

Noord



Actief in de wijk

Gebiedsgids voor 65+
2021-2022



Deze gebiedsgids is van:

.....



Mijn huisarts is:

.....



Mijn apotheek is:

.....



In geval van nood

contact opnemen met:

.....

.....

.....

Belangrijke bladzijdes in
deze gids zijn:

.....

Aantekeningen:

.....

.....

.....

.....

Voorwoord

Beste Rotterdammer,

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

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

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

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

Met vriendelijke groet,

Christine Eskes,
wethouder Volksgezondheid, Zorg,
Ouderen en Sport



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, 18, 19
Gemeente Rotterdam	pag. 3, 13, 14, 17, 26, 27, 29, 45
Peter Schmidt	pag. 21, 58
Joep Boute	pag. 25
David Rozing	pag. 34, 35
Boudewijn Bollmann	pag. 41
Rhalda Jansen Fotografie	pag. 57
SOL	pag. 60, 101
Johannes Odé	pag. 64

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

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

Inhoudsopgave

Gemeente en overheid	6
Algemene informatie	
Leeswijzer	6
Het Rotterdams Ouderenpakket 2022	7
Plattegrond gebied	10
Belangrijke telefoonnummers	12
Wijkraden	15
Paspoort/Identiteitskaart/Rijbewijs	16
Huizen van de Wijk	18
Vervoer	20
Actief zijn en blijven	
10 tips om actief te blijven	24
Op stap met Klup	26
Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken	28
Eropuit in de stad of in uw eigen buurt	30
Rotterdampas	31
Gezondheid: voeding, bewegen en eHealth	32
(Vrijwilligers)werk	34
Ondersteuning, zorg en veiligheid	
Dementie of vergeetachtigheid?	36
Huisbezoeken aan 75-plussers	38
Langer zelfstandig thuis wonen	39
Mantelzorg	42
Rondkomen met een laag inkomen	44
Senioren en veiligheid	48
Wijkteam	53
Zorgen om iemand die eenzaam is	54
De Vraagwijzer luistert, adviseert en ondersteunt	56
VGZ Rotterdampakket	59
Overzicht activiteiten en dienstverlening	61
Algemeen	62
Actief in de straat	64
Bewegen en sport	65
Creatief	68
Cultureel	69
Dienstverlening	75
Eten in (de buurt van) de wijk	84
Groen	86
Koffie, inloop en ontmoeting	87
Medisch en zorg	89
Religie	96
Taal	98
Vervoer	99
Vrijwilliger gezocht of worden	100
Vrouwennetwerk	101
Wonen	102

Leeswijzer.

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

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

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

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

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

De gebiedsgids is een uitgave van SOL (Samen Ondernemend Leren) en de gemeente Rotterdam en is met ondersteuning van Coalitie Erbij Rotterdam tot stand gekomen.

www.rotterdam.nl



Gemeente
Rotterdam

Het Rotterdams ouderenkpakket 2022.

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

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

Vitaal

Fitfestivals

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

Inzet eHealth

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

Valpreventie

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

Beweegaanbod ouderen

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

Ertoe doen

75+ Huisbezoeken

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

Sociale Hulpdienst Corona

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

Zingeving

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

Digitale inclusie

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

Rotterdammers eten samen

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

Wonen en woonomgeving

Thuisplusflats

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

Vitale woongemeenschappen

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

Zorg en ondersteuning

Begeleiding op maat bij dementie

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

Alternatieve dagbesteding

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

Sociaal Vitaal in kleur

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

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

Adressen

De Vraagwijzer

Eudokiaplein 35

Huis van de Wijk

A Buurthuis Mozaïek

Schommelstraat 69

B De Banier

Banierstraat 1

C De Propeller

Jacob Loisstraat 18

D Het Klooster

Ruivenstraat 81

E Blijddorp (Huiskamer van de wijk)

Statenweg 102a

Overige

1 SOL Netwerk

Blijddorpse polder

Vroesenpark

Tennisbaan
Vroesenpark

Diergaarde
Blijddorp

Blijddorp

1

E



M



Belangrijke telefoonnummers.

Alarmnummers spoedeisende situaties

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

Dierenambulance

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

Overheid/gemeente

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

Telefonische hulpdiensten

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



Blokkeren betaalpas

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

Overlast in uw omgeving

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

Overig

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



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.

Aandacht voor ouderen

De leden van de wijkraad hebben oog voor iedereen, dus ook voor de oudere inwoners van Rotterdam. Zij 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 gebiedscommissie Noord zijn te vinden op:

www.rotterdam.nl/noord

Telefoon algemeen: 14 010

E-mail: wijkraden@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 gebiedscommissie Noord een aanvraag indienen voor een bijdrage om uw idee uit te voeren. Zij heeft voldoende budget om inwoners met goede ideeën te ondersteunen. Meer informatie vindt u op: www.opzoomermee.nl/bewonersidee

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

Paspoort Identiteitskaart Rijbewijs.

1. Paspoort / identiteitskaart

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

Aanvragen

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

Door medische redenen niet persoonlijk langskomen

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

2. Rijbewijs

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

Aanvragen

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

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

Openingstijden

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

Adressen publiekslocaties

- Centrum: Coolsingel 40
- Feijenoord: Maashaven O.z. 230
- Hoek van Holland: Mercatorweg 50
- Hoogvliet: Rijkkeplein 3
- IJsselmonde: Herenwaard 23
- Prins Alexander:
Prins Alexanderplein 21
- Rozenburg: Jan van Goyenstraat 1

Meer weten

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



Huizen van de Wijk Noord.

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

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

Signaalpunt tegen Eenzaamheid

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



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

Blijdorp

Huiskamer van de Wijk

Statenweg 102a
3039 JK Rotterdam



De Propeller

Huis van de Wijk Provenierswijk

Jacob Loisstraat 18
3033 RD Rotterdam
Tel. 010 – 244 82 40



Vervoer.

Wilt u van tijd tot tijd binnen de stad reizen? Als u geen gebruik kunt maken van een eigen vervoermiddel, zijn er gelukkig verschillende alternatieven.

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

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

Het regelen van een Vrij Reizen Abonnement

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

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

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

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

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

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

Saldo OV-chipkaart

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

Mantelzorgwaardering

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

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

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

Mantelzorgparkeervergunning

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

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

RET Servicepunt

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



Wijkbus

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

Wijkbus Noord

010 - 820 18 80

Trevvel Samen

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

Voor meer informatie en aanvragen van Trevvel Samen, kijk op www.rotterdam.nl/wonen-leven/zorgdichtbij-vervoer/index.xml of www.trevvel.nl/over-trevvel.

Trevvel Samen speciaal voor 75-plussers

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

Trevvel Samen 75+ pas aanvragen

Een Trevvel Samen 75+ pas kunt u aanvragen bij de gemeente. Dit kan via internet, www.rotterdam.nl/wonen-leven/zorgdichtbij-vervoer/index.xml, door te bellen met 14 010 of u kunt naar de Vraagwijzer in uw gebied gaan.

Reizen met de Trevvel Samen pas

Met de Trevvel Samen-pas of de Trevvel Samen 75+ pas kunt u reizen met Trevvel Samen. De pas kunt u gebruiken om ritten te reserveren en te betalen. U reserveert de ritten met het pasnummer op de pas. Voordat u de eerste rit kunt maken, moet u een machtiging afgeven voor een automatische incasso. Daarnaast schrijft Trevvel eenmalig € 10 af van uw rekening als borg. Dit bedrag ontvangt u terug als u zich afmeldt voor Trevvel Samen.

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

Reserveren of vragen over uw rit met Trevvel Samen

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

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

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

U kunt een rit ook online boeken via MijnTrevvel op www.trevvel.nl of via de Trevvel app.

Waterbus

Met de Waterbus bereikt u diverse bestemmingen in Rotterdam en omgeving. U kunt ook leuke uitstapjes maken met de Waterbus, zoals de Haringvliet Expeditie of naar Kinderdijk. 65-plussers en kinderen van 4 t/m 11 jaar reizen tegen gereduceerd tarief met de Waterbus. Let op: u moet dan wel een persoonlijke OV-chipkaart hebben. Het is ook mogelijk aan boord met contant geld (pinnen niet mogelijk) kaartjes te kopen. Voor meer informatie kijk op www.waterbus.nl of bel gratis 0800 - 023 25 45.

Watertaxi Rotterdam

In Rotterdam kunt u ook reizen met de watertaxi. Zowel inwoners als bezoekers maken hier gebruik van. Voor reserveringen op de dag zelf of in het weekend voor de opvolgende dag kunt u bellen naar 010 – 403 03 03. Voor meer informatie of online reserveren: www.watertaxirotterdam.nl

65+ veilig op weg met opfriscursus

Het is belangrijk dat 65-plussers zo lang mogelijk mobiel blijven en op een veilige manier kunnen deelnemen aan het verkeer. Als oudere verkeersdeelnemer bent u soms kwetsbaar. U heeft misschien al lang geleden uw rijbewijs gehaald. Intussen zijn er verkeersregels veranderd, verkeerssituaties aangepast en is het vooral veel drukker geworden op de weg. Misschien heeft u ook te maken met fysieke en mentale veranderingen.

Ondanks uw jarenlange ervaring in het verkeer, heeft u wellicht behoefte om uw kennis en vaardigheden op te frissen. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland verschillende opfriscursussen. Voor meer informatie, bezoek de website, www.vvn.nl/senioren-in-het-verkeer of bel 088 - 524 88 00.

10 tips om actief te blijven.

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

1. Wilt u iets voor een ander betekenen? Of zoekt u juist hulp? Zoek en vind elkaar met behulp van het platform Zorgzaam010, een online ontmoetingsplaats voor iedereen die wil helpen of juist wat hulp kan gebruiken. Meer hierover leest u in het artikel '(Vrijwilligers)werk' verderop in deze gids. Meer informatie: www.zorgzaam010.nl
2. In de rubrieken 'Koffie, inloop en ontmoeting', 'Groen in de wijk' en 'Bewegen en sport' in deze gids, vindt u een overzicht van activiteiten waarbij u anderen kunt ontmoeten, gewoon in uw eigen wijk.
3. Neem contact op met een telefonische hulplijn, bijvoorbeeld De Luisterlijn (voorheen Sensoor), telefoon 010 - 436 23 23 (5 cent per minuut). U kunt uw hart luchten en u vindt een luisterend oor. U kunt ook (gratis) wekelijks gebeld worden door een vrijwilliger van beldienst De Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds. Bel voor meer informatie naar 088 - 344 20 00 of kijk op www.ouderenfonds.nl/zilverlijn.
4. Ga eens langs bij een vestiging van Bibliotheek Rotterdam. U kunt er boeken lenen, kranten en tijdschriften lezen maar bijvoorbeeld ook een cursus internet en e-mail volgen. Meer over het aanbod van de bibliotheek is te lezen in het artikel 'Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken alleen' verderop in deze gids.
5. Wilt u graag leuke dingen doen, maar dan wel samen met iemand? Probeer dan Klup, de app voor senioren om samen leuke dingen te doen. Meer over Klup leest u in het artikel 'Op stap met Klup' verderop in deze gids. Meer informatie: www.kluppen.nl/gebiedsgids
6. Houdt u van lezen? Word voorlezer voor kinderen in de buurt en meld u aan bij Opzoomer Mee. Het is gezellig, de kinderen in de straat leren elkaar kennen en u leert de kinderen kennen. Meer informatie: www.opzoomermee.nl
7. Vindt u het leuk als iemand met u een ommetje maakt, een spelletje komt spelen of gewoon een kopje koffie komt drinken? Neem dan gerust telefonisch contact op met de welzijnsaanbieder in uw gebied. De contactgegevens vindt u op pagina 17 in deze gids. Of kijk in de rubriek 'Vrijwilliger gezocht of worden' voor andere initiatieven op dit gebied.



8. Bied hulp aan. Misschien kunt u de post voor de burens bijhouden tijdens hun vakantie? Veel mensen vinden het fijn als een ander iets voor ze wil doen.
9. Als u een dierbare bent verloren of een ziekte of aandoening heeft, vindt u wellicht steun bij lotgenoten, bijvoorbeeld bij een patiëntenvereniging of een nabestaandengroep. In de rubriek 'Koffie, inloop en ontmoeting' vindt u diverse organisaties op dat gebied.
10. Heeft u vroeger voetbal gespeeld? En zou u wel eens een balletje willen trappen? Meld u dan aan bij *OldStars Walking Football*, dit is wandelvoetbal voor 65-plussers. Bij deze vorm van voetbal draait het om samen sportief en gezellig bezig zijn. Kijk op de website voor een club bij u in de buurt: www.oldstars.nl

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

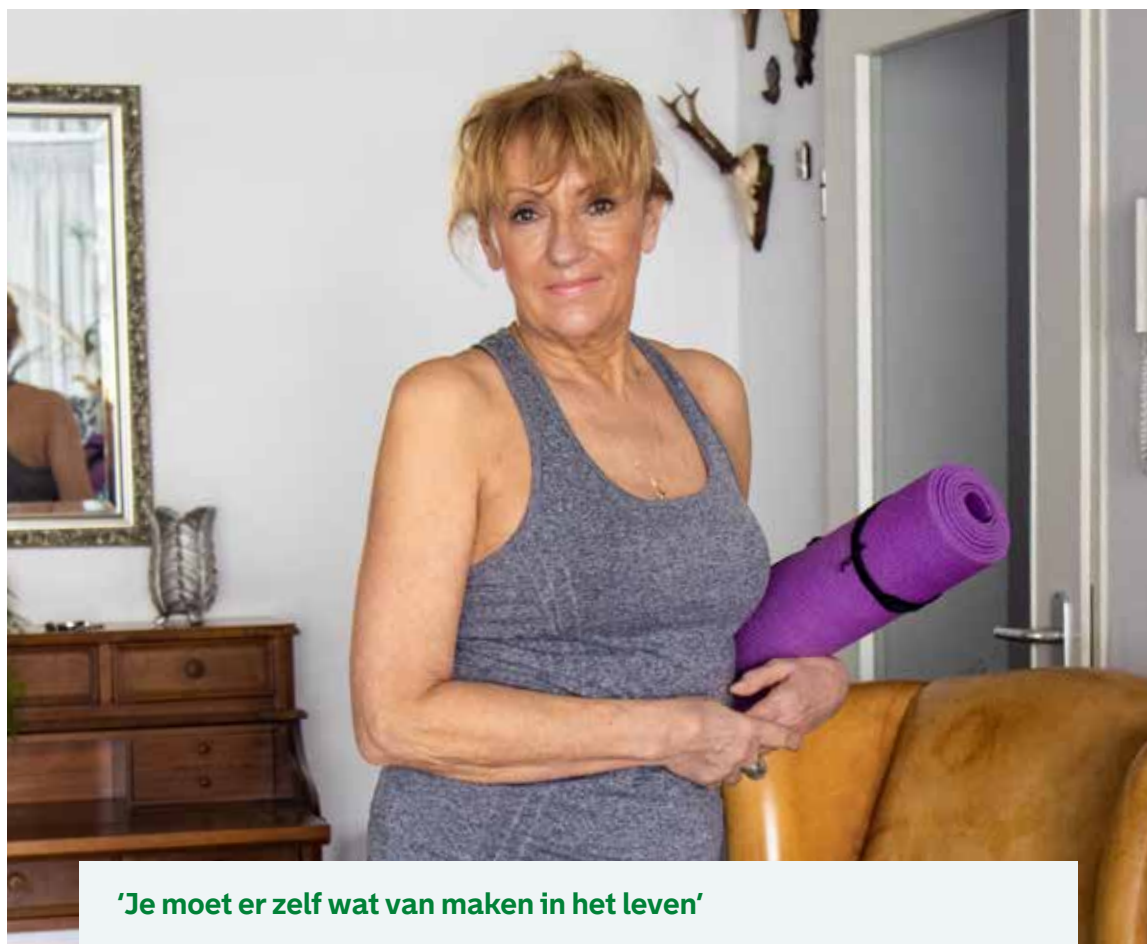
Op stap met Klup.

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



'Neem de stap'

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



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

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

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

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

Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken.

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

Vestigingen

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

Bibliotheek aan Huis

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

Ouderen in de wijk

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

Cursussen internet en sociale media

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

▪ Inloopspreekuur Digicafé

Heeft u vragen over internet, Facebook, Skype, het lenen van e-books, WhatsApp of uw nieuwe telefoon? Kom langs en stel uw vraag aan één van onze digivrijwilligers. Elke dinsdagmiddag kunt u hiervoor terecht op de Centrale Bibliotheek (Hoogstraat 110) tussen 14.00 - 16.00 uur.

Ook in andere vestigingen vindt u digi-cafés. Bel 010 - 281 61 00 of raadpleeg de website, www.bibliotheek.rotterdam.nl voor meer informatie.

- **Cursus Klik & Tik**

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

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

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

wijs. U moet hiervoor wel een beetje met internet overweg kunnen en de Nederlandse taal redelijk beheersen. Deelname is gratis, het werkboek (optioneel) kost € 10. Kijk voor de data op: www.bibliotheek.rotterdam.nl/digitaal.

- **Muziekwebplein**

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

Meer informatie

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



Eropuit in de stad of in uw eigen buurt.

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

Eropuit in uw eigen buurt

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

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

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

Eropuit in de stad

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

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

- **Museum Rotterdam '40 - '45 NU**

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

Meer informatie:

www.museumrotterdam.nl

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

www.uitagendarotterdam.nl

Samen eropuit

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

- Verschillende organisaties in Rotterdam kunnen u helpen met het zoeken van een 'maatje'; een vrijwilliger die met u iets leuks kan gaan doen. Ergens een kopje koffie drinken of bijvoorbeeld een wandeling maken. U vindt deze organisaties in de gebiedsgids in de rubriek 'Vrijwilliger worden of gezocht'.
- Klup is een gratis app voor 50-plussers die graag actiever willen worden en hun sociale netwerk willen uitbreiden, maar het lastig vinden om de eerste stap te zetten. In het artikel 'Op stap met Klup' leest u hier meer over.
www.kluppen.nl/gebiedsgids
- Met MuseumMatch kunt u een maatje vinden om samen een museum te bezoeken, in en buiten Rotterdam. U heeft wel een Museumjaarkaart nodig. Met deze kaart kunt u onbeperkt bij zo'n 400 musea in heel Nederland naar binnen. Meer informatie www.museumkaart.nl

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

Rotterdampas.

Plezier maakt alles leuker!

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

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

Een kleine greep uit het gratis aanbod:

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

Meer informatie: www.rotterdampas.nl

Een Rotterdampas bestellen of verlengen kan op de volgende manieren:

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

Gezondheid: voeding, bewegen en eHealth.

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

Voeding

Waar kunt u op letten als u gezonder wilt eten?

- Als u ouder wordt, verbruikt uw lichaam minder energie. Wél heeft uw lichaam vitamines en mineralen nodig. Eet daarom elke dag groente en fruit.
- Eet eiwitten, bijvoorbeeld uit peulvruchten, zuivelproducten of vlees. Deze houden uw spieren sterk.
- Slik extra vitamine D voor gezonde botten en ga dagelijks naar buiten.
- Eet twee keer per week vis, waarvan bij voorkeur een keer per week vette vis zoals makreel, haring, sardines of zalm.
- Wees zuinig met zout. Dat is goed voor uw bloeddruk.

Verminderde eetlust

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

Beweging

Door voldoende te bewegen, houdt u uw botten en spieren sterk. Regelmatig bewegen vermindert ook piekeren en sombere gedachten. Het advies is om minimaal 2,5 uur per week te bewegen en daarnaast tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen te doen. U hoeft niet intensief te sporten. Wandelen, fietsen, (rustig) zwemmen en tuinieren zijn ook heel geschikt. Samen bewegen kan ook heel gezellig zijn. In deze gebiedsgids vindt u in de rubriek 'Bewegen en sport' nuttige adressen. U kunt bijvoorbeeld meedoen aan de nieuwe beweegtest van het Sportbedrijf: www.sportbedrijfrotterdam.nl/beweegidentiteit/quiz.

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

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

eHealth met de GGD AppStore

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

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

Wat moet u doen als het warm wordt?

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

Tips bij warm weer

Drink 2 liter water per dag



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

Houd uzelf koel



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

Houd uw woning koel



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

Zorg voor elkaar



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

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

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

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

(Vrijwilligers)werk.

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



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

'Je raakt in een andere flow'

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

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

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



Thea Claassen (74) bezoekt 75-plussers

'Ik leer van alles over mijn buurt'

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

Dementie of vergeetachtigheid?

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

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

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

Welke verschijnselen kunnen wijzen op dementie?

De eerste verschijnselen van dementie kunnen per persoon verschillen. Er zijn ook verschillende vormen van dementie. Meestal merkt de

partner of een familielid dat er iets 'niet pluis' is. Het valt op dat iemand terugkerende geheugenklachten heeft of zich anders gedraagt. Iemand heeft bijvoorbeeld moeite om te onthouden welke dag het is, is onrustig, vermijdt sociale activiteiten of wordt sneller boos.

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

Leven met (een persoon met) dementie

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

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

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

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

Alzheimer Café / Theehuis

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

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

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

Techniek in en om het huis

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

Voorbeelden zijn:

- Apps op de smartphone of iPad voor geheugondersteuning en -training (of ter vermaak)
- Beeldbellen voor videocontact met mantelzorg of zorg
- Personenalarmering om alarm te kunnen maken in nood
- Medicijn dispensers voor de juiste medicatie op de juiste tijd
- Geavanceerde bewaking die alarmeren bij vallen, gas etc.
- GPS-systemen, indicatiebepaling met of zonder alarmknop
- Sleutelkluisjes of elektronisch slot om op een veilige manier binnen te komen

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

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

Huisbezoeken aan 75-plussers.

Bent u 75 jaar of ouder en woont u zelfstandig in Rotterdam? Dan ontvangt u 1 x in de twee jaar een uitnodiging om mee te doen aan een huisbezoek. Als u nieuw bent komen wonen in de wijk of uw partner recent overleden is, dan wordt u in ieder geval uitgenodigd mee te doen aan een huisbezoek. Het doel van dit huisbezoek is met u te praten over hoe het met u gaat. En zo nodig u te ondersteunen bij het zelfstandig wonen.

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

Voordeurgesprekken

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

Vrijwilligers

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

Waarom doen we dit huisbezoek?

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

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

Langer zelfstandig thuis wonen.

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

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

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

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

Soms zijn grotere aanpassingen aan huis noodzakelijk. Kijk voor inspirerende voorbeelden op www.comfortwoning.com, of www.langerthuisineigenhuis.com. Sommige ingrepen, zoals een traplift of aangepaste keuken, kunnen (deels) worden vergoed via de Wmo. Ook voor deze aanpassingen kunt u terecht bij de Vraagwijzer.

Technische hulpmiddelen in huis: thuishetchnologie

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

Voorbeelden van thuishetchnologie

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

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

Waar kunt u terecht met uw vragen

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

Woningonderhoud bij huurwoningen

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

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

De verhuurder is verantwoordelijk voor:

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

Onderhoud melden

Heeft u een klacht over het onderhoud van uw woning? Meld dit bij de verhuurder. Geef aan wat het probleem is en wat u van de verhuurder verwacht. Is de verhuurder verantwoordelijk en lost deze het probleem niet op?

Meld uw klacht bij de gemeente Rotterdam via: www.rotterdam.nl/wonen-leven/woningonderhoud of bel 14 010.

Een ander huis

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

Woont u in een huurwoning?

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

Woont u in een koopwoning?

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

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



Comfortwoning

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

Comfortwoning IJsselmonde

Grote Hagen 19 (Brienenoordflat)
Voor het maken van een afspraak kunt u op werkdagen tussen 10.00 en 16.00 uur bellen naar 010 - 760 02 46 of kijk op www.comfortwoning.com/afspraak-maken.

Comfortwoning Prins Alexander

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

Comfortwoning Delfshaven

Gijsinglaan 238
Voor het maken van een afspraak kunt u bellen naar 06 - 21 22 08 80 of mail naar comfortwoningDH@wморadar.nl.

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

Seniorvriendelijke wijken

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

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

Mantelzorg.

In Rotterdam zorgen duizenden mensen voor iemand uit hun familie of vriendenkring die ziek is of een beperking heeft. Als u dat doet, bent u mantelzorger. Veel mensen zijn mantelzorger zonder het zelf te weten. Zij vinden wat zij doen heel normaal. Maar ze verlenen onmisbare zorg en zijn daarmee van onschatbare waarde. Door hun inzet kunnen veel Rotterdammers langer thuis blijven wonen.

De gemeente Rotterdam waardeert en ondersteunt mantelzorgers. Hier volgt een overzicht van de belangrijkste regelingen die de gemeente heeft om mantelzorgers te ondersteunen:

Advies en ondersteuning

Elk gebied heeft een Vraagwijzer. Hier kunt u terecht voor informatie, advies en ondersteuning, ook op het gebied van mantelzorg. Een overzicht van De Vraagwijzers per gebied vindt u op www.rotterdam.nl/vraagwijzer of bel 14 010.

Mantelfoon: 24 uur bereikbaar

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

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

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

Vervangende zorg

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

Vervangende mantelzorg

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

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

Professionele hulp

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

Urgentie huurwoning

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

Mantelzorgverklaring

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

U hebt de mantelzorgverklaring nodig:

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

Maasstadpolis

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

Parkeren in de buurt

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

Gratis Rotterdampas met € 25 OV-tegoed

Als mantelzorger met een mantelzorgverklaring kunt u een gratis Rotterdampas aanvragen. Hiermee kunt u meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. De Rotterdampas kunt u aanvragen via www.rotterdampas.nl/bestellen.

Mantelzorgers die de Rotterdampas hebben aangevraagd, ontvangen ook een eenmalig OV-tegoed van € 25 op de pas. Dit OV-tegoed kan vervolgens bij één van de RET-servicepunten op de OV-chipkaart geladen worden. Voor meer informatie: www.ret.nl

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

Rondkomen met een laag inkomen.

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

Administratie op orde

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

Geld besparen

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

- Breng in beeld wat uw inkomsten en uitgaven zijn.
- Houd een huishoudboekje bij en spreek met uzelf vaste bedragen af voor bijvoorbeeld boodschappen en kleding.

- Spaar elke maand voor rekeningen die u per kwartaal of per jaar betaalt.
- Gebruik extra's, zoals vakantiegeld of eindejaarsuitkering om openstaande rekeningen te betalen.

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

- Op de website van de gemeente Rotterdam staan verschillende tips om een geldplan te maken: www.rotterdam.nl/wonen-leven/geldplan
- Het Nibud biedt een stappenplan aan. Bekijk dit stappenplan op de website: www.nibud.nl of bel op maandag, dinsdag en donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur 030 - 23 91 350.
- Wijzer in geldzaken, een initiatief van het ministerie van Financiën, helpt u bij uw financiële vragen. Bekijk de website op www.wijzeringeldzaken.nl.

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



Ondersteuning gemeente Rotterdam

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

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

Het AOW-tegoed

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

Betalen met het AOW-tegoed

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

Wat kunt u kopen met het AOW-tegoed?

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

Voorwaarden voor het AOW-tegoed:

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

Zorgverzekering VGZ Rotterdampakket

Voor Rotterdammers met hoge zorgkosten (zoals chronisch zieken en ouderen) en een laag inkomen, is de gemeentelijke collectieve zorgverzekering VGZ Rotterdampakket een goede keuze. Deze verzekering is er gekomen door een goede samenwerking tussen verzekeringsmaatschappij VGZ en de gemeente Rotterdam. Het is een complete zorgverzekering met een ruime dekking. In het artikel VGZ Rotterdampakket in deze gebiedsgids leest u meer over deze zeer uitgebreide zorgverzekering.

Bijzondere bijstand

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

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

Ondersteuning gemeente Rotterdam

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

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

Vrijwilligerswerk iets voor u?

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

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

Uw inzet wordt bijzonder gewaardeerd!



Senioren en veiligheid.

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

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

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

Babbeltrucs.

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

Tip 1

Weet wie er aanbelt

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

Tip 2

Zet de deur op een kier

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

Tip 3

Wees ook overdag alert

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

Tip 4

Geef nooit uw pinpas of pincode af

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

Tip 5

Twijfel? Bel de politie!

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



Telefoonnummer

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

Brandveilige woning.

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

Tip 1

Bedenk een vluchtplan

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

Tip 2

Houd uw vluchtroute vrij van obstakels

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

Tip 3

Vlucht nooit door de rook

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

Tip 4

Laat rookmelders installeren

Rookmelders zijn heel belangrijk voor de brandveiligheid in uw omgeving.

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

Tip 5

Download de checklist

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



BRANDWEER

Contact

Telefoonnummer 112
www.brandweer.nl

Financieel misbruik.

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

Tip 1

Praat erover en leg afspraken vast

Doe dit met uw kinderen of een betrouwbaar persoon in uw omgeving. Schrijf de afspraken op papier voorzien van uw handtekening en datum. U kunt het ook officieel regelen via een levenstestament bij de notaris. Lees hierover meer op www.notaris.nl/levens-testament of neem contact op met een notaris bij u in de buurt.

Tip 2

U kunt ook bellen

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

Tip 3

Leer zelf hoe u de administratie moet doen

Doet uw partner uw administratie? Zorg dat u zelf ook begrijpt hoe u dat moet doen, als uw partner het niet meer kan. Vindt u het toch lastig om zelf uw administratie te doen? De Vraagwijzer kan u op weg helpen. In de rubriek Algemeen vindt u het adres van de Vraagwijzer bij u in de buurt.

Tip 4

Regel alles goed samen met uw bank

- Regel zoveel mogelijk betalingen automatisch. Dan weet u zeker dat uw vaste lasten iedere maand op tijd worden betaald en er geen achterstanden ontstaan.
- Volg ook een cursus internetbankieren voor senioren. Informeer bij uw bank naar de mogelijkheden.
- Heeft u een mantelzorger? Neem naast uw eigen bankrekening een aparte huishoudrekening en stort hier maandelijks automatisch een bedrag op. Dit geld kan een mantelzorger gebruiken voor de boodschappen. Vraag bij uw bank alvast een gemachtigde pas aan op naam van bijvoorbeeld één van uw kinderen, mantelzorger of vertrouwenspersoon. Met deze pas kan dan voor u gepind worden. Bij misbruik kunt u deze pas meteen blokkeren.

Tip 5

Vier ogen zien meer

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

Tip 6

Bel Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond

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



Rotterdam
Rijnmond

Contact

Telefoonnummer 0800 - 2000

www.veiligthuisrr.nl

Wijkteam.

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

Zo werken er in het wijkteam mensen met expertises als:

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

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

Doorverwijzen

Uw huisarts, een medewerker van Vraagwijzer bij u in de buurt, de woningcorporatie of een andere hulpverlener in uw wijk verwijst u door.

Wat doet een wijkteam?

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

Vaste contactpersoon

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

Hoe werkt de hulp?

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

Zorgen om iemand die eenzaam is.

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

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

Wat gebeurt er met uw melding als u belt?

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

Kenmerken van eenzaamheid

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

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

Stappenplan aanpak eenzaamheid

Herkent u een of meer kenmerken?

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

1. Wat kunt u zelf doen?

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

2. Vraag/informeer

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

3. Luister en vraag door

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

4. Hulp inschakelen

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

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

De Vraagwijzer luistert, adviseert en ondersteunt.

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

De Vraagwijzer denkt met u mee

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

De Vraagwijzer biedt informatie, advies en ondersteuning bij bijvoorbeeld:

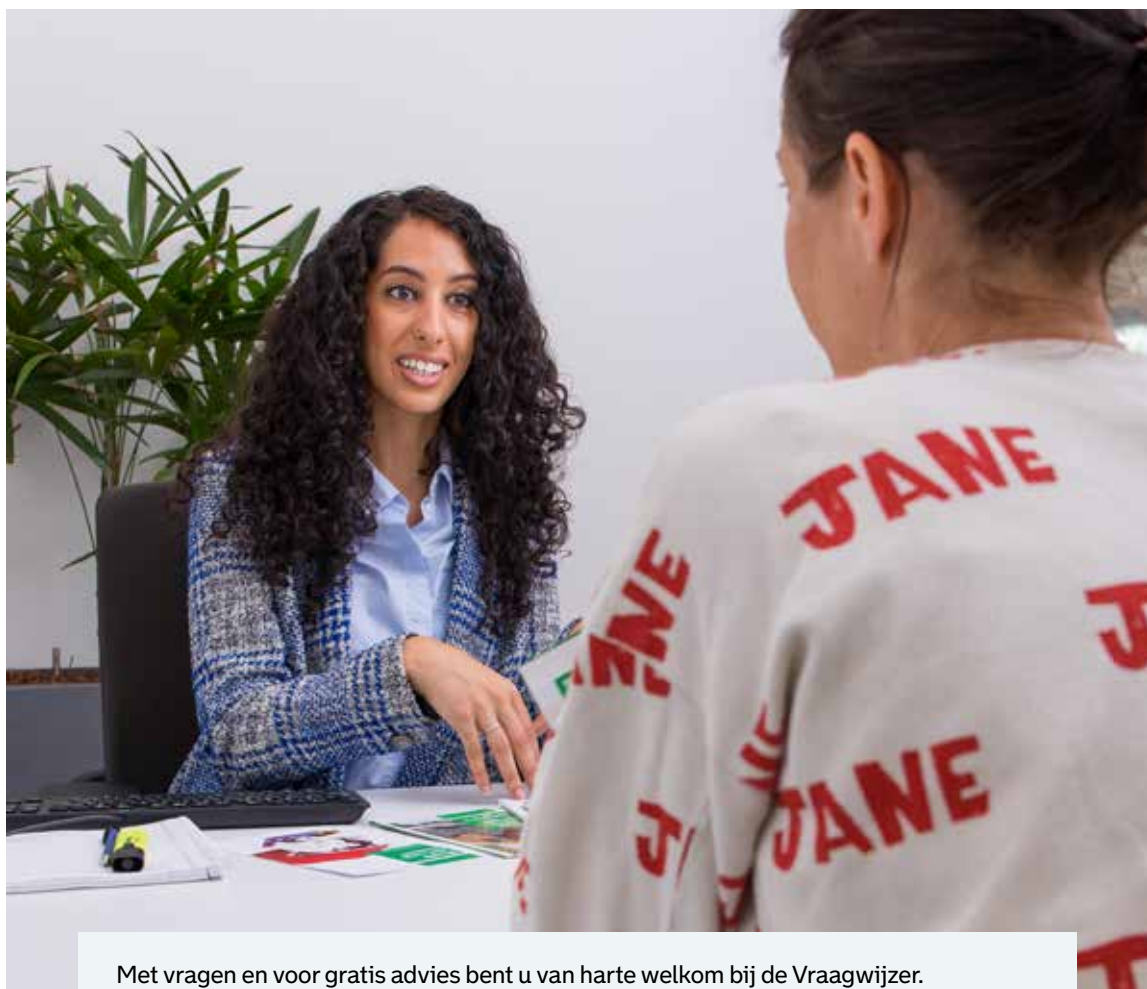
- Het regelen van Wmo-voorzieningen, zoals een aanpassing in de woning, Vervoer op Maat, huishoudelijke ondersteuning, persoonlijke begeleiding of mantelzorg.
- Juridische kwesties, u heeft bijvoorbeeld een vraag over toeslagen of hulp nodig bij het opstellen van een bezwaarschrift.
- Het versterken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

Hoe bereikt u de Vraagwijzer?

U kunt de Vraagwijzer op drie manieren bereiken:

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

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



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

De meest voorkomende vragen aan de Vraagwijzer zijn:

- Wie kan mij helpen met mijn administratie?
- Ik kan mijn huis niet meer zelf schoonhouden. Kan ik hulp krijgen?
- Ik pieker veel, kan maatschappelijk werk mij helpen?
- Ik wil ergens bezwaar tegen maken, hoe doe ik dat?
- Ik heb geldproblemen. Hoe moet ik deze oplossen?
- Waar in de wijk kan ik sporten?
- Hoe kan ik huurtoeslag aanvragen?
- Waar vind ik tips over financiën?
- Ik heb zoveel schulden, hoe moet ik die betalen?

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



VGZ Rotterdam-pakket.

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

De voordelen:

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

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

Meer informatie

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

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

Geachte bewoner van Noord,

Voor u ligt de gloednieuwe uitgave van de gebiedsgids Noord 2022. Een jaar waarin we hopelijk weer alle vrijheden hebben om te kunnen doen wat we willen doen. En een jaar waarin we hopen dat alle activiteiten in Noord – buiten én binnen – weer kunnen doorgaan, zonder dat corona roet in het eten gooit. Bij het maken van deze gids zijn de vooruitzichten gunstig. Wij duimen dat dit zo zal blijven!

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. Ook de ouderen in ons gebied. Veel ouderen zijn vitaal en zitten vol kracht, energie en wijsheid. Maar, zoals het aloude spreekwoord luidt, ouderdom komt met gebreken. Reden voor ons om juist dan extra aandacht aan te besteden aan senioren in de wijk. Voor, door én met bewoners.

In deze gebiedsgids vindt u informatie over activiteiten bij u in de buurt. Over waar u gezellig samen kunt eten, elkaar kunt ontmoeten voor een spelletje, dans of zang, en waar u kunt sporten en bewegen of een computer- of taalles kunt volgen.



Ook vindt u informatie over organisaties die hulp en zorg bieden. Bijvoorbeeld over zorgverleners in uw wijk of organisaties die u kunnen ondersteunen 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, het loket van de gemeente Rotterdam waarbij u terecht kunt met vragen over bijvoorbeeld geldzaken, uw gezondheid of ingewikkelde brieven.

Natuurlijk heeft deze gids geen antwoord op alle vragen. Heeft u nog vragen of bent u op zoek naar informatie die niet in deze gids staat? Loop gerust eens binnen bij een van de Huizen van de Wijk (Mozaïek, Propeller, Het Klooster of De Banier) of bij één van de vele andere ontmoetingsplaatsen in Noord. 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,

Btisame Boudhan
Directeur SOL (Samen Ondernemend Leren)

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



Overzicht activiteiten en dienstverlening

Algemeen	62	
Actief in de straat	64	
Bewegen en sport 	65	
Creatief 	68	
Cultureel 	69	
Dienstverlening	75	
Eten in (de buurt van) de wijk 	84	
Groen	86	
Koffie, inloop en ontmoeting 	87	
Medisch en zorg	89	
Religie	96	
Taal	98	
Vervoer	99	
Vrijwilliger gezocht of worden	100	
Vrouwennetwerk	101	
Wonen	102	

 Door de aangepaste regels vragen wij u zich van te voren aan te melden voor alle activiteiten.

Huis van de Wijk

Blijddorp

Statenweg 102a

3039 JK Rotterdam

In Huiskamer Blijddorp kunt u anderen ontmoeten, vrijwilligerswerk doen of activiteiten volgen of geven zoals een workshop, les in gezond eten of bewegen. Er is ruimte voor initiatieven van bewoners.

Allerlei organisaties en bewoners werken in de Huiskamer Blijddorp samen. U bent van harte welkom!
huiskamerblijddorp@solnetwerk.nl
 010 - 244 82 40
www.solnetwerk.nl

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.solnetwerk.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@kloosteroudennoorden.nl
 010 - 466 15 44
www.kloosteroudennoorden.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.solnetwerk.nl

Propeller (Provenierswijk)

Jacob Loisstraat 18

3033 RD Rotterdam

In Huis van de Wijk 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.solnetwerk.nl

Algemeen

Advies- en meldpunt verwarde personen

Rotterdam

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

010 - 267 07 00
www.rotterdam.nl/wonen-leven/meldpunt-verwarde-persoon

Bibliotheek aan Huis

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

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

Centrale Bibliotheek

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

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

klantenservice@bibliotheek.

rotterdam.nl

010 - 281 61 00

Gebiedscommissie Rotterdam

Via de gebiedscommissies, wijkraden en wijkcomités kunnen alle Rotterdammers invloed uitoefenen op het wel en wee van hun wijken.

gebiedscommissies@rotterdam.nl

14 010

www.rotterdam.nl/

bestuur-organisatie/
gebiedscommissies

Gemeente Rotterdam | 14 010

Coolsingel 40

3011 AD Rotterdam

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

14 010

Gemeentelijke Ombudsman Rotterdam

Bezoekadres: Minervahuis I,

Meent 106, 4e etage

3011 JR Rotterdam

Klacht over de gemeente? De gemeentelijke ombudsman in Rotterdam is iedere werkdag telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 16.00 uur. Ook kunt u een afspraak maken om uw klacht persoonlijk toe te lichten.

info@ombudsmanrotterdam.nl

010 - 411 16 00

www.ombudsmanrotterdam.nl

Houd mij maar op de hoogte

Schommelstraat 69

3035 CG Rotterdam

Wilt u op de hoogte gehouden worden van alle activiteiten van SOL Samen Ondernemen Leren en de netwerkpartners?

Bel naar de ouderentelefoon

of stuur een mail naar

ouderenwerk@solnetwerk.nl.

ouderenwerk@solnetwerk.nl

06 - 40 20 46 98

www.solnetwerk.nl

Meld Misdaad Anoniem

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

0800 - 7000

www.meldmisdaadanoniem.nl

Meldingen buitenruimte

Rotterdam

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

14 010

www.rotterdam.nl/meldingen

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 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

Goud van Noord

Zwaanshals 287

3035 KH Rotterdam

Bij Goud van Noord Rotterdam

mogen mensen stralen, in

de Huiskamer en bij kids van

Goud. Onze wijk is arm en hip &

happening: samen delen is goud

waard!

010 - 467 86 00

www.goudvannoord.nl

Opzoomer Mee

Ondersteunen en faciliteren

van bewoners die activiteiten

in hun eigen straat/buurt willen

organiseren om de nabuurschap

en sociale samenhang te

versterken.

info@opzoomermee.nl

010 - 213 10 55



Bewegen en Sport

Active Sport

Nobelstraat 94

3039 SP Rotterdam

Groepsfitness met groepstrainingen voor 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

De Beweegcoach

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

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 - 217 30 08

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

Fysiotherapie Bergweg

Bergweg 243B

3037 EL Rotterdam

In Balans is een training van een fysiotherapeut die het vallen van ouderen wil voorkomen. Je wordt bewust van risicofactoren en je versterkt je balans. Voor ouderen die zich onzeker op de been voelen, bang zijn om te vallen of al gevallen zijn.

Marloes Vreugdenhil

info@fysiotherapiebergweg.nl

010 - 466 79 52

www.fysiotherapiebergweg.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 en voor mensen met een beperking bij Team Noel Soares

Schiedamse vest 188

3011 BH Rotterdam

Bootcamp, boksen en 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

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

Pluspunt

Bergwegplantsoen (Humanitas) Rotterdam

Durf te dansen. Iedere maandag-midag van 14.00 - 15.00 uur.

Pluspunt

info@pluspuntrotterdam.nl

010 - 467 17 11

pluspuntrotterdam.nl

Project 'de onvergetelijke wandeling'

Rotterdam

Bij 'de onvergetelijke wandeling' matchen we thuiswonende 'beginnend' dementerende ouderen aan een wijkbewoner. Samen spreken zij wekelijks af en maken een wandeling. Door te letten op gedeelde wensen, hobby's of passies zoeken zij naar een langdurige match. wandeling@solnetwerk.nl
06 - 40 34 02 90

Rotterdam Atletiek

Bentinklaan 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

Seniorenkracht

Statenweg 118D
3039 JL Rotterdam

Valpreventie is een aparte training die Yolanda heeft ontwikkelt voor senioren die weer in hun kracht willen staan. Praktijk gericht voor senioren die soms moeite hebben met hun evenwicht en dit graag weer willen hervinden om te voorkomen dat zij vallen.

Yolanda Furrer
Yolanda@happychildren.nl
06 - 30 83 34 70
happychildren.nl

SOL (Samen Ondernemen Leren)

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Fit gym: Samen bewegen maakt je fit. Meedoen met een programma, wat ieder kan doen op eigen niveau. Iedere dinsdagmorgen van 10.00 tot 11.00 uur.

Wandelen voor vrouwen op diverse tijden en dagen. Wilt u meewandelen dan kan dat gratis. Belt u voor verdere informatie en tijden.

Wandelen voor mannen op diverse tijden en dagen. Wilt u mee wandelen dan kan dat gratis. Belt u voor verdere informatie en tijden.

Wandelen gemengd op diverse tijden en dagen. Wilt u mee wandelen dan kan dat gratis. Belt u voor verdere informatie en tijden.

Zumba, bewegen op muziek. Iedere maandag van 18.30 tot 19.30 uur.

Ontspanningsworkshop op

woensdagmorgen van 9.30 tot 10.30 uur.

Stoelgym: zittend bewegen onder leiding van een ervaren trainer.

Angeline Draese
adraese@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
06 - 40 89 86 43

Spider Gym

De Graeffstraat 4
3039 XD Rotterdam

Spider Gym is een Sportcenter met oosterse vechtkunst gecombineerd met westerse trainingen. Van zaktrainingen en circuittrainingen voor jong en oud, groot en klein, recreatief en op wedstrijdniveau.
info@spidergym.net
06 - 40 02 47 61
www.spidergym.net

Sportbedrijf Rotterdam

Annie M.G. Schmidtplein 10
3083 NZ Rotterdam

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

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

Sportbedrijf Rotterdam

Sportbedrijf Rotterdam faciliteert sport en beweging en voorziet in programmering om mensen in beweging te krijgen en houden. Sport en beweging is leuk en gezond, het geeft energie en zorgt voor binding met de omgeving.

Renate Steehouwer
r.steehouwer@
sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 808 08 80
06 - 83 52 71 05
www.sportbedrijfrotterdam.nl

Stadskwerij de Kas

van Beuningenstraat 22
3039 WE Rotterdam

Op maandag om 10.00 uur kun je gezellig meewandelen met een groep wandelaars van gezond wandelen. Je loopt dan een uur langs groene routes door de stad.

Marja Versteeg
info@stadskwekerijdekas.nl
06 - 23 05 77 61
stadskwekerijdekas.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. Old-
Stars richt zich op zestigplussers
die (weer) gaan voetballen. Kijk
op de website voor mogelijkhe-
den bij u in de buurt!*

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

**Wandelen via 'Gezond
Natuur Wandelen', Blijdorp
- Bergpolder / Rotterdam
Noord**

Van Beuningestraat 22
3039 WE Rotterdam

*Wandel gezellig in rustig tempo
mee in de natuur. Tijdens
het wandelen kunt u een
praatje maken met andere
deelnemers. Gezond, gezellig,
gemakkelijk én in de buurt! Het
startpunt is bij: Stadskwekerij De
Kas, iedere maandag 10.00 tot
11.00 uur, gratis.*

Monique van Dalen
monique@
gezondnatuurwandelen.nl
www.gezondnatuurwandelen.nl

Z&PC Rotterdam

Van Maanenstraat 8
3038 CZ Rotterdam

*Z&PC Rotterdam is er voor
alle Rotterdammers. Je
kunt bij ons lezwemmen,
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

Creatief**Breiclub 'de Kloostersteek'**

Ruivenstraat 81

3036DD Rotterdam

Gezellig met de dames breien voor het goede doel "de voedselbank" onder het genot van een kopje koffie of thee.

Carla

info@kloosteroudenoorden.nl

010 - 466 15 44

www.kloosteroudenoorden.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

www.hetnieuwespoor.com

**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

Tekenen en Schilderen

Statenweg 102a

3039JK Rotterdam

*Schilderen van de Grote**Meesters. Als beginner of*

gevorderde ben je welkom om deze mooie lessen te leren.

*Bespreken van de werken en**daarna in de geest van de grote**Meester schilderen*

Sonja van Dolron

akornman@solnetwerk.nl

06 - 11 88 69 79

www.solnetwerk.nl

Algemeen

Cultuurregisseur

Grotekerkplein 8
3014 GC Rotterdam

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

Malina Spoor
noord@cultuurconcreet.nl
06 - 33 33 31 25
www.cultuurconcreet.nl

De Gitaaracademie

Talmastraat 90B
3038 SV 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

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
010 - 466 17 66
www.dewaerschut.nl

Gilde Rotterdam

Gebouw De Heuvel,
Grote Kerkplein 5
3011 GC Rotterdam

Ervaren gidsen begeleiden rondleidingen. Geschiedenis en Rotterdam vandaag komen aan de orde. Minder mobiel? Kies een virtuele rondleiding op locatie.

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

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

Het Multicultikoor Noord

Lisplein 31
3037 AS Rotterdam

Het MultiCultiKoor is een meerstemmig gemengd koor dat o.l.v. een dirigent liedjes uit de hele wereld zingt. Waarbij de enige doelstelling is de muzikale kwaliteit. Vindt u zingen leuk en wilt u niet alleen maar onder de douche zingen? Nieuwe leden zijn 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 vijftig jaar die geïnteresseerd is in het volgen van programma's op academisch niveau. De opleidingen en cursussen worden verzorgd in opdracht van de Erasmus Universiteit Rotterdam.

hovo@erasmusacademie.nl
010 - 408 24 65
www.eur.nl/hovo-rotterdam/

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 t/m vrijdag van 09.00 - 16.30 uur.

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

Kunstuitleen

Goudsesingel 268
3011 KG Rotterdam

Lid ben je al voor € 12,- per jaar en onze kunstwerken zijn te huur vanaf € 4,- per maand. Is een werk toch niet helemaal je smaak? Ruil het om tot je de beste match hebt gevonden. Als lid heb je ook toegang tot alle workshops, lezingen en Kunstsalons.
info@kunstuitleenrotterdam.nl
010 - 303 02 40
www.kunstuitleenrotterdam.nl

Muziekcentrum Rotterdam

Ruivenstraat 81

3036 DD Rotterdam

Muziekcentrum Rotterdam is een collectief van zelfstandige muziekdocenten. Gevestigd in het Klooster in het Oude Noorden. Naast reguliere muzieklessen organiseert MC jaarlijks een aantal muziekvoorstellingen. Wilt u een instrument (leren) spelen? Neem contact met ons op!
mcnoord@gmail.com
06 - 39 14 69 80
www.muziekcentrumrotterdam.nl

Pluspunt

Graaf Florisstraat 41

3021 CC Rotterdam

Het Verhaal van je leven. U bent geboren in een ander land, u heeft het gewaagd de stap te nemen naar een ander land om een nieuw bestaan op te bouwen. Vrijwillige schrijvers komen oudere migranten helpen hun levensverhaal op papier te zetten.
Willy Hilverda
w.hilverda@pluspuntrotterdam.nl
010 - 467 17 11
pluspuntrotterdam.nl

Prinsekerkkoor

Schepenstraat 69

3039 NC R'dam

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

Rotterdampaswinkel

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

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

Rotterdamse Salon

Rechter Rottekade 407

3032 XH Rotterdam

18e eeuwse 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@cityguiderotterdam.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 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 vindt 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 60+-ers hun theatertalenten ontdekken en ontwikkelen. Dat kan zijn op het gebied van spelen, schrijven of zingen. We maken samen voorstellingen over de ervaringen van ouderen. Ze zijn herkenbaar en geven stof tot nadenken en napraten.

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

Verhalenhuis Belvédère

Rechthuislaan 1
3072 LB Rotterdam

Verhalenhuis Belvédère wil de verhalen van mensen en gemeenschappen in de hedendaagse stad zichtbaar maken.

info@verhalenhuisbelvedere.nl
010 - 720 09 97
www.belvedererotterdam.nl

Volksuniversiteit Rotterdam

Heemraadssingel 275-277
3023 BE Rotterdam

Betaalbare cursussen over allerlei onderwerpen, zoals talen, koken, en kunst.

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

WijkUitBuro

Uitgaan in Rotterdam. U kunt zoeken op onze website per gebied, datum en soort evenement.

info@wijkuitburo.nl
010 - 414 17 00
www.wijkuitburo.nl

Musea

Belasting & Douane Museum

Parklaan 14-16
3016 BB Rotterdam

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

info@bdmuseum.nl
088 - 151 49 00
www.bdmuseum.nl

Chabot Museum

Museumpark 11
3015 CB Rotterdam

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

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

Feyenoord Museum

Van Zandvlietplein 1
3077 AA Rotterdam

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

010 - 492 94 55
www.dekuip.nl/tour-en-museum/
feyenoord-museum

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

Het Nieuwe Instituut

Museumpark 25
3015 CB Rotterdam

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

info@hetnieuweinstituut.nl
010 - 440 12 00
www.hetnieuweinstituut.nl

Houweling Telecommuseum

Vlaggemanstraat 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

Kunsthall

Westzeedijk 341
3015 AA Rotterdam

De Kunsthall is een expositieruimte van 3300 m² zonder eigen collectie. Het organiseert wisseltentoonstellingen op het gebied van kunst en cultuur. Er zijn vaak meerdere exposities tegelijk met kunst uit verschillende kunststromingen en werelddelen.

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

Laurenskerk

Grotekerklein 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
Kassa: 010 - 411 64 94
Kantoor: 010 - 413 14 94
Kerk: 010 - 413 19 89
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 pijpers en de mariniers in Uruzgan.

info@mariniersmuseum.nl
010 - 412 96 00
www.mariniersmuseum.nl

Maritiem Museum Rotterdam

Leuvehaven 1
3011 EA Rotterdam

Het maritieme heden en verleden in eigentijdse tentoonstellingen. Luister naar verhalen, bewonder topstukken uit de collectie of doe mee aan één van de vele activiteiten. Het museum ligt in de oudste en grootste museumhaven van Nederland.

Contactformulier op de website.
010 - 413 26 80
www.maritiemmuseum.nl

Museum Rotterdam '40-'45

Coolhaven 375
3015 GC Rotterdam

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

info@museumrotterdam.nl
010 - 217 67 73
www.museumrotterdam.nl

Museum Stoomdepot

Rolf Hartkoornweg 50
3034 KL Rotterdam

Het museum is gevestigd in een klassieke locomotievenloods. In de loods liggen vijf sporen met stoomlocomotieven.

Op de eerste verdieping zijn exposities. Ook is het mogelijk om een ritje te maken in één van de stoomtreinen. (Er is een winterstop)
Info@stoomstichting.nl
010 - 282 92 82
www.stoomstichting.nl

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 woensdag welkom tussen 12.30 en 17.30 uur of op afspraak. Toegang is gratis.

Lans Kleyn
lanskley@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 potvisskelet.

info@hetnatuurhistorisch.nl

010 - 436 42 22

www.hetnatuurhistorisch.nl

Nederlands Fotomuseum

Wilhelminakade 332

3072 AR Rotterdam

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

info@nederlandsfotomuseum.nl

010 - 203 04 05

www.nederlandsfotomuseum.nl

Tram Museum Rotterdam

Kootsekade 19

3051 PC Rotterdam

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

info@stichtingromeo.nl

06 - 12 04 26 66

www.stichtingromeo.nl

Wereldmuseum

Willemskade 25

3016 DM Rotterdam

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

info@wereldmuseum.nl

010 - 270 71 72

www.wereldmuseum.nl

Theater en Bioscoop

CineNoord

Bergweg 283

3037 EM Rotterdam

Elke week draait CineNoord een speelfilm in Studio de Bakkerij. Een gevarieerd aanbod voor een breed publiek. Elke film wordt ingeleid door een spreker en er wordt een korte voorfilm vertoond van een Rotterdamse filmmaker, met 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

contact@dedoelen.nl

010 - 217 17 17

www.dedoelen.nl

KINO

Gouvernestraat 129-133

3014 PM Rotterdam

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

info@kinorotterdam.nl

010 - 268 11 60

www.kinorotterdam.nl

LantarenVenster

Otto Reuchlinweg 996

3072 MD Rotterdam

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

010 - 277 22 77

www.lantarenvenster.nl

Nieuwe Luxor Theater

Posthumalaan 1

3072 AG Rotterdam

info@luxortheater.nl

010 - 484 33 33

www.luxortheater.nl

Oude Luxor Theater

Kruiskade 10

3012 EH Rotterdam

info@luxortheater.nl

010 - 484 33 33

www.luxortheater.nl

Pathé De Kuip

Cor Kieboomplein 501
3077 MK Rotterdam

Schouwburgplein

Schouwburgplein 101
3012 CL Rotterdam

Pathé 50PLUS heeft een vaste ticketprijs van € 8,00. Dat is ruim 20% voordeliger dan een regulier ticket. Bovendien krijgt u er altijd koffie of thee en iets lekkers bij. Prettige voorstelling!

rolstoelreservering: 088 - 515
20 00
www.pathe.nl/50plusbios

Theater In de Lugt

De Lugt 17
3043 CJ Rotterdam

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

Theater '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 - Werkplaats Walhalla

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

Theater Walhalla - Kantine Walhalla

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

Theater Walhalla - Kleine Walhalla

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

Theater Zuidplein

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

VOX Muziek theater

Rotterdam
De Zangkoerier. Beeldend muziektheater op de stoep. De Zangkoerier levert op aanvraag een bijzondere live-ervaring met a capella liederen op de stoep, op het terras of in de woonkamer en brengt je een intieme, korte voorstelling van 12 minuten die ontroert en troost.
Linde Schinkel
contact@voxmuziektheater.nl
06 - 11 29 66 23
voxmuziektheater.nl

Administratie en financiën

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18
3055 PC Rotterdam

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

Anton Weeda, Jan-Willem

Hoogeweegen

info@aatuishulp.nl

010 - 302 01 30

www.aatuishulp.nl www.

thuishulprottterdam.nl www.

uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Belastingdienst Rijnmond

Laan op Zuid 45
3072 DB Rotterdam

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

0800 - 0543

www.belastingdienst.nl

ING bank

Zwart Janstraat 109
3035 AN Rotterdam

Voor alle bankzaken, open voor bezoek.

020 - 228 88 88

Notaristelefoon

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

0900 - 346 93 93 op werkdagen van 9.00 - 13.00 uur (80 cent per minuut). Voor de wachttijd betaalt u alleen de gebruikelijke belkosten.

Samen 010 - Budgetmaatjes 010

Hang 7

3011 GG Rotterdam

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

budgetmaatjes@samensamen010.nl

010 - 466 67 22

www.samensamen010.nl/alle-projecten/
budgetmaatjes010

Service punt Oude Noorden

Ruivenstraat 81

3036 DD Rotterdam

Heeft u vragen over formulieren die u moet invullen, zoals bijvoorbeeld voor de zorgtoeslag of kwijschelding, afvalstoffenheffing? De vrijwilligers van het servicepunt staan voor u klaar. Bel van tevoren wel even om een afspraak te maken.

Wendy, Janny, Carla, Marc
info@kloosteroudenoorden.nl
010 - 466 15 44

www.kloosteroudenoorden.nl

Sociale Raadslieden Rotterdam

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

14 010

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

SOL (Samen Ondernemend Leren)

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Vind u het fijn om een budget plaatje te maken? En wetend waar uw geld aan uitgegeven wordt? Bij Ik Betaal! gaat u samen kijken naar uw maandbudget. Ook kunnen betalingsopdrachten gepland worden via internet bankieren. Hier kunt u elke maand langskomen.

Kaj Burema

kburema@dock.nl

06 - 34 55 38 09

www.solnetwerk.nl

Stop de Schulden

Rotterdam

Heeft u hulp nodig bij administratie en/of schulden, dan kunt u langskomen bij 'stop de schulden'. Samen kijken wij naar alle administratie en maken het in orde. Zo krijgt u weer overzicht en rust.

Kaj Burema

kburema@dock.nl

06 - 34 55 38 09

www.solnetwerk.nl

Algemeen

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18
3055 PC Rotterdam

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

Ook bieden wij tuinhulp en klushulp. Belt u gerust voor meer informatie.

Jan-Willem Hoogeweegen, Anton Weeda, Marjolein Tan

info@aathuishulp.nl

010 - 302 01 30

06 - 50 24 86 68

www.aathuishulp.nl

www.thuishulprotterdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Administratie aan Huis Rotterdam

Bent u niet meer mobiel, maar heeft u toch hulp nodig met kleine administratieve zaken. Dan komen wij bij u langs. Samen met u kijken wij naar brieven of helpen wij u met bellen naar organisaties als dat nodig is.

Kaj Burema

kburema@dock.nl

06 - 34 55 38 10

www.solnetwerk.nl

Advokatenkollektief Rotterdam

Crooswijksesingel 34
3034 CJ Rotterdam

In plaats van het inlooppreekuur kunt u uw juridische vragen telefonisch (elke werkdag tussen 9.30 en 12.30 uur en tussen 13.00 en 15.00 uur) aan ons voorleggen. Wij zullen dan gratis uw vragen beantwoorden of met u een aparte afspraak maken of u doorverwijzen naar de juiste instantie.

info@akrotterdam.nl

010 - 465 09 66

Alleszelf.nl

Richt zich uitsluitend op ouderen en stelt hun eigen kracht centraal.

Om tot op de hoogste leeftijd zelfstandig in de eigen woning te blijven wonen.

info@alleszelf.nl

www.alleszelf.nl

Beldienst De Zilverlijn

De Zilverlijn is een gratis beldienst voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds.

Als u zich aanmeldt, wordt u regelmatig gebeld door getrainde vrijwilligers. Zij bieden u een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.

info@ouderenfonds.nl

088 - 344 20 00

www.ouderenfonds.nl/zilverlijn

Centrum voor Levensvragen Zin in bellen

Correspondentieadres: Hang 7
3011 GG Rotterdam

Zin in bellen is een groeps-gesprek per telefoon. Het project is bedoeld om eenzaamheid onder ouderen te doorbreken. In gezellige en zinvolle telefonische groeps gesprekken kunt u met leeftijdsgenoten praten en ervaringen delen. Gewoon vanuit uw eigen huis.

Anne Stael

zininbellen@gmail.com

06 - 46 20 02 81

www.centrumlevensvragen-rotterdam.nl

Checkpoint Noord

Banierstraat 1

3035 CG Rotterdam

Checkpoint Noord is een inlooppunt waar mensen terecht kunnen met al hun vragen/zorgen/klachten omtrent wonen, zorg en welzijn. Elke woensdag van 11.00 tot 13.00 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

Checkpoint Noord

Jacob Loissstraat 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 donderdag van 9.00 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
mhmoemou@dock.nl
010 - 401 22 22
www.dock.nl

COC Rotterdam

Schiedamsesingel 173
3012 BB Rotterdam

COC Rotterdam is de LHBT-organisatie voor informatie & advies, hulp en steun bij homoseksualiteit.

secretariaat@cocrotterdam.nl
010 - 414 15 55
www.cocrotterdam.nl

De Luisterlijn

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

Dona Daria, Kenniscentrum Emancipatie

Gerard Scholtenstraat 129
3035 SJ Rotterdam

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

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

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

Katholieke Bond voor Ouderen

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

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

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

Klup

Klup is een social app voor moderne senioren die op zoek zijn naar gezelligheid. Klup koppelt u aan uw buurtgenoten op basis van gemeenschappelijke interesses en locatie. Download de app, kosten vanaf €4,37 per maand.

info@kluppen.nl
020 - 261 57 81
www.kluppen.nl

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

Mantelfoon

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

MantelzorgNL

Rotterdam

De landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die zorgt voor een naaste.

030 - 760 60 55

www.mantelzorg.nl

MIND Korrelatie

Stationsplein 125

3818 LE Amersfoort

Wij bieden anonieme,

professionele, psychische en

psychosociale hulp. MIND

Korrelatie geeft individueel advies

en hulp aan iedereen die hierom

vraagt. Dit kan telefonisch en

online.

06 - 13 86 38 03 (WhatsApp)

0900 - 1450

www.mindkorrelatie.nl

Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen - NBP

Boerhaavelaan 40

2713 HX Zoetermeer

De Nederlandse Bond voor

Pensioenbelangen (NBP) is

een onafhankelijke organisatie

die opkomt voor de pensioen

belangen van gepensioneerden

en toekomstig gepensioneerden.

Bereikbaar ma t/m do van 8.00

tot 16.30 uur.

info@pensioenbelangen.nl

NOOM

Postbus 1234

3500 BE Utrecht

Het Netwerk van Organisaties

van Oudere Migranten (NOOM)

is een landelijk netwerk van/voor

oudere migranten. Het NOOM

zet zich sinds 2007 in om de

(inkomens)positie en het welzijn

van de snelgroeiende en zeer

diverse groep migrantenouderen

in Nederland te verbeteren.

Lucía Lameiro Garcia

lameiro@netwerknoom.nl

06 - 20 96 64 32

www.netwerknoom.nl

Onafhankelijke Cliëntondersteuning

Hoogstraat 66a

3011 PT Rotterdam

Bij vragen over zorg en welzijn

kunt u terecht bij organisaties die

u steunen, zoals de Vraagwijzer.

Zij doen hun uiterste best om u

zo goed mogelijk te helpen. Het

kan zijn dat u vragen heeft die u

toch liever met een onafhankelijke

ondersteuner bespreekt. Of dat

u er samen niet uitkomt en graag

iemand meeneemt naar een

gesprek. Een (cliënt)ondersteuner

werkt niet voor de gemeente

of een zorgaanbieder, maar is

onafhankelijk.

U kunt onafhankelijke (cliënt)

ondersteuners vinden op veel

plaatsen in Rotterdam en vaak in

de buurt, zoals:

- Kerkelijke organisaties, zie

rubriek religie.

- Huizen van de Wijk.

- Bewonersorganisaties.

- Vrijwillige Ouderen Adviseur

KBO/PCOB: Deze onafhankelijke

Ouderen Adviseurs zijn

gecertificeerd en hebben ook

een pasje zodat zij zich kunnen

legitimeren. Voor hulpvragen

staan deze Ouderen Adviseurs

voor u klaar. Voor meer

Informatie, bel of stuur een e-mail

naar Sonja Krijgsman-Nijdam.

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

a.krijgsman95@upcmail.nl -

Huisarts/ergotherapeut/POH-er,

zie rubriek medisch Huisartsen.

- Organisaties in Rotterdam die

ondersteuning bieden in eigen

taal, zie de rubriek Taal.

- Professionele Onafhankelijke

Cliëntondersteuning. Deze

is gratis toegankelijk voor

alle Rotterdammers. U

kunt deze vinden op www.rotterdamondersteunt.nl.

nl, per email op [advies@](mailto:advies@rotterdamondersteunt.nl)

rotterdamondersteunt.nl of per

telefoon op 010-3076450

advies@rotterdamondersteunt.nl

010 - 307 64 50

www.rotterdamondersteunt.nl

Ouderenproject Stichting Humanitas

Pieter de Hoochweg 110

3024 BH Rotterdam

Het Ouderenproject van

Humanitas richt zich op mensen

vanaf 55 jaar die zich eenzaam

voelen en/of in een sociaal

isolement leven.

Bezoekvrijwilligers komen

bij mensen thuis voor een

gesprek, een spelletje of om

even naar buiten te gaan.

Tevens is er een gevarieerd

activiteitenprogramma.

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

stichtinghumanitas.nl

010 - 236 52 10

www.stichtinghumanitas.nl

Pluspunt

Scheepmakershaven 58 (unit 11)
3011 VD Rotterdam

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

Heili Bassa

info@pluspuntrotterdam.nl

010 - 467 17 11

www.pluspuntrotterdam.nl

Post van Schrijfmaatje

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

info@ouderenfonds.nl

088 - 344 20 00

www.ouderenfonds.nl/

schrijfmaatje

RADAR

Grotekerkplein 5

3011 GC Rotterdam

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

Wordt u gediscrimineerd of bent u getuige geweest van discriminatie, 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

www.radar.nl

Roze 50+

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

info@roze50plus.nl

020 - 623 45 96

www.roze50plus.nl

Roze Salon

Humanitas Rotterdam biedt ontmoetingsplekken aan ouderen die homoseksuele, lesbische, biseksuele en/of transgender (LHBT) gevoelens hebben of LHBT zijn. Een plek voor ontmoeting en gezelligheid, maar ook voor het bespreken van allerlei thema's.

010 - 236 52 10

www.stichtinghumanitas.nl/

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

Samen 010 - Hulp in Praktijk (HiP)

Hang 7

3011 GG Rotterdam

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

rotterdam@hiphelpt.nl

010 - 303 27 30

www.hiphelpt.nl

SamSam Uitvaartcoaching

Cole Porterstraat 232

3069 ZD Rotterdam

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

info@samsamuitvaartcoaching.nl

06 - 50 40 18 60

www.samsamuitvaartcoaching.nl

Slachtofferhulp Nederland

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

0900 - 0101

Sol Geheugenpaleis

Huis van de Wijk Propeller,

Jacob Loisstraat 18

3033 RD Rotterdam

Ontmoetingssoos, iedere maandag van 10.00 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/rotterdam/

diensten/vernieuwende-dagbesteding/het-geheugenpaleis

Sol Geheugenpaleis

Wijkcentrum De Waerschut,
Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam
*Ontmoetingssoos, iedere
dinsdag van 10.00 tot 15.00
uur, voor vergeetachtige en licht
dementerende ouderen, met
aandacht voor mantelzorgers.*
Saskia van der Zijden
geheugenpaleis@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
06 - 24 35 22 26
www.solnetwerk.nl/rotterdam/
diensten/vernieuwende-
dagbesteding/het-
geheugenpaleis

SPIOR

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

Stichting Humanitas, Steun bij Verlies en Rouw

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

Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenorganisaties Rotterdam (Stichting OSO-Rotterdam)

*Stichting OSO-Rotterdam is in
Rotterdam het overlegplatform
van de Rotterdamse afdelingen
van de ouderenbonden KBO,
PCOB, Rotterdamse Ouderen
Bond R.O.B. en NOOM en
voert als naam Stichting
OSO-Rotterdam. Zij heeft een
achterban van circa 10.000
betalende leden en is van mening
dat de georganiseerde ouderen
direct gehoord moeten worden.
Ons beleid is erop gericht om
de politiek te laten inzien dat
Rotterdam behoefte heeft aan
een specifiek ouderen beleid.
Een centraal aanspreekpunt voor
ouderen en rekening houden
met de diversiteit van ouderen in
Rotterdam.*
info@osorotterdam.nl
06 - 24 96 63 38
www.osorotterdam.nl

Stichting senior&student

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

Veiligheidsregio Rotterdam Rijnmond

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

Vereniging van Gehandicaptenorganisaties Rotterdam (VGR)

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

Veteranenplatform

Willem van Lanschotlaan 1
3941 XV Doorn
*Deze organisatie behartigt
de belangen van veteranen,
bijvoorbeeld op het gebied
van erkenning, waardering en
zorg. Men houdt zich o.a. bezig
met kameraadschappelijke
ondersteuning, maar ijvert
ook voor de erkenning van de
bijzondere positie van veteranen
door overheid en politiek.*
info@veteranenplatform.nl
0343 - 47 41 41

WijkLeerbedrijf Noord

Provenierssingel 55
3033 EH Rotterdam

Informele hulp met inzet van stagiaires zorg.

Wilma de Ruyter Hoek en Meriem Llaamairi

rotterdamnoord@wijkeerbedrijf.nl
06 - 34 55 10 69

Wilskracht Werkt

Abraham van Kuijperlaan 38
3038 PL Rotterdam

Buurtuitzendburo: voor matches van vraag en aanbod, voor vragen van bewoners en van organisaties, naar vrijwilligers, Plusbus voor het brengen naar ziekenhuis, winkels enz. in regio Noord.

Liana Camper Rodrigues
info@wilskrachtwerkt.nl
010 - 306 01 00
www.wilskrachtwerkt.nl

Zelfmoordlijn

Stichting 113 Zelfmoordpreventie is de nationale organisatie voor preventie van suicide. Heb jij hulp nodig? Bel dan gratis naar de zelfmoordlijn.

0800 - 0113
www.113.nl/i/zelfmoordlijn

Digitale ondersteuning**Digicafé**

Rotterdam

Heb je vragen over internet, Facebook, Skype, het lenen van e-books, WhatsApp of uw nieuwe telefoon? Kom dan eens langs bij ons gratis Digicafé. Hier kun je terecht met korte vragen (maximaal 20 minuten). Kijk op de website voor een Digicafé bij jou in de buurt.

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

Digisterker

Rotterdam

De bibliotheek biedt op andere vestigingen ook de cursus Digisterker aan. Kijk op de website voor de dichtstbijzijnde locatie.

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

DigiTaal Informatiepunt Centrale Bibliotheek

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

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

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

Hé Hallo

Haringpakkersstraat 27a
3026 TA Rotterdam

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

www.he-hallo.eu



KOFFER COUPON

SOL presenteert: de DigiBeter koffer!

Een koffer met producten die uw leven thuis nét wat gemakkelijker maken. Een slaaprobot, flitsende deurbel, GPS-alarm, automatische blikopener, et cetera.

Wij geven u graag meer informatie en uitleg!

010 - 244 82 40 / digibeter@solnetwerk.nl



Informatiepunt Digitale Overheid Centrale Bibliotheek

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam

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

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

Klik & Tik

Rotterdam

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

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

Website Het Informatiepunt.nl

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

www.rotterdam.hetinformatiepunt.nl

Wegwijs op internet met Welkom Online

*Welkom Online is een gratis, laagdrempelig, online lesprogramma voor iedereen die een eerste stap online wil zetten. Zo leert u bijvoorbeeld over videobellen, handige apps of online boodschappen doen. U kunt het lesprogramma alleen of samen met een vrijwilliger volgen. info@ouderenfonds.nl
088 - 344 20 00
www.ouderenfonds.nl/welkom-online*

Huisdieren

AMIVEDI Nederland / Stichting Amivedi

*Huisdier vermist of gevonden? Meld het bij Amivedi!
0900 - 264 83 34*



KOFFER COUPON

Wilt u graag meer weten over de DigiBeter koffer?

Sluit gratis aan bij een leuke bijeenkomst of ontvang een bezoek bij u thuis.

010 - 244 82 40 / digibeter@solnetwerk.nl



Dierenambulances**Zuid-Holland Zuid**

Abraham van Stolkweg 33

3041 JA Rotterdam

Dierenambulance Zuid-Holland Zuid is 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar voor spoedgevallen.

DAZHZ@

dierenbescherming.nl

Informatie: 088 - 343 71 12

Spoed: 0900 - 112 00 00

www.dierenbescherming.nl/

dierenambulance/

dierenambulance-zuid-

holland-zuid

St. Vogelklas Karel Schot

Afrikaanderplein 36

3072 EC Rotterdam

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

info@vogelklas.nl

Informatie: 010 - 485 78 47

Vogel gevonden: 0900 - 112 00 00

www.vogelklas.nl

Stichting OPOEH

Keizersgracht 344

1016 EZ Amsterdam

'Opa's' en 'oma's' passen op een huisdier: ouderen hebben gezelschap en beweging, huisdieren krijgen aandacht en verzorging en de baasjes een betrouwbare oppas.

info@oopoeh.nl

020 - 785 37 45

www.oopoeh.nl

Eten in (de buurt van) de wijk

Albada College restaurant Groos

Baljuwstraat 2
3015 XJ Rotterdam

U bent van harte welkom voor lunch of diner tegen een zeer aantrekkelijke prijs. Openingstijden: ma t/m do van 11.00 - 21.00 uur, vrij van 11.00 - 15.00 uur. Laat u culinair verrassen in ons lesrestaurant.
GROOS!@albada.nl
010 - 277 11 03
www.albada.nl/restaurants/groos

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
wjdegraaffvelthoven@hotmail.com
010 - 467 35 70
www.bergsingelkerk-bmvier.nl

Het Nieuwe Spoor Pameijer

1e Pijnackerstraat 100 b
3035 GV Rotterdam

Er wordt van ma t/m za een lunch en diner verzorgd door vrijwilligers. De lunch is vrije inloop en voor het diner moet voor 13.00 uur gereserveerd worden. Voor maandag kan er uiterlijk op vrijdagmiddag gereserveerd worden. Telefonisch reserveren is niet mogelijk.
www.hetnieuwespoor.com

Inloophuis De Paraplu

Noordsingel 92
3032 BH Rotterdam
Elke donderdag geopend van 10.00 tot 16.00 uur.
06 - 12 66 92 26
www.inloophuisdeparaplu.nl

Kom aan Tafel maaltijd

Ruivenstraat 81
3036 DD Rotterdam
Twee keer per maand is er een gezellige buurtmaaltijd voor jong en oud in het Klooster. Geef je wel even van te voren op! (deze laatste activiteit is vanwege corona tot nader bericht geannuleerd.)
Detta en Brenda
info@kloosteroudennoorden.nl
010 - 466 15 44
www.kloosteroudennoorden.nl

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

Resto VanHarte

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 donderdag vanaf 17.30 uur, reservering is wel nodig.
Mack Labbaci
m.labbaci@restovanharte.nl
06 - 15 65 76 26
www.restovanharte.nl

Resto VanHarte

Schommelstraat 69
3035 CG 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 de Mozaïek op maandagavond om 17.30 uur. Reservering is nodig.
Mack Labbaci
m.labbaci@restovanharte.nl
06 - 15 65 76 26

Stichting SOL

Jacob Loisststraat 18
3033 RD Rotterdam
Gezellig gezamenlijk ontbijt voor alle wijkbewoners. Elke vrijdagochtend in Huis van de Wijk Propeller.
Jaime Mendes da Silva
info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.solnetwerk.nl

Stichting SOL

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Gezellig gezamenlijk ontbijt voor alle wijkbewoners. Elke dinsdagochtend in Huis van de Wijk Mozaïek.
Farid Boukhari
info@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
www.solnetwerk.nl

Stichting SOL

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam

Elke dinsdagavond vanaf 18.30 uur wordt u een heerlijke maaltijd voorgeschied in Huis van de Wijk Mozaïek. Van Surinaams tot lekker Hollands en alles er tussenin. Aanmelden is verplicht. Kosten zijn € 5,00.

Sawitrie

info@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

www.solnetwerk.nl

Stichting Thuisgekookt

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

info@thuisgekookt.nl

085 - 060 87 68

www.thuisgekookt.nl

Voedselcentrum Stichting Isaak en de Schittering

Jacob Loisstraat 24-30
3033 RE Rotterdam

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

Stientje Kuipers

info@stichtingisaakende
schittering.nl

06 - 46 91 74 50

www.stichtingisaakende
schittering.nl

Groen**Arboretum Trompenburg****Honingerdijk 86****3062 NX Rotterdam**

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

010 - 233 01 66**www.trompenburg.nl****Groene recreatiegebieden in en om Rotterdam**

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

www.rotterdam.nl/vrije-tijd/recreatie

GroenGoed**Rotterdam***Wij begeleiden 8**buurtmoestuinen in Rotterdam**Noord en Centrum. Kom**meedoen in een van de**buurtmoestuinen en help de**wijk levendiger en gezonder te**maken. Help mee op wekelijkse**vaste momenten met andere**deelnemers onder professionele begeleiding.***Daniël Opbroek****info@groengoedrotterdam.com****06 - 14 37 57 54****www.groengoedrotterdam.com****GroenNoord**

GroenNoord is een stichting die zelfbeheer van openbaar groen in Rotterdam-Noord stimuleert. GroenNoord, helpt bewoners in de wijk Rotterdam Noord, in hun stukje openbaar groen of zelfbeheergroen.

Karin Padmos**groennoord@gmail.com****06 - 42 68 36 31****www.facebook.com/GroenNoord****Nivon Rotterdam****Dirk Smitsstraat 76****3031 XE Rotterdam**

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

info@nivonrotterdam.nl**010 - 737 06 43****www.nivonrotterdam.nl****Stadskwekerij de Kas****Van Beuningenstraat 22****3039 WE Rotterdam**

In de Groene Huiskamer kun je genieten van al het groen om je heen. Iedere maandagochtend kunnen bewoners binnenlopen voor een kopje koffie of thee.

Als je zin hebt, kun je ook een handje meehelpen in de kwekerij.

*Er is altijd wel iets te doen.***Marja Versteeg****info@stadskwekerijdekas.nl****06 - 23 05 77 61****www.stadskwekerijdekas.nl**

Koffie, inloop en ontmoeting

Activiteitencentrum 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 en 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

Bingo

Ruivenstraat 81
3036 DD Rotterdam

Elke dinsdagmiddag is er een bingomiddag in het Klooster. Er zijn natuurlijk leuke prijsjes te winnen, maar het gaat vooral om de gezelligheid.

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

De Waerschut

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam

Er zijn diverse werkgroepen zoals ouwerpower, woonmilieu, werkgroep CS en evenementen begeleid door vrijwilligers. Op maandag van 10.00 tot 12.00 uur is er inloopspreekuur. Samen met De Waerschut organiseert de bewonersvereniging diverse feesten.

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

Het Geheugenpaleis

Van Waerschutstraat 11
3033 TL Rotterdam

Ouderen die graag een fijne dag willen hebben en daarbij hun brein willen stimuleren zijn welkom! Het Geheugenpaleis is een ontmoetingssoos voor mensen die wel eens wat vergeten. Geen indicatie nodig, bijdrage € 2,50 per keer. Iedere dinsdag van 10.30 tot 15.00 uur.
Saskia van der Zijden
geheugenpaleis@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40

Het Krachthuis

Banierstraat 1
3032 PA Rotterdam

U bent 55+ en wil graag gezelligheid, kom dan naar het Krachthuis. Een huiskamer voor een goed gesprek, wat bewegen, een bordspel spelen of wat handwerken en soms gaan we een dagje uit. Met koffie/ thee een lunch. Elke woensdag van 10.30 tot 15.00 uur voor € 2,50 per keer.

Ilona van der Hoeven
ouderen@solnetwerk.nl
06 - 40 20 46 98
www.solnetwerk.nl

Het Krachthuis

Statenweg 102a
3039JK Rotterdam

U bent 55+ en wil graag gezelligheid, kom dan naar het Krachthuis. Een huiskamer voor een goed gesprek, wat bewegen, een bordspel spelen of wat handwerken en soms gaan we een dagje uit. Met koffie/ thee een lunch. Elke donderdag van 10.00 tot 13.00 uur voor € 2,50 per keer.

Ilona van der Hoeven
ouderen@solnetwerk.nl
06 - 40 20 46 98

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 vind buurtgenoten met dezelfde interesses als u.
info@leukeluitjes.nl
www.leukeluitjes.nl

Opstandingskerk

Lisplein 1

3037 AP Rotterdam

Koffie drinken bij de Koffiemaatjes op de eerste vrijdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur. U ontmoet anderen en we hebben het gezellig. Plaats, de koffieruimte van de Opstandingskerk. We kunnen sjoelen, schaken, creatief zijn en nog veel meer.

Corine ten Cate
corinetencate@gmail.com
06 - 37 41 63 93

Prinsekerk

Schepenstraat 69

3039 NC Rotterdam

Open Kapel, iedere

vrijdagmiddag van 14.00 tot

17.00 uur. U kunt binnenlopen

voor een kop koffie, thee, een

krantje lezen, praatje maken

of spelletje doen. Heeft u

problemen met instanties, dan

krijgt u hulp. Zoekt u iemand

voor een praatje dan bent u ook

welkom.

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 binnenlopen voor

gezelligheid en een praatje. Of u

kunt aanschuiven voor een potje

scrabble. De ingang 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 mensen die met een

getrainde vrijwilliger willen praten

over de gevolgen van een ziekte

of over toenemende beperkingen,

over ouder worden of oud zijn,

over verdriet en gemis of over de

zin van het leven.

motto@samensamen010.nl

010 - 466 67 22

www.samensamen010.nl/projecten/alle-

projecten/motto/

Samen 010 – Zin in het

Leven!

Hang 7

3011 GG Rotterdam

In en rond seniorenflats

organiseren we

themabijeenkomsten waarbij

ontmoeting en zingeving centraal

staan. Iedereen die op zoek is

naar ontmoeting en gezelligheid

is hierbij van harte welkom! Het

thema wordt kort ingeleid en

daarna is er aan de hand van

een aantal vragen een gesprek

aan tafel onder leiding van een

vrijwilliger.

info@samensamen010.nl

010 - 466 67 22

www.samensamen010.nl/projecten/

alle-projecten/zin-in/

Spellenmiddag/avond

Statenweg 102A

3039JK Rotterdam

Om de week op

donderdagmiddag of avond

een spellenmiddag voor

wijkbewoners. Jong en Oud.

Samen de oudere spellen spelen

maar ook de nieuwste spellen

worden ontdekt.

akornman@solnetwerk.nl

06 - 11 88 69 79

www.solnetwerk.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.

secretaris.zonnebloem

rdamnoord@gmail.com

06 - 34 76 02 49

www.zonnebloem.nl/rotterdam

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

Apotheek P.S. Exler Noordplein

Noordplein 189
3035 ED Rotterdam
010 - 466 12 88
www.apotheek.nl/apothekers/apotheek-psxler-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 Cafés**

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/alzheimer-cafe#buurt

De Dementielijn

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

Samen 010 - Odensehuis Rotterdam

Huis van de Wijk Het Lage land, Remmet van Milplaats 15
3067 AN Rotterdam
Het Odensehuis is een inloop-, informatie en ontmoetingspunt voor mensen met geheugenklachten of beginnende dementie, hun mantelzorgers, familie en vrienden. U bent welkom op dinsdag, donderdag en vrijdag tussen 10.00 en 14.30 uur.
Mia Bronder en Erica Meijerink
mb@samensamen010.nl
emm@samensamen010.nl
010 - 466 67 22
06 - 11 28 22 15
www.samensamen010.nl/projecten/alle-projecten/odensehuis-rotterdam

SOL (Samen Ondernemen Leren)

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
SOL zoekt wandelmaatjes voor ouderen die door dementie begeleiding nodig hebben voor het wandelen.
Kim Nossent
knossent@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
06 - 40 34 02 90
www.solnetwerk.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

Fysico Traningcentrum & Fysiotherapie

Bentinkplein 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 - 714 45 55
www.fysioholland.nl

Fysio Holland Rotterdam Centrum

Benthemplein 10
3032 AA Rotterdam
rotterdam@fysioholland.nl
010 - 714 45 55
www.fysioholland.nl

Fysio Holland Schieweg

Schieweg 47d
3038 AE Rotterdam
rotterdam@fysioholland.nl
010 - 714 45 55
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@
doktershuisoudenoorden.nl
010 - 466 43 88
www.doktershuisoudenoorden.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@
doktershuisoudenoorden.nl
010 - 466 15 81
www.doktershuisoudenoorden.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@
doktershuisoudenoorden.nl
010 - 466 75 48
www.doktershuisoudenoorden.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 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.huisartsenpraktijksierse-maennoga.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 90a
3039 JJ Rotterdam
010 - 466 49 20
www.huisartsSimons.nl

Huisartsenpraktijk Verweijen

Bergweg 253
3037 EL Rotterdam
010 - 466 76 51
www.huisartsverweijen.nl

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

Walenburgplein 100
3040 AN Rotterdam
AndjenieOosterhuis@gmail.com
010 - 404 76 28
www.tpwp.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 5d
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

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

Tandartspraktijk Walenburgerplein

Walenburgerplein 100
3039 AN Rotterdam
010 - 466 95 69
www.tpwpl.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@valeriustandarts.nl
010 - 466 47 99
www.valeriustandarts.nl

Thuiszorg

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18
3055 PC Rotterdam
A&A Thuishulp biedt individuele begeleiding en kan ondersteuning bieden bij de thuiszorg. Dit kan ook bij landurige zorg. Belt u gerust voor meer informatie.
Sonia Thakoer, Jan-Willem
Hoogeweegen, Anton Weeda
info@aathuishulp.nl
010 - 302 01 30
06 - 41 13 49 58
www.aathuishulp.nl
www.thuishulproterdam.nl
www.uwassistent.nl/thuishulp-
rotterdam

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

Home Instead Thuiservice Rotterdam

Max Euwelaan 29
3062 MA Rotterdam
Home Instead biedt persoonlijke aandacht en betekenisvolle ondersteuning, zowel praktisch als emotioneel. Zij leveren zowel particuliere als geïndiceerde zorg of een combinatie hiervan.
info.rotterdam@homeinstead.nl
010 - 452 17 52
www.homeinstead.nl/rotterdam

Laurens thuiszorg

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

010 - 332 30 00

www.laurens.nl/thuiszorg

Lelie Zorggroep - Zorg Thuis

Hoofdweg 222

3067 GJ Rotterdam

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

info@leliezorggroep.nl

0900 - 224 47 77 (lokaal tarief)

www.leliezorggroep010.nl/ons-aanbod/zorg-thuis

Zorg op Maat

Duikerstraat 17a

3067 CG Rotterdam

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

info@zorg-op-maat.nl

010 - 212 37 10

www.zorg-op-maat.nl

Zorg Thuis Humanitas

Achillesstraat 290

3054 RL Rotterdam

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

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

stichtinghumanitas.nl

010 - 271 38 00

www.stichtinghumanitas.nl

Overig

Aafje Afasie Trainingscentrum

Grote Hagen 98

3078 RC Rotterdam

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

088 - 823 32 36

Aafje personenalarmering

info@aafje.nl

088 - 823 32 33

www.aafje.nl

Aafje Thuiszorgwinkel

Maasstadweg 98

3079 DZ Rotterdam

088 - 823 32 33

www.aafje.nl

Avant sanare

Directiekade 15

3089JA Rotterdam

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

Secretariaat

contact@avantsanare.nl

085 - 049 91 00

www.avantsanare.nl/agenda

Avant sanare

Directiekade 15

3089JA Rotterdam

De cursus 'Omgaan met stress'.

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

Secretariaat

contact@avantsanare.nl

085 - 049 91 00

<https://avantsanare.nl/cursussen/omgaan-met-stress-rotterdam/>

Diabetesvereniging Nederland, regio Rotterdam

Fokkerstraat 17

3833 LD Leusden

033 - 463 05 66

www.dvn.nl

Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500

3045 PM Rotterdam

010 - 461 61 61

www.franciscus.nl

GGD Reizigerszorg

Schiedamsedijk 95

3011 EN Rotterdam

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

010 - 433 98 99

www.ggdrotterdamrijnmond.nl/op-reis

Humanitas service centrale 24/7

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

info@stichtinghumanitas.nl

010 - 271 38 00

Ikazia Ziekenhuis

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
010 - 297 50 00
www.ikazia.nl

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 inpanidige werkplaats kunnen podoposturale therapiezooltjes 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.oca.nl

Personenalarmering voor een veilig gevoel

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

Samen010 - Logeerhuis De Buren

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

SOL (Samen Ondernemen Leren)

Schommelstraat 69
3035 CG Rotterdam
Gezonde Toer: 4x per jaar organiseert SOL in samenwerking met diverse partners een Gezonde Toer waarin u kunt laten meten, wegen en testen hoe uw gezondheid ervoor staat. De Gezonde Toer vindt op een leuke gezellige manier plaats. Volg de website voor de planning.
Femke Hartendorp
fhartendorp@solnetwerk.nl
010 - 244 82 40
06 - 42 17 14 51
www.solnetwerk.nl

Stichting Beter Zien Anders Kijken

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

Stichting OOK

Online hulp bij kanker – Mijn OOK. Stichting OOK helpt mensen met kanker en naasten bij het omgaan met de gevolgen van de ziekte, via de online omgeving Mijn OOK (Mijn Optimale Ondersteuning bij Kanker). Hier vind je informatie, zelfhulpmodules en krijg je persoonlijk advies.
info@stichting-ook.nl
010 - 292 36 00

SWeDoRo - Stichting Welzijn Doven Rotterdam

Michelangelostraat 46

3066 NM Rotterdam

SWeDoRo organiseert 2 keer per jaar Gebaren Cursussen om met dove mensen te kunnen communiceren. We geven info over de teksttelefoon, de lichtbel, dovenorganisaties, etc. Ook zijn er veel gezellige activiteiten in het dovenontmoetingscentrum.

info@swedoro.nl

www.swedoro.nl

Veilige toegang woningen & Persoonsalarmering Lelie Zorggroep

Hoofdweg 222

3067GJ Rotterdam

alarmering@leliezorggroep.nl

0900 - 224 47 77

www.leliezorggroep.nl

VGZ Rotterdampakket

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

0800 - 401 01 05 (gratis)

www.vgz.nl/rotterdam

Visio

Schiedamse Vest 158

3011 BH Rotterdam

Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen.

info@visio.org

088 - 585 85 85

www.visio.org

Zorgkaart Nederland

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

www.zorgkaartnederland.nl

Religie

Baptistengemeente

Proveniersstraat 52b

3033 CL Rotterdam

Kerkdiensten: elke zondag om 10.00 uur.

www.baptisten-rotterdam.nl

Bergsingelkerk

Bergsingel 151

3037 GD

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

Schepenstraat 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

Prinsekerk

Schepenstraat 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. let Buijser

predikant@prinsekerk.nl

010 - 466 52 79

www.prinsekerk.nl

Soeficentrum Rotterdam

Provenierssingel 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.

Dhr. Bauke de Wreede

bdewreede@gmail.com

010 - 751 05 00

www.soeficentrum.nl/rotterdam

Stichting Ondersteuning Volle Evangelie Gemeente De Schutse

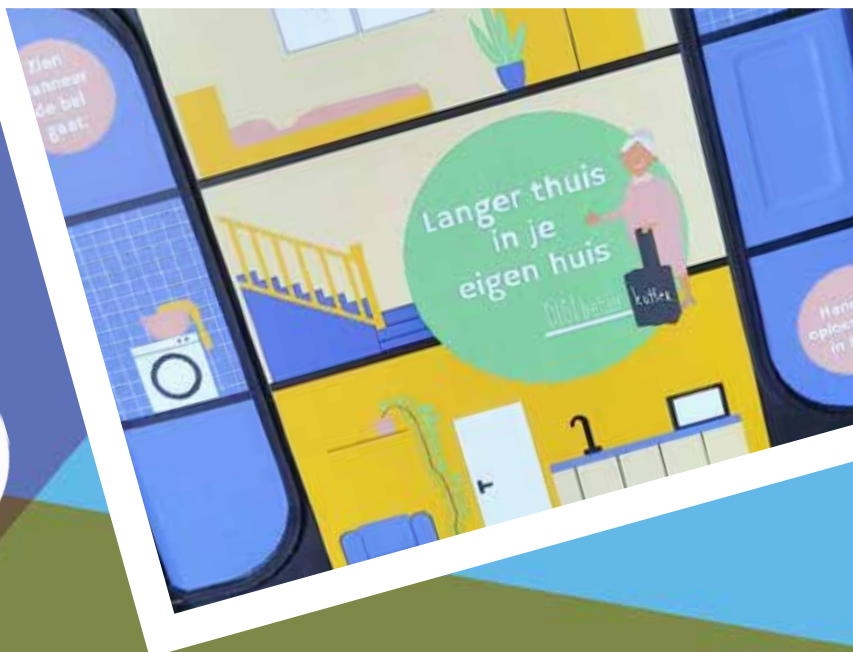
Jacob Loisstraat 37

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



SOL presenteert: de DigiBeter koffer!

Bent u op zoek naar producten die uw leven thuis nét wat gemakkelijker maken?

- een flitsende deurbel die u niet alleen kunt horen, maar ook kunt zien;
- een slaaprobot, waardoor u 's avonds meer ontspannen of sneller in slaap valt;
- een apparaatje dat automatisch tandpasta op uw tandenborstel doet;
- een automatische blikopener, zodat u niet zoveel kracht hoeft te zetten;
- en nog veel meer!

Speciaal voor u ontwikkelden Stadstrainers, de Thuisleefgids en SOL de **DigiBeter koffer**. Een koffer met e-health producten, die u ondersteunen bij uw dagelijks handelen of uw dagelijkse verzorging.

Nieuwsgierig?

Wij geven u graag meer informatie en uitleg over de producten. Gebruik hiervoor de tegoedbon elders in deze gebiedsgids of neem contact met ons op:

Huis van de Wijk de Banier

T: 010 - 244 82 40

E: digibeter@solnetwerk.nl



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

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

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

**[www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal)**

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

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

contactformulier op de website**010 - 203 84 85****www.gilderotterdam.nl****NT1 klas****Rotterdam**

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

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

**[www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal)**

Taalcafé**Rotterdam**

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

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

**[www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal](http://www.bibliotheek.rotterdam.nl/activiteiten/taal)**

Taalles**Ruivenstraat 81****3036 DD Rotterdam**

Maandag en donderdag van 9.00 tot 11.30 uur. Dinsdag en woensdag van 9.00 tot 11.00 uur.

010 - 266 87 52

Vervoer

Mantelzorgparkeren

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

14 010

www.rotterdam.nl/loket/mantelzorgparkeervergunning

NS Klantenservice

Postbus 2372

3500 GJ Utrecht

NS wil voorzien in makkelijk, snel, veilig en betaalbaar reizen en zorgen voor duurzame bereikbaarheid van bestemmingen. Dag en nacht bereikbaar.

030 - 751 51 55

www.ns.nl/reisinformatie

Rolstoeltaxi Rotterdam

De Rolstoeltaxi Rotterdam biedt rolstoelvervoer aan in de regio Rotterdam.

info@stadstaxirotterdam.nl

010 - 818 28 23

www.stadstaxirotterdam.nl/rolstoelvervoer

Stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten

Bent u in het bezit van een Europese Gehandicaptenkaart en woont u in Rotterdam? Dan kunt u een stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten aanvragen, via de website of door te bellen.

14 010

www.rotterdam.nl/product:stadsbredeparkeervergunningvoorgehandicapten

Stadstaxi Rotterdam

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

010 - 818 28 23 (tussen 8.00 - 18.00 uur)

Trevvel

Rotterdam

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

Klantenservice@trevvel.nl

Reserveren rit: 088 - 130 30 30

Informatie of klacht:

088 - 130 30 50.

www.trevvel.nl

Valys

Postbus 402

2900 AK Capelle a/d IJssel

Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres. Kijk op de website voor de voorwaarden.

0900 - 9630

www.valys.nl

Waterbus

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

0800 - 023 25 45 (gratis)

www.waterbus.nl

Watertaxi Rotterdam

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

info@watertaxirotterdam.nl

010 - 403 03 03

www.watertaxirotterdam.nl

Wijkbus Noord

Rotterdam

Wijkbus voor Rotterdam Noord.

010 - 820 18 80

Vrijwilliger gezocht of worden

Samen 010

Hang 7

3011 GG Rotterdam

We zijn altijd op zoek naar vrijwilligers voor onze projecten rondom zorg, armoede en sociaal isolement.

info@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl

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!

Rachid Bendadda

rbendadda@solnetwerk.nl

010 - 244 82 40

06 - 57 08 83 09

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

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

Zorgzaam010 (voorheen Rotterdammersvoorelkaar)

Zorgzaam010 (voorheen

Rotterdammersvoorelkaar) is een online platform waarop u vrijwilligerswerk kunt vinden of hulp kunt zoeken van een vrijwilliger. Voor uzelf of iemand anders. Denk aan een wandelmaatje, hulp bij het boodschappen doen of uitleg over het gebruik van computers. Maar ook een rol als gastvrouw in een verpleeghuis of coach bij een sportclub. Ook kunt u er vriendschappen sluiten en vindt u er een overzicht van maaltijdvoorzieningen in uw buurt. Meer informatie en aanmelden kan eenvoudig via

www.zorgzaam010.nl.

info@zorgzaam010.nl

088 - 800 06 03

Gratis, u betaalt alleen uw

gebruikelijke belkosten.

Bereikbaar van ma t/m vr

9.00 - 17.30 uur

www.zorgzaam010.nl

Women Connected

Herenwaard 17

3078 AK Rotterdam

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

info@womenconnected.nl

010 - 423 01 92

www.womenconnected.nl



Wonen

Evides Waterbedrijf

Drinkwaterbedrijf, voor vragen en het melden van storingen.

0900 - 0787

www.evides.nl

Het Huurteam Rotterdam

Heemraadsingel 319

3023 BG Rotterdam

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

info@huurteamrotterdam.nl

085 - 273 49 33

06 - 41 14 67 15 (WhatsApp)

www.huurteamrotterdam.nl

Nationaal Storingsnummer Gas en Stroom

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

0800 - 9009 (gratis)

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.