

Servicepunt XL

SeniorenWijzer
Haagse Hout

Hulp en activiteiten bij u in de buurt

Den Haag

INCLUZIO HAAGS WELZIJN.

OVER DEZE GIDS

Deze gids is met aandacht gemaakt. Toch kan er informatie in staan die niet meer klopt of niet compleet is.

Wilt u iets vragen of een verbetering doorgeven? Neem dan contact op met Servicepunt XL. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.

Deze gids is ook te vinden op denhaag.nl (zoek op ouder worden).

Uitgave
Gemeente Den Haag
Incluzio Haags Welzijn

Fotografie
Martijn Beekman
Fleur Beemster
Jurriaan Brobbel
Sanne van de Elzen
Henriette Guest
Arenda Oomen
Marco Rutten
Hugo de Wolf

Vormgeving en productie
Dienst Bedrijfsvoering
Multimedia

September 2026



WELKOM!

“Welkom! Wat fijn dat u deze gids leest. Wij vinden het belangrijk dat u zich prettig voelt in uw wijk, en dat u zo lang mogelijk fijn en veilig thuis kunt blijven wonen. Heeft u een vraag of een idee, of heeft u hulp nodig? Dan denken wij graag met u mee. In deze gids vindt u informatie en ideeën om in Haagse Hout mee te doen en mensen te leren kennen. Wij hopen u eens te ontmoeten!”

— Daisy, Mandy en Corine, ouderenconsulenten in Haagse Hout

HOE GEBRUIKT U DEZE GIDS?

De gids is verdeeld in onderwerpen, zoals Wonen en huishouden, Vervoer en Gezondheid en bewegen. Bij elk onderwerp staan vragen die beginnen met "Ik wil ...". Zoek de vraag die bij u past. Daaronder staan organisaties die u kunnen helpen. En hoe u die organisaties bereikt.

Weet u niet waar u moet beginnen? Of zoekt u iets dat er niet bij staat? Dan denken de medewerkers van Servicepunt XL graag met u mee.
Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.

Wat staat er achterin?
Achterin vindt u handige websites en belangrijke telefoonnummers. De nummers staan op een bladzijde die u eruit kunt halen.

Wat betekenen de tekentjes?
Bij de contactgegevens staan kleine tekentjes. Zo weet u snel wat er staat.

- Het adres. Hier kunt u naartoe.
- De dagen en tijden.
- Het telefoonnummer.
- Het e-mailadres.
- De website.

Staat er een adres bij? Dan kunt u er naartoe. Staat er geen adres bij? Dan belt of mailt u. Soms komt de organisatie bij u thuis.

Wat kost het?
Veel in deze gids is gratis. Soms betaalt u een klein bedrag. Hulp van Servicepunt XL kost nooit iets.

Is er een wachtlijst?
Bij sommige organisaties is een wachtlijst. Meld u toch aan. Zo bent u aan de beurt zodra er plek is. Duurt het lang? Servicepunt XL kan met u zoeken naar iets anders voor in de tussentijd.

INHOUD

Servicepunt XL: voor al uw vragen 6

Geld en administratie 8
- ○ Ik wil hulp bij geldzaken 9
- ○ Ik wil hulp bij de computer, tablet of telefoon 11
- ○ Ik wil hulp bij brieven of regels 12

Wonen en huishouden 14
- ○ Ik wil hulp in huis of een hulpmiddel 15
- ○ Ik wil hulp bij boodschappen 17
- ○ Ik wil hulp voor mijn huisdier 18
- ○ Ik wil me veilig voelen 19
- ○ Ik wil nadenken over verhuizen 20

Meedoen en ontmoeten 22
- ○ Ik wil iets doen in de buurt 23
- ○ Ik wil genieten van kunst en cultuur 28
- ○ Ik wil vrijwilligerswerk doen 29
- ○ Ik wil meepraten en meehelpen in mijn buurt 30

Vervoer 32
- ○ Ik wil in mijn wijk of in de stad reizen 33
- ○ Ik wil naar een andere plaats reizen 35

Gezondheid en bewegen 36
- ○ Ik wil meer bewegen 37
- ○ Ik wil samen eten 39
- ○ Ik wil me mentaal beter voelen 40

Zorg 42
- ○ Ik wil hulp of zorg voor langere tijd 43
- ○ Ik wil hulp bij het zorgen voor iemand 45
- ○ Ik wil informatie over dementie 47
- ○ Ik wil hulp bij slecht zien, slecht horen of een andere beperking 48

Relaties 50
- ○ Ik wil meer contact 51
- ○ Ik wil hulp bij een scheiding 52
- ○ Ik wil hulp bij rouw en verlies 52
- ○ Ik wil hulp bij geweld of mishandeling 53
- ○ Ik wil dingen regelen voor later 53

Handige websites 56

Belangrijke nummers 57

Aantekeningen 59

SERVICEPUNT XL: VOOR AL UW VRAGEN

Kies de manier die bij u past.

Kom langs zonder afspraak
Wilt u persoonlijk met iemand praten of een vraag stellen? Kom dan langs bij Servicepunt XL. Op servicepuntxl.nl vindt u de openingstijden. U kunt ook bellen.

U mag iemand meenemen. Bijvoorbeeld familie, een vriend, een buurvrouw of uw hulpverlener. Alleen komen mag natuurlijk ook.

Spreekt u niet goed Nederlands? Sommige medewerkers spreken ook andere talen. Spreekt niemand uw taal? Neem dan iemand mee die voor u vertaalt. Kies daarvoor een volwassene die u vertrouwt.



Servicepunt XL in Wijkcentrum Mariahoeve
Ivoorhorst 155
088 298 71 55

Bel 088 298 65 20
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 13.00 uur.
Heeft u een vraag over uw wijk? Bel dan het wijkcentrum.
Het nummer vindt u bij de foto van het wijkcentrum.

Neem online contact op
Stuur een e-mail naar ouderenwerk.haagswelzijn@incluzio.nl.
Of ga naar servicepuntxl.nl. Daar vindt u meer informatie en kunt u een online afspraak plannen.

Maak een afspraak voor een huisbezoek
Is het voor u te moeilijk om naar Servicepunt XL te komen? Bel of mail dan. Een medewerker komt bij u langs. Samen praat u over wat u belangrijk vindt en welke hulp of activiteiten bij u passen. Het gesprek is privé.

Soms kan de gemeente helpen
Heeft u hulp nodig in uw dagelijks leven? Praat over uw situatie met een medewerker van Servicepunt XL. Vaak is er al veel mogelijk zonder dat u iets hoeft aan te vragen: hulp van vrijwilligers, een handig hulpmiddel zoals een douchestoel, of een oplossing in de buurt.

Is er meer nodig? Dan vertelt u de gemeente wat u nodig heeft. Dat heet een melding. Een medewerker van Servicepunt XL denkt met u mee en kan u ook helpen met de melding. Daarna zoekt de gemeente samen met u uit welke hulp past. Hulp van de gemeente heet de Wmo.

Doet u de melding liever zelf? Ga naar denhaag.nl en zoek op Wmo-melding.

Scan deze code met de camera van uw telefoon.
U komt dan meteen op de goede plek.



GELD EN ADMINISTRATIE

Geld en administratie kunnen soms ingewikkeld zijn. Maakt u zich zorgen over geld? Weet u niet goed hoe u met de computer, tablet of telefoon moet omgaan? Of blijft de post ongeopend liggen? Er zijn verschillende organisaties die u kunnen helpen.

Ik wil hulp bij geldzaken

Helpdesk Geldzaken

Maakt u zich wel eens zorgen over geld? Of u de boodschappen nog kunt betalen? Of u de juiste toeslagen krijgt? Helpdesk Geldzaken van de gemeente is de eerste plek voor al uw vragen over geld. Een medewerker denkt met u mee en helpt u verder. Maak eerst een afspraak.

070 353 61 88
helpdeskgeldzaken@denhaag.nl
helpdeskgeldzaken.nl
Locaties Helpdesk Geldzaken in Haagse Hout:
- Wijkcentrum Bezuidenhout-West, Jan van Riebeekplein 90
- Wijkcentrum Mariahoeve, Ivoorhorst 155

Financieel Gezond

Bij Financieel Gezond volgt u een gratis workshop van de gemeente: over post en administratie, of over uw zorgverzekering en eigen risico. U kiest van tevoren en in overleg een datum die voor u het beste past.

06 15 61 93 61
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 17.00 uur
financieelgezond@denhaag.nl
denhaag.nl/financieelgezond

Tip: Heeft u een laag inkomen? Dan kan het moeilijk zijn om rond te komen. Daarom heeft de gemeente Ooievaarsregelingen, zoals de Ooievaarspas. Met deze regelingen komt u makkelijker rond. Er zijn regelingen voor iedereen. En er zijn speciale regelingen voor ouderen, zoals gratis reizen met bus en tram, of goedkoop warm eten. Helpdesk Geldzaken kan met u uitzoeken of u er recht op heeft, en helpen met aanvragen.

Humanitas Thuisadministratie

Bent u het overzicht kwijt over uw administratie? Of stapelt de post zich op? Een vrijwilliger van Humanitas komt bij u thuis en brengt samen met u alles weer op orde. Zo houdt u daarna zelf weer overzicht.

ta.haagland@humanitas.nl
humanitas.nl (zoek op thuisadministratie Den Haag)

Ik wil hulp bij geldzaken (vervolg)

Steunpunt Belastingdienst

Speciaal voor vragen over belastingen, toeslagen en betalingen. U krijgt hulp van de Belastingdienst zelf. Maak eerst een afspraak.

Stadsdeelkantoor Escamp, Leyweg 813
0800 0543
belastingdienst.nl

SchuldHulpMaatje

Heeft u schulden? Of bent u bang dat u schulden krijgt? Een SchuldHulpMaatje helpt u om weer overzicht te krijgen. Een vrijwilliger komt bij u thuis.

06 82 80 06 51 (bellen of WhatsApp)
info@schuldhulpmaatjedenhaag.nl
schuldhulpmaatjedenhaag.nl

Budgetmaatjes070

Wilt u langere tijd contact met iemand die u helpt om uit de schulden te komen? Een budgetmaatje begeleidt u persoonlijk, net zo lang tot u het weer zelf kunt.

070 318 16 16
info@budgetmaatjes070.nl
budgetmaatjes070.nl

Humentum

Praat u liever over geld in uw eigen taal? De vrijwilligers van Humentum spreken bijvoorbeeld Arabisch, Turks, Spaans en Papiaments, en begrijpen uw cultuur. Zij helpen u met toeslagen, de Ooievaarspas en uw administratie. Ook als u schulden heeft.

070 430 56 00
info@humentum.nl
humentum.nl

Quiet Den Haag

Quiet Den Haag is er voor mensen met weinig geld. U ontmoet andere mensen en krijgt af en toe iets fijns aangeboden, bijvoorbeeld een lunch, een kappersbezoek of kaartjes voor het theater. Ook kunt u meedoen aan workshops en gezellige bijeenkomsten. Meedoen is gratis.

070 317 68 19
denhaag@quiet.nl
quiet.nl/denhaag

Ik wil hulp bij de computer, tablet of telefoon

Bibliotheek

Wilt u leren werken met de computer? Of wilt u hulp bij het regelen van zaken met de overheid, zoals toeslagen, DigiD, DUO, belasting, werk of zorg? Dan bent u welkom in de bibliotheek. U hoeft geen lid te zijn en u hoeft geen afspraak te maken. Er is altijd een medewerker in de buurt om u te helpen. De bibliotheek heeft hiervoor twee spreekuren.

Klik en Tik is een oefenprogramma waarmee u leert omgaan met de computer en internet. En bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) krijgt u duidelijke informatie over online overheidszaken, of een verwijzing naar de juiste organisatie.

070 353 44 55
bibliotheekdenhaag.nl

Bibliotheken in Haagse Hout:

Bibliotheek Benoordenhout
Wassenaarseweg 220
IDO op woensdag van 9.30 tot 12.00 uur
benoordenhout@bibliotheekdenhaag.nl

Bibliotheek Bezuidenhout
Theresiastraat 195
IDO op dinsdag en vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur
bezuidenhout@bibliotheekdenhaag.nl

Bibliotheek Mariahoeve
Zwedenburg 147
Klik en Tik op dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur
IDO op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur
mariahoeve@bibliotheekdenhaag.nl

Digitaal Café van Evita Lokaal

Heeft u een vraag over uw telefoon, tablet of laptop? Dan helpt een vrijwilliger van SeniorWeb u graag bij het Digitaal Café. U hoeft geen afspraak te maken.

Van Alkemadelaan 309A
Spreekuur: eerste woensdag van de maand van 15.30 tot 17.30 uur
info@evitalokaal.nl
evitalokaal.nl

Ik wil hulp bij de computer, tablet of telefoon (vervolg)

DigiHulplijn
Kunt u niet naar de bibliotheek in de buurt komen? Of stelt u uw vraag liever telefonisch? Bel dan de DigiHulplijn.

0800 1508

Servicepunt XL helpt u graag
Komt u er niet uit met de computer, tablet of telefoon? Of kunt u niet naar een les of spreekuur komen? Een medewerker van Servicepunt XL denkt met u mee en kan een vrijwilliger vragen die u helpt. Dat kan soms ook bij u thuis. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.

Ik wil hulp bij brieven of regels

Sociaal raadslieden
De sociaal raadslieden helpen u gratis bij een moeilijke brief, een beslissing waar u het niet mee eens bent, een probleem met uw werkgever of verhuurder, of bij bezwaar maken. Maak eerst een afspraak.

Wijkcentrum Mariahoeve, Ivoorhorst 155
070 353 75 00 (kies optie 3)

Formulierenbrigade
Vindt u het lastig om een formulier in te vullen, bijvoorbeeld voor een toeslag of een aanvraag? Bij de Formulierenbrigade in Wijkcentrum Mariahoeve helpt een vrijwilliger u ermee. Meld u eerst aan bij het wijkcentrum.

Wijkcentrum Mariahoeve, Ivoorhorst 155
Donderdag van 9.30 tot 12.30 uur
088 298 71 55

Haagse Wetswinkel

Moet u een brief of een bezwaarschrift schrijven, en vindt u dat lastig? Heeft u een laag inkomen? Dan helpen vrijwilligers van de Haagse Wetswinkel u graag, ook met andere juridische vragen. U hoeft geen afspraak te maken.

- Centrale Bibliotheek, Spui 68, 2e etage (Centrum)
- Spreekuur op donderdag van 17.00 tot 19.00 uur
- info@haagsewetswinkel.nl
- haagsewetswinkel.nl

Het Juridisch Loket

Wilt u weten wat uw rechten zijn, bijvoorbeeld bij een ruzie over huren, werk of een aankoop? Een jurist van het Juridisch Loket legt uit hoe het zit en wat u kunt doen, en verwijst u zo nodig door naar een advocaat. Heeft u een laag inkomen en weinig spaargeld? Dan is deze hulp gratis. Op juridischloket.nl vindt u ook voorbeeldbrieven.

- Oranjebuitensingel 6 (Centrum)
- Spreekuur: maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur, en vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur
- 0800 8020
- juridischloket.nl

Tip: Krijgt u een moeilijke brief, bijvoorbeeld van de gemeente of de Belastingdienst? Met de gratis app Lees Simpel maakt u er een foto van. De app legt daarna in makkelijke taal uit wat er staat en wat u kunt doen. Dat kan ook in een aantal andere talen, en de app kan de uitleg voorlezen. U zet de app zelf op uw telefoon of tablet. Lukt dat niet? Vraag hulp bij de bibliotheek of bij Servicepunt XL.

Scan deze code met de camera van uw telefoon.
U komt dan meteen op de goede plek.



WONEN EN HUISHOUDEN

U wilt graag prettig en veilig wonen. Ook als u ouder wordt. Soms heeft u daarbij hulp nodig. Bijvoorbeeld hulp in huis, een handig hulpmiddel, hulp bij de boodschappen of hulp bij de zorg voor uw huisdier. En misschien denkt u na over verhuizen. Er zijn verschillende organisaties die u kunnen helpen.

Ik wil hulp in huis of een hulpmiddel

Burenhulp

Heeft u hulp nodig bij een klein klusje in huis? Of wilt u juist iets voor een buur doen? Burenhulp brengt mensen bij elkaar.

088 298 71 82
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 13.00 uur.
burenhulp.haagswelzijn@incluzio.nl
servicepuntxl.nl (zoek op burenhulp)

Ergotherapeut

Lukt het niet meer om dagelijkse dingen zelf te doen, zoals aankleden of opstaan uit uw stoel? Een ergotherapeut helpt u met handige oplossingen en hulpmiddelen, zodat u het weer zelf kunt. Dat kan ook bij u thuis. U heeft meestal geen verwijzing nodig. Uw zorgverzekering betaalt dit, maar het gaat wel van uw eigen risico af.

ergotherapie.nl (of vraag uw huisarts)

Ervaarwoning slimme hulpmiddelen

Wilt u weten welke slimme hulpmiddelen u thuis kunnen helpen? Denk aan een medicijnendoos die piept als het tijd is voor uw medicijnen, of een slimme deurbel met een camera, zodat u weet wie er voor de deur staat. In de ervaarwoning kunt u zulke hulpmiddelen uitproberen en lenen.

Winkelcentrum Leyweg, Pand ZuidWest, Leyweg 924 (Escamp)
zorginnovatiehub.nl

Thuiszorgwinkels

Heeft u een hulpmiddel nodig, zoals een rollator, rolstoel of krukken? Bij een thuiszorgwinkel kunt u die kopen, huren of lenen. Sommige hulpmiddelen leent u gratis via uw zorgverzekeraar. Deze twee winkels liggen het dichtst bij u in de buurt:

Medipoint
Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10 (Maison Gaspard de Coligny)
088 102 01 00
info@medipoint.nl
medipoint.nl

Vegro
Koningin Julianalaan 40 (Voorburg)
0900 288 77 66
verkoop@vegro.nl
vegro.nl

Give2Care

Heeft u een hulpmiddel nodig, maar kunt u geen nieuwe kopen? Bij Give2Care leent u een gebruikte rollator, rolstoel, kruk of douchebeugel. Heeft u zelf een hulpmiddel dat u niet meer gebruikt? Dan geeft Give2Care het graag een tweede leven. Vraag ernaar bij Wijkcentrum Bezuidenhout.

Wijkcentrum Bezuidenhout, Johannes Camphuijsstraat 25
070 205 25 60

Tip: Hulpmiddelen zoals een rollator, rolstoel of krukken zijn vaak ook tweedehands te vinden. Bijvoorbeeld in een kringloopwinkel bij u in de buurt. Of online, zoals op Marktplaats. Dat is meestal goedkoper. Controleer of het hulpmiddel goed en veilig werkt.

Servicepunt XL helpt u graag

Wordt het huishouden u te veel? Of heeft u iets nodig om veilig thuis te blijven wonen? Praat over uw situatie met een medewerker van Servicepunt XL. Samen zoekt u wat het beste bij u past. Soms is hulp van de gemeente nodig. Dan helpt de medewerker van Servicepunt XL u ook met een melding bij de gemeente. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.



Ik wil hulp bij boodschappen

Boodschappen Begeleidingsdienst (BBD)

Een vrijwilliger gaat samen met u en andere buurtgenoten naar de supermarkt. U wordt thuis opgehaald en weer thuisgebracht. U betaalt een klein bedrag.

070 364 66 61
info@bbddenhaag.nl
bbddenhaag.nl

Eten thuis laten brengen

Bij verschillende organisaties kunt u betaalbaar en gezond avondeten bestellen. Zij bezorgen het bij u thuis. Vraag bij de aanbieder naar de kosten. Deze vier bezorgen bijvoorbeeld in Haagse Hout:

Apetito
Ook halal en vegetarisch.
Korting met Ooievaarspas.
088 201 21 23
apetito.nl

Maaltijd Thuis
Ook zoutarm, glutenvrij en lactosevrij.
070 820 98 45
maaltijdthuis.nl

Uitgekookt
Korting met Ooievaarspas.
085 040 60 65
uitgekookt.nl

Versmarkt Vreeburg
Ook halal.
070 320 42 52
info@versmarktvreeburg.nl

Thuisgekookt

Lukt het niet meer om elke dag te koken? Thuisgekookt zoekt een buurtgenoot die één of twee keer per week met plezier een bordje extra voor u kookt. U betaalt een klein bedrag. U kunt uw eten ophalen, maar langsbrengen kan ook.

085 060 87 68
thuisgekookt.nl

Tip: Heeft u weinig geld? In Wijkcentrum Mariahoeve staat een koelkast met gratis maaltijden van Vers en Vrij. U mag er een maaltijd uit meenemen. Vraag ernaar bij het wijkcentrum.

Ik wil hulp voor mijn huisdier

Dierenbuddy

Heeft u een huisdier, maar lukt de zorg niet meer helemaal alleen? Bijvoorbeeld de hond uitlaten, de kattenbak verschonen, of samen naar de dierenarts? Een vrijwilliger van Dierenbuddy helpt u hierbij, zodat u en uw dier bij elkaar kunnen blijven.
Lukt het echt niet meer? Dan zoeken ze met u naar een goede oplossing.

088 811 30 00
dierenbuddy@dierenbescherming.nl
dierenbescherming.nl (zoek op Dierenbuddy)

Tijdelijke zorg voor uw huisdier
Moet u naar het ziekenhuis en kan niemand voor uw huisdier zorgen? Regel dit op tijd. Vraag hulp aan familie, buren of via uw buurt-app. Of vraag naar een dierenpension bij u in de buurt. Komt u er niet uit? Een medewerker van Servicepunt XL denkt met u mee.

Tip: Kunt u echt niet meer voor uw huisdier zorgen? Op verhuisdieren.nl plaatst u gratis een oproep om een nieuw thuis te vinden voor uw hond of kat.



Ik wil me veilig voelen

Personenalarmering

Met een alarmknop vraagt u dag en nacht om hulp. U draagt de knop om uw pols of nek en kunt er meteen doorheen praten. Het belangrijkste verschil is wie u bereikt: iemand die u kent (zoals familie of een buur) of een alarmcentrale. Ook werkt de ene knop alleen thuis en de andere ook buiten. De prijs hangt af van uw keuze. Een knop die uw familie belt is meestal goedkoper. Heeft u om medische redenen alarmering nodig? Dan betaalt uw zorgverzekeraar soms een deel. Verschillende aanbieders bieden alarmknoppen aan, bijvoorbeeld:

Florence
070 413 10 00
florence.nl

HWW
070 379 50 00
hwwzorg.nl

Wuzzi
Ook buiten uw huis.
088 800 77 88
wuzzialert.com

Wijkagent

De wijkagent is de vaste politieagent van uw buurt. U kunt er terecht met een vraag of zorg over de buurt, zoals overlast of een onveilig gevoel.

0900 8844
politie.nl (vul uw postcode in)

Tip: Oplichters bedenken steeds nieuwe trucs, aan de deur, aan de telefoon of online. Op maakhetzeniettemakkelijk.nl vindt u de bekendste trucs en hoe u ze herkent. Bent u opgelicht? Bij “Belangrijke nummers” vindt u waar u dit kunt melden.

Buurtbemiddeling

Heeft u ruzie of last van uw buren, bijvoorbeeld door geluid, de tuin of een schutting? En komt u er samen niet uit? Bij Buurtbemiddeling helpt iemand u en uw buren om er rustig over te praten en samen een oplossing te vinden. Het is gratis.

088 964 89 12
info@bemiddelingmediation.nl
bemiddelingmediation.nl

Ik wil nadenken over verhuizen

Woonnet Haaglanden

Op Woonnet Haaglanden staan bijna alle huurwoningen in Den Haag en omgeving, ook seniorenwoningen. Hoe langer u ingeschreven staat, hoe meer kans op een woning. Schrijf u dus op tijd in. Inschrijven kost ongeveer €14 per jaar. Betaal elk jaar opnieuw, anders stopt uw inschrijving. Vul uw gegevens goed in, want een klein foutje kan betekenen dat u een woning niet krijgt.

088 488 70 00
woonnet-haaglanden.nl



"Bent u ouder dan 55? Mijn advies: schrijf u alvast in bij Woonnet Haaglanden, ook als u tevreden woont of een koophuis heeft. De wachttijd voor een seniorenwoning is namelijk meerdere jaren. Kijkt u nu al rond? Kijk dan ook buiten uw eigen wijk of buiten Den Haag. Daar staan vaak woningen met het label 'wonen met een plus': seniorenflats met een ontmoetingsruimte, en vaak zorg of een winkel dichtbij. Wilt u hulp bij het inschrijven? Een ouderenconsulent denkt graag met u mee."

— Margreet, ouderenconsulent in Den Haag

Seniorenmakelaar

Woont u in een grote sociale huurwoning en wilt u naar een kleinere sociale huurwoning verhuizen? Dan kan een Seniorenmakelaar u misschien helpen bij het zoeken en het regelen. Bijvoorbeeld met het inschrijven, het reageren op woningen en de verhuizing.

088 488 70 00
woonnet-haaglanden.nl/plus

Woonzorg Nederland

Woonzorg Nederland verhuurt woningen speciaal voor senioren, in heel Nederland. In de gebouwen is er altijd ruimte voor contact met andere bewoners. U kunt er zelfstandig wonen, ook als u later meer zorg nodig heeft. Op woonzorg.nl vindt u de gebouwen bij u in de buurt.

020 666 26 66
klant@woonzorg.nl
woonzorg.nl

Centrum Groepswonen

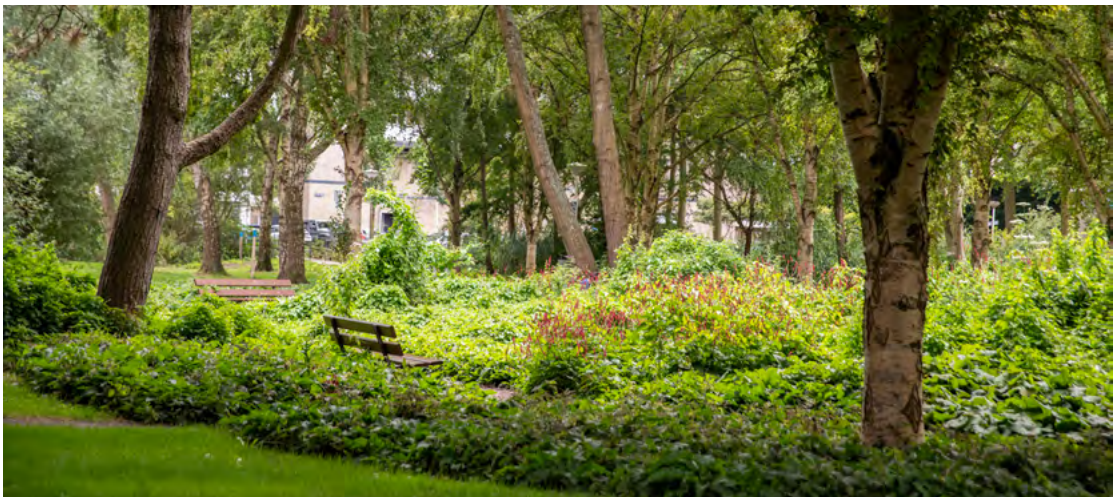
Denkt u erover om in een woongroep te gaan wonen? Daar heeft u een eigen woning en deelt ruimtes, zoals een tuin of zitkamer. Bewoners doen dingen samen en letten een beetje op elkaar. Centrum Groepswonen kent alle woongroepen in Den Haag, geeft advies over wat bij u past en regelt de inschrijving. Er zijn ook woongroepen voor mensen met een Surinaams-Javaanse, Hindostaanse, Indisch-Nederlandse of Chinese achtergrond.

070 217 00 05
info@centrumgroepswonen.nl
centrumgroepswonen.nl

Groepswonen Door Ouderen (GDO)

GDO is een vereniging met woongroepen voor 50-plussers in Den Haag. U kunt zich inschrijven voor een woning bij een van de bestaande groepen. Wilt u liever zelf een nieuwe woongroep starten, samen met een eigen groep ouderen? Ook daar helpt GDO bij.

070 350 44 07
Telefonisch spreekuur op woensdag van 10.00 tot 13.00 uur
info@gdo-denhaag.nl
gdo-denhaag.nl





MEEDOEN EN ONTMOETEN

Misschien wilt u iets doen in uw wijk, maar weet u niet waar u moet beginnen. Er is van alles mogelijk. Een activiteit in de buurt, genieten van kunst en cultuur, of vrijwilligerswerk. Wilt u meepraten of meehelpen in uw buurt? Ook dat kan. Er zijn veel organisaties waar u heel welkom bent.

Ik wil iets doen in de buurt

Haags Ontmoeten

Wilt u nieuwe mensen ontmoeten? Bij Haags Ontmoeten bent u welkom voor een kop koffie, een praatje of een activiteit. Zorgt u voor iemand anders? Kom samen, of alleen. Stel gerust uw vragen over ouder worden of over zorgen voor een ander. Op haagsontmoeten.nl vindt u de sfeer en het programma van elke plek. Weet u niet welke plek bij u past? Bel 06 10 74 76 71.

Locaties van Haags Ontmoeten in Haagse Hout:

Bezuidenhout
Johannes Camphuijsstraat 25
Dinsdag en vrijdag
van 10.00 tot 14.00 uur,
en donderdag van 9.00 tot 12.00 uur
070 205 25 60

Evita Lokaal
Van Alkemadelaan 309A
Maandag tot en met vrijdag
van 10.00 tot 16.30 uur
070 314 16 06

Landscheiding
Isabellaland 150
Maandag tot en met vrijdag
van 10.00 tot 17.00 uur
070 800 84 00

Maison Gaspard de Coligny
Theo Mann-Bouwmeesterlaan 10
Dinsdag en donderdag van 10.00 tot 15.30 uur
070 374 72 00

Mariahoeve
Ivoorhorst 155
Maandag tot en met donderdag
van 10.00 tot 15.00 uur
06 18 53 23 24

Nebo
Floris Arntzeniusplein 65
Dinsdag en donderdag
van 10.00 tot 16.00 uur
Hier is ook het Haags Herinneringsatelier: een woonkamer van vroeger, met een winkeltje en een bioscoopje. Fijn voor mensen met dementie.
070 372 21 00

Oostduin
Goetlijfstraat 5
Dinsdag van 10.00 tot 15.00 uur
06 40 49 17 63

De Tuin van Oostduin

Wandelt u graag in een oude tuin, of wilt u er juist meehelpen? Dan kunt u terecht op landgoed Oostduin in Benoordenhout. Hier ligt een historische moestuin met kruiden, bloemen en fruitbomen. Twee keer per week werken vrijwilligers er samen met de tuinbaas. U kunt dan meehelpen of gewoon langskomen.

Wassenaarseweg 44
Woensdag en zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur
info@landgoedoostduin.nl
landgoedoostduin.nl

Ik wil iets doen in de buurt (vervolg)

De Tuinen van Mariahoeve

Werkt u graag buiten, met uw handen in de aarde? Dan bent u welkom bij de buurttuinen in Mariahoeve, waar u samen met buurtgenoten tuiniert. De oogst deelt u met elkaar. U hoeft er niets van te weten en iedereen uit de buurt mag meedoen.

06 44 42 93 86
detuinenvanmariahoeve@gmail.com
tuinenvanmariahoeve.nl

Tuinen in Mariahoeve:

Samentuin de Mariahof
Wijkpark De Horst,
vlakbij Huis Onyxhorst 5
Elke maandag van 14.00 tot 16.30 uur

Toverbosch
Vlaskamp 1A
Eerste zondag van de maand
van 14.00 tot 16.00 uur

Voedselbos Mariahoeve
Langs het fietspad bij de N14,
bij Isabellaland
Eerste zaterdag van de maand
van 13.00 tot 16.00 uur
voedselbosmariahoeve@gmail.com

Contactclub Benoordenhout 55+

Bij de Contactclub van Wijkvereniging Benoordenhout komt u samen met buurtgenoten voor een lezing en een praatje. Het programma wisselt, dus bel of mail om te vragen wat er te doen is. Leden van de wijkvereniging betalen niets, anderen betalen een klein bedrag per keer.

06 20 38 47 48
leden@wvbn.nl
wvbn.nl

Buurthuis De Landen

Begint u de dag graag met koffie en een praatje? Kom dan naar Buurthuis De Landen in Mariahoeve, waar de koffie klaarstaat. U hoeft geen afspraak te maken. Er zijn ook allerlei activiteiten.

Isabellaland 259
Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur

Tuindersvereniging Loolaan

Zoekt u op zaterdag een gezellige plek in het groen? Dan is tuindersvereniging Loolaan in Bezuidenhout een goed adres: het verenigingsgebouw is er elke zaterdag open, met koffie, iets te eten, kaarten en bingo. Op het terrein zijn ook een natuurtuin, een bijenstal en een jeu-de-boulesbaan. Iedereen is welkom, ook als u zelf geen tuin heeft.

IJsclubweg 5
Elke zaterdag van 11.00 tot 14.30 uur
070 347 04 68
info@atvloolaan.nl
atvloolaan.nl

Lichtpuntjes van Mariahoeve

Bij Lichtpuntjes van Mariahoeve kunt u langskomen voor een praatje en voor hulp bij kleine en grote dingen. Er is een kledingkast, hulp bij hoge energiekosten en advies als u er even niet uitkomt. Ook zijn er lessen, bijvoorbeeld naaien, taal of computer.

Het Kleine Loo 214
Dinsdag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.30 uur
06 48 49 97 50 (bellen of WhatsApp)
info@lichtpuntjesvanmariahoeve.nl
lichtpuntjesvanmariahoeve.nl

Duofietsen bij Landscheiding

Op een duofiets zit u naast elkaar en trapt u samen. Bij Landscheiding in Mariahoeve fietst u elke week in een groepje, met begeleiding. U hoeft zelf niets te regelen en meedoen is gratis. Meld u wel van tevoren aan.

Isabellaland 150
Elke maandag van 15.30 tot 16.30 uur
070 800 84 00

Duofiets huren bij Evita Lokaal

Bij Evita Lokaal in Benoordenhout huurt u een duofiets voor een ochtend of een middag. U fietst dan samen met iemand die u kent. U hoeft niets aan te vragen en u hoeft geen lid te zijn. U betaalt €7 per keer.

Van Alkemadelaan 309A
Te huur van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur
070 314 16 06
info@evitalokaal.nl

Ik wil iets doen in de buurt (vervolg)

Fietsmaatjes Den Haag
Bij Fietsmaatjes Den Haag fietst u samen met een vrijwilliger op een duofiets met trapondersteuning, wanneer dat u uitkomt. Een rondje door de wijk met koffie onderweg, of een langere tocht: dat kiest u samen.

fietsmaatjesdenhaag@gmail.com
fietsmaatjesdenhaag.nl

De Zonnebloem
Heeft u een lichamelijke beperking en komt u weinig de deur uit? Bij de Zonnebloem krijgt u gezelschap. Een vrijwilliger komt bij u thuis voor een praatje, of gaat met u op stap. Er zijn ook uitstapjes met een groep, zoals een boottocht.

06 88 81 22 85
welkom@zonnebloemdenhaag.nl
zonnebloem.nl/denhaag-haagsehout

OpenJeHart
Wilt u nieuwe mensen ontmoeten en samen iets doen? Bij OpenJeHart doet u mee aan wandelingen, etentjes en andere bijeenkomsten in de buurt. Het gaat vooral om gezelligheid en contact met anderen.

088 787 89 88
denhaag@lwpc.nl
openjehart.nu

Pax Christikerk
De Pax Christikerk is een protestantse kerk in Mariahoeve. Elke dinsdag is er een koffieochtend. Iedereen is welkom.

Vlamenburg 2
Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur
paxchristikerk.nl

Taalhuis
Wilt u beter Nederlands leren praten, lezen of schrijven? Bij het Taalhuis krijgt u persoonlijk advies, en helpen ze u een cursus of een taalmaatje te vinden.

06 13 47 14 08 (bellen of WhatsApp)
taalhuis@denhaag.nl
taalhuisdenhaag.nl

Zilveruitjes (COC Haaglanden)

Bent u een regenboog oudere, of voelt u zich daarbij thuis? In het COC Café komt u samen om wat te drinken, bij te praten en samen te eten. Daarnaast zijn er uitstapjes, zoals een wandeling of een vaartocht. Aanmelden hoeft niet, behalve voor een uitstapje.

COC Café, Scheveningseveer 7 (Centrum)
Elke eerste en derde zondag van de maand, vanaf 15.00 uur
070 365 90 90
zilver@cochaaglanden.nl
cochaaglanden.nl (zoek op zilveruitjes)

Christus Triumfatorkerk

De Christus Triumfatorkerk is een protestantse kerk in Bezuidenhout. U kunt er langskomen voor de koffieochtend of voor een concert. Iedereen is welkom.

Juliana van Stolberglaan 154
Koffieochtend: woensdag van 10.30 tot 11.30 uur
Concert: tweede en vierde donderdag van de maand van 12.30 tot 13.15 uur
070 220 37 69
ctkerk.nl

Andere activiteiten
Er is nog meer te doen in Haagse Hout, zoals handwerken, bridge, zingen, tekenen of een leeskring. Te veel om hier op te noemen. De medewerkers van Servicepunt XL hebben een actueel overzicht en helpen u graag een activiteit te vinden die bij u past. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt. Wilt u liever zelf online zoeken? Op socialekaartdenhaag.nl vindt u een overzicht.

"Een groepsactiviteit kan in het begin best even spannend of wennen zijn. Maar samen met anderen ontstaat er ruimte voor nieuwe ontmoetingen, herkenning en het gevoel: ik hoef dit niet alleen te doen."

— Mandy, ouderenconsulent in Haagse Hout

Ik wil genieten van kunst en cultuur

Bibliotheek

Bij de bibliotheek kunt u meer dan alleen boeken lenen. Er is vaak gratis van alles te doen. Zoals samen lezen, een workshop, voorstelling of concert. U hoeft geen lid te zijn. Vraag naar het programma bij uw bibliotheek.

070 353 44 55
bibliotheekdenhaag.nl
Bibliotheken in Haagse Hout:
- Bibliotheek Benoordenhout, Wassenaarseweg 220
- Bibliotheek Bezuidenhout, Theresiastraat 195
- Bibliotheek Mariahoeve, Zwedenburg 147

KunstPost

Houdt u van muziek, tekenen of schilderen? Bij KunstPost in Mariahoeve doet u gratis mee aan creatieve ochtenden, een meezingkoor, een ukelele-orkest of een muziekgroep. Er is ook een repareercafé, waar iemand met u meekijkt naar een kapot apparaat.

Het Kleine Loo 364
Koffie en krea ochtend: donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
06 44 75 88 97
info@kunstpost.nl
kunstpost.nl

Zelf meedoen aan kunst en cultuur

Wilt u zelf iets doen, zoals zingen in een koor, dansen of schilderen? CultuurSchakel helpt u een cursus, les of groep te vinden bij u in de buurt.

070 820 99 70
info@cultuurschakel.nl
cultuurschakel.nl

Vier het Leven

Gaat u graag naar het theater, de film, een concert of een museum, maar liever niet alleen? Bij Vier het Leven gaat u samen met een klein groepje. Een vrijwilliger haalt u thuis op, gaat mee en brengt u weer thuis. U betaalt één bedrag voor het kaartje, het vervoer en twee drankjes. Vraag naar het programma.

035 524 51 56
info@4hetleven.nl
4hetleven.nl

Meer kunst en cultuur in Haagse Hout
Er is in Haagse Hout meer kunst en cultuur te beleven, bijvoorbeeld bij Podium NOORD. Daar kunt u naar een voorstelling, film of concert. Met een Ooievaarspas betaalt u vaak minder, en soms is het gratis.

06 43 75 87 56
info@podiumnoord.nl
podiumnoord.nl
Locaties van Podium NOORD:
- Podium NOORD Grote Zaal, Diamanthorst 183
- Het Huisje van NOORDAmetisthorst 9-J

Ik wil vrijwilligerswerk doen

Tip: Bijna alle organisaties in deze gids zoeken vrijwilligers. Zonder vrijwilligers zouden veel activiteiten in de buurt niet doorgaan. Lijkt een organisatie u leuk? Vraag dan gerust of u kunt helpen.

Den Haag Doet
Op deze website vindt u vrijwilligerswerk voor één keer of voor iedere week, alleen of samen met anderen. Er is altijd wel iets dat bij u past. Leest u liever Engels? Op de Engelstalige website Volunteer The Hague vindt u vrijwilligerswerk voor internationals in Den Haag.

denhaagdoet.nl
volunteerthehague.nl

Vrijwilligerspunt
Weet u nog niet welk vrijwilligerswerk bij u past? Bij het Vrijwilligerspunt denkt een medewerker van Servicepunt XL persoonlijk met u mee, dichtbij in de wijk. Samen zoekt u iets wat bij u past en wat u leuk vindt om te doen.

088 298 71 82
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 13.00 uur
vrijwilligerspunt.haagsehout@incluzio.nl

Tip: Doet u vrijwilligerswerk in Den Haag? Dan bent u gratis verzekerd via de gemeente. Krijgt u een ongeluk tijdens uw werk, of maakt u per ongeluk iets kapot? Dan bent u verzekerd. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.
Ga naar denhaag.nl (zoek op verzekering vrijwilligers).

Ik wil meepraten en meehelpen in mijn buurt

Bewonersorganisaties

Bijna elke wijk heeft een eigen bewonersorganisatie. Daar praat u mee over uw buurt en helpt u mee om de buurt beter te maken. Vaak zijn er ook activiteiten. Weet u niet zeker bij welke wijk u hoort? Servicepunt XL helpt u de juiste organisatie te vinden. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.

Vereniging Marlot
secretaris@marlot.nl
marlot.nl

Wijkberaad Bezuidenhout
070 347 72 97
wijkberaad@bezuidenhout.nl
bezuidenhout.nl

Wijkberaad Mariahoeve
070 383 84 42
wijkberaad@mariahoeve.nl
mariahoeve.nl

Wijkvereniging Benoordenhout
070 324 03 07
bestuur@wvbn.nl
wvbn.nl

Een eigen plan voor de buurt
Heeft u zelf een plan voor uw buurt, zoals een moestuin, een buurtfeest of iets voor uw straat? Vertel uw plan bij uw bewonersorganisatie of buurthuis. Een buurtwerker kan met u meedenken, en soms betaalt de gemeente mee. Op denhaag.nl leest u meer (zoek op subsidie in de buurt).

Tip: In veel wijken is een buurtpreventieteam. De leden letten samen op de buurt, bijvoorbeeld tijdens een wandeling. Vraag uw bewonersorganisatie of er ook een team is in uw wijk, en doe mee.

Lief en Leedstraat

In een Lief en Leedstraat letten buren extra op elkaar. Als een buur het moeilijk heeft, is er aandacht voor die persoon. Wilt u meer weten of uw straat aanmelden? Bel of mail gerust.

06 28 22 30 38
liefenleedstraten@wijkz.nl
liefenleeddenhaag.nl

Tip: Vertel de gemeente wat beter kan in uw wijk. Elke wijk heeft een eigen wijkagenda: een plan voor vier jaar met de belangrijkste verbeteringen voor de wijk. Bewoners, ondernemers en de gemeente maken de wijkagenda samen. En zorgen daarna samen dat de verbeteringen er ook echt komen. U kunt meedoen door een vragenlijst in te vullen, in een gesprek of op een bijeenkomst in de wijk. Mail naar wijkagenda@denhaag.nl of ga naar denhaag.nl (zoek op wijkagenda).

Stedelijke Ouderencommissie (SOC)

Wilt u de gemeente vertellen wat ouderen nodig hebben? Bij de SOC denkt u mee over alles wat met ouderen te maken heeft. De SOC geeft dat advies door aan de gemeente. Nieuwe leden zijn welkom.

070 362 78 06
info@socdenhaag.nl
socdenhaag.nl

Ervaringsraad Ouderen Aan Zet

Merkt u dat hulp of regelingen soms niet passen bij uw leven? In de ervaringsraad vertellen ouderen wat zij zelf meemaken, bijvoorbeeld met een moeilijke brief of met een aanvraag die niet lukt. Een keer per maand praat de ervaringsraad met de gemeente of met een andere organisatie over wat beter kan voor ouderen in Den Haag. Wilt u de ervaringsraad leren kennen of uw ervaring vertellen? Neem gerust contact op.

06 83 65 37 24
info@omaz.nu





VERVOER

Het is fijn om op pad te gaan. Als dat alleen niet lukt, zijn er organisaties om u te helpen. Zodat u zelf boodschappen kunt doen, familie of vrienden kunt bezoeken en mee kunt doen aan activiteiten.

Ik wil in mijn wijk of in de stad reizen

Gratis reizen met de Ooievaarspas

Krijgt u AOW en heeft u een Ooievaarspas? Dan reist u gratis met de bus, tram en de RandstadRail. U heeft een persoonlijke OV-chipkaart nodig en u meldt zich één keer aan bij de gemeente.

14 070
denhaag.nl (zoek op gratis reizen met de Ooievaarspas)

Tip: Reist u met bus of tram, en gebruikt u een rolstoel? Vraag HTM welke haltes bij u in de buurt geschikt zijn: bel 0900 486 46 36.

Voorall

Heeft u een beperking en durft u niet goed met de bus, tram of RandstadRail? Of wilt u het weer leren? Een coach van Voorall gaat maximaal drie keer met u mee en geeft u handige tips voor onderweg. U leert bijvoorbeeld hoe u instapt, incheckt en een goede plek vindt. Ook met een rollator of rolstoel.

070 365 52 88
info@voorall.nl
voorall.nl

Wijkbus Haagse Hout

Heeft u moeite met lopen? Dan is de wijkbus misschien iets voor u. Een ingeklapte rolstoel of rollator mag mee. Zoek hieronder de bus voor uw wijk. En bel van tevoren om een rit af te spreken en naar de prijs te vragen. U betaalt €25 per drie maanden, en dan rijdt u zo vaak mee als u wilt. Voor twee personen samen betaalt u €30.

070 347 74 98
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 10.00 tot 11.15 uur
wijkbushaagsehout.nl

Scootmobiel pool

Kunt u tijdelijk minder goed lopen? Dan kunt u op maandag tot en met vrijdag een scootmobiel lenen. U meldt zich eerst aan en doet een korte rijtest.

Servicepunt XL in Wijkcentrum Mariahoeve, Ivoorhorst 155
088 298 71 84
scootmob.haagswelzijn@incluzio.nl

Ik wil in mijn wijk of in de stad reizen (vervolg)

Begeleiden en Rijden

Moet u naar een afspraak, maar lukt dat niet alleen? Bij Begeleiden en Rijden brengt een vrijwilliger u erheen. De vrijwilliger geeft u ook een arm om op te steunen, of helpt met de boodschappen. U betaalt €10 lidmaatschap per jaar. Een rit kost ongeveer €6. Voor een langere of verdere rit, of 's avonds en in het weekend, betaalt u meer.

088 298 71 82
Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 13.00 uur
ber.haagswelzijn@incluzio.nl
servicepuntxl.nl (zoek op begeleiden en rijden)

"Ik hoor vaak: 'Mijn buurman krijgt vervoer via de gemeente, kan ik daar ook gebruik van maken?' Iedere situatie is anders. Lukt het niet om zelf een passende oplossing te vinden? Dan denken mijn collega's en ik natuurlijk graag met u mee."

— Daisy, ouderenconsulent in Haagse Hout



Ik wil naar een andere plaats reizen

Regiotaxi Haaglanden

Met de Regiotaxi reist u maximaal 25 kilometer. De taxi haalt u op bij de voordeur en brengt u naar uw bestemming. Reizen met een rolstoel, rollator of scootmobiel kan ook. De taxi haalt onderweg ook andere mensen op. U betaalt per rit.

088 966 60 00 (reserveren)
088 966 60 11 (informatie)
inforegiotaxihaaglanden@mrdh.nl
regiotaxihaaglanden.nl

Valys

Wilt u verder reizen dan 25 kilometer, maar lukt dat niet zelf? Met Valys reist u met de taxi door heel Nederland, ook met een rollator, rolstoel of scootmobiel. Voor een verre reis kunt u Valys met de trein combineren.

U betaalt per kilometer. Elk jaar krijgt u een aantal kilometers voor een lage prijs, daarboven wordt het een stuk duurder.

U heeft een Valyspas nodig. Heeft u al een Regiotaxipas, een rolstoel of scootmobiel van de gemeente, een gehandicaptenparkeerkaart als passagier, of een OV-begeleiderskaart? Dan is dat genoeg. Heeft u die niet? Dan onderzoekt een adviseur eerst of u Valys nodig heeft. Dat kost één keer €50. Aanvragen doet u op pasaanvraag.nl.

0900 9630
valys.nl

Servicepunt XL helpt u graag
Lukt reizen niet meer zonder hulp, bijvoorbeeld omdat u moeilijk loopt? Of heeft u meer nodig dan een wijkbus of een taxi? Praat over uw situatie met een medewerker van Servicepunt XL. Samen zoekt u wat het beste bij u past. Soms is hulp van de gemeente nodig. Dan helpt de medewerker van Servicepunt XL u ook met een melding bij de gemeente. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.



GEZONDHEID EN BEWEGEN

Wilt u meer bewegen, samen eten of wilt u zich gelukkiger voelen en zoekt u daarbij hulp? Er zijn veel organisaties in de buurt waar u heel welkom bent.

Ik wil meer bewegen

Buurtsportcoach

Wilt u meer bewegen, maar weet u niet goed wat bij u past? Er kan van alles in de buurt, gratis of voor weinig geld. Zoals wandelen, gym of dansen. Te veel om hier op te noemen. Haagse Hout heeft een eigen buurtsportcoach die u graag verder helpt. Ga naar buurtsportcoachdenhaag.nl of bel de coach van Haagse Hout.

06 39 77 59 78 (bellen of WhatsApp)
buurtsportcoachdenhaag.nl

Meer Bewegen voor Ouderen

Wilt u samen met anderen en op uw eigen tempo bewegen? U bent welkom bij Meer Bewegen voor Ouderen. Een sportdocent geeft de lessen. Op denhaaginbeweging.nl vindt u het aanbod bij u in de wijk.

035 30 30 030
denhaaginbeweging.nl

Den Haag blijft staan (Sportief Plus)

Bent u weleens gevallen, of bang om te vallen? 'Den Haag blijft staan' helpt u om vallen te voorkomen. In 13 weken doet u oefeningen die uw balans en spierkracht verbeteren, zodat u steviger op uw benen staat. Meedoen is gratis.

088 325 10 08
denhaag@sportiefplus.nl
denhaagblijftstaan.nl

Tip: Wilt u weten hoeveel kans u heeft om te vallen? Doe de valrisicotest op denhaagblijftstaan.nl. Heeft u meer kans om te vallen, bijvoorbeeld door een ziekte of omdat u al vaker bent gevallen? Praat dan met uw huisarts. Samen zoekt u hulp die bij u past.

AquaVitaal

Bij AquaVitaal doet u een half uur oefeningen in ondiep water, samen met anderen van 50 jaar en ouder. U hoeft niet te kunnen zwemmen. In Haagse Hout kan dit bij zwembad Overbosch. U betaalt ongeveer €5 per les. Betaalt u een hele periode in één keer? Dan is het iets goedkoper.

Vlaskamp 3
Aanmelden gaat via denhaag.nl (zoek op aquavitaal).
Lukt dat niet? Bel 14 070.

Ik wil meer bewegen (vervolg)

OldStars

Wilt u sporten, maar liever niet meer rennen? Bij OldStars beweegt u op een manier die bij u past. In Haagse Hout speelt u walking hockey bij HDM in Benoordenhout. Er wordt niet gerend en de bal blijft laag. Gezelligheid staat voorop, met koffie na afloop. U betaalt €6 per les. De eerste les is gratis. Betalen kan alleen met pin.

Elke vrijdag van 11.00 tot 12.00 uur
HDM, Theo Mann-Bouwmeesterlaan 205
buurthuis@hdmonline.nl
hdmonline.nl

Nationale Wandeluitdaging

De Nationale Wandeluitdaging is een wandelgroep van 20 weken. Iedereen mag meedoen, ook zonder ervaring. Een buurtsportcoach begeleidt de groep en vertelt u waar en wanneer u kunt meewandelen.

06 39 77 59 78 (bellen of WhatsApp)
buurtsportcoachdenhaag.nl

Fietslessen

Kunt u niet meer fietsen, of durft u niet meer? U bent welkom bij de fietslessen van de buurtsportcoach. De lessen zijn op verschillende plekken in de stad. De buurtsportcoach vertelt u graag waar en wanneer de lessen zijn.

06 39 77 59 78 (bellen of WhatsApp)
buurtsportcoachdenhaag.nl

Sporten met beperking of ziekte

Heeft u een beperking of ziekte en wilt u sporten of bewegen? Bij het Beweegloket krijgt u advies over een sport die bij u past. De Mobilitheek hoort bij het Beweegloket. Daar kunt u een sporthulpmiddel uitproberen of gratis lenen, zoals een sportrolstoel of een driewielfiets. U vindt ze allebei in Sportcampus Zuiderpark.

Mr. P. Droogleever Fortuynweg 22 (Escamp)
06 28 87 01 31
beweegloketdenhaag@unieksporten.nl
mobilitheekdenhaag@unieksporten.nl
beweegloketdenhaag.nl

Tip: Wilt u liever thuis bewegen? Of lukt het niet altijd om de deur uit te gaan? Doe dan mee met Nederland in Beweging op de televisie. Van maandag tot en met vrijdag beweegt u een kwartier mee, op uw eigen tempo. Het programma is er om 9.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1. Mist u een uitzending? Dan kunt u die later terugkijken op npo.nl.

Ik wil samen eten

De Aanschuiftafel

Wilt u dichtbij huis en samen met anderen eten? De Aanschuiftafel is er door de hele stad, dus ook bij u in de buurt. U betaalt een klein bedrag. Meld u aan via de website of bel.

070 720 08 90
info@aanschuiftafel.nl
aanschuiftafel.nl

Samen eten in de Christus Triumfatorkerk

Eén keer per maand kookt een groep vrijwilligers in de Christus Triumfatorkerk een driegangenmenu. Iedereen is welkom. U betaalt een klein bedrag.
Meld u van tevoren aan.

Tweede vrijdag van de maand van 17.30 tot 19.30 uur
Juliana van Stolberglaan 154
06 44 08 21 26
maaltijd@ctkerk.nl

Pan op Tafel bij Evita Lokaal

Eén keer per maand staat bij Evita Lokaal in Benoordenhout de pan op tafel. U eet samen met anderen uit de buurt. U betaalt €10. Meld u van tevoren aan.

Vierde maandag van de maand van 18.00 tot 20.00 uur
Van Alkemadelaan 309A
070 314 16 06
info@evitalokaal.nl

Ik wil samen eten (vervolg)

Samen eten bij Lichtpuntjes van Mariahoeve

Elke vrijdagavond koken vrijwilligers in Wijkcentrum Mariahoeve een driegangenmenu. Vegetarisch of halal kan ook. U betaalt €10, met een Ooievaarspas €5. Lukt betalen niet? Zeg het gerust, dan eet u gratis mee. Meld u van tevoren aan.

- Elke vrijdag vanaf 17.30 uur
- Ivoorhorst 155
- 06 48 49 97 50 (bellen of WhatsApp)
- info@lichtpuntjesvanmariahoeve.nl

Samen eten in Bezuidenhout

Eet u graag samen met anderen? In Wijkcentrum Bezuidenhout kan dat twee keer per week, bij het Buurtontbijt en de warme lunch. U betaalt een klein bedrag. Meld u van tevoren aan.

- Buurtontbijt: elke donderdag van 9.30 tot 11.30 uur
- Warme lunch: om de week op maandag van 12.00 tot 14.00 uur
- Johannes Camphuijsstraat 25
- 070 205 25 60

Ik wil me mentaal beter voelen

Haagsche-Zin

Wilt u praten over het leven, over ouder worden, of over wat voor u echt belangrijk is? Bij Haagsche-Zin komt iemand bij u thuis die daar rustig de tijd voor neemt, in vier of vijf gesprekken. Het gaat niet over ziekte, maar over uw gedachten en gevoelens. Haagsche-Zin is er voor iedereen, gelovig of niet. Bij de aanmelding mag u zeggen met wat voor iemand u het liefst praat.

- 06 82 38 85 20
- info@haagsche-zin.nl
- haagsche-zin.nl

Indigo Preventie

Heeft u last van somberheid, eenzaamheid of stress? Bij Indigo volgt u gratis een training in een groep, bijvoorbeeld over beter slapen of minder piekeren. Op indigowest.nl vindt u de trainingen en de locaties.

- 088 357 10 60
- preventie@indigohaaglanden.nl
- indigowest.nl

Kompassie

Heeft u psychische problemen en zoekt u iemand die met u meedenkt? Bij Kompassie kunt u gratis terecht voor een gesprek, praktische hulp en contact met anderen die hetzelfde meemaken. U heeft geen verwijzing nodig.

070 427 32 40
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 10.00 tot 16.00 uur
info@kompassie.nl
kompassie.nl

De Luisterlijn

Voelt u zich somber, eenzaam of verdrietig, of wilt u met iemand praten?
Een vrijwilliger luistert naar u, dag en nacht, zonder te oordelen of te vragen wie u bent. Chatten kan ook via deluisterlijn.nl.

088 076 70 00

U kunt ook terecht bij uw huisarts of Servicepunt XL
Praat gerust over uw zorgen. Er zijn twee plekken waar u kunt beginnen:

- Servicepunt XL. Een medewerker neemt de tijd voor u en denkt met u mee.
- Uw huisarts. Blijven de klachten, of wilt u meer hulp? Uw huisarts kan u doorverwijzen, of aanmelden bij Welzijn op Recept. Dan zoekt een medewerker samen met u een activiteit die bij u past, bijvoorbeeld bewegen, muziek of vrijwilligerswerk.

Voelt u zich vooral eenzaam? Bij “Ik wil meer contact” en “Ik wil iets doen in de buurt” vindt u plekken om anderen te ontmoeten.





ZORG

Zorgen voor uzelf of voor een ander kan soms best veel zijn.
U hoeft het niet alleen te doen. Heeft u gezondheidsklachten?
Dan gaat u meestal eerst naar uw huisarts. Voor alle andere hulp
en zorg zijn er veel organisaties die iets voor u kunnen betekenen.

Eigen risico
Voor sommige zorg uit uw zorgverzekering betaalt u een deel zelf. Dat heet het eigen risico. Het is een vast bedrag per jaar. Is dat bedrag op, dan betaalt u niets meer. Voor de huisarts en de wijkverpleging betaalt u geen eigen risico.

Tip: Heeft u een laag inkomen? Dan kunt u misschien meedoen aan de Haagse zorgverzekering bij VGZ. Er zijn twee pakketten. Bij het grootste pakket betaalt de gemeente mee en hoeft u uw eigen risico niet zelf te betalen. Overstappen kan elk jaar tussen half november en 31 december. Helpdesk Geldzaken kan met u uitzoeken of dit bij u past en helpen met aanmelden.

Ik wil hulp of zorg voor langere tijd

Wijkverpleging
Heeft u thuis hulp nodig bij wassen, aankleden of medicijnen? Dan helpt een wijkverpleegkundige u. U heeft geen verwijzing nodig en uw zorgverzekering betaalt de zorg. U belt zelf een thuiszorgorganisatie en zegt wat u nodig heeft. Weet u niet welke organisatie bij u past? Vraag het uw huisarts. In Haagse Hout werken veel thuiszorgorganisaties. Dit zijn er drie:

Cardia
070 800 88 88
klantenbureau@cardia.nl

Evita Zorg
070 314 16 00
info@evitazorg.nl

Florence
070 413 10 00
info@florence.nl

Langdurige zorg (dag en nacht)
Heeft u dag en nacht zorg of toezicht nodig, omdat thuis wonen met hulp niet meer gaat? Dan heeft u misschien recht op langdurige zorg, thuis of in een verpleeghuis. Het CIZ bepaalt of u deze zorg krijgt. Neem contact op met uw huisarts of de wijkverpleegkundige. Zij helpen u met de aanvraag.

088 789 10 00
ciz.nl

Ik wil hulp of zorg voor langere tijd (vervolg)

Tip: Lukt het niet meer om uw voeten goed te verzorgen? Dan kan een pedicure u helpen, ook bij u thuis. Meestal betaalt u dit zelf. Heeft u diabetes of reuma? Vraag uw huisarts of uw zorgverzekering de voetzorg betaalt. Op provoet.nl vindt u een pedicure bij u in de buurt.

Servicepunt XL helpt u graag
Weet u niet welke hulp bij u past, of komt u er zelf niet uit? Praat over uw situatie met een medewerker van Servicepunt XL. Samen zoekt u wat het beste bij u past. Soms is hulp van de gemeente nodig. Dan helpt de medewerker van Servicepunt XL u ook met een melding bij de gemeente. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.



Ik wil hulp bij het zorgen voor iemand

Mantelfoon

Zorgt u voor iemand die langdurig ziek is of een beperking heeft? Bel de Mantelfoon met al uw vragen. Een medewerker met ervaring in de mantelzorg luistert naar u en denkt met u mee. Wordt de zorg u te veel? Dan zoekt een mantelzorgondersteuner uit uw wijk samen met u naar passende hulp, bijvoorbeeld iemand die de zorg af en toe overneemt. Soms betaalt de gemeente daaraan mee.

088 298 71 71
servicepuntxl.nl/mantelfoon

Mantelkring

Wilt u andere mensen ontmoeten die ook voor iemand zorgen? Bij Mantelkring deelt u ervaringen en doet u mee aan activiteiten, zoals wandelgroepen. Bel of ga naar de website voor de groepen bij u in de buurt. Kunt u niet weg omdat u voor iemand zorgt? Mantelkring kan met u meedenken over vervangende zorg.

088 787 89 88
info@mantelkring.nl
mantelkring.nl/denhaag

Kompassie

Zorgt u voor iemand met psychische problemen? Dan heeft u misschien ook zelf behoefte om uw verhaal te doen. Bij Kompassie luistert een ervaren vrijwilliger naar u, denkt met u mee en geeft advies. U heeft geen verwijzing nodig.

070 427 32 40
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 10.00 tot 16.00 uur
mantelzorg@kompassie.nl
kompassie.nl

Logeerhuis in Laak

Zorgt u voor iemand en wilt u er even tussenuit? Dan kan de persoon voor wie u zorgt maximaal drie weken logeren in het Logeerhuis. Vrijwilligers helpen zoals een vriend of familielid dat zou doen: met eten en gezelschap. Het is voor mensen die geen verpleging nodig hebben, en u hoeft niets aan te vragen. Een nacht kost €35, inclusief eten. Het Logeerhuis is er voor alle inwoners van Den Haag.

Wenckenbachstraat 2A (Laak)
06 82 01 08 34
info@logeerhuisinlaak.nl
logeerhuisinlaak.nl

Ik wil hulp bij het zorgen voor iemand (vervolg)

Logeeropvang

Heeft de persoon voor wie u zorgt juist wél zorg of verpleging nodig, bijvoorbeeld om bij te komen na een ziekenhuisopname? Dan is er logeeropvang in een zorginstelling, waar personeel de zorg overneemt. Hiervoor is meestal een aanvraag nodig.
Bel de zorginstelling, zij helpen u dit te regelen. Soms betalen de zorgverzekering of de gemeente mee.

HWW Ametisthorst
Ametisthorst 9
070 379 33 00 (Zorgbemiddeling)
zorgbemiddeling@hwwzorg.nl



"Voor iemand zorgen doe je vaak vanuit liefde. Misschien noemt u zichzelf geen mantelzorger, maar u geeft veel. Daarom mag er ook aandacht zijn voor ú. Iemand die luistert, meedenkt of tijdelijk iets van u overneemt. Want goed zorgen voor een ander begint bij goed zorgen voor uzelf."

— Corine, ouderenconsulent in Haagse Hout

Respijtzorg Thuis (Hups)

Wilt u er als mantelzorger even tussenuit, maar hoeft de ander niet van huis? Bij Respijtzorg Thuis neemt een medewerker de zorg thuis tijdelijk over, van lichte zorg tot gezelschap. Hups is er vooral voor mensen die zorgen voor iemand met dementie of een lichamelijke of psychische ziekte. Vaak vergoedt uw aanvullende zorgverzekering dit. Heeft u die niet? Dan kan de gemeente tot 40 uur per jaar betalen. Vraag Hups naar de mogelijkheden.

085 016 39 80
denhaag@hups.nl
hups.nl

Iets extra's voor mantelzorgers
De gemeente heeft ook iets extra's voor mantelzorgers:

- Een cadeaukaart als dank voor uw inzet. U kunt die één keer per jaar aanvragen.
- Een parkeervergunning voor mantelzorgers. Zorgt u voor iemand die woont waar u betaald moet parkeren? Dan kan die persoon een parkeervergunning voor u aanvragen. Daarvoor is een bewijs nodig dat er zorg nodig is.
  De vergunning kost geld en geldt voor een aantal uren per jaar.
- Een gratis verzekering. Tijdens uw zorgtaken bent u automatisch verzekerd bij een ongeluk of schade. Aanmelden hoeft niet.

Wilt u meer weten of iets aanvragen? Ga naar denhaag.nl (zoek op mantelzorg). De medewerker van de Mantelfoon helpt u hier ook bij. Meer lezen over mantelzorg? Op mantelzorg.nl vindt u informatie en tips.

Ik wil informatie over dementie

DementieLijn
Merkt u dat uw geheugen minder wordt? Of heeft u vragen over dementie? Bij de DementieLijn krijgt u advies en een luisterend oor. U kunt bellen over uzelf of over iemand voor wie u zorgt. De medewerkers weten veel over dementie en denken met u mee. Wilt u uw geheugen laten onderzoeken? Ga dan naar uw huisarts.

0800 5088
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur

Geheugensteunpunt
Zoekt u hulp of contact met anderen die ook met dementie te maken hebben, bijvoorbeeld bij een alzheimercafé bij u in de buurt? Op geheugensteunpunt.nl vindt u meer hulp en informatie.

geheugensteunpunt.nl

Alzheimer Café Haagse Hout
Wilt u anderen ontmoeten die ook met dementie te maken hebben, en meer leren over dementie? In het Alzheimercafé kunt u terecht voor een gesprek en informatie. Iedereen die met dementie te maken heeft is welkom: mensen met dementie zelf, familie, vrienden, en iedereen die er meer over wil weten.

Tweede donderdag van de maand, van 19.00 tot 21.00 uur
Wijkcentrum Mariahoeve, Ivoorhorst 155
06 10 28 79 10
haaglanden@alzheimervrijwilligers.nl

Ik wil informatie over dementie (vervolg)

Casemanager dementie

Heeft u veel zorg nodig, en raakt u het overzicht kwijt? Een casemanager houdt overzicht over de zorg om u heen, zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. Uw zorgverzekering betaalt dit. U meldt zich aan via uw huisarts of het VerwijsPunt Ouderenzorg Haaglanden.

070 756 16 66
vpohaaglanden.nl

Tip: Er zijn ook handige hulpmiddelen bij vergeetachtigheid. Denk aan een klok die de dag en de datum laat zien, of een medicijndoos die piept als het tijd is voor uw medicijnen. Bij “Ik wil hulp in huis of een hulpmiddel” leest u meer over slimme hulpmiddelen voor thuis.

Meer lezen over dementie
Op deze plekken vindt u meer informatie:

- dementie.nl. Informatie, tips en verhalen van anderen.
- alzheimer-nederland.nl. Uitleg over dementie, ook in het Turks, Arabisch, Papiaments, Sranan Tongo en Chinees.
- transmuralezorg.nl. Hier bestelt u de gratis informatiegids dementie. Een boekje over dementie in onze regio, in het Nederlands, Turks, Arabisch en Engels.

Ik wil hulp bij slecht zien, slecht horen of een andere beperking

MEE Zuid-Holland Noord

Heeft u een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking, of autisme bijvoorbeeld? En heeft u vragen over wonen, geld of hulp? Een medewerker van MEE zoekt met u uit welke hulp er is en helpt u bij het aanvragen.

088 775 20 00
Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag, van 9.00 tot 13.00 uur
info@meezhn.nl
meezhn.nl

Koninklijke Visio

Ziet u steeds minder goed, of bent u blind? Koninklijke Visio geeft u advies, hulp en training, zodat u zo veel mogelijk zelf kunt blijven doen. Dat kan ook bij u thuis.

088 585 92 00
denhaag@visio.org
visio.org

GGMD

Hoort u steeds minder goed, of bent u doof? GGMD geeft u advies en begeleiding, en helpt u in het contact met anderen. Dat kan ook bij u thuis.

088 432 17 00 (bellen)
06 10 90 86 06 (WhatsApp)
contact@ggmd.nl
ggmd.nl





RELATIES

Contact met andere mensen maakt het leven prettiger. Een goed gesprek, wat aandacht of gezelschap doet u goed. Maar soms is er ook iets moeilijks. Bijvoorbeeld als er iemand overlijdt, als u gaat scheiden, of als het thuis niet fijn of veilig is. En misschien wilt u alvast dingen regelen voor later. U hoeft het niet alleen te doen.

Ik wil meer contact

Telefooncirkel

Wilt u in de ochtend een vast, vertrouwd belletje? Om samen goed de dag te beginnen, en voor een veilig gevoel? Een vrijwilliger belt u op afgesproken momenten. Neemt u een keer niet op, dan wordt gecontroleerd of alles goed met u is. Meld u aan bij Servicepunt XL. Op pagina 6 staat hoe u contact opneemt.

Aandachtcentrum OpenJeHart

Wilt u af en toe rustig en wat langer met iemand praten? Een vrijwilliger van het Aandachtcentrum belt u regelmatig voor een persoonlijk gesprek, gewoon om te luisteren en te vragen hoe het met u gaat. U wordt lid van OpenJeHart. Dat is gratis.

088 787 89 88
denhaag@lwpc.nl
openjehart.nu/aandachtcentrum

Buddynetwerk

Wilt u een vast maatje om samen iets te doen of om mee te praten? Buddynetwerk koppelt u aan een vrijwilliger (buddy). Een tijd lang doet u samen leuke dingen, zodat u meer mensen ontmoet.

070 364 95 00
info@buddynetwerk.nl
buddynetwerk.nl

Senior & Student

Vindt u het leuk om regelmatig contact te hebben met een jongere? Senior & Student koppelt u aan een student. Die komt regelmatig bij u langs voor gezelschap en een gesprek, of voor kleine hulp zoals samen boodschappen doen of de hond uitlaten.

020 308 09 16
info@stichtingseniorenstudent.nl
stichtingseniorenstudent.nl

OOPOEH

Houdt u van honden, maar heeft u er zelf geen? Via OOPOEH past u regelmatig op de hond van een hondenbaasje bij u in de buurt. Zo heeft u gezelschap, komt u buiten en ontmoet u nieuwe mensen.

020 785 37 45
oopoeh.nl

Gaat u liever ergens naartoe dan dat u belt?
Bij “Ik wil iets doen in de buurt” vindt u plekken waar u zonder afspraak welkom bent, voor een kop koffie en een praatje.

Ik wil hulp bij een scheiding

Het Juridisch Loket
Gaat u scheiden, en lukt het niet om er samen uit te komen? Een mediator kan helpen. Dat is iemand die u allebei begeleidt om samen goede afspraken te maken. Vaak is dat rustiger en goedkoper dan ieder een eigen advocaat. Het Juridisch Loket geeft u gratis advies en helpt u een mediator te vinden.

0800 8020
juridischloket.nl

Meer hulp bij een scheiding
Bij een scheiding moet u veel regelen. De sociaal raadslieden en de Haagse Wetswinkel helpen u daar gratis bij, en Helpdesk Geldzaken zoekt met u uit wat een scheiding voor uw inkomen betekent. U vindt deze organisaties bij “Geld en administratie”.

Ik wil hulp bij rouw en verlies

Aandachtcentrum OpenJeHart
Heeft u iemand verloren en wilt u uw verhaal kwijt aan iemand die de tijd neemt? Bij het Aandachtcentrum luistert een vrijwilliger naar u, zo vaak als u dat prettig vindt. U wordt lid van OpenJeHart. Dat is gratis.

088 787 89 88
denhaag@lwpc.nl
openjehart.nu/aandachtcentrum

Humanitas Steun bij Rouw
Wilt u langere tijd begeleiding bij uw rouw, van iemand die zelf ook een verlies kent? Een opgeleide vrijwilliger komt bij u thuis en luistert naar u, een half jaar tot een jaar lang. Er zijn ook groepen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt.

06 83 81 01 31
sbr.haagland@humanitas.nl
humanitas.nl/haagland

Als het verdriet blijft
Blijft u lang veel verdriet houden, en lukt het u niet om verder te leven zoals u wilt? Praat er dan over met uw huisarts. Die zoekt met u naar meer hulp, bijvoorbeeld iemand die u begeleidt bij uw verdriet.

Ik wil hulp bij geweld of mishandeling

Bent u in direct gevaar? Bel dan 112. 112

Veilig Thuis Haaglanden
Maakt u zich zorgen over geweld thuis, bij uzelf of bij iemand anders? Bel Veilig Thuis voor advies of om iets te melden. U blijft anoniem. Bij spoed is Veilig Thuis dag en nacht bereikbaar.

0800 2000
Chat via veiligthuishaaglanden.nl (maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur)

Arosa
Bent u slachtoffer van geweld thuis, of kent u iemand die dat is? Arosa biedt opvang en hulp. U kunt dag en nacht bellen.

088 530 00 53
info@arosa.nl
arosa.nl

Ik wil dingen regelen voor later

De Volharding
Uw uitvaart alvast regelen geeft rust: uw wensen liggen vast, en uw naasten hoeven het later niet te doen. Dat kan bij een uitvaartverzekering of een uitvaartondernemer. Het kan ook bij De Volharding, een Haagse vereniging. Als lid kunt u sparen voor uw uitvaart, en krijgt u korting en hulp bij het regelen.

070 221 05 80
devolharding.nl

Ik wil dingen regelen voor later (vervolg)

Haagse Levensboeken

Vertelt u graag over uw leven, en wilt u dat verhaal laten opschrijven voor uw familie of vrienden? Een getrainde vrijwilliger komt naar u luisteren en schrijft uw verhaal op tot een boek. Het schrijven en vormgeven is gratis. Ook mensen met beginnende dementie kunnen meedoen.

info@haagselevensboeken.nl
haagselevensboeken.nl

Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE)

Heeft u wensen voor als u ernstig ziek wordt, bijvoorbeeld welke behandeling u nog wel of niet wilt? Zulke wensen heten een wilsverklaring. U mag die zelf schrijven. Een notaris is niet nodig. Op thuisarts.nl staat een voorbeeld. Praat op tijd met uw huisarts over uw wensen. Wilt u er hulp en advies bij? De NVVE geeft informatie en helpt leden bij het opstellen. Lid worden kost €30 per jaar.

020 620 06 90
nvve.nl

Tip: Wilt u niet gereanimeerd worden? Schrijf uw wens op, met uw naam, geboortedatum, de datum en uw handtekening. Op papier wordt uw wens alleen vaak niet op tijd gevonden. Met een niet-reanimerenpenning om uw hals ziet een hulpverlener het meteen. De penning bestelt u bijvoorbeeld bij de NVVE en kost ongeveer €55.

Expertisecentrum Euthanasie

Euthanasie betekent dat een arts u helpt om te sterven, als u dat zelf wilt en ondraaglijk lijdt. Denkt u aan euthanasie, maar kan uw eigen huisarts u niet verder helpen? Dan kunt u zich aanmelden bij het Expertisecentrum Euthanasie in Den Haag. Aanmelden gaat met een formulier.

070 352 41 41
expertisecentrumeuthanasie.nl



Zelf regelen of naar de notaris
Er zijn drie manieren om vast te leggen wat u wilt:

- Een codicil. Voor kleine dingen zoals sieraden of meubels. Dat regelt u zelf en gratis: schrijf het met de hand, zet de datum erbij en zet uw handtekening eronder.
- Een testament. Voor uw geld of uw huis. Dat maakt u bij de notaris, en dat kost geld.
- Een levenstestament. Om iemand te kiezen die voor u beslist als u dat zelf niet meer kunt. Ook bij de notaris.

Weet u niet wat bij u past? De sociaal raadslieden en de Haagse Wetswinkel helpen u gratis. U vindt hen bij “Ik wil hulp bij brieven of regels”.

HANDIGE WEBSITES

Op internet vindt u veel informatie en hulp. Maar welke website kunt u vertrouwen? De websites hieronder zijn duidelijk en betrouwbaar. U kunt er zelf iets opzoeken, regelen of leren.

denhaag.nl
Alles van de gemeente op één plek.
U regelt hier bijvoorbeeld een afspraak, een aanvraag of de Ooievaarspas.
Speciaal voor ouderen is er de pagina 'Ouder worden in Den Haag', met informatie over wonen, zorg, geld en activiteiten. U vindt deze via denhaag.nl (zoek op ouder worden).

socialekaartdenhaag.nl
Een overzicht van hulp, zorg en activiteiten bij u in de buurt. U zoekt zelf op onderwerp of op wijk, en vindt zo een organisatie die bij u past.

> Deze website is heel compleet, maar werkt wat minder makkelijk. Typ een woord in dat past bij uw vraag, bijvoorbeeld "vervoer", "maaltijd" of "eenzaamheid". U kunt ook uw eigen wijk kiezen.

regelhulp.nl
De wegwijzer van de overheid voor hulp, zorg en ondersteuning. U leest hier hoe u iets regelt, en waar u kunt beginnen.

thuisarts.nl
Betrouwbare informatie over gezondheid en klachten. Een fijne eerste plek om iets op te zoeken, bijvoorbeeld voordat u de huisarts belt.

seniorweb.nl
Hier leert u omgaan met de computer, tablet of telefoon. Met duidelijke uitleg en hulp, speciaal voor ouderen.

steffie.nl
Steffie legt moeilijke onderwerpen uit in makkelijke taal. Bijvoorbeeld hoe DigiD werkt, of hoe u iets regelt met de overheid.

mijnoverheid.nl
Uw post en zaken met de overheid op één plek. U vindt hier bijvoorbeeld berichten over uw belasting, toeslagen of pensioen. U logt in met uw DigiD.

veiliginternetten.nl
U vindt hier bijvoorbeeld hoe u een sterk wachtwoord maakt en hoe u een nepbericht controleert, zodat u geen geld of gegevens kwijtraakt. Twijfelt u over een link of bericht? Dan kunt u dat op de website laten checken.

hogenood.nl
Zoekt u onderweg snel een toilet?
Op hogenood.nl en in de app HogeNood vindt u een kaart met openbare toiletten in de buurt. De app zet u zelf op uw telefoon.

Tip: knip deze pagina uit en hang hem op.

BELANGRIJKE NUMMERS

Soms heeft u snel een telefoonnummer nodig. Bijvoorbeeld als er meteen hulp nodig is, als u zich zorgen maakt, of als u iets kwijt bent. De belangrijkste nummers staan hieronder bij elkaar, zodat u ze snel kunt vinden.

Kunt u niet bellen?
Hoort u slecht of kunt u niet praten? Veel nummers hieronder zijn ook te bereiken via sms of online chat. Met Tolkcontact belt u met hulp van een tolk. Op tolkcontact.nl vindt u hoe dat werkt.

Spreekt u weinig Nederlands? Bel dan samen met een volwassene die u vertrouwt.

Meteen hulp nodig

Alarmnummer: 112
Bel of sms als er meteen hulp nodig is. Bijvoorbeeld als iemand gewond is, als er brand is, of als u getuige bent van een misdrijf.

Zelfmoordpreventie: 113 of 0800 0113
Denkt u aan zelfmoord? Of maakt u zich zorgen om iemand anders? U kunt dag en nacht bellen.

Huisartsenspoedpost Hadoks: 070 346 96 69
Heeft u medische hulp nodig ‘s avonds, ‘s nachts, in het weekend of op een feestdag? En kunt u niet wachten op uw eigen huisarts? Bel de spoedpost.

Spoedapotheek Den Haag: 070 210 14 65
Heeft u ‘s avonds, ‘s nachts of in het weekend met spoed medicijnen nodig? U haalt ze bij de spoedapotheek in het HagaZiekenhuis aan de Leyweg.

Storing gas of stroom: 0800 9009
Ruikt u gas, of zit u zonder gas of stroom? Bel dit nummer, dag en nacht.

BELANGRIJKE NUMMERS (vervolg)

Melden of zorgen maken

Politie: 0900 8844
Wilt u iets melden bij de politie, maar hoeft het niet meteen? Bel, of meld het via politie.nl.

Brandweer: 0900 0904
Wilt u iets melden bij de brandweer, maar hoeft het niet meteen? Bel om het door te geven.

Meld Misdaad Anoniem: 0800 7000
Bij Meld Misdaad Anoniem meldt u een misdrijf, zonder dat u hoeft te zeggen wie u bent.

Veilig Thuis: 0800 2000
Is er geweld thuis, bij u of bij iemand anders? Bel Veilig Thuis. U krijgt advies, en u kunt het geweld melden. U blijft anoniem.

Slachtofferhulp Nederland: 0900 0101
Bent u slachtoffer van een misdrijf, ongeluk of inbraak? Slachtofferhulp helpt u met een gesprek, advies en steun.

De Luisterlijn: 088 076 70 00
Voelt u zich somber, eenzaam of verdrietig, of wilt u met iemand praten? Een vrijwilliger luistert naar u, dag en nacht, zonder te oordelen of te vragen wie u bent. Chatten kan ook via deluisterlijn.nl.

Meldpunt Bezorgd: 070 353 56 50
Maakt u zich zorgen om uzelf of om iemand anders, bijvoorbeeld door eenzaamheid, geldproblemen of psychische problemen? Bel Meldpunt Bezorgd.

Iets regelen met de gemeente

Gemeente Den Haag: 14 070
Heeft u een vraag voor de gemeente? Of wilt u iets aanvragen? Bel, of maak een afspraak op denhaag.nl. Liever zonder afspraak? Kom dan naar het Stadhuis, Spui 70. Meld u bij de receptie. Gaat het over een brief? Neem die mee.

Kwijt of gestolen

Bankpas kwijt of gestolen
Is uw bankpas kwijt of gestolen? Blokkeer de pas snel. Dat kan via de app van uw bank (dag en nacht), of telefonisch. Het nummer van uw bank staat op uw bankafschrift of op de website van uw bank.

Kent u het nummer van uw bank niet? Bel dan 0800 0313. Let op: dit nummer werkt niet bij alle banken. Grote banken hebben een eigen nummer.

Paspoort, rijbewijs of ID-kaart kwijt of gestolen: 14 070
Is uw paspoort, rijbewijs of ID-kaart kwijt of gestolen? Meld dit bij de gemeente. Dat gaat het snelst online met DigiD, via denhaag.nl. Melden kan ook aan de balie.

Opgelicht

Fraudehelpdesk: 088 786 73 72
Denkt u dat u bent opgelicht? Bel, of meld het via fraudehelpdesk.nl.

Centraal Meldpunt Identiteitsfraude: 088 900 10 00
Bent u bang dat iemand uw gegevens misbruikt, bijvoorbeeld na een gestolen paspoort? Hier krijgt u hulp en advies, ook als het al is gebeurd.

AANTEKENINGEN

U bent van harte welkom

In **Haagse Hout** is veel mogelijk, vaak dichterbij dan u denkt.
Een praatje, een activiteit, of iemand die met u meedenkt.
U bent welkom bij de organisaties die in de SeniorenWijzer staan.
En bij Servicepunt XL.