te (leren) spelen? Neem contact met ons op.

mcnoord@gmail.com

639146980

www.muziekcentrumrotterdam.nl

Prinsekerkkoor

Schepenstraat 69

3039 NC Rotterdam

Het Prinsekerkkoor repeteert elke maandagavond om 19.15 uur in de Kapel onder leiding van Jolanda Zwoferink. Met regelmaat verleent het medewerking aan de eredienst. Nieuwe leden van harte welkom!
Curt van Dijk
vandijkvertalerduits@kpnmail.nl
010 - 466 52 79
www.prinsekerk.nl

Rotterdampas

Meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. Bent u 65+ of heeft een laag inkomen, dan kunt u in aanmerking komen voor een reductietarief (normaal € 60,00).
info@rotterdampas.nl
14 010
www.rotterdampas.nl

Rotterdamse Salon

Rechter Rottekade 407

3032 XH Rotterdam

18e eeuws pand met unieke culturele programmering. Een plezier voor jong & oud. Aanmelden voor de nieuwsbrief is handig!

Anja Berkelaar

info@rotterdamsesalon.nl

06 - 53 27 64 50

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 Rotterdammers over Rotterdam; het winkelen, erop uitgaan, het vervoer, uit eten, evenementen en overnachten.
info@rotterdamcitypromotion.com
www.cityguiderotterdam.com/nl/praktische-informatie/over-rotterdam

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

Studio de Bakkerij

Bergweg 283

3037 EM Rotterdam

Studio de Bakkerij brengt mensen samen. De culturele huiskamer van Studio de Bakkerij verbindt mensen met theater, kunst en film. Het programma varieert. Op de website vind u alle actuele activiteiten.
Maarten Bakker
info@studiodebakkerij.nl
010 - 844 09 00
www.studiodebakkerij.nl

Theaterwerkplaats Ouwe Rotten

v. d. Sluijstraat 176
3033 SR Rotterdam

Bij ons kunnen zestigplussers hun theatertalenten ontdekken en verder ontwikkelen. Dat kan zijn op het gebied van spelen, maar ook op dat van schrijven of zingen. We maken samen met onze spelers voorstellingen over de ervaringen van ouderen. Onze voorstellingen zijn herkenbaar en geven stof tot nadenken en napraten. Wilt u meedoen? Laat het ons weten!

Willy Hilverda
willy@theaterwerkplaats
ouwerotten.nl
06 - 53 92 37 60
www.theaterwerkplaats
ouwerotten.nl

UITbureau voor ouderen

Het aanbod van het UITbureau is bedoeld voor alle ouderen in stadsregio Rotterdam. De arrangementen zijn ook toegankelijk als u bijvoorbeeld medische verzorging nodig heeft, of een rollator of stok gebruikt.
info@hetuitbureau.nl
010 - 767 00 88
www.hetuitbureau.nl

Verhalencafé I Museum Rotterdam

Rodezand 26
3011 AN Rotterdam

Iedere eerste zaterdag van de maand (behalve augustus en september) vindt er in Museum Rotterdam een Verhalencafé plaats. Schuif aan bij de verhalenvertellers en laat u inspireren door Rotterdammers die aanpakken. Start: 14.00 uur. Toegang gratis.

010 - 217 67 50
www.museumrotterdam.nl/
ontdek/verhalencafé

Verhalenhuis Belvédère

Rechthuislaan 1
3072 LB Rotterdam
Verhalenhuis Belvédère wil de verhalen van mensen en gemeenschappen in de hedendaagse stad zichtbaar maken.
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

Zingen in De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam
Met elkaar zingen onder begeleiding van een piano of gitaar op maandagavond vanaf 19.30 uur.
Karin Gerretsen
karin.gerretsen@gmail.com
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.nl

Musea

Belasting & Douanemuseum

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@bdrmuseum.nl
088 - 151 49 00
www.bdrmuseum.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.
evenementen@dekuip.nl
010 - 492 94 55
www.dekuip.nl

Galerie Untitled

Koningsveldestraat 14
3037 VS Rotterdam
Gallery Untitled is de grootste
galerie van Rotterdam. In een
prachtig oud schoolgebouw van
SKAR zit het vol met creatieve
geesten. U bent van harte
uitgenodigd een kijkje te komen
nemen bij ons. De galerie is elke
vrij en za geopend van 10.00 tot
18.00 uur en op de resterende
dagen op afspraak te bezoeken.
Lenny Oosterwijk
info@untitled2011.com
06 - 51 42 67 58
www.untitled2011.com

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

Herinneringsmuseum Jan Meertensflat Humanitas

Van Langendonckstraat 51
3076 SH 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/herinneringsmuseum-
jan-meertensflat

Houweling Telecommuseum

Vlagmanstraat 15
3038 LA Rotterdam
Heel veel oude telefoons en
telefooncellen, 17 werkende
telefooncentrales, telexen,
faxen, radiodistributie, klokken,
kabels en meetapparatuur voor
kabelstoringen en mobiele
telefonie. Op dinsdag is de
toegang gratis, voor andere
dagen wordt een kleine
onkostenvergoeding gevraagd.
Hans Noordhoek
noord037@xs4all.nl
06 -53 77 35 99
www.houwelingtelecom
museum.com

Kunsthal

Westzeedijk 341
3015 AA Rotterdam
De Kunsthal 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@kunsthal.nl
010 - 440 03 01
www.kunsthal.nl

Laurenskerk

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@laurenskerkrotterdam.nl
010 - 413 14 94
www.laurenskerkrotterdam.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 pijpen
en de mariniers in Urugan.
Contactformulier op de website.
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

Rodezand 26

3011 AN Rotterdam

De gildes uit de middeleeuwen worden vergeleken met de zzp'er van nu; de havenarbeiders uit begin 20ste eeuw met de Bulgaarse arbeidsmigrant 100 jaar later. Zo draagt het museum bij aan de vorming van kennis over de stad toen, nu en straks.

info@museumrotterdam.nl

010 - 217 67 67

www.museumrotterdam.nl

Museum Rotterdam '40-'45

Coolhaven 375

3015 GC Rotterdam

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

info@museumrotterdam.nl

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)

Contactformulier op de website.

010 - 282 92 82

www.stoomstichting.nl

Museumwoning 30-40 en 50-60

Jacob Catsstraat 23

3035 PA Rotterdam

De Museumwoningen geven een indruk van de woonomstandigheden uit de periode 1930 - 1940 en 1950 - 1960. De beide museumwoningen zijn er voor iedereen: jong en oud. U bent iedere wo welkom tussen 12.30 en 17.30 uur of op afspraak. Toegang is gratis.

Lans Kleyn

lanskleyn@gmail.com

010 - 466 93 83

06 - 42 92 34 58

www.museumwoning.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

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

CineNoord

Bergweg 283
3037 EM Rotterdam

Elke week draait CineNoord een speelfilm in Studio de Bakkerij. Een gevarieerd aanbod voor een breed publiek uit Noord, maar ook de rest van Rotterdam is welkom. Elke film wordt ingeleid door een spreker en voor elke hoofdrol wordt een korte voorfilm vertoond van een Rotterdamse filmmaker, met een introductie door de maker zelf.

Bas de Leijer
mail@cinenoordrotterdam.nl
06 - 47 77 73 47
www.cinenoordrotterdam.nl

Cinerama

Westblaak 18
3012 KL Rotterdam
info.cinerama@kinopolis.com
010 - 411 53 00
www.cineramabios.nl

De Doelen

Schouwburgplein 50
3012 CL Rotterdam
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
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
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

Pathé 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!
Dorien de Voogt
dorien@indelugt.nl
www.indelugt.nl

Theater 't Kapelletje

v. d. Sluijstraat 176
3033 SR Rotterdam
Theater 't Kapelletje is een klein, intiem theater vlakbij het centrum van Rotterdam. U vindt er vooral kleinschalige voorstellingen: theater, dans, concerten, cabaret. In de foyer zijn er regelmatig exposities van beeldende kunstenaars
Dick Oskamp
beheer@theaterkapelletje.nl
010 - 467 70 14
www.theaterkapelletje.nl

Theater 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

Administratie en financiën

Belastingdienst Rijnmond

Laan op Zuid 45

3072 DB Rotterdam

Vragen over belastingen

en toeslagen? Bel de

belastingtelefoon! Bereikbaar

van maandag t/m donderdag van

8.00 tot 20.00 uur en op vrijdag

van 8.00 tot 17.00 uur.

0800 - 0543

www.belastingdienst.nl

Notaristelefoon

Voor meer informatie over een

levenstestament of volmacht en

wie u vraagt om uw belangen

te behartigen, kunt u iedere

werkdag tussen 09.00 en 14.00

uur bellen met de Notaristelefoon

(€0,80 per minuut).

0900 - 346 93 93

www.notaris.nl/notaristelefoon

Samen 010 - budget maatjes 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.

info@samensamen010.nl

010 - 466 67 22

www.samensamen010.nl

Sociale Raadslieden Rotterdam

Juridische ondersteuning,

afspraak maken via de Vraag

Wijzer of het contactformulier op

de website.

14 010

www.rotterdam.nl/wonen-leven/

sociaal-raadslieden

Thuishulp Rotterdam

Pannekoekstraat 100

3011 LL Rotterdam

Thuishulp Rotterdam 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 de (digitale)

administratie bij de SVB.

Anton Weeda, Siegfried Kruger

info@thuishulprotterdam.nl

010 - 302 01 60

www.thuishulprotterdam.nl

Algemeen

Advokatenkollektief Rotterdam

Crooswijksesingel 34

3034 CJ Rotterdam

Het Advokatenkollektief

Rotterdam behoort

tot de grootste sociale

advocatenkantoren van

Nederland.

info@akrotterdam.nl

010 - 465 09 66

www.advokatenkollektief.com

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

Avant Sanare

Directiekade 15

3089 JA Rotterdam

Avant Sanare organiseert

verschillende cursussen. De

cursussen zijn er om u sterker in

uw schoenen te laten staan en u

ondersteuning te bieden.

secretariaat@avantsanare.nl

085 - 049 91 00

www.avantsanare.nl

Buurtadvocaat

Statenweg 102 A

3039 JK Rotterdam

Elke dinsdag spreekuur van 16.30

tot 19.30 uur voor vragen over

juridische kwesties.

Mr. Julius von Bóné

buurtadvocaat@outlook.com

010 - 465 71 76

www.debewonersorganisatie

blijddorp.nl/buurtadvocaat/

Centrum voor Levensvragen Motto Rotterdam

Correspondentieadres: Hang 7

3011 GG Rotterdam

Motto biedt ondersteuning aan

ouderen, die verlangen naar

betekenisvolle gesprekken over

zingeving en levensvragen.

Het draait om de mens met

zijn vragen, zijn vreugde en zijn

verdriet.

motto@samensamen010.nl

010 - 466 67 22 (Samen 010)

www.centrumlevensvragen

rotterdam.nl

Checkpoint Noord

Jacob Loisstraat 18
3033 RD Rotterdam

Checkpoint Noord is een inlooppunt waar mensen terecht kunnen met al hun vragen/zorgen/klachten omtrent wonen, zorg en welzijn. Elke donderdagochtend van 09.00 tot 12.00 uur is er tijd voor ontmoeting: een luisterend oor, ruimte voor advies & hulp of doorverwijzing naar een andere instantie/organisatie.

Mimmoen Hmoumou
mhmmoumou@dock.nl
010-4012222
www.dock.nl

Checkpoint Noord

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Checkpoint Noord is een inlooppunt waar mensen terecht kunnen met al hun vragen/zorgen/klachten omtrent wonen, zorg en welzijn. Elke maandag van 12.30 tot 15.30 uur is er tijd voor ontmoeting: een luisterend oor, ruimte voor advies & hulp of doorverwijzing naar een andere instantie/organisatie.

Kaj Burema
kburema@dock.nl
06 - 41 32 60 50
www.dock.nl

COC Rotterdam

Schiedamsesingel 173
3012 BB Rotterdam

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

CVD, Mantelzorg

CVD Mantelzorg ondersteunt professionals in hun zorg voor mantelzorgers met als doel het voorkomen van overbelasting. Zij biedt geaccrediteerd scholingsaanbod, ontwikkelt instrumenten en activiteiten om mantelzorgers te ondersteunen en verzorgt de digitale databank Mantelzorg Schijf van Vijf.
info@cvd.nl
010 - 269 11 18
www.cvd.nl

De Luisterlijn

Een luisterend oor nodig? Een goed gesprek lucht op! De vrijwilligers van de Luisterlijn zitten dag en nacht voor je klaar. Bel 0900-0767 (normaal beltarief) of ga naar www.deluisterlijn.nl. landelijk nummer 0900 - 0767, regionaal 010 - 436 23 23 www.deluisterlijn.nl

De Uitvaart Informatie Hulplijn

Voor al uw vragen rondom overlijden, uitvaart en nazorg.
info@uitvaartinformatiehulplijn.nl
0800 - 4444 000
www.uitvaartinformatiehulplijn.nl

De Zilverlijn

De Zilverlijn is een speciale service voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds. Als u zich aanmeldt, wordt u regelmatig gebeld door professionele vrijwilligers. Zij bieden u een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.
info@ouderenfonds.nl
0800 - 1325
www.ouderenfonds.nl/deelnemen/zilverlijn

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

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-genoegen

Klup

Klup is een social app voor moderne senioren die op zoek zijn naar gezelligheid. Klup koppelt u aan uw buurtgenoten op basis van gemeenschappelijke interesses en locatie. Download de app in de AppStore of via Google Play.
info@kluppen.nl
020 - 261 57 81
www.kluppen.nl

Kringloopwinkel Rotterdam

Gordelweg 243

3039 GD Rotterdam

*Openingstijden: di t/m za van
10.00 uur tot 17.00 uur.*

peterantiek@hotmail.com

010 - 466 44 70 of

010 - 785 09 26

www.kringloopwinkelrotterdam.nl

MantelzorgNL

Rotterdam

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

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.*

vraag@korrelatie.nl

0900 - 1450

www.mindkorrelatie.nl

**Nederlandse Bond voor
Pensioenbelangen - NBP**

Koninginnegracht 19

2514 AB 's-Gravenhage

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

info@pensioenbelangen.nl

070 - 360 19 21

www.pensioenbelangen.nl

NOOM

Postbus 1234

3500 BE Utrecht

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

Lucía Lameiro Garcia

lameiro@netwerknoom.nl

06 - 20 96 64 32

www.netwerknoom.nl

**Onafhankelijke
Cliëntondersteuning***Heeft u hulp of ondersteuning**nodig en vindt u het moeilijk**uit te leggen welke hulp u**precies zoekt? Of weet u niet**precies welke hulp u zoekt, of**wat de mogelijkheden zijn? U**kunt uw vragen ook bespreken**met een onafhankelijke (cliënt)**ondersteuner. Hij of zij helpt u**bij het zoeken naar oplossingen**voor uw problemen of vragen.**De (cliënt)ondersteuner**werkt niet voor de gemeente**of een zorgaanbieder,**maar is onafhankelijk. U**kunt onafhankelijk (cliënt)**ondersteuners vinden op heel**veel plaatsen in Rotterdam en**soms heel dichtbij u in de buurt,**zoals:**- Kerkelijke organisaties, zie**rubriek religie.**- Huizen van de Wijk, zie**pagina 14.**- Bewonersorganisaties**- Vrijwillige ouderenadviseur**KBO/PCOB, Sonja Krijgsman-**Nijdam sonjakrijgsman@**kborotterdam.nl**- Huisarts/ergotherapeut/POH-er,
zie rubriek medisch Huisartsen.**- Organisaties in Rotterdam die
ondersteuning bieden in eigen
taal, zie de rubriek Taal.**Voor complexe hulpvragen staan
professionele cliëntondersteuners
voor u klaar voor meer informatie,
bel of stuur een e-mail.*

advies@rotterdamondersteunt.nl

010 - 307 64 50

www.adviespuntzorgbelang.nl/
rotterdamondersteunt**Ouderen Ombudsman***Onafhankelijke vraagbaak,**speciaal voor ouderen, om**hen op weg te helpen. Via de**telefoon, maar ook via internet.*

ouderenombudsman@

ouderenfonds.nl

0800 - 1325 gratis

www.ouderenombudsman.nl

Pluspunt

Scheepmakershaven 58 (unit 11)

3011 VD Rotterdam

*Workshops en trainingen**voor ouderen, voorlichting**ouderenmishandeling en**financiële uitbuiting, taal-**proeverij, cursus anders ouder
worden.*

Heili Bassa

info@pluspuntrotterdam.nl

010 - 467 17 11

www.pluspuntrotterdam.nl

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, dan kunt u bij RADAR terecht voor kosteloos advies, bemiddeling en bijstand in juridische procedures of andere vervolgstappen.
info-rotterdam@radar.nl
010 - 411 39 11
06 - 21 96 88 89 WhatsApp
www.radar.nl

Roze 50+

Ondersteunt en stimuleert Roze50-plussers en hun initiatieven. Roze50+ wil de leefsituatie, de gezondheid en het welzijn van LHBT's (Lesbisch, Homo, Bi en Transgender) verbeteren door bundeling van kennis en ervaringen belangenbehartiging.
info@roze50plus.nl
020 - 623 45 96
www.roze50plus.nl

Samen 010 - hulp in praktijk

Hang 7
3011 GG Rotterdam
Hulp bij allerlei praktische zaken en sociale hulpvragen; van een klusje in huis tot een gezellig praatje.
rotterdam@stichtinghip.nl
010 - 303 27 30
www.hulpinrotterdam.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

Slachtofferhulp Nederland

Bent u slachtoffer, getuige of nabestaande? Neem gerust contact met ons op. Wij ondersteunen u op praktisch, juridisch en emotioneel gebied na een misdrijf, een verkeersongeluk, vermissing of calamiteit.
0900 - 0101
www.slachtofferhulp.nl

SOL (Samen Ondernemen Leren) Netwerk

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Lang leve(n) thuis: met praktische oplossingen helpt SOL ouderen zo lang mogelijk thuis te blijven wonen.
Saskia van der Zijden en
Jeanet Verdoold
info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.solnetwerk.nl

Sol Geheugenpaleis

De Waerschut, Van
Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam
Ontmoetingssoos, iedere dinsdag van 10.30 tot 15.00 uur, voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen, met aandacht voor mantelzorgers.
Saskia van der Zijden
geheugenpaleis@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
06 - 24 35 22 26
www.solnetwerk.nl/
geheugenpaleis

SPIOR

Teilingersstraat 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

Pieter de Hoochweg 110
3024 BH Rotterdam
Bent u veel alleen? Wilt u hier iets aan doen? Zou u graag onder de mensen komen? Bent u 55 jaar of ouder? Dan is het ouderenproject misschien iets voor u! Meld u aan en wij nemen contact op! Voor een vrijwilliger/activiteiten/bewegen.
Anja de Bruijn
ouderenproject@
stichtinghumanitas.nl
010-2713800
www.stichtinghumanitas.nl

Stichting Humanitas, Steun bij Verlies en Rouw

Pieter de Hoochweg 109
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.

Cisca Vroom
cvroom@stichtinghumanitas.nl
010 - 236 52 10
06 - 30 41 92 14
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
010 - 466 76 26
www.osorotterdam.nl

Thuishulp Rotterdam

Pannekoekstraat 100
3011 LL Rotterdam

Thuishulp Rotterdam biedt begeleiding en gezelschap, o.a. bij dementie, hulp in de huishouding, wassen en strijken, samen boodschappen doen, koken en eten, mantelzorg, samen ergens naar toe gaan, zoals naar de arts, of juist naar leuke activiteiten.

Jan-Willem Hoogeweegen,
Siegfried Kruger
info@thuishulproterterdam.nl
010 - 302 01 60
06 - 50 24 86 68
www.thuishulproterterdam.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. Onder meer gaat het daarbij om erkenning, waardering en zorg. Men houdt zich o.a. bezig met kameraadschappelijke ondersteuning, maar ijvert ook voor de erkenning van de bijzondere positie van veteranen door overheid en politiek.

info@veteranenplatform.nl
0343 - 47 41 41
www.veteranenplatform.nl

WijkLeerbedrijf Noord

Jacob Loisstraat 18
3033 RD Rotterdam
Informele hulp met inzet van stagiaires zorg
Wilma de Ruyter Hoek en
Meriem Llaamairi
rotterdamnoord@wjkleerbedrijf.nl
06 - 34 55 10 69

Wilskracht Werkt

Abraham van Kuijperlaan 38
3038 PL Rotterdam
Buurtuitzendburo: voor matchen van vragen en aanbod, voor vragen van bewoners en van organisaties, naar vrijwilligers, huren van de Buurtscoot, Plusbus voor het brengen naar ziekenhuis, winkels enz. in regio Noord.
Angelika Muller
info@wilskrachtwerkt.nl
010 - 30 60 100
www.wilskrachtwerkt.nl

Huisdieren

AMIVEDI Nederland / Stichting Amivedi

Huisdier vermist of gevonden?

Meld het bij Amivedi!

0900 - 264 83 34

www.amivedi.nl

Dierenambulances Zuid- Holland Zuid

Korpersweg 35

3084 NC Rotterdam

Dierenambulance Zuid-Holland

Zuid is 24 uur per dag, 7 dagen

per week bereikbaar voor

spoedgevallen.

info DAZHZ@

dierenbescherming.nl

Informatie: 088 - 343 71 12

Spoed: 0900 - 112 00 00

www.dierenbescherming.nl/

[dierenambulance/](#)

[dierenambulance-zuid-](#)

[holland-zuid](#)

Stichting OPOEH

Keizersgracht 344

1016 EZ Amsterdam

'Opa's' en 'oma's' passen op

een huisdier: ouderen hebben

gezelschap en beweging,

huisdieren krijgen aandacht en

verzorging en de baasjes een

betrouwbare oppas.

info@oopoeh.nl

020 - 785 37 45

www.oopoeh.nl

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

Eten in (de buurt van) de wijk

Albada College - School-restaurant Groos!

Baljuwstraat 2

3015 XJ Rotterdam

U bent van harte welkom voor lunch of diner. Openingstijden: ma t/m do van 11.00 uur - 21.00 uur, vrij van 11.00 uur - 15.00 uur. Laat u culinair verrassen in ons lesrestaurant. U bent van harte welkom voor een lunch of een diner tegen een zeer aantrekkelijke prijs. Bij studiedagen of stages kan het restaurant gesloten zijn.

GROOS!@albeda.nl

010 - 277 11 03

www.albeda.nl/restaurants/groos

Apetito

Apetito voor heerlijke maaltijden bij u thuis, vriesvers of warm geleverd. Onze maaltijdservice is de perfecte oplossing. Indien u meer informatie wenst of een proefpakket wil bestellen kunt u ons gratis telefonisch bereiken of via de website.

0800 - 023 29 75 (gratis)

www.apetito.nl

Bergsingelkerk

Bergsingel 150

3037 GM Rotterdam

Elke maandagavond wordt er om 18.00 uur in de voorzaal van de kerk een maaltijd geserveerd. U bent van harte welkom om mee te eten, reserveren verplicht.

Wil de Graaff

wjdeggraaffvelthoven@

hotmail.com

010 - 467 35 70

www.bergsingelkerk-bmvier.nl

Bewonersorganisatie

Blijddorp

Statenweg 102-A

3039 JK Rotterdam

Wil je graag in contact komen met medebewoners uit Blijddorp, kom dan gezellig koffie of thee drinken in de Wijkwinkel op woensdagmorgen. Elke woensdagochten van 10.00 - 12.00 uur.

info@boblijddorp.nl

010 - 465 71 76

[www.bewonersorganisatie](http://www.bewonersorganisatieblijddorp.nl)

blijddorp.nl

Het Nieuwe Spoor Pameijer

1e Pijnackerstraat 100 B

3035 GV Rotterdam

In het restaurant van Het Nieuwe Spoor is plek voor maximaal 45 mensen. Er wordt van ma t/m za een lunch en diner verzorgd

door verschillende vrijwilligers die werken in de keuken en in de bediening. Iedereen is van harte welkom, de lunch mag op vrije inloop en voor het avondeten moet vóór 13.00 uur gereserveerd worden. Voor zaterdag kan er uiterlijk vrijdagmiddag gereserveerd worden. Telefonisch reserveren is helaas niet mogelijk.

010 - 467 41 30

www.hetnieuwespoor.com

NIVON

Dirk Smitsstraat 76

3031 XE Rotterdam

Elke zondag kunnen Nivonleden genieten van een drie-gangen-wat-de-pot-schaft-menu voor € 5. Vegetarisch eten kan ook. Niet-leden zijn natuurlijk ook welkom. Zij betalen € 6,50.

info@nivonrotterdam.nl

010 - 737 06 43

www.nivonrotterdam.nl

Rehoboth Kerk

Noordsingel 88

3032 BH Rotterdam

Elke donderdag lunch voor alleen vrouwen.

info@rehobothkerk.nl

www.inloophuisdeparaplu.nl



De koffie staat voor u klaar!

Restaurant GROOS!

Baljuwstraat 2

3039 AK Rotterdam

Laat u culinair verrassen in ons lesrestaurant. U bent van harte welkom voor een lunch of een diner tegen een zeer aantrekkelijke prijs.

GROOS!@albeda.nl

010 - 277 11 03

www.albeda.nl/restaurants/groos

Elke donderdagavond vanaf

18.30 uur wordt u een heerlijke maaltijd voorgeschoteld in

Huis van de Wijk Mozaiek. Van Surinaams tot lekker Hollands en alles er tussenin. Aanmelden is verplicht.

Sawitrie

info@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

www.solnetwerk.nl

Vers aan Tafel

Vers aan tafel levert maaltijden aan huis. De maaltijden worden gratis, diepgevroren bezorgd. U bewaart ze in uw vriezer en zet ze voor gebruik in de magnetron. Bestellen via de website of telefonisch. Maaltijden vanaf € 5,69.

info@versaantafel.nl

085 - 401 64 44

www.versaantafel.nl

Resto van Harte

Jacob Loisststraat 18

3033 RD Rotterdam

Resto VanHarte brengt in haar buurtrestaurants mensen uit alle lagen bij elkaar. Zo kunt u lekker genieten van een maaltijd in Huis van de Wijk Propeller op vrijdag vanaf 17.30 uur, reservering is wel nodig.

0900 - 900 30 30

www.restovanharte.nl

Stimulancce

Banierstraat 1

3032 PA Rotterdam

Elke dinsdag Syrisch eten en elke vrijdag de keuren van Shirley. Kosten € 7.

info@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

www.solnetwerk.nl

Voedselcentrum Stichting Isaak en de Schittering

Jacob Loisststraat 24-30

3033 RE Rotterdam

Kreeklein 8

3079 AB Rotterdam

Vinkenbaan 73

3075 RM 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.

Chantal de Vries (secretariaat)

info@stichtingisaakende

schittering.nl

06 - 19 81 78 43

www.stichtingisaakende

schittering.nl

Stichting SOL

Schommelstraat 69

3035 CG Rotterdam

Gezellig gezamenlijk ontbijt voor alle wijkbewoners. Elke dinsdagochtend in Huis van de Wijk Mozaiek. Elke vrijdagochtend in Huis van de Wijk De Propeller.

Farid Boukhari

info@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

www.solnetwerk.nl

Thuisafgehaald

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

info@thuisafgehaald.nl

www.thuisafgehaald.nl

Komt u een keer langs in één van de Huizen van de Wijk van Noord?

Wellicht bent u al vaste gast, wellicht komt u voor het eerst. Om een praatje te maken met uw buurtgenoten of om te bekijken wat er allemaal te doen is. **Tegen inlevering van deze bon ontvangt u gratis een kopje koffie.**



Arboretum Trompenburg

Honingerdijk 86
3062 NX Rotterdam

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

Nivon Rotterdam

Dirk Smitsstraat 76
3031 XE Rotterdam

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

Jan van Velzen
info@nivonrotterdam.nl

010 - 737 06 43

www.nivonrotterdam.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

Koffie, inloop en ontmoeting

De Waerschut

Van Waerschutstraat 11

3033 TL Rotterdam

Er zijn diverse werkgroepen zoals ouwerpower, woonmilieu, werkgroep CS en evenementen.

Hier zijn tientallen vrijwilligers actief. Op maandag is er van 10.00 tot 12.00 uur een inloopspreekuur. Samen met De Waerschut organiseert de bewonersvereniging het wijkfeest en het lichtjestfeest.

dewaerschut@gmail.com

010 - 466 17 66

www.dewaerschut.nl

Hé Hallo

Haringpakkersstraat 27a

3026 TA Rotterdam

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

www.he-hallo.eu

Het Geheugenpaleis

Van Waerschutstraat 11

3033 TL Rotterdam

Ouderen die graag een fijne dag willen hebben en daarbij hun brein willen stimuleren zijn van harte welkom op Het Geheugenpaleis, een ontmoetingssoos voor mensen die wel eens wat vergeten. Er is geen indicatie nodig, bijdrage is slechts € 2,50 per keer. Het Geheugenpaleis in Noord is iedere dinsdag van 10.30 tot 15.00 uur.

Saskia van der Zijden

geheugenpaleis@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

Inloophuis De Paraplu

Noordsingel 92

3032 BH Rotterdam

Inloop voor vrouwen, elke donderdag geopend. Hulp bij formulieren en moeilijke brieven, ontmoeting, lunch, naailes, andere creatieve activiteiten, Nederlandse les, kinderkledingbank.

Joke Bijsterveld

info@inloophuisdeparaplu.nl

06 - 12 66 92 26

www.inloophuisdeparaplu.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 vindt buurtgenoten met dezelfde interesses als u.

info@leukeluitjes.nl

www.leukeluitjes.nl

Open Kapel vrijdagmiddag

Schepenstraat 69

3039 NC Rotterdam

Iedere vrijdag van 14.00 tot 17.00 uur u kunt binnenlopen voor een kop koffie, thee, een krantje lezen, praatje maken of spelletje doen. Als u problemen heeft met instanties, of bepaalde zaken, of gewoon iemand zoekt voor een praatje bent u ook welkom. Diaconaal werker Hans Pauwe is er om te luisteren en samen met u uit te zoeken wat nodig is. kosterijprinsekerk@gmail.com

www.prinsekerk.nl

Prinsekerk

Schepenstraat 69

3069 NC Rotterdam

Iedere maandagochtend bent u van 10.00 tot 12.00 uur van harte welkom in het Achterom voor een kopje koffie of thee. U kunt zomaar binnenlopen voor de gezelligheid en een praatje. Of u kunt aanschuiven voor een potje scrabble. De ingang van het Achterom vindt u aan de Statensingel.

010 - 466 20 95

06 - 51 08 28 74

www.prinsekerk.nl

Samen 010 - MOTTO

Hang 7

3011 GG Rotterdam

Voor de 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 leven.

info@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.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.

Sylvia Lobbe

010 - 461 18 89

www.zonnebloem.nl

Apotheek**Apotheek Bergweg**

Bergweg 210
3035 BN Rotterdam
010 - 466 83 47
www.apotheekbergweg.nl

Apotheek Bulterman & De Groot

Benthuizerstraat 40
3036 CJ Rotterdam
010 - 467 12 22
www.apotheekbulterman.nl

Apotheek Healthy Blijdorp

Stadhoudersplein 37
3039 ER Rotterdam
Apotheekblijdorp@gezondblijdorp.nl
010 - 466 54 87
www.apotheekblijdorp.nl
gezondblijdorp.nl

Apotheek P.S. Exler Noordplein

Noordplein 189
3035 ED Rotterdam
010 - 466 12 88
www.apotheek.nl/apothekers/apotheek-psexler-noordplein

Apotheek Walenburg

Schieweg 6
3039 BA Rotterdam
010 - 467 56 22
www.apotheekwalenburg.uwapothekeronline.nl

Apotheek Zeelt & Co

Gordelweg 116
3037 AN Rotterdam
010 - 466 16 51
www.apotheekzeelt.nl

Dementie**Alzheimer Café's**

Rotterdam
Maandelijkse bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Diverse locaties in Rotterdam, zie de website.
010 - 432 99 33
www.alzheimer-nederland.nl/regios/rotterdam-en-omstreken

AlzheimerTelefoon

Vragen over dementie? Bel de AlzheimerTelefoon, 7 dagen per week van 9.00 tot 23.00 uur, een luisterend oor.
0800 - 5088 (gratis)
www.alzheimer-nederland.nl

Fysio- manuele en ergotherapie**010-Fysio**

De Uitweg 11
3051 JP Rotterdam
010 - 467 79 16
www.010-fysio.nl

010-Fysio

Stadhoudersplein 37
3039 ER Rotterdam
010 - 467 79 16
www.010-fysio.nl

Ergotherapie Maan

Willebrordusstraat 72-74
3037 TV Rotterdam
Deze eerstelijns praktijk werkt variërend van traditioneel tot innovatief in de wijk. Naast de ergotherapie behandelingen in de eerstelijns zorg houden wij ons bezig met innovatieve projecten in de wijk waar ondersteunen en elkaar versterken centraal staan. De praktijk richt zich op volwassenen en ouderen.
info@ergotherapiemaan.nl
06 - 45 70 76 87
www.ergotherapiemaan.nl

Fysico Traningcentrum & Fysiotherapie

Bentinckplein 12
3039 KL Rotterdam
info@fysicorotterdam.nl
010 - 465 43 50
www.fysicorotterdam.nl

Fysio Holland Blijdorp

Energieweg 9
3041 JC Rotterdam
rotterdam@fysioholland.nl
010 - 760 07 45
www.fysioholland.nl

Fysio Holland Rotterdam Centrum

Benthemplein 10
3032 AA Rotterdam
rotterdam@fysioholland.nl
010 - 760 07 45
www.fysioholland.nl

Fysio Holland Schieweg

Schieweg 47D
3038 AE Rotterdam
rotterdam@fysioholland.nl
010 - 727 16 16
www.fysioholland.nl

Fysiotherapie Bergweg

Bergweg 243B
3037 EL Rotterdam
info@fysiotherapiebergweg.nl
010 - 466 79 52

Fysiotherapie Plus

Bergwegplantsoen 390
3037 SK Rotterdam
info@fysiotherapieplus.nl
010 - 271 3022
www.fysiotherapieplus.nl

Fysiotherapie Plus

Gordelweg 115
3037 PM Rotterdam
info@fysiotherapieplus.nl
010 - 820 0170
www.fysiotherapieplus.nl

Fysiotherapie Plus

Soetendaalseweg 102
3036 EV Rotterdam
info@fysiotherapieplus.nl
010 - 465 21 85
www.fysiotherapieplus.nl

Fysiotherapie Plus

Verbraakstraat 30
3036 MT Rotterdam
info@fysiotherapieplus.nl
010 - 466 01 42
www.fysiotherapieplus.nl

Fysiotherapie Plus

Voorburgstraat 14
3037 PM Rotterdam
info@fysiotherapieplus.nl
010 - 466 51 02
www.fysiotherapieplus.nl

Huisarts**Doktershuis Oude Noorden
dokter A. Steffens en H.R.
Balvert-Locht**

Bergweg 216
3035 BN Rotterdam
Welkom bij Doktershuis Oude Noorden. Wij streven naar een welkom 'huis' voor onze patiënten en onze medewerkers. Zo willen wij zorgen voor een goede sfeer die bijdraagt aan de kwaliteit van huisartsenzorg in de wijk. Door samen te werken streven we naar meer gezamenlijke deskundigheid en betere service.
A .Steffens
assistentes@
doktershuisoudennoorden.nl
010 - 466 43 88
www.doktershuisoudennoorden.nl

**Doktershuis Oude Noorden
dokter Oudenaarden**

Bergweg 216
3035 BN Rotterdam
Welkom bij Doktershuis Oude Noorden. Wij streven naar een welkom 'huis' voor onze patiënten en onze medewerkers. Zo willen wij zorgen voor een goede sfeer die bijdraagt aan de kwaliteit van huisartsenzorg in de wijk. Door samen te werken streven we naar meer gezamenlijke deskundigheid en betere service.
M. Oudenaarden
assistentes@
doktershuisoudennoorden.nl
010 - 466 15 81
www.doktershuisoudennoorden.nl

**Doktershuis Oude Noorden
dokter Raffie**

Bergweg 216
3035 BN Rotterdam
Welkom bij Doktershuis Oude Noorden. Wij streven naar een welkom 'huis' voor onze patiënten en onze medewerkers. Zo willen wij zorgen voor een goede sfeer die bijdraagt aan de kwaliteit van huisartsenzorg in de wijk. Door samen te werken streven we naar meer gezamenlijke deskundigheid en betere service.
M. Raffie & B. Meral
assistentes@
doktershuisoudennoorden.nl
010 - 466 75 48
www.doktershuisoudennoorden.nl

**Gezondheidscentrum
Rotterdam Noord Niemeijer,
Kooiman & Zahiri**

Erasmusstraat 164
3035 LJ Rotterdam
010 - 466 04 86
www.gcrotterdamnoord.nl

Huisartsenpraktijk F. Cimen

Gordelweg 115
3037 AN Rotterdam
010 - 466 01 96
www.cimen.praktijkinfo.nl

Huisarts A.M.N. Zijtregtop

Gordelweg 115
3037 AN Rotterdam
010 - 466 12 00
www.zijtregtop.praktijkinfo.nl

**Huisartsen Baggerman &
Harderwijk**

Stadhoudersplein 37
3039 ER Rotterdam
benhassistenten@
gezondblijddorp.nl
010 - 466 08 88
www.baggermanharderwijk.
gezondblijddorp.nl

Huisartsen praktijk Ritter & Kuipers

Bergweg 310
3032 BB Rotterdam
010 - 465 10 62
www.ritterkuipers.nl

Huisartsenpraktijk A.J.W. van Schaik

Gordelweg 115
3037 AN Rotterdam
010 - 466 12 00
www.ajwvanschaik.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk A.M.W. Zijtregtop

Gordelweg 115
3037 AN Rotterdam
010 - 466 12 00
www.ajwvanschaik.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Baggerman & Harderwijk

Stadhoudersplein 37
3039 ER Rotterdam
010 - 466 08 88

Huisartsenpraktijk Buckley

Schieweg 47D
3038 AE Rotterdam
010 - 466 33 57
www.buckley.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk D.G. Huurman

Gordelweg 115
3037 AN Rotterdam
010 - 466 61 87
www.huurman.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Maatschap Sutterland

Schiebroekselaan 21B
3037 RH Rotterdam
010 - 466 13 66

Huisartsenpraktijk Noga

Bergweg 302B
3032 BB Rotterdam
010 - 465 90 50
www.huisartsenpraktijk
siersemaennoga.nl

Huisartsenpraktijk Overbeeke

Stadhoudersplein 37
3039 ER Rotterdam
010 - 467 74 88
www.hapoverbeeke.
mijnhuisartsenpraktijk.net

Huisartsenpraktijk Ritter en Kuipers

Bergweg 310
3032 BB Rotterdam
010 - 465 10 62
www.ritterkuipers.nl

Huisartsenpraktijk Simons

Statenweg 90 A
3039 JJ Rotterdam
010 - 466 49 20

Huisartsenpraktijk Verweijen

Bergweg 253
3037 EL Rotterdam
010 - 466 76 51

Huisartsenpraktijk Yildiz

Statenweg 205
3039 HP Rotterdam
010 - 466 42 90

Tandarts**Dental Clinic Hofplein**

Heer Bokelweg 216
3032 AD Rotterdam
info@dc-hofplein.nl
010 - 243 04 24
www.dc-hofplein.nl

Kunstgebit Hagen, Rotterdam Noord

Zwart Janstraat 122A
3035 AX Rotterdam
info@tpphagen.nl
010 - 466 66 03
www.tpphagen.nl

Mondhygiënepraktijk A. Oosterhuis-Ganesh

Walenburgerplein 100
3040 AN Rotterdam
AndjenieOosterhuis@gmail.com
010 - 404 76 28
www.tpwn.nl

Mondzorg Bergselaan

Bergselaan 329
3038 CJ Rotterdam
info@mondzorgbergselaan.nl
010 - 265 66 40
www.mondzorgbergselaan.nl

Mondzorgcentrum Noordsingel

Noordsingel 220
3032 BM Rotterdam
info@mzcnoordsingel.nl
010 - 466 06 08
www.mzcnoordsingel.nl

Tandartsenpraktijk Blijdorp

Dresselhuysstraat 5-D
3039 ZH Rotterdam
assistent@tandarts-blijdorp.nl
010 - 466 01 04
www.tandarts-blijdorp.nl

Tandartsenpraktijk Flora

Bergweg 132B
3036 BH Rotterdam
tandartspraktijkflora@
hotmail.com
010 - 465 00 45
www.tandartspraktijkflora.nl

Tandartspraktijk 257 / Beauty Dent

Bergweg 257
3037 EL Rotterdam
praktijk257@gmail.com
010 - 466 94 07
www.beautydent.nl

Tandartspraktijk G.J. van Essen

Bentinkplein 8
3039 KL Rotterdam
info@tandartsvanessen.nl
010 - 466 34 05
www.tandartsvanessen.nl

Tandartspraktijk Go B.V.

Schiekade 558
3032 AZ Rotterdam
010 - 466 10 68
www.tandarts-go.nl

Tandartspraktijk K. Chin

Walenburgweg 25
3039 AC Rotterdam
implantoloog@tandartschin.nl
010 - 466 07 73
www.tandartschin.nl
tandartsennet.nl

Tandartspraktijk P.A.M. Schaap

Schiekade 524
3033 AZ Rotterdam
tandartsschaap@hotmail.com
010 - 466 40 50
www.tandartspraktijkschaap.nl

Tandartspraktijk PureDent

Stadhoudersweg 4B
3039 CA Rotterdam
info@puredent.nl
010 - 466 01 61
www.puredent.nl

Tandartspraktijk R.E. van Baaren

Schiekade 522
3034 AZ Rotterdam
info@tandartspraktijkvanbaaren.nl
010 - 466 41 18
www.tandartspraktijkvanbaaren.nl

Tandartspraktijk Trijssenaar

Schiekade 117
3033 BJ Rotterdam
tandartspraktijk.trijssenaar@xs4all.nl
010 - 466 90 26
www.tandartspraktijktrijssenaar.nl
tandartsennet.nl

Tandartspraktijk Walenburgerplein

Walenburgerplein 100
3039 AN Rotterdam
010 - 466 95 69
www.tpwp.nl

Tandzorgcentrum Schieweg

Schieweg 232A
3038 BP Rotterdam
info@tandzorgcentrumschieweg.nl
010 - 467 35 45
www.tandzorgcentrumschieweg.nl

Valerius Tandartspraktijk

Walenburgerweg 65
3039 AD Rotterdam
info@valeriusstandarts.nl
010 - 466 47 99
www.valeriusstandarts.nl

Thuiszorg**Aafje Thuiszorg**

Rotterdam
Thuiszorg.
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

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

De Lelie Zorggroep - Zorg Thuis

Hoofdweg 22
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

Home Instead Thuiservice Rotterdam

Max Euwelaan 21
3062 AM 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

Postbus 22322

3003 DH Rotterdam

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

Thuishulp Rotterdam

Pannekoekstraat 100

3011 LL Rotterdam

Thuishulp Rotterdam biedt ondersteuning en thuiszorg als persoonlijke verzorging, wassen en aankleden, begeleiding en gezelschap, o.a. bij dementie, neemt regelwerk uit handen, en helpt bij tal van aanvullende diensten aan de thuiszorg. Belt u gerust.

Sonia Thakoer, Siegfried Kruger

info@thuishulprotterdam.nl

010 - 302 01 60

www.thuishulprotterdam.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

Overig

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

www.stichtinghumanitas.nl/site/index.php/persoonsalarmering

Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1

3083 AN Rotterdam

010 - 297 50 00

www.ikazia.nl

Logeerhuis De Buren

Astanaplein 7

3072 JR Rotterdam

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

info@logeerhuisdeburen.nl

010 - 466 67 22

www.logeerhuisdeburen.nl

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21

3079 DZ Rotterdam

010 - 291 19 11

www.maasstadziekenhuis.nl

Medisch Centrum voor Staturele Aandoeningen

Walenburgerweg 78

3033 AG Rotterdam

Dit centrum staat onder leiding van de heer D.W. Scheele.

Hij werkt als podoposturaal therapeut, Master fysiotherapeut-manueel therapeut en verricht Dry Needling behandelingen. In de in pandige werkplaats kunnen podoposturale therapiezoortjes direct vervaardigd en/of aangepast worden.

info@mcvsa.nl

010 - 465 93 15

www.mcvsa.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

OCA Rotterdam

Heer Bokelweg 10 -12

3032 AD Rotterdam

Wij helpen u graag, bij revalidatie en werkhervatting.

info@oca.nl

010 - 443 00 90

www.oa.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 Humanitas

Bergwegplantsoen 10

3037 SK Rotterdam

Bij Humanitas is de zorg aangepast aan de behoeften van verschillende bevolkingsgroepen.

info@stichtinghumanitas.nl

010 - 271 38 00

www.stichtinghumanitas.nl

Stichting OOK

Maasstadweg 90

3079 DZ Rotterdam

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

info@stichting-ook.nl

010 - 292 36 10

www.stichting-ook.nl

SWeDoRo - Stichting Welzijn Doven Rotterdam

Michelangelostraat 46

3066 NM Rotterdam

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

info@swedoro.nl

www.swedoro.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 Zorg Website

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

www.zorgkaartnederland.nl

Baptistengemeente

Proveniersstraat 52b

3033 CL Rotterdam

Kerkdiensten: elke zondag om 10.00 uur.

www.baptisten-rotterdam.nl

Bergsingelkerk

Bergsingel 151

3037 GD Rotterdam

Wij zijn een Rotterdamse gemeente met geloofsvariëteiten, een organisatie met ondernemingslust en een kerk met karakter – en wij geloven daarin. Wij geloven in de mensen die samen de kerk maken, omdat zij geloven in de Ene God die er is voor allen. Humor, lef en passie zijn eigenschappen die wij in elkaar waarderen.

Bert en Wil van Namen

hnamen@upcmail.nl

www.bergsingelkerk.nl

Boeddhahuis

Op de website van het

Boeddhahuis vindt u informatie over boeddhisme en diverse actieve groepen en activiteiten in Rotterdam.

boeddhahuis@gmail.com

www.boeddhahuis.nl

Emmakring

Scheperstraat 69

3039 NC Rotterdam

De Emmakring is opgezet voor bewoners van het Emmahuis en het Zorgcentrum Blijdorp, maar ook als u elders woont bent u van harte welkom. Elke 2e dinsdag van de maand van 14.30 tot 16.00 uur. Vergaderzaal, 1e etage Zorgcentrum.

Ank Smit

jjesmit@gmail.com

010 - 466 20 95

www.prinsekerk.nl

Eredienst Prinsekerk

Scheperstraat 69

3039 NC Rotterdam

De wekelijkse eredienst is het hart van onze gemeente. Op zondag komen wij samen voor het aangezicht van God. We lezen oude verhalen en proberen te begrijpen wat die betekenen voor ons leven van vandaag. De eredienst wordt iedere zondag om 10.00 uur gevierd in de Kapel van de Prinsekerk.

ds. Iet Buijser

predikant@prinsekerk.nl

010 - 466 52 79

www.prinsekerk.nl

Gespreksgroep Prins Jong

Scheperstraat 69

3039 NC Rotterdam

Prins Jong, de jongerenkring van de Prinsekerk bepaalt zelf de onderwerpen van gesprek en wijst iemand uit hun midden aan om die avond het gesprek te leiden. Een rode draad in de onderwerpeus en de gesprekken is het eigen leven als christen: voor welke keuzes kom je te staan, hoe geef je vorm en inhoud aan een gelovig leven, wat past er bij jou en waarom?
Stephanie Hempel
stephanie_hempel@hotmail.com
www.prinsekerk.nl

Soeficentrum Rotterdam

Proveniersstraat 41

3033 EG Rotterdam

Universeel soefisme is een spirituele levenshouding die mensen kan helpen vrijer te staan tegenover hun beperkingen en hun ware wezen te ontdekken. Het is religie, filosofie, psychologie en meer dan dat: voedsel voor de ziel. Voor agenda en activiteiten, raadpleeg de website of bel.

bdewreede@gmail.com

010 - 751 05 00

www.soefi.nl/rotterdam

Stichting Ondersteuning Volle Evangelie Gemeente De Schutse

Jacob Loisstraat 37

3033 RC Rotterdam

Multiculturele kerk met ongeveer 700 leden van verschillende nationaliteiten. Elke zondagmorgen is er van 10.00 tot 12.00 uur een kerkdienst voor jong en oud, een aparte dienst voor kinderen en tieners, en oppas voor baby's en peuters. Na de dienst is er gewoonlijk koffie en thee.

010 - 467 34 33

www.schutse.nl

Stichting Sociaal Cultureel Centrum Iskender Pasa

insulinestraat 236

3037 BK Rotterdam

De stichting organiseert cursussen, voorlichtingsbijeenkomsten en andere van belang zijnde activiteiten om de intergratie, participatie en emancipatie van de in Rotterdam-Noord wonende allochtonen en in het bijzonder Turkse jongeren, vrouwen en ouderen te bevorderen.

010 - 467 57 98

www.iskenderpasa.nl

Wijkpastoraat Oude Noorden

Zwaanshals 287

3035 KH Rotterdam

Het Wijkpastoraat Oude Noorden wil op grond van het evangelie ondersteuning bieden aan mensen en groepen aan hun strijd om herstel en behoud van hun waarheid en zeggenschap in zaken die hun bestaan bepalen.

info@wijkpastoraatoudenoorden.nl

010 - 467 86 00

www.wijkpastoraatoudenoorden.nl

Gilde Rotterdam

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.

taal@gilderotterdam.nl
010 - 203 84 85
www.gilderotterdam.nl

Stichting Bij Corrie

1e pijnackerstraat 64
3036 GK Rotterdam

Taalcafé, voorlezen, vragen stellen en cursus taalvrijwilliger.

010 - 742 04 66
www.bijcorrie.org

Taalcafé

Wil je graag samen met anderen de Nederlandse taal oefenen en ervaringen uitwisselen? Kom dan langs bij één van de vele Taalcafé's. Zie de website onder het kopje actueel/evenementen.
www.bibliotheek.rotterdam.nl

Taalles

Ruivenstraat 81
3036 DD Rotterdam

Maandag en donderdag van 09.00 tot 11.30 uur. Dinsdag en woensdag van 09.00 tot 11.00 uur.

010 - 266 87 52

Het Geheugenpaleis

SOL startte in 2014 als eerste welzijnsorganisatie in Nederland met 'Het Geheugenpaleis'. Een laagdrempelige ontmoetingssoos voor vergeetachtige en licht dementerende ouderen in hun eigen wijk en vertrouwde omgeving. Zo kunnen ouderen onder deskundige begeleiding gezamenlijk activiteiten in Het Geheugenpaleis ondernemen waardoor hun brein langer gezond blijft. De activiteiten in Het Geheugenpaleis stimuleren ouderen dan ook hun brein actief te houden en vooral mee te blijven doen in de samenleving samen met anderen, ondanks hun beginnende demenatie.

Tijd en locatie

Het Geheugenpaleis Noord is iedere dinsdag van 10.30 tot 15.00 uur in de Waerschutstraat 11, Rotterdam.

Wilt u zich aanmelden of meer informatie?

Neem dan contact op met SOL op telefoonnummer 010 - 244 82 40 (bereikbaar van

maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur) of bel met Saskia van der Zijden, coördinator van Het Geheugenpaleis, telefoonnummer 06 24 35 22 26. Voor Het Geheugenpaleis heeft u geen indicatie nodig. Op onze website www.solnetwerk.nl/geheugenpaleis vindt u meer informatie over Het Geheugenpaleis of stuur een e-mail naar geheugenpaleis@solnetwerk.nl

Lunch, koffie & thee

Iedere week krijgt u een lekkere en meestal warme lunch. We vragen u hiervoor een bijdrage van €2,50. Koffie en thee krijgt u gratis.

Vervoer

U kunt gebruik maken van de wijkbus (op eigen kosten).



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.

14010

www.rotterdam.nl/loket/mantelzorgparkeervergunning

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.

14 010

www.rotterdam.nl/product:stadsbredeparkeervergunningvoor gehandicapten

Stadstaxi Rotterdam

Taxi, Groepsvervoer, Rolstoelvervoer, Ziekenvervoer, Airportvervoer, Kleine verhuizing boeken.

010 - 818 28 23

(tussen 8.00/18.00)

Trevvel

Honingerdijk 80
3062 NW Rotterdam

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

Klantenservice@trevvel.nl

Reserveren rit: 088 - 130 30 30

Informatie: 088 - 130 30 70

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 Noord

Rotterdam

Wijkbus voor Rotterdam Noord.

010 - 820 18 80

Vrijwilliger gezocht of worden

CVD Vrijwilligerswerk en Mantelzorg

CVD Vrijwilligerswerk informeert en adviseert vrijwilligers en professionals over vrijwilligerswerk en biedt trainingen en cursussen aan, ook op maat. Voor informatie en het actuele aanbod: www.cvd.nl, 010 - 269 11 18 of neem contact op met de CVD-accountmanager. info@cvd.nl

Accountmanager Noord:

010 - 269 11 44

www.cvd.nl

Rotterdamers Voor Elkaar

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

www.rotterdamersvoorelkaar.nl

Samen 010

Hang 7

3011 GG Rotterdam

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

info@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl

SOL (Samen Ondernemen Leren)

Schommelstraat 69

3035 CG Rotterdam

SOL is voor verschillende locaties op zoek naar betrokken en enthousiaste vrijwilligers. Jong of oud, man of vrouw. Wekelijks of voor twee keer per maand of incidenteel. Er is altijd iets dat bij u past. Uw inzet is welkom!

info@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

www.solnetwerk.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 SeniorenStudent

Asterweg 20-K5

1031 HN Amsterdam

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

info@stichtingseniorenstudent.nl

020 - 308 09 16

www.stichtingseniorenstudent.nl

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

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

010 - 214 27 99

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

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

De gebiedsgids is mogelijk gemaakt door



Gemeente Rotterdam

www.rotterdam.nl



www.coalitieerbijrotterdam.nl



www.solnetwerk.nl

De Gebiedsgids Noord voor 65+ verschijnt jaarlijks.

Vragen, opmerkingen, aanvullingen of correcties kunt u mailen naar gebiedsgids@solnetwerk.nl

De Gebiedsgids Noord voor 65+ is gemaakt door SOL (Samen Ondernemend Leren) in samenwerking met actieve bewoners en organisaties in Noord. De uitgave is mogelijk gemaakt door Coalitie Erbij en de gemeente Rotterdam.

Het doel van de gebiedsgids is om ouderen en mantelzorgers uit Noord 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.