

Inleiding

Vóór u ligt, wat met een duur woord heet, de **sociale kaart** van Vlaardingen.

Ik heb hem, vanwege de alfabetische indeling, **Het Sociale ABC van Vlaardingen** genoemd.

Regelmatig komt het voor dat je als diaken, diaconaal medewerker, ouderling, predikant, vrijwilliger in een aanloophuis of bij een hulpdienst, of als huisbezoekster behoefte hebt aan een adres waar iemand anders of jij mee geholpen zou kunnen zijn.

Het is de bedoeling dat dit boekje daarin voorziet. Het is niet volledig. Wèl bevat het, volgens mij, de adressen van de belangrijkste instellingen. Ik heb bij de meeste instellingen ook nog in één of twee regels proberen aan te geven wat deze instellingen te bieden hebben en waar en wanneer ze te bereiken zijn. Regelmatig verwijst ik voor uitgebreidere informatie naar de **Gemeentegids Vlaardingen**. Deze biedt u alle informatie die u nodig heeft. De Gemeentegids is gratis af te halen bij het gemeentehuis.

Ik heb gestreefd naar een handig boekwerkje dat u altijd in uw tas of binnenzak mee kunt nemen. Ongetwijfeld zijn er fouten in geslopen en zal sommige informatie binnen afzienbare tijd niet meer kloppen. Dat is niet anders. Voorlopig kunt u er wel even mee vooruit, tot aan de volgende druk.

Als 'toegift' vindt u achterin een aantal belangrijke richtlijnen bij doorverwijzing. Doe er uw voordeel mee.

Voor suggesties m.b.t. wijzigingen en aanvullingen in Het Sociale ABC houd ik mij van harte aanbevolen.

Rob van Herwaarden
diaconaal consulent protestantse gemeente Vlaardingen

Vlaardingen, augustus 1994
1^e druk

Bij de tweeëntwintigste druk

In deze tweeëntwintigste druk zijn alle gegevens weer geactualiseerd en is er bovendien een handig hoofdstukje met websites toegevoegd.

Vlaardingen, maart 2017

INHOUDSOPGAVE

| | <u>blz.</u> |
|---|-------------|
| Aanloophuis | 3 |
| AIDS | 3 |
| Alleenstaanden | 4 |
| Arbeid / Verarming / Scholing / Uitkeringen | 4 |
| Diaconieën en Charitas | 5 |
| Geestelijke Gezondheidszorg | 5 |
| Gehandicapten | 6 |
| Gemeente | 7 |
| Gezondheid | 7 |
| Herstellingsoorden | 8 |
| Huisvesting | 8 |
| Hulpdiensten | 9 |
| Jeugd en Jongeren | 10 |
| Maatschappelijke dienstverlening | 10 |
| Maatschappelijk Werk | 11 |
| Mantelzorg | 11 |
| Migranten / Vluchtelingen | 12 |
| Noodopvang | 12 |
| Ouderen | 14 |
| Rechtshulp | 15 |
| Relaties en seksualiteit | 16 |
| Slachtofferhulp | 16 |
| Telefonische Hulpdiensten | 16 |
| Terminale zorg | 18 |
| Thuiszorg | 18 |
| Tweedehands spullen / Goedkope winkels | 18 |
| Vakantieweken | 19 |
| Verslaving | 20 |
| Vervoer | 20 |
| Vrijwilligerswerk | 21 |
| Welzijnswerk / Opbouwwerk | 21 |
| Zeevarenden, hulp aan | 21 |
| Websites | 22 |
| Enkele richtlijnen bij doorverwijzing | 29 |

Globale Sociale Kaart van Vlaardingen

Aanloophuis

'De Groene Luiken', Oosthavenkade 8, 3134 NV, tel. 435 37 46
(oecumenisch aandachtscentrum voor gesprek, ontmoeting, informatie en stilte;
openingstijden: 7 dagen per week van 14.00-17.00 uur, op woe.-vrij. van 11.00-
17.00 uur (dan gesloten tussen 13.45-14.15 uur); in de zomermaanden gewijzigde
aanvangstijden, www.degroeneluiken.nl

Open Huis, Zomerstraat 18 (open huis van de protestantse wijkgemeente Grote Kerk, open voor wijkbewoners uit het centrum, gemeenteleden en verder voor ieder die aan komt lopen), openingstijden: woensdag 10.00 – 12.00 uur, donderdag om de twee weken, 17.00 – 19.30 uur (maaltijd), elke zaterdag 12.00 – 14.00 uur, maaltijd (laatste zaterdag v.d. maand pannenkoeken) en daarna tot 14.30 uur koffie; opgave voor de maaltijden bij Mart de Jonge, tel. 434 50 47

AIDS

Hiv Vereniging Nederland, Eerste Helmersstraat 17, 1054 CX AMSTERDAM, Servicepunt Hiv Vereniging Nederland - ma, di, do van 14.00 - 22.00 uur: 020 - 689 25 77 e-mail: servicepunt@hivnet.org

HIV-vereniging Rotterdam, hvn-rijnmond@hivnet.org, tel. 414 05 68 / 414 49 12

Hiv Hulp- en dienstverlening Regio Rotterdam

Humanitas, Pieter de Hoochweg 110, 3024 BH Rotterdam, tel. 010 – 27 13 800, e-mail: klantenservice@stichtinghumanitas.nl, website: www.stichtinghumanitas.nl

Humanitas Bureau Hiv-Hulpverlening (maatschappelijk werk voor mensen met hiv/aids, betrokkenen en ieder met vragen over dit onderwerp), tel.: 010 425 0107, e-mail: hiv@stichtinghumanitas.nl, website: <http://www.stichtinghumanitas.nl>, contactpersoon: Nanda Ligthart

Stichting Mara (geestelijke zorg voor mensen met hiv en aids

Voor onder andere pastorale gesprekken, vertrouwenspersoon)

Hang 14, 3011 GD Rotterdam, tel: 010 411 6085, e-mail: heleen@maraprojecten.nl, Contactpersoon: Heleen Joziassé

Humanitas Maatjesproject (voor praktische ondersteuning aan hiv+ mannen en vrouwen), tel.: 010 - 425 0104, e-mail: maatjesproject@stichtinghumanitas.nl, website: www.humanitas.maatjesproject.org/
contactpersoon: Joke Veraart

Humanitas Buddyzorg (voor sociaal-emotionele ondersteuning aan mensen met hiv of een andere ernstige chronische en/of levensbedreigende aandoening)

Tel.: 010 425 0115, e-mail: buddyzorg@stichtinghumanitas.nl,
website: www.buddyzorg.org

Alleenstaanden

Stichting LUVA (Leukste Uitgaansgroep Van Allemaal), Postbus 502, 3300 AM Dordrecht, tel. 06-13433290 (alle dagen 19.00 – 21.00 uur) (grootste club voor alleenstaanden, alleengaanden en gescheiden mensen tussen 23-45 jaar in Rotterdam / Rijnmond; soosavonden, feesten, sport, wandelen, museum- en theaterbezoek)

Arbeid / Verarming / Scholing / Uitkeringen

Stroomopwaarts (De sociale diensten van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam en de sociale werkvoorzieningen Dukdalf, TBV en BGS vormen vanaf 1 juli 2015 Stroomopwaarts MVS. Stroomopwaarts verzorgt de volgende regelingen: Participatiewet, Bijzondere Bijstand, Schuldhulpverlening, IOAZ, IOAW), Postbus 205, 3140 AE Maassluis, Telefoon (010) 246 5555, www.stroomopwaarts.nl.

CWI Nieuwe Waterweg Noord (Centrum voor Werk en Inkomen), Stationsplein 79, 3112 HJ Schiedam, tel. 850 25 00 (voor openingstijden: zie gemeentegids)

Belastingdienst Eenheid Particulieren Rotterdam, Centraal Belastinggebouw, Laan op Zuid 45, Postbus 50960, 3007 BB Rotterdam, tel. 290 42 42

Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV), (o.m. uitvoering WW en AAW), Aert van Nesstraat 45, postbus 213, 3000 AE Rotterdam
Landelijk telefoonnummer 0900-94 92 (8.00 – 17.00 uur)

Sociale Verzekeringsbank district Rotterdam (o.m. uitvoering AOW, AWW en AKW), Schepenstraat 100, 3039 NP Rotterdam, tel. 468 88 00

Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD), Postbus 19250, 3501 DG Utrecht, tel. 030 – 230 67 06

Expertisecentrum Armoede (onderdeel van Minters), (Bij het Expertisecentrum Inkomen Vlaardingen kunnen hulpverleners inwoners van Vlaardingen met financiële problemen (met hun medeweten) aanmelden via een aanmeldingsformulier. Het meldpunt bekijkt de financiële problemen en stuurt de melding door naar de juiste hulpverlenende instantie. Burgers kunnen hier niet rechtstreeks terecht), Minters, Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, E info@minters.nl, www.minters.nl

Voedselbank Vlaardingen, Van Baerlestraat 201, 3132 EE Vlaardingen., tel.nr.: 06 395 12 617, email: info@voedselbankvlaardingen.nl,

Alleenstaanden of gezinnen die tijdelijk slechts over een inkomen onder het minimum kunnen beschikken, kunnen via de voedselbank wekelijks een voedselpakket ontvangen; voor inkomenscriteria en aanmeldformulier zie www.voedselbankvlaardingen.nl; aanvragen kunnen alleen worden ingediend door hulpverleners! De pakketten van de Voedselbank Rotterdam worden in Vlaardingen gedistribueerd via verschillende uitdeelpunten.

Formulierenbrigade, centraal adres: Billitonflat 1 d/f (seniorencomplex Billitonflat), 3131 LA (ingang rechts van de hoofdingang aan de parkeerplaats) op wekdagen van 9.00 – 13.00 uur en 14.00 – 16.00 uur, m.u.v. do. middag.
(‘formulierenbrigadiers’ helpen om ingewikkelde formulieren van instanties in te vullen en financiële regelingen te gebruiken. De Formulierenbrigade houdt ook spreekuur in verschillende wijken. Zie voor tijden en plaatsen www.vlaardingen.nl)

SchulHulpMaatje, p/a Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 4347887, contactpersoon: Rob van Herwaarden (project waarbij vrijwilligers worden ingezet als maatje voor mensen die financiële schulden hebben of in schulden dreigen te geraken; het project is een aanvulling op de professionele schuldhulpverlening), meer informatie op: www.schuldhulpmaatje.nl.

Springfoundation, Surinamesingel 101, 3131 Vlaardingen, www.springfoundation-vlaardingen.nl, netwerkclub die tot doel heeft de sociale armoede in Vlaardingen te bestrijden. Dat doet ze door de organisatie van allerlei activiteiten en projecten (b.v. etentjes, uitjes, sinterklaasfeest, gratis schoenen, kleding enz.). Via de website kan men zich aanmelden.

Diaconieën en Charitas

Diaconie van de Protestantse Gemeente te Vlaardingen, kantoor: Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 434 68 55 (di., do. vrij. 9.00-12.00 uur)
Diaconaal consulent: Rob van Herwaarden, diaconaalconsulent@planet.nl
Website: www.protestantsediaconievlaardingen.nl

Parochiële Charitas Instelling (PCI), contactpersoon.: dhr. Ted v.d. Geest, Nieuwe Kerkstraat 3, 3134 LR Vlaardingen, tel. 434 21 54

‘De Windwijzer’

Diaconaal-missionair centrum, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 4347887 (centrum voor ontmoeting, bezinning en dienstverlening); voor programma zie: www.dewindwijzer.nl

Geestelijke Gezondheidszorg

Indigo Nieuwland Schiedam (eerstelijns hulpverlening GGZ: behandeling, online hulp, cursussen), Nieuwe Damlaan 759 B, 3119 AT Schiedam, tel. 088 – 357 1900, www.indigo.nl

Eleos (centrum voor geestelijke hulpverlening op reformatorische grondslag, basis GGZ aan kinderen, jongeren en volwassenen), Medisch Centrum Schiebroek, Kastanjeplein 4, 3053 CD Rotterdam, tel. 088 – 892 0061, www.eleos.nl

Krisiscentrum Rotterdam, 's Gravendijkwal 122, 3021 HS Rotterdam, tel. (088) 357 10 10, (24 uur per dag bereikbaar voor mensen in psychosociale en/of psychische crisis)

Dagcentrum Pameijer Keerkring, Schiedamseweg 49, 3134 BA, tel. 234 06 55, geopend: ma.-vrij. 9.30-16.00 uur (dagactiviteitencentrum voor ex-psychiatrische patiënten)

Stichting Labyrint-In Perspectief, Kaap Hoorndreef 28A, 3563 AT Utrecht, tel.: (030) 55 00 200 of 06 8332 4764 bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag tussen 10.00 en 12.30 uur, telefonische hulplijn 0900 2546674
E-mail: secretariaat@labyrint-in-perspectief.nl (stichting die zich inzet voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen)

Vereniging Ypsilon, Daendelsstraat 57, 2595 XT Den Haag tel. (088) 000 21 20 (werkdagen 10.00 – 16.00 uur) E: epsilon@epsilon.org of adviesdienst@epsilon.org (alg. vereniging van ouders en andere familieleden van chronisch psychotische en schizofrene mensen; er is ook een plaatselijke afdeling in Rotterdam)

Depressie Vereniging, Kaap Hoorndreef 28-A, 3563 AT Utrecht, tel. 06 – 26242783, www.depressievereniging.nl (vereniging voor mensen met een depressie of depressieve klachten en hun naastbetrokkenen; richt zich op: informatie geven, belangenbehartiging en lotgenotencontact).

Stichting Pandora, (organisatie die zich inzet voor mensen met psychische problemen. Kerntaken: informatie, advies en lotgenotencontact, voorlichting en workshops, belangenbehartiging) 2e Constantijn Huygensstraat 77, 1054 CS Amsterdam,, tel: 020 6851171,
E.: info@stichtingpandora.nl, Website: www.stichtingpandora.nl

Gehandicapten

Centrum Indicatiestelling Zorg, tel. 088-789 10 00, www.ciz.nl

Ergotherapie (voor mensen die thuis moeten leren omgaan met hun handicap), inl.: Het Zonnehuis, afd. ergotherapie, Dillenburgsingel 5, 3136 EA, tel. 474 79 22

Vlaardings Overleg Revalidatie (VOR), Van Lierplein 1 (GGD), kamer 207 (ROGW), 3135 BP, tel. 474 97 17, Postbus 6037, 3130 DA Vlaardingen, www.stichtingvor.nl (belangenbehartiging van mensen met een handicap)

ROG Plus Nieuwe Waterweg Noord (ROG), Bezoekadres: (stadhuis in Maas-luis), Uiverlaan 20-B, 3145 XN MAASLUIS, Postbus 234, 3140 AE Maasluis,

tel. 010-8701111, info@rogplus.nl, www.rogplus.nl (uitvoering Wet Maatschappelijke Ondersteuning voor Vlaardingen, Maassluis, Schiedam)

Gemeente

Gemeentehuis: Markt 11, 3131 CR Vlaardingen, tel. 248 40 00
ingang secretariaat: Westnieuwland 6, 3131 VX
Vlaardingen, Postbus 1002, 3130 EB Vlaardingen
www.vlaardingen.nl

Geneeskundige- en Gezondheidsdienst Nieuwe Waterweg Noord, Van Lierplein 3, 3134 ZB, Postbus 3051, 3130 CB, tel. 248 80 80 (o.m. complexe hulpverlening bij een combinatie van problemen rond gezondheid, huisvesting, inkomen: Germa Petersen)

Bureau van Politie, Delftseveer 40, 3134 JJ, tel. 434 23 55

ALARMNUMMER 434 44 44

LANDELIJK ALARMNUMMER 112

Gemeentelijke Ombudsman (bij klachten over het gedrag van en de behandeling door het College van B & W en gemeenteambtenaren),
De ombudsman houdt iedere even week op woensdag inloopspreekuur van 9.00 tot 10.00 uur op de volgende locatie: Minters, Burgemeester van Lierplein 51, 3134 ZB in Vlaardingen. Hier kunt u zonder afspraak uw klacht bespreken. Hier kunt u zonder afspraak terecht. U kunt ook op het inloopspreekuur van de gemeentelijke ombudsman in Rotterdam komen. Dat is op het adres Minervahuis I, Meent 106, 4e etage, 3011 JR Rotterdam. Hier kunt u eveneens zonder afspraak langs komen. De gemeentelijke ombudsman houdt drie keer per week een inloopspreekuur op het adres Minervahuis, Meent 106, 4e etage, 3011 JR Rotterdam: dinsdag van 09.00 tot 11.30 uur; woensdag van 13.30 tot 16.00 uur; donderdagavond om de week van 18.30 tot 20.30 uur. In 2017 is dat met ingang van 5 januari steeds op donderdag in de oneven weken. Tel. 411 16 00, mail: info@ombudsmanrotterdam.nl.

Gezondheid

Geneeskundige- en Gezondheidsdienst Nieuwe Waterweg Noord (onderdeel van GGD Rotterdam-Rijnmond.nl), Van Lierplein 3, 3134 ZB, Postbus 3051, 3130 CB, tel. 248 80 80 , www.ggdrotterdamrijnmond.nl

GGD Rotterdam-Rijnmond: afspraken maken tel. 010-433 99 66, tevens GGD Gezondheidslijn voor vragen over gezondheid.

Lokaal Zorgnetwerk Rotterdam Rijnmond (GGD –LZN) (meldpunt voor verwijzing en begeleiding van zorgwekkende zorgmijders), voor Vlaardingen: tel. 010 - 435 10 22

Zorgbelang Zuid-Holland (behartigt de belangen van zorgvragers en geeft advies over hoe u uw zorg kunt regelen) **Postadres:** Postbus 2148, 2800 BG Gouda,

Bezoekadres: Ronsseweg 140, 2803 ZR Gouda; **Adviespunt Zorgbelang**

(0900) 243 70 70; info@zorgbelang-zuidholland.nl, www.zorgbelang-zuidholland.nl

Reumapatiëntenvereniging (voor belangenbehartiging, informatie en contact),
RPV Nieuwe Waterweg Noord, Contactpersoon: Wim Walthie
Rozenburgerplein 2A, 3114 BN, Schiedam, 010-4264111; rpvnwn@administratie-walthie.nl ([beweegactiviteiten](#))

Afasiesoos, Het Zonnehuis, Dillenburgsingel 5, Vlaardingen, tel. 010 475 95 53
(afd. logopedie Zonnehuis), logopedie@zgvlaardingen.nl, website: www.zgvlaardingen.nl/zorgaanbod (2e en 4e donderdag van de maand van 10.30 – 12.00 uur)

Herstellingsoorden

Pastoraal Centrum Hezenberg, Hezenberg 6, 8051 CB Hatterm, tel. 038-44 45 251, e-mail: pastoraalcentrum@hezenberg.nl, info: www.hezenberg.nl

Missionair Diaconaal Centrum De Herberg, locatie: “De Pietersberg”, Pietersbergseweg 19, 6862 BT Oosterbeek, tel. 026-3342225, e-mail: info@deherberg-mdc.nl, info: www.izb.nl/herberg

Het Duinhuis, Duinlaan 51, 3233 EB Oostvoorne, aanmelding via tel. 0181-489189 (psychiatrisch ziekenhuis Delta) (max. 12 weken, vergoeding mogelijk via AWBZ, eigen bijdrage afhankelijk van inkomen)

Huisvesting

Dienst Stadswerk (voor het aanvragen van herinrichtings- en verhuiskostenvergoeding, huursubsidie en huurgewenning), Westnieuwland 6, 3131 VX, tel. 248 40 00

Geschillencommissie (hier kan men terecht met klachten die betrekking hebben op de woonruimteverdeling d.m.v. de Woonkrant), adres: Woningfederatie Vlaardingen (zie verderop)

Huurcommissie (deze bemiddelt in geschillen inzake servicekosten en huur) (tel. inlichtingen: ma.-do.: van 14.00-16.00 uur. Open spreekuur: di. en do. 9.00-12.00 uur), district Rotterdam/Schiedam, Coolsingel 65, 3012 AC Rotterdam, tel. 411 92 50

Woningfederatie Vlaardingen, Postbus 325, 3130 AH; is een samenwerkingsverband van de volgende sociale verhuurders:

Waterweg Wonen, van Hogendorplaan 1011, 3135 BK Vlaardingen (Postbus 3, 3130 AA), tel. 248 88 88, info@waterwegwonen.nl; openingstijden ma.-vrij.: 09.00 – 12.00 uur

Woningstichting Samenwerking, Stadhouderslaan 181, 3136 BM, tel. 474 74 11 (ma.-do.: 8.00-16.30 uur; vrij.: 8.00-12.30 uur) storingsen / reparaties (buiten kantooruren) tel. 474 73 44

www.huurgeschil.nl : informatiebank, praktijk voorbeelden en advies op maat m.b.t. alles wat met rechten en plichten rond huur en verhuur te maken heeft.

Ontzuimingspreventie (onderdeel van Minters): in te schakelen bij dreigende huisuitzetting, waarbij dan mogelijk een schuldhulpregeling getroffen kan worden, contactpersoon: Petra van Os, tel. 435 10 22

Hulpdiensten (zie ook www.vrijwilligehulpthuis.nl)

Humanitas NWN (is gespecialiseerd in *vriendschappelijk thuisbezoek*, om vereenzaming tegen te gaan en maatschappelijke participatie te vergroten) (één dagdeel per twee weken), contact: voor de thuisadministratie 06 – 13090536 en voor het vriendschappelijk huisbezoek: Marion Kramer, 06 – 53 792050, e-mail: m.d.kramer@planet.nl

De Oproepcentrale (ondersteunt mantelzorgers en is actief bij thuiswonende langdurig zieken en gehandicapten, dementerende ouderen, ouderen met behoefte aan psycho-sociale ondersteuning, kinderen en (jong)volwassenen met een verstandelijke of lichamelijke beperking; vrijwilligers vervangen gedurende enkele uren per week de mantelzorger zodat die even tijd krijgt voor zichzelf. Zij zijn beschikbaar voor een praatje en een luisterend oor en voor gezamenlijke activiteiten zoals een wandeling, museum- of theaterbezoek bij kinderen als oppashulp of maat, voor hulp, andere projecten: eet-date, begeleidende vervoerservice, netwerkcoaches en levensboeken); tel.: (010) 4278177 of email: oproepcentrale@argoszorggroep.nl; algemeen mailadres: info@oproepcentrale.nl, website: www.oproepcentrale.nl

Rode Kruis Nieuwe Waterweg Noord (organiseert voor langdurig zieken, gehandicapten, hulpbehoevenden en ouderen o.a. aangepast vervoer, bezoek aan huis, gezamenlijk winkelen, dagelijks telefooncontact, sociale en creatieve activiteiten voor ouderen, aangepaste vakanties en bootdagtochten, zwemuurtje in 'De Kulk'), adres: Floris de Vijfdelaan 136, 3132 HN, tel. 234 20 49 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur)

Zonnebloem (vrijwilligers bezoeken langdurig zieken, lichamenlijk gehandicapte mensen en hulpbehoevende stadgenoten; ook organiseert De Zonnebloem ontspanningsbijeenkomsten, dagtochten, winkeldagen voor rolstoelers en vakantie-weeken in binnen- en buitenland, o.a. met de Zonnebloem-boot), www.zonnebloem.nl, contactadressen Vlaardingen: Oost: Monique Demissy tel. 010 – 435 12 13, Centrum-West: Angeline Verburg, tel. 010 – 4354898, Holy: Marian Plomp, tel. 010 – 4715206

Klussendienst Service Dienst Werk (SDW), Roer 28, 3069 LE Rotterdam, tel. 010 – 456 40 22 (professionele diensten tegen een aantrekkelijke prijs; mensen met weinig inkomen in de regio Rotterdam kunnen hier hun klussen aanmelden en krijgen dan bezoek waarbij een offerte wordt gemaakt voor klussen in huis of tuin. Meer informatie op: www.sdw-rotterdam.nl

Jeugd en Jongeren

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Vlaardingen, Burgemeester van Lierplein 3, 3134 ZB, tel. 460 81 90 (Het Centrum voor Jeugd en Gezin is het centrale punt voor alle vragen over opvoeding en opgroeien. Voor ouders/verzorgers, voor jongeren zelf en voor professionals).

Coach & Co (project waarin vrijwilligers in elk geval één keer per week met kinderen en jongeren van 8 t/m 18 jaar in gesprek gaan en activiteiten ondernemen), een project van Stichting Minters, *dienstverlening in welzijn*, bureau: Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, mail:coachenco@minters.nl

Flexus Jeugdplein (ondersteunt kinderen, jongeren en ouders met vragen of problemen rond opgroeien en opvoeden in de regio Rijnmond, de Zuid-Hollandse Eilanden en de Drechtsteden) Postbus 258, 3000 AG Rotterdam, tel.: 010 - 22 11 999; e-mail: info@flexusjeugdplein.nl; bezoekadressen: Eendrachtsweg 48, 3012 LD Rotterdam, tel. 010 22 11 999 / Heindijk 16, 3079 PM Rotterdam, tel. 010 - 22 11 999; website: www.flexusjeugdplein.nl

TriviumLindhof (biedt ambulante hulpverlening, dagbehandeling, 24-uurs zorg en crisisopvang en specialistische jeugd- en opvoedhulp), Van Speykstraat 149, 3014 VJ Rotterdam, info@triviumlindhof.nl, website: www.triviumlindhof.nl, tel. 088 8928800

Stek jeugdhulp (biedt ambulante hulpverlening, dagbehandeling, 24-uurs zorg en crisisopvang en specialistische jeugd- en opvoedhulp), **Centraal Bureau Postadres**, Kralingseweg 463, 3065 RG Rotterdam, tel. 010 – 23 50 580, info@stekjeugdhulp.nl, www.stekjeugdhulp.nl

Kinder- en jongerenrechtswinkel, Weteringstraat 225, 3061 PN Rotterdam Kamer 31, tel. 412 02 08 , www.kjrwrotterdam.nl (di., wo., vrij.. van 15.00-17.00 uur) info@kjrwrotterdam.nl

Maatschappelijke dienstverlening (zie ook: Hulpdiensten)

Klussen & Diensten (werkproject dat tegen geringe vergoeding klussen in en om het huis doet voor mensen met een dermate laag inkomen dat zij een officieel bedrijf niet kunnen bekostigen; voor Vlaardingen wordt de klussendienst geregeld vanuit Rotterdam; zie voor meer info: www.SDW-Rotterdam.nl (er wordt een laag uurloon/voorrijkosten gerekend)

Maatschappelijk Werk

Stichting **Minters**, *dienstverlening in welzijn*, bureau: Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, info@minters.nl (onder Minters resulteren de Sociale Wijkteams, Sociaal Raadslieden en Minters mantel

Sociale Wijkteams (eerste aanspreekpunt voor inwoners van Vlaardingen met Vvagen/problemen op sociaal gebied), www.wijkteamsvlaardingen.nl

Wijkteam West, Wijkcentrum West, Professor Teldersstraat 10 (sprekuren:
Wo: 09.00-11.00 uur, Vr: 13.00-15.00 uur)

Wijkteam Centrum, Buurtkamer, Valeriusstraat 28 (Wijksprekuren: Di: 11.00-13.00 uur, Do: 11.00-13.00 uur,

Wijkteam Ambacht, tevens hoofdlocatie Minters, Burg. van Lierplein 51
(Wijksprekuren: Ma: 09.00-12.00 uur, Di: 17.00-19.30 uur)

Wijkteam Holy, TouchFit, Hendrik Casimirstraat 151 (Wijksprekuren: Di:
15.00-17.00 uur, Vr: 11.00-13.00 uur)

De vier teams van Wijkteams Vlaardingen zijn allemaal te bereiken via één centraal telefoonnummer: 010 473 10 33, op werkdagen van 11.00-17.00 uur.

Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg NWN (onderdeel van Minters) (informatie, ondersteuning, maandelijks mantelzorgcafé), Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, 010 – 435 10 22, www.mintersmantelzorg.nl

Mantelzorg-inn op elke tweede dinsdag van de maand van 10.00 – 12.30 uur in aanloophuis ‘De Groene Luiken’, Oosthavenkade 8 (ontmoeting en lotgenotencontact voor mantelzorgers), www.mantelzorgnwn.nl

Alzheimer Café Vlaardingen (zie onder hoofdstuk ‘Ouderen’)

Stichting MEE Zuid-Holland Noord, (komt op voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, chronische ziekte of een vorm van autisme. Mensen die moeilijk leren of niet-aangeboren hersenletsel hebben, kunnen ook bij MEE terecht. MEE biedt o.a. aanvullende en vervangende mantelzorg door vrijwilligers, o.a. spitsuurhulp, gastgezinnen, vakantiehelp, speelhelp, gezelschap), Postadres: Postbus 43197,2504 AD DEN HAAG, Hoofdkantoor: Zichtenburglaan 260, 2544 EB DEN HAAG, Tel: 088 775 2000, E-mailadres: info@meezhn.nl

Migranten / Vluchtelingen

Vluchtelingenwerk Maasdelta – Steunpunt Integratie Vluchtelingen, Floris de Vijfdelaan 150, 3132 HN, tel. 434 67 28 (ontmoetingsruimte: ma.-vrij. van 10.00-16.00 uur; spreekuren: ma.-do. van 11.30-14.00 uur; juridisch spreekuur: ma. van 10.00-14.00 uur) (ook begeleiding nieuwkomers en taalmaatjesproject)

Stichting Noodhulp Vluchtelingen Rijnmond (SNVR), Weena 745, 3013 AL Rotterdam, tel. 233 00 99 (verleent materiële en immateriële hulp aan vluchtelingen zonder middelen van bestaan)

Meldpunt Discriminatie: Meldpunt voor klachten over discriminatie en racisme, conflictbemiddeling, Hoogstraat 155, 3131 BB, Postbus 1006, 3130 EG Vlaardingen, tel. 0800-248 2000 (gratis), e-mail: velevlaardingers@vlaardingen.nl

Stichting Vele Vlaardingers Eén Huis, Hoogstraat 155, 3131 BB Vlaardingen, tel. 4350111, www.vveh.nl (organiseert ontmoetingsactiviteiten met als doel contacten tussen autochtonen en allochtonen te bevorderen en discriminatie tegen te gaan)

Noodopvang

Dak- en Thuislozenopvang De Elementen, Nijverheidsstraat 26, 3133 ER Vlaardingen, tel. 460 89 89, email: infodeelementen@stoed.nl (In 'De Elementen' kunnen mensen terecht, die door omstandigheden voor korte of langere tijd niet in staat zijn zelfstandig te wonen. Zij worden in 'De Elementen' op weg geholpen naar een zelfstandige toekomst. 's Avonds is er gelegenheid tot eten, douchen en slapen.)

Stichting Elckerlyc, Oosthavenkade 31, Postbus 4161, 3130 KD, tel. 435 50 00, e-mail: centraalbureau@st-elck.nl, website: www.stichting-elckerlyc-vlaardingen.nl (crisisopvang en begeleid wonen)

St. Crisisopvangcentrum 'De Binnenvest', Leiden, tel. 071-512 80 08, www.debinnenvest.nl

Maatschappelijke Opvang Gooi & Vechtstreek, [Nieuweg 95, 1214 GN Hilversum](#)
De Cocon, passantenverblijf, dienstencentrum en sociaal pension. Tel. (035) 64 60 300; **Vluchtheuvel**, crisisopvang. Tel. (035) 62 31 807; centraal tel.nr.: (035) 6 993 240 (ma. – do, 9.00 – 17.00 uur, vrij. 09.00 – 13.00 uur); website: www.ribwgooi.nl

Centraal Onthaal, Rotterdam (centraal aanmeldadres), Binnenrotte 158, tel. 453 32 42 (sluit om 23.30 uur)

Stichting De Tussenvoorziening, Utrecht (verschillende vormen van nacht- en dagopvang voor verschillende doelgroepen, t.w. daklozen, illegalen, vrouwen; ook nachtopvang in zelfbeheer), Wittevrouwenkade 6, 3512 CR Utrecht, tel.: 030 – 234 08 19, email: info@tussenvoorziening.nl; www.tussenvoorziening.nl

Kwintes, Laan van Vollenhove 3213, 3706 AR ZEIST, tel. 0800 594 68 37, info@kwintes.nl, www.kwintes.nl (verschillende vormen van nacht- en dagopvang en crisisopvang voor verschillende doelgroepen, t.w. daklozen, vrouwen, jonge moeders, zwerfjongeren; crisisopvang, in **Gouda, Amersfoort, Lelystad, Almere en de Noordoostpolder**)

Leger des Heils Gouda:

- **'t Kompas**, IJssellaan 2a 2806 TK Gouda of per telefoon 0182 551375.
- **'t Veerhuys** (m.n. voor dak- en thuislozen die zowel een verslavings- als een psychiatrisch probleem hebben; doorverwijzing via GGZ), Livingstonelaan 52, 2803 EL Gouda, tel. 0182 – 546022, veerhuys@legerdesheilds-mcr.nl, www.legerdesheilds-mcr.nl

Leger des Heils, Maatschappelijk Centrum Rotterdam (Dak- en thuisloze mensen kunnen 's avonds en 's nachts terecht bij Van de Straat voor een praatje, een warme maaltijd en diverse andere faciliteiten. Er is koffie en een computer met internet en veelal de mogelijkheid om een arts te zien) (www.legerdesheilds.nl/mcr)

- **Dagopvang 'De Sluis'**, Westzeedijk 493, tel. 244 03 56 (melden na 16.00 uur voor overgebleven plaatsen; als je er al een nacht hebt doorgebracht, dan krijg je voorrang bij de inschrijving tussen 15.30 en 16.00 uur). Meestal zijn er 1 à 2 bedden over. Nachtverblijf in het William Booth-huis, Dunantstraat 44, 3024 BD Rotterdam, tel. 010 244 91 26
- **Nachtopvang 'De Steiger'**, Bredestraat 13 (zijstraat Mariniersweg), tel. 240 03 60. Aanmelding bij 'De Kajuit', Schiedamsedijk 3 (na 17.00 uur), tel. 433 23 57. Hier is gemiddeld meer plek. Telefonisch contact mogelijk na 14.30 uur op het telefoonnummer van 'De Steiger'.
- **Het Roer** (locatie voor 25 volwassen uitgeprocedeerde asielzoekers/ongedocumenteerden of daklozen met CO-pas die vanwege drukte in de reguliere opvang daar niet terecht kunnen) , Carnissensingel 6, 3084 NA (bij Zuidplein), tel. 481 33 55
- **De Nieuwe Brug**, A. van Rijckvoorselplein 48 b, 3065 SM Rotterdam, tel. 010 202 18 83

Havenzicht (Centrum voor Dienstverlening)(CVD Havenzicht is een nachtopvangvoorziening voor Rotterdammers die acuut dakloos zijn. Rotterdammers die gebruik willen maken van de nachtopvang van CVD Havenzicht moeten in bezit zijn van een toegangspas van loket Centraal Onthaal.) Willem Ruyslaan 10, tel. 414 71 60. Aanmelding vanaf 17.00 uur (per nacht). Indien het vol is, kan men je meestal ergens anders onderbrengen.

De Hille (Centrum voor Dienstverlening)(CVD de Hille heeft een nachtopvang met 28 bedden, een dagopvang voor 75 mensen (m/v) en een pension dat 18 kamers telt. Daarnaast worden in en vanuit het project diverse dagactiviteiten georganiseerd. De dagopvang is iedere dag van 7.30 uur geopend en voor iedereen toegankelijk. De dag- en nachtopvang hebben een zogeheten Bed-Bad-Brood-functie en bieden individuele begeleiding aan cliënten. CVD de Hille heeft ook een gebruikersruimte. Deze ruimte bestaat uit twee gedeeltes, een voor de rokers en een voor de spuiters. Alleen als je in het bezit bent van een pasje word je toegelaten. Om een pasje te krijgen, moet je je eerst inschrijven. Alvorens je wordt binnengelaten moet je als gebruiker eerst laten zien wat je wilt gebruiken. Openingstijden gebruikersruimte: iedere dag van 7.30 tot 17.00 uur en van 19.00 tot 21.30 uur), Lange Hilleweg 256, 3073 BZ Rotterdam, tel: 010 – 486 66 25, website: <http://www.cvd.nl/>

Vrouwenopvang Rijnmond (Stichting Arosa) (opvang vrouwen en mannen (ook met kinderen), die slachtoffer zijn geworden van huiselijk geweld),Heemraadssingel

82, 3021 DE Rotterdam, tel: 010 – 4 76 90 44, tel: 010 – 8 20 08 40 (intakebureau), tel. 0800-2000 (bij mishandeling of bedreiging) e-mail: info@arosa-zhz.nl, website: <http://www.vrouwenopvang.org>

Sisters of Charity (ook bekend onder de naam : Missionaries of Charity. Opvang vrouwen en kinderen (jongens tot 8 jaar). Korte verblijfsduur (max. 3 maanden). **Gratis eten** (ook voor niet-bewoners; ook voor mannen): melden om 15.00 uur (1^e groep) of om 16.00 uur (2^e groep). Eten voor niet-bewoners niet op donderdag), 's Gravendijkwal 13, 3021 EA Rotterdam, tel: 010 – 4 77 36 11

Rosa Manus (vrouwenopvang), Postadres: Opaalstraat 302, 2332 TH Leiden, tel. 071 - 573 08 70; e-mail: info@rosa-manus.nl

Leger des Heils, De Boeg, Industriestraat 10, 3201 VB Spijkenisse, tel. 0181 69 94 13

Ouderen

Stichting Senioren Welzijn, corresp.adres: Postbus 925, 3100 AX Schiedam, tel. 248 68 88, www.seniorenwelzijn.nl; voor adressen van de dienstencentra: zie gemeentegids (bevordert een samenhangend welzijnsbeleid voor ouderen, o.m. door het verzorgen van maaltijden aan huis, alarmering, indicatiecommissie voor de verzorging- en verpleeghuizen, tijdelijke verzorging, dagverzorging, exploitatie van dienstencentra, thuisadministratie en het verzorgen van enkele publicaties)

Ouderenadviseurs (voor hulpvragen en informatie over wonen, zorg, welzijn, thuiszorg, maaltijden, tele-taxi, alarmering), werkdagen van 9.00-10.00 uur

Visiteclub (dag-ontmoetingsprogramma voor vereenzamende zelfstandig wonende ouderen); informatie en aanmelding via het Hulp- en Informatiecentrum voor Ouderen (zie hierboven)

Ouderentelefoon - Nationaal Ouderenfonds (Speciaal voor ouderen is er de Ouderentelefoon. Hier kunt u terecht met al uw vragen, gedachten en gevoelens. U kunt bellen wanneer u wilt, er zit altijd iemand voor u klaar om u te woord te staan.) Het telefoonnummer van de Ouderentelefoon is **0900 – 60 80 100** (5 cent per minuut).

Careyn Thuiszorg (o.a. maaltijdservice, wasservice, personen alarmering), Postadres: Postbus 900, 3100 AX Schiedam, tel. 088 - 123 99 88 ma t/m vrij 08.00 - 17.00 uur *Op 088 - 123 99 88 voor dringende vragen ook 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.*; email:contact@careyn.nl

Alzheimer Café Vlaardingen (treffpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en hulpverleners uit de regio NWN), in 'De Brasserie' van verpleeghuis 'Het Zonnehuis', Dillenburgsingel 5, Vlaardingen, op de eerste dinsdag van de maand van 19.30–21.30, m.u.v. juli en augustus. Informatie bij: Marga van Buitenen, tel. 249 37 40, m.vanbuitenen@fransiscus.nl.

Geheugensteunpunt De Bovenkamer, p/a De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD. Elke maandag 10.00 – 12.00 uur en donderdag van 17.00 – 19.00 uur.

Bij de Bovenkamer kunt u terecht met al uw vragen en twijfels over uw geheugen of dat van een ander. U vindt er veel boeken, spelmateriaal, dvd's en ander voorlichtingsmateriaal over geheugen en dementie van regionale en landelijke organisaties. Ook kunt u handige hulpmiddelen bekijken die het leven thuis overzichtelijker maken. Vanuit de Bovenkamer worden ook wandelingen georganiseerd voor mensen met dementie en hun naasten. Inlichtingen Marjan van Dorp, tel. : 0615371474, e-mail: marjanvandorp@dewindwijzer.nl

Rechtshulp

Kinderrechtswinkel, Sionstraat 45, 3061 ER Rotterdam, tel. 412 02 08 (open spreekuur: woe. 15.00-17.00 uur, zat. 12.00-13.00 uur)

Sociaal Raadslieden Vlaardingen (onderdeel van Minters, Burgemeester Van Lierplein 51 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, (doel: hulp bij problemen op juridisch en maatschappelijk terrein. Deze dienst fungeert ook als Toeslagenservicepunt van de Belastingdienst en geeft u desgewenst advies over voor alle belastingtoeslagen: huurtoeslag, zorgtoeslag, kinderopvangtoeslag en kindgebondenbudget..) (indien nodig kunnen aan huis gebonden personen thuis worden bezocht), algemeen sociaal-juridisch spreekuur: elke werkdag tussen 11.00 en 13.00 uur

Stichting Rechtswinkel Rotterdam (juridisch advies door vrijwilligers/rechtstudenten), Postbus 4032, 3006 AA Rotterdam, Weteringstraat 225, kamer 31, 3061 PN Rotterdam tel. 413 00 90, [www. rechtswinkelrotterdam.nl](http://www.rechtswinkelrotterdam.nl) (telef. spreekuur: ma. 13.30 – 17.30 u., di./woe. 0 8.30 – 12.30 u., do. 13.30 – 17.30 u., vrij. 08.30 – 12.30 u.); spreekuur: woensdagavond

Straatadvocaten Rotterdam (de Straatadvocaten Rotterdam zijn belangenbehartigers voor mensen die dakloos zijn, zijn geweest of dreigen te worden. De nadruk ligt op het voorkomen van dakloosheid of het zo snel mogelijk beëindigen daarvan. De hulpverlening is gratis), Batavierenstraat 15 (1^e verdieping), 3014 JH Rotterdam; algemeen: straatadvocaat@zorgbelang-zuidholland.nl, Hanneke Oberman 010 – 7502 107, hoberman@zorgbelang-zuidholland.nl, Frank van der Schee 010 – 7502 109, fvanderschee@zorgbelang-zuidholland.nl, Berletta Scholten 010 – 7502 131, bscholten@zorgbelang-zuidholland.nl; e-mail: straatadvocaat@zorgbelang-zuidholland.nl; website: www.basisberaad.nl

Relaties en seksualiteit

Werkgroep ouders van homoseksuele kinderen Zuid-Holland, Park Vronesteyn 11, 2271 NH Voorburg, tel. 070-386 28 32

Casa Kliniek Rotterdam (Hier kunt u terecht voor: Een besluitvormingsgesprek over een ongewenste zwangerschap, abortus en abortuspil, informatie over anti-conceptie)

(Verzamelgebouw Zuid, Strevelsweg 700 (2e etage, nummer 204) 3083 AS Rotterdam (Telefoon 0031 (0)88-888 4444 (normaal tarief) E-mail: info@casaklinieken.nl (De kliniek is iedere werkdag geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur. Het informatie en afsprakenbureau is elke werkdag van 8.00 tot 20.00 uur telefonisch bereikbaar. Op zaterdag is CASA Klinieken voor informatie en het maken van afspraken telefonisch bereikbaar van 09.00 tot 13.00 uur.)

COC-Vereniging tot integratie van homoseksualiteit, afd. Rotterdam, Schiedamsesingel 173, 3012 BB Rotterdam, tel. 414 15 55 , secretariaat@cocrotterdam.nl, (Het secretariaat is op werkdagen geopend van 13.30 uur tot 17.00 uur; op iedere laatste zondag van de maand is er van 15 tot 18u. een zondagmiddagsalon)

SMPR, meldpunt seksueel misbruik in de kerk (professionele begeleiding in situaties van seksueel misbruik in een pastorale of gezagsrelatie, zowel van volwassenen als van minderjarigen. Het meldpunt is er voor de eerste opvang en biedt een luisterend oor, het geeft informatie over de mogelijkheden van aanpak, brengt benadeelden, als zij dat willen, in contact met een vertrouwenspersoon. U kunt, indien u dat wenst, ook anoniem contact opnemen.); De coördinator van SMPR, Lenny van den Brink, is telefonisch bereikbaar via 030-3038590, of via het formulier op de website www.smpr.nl, ook als u liever anoniem blijft.

Slachtofferhulp

Bureau Slachtofferhulp Rotterdam, Westblaak 136, 3012 KM Rotterdam, tel. 0900 – 0101, www.slachtofferhulp.nl

Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond, regioteam SHG NWN, Burgemeester Van Lierplein 51 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22 / landelijk meldnummer: 0800 – 2000, www.huiselijkgeweldnwn.nl (meldpunt voor huiselijk geweld, kindermishandeling, eengerelateerd geweld, huwelijksdwang, ouderenmishandeling en oudermishandeling)

Telefonische Hulpdiensten

Belasting Telefoon, tel. 0800-0543 (Bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 8.00 tot 20.00 uur en op vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur)

Sensor (v/h SOS Telefonische Hulpdienst), tel. 0900 – 0767 (5ct. per minuut), P (24 uur per dag bereikbaar) (www.sensor.nl)

Kindertelefoon (voor kinderen van 8-12 en 12 16 jaar) tel. 0800-0432 (gratis), Chatten en bellen kan van maandag tot en met vrijdag van 11 tot 8 uur en in het weekend en op feestdagen van 14 tot 20 uur. (www.kindertelefoon.nl)

Ouderentelefoon - Nationaal Ouderenfonds (Speciaal voor ouderen is er de Ouderentelefoon. Hier kunt u terecht met al uw vragen, gedachten en gevoelens. U kunt bellen wanneer u wilt, er zit altijd iemand voor u klaar om u te woord te staan.) Het telefoonnummer van de Ouderentelefoon is **0900 – 60 80 100** (5 cent per minuut).

Meldtelefoon tegen discriminatie en racisme, tel. 0900 – 2354354 (10ct. per minuut)

Kanker.nl infolijn (voor alle vragen over kanker en de emotionele en maatschappelijke problemen die daarmee samenhangen), tel. **0800 – 022 66 22** (ma. t/m vrij, 12.00 – 17.00 uur)

Depressielijn, 0900 – 6120909 (€ 0,05 per min.), ma. t/m do. van 13.30 – 15.30 en 19.00 – 21.00 uur

Telefonische Hulpdienst Landelijke Stichting Ouders van Druggebruikers (LSOVD), tel. 06 - 27 241 448 (Ma – vrij 18:00 – 22:00), dhd@lsovd.nl

Hulplijn VBOK, tel. 0900 – 202 10 88) (voor hulp aan moeder en kind bij ongewenste zwangerschap) (24 uur per dag)

Mantelzorglijn (van stichting Mezzo), tel. 0900 – 202 04 96 van 09.00 – 16.00 uur (hulplijn voor mensen die de dagelijkse zorg voor een chronisch zieke hebben) (10 ct. per minuut) (www.mezzo.nl)

Milieuklachtentelefoon DCMR, tel. 0888 – 333 555 (24 uur per dag), www.dcmr.nl

Korrelatie (nationaal publiekscentrum voor informatie, advies en hulp op het gebied van gezondheid, welzijn en opvoeding), tel. 0900 – 1450 (ma. t/m vrij. 09.00 – 18.00 uur), 15 ct. per minuut, www.korrelatie.nl

Adviespunt Zorgbelang (bij vragen en klachten over huisarts, tandarts, apotheker of andere zorgverlener), ma t/m vr van 09:00 - 16:30, 10 cent per minuut, www.adviespuntzorgbelang.nl

Anonieme Alcoholisten (AA) Nederland Hulplijn, tel. 085 – 104 53 90 (24 uur per dag), adb@aa-nederland.nl

Terminale Zorg

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) NWN, Voorberghlaan 35, 3123 AX Schiedam, tel. 06-51175006, info@vptz-nwn.nl (aanvullende thuiszorg door vrijwilligers aan stervenden en hun familieleden) ma. t/m vrij. 09.00 – 13.30 uur website: www.vptz-nwn.nl (coördinator: L. Engelage)

Hospice De Margriet, Prinses Margrietlaan 15, 3136 AM Vlaardingen, tel. 474 76 18, www.hospicedemargriet.nl

Thuiszorg

Careyn Thuiszorg (o.a. maaltijdservice, wasservice, personen alarmering), Postadres: Postbus 900, 3100 AX Schiedam, tel. 088 - 123 99 88 ma t/m vrij 08.00 - 17.00 uur *Op 088 - 123 99 88 voor dringende vragen ook 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar.*; email:contact@careyn.nl

Tweedehands spullen / Goedkope winkels

Kringloop Vlaardingen, Waalstraat 67 (vml. postkantoor), 3131 CS Vlaardingen, Tel. 010 – 2343713. Openingstijden: ma. 13.00 – 17.00 uur, di. t/m za. 10.00 – 17.00 uur.

Kringloopwinkel Het Goed Vlaardingen, Heleweg 8, 3133 AX, tel. 460 25 99 (ma. 11.00 – 17.00 uur, di.-vrij.: 10.00-18.00 uur, en za. 10.00-17.00 uur); aanbieding van goederen (gratis opgehaald): ma.-vrij. tel. zie boven

Kledingbank 'Komt Wel Goed!', Van Baerlestraat 241 t/m 245, 3132 EE Vlaardingen, tel. 06 – 81576315, stichtingkledingbank@gmail.com, www.kledingbank-komt-welgoed.nl (voor niets of voor een kleine eigen bijdrage kunnen mensen die tot max. 110% van de bijstandsnorm leven, voor hun kinderen van 0 t/m 15 jaar hier tweedehands kinderkleding, kindermeubels, speelgoed e.d. krijgen)

Kledingwinkel Leger des Heils Waterweg Centraal (verkoop van tweedehands kleding en meubelen), Rotterdamseweg, Vlaardingen 010-2341045

Openingstijden:

| | | | |
|-----------|-------|---|-------|
| Woensdag | 11:00 | - | 14:00 |
| Donderdag | 11:00 | - | 14:00 |
| Vrijdag | 11:00 | - | 14:00 |

Used Products, in- en verkoop van tweedehands goederen, Kuiperstraat 90-92, 3131 CH Vlaardingen, tel. 010 – 4604430, www.usedproductsvlaardingen.nl, geopend: di. t/m vrij. Van 10.00 – 18.00 uur, za. van 10.00 – 17.00 uur

Cash Converters, in- en verkoop van tweedehands goederen, Mgr. Nolenslaan 774, 3119 EV Schiedam, open: ma. 13.00-18.00 uur / di.-vrij. 10.00-18.00 uur / zat. 10.00-17.00 uur) (tweedehands warenhuis, tevens 'pandjeshuis')

De Weggeefwinkel, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, geopend ma. 10.00-12.00 uur en 2^e zaterdag van de maand (09.00-12.00 uur). (Spullen kunnen hier worden afgegeven en gratis meegenomen, max. 4 artikelen per klant; uitsluitend klein huishoudelijk, elektronica, kleding, vrijetijdsartikelen e.d.; grote artikelen kunnen via een prikbord worden aangeboden).

Reparatiecafé Vlaardingen, gratis reparatie van al uw kapotte meubels, kleding, elektrische apparatuur, fietsen enz.; 1^e zaterdag van de maand in wijkcentrum West, Professor Teldersstraat 10, info: www.reparatiecafé.nl

Mooi voor Minder, kapsalon & schoonheidssalon (een initiatief van Coöperatie Vlaardingen Werkt; hier kan men zich voor weinig geld laten knippen en opmaken), Claudius Civilislaan 300, 3132 JB Vlaardingen, tel. 06 – 28360709, email: info@vlaardingenwerkt.nu, www.vlaardingenwerkt.nu (hier vindt men ook de prijslijst); openingstijden: maandag t/m vrijdag 10.00 – 16.00 uur, reserveren niet nodig

Sociale Supermarkt, Vetteoordsekade (opent eind maart 2017, zie voor meer inf: www.vlaardingenwerkt.nu)

Vakantieweken

Weken voor vitale ouderen, georganiseerd door de protestantse diaconie Vlaardingen; Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen , contactpersoon: Nel Kleijwegt; inschrijving vóór 1 maart (twee verschillende weken, ieder jaar op een andere locatie; reductie op de deelnemersbijdrage door de diaconie is mogelijk)

Weken voor lichamelijk gehandicapten, georganiseerd door de protestantse diaconie Vlaardingen, in het F.D. Roosevelthuis te Doorn, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 434 78 87; inschrijving: januari / februari (reductie op de deelnemersbijdrage door de diaconie is mogelijk)

Weken voor lichamelijk gehandicapten, georganiseerd door het Vakantiebureau van de Interkerkelijke Stichting Diakonaal Vakantiewerk (ISDV), Postbus 6, 6740 AA Lunteren, tel. 0318 – 484 641, in Vakantiecentrum F.D. Roosevelthuis te Doorn en Vakantie- en Congrescentrum De Blijer Werelt in Lunteren

Vakantiefonds van de Protestantse Gemeente Vlaardingen, p/a Schiedamseweg 95, 3134 BD, tel. 434 68 55; inschrijving: september-november; (per jaar worden ca. 15 vakantiebungalows, verspreid over Nederland, gehuurd voor één à twee weken voor mensen met een kleine beurs; ook worden de kosten van een niet-commercieel kinderkamp en dagjes uit vergoed; de eigen bijdrage is € 60,--)

Diaconale vakantieweken voor éénoudergezinnen, georganiseerd door Service Bureau, 't Frusselt 30, 8076 RE Vierhouten, tel. 0577 – 411 556 (in opdracht van de SoW-kerken), op recreatiecentrum 'De Paasheuvel' in Vierhouten; aanmelding via de protestantse diaconie Vlaardingen, Schiedamseweg 95, 3134 BD, tel. 434 68 55 (een tegemoetkoming in de kosten is mogelijk)

Rita's Reisbureau via Rita's Reisbureau worden vakantiehuisjes, stacaravans, bungalows enz.van particulieren aangeboden aan gezinnen die van een minimum inkomen moeten rondkomen; er wordt een eigen bijdrage van € 50,- per gezin gevraagd, contactadres: Rita's reisbureau, Hang 16, 3011 GG Rotterdam, tel. 40 00 286, rita@maraprojecten.nl, website: www.ritasreisbureau.nl

Overige goedkope en aangepaste vakantiemogelijkheden, door verschillende aanbieders: informatie, folders e.d. hierover verkrijgbaar bij de protestantse diaconie Vlaardingen, Schiedamseweg 95, 3134 BD, tel. 434 68 55

Verslaving

Consultatiebureau voor Alcohol en Drugs, Bouman GGZ, Burg. van Lierplein 1, 3134 ZB, tel. 2723300. (voor hulp en advies bij problemen met alcohol, medicijnen en gokken, aan zowel gebruiker als zijn/haar omgeving)

Al-Anon/Alateen, zelfhulpgroepen voor familieleden en vrienden van alcoholisten, Postbus 340, 6900 AH Zevenaar, www.al-anon.nl, tel. 0523 – 267266 / 06 – 83119647 (volwassenen) 06 – 10271339 (Alateen, tieners)

Werkgroep Samen Sterk Schiedam, wijkcentrum Dreesplein, Dr. Willem Dreesplein 2, 3119 CW Schiedam, tel. 06 – 41 69 22 35 (bijeenkomsten wo. av. 20.00 uur); informatie: www.aa-nederland.nl)

Anonieme Alcoholisten (AA), werkgroep Samen Sterk, Schiedam, tel. 434 25 97 (Piet), tel. 015-617 689 (Arie); tevens steun aan partners, ouders en kinderen van overmatige drankgebruikers: Postbus 707, 3100 AS Schiedam, tel. 456 66 87 (Wil) of 434 25 97 (Piet)

Land. St. Ouders van Druggebruikers (LSOVD), Rozenhoflaan 38, Limburghof 45, 5709 CW Helmond, info@lsovd.nl, tel. hulpdienst 06 - 27 241 448 (ma – vrij 18:00 – 22:00)

Vervoer

Aangepast vervoer (mensen met een zware of lichte handicap kunnen gebruik maken van de vervoersdienst van het Vlaardingse Rode Kruis, dag. tussen 9.00 en 22.00 uur, zowel binnen als buiten Vlaardingen, bestellen van het vervoer liefst twee dagen van tevoren), Rode Kruis, Floris de Vijfdelaan 136, 3132 HN, tel. 2340099 ma. t/m vrij. (tussen 9.00 en 12.00 uur)

Aanvullend Openbaar Vervoer (Regio Taxi) (Regiotaxi Waterweg biedt speciaal vervoer en is geen individuele taxi. De taxi wordt gedeeld met meerdere mensen. Connexion Taxi Services is de vervoerder voor regiotaxi. Inwoners van de gemeenten Maassluis, Vlaardingen en Schiedam die door een beperking of ziekte niet meer met het gewone openbaar vervoer kunnen reizen. In de taxi is ruimte voor een rolstoel of scootmobiel. U vraagt bij ROGplus een vervoerspas aan. Een Wmo-consulent beoordeelt of u voor een indicatie in aanmerking komt. Als dat zo is, krijgt u de vervoerspas waarmee u tegen een gereduceerd tarief kunt reizen. Wilt u een vervoerspas aanvragen? Dat kunt u doen door het [hulpvraagformulier](#) in te vullen en op te sturen naar ROGplus. U kunt ook langskomen aan onze balie aan de Uiverlaan 20B in Maassluis of bellen naar (010) 870 11 11.

Een rit bestellen kan op meerdere manieren. U kunt bellen naar 0900 – 899 8810 (lokaal tarief) of via internet. Dan heeft u een gebruikersnaam en wachtwoord nodig. Aanmelden kan via de website www.regiotaxiwaterweg.nl

Argos Mobiel (goedkope vervoersservice m.b.v. unieke elektrische karretjes naar elke gewenste bestemming binnen Vlaardingen). Zie voor meer informatie: www.argoszorggroep.nl/diensten/argos-mobiel, tel. 010 – 427 83 90. Tijden maandag t/m vrijdag van 9.00 – 20.00 uur / zaterdag van 10.00 – 18.00 uur; tarieven € 1,50 per persoon per rit van 0-3 km, € 3,00 per persoon per rit van 3-6 km

Gehandicaptenvervoer – Assistentieverlening bij treinreizen (reservering één dag van tevoren tot 14.00 uur), informatie: NS, tel. 030 – 230 55 56 (tussen 8.00 en 16.00 uur)

Bezoekerstaxi Ziekenhuis, goedkope taxiservice naar en van het ziekenhuis, door de Vlaardingse Taxi Centrale, informatie: tel. 435 43 44

Vrijwilligerswerk

Servicepunt vrijwilligers (gemeentelijk steunpunt dat informatie, advies, ondersteuning en trainingen biedt voor vrijwilligers (-organisaties) en maatschappelijke stagiaires en een vrijwilligers vacaturebank aanbiedt), balie: Stadsbibliotheek Centrum, Waalstraat 100 (begane grond); *Openingstijden balie*: maandag 13.30 – 17.00 uur, dinsdag 10.30 – 17.00 uur, woensdag 10.30 – 17.00 uur, donderdag 10.30 – 17.00 uur, vrijdag 13.30 – 20.00 uur, zaterdag 10.30 – 15.00 uur ; Postbus 1002, 3130 EB Vlaardingen, www.vlaardingen.nl/vrijwilligers

Welzijnswerk / Opbouwwerk

Minters, Parallelweg 2, 3131 DG, tel. 435 50 11, Postbus 125, 3130 AC (zie voor **buurthuizen / wijkverenigingen** de gemeentegids)

Zeevarenden, hulp aan

Stichting Diaconaal Havenproject Rotterdam, Willemskade 13, 3016 DK Rotterdam, tel. 412 36 94 (of 0181-639 500) (dhr. Rijk van Lent)

Websites

GOEDEREN

www.weggeefwinkels.nl

Bij weggeefwinkels kan men goede spullen die men niet meer gebruikt inleveren of andere spullen gratis en voor niets uitzoeken.

www.gratisoptehalen.nl/

Van kittens tot straattegels, veel wordt gratis aangeboden indien men het zelf kan komen

<http://gratis.startpagina.nl/>

www.marktplaats.nl

www.spullendelen.nl

www.buurhuur.nl of www.peerby.com
www.ruilen.nl

www.feelthejoy.nl

www.bookcrossing.com

DIENSTEN

www.anbo.nl

www.deoproepcentrale.nl/

ophalen.

Er bestaan heel veel sites op internet waar gratis spullen worden aangeboden. Let goed op, vaak zitten daar abonnementen aan vast! Dan kun je alleen een gratis proef- en of kennismakingsmonster thuisgestuurd krijgen of krijg je het product alleen als je bijv. mee gaat doen aan een loterij. Dit kost geld!

Typ 'Gratis' of 'gratis afhalen' op de site in het vakje Zoek in titel en beschrijving. Goed opletten! Vaak is het woordje 'gratis' aan de advertentie toegevoegd als lokkertje en moet men wel betalen!

Spullen delen in de buurt

Spullen delen in de buurt
Soort marktplaats met heel veel categorieën

Er worden diverse gifts aangeboden waarop je kunt bieden door zelf een gift aan te bieden.

BookCrossing is een initiatief van en voor enthousiaste lezers uit de hele wereld. Boeken worden "in het wild" achtergelaten, zodat anderen ze kunnen lezen.

De grootste belangenorganisatie voor senioren. Behartigt de belangen van hun leden op verschillende vlakken zoals gezondheid, inkomen, wonen & woonomgeving, en participatie.

Vrijwilligersorganisatie voor inwoners van

Schiedam, Vlaardingen, Maassluis en Spijkenisse die thuiswonende mensen die hulp nodig hebben ondersteunt, zoals langdurig zieken en gehandicapten, ouderen met behoefte aan psychosociale ondersteuning, dementerende ouderen en ook kinderen en (jong)volwassenen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking

www.rodekruis.nl/afdeling/nieuwewaterwegnoord

De Sociale Hulp afdeling van Nieuwe Waterweg Noord biedt onder andere sociaal vervoer, de telefoencirkel en huisbezoek aan. Maar ook zwemmen met gehandicapten, boottochten en bijzondere vakanties.

www.dezonnebloem.nl

Bezoek aan huis en vakanties

www.springfoundation.nl

Netwerkclub ter bestrijden van sociale armoede

www.durftevragen.com

Brengt mensen en organisaties bij elkaar om hen de kans te geven te realiseren wat ze ècht willen

www.gavedingendoen.nl

Gave Dingen Doen is een platform waar mensen elkaar helpen om ideeën, vragen of dromen te realiseren

VRIJWILLIGERSWERK

www.vrijwilligerswerk.nl/

Dé site voor iedereen die vrijwilligerswerk zoekt of die met vrijwilligers werkt.

www.deoproepcentrale.nl/

VOEDSELBANK

www.foodsharing.nl

Online plek om overgebleven eten aan te bieden

www.voedselbankvlaardingen.nl

KLEDINGBANK

www.kledingbank-komtwelgoed.nl/

GELD

www.dagelijksebespaartips.blogspot.nl

www.geldloos.nl

‘Rijk zonder geld’ is het thema van deze interessante website met tientallen verhalen over en tips voor het leven zonder geld.

www.nibud.nl/

Op de site van het Nibud vindt u informatie, tips en hulpmiddelen om meer inzicht in en grip op uw geld te krijgen.

www.schuldhulpmaatje.nl/

Het schuldhulpmaatje kan u helpen met het herkrijgen van het overzicht over uw financiën, het voorbereiden van een aanvraag tot schuldhelpverlening, het treffen van regelingen met schuldeisers, budgetteren enz.

www.spaarcentje.blogspot.nl

Over (be)sparen, bewustwording & balans

www.uitdeschulden.nu

VAKANTIE

www.commundo.nl/

Vrijwilligerswerk doen waar je kost en inwoning voor krijgt. Je doet iets goeds en bent in een ander land

www.rugzaktrips.nl

Tips voor leuke en voordelige vakantie-reizen.

www.ritasreisbureau.nl

Organiseert vakanties voor mensen uit de provincie Zuid-Holland, die (te) weinig geld hebben om op vakantie te gaan.

Aanmelding gaat alleen via contactpersonen! Dit zijn o.m. maatschappelijk- en pastoraal werk(st)ers, mensen die actief zijn in de diaconie of bijv. voedselbanken.

www.holidaylink.com/

Holiday Link is al ruim 30 JAAR een sterke schakel bij het regelen van huisoppas. Uw woning en huisdieren in vertrouwde handen tijdens uw vakantie. De grootste en meest ervaren huisoppas service in Nederland en België.

<http://goyourownway.nl/>

Een klein, 100% onafhankelijk team, werkt samen met meer dan 300 reisspecialisten en vindt snel de reis die bij u past. Ook voor vrijwilligerswerk in het buitenland.

www.eurolines.nl

Eurolines biedt de meest concurrerende tarieven zonder verborgen supplementen zoals tol.

WONINGRUIJL

woningruil.startpagina.nl/

Kijk hier voor verwijzing naar pagina's over woningruil.

www.huizenruil.com/nl/

Bespaar enorm op kosten en verblijf in het buitenland door huizenruil.

www.homeexchange.com

www.lovehomeswap

's Werelds grootste woningruilsite

www.homelink.org

OVERNACHTEN

www.couchsurfing.org/

www.vriendenopdefiets.nl

Bij iemand thuis slapen

Netwerk van overnachtings-adressen voor sportievelingen die meerdaagse tochten maken. Deze adressen liggen vaak langs fraaie fiets- en wandelroutes in Nederland. U kunt tegen een voordelig tarief bij mensen thuis overnachten en ontbijten.

www.airbnb.com

Unieke locaties van particulieren

VRIJE TIJD

www.serviceteam-vlaardingen.nl/

Activiteitenagenda van het Serviceteam VVV Vlaardingen. Individuele - of groepsactiviteiten onder begeleiding van vrijwilligers. Rondleidingen, stadswandelingen, fietstochten, torenbeklimmingen voor een minieme bijdrage.

www.vvv.nl/

Tips en ideeën voor leuke uitstapjes binnen heel Nederland. Met evenementenkalender.

KINDEREN

www.lkvw.nl

Organiseert vakantieweken voor kinderen van 9 tot 14 jaar, die door diverse omstandigheden niet op vakantie kunnen, of zelden op vakantie gaan.

www.jeugdstad.nl

Een activiteit in de kerstvakantie voor kinderen van groep 2 t/m groep 8 van de basisschool.

INLOOPHUIZEN/ AANLOOPCENTRA

www.dewindwijzer.nl/

www.degroeneluiken.nl/

www.pameijer.nl/

MAALTIJDEN

www.thuisafgehaald.nl

Maaltijden delen met je burens. 7500
thuiskoks staan ingeschreven. Zoeken op
postcode.

www.grotekerkvlaardingen.nl

www.lucascooking.nl/

www.dewindwijzer.com

GEMEENTE VLAARDINGEN

www.vlaardingen.nl/

VERVOER / AUTO DELEN OF LENEN

www.argoszorggroep.nl

Op deze site vindt u meer informatie over de
Argos Mobiel

www.meerijden.nu

Omvat wereldwijd alle vraag en aanbod voor
vervoer van personen en evt. bagage en is
daarmee tevens de invulling voor reizen,
liften, woon-werk-verkeer en carpoolen.

www.mywheels.nl

www.snappcar.nl

Auto huren of verhuren

Auto lenen of uitlenen

www.zoem.org

Met een zOem abonnement beschik je bij
jou in de buurt over elektrisch vervoer in
alle vormen: auto, scooter, bestelauto,
segway. Als zOem-lid hoef je geen auto te
bezitten.

www.greenwheels.nl

Goedkoop autodelen. Auto's op 1.700
locaties in ruim 100 steden.

www.togethr.com

Carpoolen en meerijden

www.samenrijden.nl

Van de ANWB

www.filenetwerken.nl

Carpoolen en meerijden

www.wego.nu.nl

CURSUSSEN

www.kade40.nl

www.volksuniversiteit.nl

JURIDISCHE HULP

www.minters.nl

Kijk hier voor de Sociaal Raadslieden in Vlaardingen.

www.rechtswinkelschiedam.nl/

Juridisch advies op afspraak

<http://rechtswinkelrotterdam.nl/>

Gratis juridisch advies per telefoon

www.juridischloket.nl

Onafhankelijke instantie die iedereen met een juridische vraag gratis helpt. Op de website is veel informatie te vinden. Men kan ook bellen of langsgaan bij één van de 30 regionale loketten.

www.nurecht.nl

Wetswinkel Nu Recht biedt online via chat en email direct gratis juridisch advies in heel Nederland.

BAANLOOS

www.dewindwijzer.nl

Bijeenkomsten 'Baanloos en dan'

Enkele richtlijnen bij doorverwijzing

- 1. Verwijs niet te snel door, zeker niet als er niet om gevraagd wordt. Maak van verwijzen geen afwijzen !*
- 2. De hulpvraag moet duidelijk zijn vóór je doorverwijst.*
- 3. Schep geen verwachtingen die je niet waar kunt maken.*

4. *Vraag altijd wat iemand zelf al heeft gedaan om tot een oplossing van zijn/haar probleem te komen.*
5. *Vraag wat de hulpvrager van jou verwacht en waarom hij/zij juist bij jou is gekomen. Zo kun je erachter komen welke ervaringen iemand elders in de hulpverlening heeft opgedaan.*
6. *Verwijs niet naar kwakzalvers.*
7. *Je moet zelf op de hoogte zijn van hoe een instelling werkt en van wat zij te bieden heeft, b.v. of zij gratis werkt of een eigen bijdrage vraagt. Van verschillende instellingen is documentatie aanwezig op het diaconaal bureau (Schiedamseweg 95), bij het Bureau Sociaal Raadslieden (Parellelweg 2) en in aanloophuis 'De Groene Luiken' (Oosthavenkade 8).*
8. *Verwijs, indien mogelijk, naar een concrete persoon: vaag als je met een instelling belt, naar een naam.*
9. *Laat iemand zoveel mogelijk **zelf** persoonlijk contact opnemen met een instelling.*
10. *Verwijs nooit vóór iemand **zonder** diens toestemming.*
11. *Beperk je, als je een instelling voor iemand belt, tegenover die instelling zoveel mogelijk tot feitelijke informatie. Geef geen interpretatie en ga niet psychologiseren. Vraag de persoon in kwestie eventueel wát hij/zij wil dat je vertelt. Laat hem/haar bij het telefoongesprek zijn.*
12. *Vraag de hulpvrager zelf eventueel nog eens te komen vertellen of de doorverwijzing zinvol is geweest. Zo krijg je zelf een beeld van de instellingen.*
13. *Laat je niet verleiden tot informatie-uitwisseling met andere hulpverleners zonder medeweten van de hulpvrager.*

Rob van Herwaarden