

Rozenburg



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 bewoner,

Met veel genoegen bied ik u de Gebiedsgids Rozenburg voor 65-plussers aan. Als wethouder Volksgezondheid, Zorg, Ouderen en Sport vind ik het belangrijk dat u met plezier in Rotterdam kunt wonen, dat u zoveel mogelijk actief en gezond blijft en genoeg mensen om u heen heeft om u prettig te voelen.

Naast de vaste rubrieken in de gebiedsgids, vindt u ook informatie over het Rotterdams Ouderenpakket 2022. Het ouderenpakket biedt een overzicht van alle activiteiten en plannen voor nu en de toekomst, zodat u en toekomstige generaties prettig oud kunnen worden in onze mooie stad.



Het zal u niet ontgaan zijn dat de uitbraak van het coronavirus ons dagelijks leven volledig heeft veranderd. Ik realiseer mij dat de coronamaatregelen veel van u hebben gevraagd. Mede dankzij uw begrip en medewerking, ziet het er voor nu goed uit. Deze betrokkenheid is een groot compliment waard en daar wil ik u bij deze graag hartelijk voor bedanken.

Ik wens u veel leesplezier en hoop dat de gebiedsgids u inspireert om actief te zijn en te blijven in uw buurt.

Met vriendelijke groet,

Sven de Langen
wethouder Volksgezondheid, Zorg,
Ouderen en Sport

Contactgegevens

Huis van de Wijk 'Rozenburg voor elkaar'
Lekstraat 2-4
3181 EG Rozenburg
06 - 27 32 68 54
contact@diarozenburg.nl

Drukkerij

Drukkerij Van Deventer, 's-Gravenzande

Vormgeving

Stijlvol, Poortugaal

Fotografie

Marjolein van Nielen	omslag, 17, 87
Gemeente Rotterdam	pag. 3, 13, 24, 25, 27, 33, 43
Leander Varenkamp	pag. 14, 58
Peter Schmidt	pag. 19, 56
Joep Boute	pag. 23
David Rozing	pag. 32
Boudewijn Bollmann	pag. 39
Rhalda Jansen Fotografie	pag. 55
Peet de Rouw	pag. 62

(Eind)redactie

Coalitie Erbij Rotterdam
Gemeente Rotterdam

Met veel dank aan

Alle partijen, personen en vrijwilligers die hebben bijgedragen aan deze gids.

Huis van de Wijk 'De Bieb'
Molenweg 20
3181 AT Rozenburg

DIA 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 Rozenburg voor 65+ jaarlijks uit. Aanvullingen, correcties of opmerkingen kunt u mailen naar: contact@diarozenburg.nl
Het kan zijn dat een andere welzijnsaanbieder na 1 april 2022 actief is in uw gebied. U wordt daarover geïnformeerd via onder andere de Stadskrant.*

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

Inhoudsopgave

Gemeente en overheid	6
Algemene informatie	
Leeswijzer	6
Het Rotterdams Ouderenpakket 2022	7
Plattegrond gebied	10
Belangrijke telefoonnummers	12
Gebiedscommissie	15
Paspoort/Identiteitskaart/Rijbewijs	16
Huizen van de Wijk	17
Vervoer	18
Actief zijn en blijven	
10 tips om actief te blijven	22
Op stap met Klup	24
Bibliotheek Rotterdam: meer dan boeken	26
Eropuit in de stad of in uw eigen buurt	28
Rotterdampas	29
Gezondheid: voeding, bewegen en eHealth	30
(Vrijwilligers)werk	32
Ondersteuning, zorg en veiligheid	
Dementie of vergeetachtigheid?	34
Huisbezoeken aan 75-plussers	36
Langer zelfstandig thuis wonen	37
Mantelzorg	40
Rondkomen met een laag inkomen	42
Senioren en veiligheid	46
Wijkteam	51
Zorgen om iemand die eenzaam is	52
De Vraagwijzer luistert, adviseert en ondersteunt	54
VGZ Rotterdampakket	57
Overzicht activiteiten en dienstverlening	59
Algemeen	60
Actief in de straat	63
Bewegen en sport	64
Creatief	67
Cultureel	68
Dienstverlening	74
Eten in (de buurt van) de wijk	83
Groen	84
Koffie, inloop en ontmoeting	85
Medisch en zorg	88
Religie	96
Taal	97
Vervoer	98
Vrijwilliger gezocht of worden	99
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 DIA en de gemeente Rotterdam en is met ondersteuning van Coalitie Erbij Rotterdam tot stand gekomen.

www.rotterdam.nl



Gemeente
Rotterdam

Het Rotterdams ouderenkpakket 2022.

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

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

Vitaal

Fitfestivals

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

Inzet eHealth

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

Valpreventie

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

Beweegaanbod ouderen

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

Ertoe doen

75+ Huisbezoeken

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

Sociale Hulpdienst Corona

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

Zingeving

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

Digitale inclusie

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

Rotterdamers eten samen

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

Wonen en woonomgeving

Thuisplusflats

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

Vitale woongemeenschappen

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

Zorg en ondersteuning

Begeleiding op maat bij dementie

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

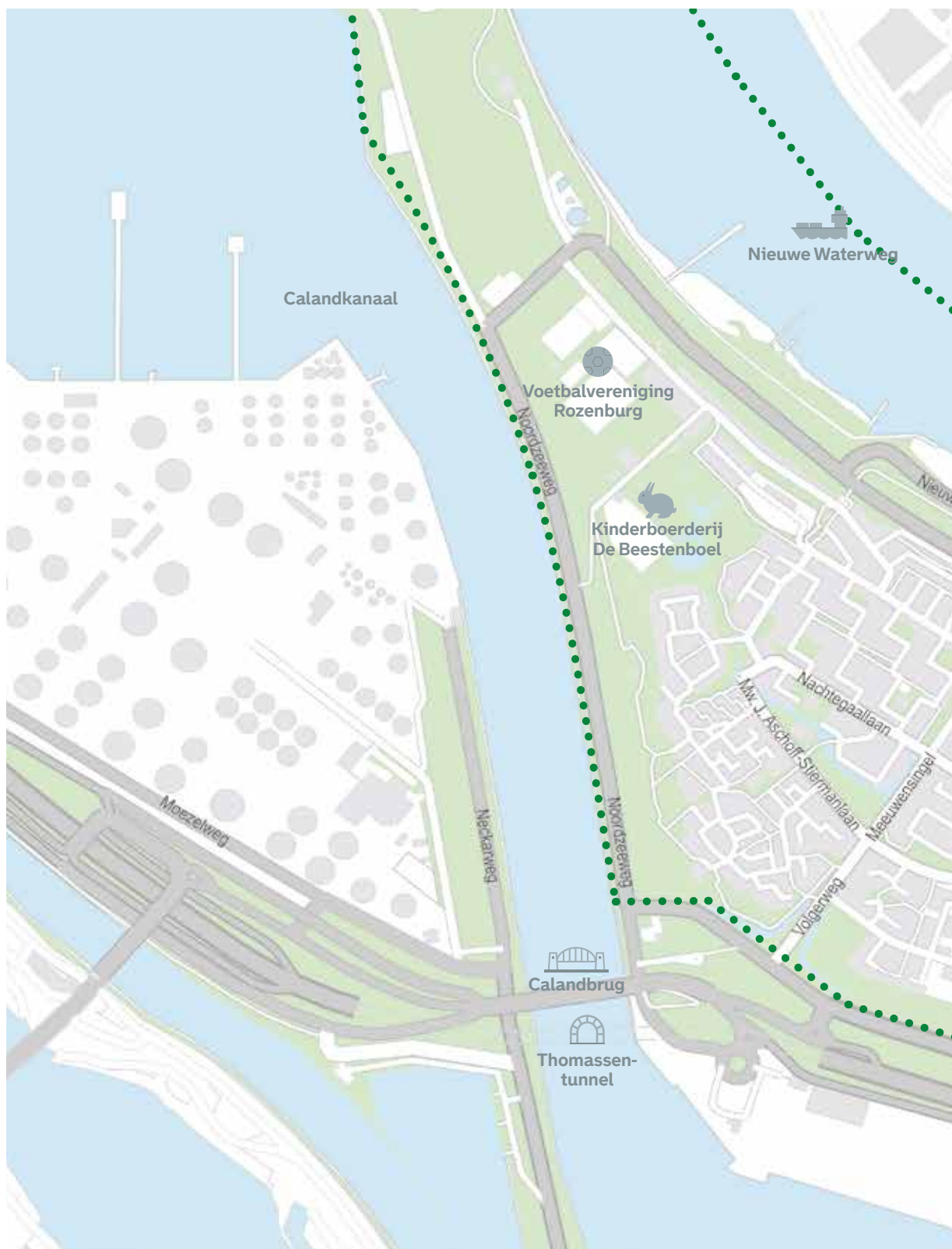
Alternatieve dagbesteding

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

Jan van Goyenstraat 1

Huis van de Wijk

A Rozenburg voor elkaar

Lekstraat 2-4

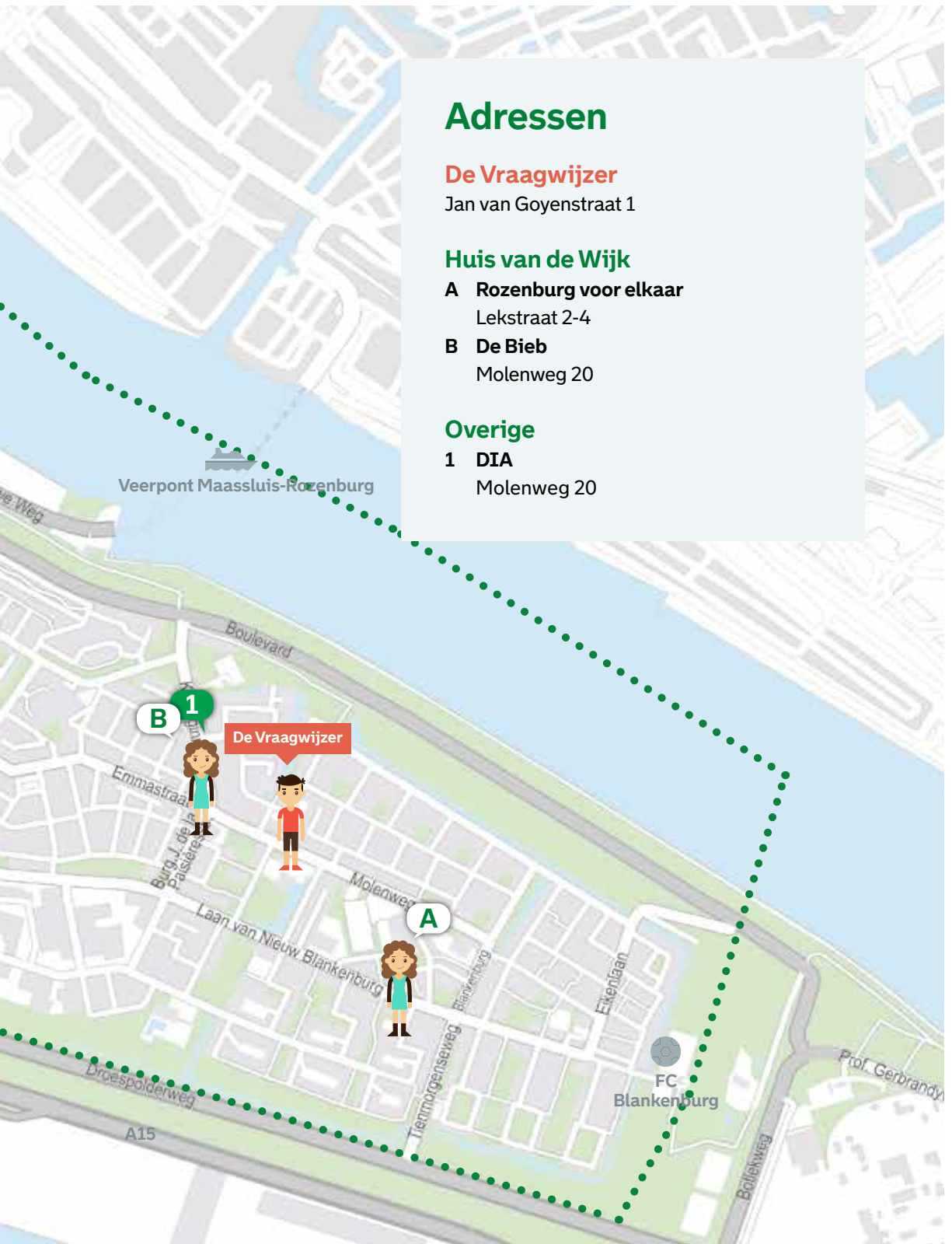
B De Bieb

Molenweg 20

Overige

1 DIA

Molenweg 20



Belangrijke telefoonnummers.

Alarmnummers spoedeisende situaties

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

Dierenambulance

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

Overheid/gemeente

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

Telefonische hulpdiensten

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



Blokkeren betaalpas

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

Overlast in uw omgeving

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

Overig

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



Gebiedscommissie Rozenburg.

Sinds de verkiezingen in 2018 heeft Rotterdam nieuwe gebiedscommissies. Maar wat doen de mensen eigenlijk die in een gebiedscommissie zitten? Zij zijn de ogen en oren van een gebied. Zij weten wat er speelt in de wijk. En zij zijn de schakel tussen het stadsbestuur op de Coolingsingel en het gebied dat zij vertegenwoordigen.

De taken van de gebiedscommissie

- Opstellen van (een) wijkagenda(s): een plan voor het dorp 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.
- Beoordelen (en bij akkoord honoreren) van bewonersinitiatieven.

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

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.

Aandacht voor ouderen

De leden van de gebiedscommissies, wijkraden (alleen in de gebieden Noord en Feijenoord) en wijkcomités (alleen in de gebieden Prins Alexander, Charlois en Delfshaven) houden rekening met de positie van ouderen en kwetsbare mensen in onze 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 Rozenburg zijn te vinden op: www.rotterdam.nl/rozenburg
Telefoon algemeen: 14 010
E-mail: gebiedscommissies@rotterdam.nl
Postadres: Postbus 70012,
3000 KP Rotterdam

Bewonersinitiatieven

Heeft u een goed idee voor uw straat of wijk en wilt u dat samen met andere bewoners doen? Dan kunt u bij gebiedscommissie Rozenburg een aanvraag indienen voor een bijdrage om uw idee uit te voeren. Zij heeft voldoende budget om inwoners met goede ideeën te ondersteunen. Meer informatie vindt u op: www.opzoomermee.nl/bewonersidee

Paspoort Identiteitskaart Rijbewijs.

1. Paspoort / identiteitskaart

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

Aanvragen

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

Door medische redenen niet persoonlijk langskomen

Het is mogelijk om uw aanvraag voor een paspoort of identiteitskaart op uw woon- of 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 Rozenburg.

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.



Rozenburg voor elkaar

Huis van de Wijk

Lekstraat 2-4, 3181 EG Rozenburg
contact@diarozenburg.nl
www.diarozenburg.nl
Tel. 06 - 27 32 68 54



De Bieb

Huis van de Wijk

Molenweg 20, 3181 AT Rozenburg
contact@diarozenburg.nl
www.diarozenburg.nl
Tel. 010 - 281 63 73

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 Rozenburg

06 - 28 12 66 12

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.

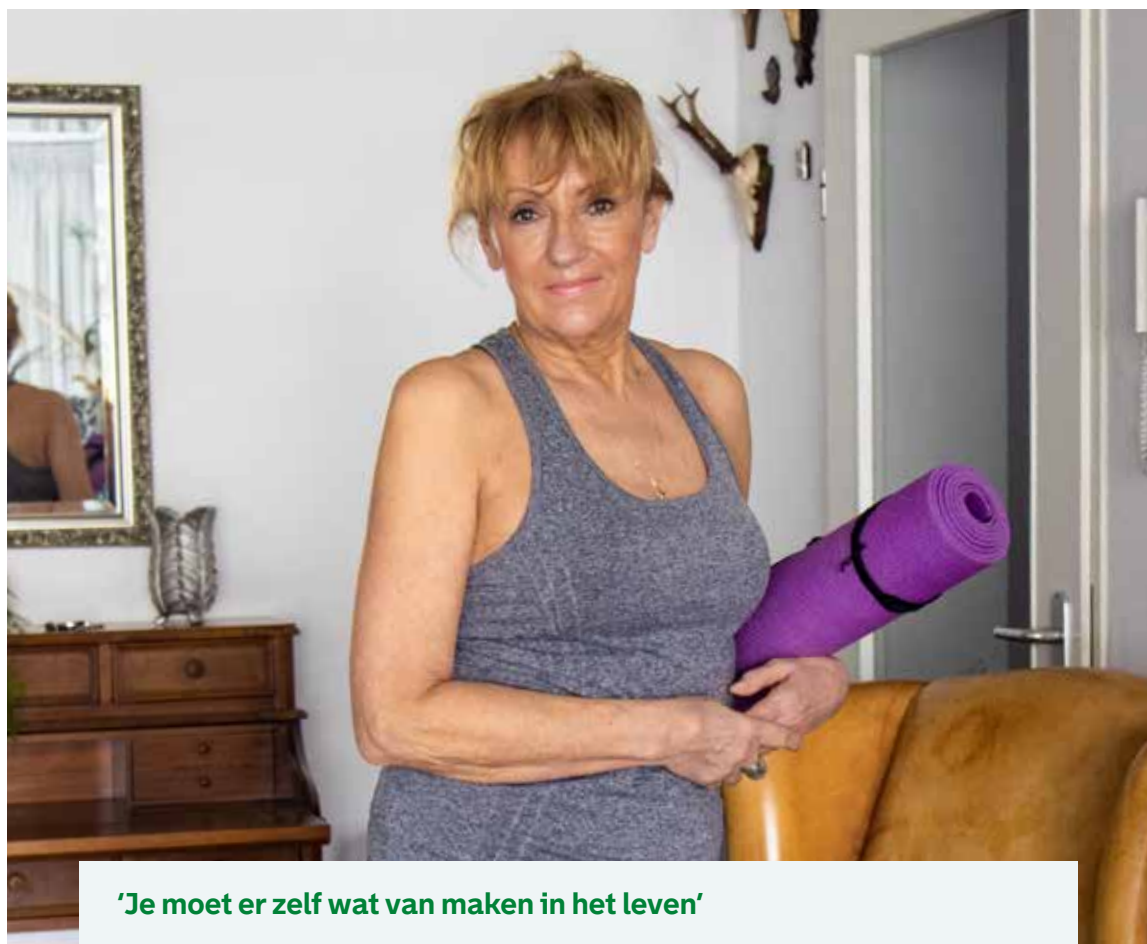
Op stap met Klup.

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

Verminderde eetlust

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

Beweging

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

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

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

eHealth met de GGD AppStore

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

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

Wat moet u doen als het warm wordt?

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

Tips bij warm weer

Drink 2 liter water per dag



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

Houd uzelf koel



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

Houd uw woning koel



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

Zorg voor elkaar



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

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

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

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



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).

Voorwoord

Beste bewoners,

Met genoeg bieden wij u de gebiedsgids Rozenburg voor de 65-plusser aan. We vinden het belangrijk dat u met plezier in Rozenburg woont, dat u actief en gezond blijft en er genoeg mensen zijn in de omgeving om u te helpen als het niet meer alleen lukt.

Het coronavirus heeft ons leven voor een belangrijk deel veranderd. Er zijn nog een aantal kleine maatregelen waar we mee te maken hebben. Gelukkig komt er steeds meer ruimte voor versoepeling voor jong en oud. Dat betekent dat u ook uw kleinkinderen en kinderen weer kunt ontmoeten en knuffelen.

Deze nieuwe gebiedsgids start met algemene informatie, met belangrijke telefoonnummers, waar u de Huizen van de Wijk kunt vinden en informatie over alle mogelijkheden binnen Rozenburg.

Ook treft u in deze gids belangrijke informatie aan om actief te blijven, eropuit te gaan, met of zonder de Rotterdamdampas. U kunt ook informatie vinden over de bibliotheek en waar u de gezondheidszorg kunt vinden zoals de huisarts, apotheek of

fysiotherapeut. Tevens staat er in vermeld wat er in Rozenburg voor ondersteuning mogelijk is. Denk hierbij aan vragen over de mantelzorgers, waar de Vraagwijzer in uw gebied is en wat DIA voor u kan betekenen. De gebiedsgids geeft ook informatie over het langer zelfstandig thuis blijven wonen, hoe u uw huis veiliger maakt en wat kunt u doen als u zich zorgen maakt over iemand die eenzaam is.

In het laatste deel van de gebiedsgids staan activiteiten bij u in de buurt. Waar kunt u sporten en bewegen en mensen ontmoeten om samen een spelletje te doen, te zingen of dansen, computerles te volgen of een taal te leren. En natuurlijk staan de mogelijkheden er in om ergens lekker te gaan eten of “een bakkie” te doen met anderen. In het Huis van de Wijk kunt u heel veel informatie vinden.

De nieuwe gebiedsgids is gemaakt door medewerkers van DIA en de gemeente Rotterdam.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat de gebiedsgids u inspireert om actief te zijn en te blijven in Rozenburg.

Met vriendelijke groet,
Team DIA Rozenburg



Overzicht activiteiten en dienstverlening

Algemeen	60	
Actief in de straat	63	
Bewegen en sport 	64	
Creatief 	67	
Cultureel 	68	
Dienstverlening	74	
Eten in (de buurt van) de wijk 	83	
Groen	84	
Koffie, inloop en ontmoeting 	85	
Medisch en zorg	88	
Religie	96	
Taal	97	
Vervoer	98	
Vrijwilliger gezocht of worden	99	
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**Huis van de Wijk 'De Bieb'**

Molenweg 20

3181 AT Rozenburg

In het Huis van de Wijk kunt u terecht voor vragen, activiteiten of gewoon even binnenlopen.

DIA werkt met bewoners, vrijwilligers en samenwerkende organisaties aan een trotse inclusieve samenleving waarin iedereen meedoet en iedereen bijdraagt.

Leona Mes

contact@diarozenburg.nl

06 -27 32 68 54

www.diarozenburg.nl

**Huis van de Wijk
'Rozenburg voor elkaar'**

Lekstraat 2-4

3181 EG Rozenburg

In het Huis van de Wijk kunt u terecht voor vragen, activiteiten of gewoon even binnenlopen.

DIA werkt met bewoners, vrijwilligers en samenwerkende organisaties aan een trotse inclusieve samenleving waarin iedereen meedoet en iedereen bijdraagt.

Leona Mes

contact@diarozenburg.nl

06 - 27 32 68 54

www.diarozenburg.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-personen

**AmbulanceZorg Rotterdam-
Rijnmond**

Een ambulance kan nodig zijn als u denkt dat iemand in levensgevaar is. Bijvoorbeeld door een ernstig ongeluk of een andere levensbedreigende situatie. Ook als u het niet vertrouwt, dan belt u 112.

112

info.ambu@vr-rr.nl

Bibliotheek aan Huis

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

bibliotheekaanhuis@

bibliotheek.rotterdam.nl

010 - 281 61 00

www.bibliotheek.rotterdam.nl/
word-lid

Bibliotheek Rozenburg

Molenweg 20

3181 AT Rozenburg

In bibliotheek Rozenburg is alle gelegenheid om boeken, tijdschriften en films te lenen of ter plekke te lezen met een kopje koffie. Openingstijden: ma, di, do, vr van 14.00 tot 17.30. Woensdag van 12.00 tot 17.30. Zaterdag van 10.00 tot 13.00 en op ma/ do ochtend onbemand van 10.00 tot 14.00.

rozenburg@bibliotheek.
rotterdam.nl

010 - 281 63 73

rozenburg@bibliotheek.
rotterdam.nl

Brandweer

Laan van Nieuw Blankenburg 10

3181 DA Rozenburg

Bel de brandweer bij spoed, brand en calamiteiten, zoals storm en waterschade. Bel 112.

112, geen spoed bel

dan 010 - 446 87 59

www.brandweer-rozenburg.nl

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](http://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 maken op www.rotterdam.nl of bel 14 010.
14 010

Gemeentelijke Ombudsman Rotterdam

Bezoekadres: Minervahuis I,
Meent 106, 4e etage
3011 JR Rotterdam

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

info@ombudsmanrotterdam.nl
010 - 411 16 00
www.ombudsmanrotterdam.nl

Meld Misdaad Anoniem

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

0800 - 7000

www.meldmisdaadanoniem.nl

Meldingen buitenruimte Rotterdam

Bij losliggende stoeptegels, kapotte lichtmasten of andere obstakels in de buitenruimte kunt u via internet of telefoon een melding maken of via de MeldR App (voor op de smartphone).
14 010

www.rotterdam.nl/meldingen

Rechtbank

Wilhelminaplein 100-125

3072 AK Rotterdam

Bij de rechtbank van Rotterdam kunt u bijvoorbeeld terecht voor een erfenis aanvaarden of verwerpen, een rechtzaak starten, een zitting bijwonen en meer. Voor informatie kunt u bellen van maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 17.00 uur.

[rechtbankrotterdam@](mailto:rechtbankrotterdam@rechtspraak.nl)

rechtspraak.nl

088 - 362 60 00

www.rechtspraak.nl

Snel Herstelteam

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

14 010

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

Stadswinkel Rozenburg

Jan van Goyenstraat 1
3181 HR Rozenburg

Hier kunt u terecht voor het aanvragen van een identiteitsbewijs, paspoort, rijbewijs, verklaring van goed gedrag (VOG). Op maandag kunt u op afspraak terecht van 09.00 - 16.00. Op woensdag van 13.00 - 20.00. Bent u aan huis gebonden door ziekte of andere omstandigheden? Bel 14 010.

14 010

[www.rotterdam.nl/locaties/
stadswinkel-rozenburg](http://www.rotterdam.nl/locaties/stadswinkel-rozenburg)

Veilig Thuis Rotterdam

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

0800 - 2000

www.veiligthuisrr.nl

Vraagwijzer Rozenburg

Jan van Goyenstraat 1
3181 HR Rozenburg

Heeft u vragen of problemen met ingewikkelde brieven, juridische kwesties, financiën of schulden? Dan kunt u terecht bij de Vraagwijzer van Rozenburg. Op ma en wo kunt u terecht zonder afspraak van 9.00 - 12.00 uur.

14 010

[www.rotterdam.nl/locaties/
vraagwijzer-rozenburg](http://www.rotterdam.nl/locaties/vraagwijzer-rozenburg)

Waterschap Hollandse

Delta

Handelsweg 100

2988 DC Ridderkerk

Heeft u vragen over water, wilt u een zorg delen of een klacht indienen over water. Belt u dan van maandag tot en met vrijdag van 08.00 - 17.30 uur. Voor meer informatie kunt u de website bekijken.

2005005@wshd.nl

0900 - 2005 005

www.wshd.nl

Wijkagenten Rozenburg

Jan van Goyenstraat 1

3181 HR Rozenburg

Via dit bureau kunt u alleen via een 3D-loket aangifte doen van 8.00 uur tot 22.00 uur. Maak hiervoor een afspraak op nummer 0900 - 8844.

Richard Verboeket / Dennis Kooij

112 (spoed)

0900 - 8844 (algemeen)

www.politie-rijnmond.nl





Actief in de straat

OpzoomerMee

Ondersteunen en faciliteren van bewoners die activiteiten in hun eigen straat/buurt willen organiseren om de nabuurschap en sociale samenhang te versterken.

info@opzoomermee.nl

010 - 213 10 55

Bewegen en Sport

Careyn Dienst Welzijnswerk Rozenburg (DWR)

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

Careyn DWR heeft een gevarieerd bewegingsaanbod, waarbij aandacht is voor het hebben van sociale contacten. In Careyn 't Veerhuis (WZC Blankenburg) kunt u o.a. terecht voor koersbal en darten.

Regina Krijger

het.veerhuis@careyn.nl

0181 - 25 10 89

www.careyn.nl

De Beweegcoach

Op dit platform staat een laagdrempelig beweegaanbod voor mensen en vooral 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

DIA Rozenburg

De Rozenburcht, Zuidzijde 35

3181 LR Rozenburg

Sport en bewegen: sportmix voor 55+.

Catherine McGivern

c.mc.givern@diarozenburg.nl

06 - 30 98 69 25

www.diarozenburg.nl

DIA Rozenburg

Start vanaf de bibliotheek, Molenweg 20.

3181 AT Rozenburg

Wandelen: wandelgroep onder leiding van DIA beweegmaatje. Wekelijks op dinsdag en woensdag ochtenden.

Catherine McGivern

c.mc.givern@diarozenburg.nl

06 - 30 98 69 25

www.diarozenburg.nl

DIA Rozenburg i.s.m. Careyn

't Veerhuis, Blankenburg 4 en Huis van de Wijk 'Voor Elkaar' Lekstraat 2-4

3181 BC Rozenburg

MBVO (stoelgym) in het Huis van de Wijk 'Voor Elkaar' en 1 groep in het Veerhuis onder leiding van een DIA sportcoach.

Catherine McGivern

c.mc.givern@diarozenburg.nl

06 - 30 98 69 25

www.diarozenburg.nl

Duikvereniging Delta Divers

Duiken

Erik van Woerkom

secretariaat@deltadivers.nl

06 - 49 97 46 07

www.deltadivers.nl

Excelsior Rozenburg

Danszaal: De Rozenburcht,

Zuidzijde 35

3181 LR Rozenburg

Senior vitaal: Excelsior is een gezellige vereniging waar veel plaats is voor kwaliteit en plezier in het sporten, begeleid door enthousiaste en gediplomeerde leiding.

Helma van Pelt

secretariaatexcelsiorrb@

gmail.com

www.excelsior-rozenburg.nl

Excelsior Rozenburg

De Rozenburcht, Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg

Senioren sport

Helma van Pelt

secretariaatexcelsiorrb@gmail.com

www.excelsior-rozenburg.nl

Excelsior Rozenburg

De Rozenburcht, Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg

Dans - jazz

Helma van Pelt

secretariaatexcelsiorrb@gmail.com

www.excelsior-rozenburg.nl

Excelsior Rozenburg

Huis van de Wijk " Voor Elkaar "

3181 EG Rozenburg

Stoelgym/dans

Helma van Pelt

secretariaatexcelsiorrb@gmail.com

www.excelsior-rozenburg.nl

Fysiotherapie Rijnmond.

Blankenburg 2

3181 BC Rozenburg

(Medische) fitness, RijnmondFit

is onderdeel van Fysiotherapie

Rijnmond. Wij hebben

uitgebreide fitness faciliteiten met

de modernste apparatuur. Hier

kunt u met én zonder begeleiding

sporten. De fitness faciliteiten zijn

24 uur per dag geopend.

info@fysiotherapierijnmond.nl

0181 - 74 50 40

06 - 21 55 31 93

www.Rijnmondfit.nl

FysioVoorne

Dorpsplein 6-7

3233 AL Oostvoorne

In de Rozenburcht geven wij FysioFit op dinsdagen van 13.30-14.30 uur. Hierbij kunnen mensen onder begeleiding van een fysiotherapeut, fysiotherapie in het water krijgen. Ideaal om te combineren met een revalidatietraject of om je conditie op te krikken.

Dhr. C.N.J. Magermans

Joost@fysiovoorne.nl

06 - 38 69 86 86

www.Fysiovoorne.nl

Golfclub Kleiburg

Krabbeweg 9

3231 NB Brielle

Golfen

info@golfclub-kleiburg.nl

0181 - 41 73 36

www.golfclub-kleiburg.nl

Hengelaarsvereniging De Watergeus

Rozemarijnstraat 43

3231 AL Brielle

Hengelsport

info@hvdewatergeus.nl

0181 - 41 40 71

www.hvdewatergeus.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

In-line dancing Oudervereniging Rozenburg

Muziektheater de Ontmoeting,
Koninginnelaan 9

3138 GK Rozenburg

Fanny Zuur

a.zuur2@chello.nl

0181 - 77 74 00

Inner Silence

Boeddhaaal in Residence
Roosenburch, Grote Stern 2
3181 SX Rozenburg

Yoga

Jantiene van den Boogaard

info@innersilenceyoga.nl

0181 - 21 93 10

www.innersilenceyoga.nl

Klaverjasvereniging Klavero

Muziektheater de Ontmoeting,
Koninginnelaan 9
3181 GK Rozenburg

Klaverjassen

E. Degeling

elmadegeling@gmail.com

06 - 11 47 35 91

LeJo's Gym

Emmastraat 23

3181 GC Rozenburg

Fitness, sportschool met diverse fitnessapparaten en groeplekken.

Leony Kristalijn

lejosgym@hotmail.com

0181 - 21 68 82

www.lejosgym.nl

RBC Sowat

De Rozenburcht, Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg

Badminton

badminton@sowat.nl

www.sowat.nl

Rozenburgse Reddingsbrigade

De Rozenburcht, Zuidzijde 35

3181 LR Rozenburg

Zwemles en trimzwemmen. Wij geven zwemles aan volwassenen waarbij watervrees overwinnen centraal staat. Naast les is het ook mogelijk om recreatief te zwemmen met hulpmiddelen.

Paula Coppejans

pcoppejans@hetnet.nl

0181 - 21 78 26

www.rozenburgsereddingsbrigade.nl

Ruitervereniging Rozenburg

Verlengde Boulevard 14

3181 LK Rozenburg

Ruitersport

info@ruiterverenigingrozenburg.nl

0181 - 21 67 51

www.ruiterverenigingrozenburg.nl

Sarva Yoga

Noordererf 17

3181 JB Rozenburg

Yoga wordt alleen nog in privé sessies aangeboden (zie website). De massages bestaan uit sport - en ontspanningsmassages, daarnaast ook Thaise yogamassage.

Egbert Heins

sarva.yoga.rozenburg@

outlook.com

06 - 37 22 90 73

www.sarvayoga.123website.nl

Schaakvereniging de Penning

Muziektheater de Ontmoeting,
Koninginnelaan 9
3181 GK Rozenburg

Schaken

Arie van Kooten

kootenvana@gmail.com

0181 - 21 94 55

www.svdepenning.nl

Sinnestriel Yoga

Gaarde 9
3181 PM Rozenburg
Yoga
Ingrid Boer
info@sinnestriel.com
06 - 12 58 28 47
www.sinnestriel.com

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.
Belinda Janszen
bm.janszen@sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 808 08 80
06 - 13 26 61 05
www.sportbedrijfrotterdam.nl

Sportcentrum de Rozenburcht

De Rozenburcht, Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg
In het complex van de Rozenburcht kan je terecht om te zwemmen, sporten, in verenigingsverband bij elkaar te komen of om er een kop koffie te drinken.
info@sportbedrijfrotterdam.nl
010 - 268 82 98
www.rotterdamzwemt.nl

T.C. Rozenburg

Koninginnelaan 26
3181 GK Rozenburg
Tennis
info@tcrozenburg.nl
0181 - 21 28 28
www.tcrozenburg.nl

TTV de Beer

Gymzaal Bramenpad 1
3181 PX Rozenburg
Tafeltennis
Mart de Lange
mrt.delange@gmail.com
06 - 48 18 26 04

Voetbalvereniging Rozenburg

Vinkseweg 31
3181 HT Rozenburg
Voetbal
info@vvrozenburg.nl
0181 - 21 37 85
www.vvrozenburg.nl

Volksdansgroep Tarantella

Huis van de Wijk 'Voor Elkaar',
Lekstraat 2-4
3181 EG Rozenburg
Wij zijn een volksdansgroep met internationale dansen. Wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact op. En u bent van harte welkom vanaf 50 jaar. Wees welkom.
Marijke Profitlich
mpvkprofitlich@outlook.com
0181 - 21 26 78

Wielersport en Mountainbike Vereniging Rozenburg

Wielersport en Mountainbike sport.
Maurice de Roode
wmvrozenburg@outlook.com
06 - 14 92 70 36 of
06 - 45 02 21 97
www.wmvrozenburg.nl

Haakcafe Tante Marie

Molenweg 20

3181 AT Rozenburg

Elke 1e donderdag van de maand

van 14.00 tot 16.30 uur, Brei- en

Haakcafé Tante Marie. Deelname

€ 1,- inclusief kopje thee/koffie.

rozenburg@bibliotheek.

rotterdam.nl

010 - 281 63 73

Keramiekatelier

Steengoed-Keramiek

Huis van de Wijk 'Voor Elkaar'

3181 EG Rozenburg

Voor inlichtingen over workshops

en/of keramiekllessen kunt u

vragen naar Edith Verdonkschot.

Edith Verdonkschot

Info@steengoed-keramiek.nl

06 - 54 72 20 43

www.steengoed-keramiek.nl

Studio 2000 Rozenburg

Huis van de Wijk 'Voor Elkaar'

3181 EG Rozenburg

Vereniging voor tekenen en

schilderen die regelmatig lessen

en workshops organiseert. Vrij

schilderen: Dinsdag: 10.00 uur

tot 12.00 uur, woensdag: 10.00

uur tot 12.00 uur en donderdag:

19.00 uur tot 22.00 uur.

Nora Langenbach

n.langenbach@chello.nl

06 - 15 10 01 62

www.studio2000rozenburg.nl

Algemeen

Bibliotheek Rozenburg i.s.m SKCR

Molenweg 20

3181 AT Rozenburg

Stichting Kunst en Cultuur Rozenburg wil kunst en cultuur onder ogen brengen van een breed publiek, stimuleren en het culturele erfgoed van Rozenburg beschermen. We verzorgen in de bibliotheek maandelijks exposities.

Bibliotheek Rozenburg of Hanny

Krul Voorzitter SKCR

rozenburg@bibliotheek.

rotterdam.nl

010 - 281 63 73 / 0181 - 21 34 49

www.bibliotheek.rotterdam.nl

Christelijk gemengd koor Canticum Novum

Stuurboord 7

3181 HX Rozenburg

Het Christelijk Gemengd Koor Canticum Novum uit Rozenburg bestaat uit circa 25 enthousiaste koorzangers en staat onder de deskundige en bezielende leiding van Annemarie van Bragt.

secretaris@canticumnovum.nl

www.canticumnovum.nl

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.

Annet Schipper

annet@cultuurconcreet.nl

06 - 34 77 71 56

www.cultuurconcreet.nl

DIA theater en dialoog

Huis van de Wijk 'De Bieb'

3181 AT Rozenburg

Elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur vindt deze activiteit plaats in de Bibliotheek Huis van de Wijk 'De Bieb'. We gebruiken theater om het te hebben over de dingen die spelen in ons dagelijks leven. Tijdens de Theater en dialoog bijeenkomsten gaan we met allerlei creatieve werkvormen aan de slag. Een mooie manier om andere Rozenburgers te leren kennen en onderling kennis te delen.

Thamar Kemperman

contact@diarozenburg.nl

06 - 27 32 68 54

EHBO Vereniging Rozenburg

Postbus 1187

3180 AD Rozenburg

De vereniging wil haar leden opleiden en onderwijzen over EHBO. Daarom organiseren wij EHBO-cursussen en -herhalingslessen.

rozenburg.ehbo@gmail.com

0181 - 21 60 22

06 - 13 50 25 53

www.ehbo-rozenburg.nl

Elektronika- en modelbouwclub Rozenburg

Noordzeeweg 15

3181 ML Rozenburg

Houdt u ook van modelvliegtuigen bouwen en laten vliegen, of wilt u hier met anderen over praten? Bel ons en word lid.

Tom de Weerd

voorzitter.emcr@gmail.com

06 - 43 07 58 26

www.modelvliegclub-emcr.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

Gitaarstudio Erik de Beer

Merwedepad 39

3181 EK Rozenburg

Gitaarles in Rozenburg volgen?

Bel voor meer informatie.

Erik de Beer

edbduplo@gmail.com

0181 - 21 83 96

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/

Kinderboerderij De Beestenboel

Zandweg 13

3181 HX Rozenburg

*Koeien aaien, kippen voeren:
nergens komen je kleinkinderen
dichter bij dieren dan op de
kinderboerderij. Altijd fijn voor
jong en oud en goed toegankelijk.
De Beestenboel is elke dag
geopend van 09.00 tot 16.30 uur.*

Karin van Klink

info@mysite.com

0181 - 21 79 59

www.beestenboel-rozenburg.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

Popkoor Given

Koninginnelaan 9

3181 GK Rozenburg

*Popkoor Given is een
vierstemmig popkoor en dit jaar
was ons 10-jarig bestaan!. We
repeteren op vrijdagavond in
'De Ontmoeting' vanaf 19.45
uur. We zingen een uitgebreid
repertoire van bekende
popsongs, waaronder Queen,
Lady GaGa, U2 enz. Wij
zoeken nog naar mannen voor
versterking van ons popkoor, dus
zing je graag, meld je aan bij:
secretariaat@popkoorgiven.nl*

Noëlle Gout
secretariaat@popkoorgiven.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

Rozenburg Mannenkoor

Koninginnelaan 9

3181 GK Rozenburg

Postbus 1150, 3180 AD

Rozenburg

Peter Nattekaas

secretaris.rmkg@gmail.com

www.rozenburgs-mannenkoor.nl

Rozenburgs Dameskoor

Emmapplein 1

3181 HB Rozenburg

*Onder leiding van onze dirigent
Eric van Dalum, die al sinds
1991 voor het koor staat, zingen
wij muziek van alle tijden en
stijlen. Wij repeteren wekelijks in
Muziektheater 'De Ontmoeting'
op woensdagmorgen van 9.30
uur tot 11.30 uur.*

W. Romers

w.romers@wxs.nl

0181 - 21 38 68

www.rozenburgsdameskoor.nl

Rozenburgse harmonievereniging UDI

Meiendaal 6

3181 AP Rozenburg

*Harmonieorkest wordt gevormd
door muzikanten van alle
leeftijden en het repertoire biedt
voor elk wat wils.*

Tineke Quak

secretariaat@udi-rozenburg.nl

06 - 13 01 00 10

www.udi-rozenburg.nl

SKVR

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

klantenservice@skvr.nl

010 - 436 13 66

www.skvr.nl

Stadspromotiecentrum Rotterdam

Korte Hoogstraat 31

3011 GK Rotterdam

*VVV Rotterdam. Praktische
informatie voor toeristen en
Rotterdamers over Rotterdam;
het winkelen, erop uitgaan, het
vervoer, uit eten, evenementen en
overnachten.*

info@cityguiderotterdam.com

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

Stichting Vier het Leven

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

info@4hetleven.nl

035 - 524 51 56 (landelijk

informatie- en

reserveringsnummer)

www.4hetleven.nl

TisWatTis

Huis van de Wijk 'Voor Elkaar'
3181 EG Rozenburg

TisWatTis is een dwielorkest bestaand uit ± 10 muzikanten van alle leeftijden. Komen wekelijks gezellig bij elkaar om gezellig muziek te maken. Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie neem dan contact op met het secretariaat: secretariaat@tismattis.nl

Joris Bergwerff

secretariaat@tismattis.nl

06 - 13 19 75 22

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

Zangpraktijk en vioolles Cora de Koning/King's Song

Kethelweg 183-c

3135 GH Vlaardingen

Bent u op zoek naar een zangpedagoge, ademtherapie of wilt u mooier Nederlands leren spreken? Neem dan contact op.

Cora de Koning

coradekoningzang@gmail.com

010 - 592 73 34

06 - 43 28 69 15

www.kingssong.nl

Musea

Belasting & Douane Museum

Parklaan 14-16

3016 BB Rotterdam

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

info@bdmuseum.nl

088 - 151 49 00

www.bdmuseum.nl

Chabot Museum

Museumpark 11

3015 CB Rotterdam

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

mail@chabotmuseum.nl

010 - 436 37 13

www.chabotmuseum.nl

Feyenoord Museum

Van Zandvlietplein 1

3077 AA Rotterdam

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

010 - 492 94 55

www.dekuip.nl/tour-en-museum/
feyenoord-museum

Herinneringsmuseum Akropolis Humanitas

Achillesstraat 290

3054 RL Rotterdam

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

010 - 271 38 00

www.stichtinghumanitas.nl/
home/homepage/
herinneringsmuseum/
herinneringsmuseum-
humanitas-akropolis

Het Nieuwe Instituut

Museumpark 25

3015 CB Rotterdam

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

info@hetnieuweinstituut.nl

010 - 440 12 00

www.hetnieuweinstituut.nl

Kunsthall

Westzeedijk 341

3015 AA Rotterdam

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

communicatie@kunsthall.nl

010 - 440 03 01

www.kunsthall.nl

Laurenskerk

Grotekerkplein 27

3011 GC Rotterdam

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

info@laurenskerkrotterdam.nl

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@museummrotterdam.nl

010 - 217 67 73

www.museummrotterdam.nl

Museum Stoomdepot

Rolf Hartkoornweg 50

3034 KL Rotterdam

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

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

Info@stoomstichting.nl

010 - 282 92 82

www.stoomstichting.nl

Natuurhistorisch Museum

Westzeedijk 345

3015 AA Rotterdam

Het museum organiseert tentoonstellingen over (stads) natuur en natuurhistorie. De collectie bestaat o.a. uit zoogdieren, vogels, insecten, planten en schelpen. Ook zijn er fossielen uit Nederlandse bodem. Een blikvanger in het museum is het potvis skelet.

info@hetnatuurhistorisch.nl

010 - 436 42 22

www.hetnatuurhistorisch.nl

Nederlands Fotomuseum

Wilhelminakade 332

3072 AR Rotterdam

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

info@nederlandsfotomuseum.nl

010 - 203 04 05

www.nederlandsfotomuseum.nl

Tram Museum Rotterdam

Kootsekade 19

3051 PC Rotterdam

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

info@stichtingromeo.nl

06 - 12 04 26 66

www.stichtingromeo.nl

Wereldmuseum

Willemskade 25
3016 DM Rotterdam

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

info@wereldmuseum.nl
010 - 270 71 72
www.wereldmuseum.nl

Theater en Bioscoop

Cinerama

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

De Doelen

Schouwburgplein 50
3012 CL Rotterdam
contact@dedoelen.nl
010 - 217 17 17
www.dedoelen.nl

KINO

Gouvernestraat 129-133
3014 PM Rotterdam
KINO is een filmtheater met vier filmzalen en een café-restaurant. KINO heeft een wisselend filmaanbod. Van arthouse tot blockbusters, van shorts tot klassiekers.
info@kinorotterdam.nl
010 - 268 11 60
www.kinorotterdam.nl

LantarenVenster

Otto Reuchlinweg 996
3072 MD Rotterdam

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

010 - 277 22 77
www.lantarenvenster.nl

Muziektheater De Ontmoeting

Koninginnelaan 9
3181 GK Rozenburg
Muziektheater De Ontmoeting biedt onderkomen aan diverse gebruikersgroepen. Daarnaast biedt het theater een bescheiden theaterprogramma en worden er meerdere culturele activiteiten georganiseerd.
Tineke Quak
beheer@mdto.nl
0181 - 21 26 84
06 - 13 01 00 10
www.mtdo.nl

Nieuwe Luxor Theater

Posthumalaan 1
3072 AG Rotterdam
info@luxortheater.nl
010 - 484 33 33
www.luxortheater.nl

Oude Luxor Theater

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

Pathé

De Kuip

Cor Kieboomplein 501
3077 MK Rotterdam

Schouwburgplein

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

Theater In de Lugt

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

Theater Walhalla - Werkplaats Walhalla

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

Theater Walhalla -Kantine Walhalla

Veerlaan 11

3072 AN Rotterdam

*Theater Walhalla organiseert
meer dan 275 voorstellingen
per jaar in de 3 theaters op
Katendrecht.*

info@theaterwalhalla.nl

010 – 215 22 76

www.theaterwalhalla.nl

Theater Walhalla -Kleine Walhalla

Sumatraweg 9-11

3072 ZP Rotterdam

*Theater Walhalla organiseert
meer dan 275 voorstellingen
per jaar in de 3 theaters op
Katendrecht.*

info@theaterwalhalla.nl

010 – 215 22 76

www.theaterwalhalla.nl

Theater Zuidplein

Gooilandsingel 95

3083 DP Rotterdam

*Theater Zuidplein is het podium
van NU met theater dat je raakt.*

010 - 20 30 203

www.theaterzuidplein.nl

Administratie en financiën

A&A Thuishulp en UWassistent Thuishulp Rotterdam

Van Ballegooijsingel 18
3055 PC Rotterdam

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

Anton Weeda, Jan-Willem

Hoogeweegen

info@aathuishulp.nl

010 - 302 01 30

www.aathuishulp.nl www.

thuishulproterdam.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

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

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

Thuis Administratie DIA Rozenburg

Molenweg 20, Lekstraat 2
3181 AT, 3181 EG Rozenburg

Heeft u hulp nodig bij het ordenen van uw administratie? Is het lastig om brieven te lezen en te beantwoorden? Heeft u vragen over de belastingdienst? Hulp nodig bij het invullen van formulieren? Neem contact op!

Geertje Timmer

contact@diarozenburg.nl

06 - 27 39 49 10

www.diarozenburg.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.thuishulproterdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Advokatenkollektief Rotterdam

Crooswijkse singel 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

Afscheidshuis De Uytvaert

Welgelegen 1-a

3181 DV Rozenburg

Een kleinschalig uitvaartcentrum met twee 24-uurs opbaarkamers. De eigen huiskamer voor nabestaanden tot de dag van de uitvaart en een aula waar een afscheidsplechtigheid gehouden kan worden van een overleden dierbare.

info@meenhuis.nl

0181 - 21 44 24

www.meenhuis.nl

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 groepsgesprek 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

COC Rotterdam

Schiedamsesingel 173

3012 BB Rotterdam

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

secretariaat@cocrotterdam.nl

010 - 414 15 55

www.cocrotterdam.nl

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

DIA Rozenburg

Molenweg 20, Lekstraat 2

3181 AT, 3181 EG Rozenburg

Welzijnsorganisatie die met bewoners werkt aan een trotse en inclusieve samenleving. DIA biedt dienstverlening, activiteiten gericht op het versterken van het welbevinden van alle Rozenburgers.

contact@diarozenburg.nl

06 - 27 32 68 54

www.diarozenburg.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-genoegeen

Katholieke Bond voor Ouderen

Wij maken ons sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. KBO Rotterdam draagt bij aan een krachtige positie van senioren. Heeft u ondersteuning nodig, maar weet u niet welke mogelijkheden er zijn? Een onafhankelijke 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

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.

WhatsApp 06 - 13 86 38 03
0900 - 1450
www.mindkorrelatie.nl

Moerland Notaris

Maarland Noordzijde 48

3231 CG Brielle

U kunt bij een notaris voor verscheidene zaken terecht zoals voor een nalatenschap, testament veranderen of opmaken, een levenstestament en meer. Bel voor meer informatie of bekijk de website.

info@moerlandnotaris.nl
0181 - 41 23 44
www.moerlandnotaris.nl

Nationale Vereniging De Zonnebloem afd. Rozenburg

Rozenburg

Wij zijn er voor alle mensen in alle leeftijden met een beperking.

Jolanda de Roos (secretaris) en
Aafke Vogelaar (bezoekwerk)
freggelmascottbloem@gmail.com
0181 - 21 72 81

Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen - NBP

Boerhaavelaan 40

2713 HX Zoetermeer

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

info@pensioenbelangen.nl

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

Notariskantoor**Mr. H. Jansen**

Haven 19

3143 BB Maassluis

U kunt bij een notaris voor verscheidene zaken terecht, zoals voor een nalatenschap, testament veranderen of opmaken, een levenstestament en meer. Bel voor meer informatie of bekijk de website.

info@notarisjansen.nl

010 - 591 11 22

www.notarisjansen.nl

Onafhankelijke**Cliëntondersteuning**

Hoogstraat 66A

3011 PT Rotterdam

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

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

- Kerkelijke organisaties, zie rubriek religie.
- Huizen van de Wijk.
- Bewonersorganisaties.
- Vrijwillige Ouderen Adviseur KBO/PCOB: Deze onafhankelijke Ouderen Adviseurs zijn gecertificeerd en hebben ook een pasje zodat zij zich kunnen legitimeren. Voor hulpvragen staan deze Ouderen Adviseurs voor u klaar. Voor meer Informatie, bel of stuur een e-mail

naar Sonja Krijgsman-Nijdam.

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

a.krijgsman95@upcmail.nl -

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

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

- Professionele Onafhankelijke

Cliëntondersteuning. Deze

is gratis toegankelijk voor

alle Rotterdammers. U

kunt deze vinden op www.

rotterdamondersteunt.

nl, per email op advies@

rotterdamondersteunt.nl of per

telefoon op 010 - 307 64 50.

advies@rotterdamondersteunt.nl

010 - 307 64 50

www.rotterdamondersteunt.nl

Ouderenproject**Stichting Humanitas**

Pieter de Hoochweg 110

3024 BH Rotterdam

Het Ouderenproject van

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

Bezoekvrijwilligers komen bij mensen thuis voor een gesprek, een spelletje of om even naar buiten te gaan.

Tevens is er een gevarieerd activiteitenprogramma.

ouderenproject@

stichtinghumanitas.nl

010 - 236 52 10

www.stichtinghumanitas.nl

Ouwerkerk Notariaat

Raadhuislaan 45-A

3208 KA Spijkenisse

U kunt bij een notaris voor verscheidene zaken terecht zoals voor een nalatenschap, testament veranderen of opmaken, een levenstestament en meer. Bel voor meer informatie of bekijk de website.

info@ouwerkerknotariaat.nl

0181 - 62 70 27

www.ouwerkerknotariaat.nl

Pluspunt

Scheepmakershaven 58 (unit 11)

3011 VD Rotterdam

Workshops en trainingen voor ouderen, voorlichting ouderen mishandeling en financiële uitbuiting, taal-proeverij, 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

Randstad Letselschade & Advies Intercultureel

Goudse rijweg 400
3031 CK Rotterdam
Wij helpen u bij letselschade. In tegenstelling tot de meeste andere letselschadedeskundigen hebben wij kennis van niet-westerse talen en culturen. Daardoor kunnen we goed communiceren en een vertrouwensband met onze cliënten creëren. Wij helpen interculturele cliënten in heel Nederland.
info@letseladvies.nl
088 - 808 78 78
www.letseladvies.nl

Rijnmond

Lloydstraat 23
3024 EA Rotterdam
nieuws@rijnmond.nl
010 - 707 57 07
www.rijnmond.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 intersekse 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

Rozenburgse Courant De Schakel

Stokdijkkade 10
2671 GW Naaldwijk
Krant
redactie.rc@uitgeverijwestmedia.nl
0174 - 62 42 12
www.uitgeverijwestmedia.nl

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

SPIOR

Teilingerstraat 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 Voorne-Putten

Veerman 3

3201 GH Spijkenisse

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.

Silvia den Dulk

sbr.vpr@humanitas.nl

06 - 20 20 87 51

www.humanitas.nl/vpr

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

Stichting Voedselbank Rozenburg/ Tweedekanswinkel

Jan van Goyenstraat 2

3181 HE Rozenburg

De voedselpakketten die één keer per week worden uitgedeeld, zijn bestemd voor gezinnen of alleenstaanden die met een absoluut minimum moeten leven. Tweedekanswinkel is een kringloopwinkel. Open: di/wo 09.30 - 15.00, en za 09.30 - 14.00.

Secretariaat St. Voedselbank

Rozenburg

voedselbankrozenburg@

gmail.com

06 - 21 25 70 11

www.stichtingvoedselbank-
rozenburg.nl

Turkse Arbeidersvereniging Rozenburg

Vincent van Goghstraat 1

Postbus 1149

3180 AC Rozenburg

Ontmoetingsplek voor o.a. Turkse ouderen. U kunt hier ook naar de moskee.

d.turksearbvereniging@chello.nl

Tweedekans Rozenburg

Jan van Goyenstraat 2

3181 HE Rozenburg

De kringloopwinkel is geopend op di en wo van 09.30 - 15.00 uur en za van 09.30 - 14.00 uur. De winkel is toegankelijk voor iedereen en we hebben een prachtig assortiment van babybadjes tot bankstellen, en van eierdopjes tot pannensets. U kunt ook hele en schone goederen/artikelen aanbieden.

secre.voedselbankrozenburg@

gmail.com

06 - 21 25 70 11

www.stichtingvoedselbank-
rozenburg.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

Verschoor advocaten

Emmastraat 29

3181 GC Rozenburg

Advocatenkantoor waarbij een schouder aan schouder mentaliteit voorop staat. Wij bedienen onze cliënten van hoogwaardige juridische bijstand en van elke vorm van juridische dienstverlening. Kom gerust langs of neem contact met ons op. Ma, di, do en vr van 09.00 - 17.30 geopend. Telefonisch bereikbaar van 09.30 - 16.00.

t.verschoor@

verschooradvocaten.nl

0181 - 45 70 00

www.verschooradvocaten.nl

Verzijl notarissen

Sportlaan 7

3223 EV Hellevoetsluis

U kunt bij een notaris voor verscheidene zaken terecht zoals voor een nalatenschap, testament veranderen of opmaken, een levenstestament en meer. Bel voor meer informatie of bekijk de website.

info@verzijl-notarissen.nl

0181 - 31 80 88

www.verzijl-notarissen.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

Vraagwijzer Rozenburg

Jan van Goyenstraat 1

3181 HR Rozenburg

Vraagwijzer Rozenburg is een gratis loket voor informatie en advies. Vraagwijzer is er voor vragen en problemen zoals bijvoorbeeld met inkomen, ingewikkelde brieven, juridische kwesties, gezondheid, Wmo of met geld. Maandag en woensdag tussen 09.00 - 12.00 uur en op woensdag tussen 13.00 - 16.00 uur op afspraak.

14 010

www.rotterdam.nl/locaties/

vraagwijzer-rozenburg

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

06-16479162 (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 Bibliotheek Rotterdam, vestiging Zuidplein

Annie M.G. Schmidtplein 11

3011 PV Rotterdam

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

010 - 281 61 00

06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)

www.bibliotheek.rotterdam.nl/

activiteiten/taal

Hé Hallo

Haringpakkersstraat 27a

3026 TA Rotterdam

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

www.he-hallo.eu

Informatiepunt Digitale Overheid Bibliotheek Rotterdam, vestiging Zuidplein

Annie M.G. Schmidtplein 11
3083 NZ 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 Bibliotheek Zuidplein. 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

Anicura dierenkliniek het Overbosch

Raadhuisplein 19

3138 CE Rozenburg

Spreekuur volgens afspraak, bereikbaar van 09.00 - 17.30 uur.

overbosch@anicura.nl

0181 - 21 40 45

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.

info DAZHZ@

dierenbescherming.nl

Informatie: 088 - 343 71 12

Spoed: 0900 - 112 00 00

www.dierenbescherming.nl/

dierenambulance/

dierenambulance-zuid-holland-zuid

Dierenopvang Spijkenisse

Markenburgweg 1

3202 LH Spijkenisse

Dierenopvangcentrum Spijkenisse.

doc.spijkenisse@

dierenbescherming.nl

088 - 343 71 30 of

088 - 343 71 31

Nederlandse Bijenhouders Vereniging

Heeft u vragen over bijen, wilt u imker worden of andere cursussen volgen? Neem dan contact met ons op.

J. Hendriks

0181 - 21 48 82

voorne-putten.bijenhouders.nl

St. Vogelklas Karel Schot

Afrikaanderplein 36

3072 EC Rotterdam

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

info@vogelklas.nl

informatie: 010 - 485 78 47,

Vogel gevonden: 0900 - 112 00 00

www.vogelklas.nl

Stichting OPOEH

Keizersgracht 344

1016 EZ Amsterdam

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

info@oopoeh.nl

020 - 785 37 45

www.oopoeh.nl

Stichting Vrienden van WAF

Noordzeeweg 35

3181 ML Rozenburg

Een leuke hondenschool voor uw trouwe viervoeter. Wij leren u de taal van de hond, hij spreekt namelijk niet de onze!

Correspondentie adres:

Polderlaan 113,

3211 XJ Geervliet

06 - 42 18 26 94

www.vriendenvanwaf.nl

Eten in (de buurt van) de wijk

AH bezorgdienst

Molenweg 71

3181 AT Rozenburg

Ontdek het gemak van online boodschappen doen. Bestel op AH.nl of via de app! Bezorgkosten vanaf € 2,50. Minimale orderbedrag € 70,-. Bezorgtijden maandag tot zaterdag van 07.00 tot 22.30 uur.

0800 - 0305

www.ah.nl

Careyn

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

In het seniorenrestaurant van Careyn DWR in 't Veerhuis (WZC Blankenburg) kunt u elke dag om 12.15 uur terecht voor de warme maaltijd. Voor meer info en actuele prijzen kunt u telefonisch contact opnemen.

Regina Krijger

het.veerhuis@careyn.nl

0181 - 25 10 89

www.careyn.nl

DIA Rozenburg

Huis van de Wijk 'Voor Elkaar'

3181 EG Rozenburg

Elke laatste donderdag van de maand wordt er een heerlijke maaltijd voor u bereid. Tegen een gereduceerd tarief kunt u deze maaltijd afhalen. U kunt zich aanmelden via m.van.rijsinge@diarozenburg.nl.

m.van.rijsinge@diarozenburg.nl

06 - 83 21 24 03

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

Kreekplein 8

3079 AB Rotterdam

Vinkenbaan 73

3075 RM Rotterdam

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

Stientje Kuipers

info@stichtingisaakende-schittering.nl

06 - 46 91 74 50

www.stichtingisaakende-schittering.nl

Bon voor een gratis Kop Koffie



Groen

Arboretum Trompenburg

Honingerdijk 86
3062 NX Rotterdam

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

010 - 233 01 66
www.trompenburg.nl

Dorpstuin Rozenburg

Zandweg
3181 HX Rozenburg

De Dorpstuin Rozenburg is een fruitboomgaard met bloemen- en moestuin voor en door bewoners van Rozenburg, een plaats met een rijke agrarische historie. Vrij toegankelijk. Seizoensproducten beschikbaar. Fotolocatie, picknickplekje of zomaar zitten.

Wim van Hulten
wamvanhulten@hetnet.nl
0181 - 21 65 65
www.dorpstuinrozenburg.nl

Groene recreatiegebieden in en om Rotterdam

Website van de gemeente Rotterdam met een overzicht van groene gebieden in Rotterdam en daarbuiten. Om lekker te wandelen, hardlopen, fietsen of gewoon te luieren.
www.rotterdam.nl/vrije-tijd/recreatie

Nivon Rotterdam

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

Staatsbosbeheer Voorne-Putten

Natuur waarmee je je verbonden voelt. Daar maakt Staatsbosbeheer zich sterk voor. Een Nederland waar we natuur en landschap koesteren, maar waar ook plaats is voor beleven en benutten. Voorne-Putten heeft mooie natuurgebieden, biedt

activiteiten, verschillende routes en u kunt er overnachten.
info@staatsbosbeheer.nl
030 - 692 61 11
www.staatsbosbeheer.nl/voorneputten

Volkstuinvereniging Eurohof

Zandweg 15
3181 HX Rozenburg
VTV Eurohof heeft 117 tuinen en beschikt over een verenigingsgebouw, die toegankelijk is voor tuinleden en donateurs. In deze kantine houden wij bijeenkomsten, vergaderingen en sociale activiteiten en u kunt er terecht voor een hapje en een drankje. Lid worden? Neem dan contact met ons op.
Jeanine Steur
leden.vtveurohof@gmail.com
0181 - 21 71 40
www.vtveurohof.nl

Wilt u kennis maken met de Huizen van de Wijk en andere Rozenburgers?

Kom langs bij huis van de wijk 'De bieb' in de bibliotheek of 'Rozenburg voor elkaar' in de Lekstraat 2-4.

U kunt onder het genot van een gratis bak thee of koffie kijken wat DIA Rozenburg te bieden heeft.

Tot ziens bij DIA!

Koffie, inloop en ontmoeting

Careyn Dienst Welzijnswerk Rozenburg (DWR)

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

Careyn DWR biedt een gevarieerd welzijnsaanbod in Careyn 't Veerhuis, waarbij aandacht is voor sociaal contact. Naast vaste wekelijkse activiteiten is er een maandprogrammering. Op verzoek wordt u tegen vergoeding gebracht en gehaald met de Wijkbus.

Regina Krijger

het.veerhuis@careyn.nl

0181 - 25 10 89

www.careyn.nl

DIA koffieochtend

Huis van de Wijk 'De Bieb'

3181 AT, 3181 EG Rozenburg

Jong en oud zijn elke donderdag ochtend van 10.00 - 12.00 uur van harte welkom tijdens de koffieochtend in het Huis van de Wijk 'De Bieb'. U kunt bij ons terecht voor leuke activiteiten en workshops. Voor meer informatie neem gerust contact op.

Munevver Yalniz

m.yalniz@diarozenburg.nl

06 - 41 21 09 54

www.diarozenburg.nl

Haven Du Pont

Grote Stern 2

3181 SX Rozenburg

De RR is een uitwerking van het geluksmodel van Prof. Dr. Hans Becker. Dit model is gebaseerd op ja-cultuur, eigen regie/activiteit met een familieachtige aanpak. Er zijn diverse activiteiten, zoals bingo, handwerken, bijlarten etc. Iedereen is welkom, reserveren verplicht.

info@zorghavengroep.org

06 - 30 16 66 08

www.zorghavengroep.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

Ouderenvereniging Rozenburg (OVR)

Meerpaal 39

3181 NW Rozenburg

OVR is de belangenbehartiger voor de ouderen van Rozenburg. Naast onze activiteiten, zoals bingo en film, bieden wij onze leden korting bij verschillende winkeliers. Leden kunnen hulp krijgen bij computerproblemen, invullen en ordenen van formulieren.

F. Zuur

secretariaat@ouderenvereniging-rozenburg.nl

0181 - 77 74 00

06 - 51 60 54 58

www.ouderenvereniging-rozenburg.nl

Samen 010 - MOTTO

Hang 7

3011 GG Rotterdam

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

motto@samen010.nl

010 - 466 67 22

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

Samen 010 - Zin in het Leven! Rozenburg

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.

Remy Jacobs en

Julia van Bergen

rj@samen010.nl

jvb@samen010.nl

010 - 466 67 22

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

**Stichting Introspectie
Inloophuis De zoete Inval**

Huis van de Wijk 'De Bieb'

3181 AT Rozenburg

*Voor een praatje, luisterend oor
en koffie of thee met iets lekkers,
kom langs. Elke maandag en
vrijdag van 09.30 tot 11.30 uur in
Huis van de Wijk 'De Bieb'*

Jessica Boode

jessicaboode@live.nl

06 - 41 99 68 40





Apotheek

Apotheek Blankenburg

Blankenburg 1

3181 BC Rozenburg

Afhalen medicijnen via 2 afhaalkluizen (Plus en WZC Blankenburg). Persoonlijk dossier altijd bij de hand met de gratis service apotheek app. Online aanvragen herhaalrecepten mogelijk.

Mevr. S. Kushan, apotheker
apotheekblankenburg@ezorg.n
0181 - 27 65 70
www.apotheekblankenburg.nl

Apotheek Boots

Molenweg 51-53

3181 AT Rozenburg

Boots heeft alles in huis op het gebied van gezondheid en welzijn. Je kunt bij ons terecht voor al je recept- en zelfzorggeneesmiddelen. Daarnaast bieden wij je onder meer een uitgebreid assortiment Boots producten van uitstekende kwaliteit tegen een aantrekkelijke prijs.

Mevr. L. Dawood
apotheek.rozenburg@nl
boots.com
0181 - 21 60 73

Apotheek Hof van Putten

Theemsweg 9

3201 LT Spijkenisse

Medicijnen gebruiken kan ingewikkeld zijn. Daarom nemen wij de tijd om alles goed uit te leggen. Hoe duidelijker dit is, hoe beter u de medicijnen gebruikt. Dit komt uw gezondheid ten goede. Heeft u vragen, neem dan contact met ons op.

Dhr. S. Sajri
apotheekhofvanputten@ezorg.nl
0181 - 62 21 88
www.benuapothek.nl/apotheek/
hof-van-putten

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

Careyn Casemangers Dementie

Blankenburg 4

3181 BC Rozenburg

De casemanager is de spin in het web van de zorgaanbieders binnen de Ketenzorg Voorne-Putten Rozenburg. Zij kan u begeleiden naar de juiste vorm van zorg die in bij u past en biedt ondersteuning in de zorg voor de mens met dementie en zijn/haar mantelzorger.

Marian van Holt
info@ketenzorgdementie-vpr.nl
06 - 10 38 15 50

Careyn Dienst Welzijnswerk Rozenburg (DWR)

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

*Careyn DWR biedt al meer dan 30 jaar voorlichting, ondersteuning en welzijnsactiviteiten op het gebied van welzijn. Elke laatste donderdagochtend van de maand vindt de mantelzorgsalon plaats in 't Veerhuis en eens per kwartaal is er de Alzheimersalon. Regina Krijger
het.veerhuis@careyn.nl
0181 - 25 10 89
www.careyn.nl*

De Dementielyn

Vragen over dementie? Bel de Dementielyn, 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

Fysio,- manuele en ergotherapie

Fysiotherapie & Revalidatie Data

Emmastraat 20

3181 GE Rozenburg

Heeft u klachten in uw gewrichten of spieren, na een overbelasting of chronische aandoeningen dan kunt u met een fysiotherapeut contact opnemen voor behandeling en begeleiding om beter te kunnen functioneren in uw dagelijkse leven of op uw werk.

m.ansari@live.nl

0181 - 88 02 03

06 - 48 93 30 48

www.fysiotherapiedata.com

Fysiotherapie Blankenburg

Blankenburg 2

3181 BC Rozenburg

Bij Fysiotherapie Rijnmond luisteren wij nauwlettend naar uw klachten, wensen en doelen. Ons team van experts staat klaar om u te helpen uw conditie te verbeteren, uw klachten te verlichten of u te ondersteunen bij revalidatie of het verhelpen van een blessure.

info@fysiotherapierijnmond.nl

0181 - 74 50 40

www.fysiotherapierijnmond.nl

Fysiotherapie praktijk Janssen

Clematislaan 10

3181 CB Rozenburg

Welkom bij Fysiotherapie praktijk M.J.C.C. Janssen, al meer dan 40 jaar uw vertrouwde handen.

Mevr. M. Jansen

info@fysiorozenburg.nl

0181 - 21 78 70

www.fysiorozenburg.nl

Praktijk Thermawell

De Zoom 32

3181 MK Rozenburg

Massagetherapie is een vorm van klachtenbehandeling waarbij verschillende massagemethodes worden gecombineerd. Massage is een effectieve behandelwijze zonder veel vervelende bijwerkingen. Het heeft een heilzame werking op lichaam en geest.

Karin Hey - van der Hoeven, gediplomeerd sportmasseur en massagetherapeut
karinhey@upcmail.nl

06 - 22 27 31 15

www.thermawell.nl

Huisarts

Huisartsenpost Ruwaard

Ruwaard van Puttenweg 500

3201 GZ Spijkenisse

Geopend van maandag tot vrijdag van 17.00 tot 08.00 uur en het gehele weekend en feestdagen geopend.

0181 - 62 70 55

www.huisartsenpostenrijnmond.nl

Huisartsenpraktijk Blankenburg

Blankenburg 3

3181 BC Rozenburg

In Huisartsenpraktijk Blankenburg loopt het project ouderenzorg.

Een medewerker kan een bezoek aan de oudere thuis brengen om problemen in kaart te brengen.

Samen met de patiënt en zijn/haar familie/mantelzorger kan er een plan opgesteld worden.

Chantal Labee

info@huisartsenpraktijk

blankenburg.nl

0181 - 82 09 20 bij spoed belt u

0181 - 82 09 22

www.huisartsenpraktijk

blankenburg.nl

Tandarts

Centrum voor Prothese & Implantologie

Emmastraat 4 c

3181 GE Rozenburg

Voor complete mondzorg gaat u naar Mondzorg Rozenburg. Hier werken tandartsen, implantoloog en tandtechnicus nauw samen aan uw persoonlijke behandelplan en mondgezondheid.

info@mondzorgrozenburg.nl

0181 - 71 20 22

www.mondzorgrozenburg.nl

Tandartsenpraktijk Rozenburg

Juliana van Stolberglaan 5

3181 HH Rozenburg

Tandartsenpraktijk Rozenburg is een modern centrum voor mondzorg, waar wordt gewerkt met de nieuwste technieken en de patiënt centraal staat. Ons team beschikt over ruime ervaring en deskundigheid. Onze tandartsen zijn KRT geregistreerd.

info@tprozenburg.nl

0181 - 44 25 94

spoed 0900 - 77 73 222

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.thuishulprotdam.nl

www.uwassistent.nl/thuishulp-rotterdam

Careyn Zorg Thuis

Blankenburg 4

3181 BC Rozenburg

Wilt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen, maar heeft u verzorging, verpleging of begeleiding nodig? De medewerkers van Careyn staan voor u klaar om u thuis te helpen. U kunt hiervoor 24 uur per dag, 7 dagen per week bij ons terecht.

Marleen van der Knaap
verpleging.rozenburg@careyn.nl
of rozenburgteamooost@careyn.nl
Na 17.00 uur de klantenservice
bellen 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

Tzorg Barendrecht

Zweth 2

2991 LH Barendrecht

U wilt zo lang mogelijk in uw eigen vertrouwde omgeving blijven wonen? Gelukkig kan dat, al kunt u thuis niet meer alles zelf doen. Tzorg helpt u graag met een gekwalificeerde Thuishulp. We bieden u huishoudelijke ondersteuning en individuele begeleiding.

Sinderly Carolina
rotterdam@tzorg.nl

0180 - 33 59 99

06 - 57 87 90 59

www.tzorg.nl

Zorg op maat

Duikerstraat 17a

3067 CG Rotterdam

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

info@zorg-op-maat.nl
010 - 212 37 10
www.zorg-op-maat.nl

Voetverzorging

Pedicure Rozenburg

Zanddijk 15

3181 HV Rozenburg

Bij voetproblemen of bij specifieke nagelklachten bent u bij ons aan het juiste adres. Iedereen is hier welkom en mag rekenen op een professionele voetverzorging. Openingstijden zijn van wo tot vr van 12.30 - 16.30 uur.

Marielle van Dam

info@pedicurerozenburg.nl

06 - 40 66 40 09

www.pedicurerozenburg.nl

Podocare Rozenburg

Mevrouw J. Aschoff -
 Stiermanlaan 47
 3181 PN Rozenburg
*Schoonheidsverzorging,
 pedicures, manicures en
 massages. Openingstijden zijn
 van ma tot vr van 8.30 - 22.00
 uur.*
 Patricia van der Meer
 info@podocare-rozenburg.nl
 0181 - 77 02 20
 www.podocare-rozenburg.nl

Overig**Aafje Afasie
Trainingscentrum**

Grote Hagen 98
 3078 RC Rotterdam
*Als mensen een beroerte hebben
 gehad en daardoor moeite
 hebben met spreken, lezen
 of schrijven (afasie), is goede
 begeleiding heel belangrijk. Het
 Afasie Trainingscentrum helpt
 u met het oppakken van deze
 alledaagse dingen.*
 088 - 823 32 36

Aafje personenalarmering

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

Aafje Thuiszorgwinkel

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

**Antes, specialist in
psychiatrie en verslaving
voor volwassenen en
ouderen**

Hoofdkantoor: Prins
 Constantijnweg 48-52
 2066 TA Rotterdam
Meerdere locaties in Rotterdam.
 informatie@anteszorg.nl
 088 - 358 50 50
 www.anteszorg.nl

Avant sanare

Directiekade 15
 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/](https://avantsanare.nl/cursussen/omgaan-met-stress-rotterdam/)

Buitenpoli Blankenburg

Blankenburg 6
 3181 BC Rozenburg
*Openingstijden: ma. t/m vr.
 08.00 - 16.00 uur, ze maken
 röntgefoto's. Na verwijzing
 van uw huisarts kunt u zonder
 afspraak een röntgefoto laten
 maken. Op maandag t/m
 vrijdag van 13.00 tot 16.00 uur.
 Bloedafname maandag t/m
 vrijdag van 08.00 tot 10.30 uur.*
 0181 - 65 88 88

Buitenpolikliniek Maassluis

De Vloot 206
 3144 PK Maassluis
*Franciscus Maassluis biedt
 inwoners van de regio Maassluis
 en Maasland goede medisch
 specialistische zorg.*
 010 - 592 18 22
 www.franciscus.nl

**Buitenpolikliniek
Rozenburg**

Blankenburg 6
 3181 BC Rozenburg
*Bijvoorbeeld voor bloedafname
 of röntgenfoto's.*
 0181 - 65 83 33
 www.spijkennissemc.nl

**Careyn Dagbesteding 't
Schip**

Blankenburg 104
 3181 BC Rozenburg
*Dagelijks biedt Careyn 't Schip
 dagbesteding voor volwassenen
 met Wmo plus- of Wlz-indicatie.
 In een veilige en vertrouwde
 omgeving wordt de dag
 doorgebracht onder begeleiding
 van een deskundige medewerker.*
 Diane van Dijk
 di.vandijk@careyn.nl
 Klantenservice Careyn
 088 - 123 99 88
 06 - 12 36 38 59
 www.careyn.nl

Diabetesvereniging Nederland, regio Rotterdam

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

Easypool Zorg aan Huis

Sandelingplein 6
3073 AL Rotterdam
*Easypool biedt op maat
gesneden zorg, begeleiding en
dienstverlening waar u dat wilt.
Het gaat dan om zorg via een
persoonsgebonden budget (PGB)
of particulier betaalde zorg.*
info@zorgaanhuis.nl
010 - 282 66 62
www.easy-zorgaanhuis.nl

Erasmus M.C.

Dr. Molewaterplein 40
3015 GD Rotterdam
Ziekenhuis
info@erasmusmc.nl
010 - 704 07 04
www.erasmusmc.nl

Erasmus M.C. Kankerinstituut

Dr. Molewaterplein 40
3015 GD Rotterdam
*Patiënten met de diagnose
kanker gaan onzekere tijden
tegenover. Bij sommige vormen
van kanker wordt vooruitgang
geboekt, maar garanties voor
volledige genezing zijn er (nog)
niet. Wij werken samen met
verschillende specialisten en
partners voor optimale zorg.*
info@erasmusmc.nl
010 - 704 07 04
www.erasmusmc.nl

Flebologisch Centrum 'De Zuid-Hollandse Eilanden'

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
*Het Flebologisch
Centrum behandelt afwijkingen
aan het aderstelsel.*
info@flebologisch-centrum.nl
0181 - 33 01 50
www.flebologisch-centrum.nl

Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500
3045 PM Rotterdam
010 - 461 61 61
www.franciscus.nl

Franciscus Gasthuis Vlietland Rotterdam

Kleiweg 500
3045 PM Rotterdam
Ziekenhuis
010 - 461 61 61
www.franciscus.nl

Franciscus Vlietland ziekenhuis Schiedam

Vlietlandplein 72
3118 JH Schiedam
Ziekenhuis
010 - 893 93 93
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/

Havenpolikliniek

Haringvliet 72
3011 TD Rotterdam
*Het Havenziekenhuis is nu een
poliklinisch centrum waar Rot-
terdamse ziekenhuizen samen-
werken. Informatie over de zorg
vindt u op de websites van deze
ziekenhuizen. Wij helpen u graag
om de juiste informatie te vinden.*
010 - 404 33 00
www.havenpolikliniek.nl

Het Oogziekenhuis.

Schiedamse Vest 180
3011 BH Rotterdam
*In dit ziekenhuis kunt u terecht
voor (acute) zorg voor het oog.*
010 - 401 77 77
www.oogziekenhuis.nl

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

Ikazia ziekenhuis Buitenpolikliniek Carnisselande

Middeldijkplein 36
2993 DL Barendrecht
*De buitenpolikliniek
Carnisselande biedt veel wat ook
de polikliniek van het ziekenhuis
biedt: u kunt er medisch worden
onderzocht, bloed laten prikken
of diabetesadviezen krijgen.*
0180 - 64 22 22
www.ikazia.nl

Ikazia ziekenhuis Buitenpolikliniek Klaaswaal

Kerkstraat 20
3286 AK Klaaswaal
Om zorg dichterbij u te brengen heeft het Ikazia Ziekenhuis een buitenpolikliniek in Klaaswaal. Hier kunt u terecht bij diverse specialisten uit het Ikazia Ziekenhuis. De kliniek bevindt zich in het Jongkindkwartier.
0186 - 57 11 11
www.ikazia.nl

Logopedie Blankenburg

Blankenburg 6
3181 BC Rozenburg
Wanneer er problemen zijn in de communicatie kan de logopedist u daarbij helpen. Denk aan het begrijpen en spreken van de taal, het goed uit kunnen spreken van de woorden en stotteren, maar ook aan stemproblemen, zoals heesheid, een wegvallende stem etc.
Michiel Hoekman
0181 - 21 50 54
www.logopedieblankenburg.com

Maasstad Ziekenhuis

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

MOB Maatschappelijk Ondersteuningsbureau

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

Personenalarmering voor een veilig gevoel

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

Polikliniek Brielle

Amer 21
3232 HA Brielle
Polikliniek Weel Bethesda. Hier kunt u terecht voor diverse specialismen, röntgen en echografie.
info@vanweelbethesda.nl
0187 - 60 23 55
www.vanweelbethesda.nl

Polikliniek Hellevoetsluis

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
Polikliniek Weel Bethesda. Hier kunt u terecht voor diverse specialismen, röntgen en echografie.
info@vanweelbethesda.nl
0187 - 60 23 55
www.vanweelbethesda.nl

Praktijk voor Gestalt- en Psychotherapie

De Schans 34
3144 ET Maassluis
Telefonisch spreekuur op werkdagen van 12.30 - 13.30 uur en van 16.30 - 17.30 uur.
Drs. Rita Grotendorst
info@gestaltmaassluis.nl
06 - 22 66 07 29
www.gestaltmaassluis.nl

Praktijk voor Klassieke Acupunctuur 't Tij

Ruigendijk 14
3227 CG Oudenhorn
Acupunctuur komt voort uit de oude, traditionele Chinese Geneeskunde. Acupunctuur gaat ervan uit dat er in het lichaam energiebanen lopen, die weleens verstoord of geblokkeerd kunnen raken, waardoor klachten ontstaan. Bel ons voor meer informatie.
M.P.H. Meijer-Lousberg
06 - 51 05 18 76
www.ttij.nl

Psychologiepraktijk M. de Vries-Knoester

Acacialaan 22
3181 BA Rozenburg
Psycholoog
Mevr. M. de Vries-Knoester
0181 - 21 99 78
www.psychologiepraktijkdevries.nl

Psychotherapiepraktijk Het Pakhuis

Schie 13
3111 PM Schiedam
Integratieve psychotherapie.
Mevr. J.A. Soesbergen
info@praktijkhetpakhuis.nl
010 - 591 82 38

Roos Plagge, praktijk voor Natuurgeneeskunde en bewustzijn

Krammer 136
3232 HE Brielle
Therapeutisch coachen, online trainingen en meditaties.
Roos Plagge
info@praktijkbewust-zijn.nl
0181 - 41 17 53
www.praktijkbewust-zijn.nl

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

Spijkennis Medisch Centrum

Ruwaard van Puttenweg 500

3201 GZ Spijkennis

Spijkennis Medisch Centrum biedt hoogwaardige zorg dichtbij.

0181 - 65 88 88

www.spijkenissemc.nl

Stichting Beter Zien Anders Kijken

Kipstraat 37

3011 RS Rotterdam

Onze stichting richt zich op mensen met een visuele beperking en hun omgeving.

Zo organiseren wij wekelijks een inloop, hier vinden we een luisterend oor, herkenning en steun en maken we elkaar wegwijs in de wereld van blinden en slechtzienden.

info@beterzienanderskijken.nl

06 - 40 72 45 68

www.beterzienanderskijken.nl

Stichting OOK

Online hulp bij kanker – Mijn

OOK. Stichting OOK helpt

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

info@stichting-ook.nl

010 - 292 36 00

SWeDoRo - Stichting Welzijn Doven Rotterdam

Michelangelostraat 46

3066 NM Rotterdam

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

info@swedoro.nl

www.swedoro.nl

Thuiszorgwinkel Medipoint Careyn Maassluis

Veerstraat 13

3142 CP Maassluis

Bij Medipoint kunt u hulpmiddelen lenen, huren of kopen. In onze winkels voorzien we u graag van persoonlijk advies of bekijk het assortiment in onze webshop.

088 - 102 01 00

www.medipoint.nl

Travel Clinic

Zimmermanweg 7

3015 CP Rotterdam

De Travel Clinic is er voor iedereen die voor korte of langere tijd naar de (sub) tropen gaat. Hoe blijf ik tijdens mijn verblijf over de grens gezond? De Travel Clinic biedt u informatie en een persoonlijk reisadvies. Ook voor vaccinaties, keuringen, malariamiddelen en reisbenodigdheden kunt u bij ons terecht.

travelclinic@erasmusmc.nl

010 - 704 50 50

www.travelclinic.com

Van der Slikke psychologen

Kon. Julianaplein 12

3201 CH Spijkennis

Psychologische behandelingen voor volwassenen die door huisarts zijn verwezen.

info@vdsp.nl

0181 - 69 00 75

www.vdspsy.nl

Van Weel-Bethesda ziekenhuis

Stationsweg 22

3247 BW Dirksland

Ziekenhuis

info@vanweelbethesda.nl

0187 - 60 73 00

www.vanweelbethesda.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
Rotterdamers, 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

**Zorgboulevard
Rotterdam Zuid**

Maasstadweg 96

3079 DZ Rotterdam

*Voor ouderen vanaf 60 jaar:
ambulante, poliklinische en
klinische behandeling.*

info@antesgroep.nl

088 - 23 03 232

www.antesgroep.nl

Zorgkaart Nederland

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

www.zorgkaartnederland.nl

Religie

Boeddhhahuis

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

boeddhhahuis@gmail.com

www.boeddhhahuis.nl

Joodse Gemeente Rotterdam

A.B.N. Davidsplein 4
3039 KA Rotterdam

Bent u geïnteresseerd in sociale/ culturele activiteiten of zoekt u religieuze activiteiten?

Wilt u zich verdiepen in het Jodendom of zoekt u een plek om Joodse contacten te leggen?

Dan is de Joodse Gemeente Rotterdam de plaats voor u.

Aviël Welgoed

secretariaat@nig-rotterdam.nl

010 - 465 56 87

06 - 28 20 96 02

www.nig-rotterdam.nl

Liberaal Joodse Gemeente Rotterdam

Mozartlaan 99
3055 KJ Rotterdam

Wij houden regelmatig sjoeldiensten. We geven onderwijs en er vinden leuke activiteiten plaats. Wij zijn betrokken bij ouderenzorg voor mensen met een joodse achtergrond. In geval van overlijden kan de gemeente een ondersteunende rol spelen bij de joodse begrafenis.

Albert Ringer, rabbijn

info@ljgrotterdam.nl

010 - 46 12 606

www.ljgrotterdam.nl

Protestantse Gemeente

Kerkweg 24

3181 AK Rozenburg

Met Woordverkondiging, liederen en gebeden op zondagmorgen wil onze kerk een ontmoetingsplaats zijn voor allen die in het Evangelie van Jezus Christus inspiratie vinden.

scribaat@pknrozenburg.nl

0181 - 21 71 63 of

0181 - 21 39 30

www.pknrozenburg.nl

RK Kerk H. Sint Jozef

Jan Tooropstraat 3-5

3181 HE Rozenburg

Kerk

Mevr. Van Emmerik-Verduin

jozefkerkrozenburg@hotmail.com

0181 - 21 23 38

www.hhnicolaaspiecken

gezellen.nl/rozenburg.htm

Taal

**Bibliotheek Rozenburg
Taalcafé**

Molenweg 20

3181 AT Rozenburg

Elke woensdag van 10.00 tot
11.30 uur beter Nederlands leren
spreken onder het genot van een
kopje koffie/thee. Deelname is
gratis, aanmelden hoeft niet.
rozenburg@bibliotheek.

rotterdam.nl

010 - 281 63 73

www.bibliotheek.rotterdam.nl

DIA Taal Informatie Punt

Huis van de Wijk 'De Bieb'

3181 AT Rozenburg

Het Taal Informatie Punt (TIP)
geeft advies aan iedereen die de
Nederlandse taal wil leren en of
verbeteren. U krijgt informatie
over taalbijeenkomsten en
taallessen in Rozenburg. Iedere
maandagmiddag van 15.00
tot 17.00 uur is een adviseur
aanwezig in 'De Bieb'.

Maykel van Rijsinge

m.van.rijsinge@diarozenburg.nl

06 - 83 21 24 03

www.diarozenburg.nl

**DigiTaal Informatiepunt
Centrale Bibliotheek**

Hoogstraat 110

3011 PV Rotterdam

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

010 - 281 61 00

06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)

www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal

Gilde Rotterdam

Gebouw De Heuvel,

Grote Kerkplein 5

3011 GC Rotterdam

*Gilde Rotterdam heeft vrijwilligers
om de Nederlandse taal te
oefenen, verzorgt bijlessen
en helpt iedereen bij het leren
van vreemde talen. Daarnaast
verzorgen wij rondleidingen.
contactformulier op de website
010 - 203 84 85
www.gilderotterdam.nl*

NT1 klas

Rotterdam

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

010 - 281 61 00

06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)

www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal

TaalcaféBibliotheek Rotterdam, vestiging
Rozenburg Molenweg 20

3181 AT 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. Elke woensdag van 10.00
- 11.30 uur.*

rozenburg@bibliotheek.

rotterdam.nl

010 - 281 63 73

06 - 16 47 91 62 (WhatsApp)

www.bibliotheek.rotterdam.nl/
activiteiten/taal

Vervoer

Careyn Dienst Welzijnswerk Rozenburg (DWR)

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

De wijkbus is er voor ouderen, mensen die slecht ter been zijn of in een rolstoel zitten. Per enkele rit betaalt u € 1,00 per persoon.

Verder dient u lid te zijn van de wijkbus (€ 13,50 per persoon per jaar en € 20,25 per (echt)paar per jaar)

Regina Krijger

het.veerhuis@careyn.nl

0181 - 25 10 89

www.careyn.nl

EBS-OV

Bus

0900 - 500 6030

www.ebs-ov.nl

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

Openbaar Vervoer Reisinformatie van Deur tot Deur

Op deze website kunt u uw reisinformatie opvragen van deur tot deur.

0900 - 9292

www.9292.nl

RET

Gratis OV voor mensen vanaf 65 jaar en 9 maanden die inwoner zijn van Rotterdam.

0900 - 500 60 10

www.ret.nl

Rolstoeltaxi Rotterdam

De Rolstoeltaxi Rotterdam biedt rolstoelvervoer aan in de regio Rotterdam.

info@stadstaxirotterdam.nl

010 - 818 28 23

stadstaxirotterdam.nl/

rolstoelvervoer

Stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten

Bent u in het bezit van een Europese Gehandicaptenkaart en woont u in Rotterdam?

Dan kunt u een stadsbrede

parkeervergunning voor

gehandicapten aanvragen, via de website of door te bellen.

14 010

www.rotterdam.nl/product:stads

bredeparkeervergunningvoorg

ehandicapten

Taxi van der Meer BV Rozenburg

Dwarsweg 28

3181 HG Rozenburg

Taxi

info@taxivdmeer.nl

0181 - 21 33 00

06 - 43 35 34 73

Taxibedrijf Lievaart BV

Emmastraat 57

3181 GC Rozenburg

Taxi

info@taxilievaart.nl

0181 - 21 24 34

www.taxilievaart.nl

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

Vrijwilliger gezocht of worden

Basisschool De Rank

Jan van Goyenstraat 4

3181 HE Rozenburg

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die willen lezen met leerlingen.

admin@drank.vcodekring.nl

088 - 145 45 00

www.pcbsderank.nl

Careyn Dienst Welzijnswerk Rozenburg (DWR)

Blankenburg 5

3181 BC Rozenburg

Careyn ziet vrijwilligers als onmisbare schakels in de zorg voor ouderen in onze samenleving. Zij leveren een waardevolle bijdrage binnen zorg en welzijn. Wilt u vrijwilligerswerk doen of kunt u hulp gebruiken, bel Careyn 't Veerhuis.

Regina Krijger

het.veerhuis@careyn.nl

0181 - 25 10 89

www.careyn.nl

DIA Vrijwilligers Informatie Punt

Huis van de Wijk 'De Bieb'

3181 AT Rozenburg

Iedere maandagmiddag van 15.00 uur tot 16.30 uur is er een adviseur aanwezig die informatie en advies geeft over vrijwilligerswerk en vrijwilligersorganisaties in Rozenburg.

Maykel van Rijsinge

m.van.rijsinge@diarozenburg.nl

06 - 83 21 24 03

www.diarozenburg.nl

Milieudefensie Rotterdam

Milieudefensie Rotterdam

Milieudefensie Rotterdam bestaat uit vrijwilligers die zich inzetten voor een duurzamere wereld. Ons doel is met behulp van inspraak, voorlichting en activiteiten Rotterdam duurzamer te maken. Vrijwilliger worden? Neem dan contact met ons op via de contactmail.

rotterdam@milieudefensie.nl

020 - 626 26 20

www.milieudefensie.nl

OBS de Phoenix

Bramenpad 1

3181 PX Rozenburg

OBS De Phoenix is op zoek naar vrijwilligers, die een uurtje per week (meer mag ook) willen lezen met leerlingen uit de groepen 3 t/m 5.

E. de Nijs

info@obs-dephoenix.nl

0181 - 21 29 43

www.obs-dephoenix.nl

Pameijer

Meerpaal 2

3181 NW Rozenburg

Vrijwilliger worden bij Pameijer?

Bel ons voor meer informatie.

Elina van Ham en Mariska Schijf
arrangeur.rotterdamzuid@

pameijer.nl

0181 - 74 41 45

06 - 53 39 21 89

www.pameijer.nl

Samen 010

Hang 7

3011 GG Rotterdam

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

info@samen010.nl

010 - 466 67 22

www.samen010.nl

Stichting Mara

Hang 14

3011 GG Rotterdam

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

info@maraprojecten.nl

010 - 411 60 85

www.maraprojecten.nl

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 Rotterdamersvoorelkaar)

Zorgzaam010 (voorheen Rotterdamersvoorelkaar) 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

Careyn

Blankenburg 4

3181 BC Rozenburg

In Careyn Blankenburg wonen bewoners zo lang mogelijk zelfstandig en met behoud van zelfregie. Wij verzorgen en ondersteunen waar nodig of gewenst. Na inschrijving bij Woonnet Rijnmond kunt u zich aanmelden bij Careyn Zorgbemiddeling (088 - 123 99 88).

Anoushka Ossewaarde

tm.blankenburg@careyn.nl

0181 - 25 10 70

www.careyn.nl

Careyn

Elzenlaan 30

3181 BG Rozenburg

In Hart van Rozenburg kunt u veilig en comfortabel wonen met een Wlz-indicatie. Centrum Indicatiestelling Zorg bepaalt of u zorg vanuit de Wlz nodig heeft. Meer info: Careyn Klantenservice (088 - 123 99 88).

Laura Visser

hvr1@careyn.nl of hvr2@careyn.nl

088 - 123 99 88

www.careyn.nl

Energie Coöperatie Rozenburg

Rozenburg

Deze coöperatie sluit overeenkomsten met haar leden op het gebied van ontwikkeling en gebruiken van duurzaam energiesysteem.

Willem Boon, voorzitter

Fanny Zuur, secretaris

Harry van den Ende,

penningmeester

waboon@planet.nl

0181 - 21 26 26 of

0181 - 50 66 35

Evides Waterbedrijf

Drinkwaterbedrijf, voor vragen en het melden van storingen.

0900 - 0787

www.evides.nl

Haven Du Pont

Grote Stern 2

3181 SX Rozenburg

Het is een kleinschalig particulier verpleeghuis met 40 kamers. Het is bereikbaar voor alle inkomensgroepen. Er zijn 1 persoonskamers en kamers voor echtparen.

Ronald Oostlander

info@zorghavengroep.org

06 - 30 16 66 08

www.residence-roosenburch.org

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/

Huurdersvereniging Rozenburg

Boulevard 31

3181 NS Rozenburg

De vereniging heeft ten doel de belangen van de huurders van Ressor Wonen te behartigen.

dhr. A.C. Pronk

voorzitter@hvrozenburg.nl

www.ressortwonen.nl/

huurdersvereniging.html

Kadaster

Postbus 9046

7300 GH Apeldoorn

Het platform voor vastgoeddata.

088 - 18 32 200

www.kadaster.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

Ressor Wonen

Juliana van Stolberglaan 7

3181 HH Rozenburg

Verhuur van sociale

huurwoningen in Rozenburg.

Zuleyha Ilk

woonservice@ressortwonen.nl

0181 - 25 20 99

www.ressortwonen.nl

Woningcorporatie SOR

Botersloot 175

3011 HE Rotterdam

Biedt mensen vanaf 50 jaar betaalbare huurwoningen met service, gemak en ontmoeting in stadsregio Rotterdam en de Hoeksche Waard. Openingstijden klantcontactcentrum en woonwinkel: ma t/m do van 8.30 uur t/m 17.00 uur.

contact@sor.nl

010 - 444 55 55

www.sor.nl

Woonnet Rijnmond

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

www.woonnetrijnmond.nl

De gebiedsgids is mogelijk gemaakt door



www.rotterdam.nl



www.coalitieerbijrotterdam.nl



www.diarozenburg.nl

De Gebiedsgids Rozenburg voor 65+ verschijnt jaarlijks.

Vragen, opmerkingen, aanvullingen of correcties kunt u mailen naar contact@diarozenburg.nl

De Gebiedsgids Rozenburg voor 65+ is gemaakt door DIA in samenwerking met actieve bewoners en organisaties in Rozenburg. De uitgave is mogelijk gemaakt door Coalitie Erbij en de gemeente Rotterdam.

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