

Servicepunt XL

SeniorenWijzer
Laak

Hulp en activiteiten bij u in de buurt

Den Haag

INCLUZIO HAAGS WELZIJN.

OVER DEZE GIDS

De 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! Fijn dat u deze SeniorenWijzer openslaat. Misschien heeft u een vraag. Of wilt u weten wat er in Laak te doen is en welke hulp er is. Misschien wilt u zich alvast voorbereiden op later. Blader rustig door deze gids en ontdek wat er allemaal is. Heeft u hulp nodig of wilt u persoonlijk advies? Dan denken wij graag met u mee, zodat u zo lang mogelijk fijn en veilig thuis kunt blijven wonen."

— De ouderenconsulenten van Incluzio Haags Welzijn

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 27
- ○ Ik wil vrijwilligerswerk doen 28
- ○ Ik wil meepraten en meehelpen in mijn buurt 29

Vervoer 32
- ○ Ik wil in mijn wijk of in de stad reizen 33
- ○ Ik wil naar een andere plaats reizen 34

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 53
- ○ Ik wil hulp bij geweld of mishandeling 54
- ○ Ik wil dingen regelen voor later 54

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. De openingstijden verschillen per locatie. Op servicepuntxl.nl vindt u de tijden. 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 Cromvlietplein
Cromvlietplein 120
088 298 71 57



Servicepunt XL
in Wijkcentrum De Wissel
Van Meursstraat 1B
088 298 71 51

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 bij u in de buurt. De nummers vindt u bij de foto's van de wijkcentra.

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 Laak:

- Buurtcentrum Vliethage, Rijswijkseweg 252
- Vadercentrum Adam, Jonckbloetplein 24
- Wijkcentrum Cromvlietplein, Cromvlietplein 120
- Wijkcentrum De Wissel, Van Meursstraat 1B



"U hoeft geen geldzorgen te hebben om langs te komen bij Helpdesk Geldzaken. Veel senioren weten niet dat zij recht hebben op een toeslag of een regeling. Het eerste wat ik doe, is samen met u alle inkomsten en uitgaven op een rij zetten. Daarna zoeken we uit waar u recht op heeft."

— Marjolein, consulent geldzaken bij Gemeente Den Haag

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

Ik wil hulp bij geldzaken (vervolg)

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.

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

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.

Schimmelweg 200
Maandag van 13.00 tot 15.00 uur
070 317 68 19
denhaag@quiet.nl
quiet.nl/denhaag

Ik wil hulp bij de computer, tablet of telefoon

Bibliotheek Laakkwartier
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.

Linnaeusstraat 2
Klik en Tik op donderdag van 13.30 tot 16.30 uur
IDO op maandag van 10.30 tot 12.00 uur en woensdag van 17.30 tot 19.00 uur
070 353 75 70 (Klik en Tik)
laakkwartier@bibliotheekdenhaag.nl
bibliotheekdenhaag.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 om u te helpen.
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.

Stadsdeelkantoor Laak, Slachthuisplein 25
Maak eerst een afspraak.
070 353 75 00 (kies optie 3)

VrouwenBuurtLab, Van Meursstraat 1A
Spreekuur op maandag en woensdag van 9.00 tot 11.00 uur

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.

Bibliotheek Laakkwartier, Linnaeusstraat 2
Spreekuur op woensdag van 16.00 tot 18.00 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.

0800 8020
juridischloket.nl

Spreekuren zonder afspraak:

Het Juridisch Loket
Oranjebuitensingel 6 (Centrum)
Maandag, dinsdag en donderdag van 13.00 tot 15.00 uur,
en vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur

Vadercentrum Adam
Jonckbloetplein 24
Dinsdag van 17.00 tot 18.00 uur en vrijdag van 12.30 tot 14.30 uur

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 76
vrijwilligerspunt.laak@incluzio.nl

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

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.

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 in de buurt van Laak:

Vegro
Volendamlaan 1166 (Escamp)
0900 288 77 66
verkoop@vegro.nl
vegro.nl

Medipoint
Els Borst-Eilersplein 275
(hal HagaZiekenhuis, Escamp)
088 102 01 00
info@medipoint.nl
medipoint.nl

Ik wil hulp in huis of een hulpmiddel (vervolg)

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

Hulp van een buur
Heeft u hulp nodig bij de boodschappen? Soms kan een vrijwilliger van Burenhulp met u meegaan of de boodschappen voor u halen. U vindt Burenhulp bij "Ik wil hulp in huis of een hulpmiddel".

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 drie bezorgen bijvoorbeeld in Laak:

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

Versmarkt Vreeburg
Ook halal, vegetarisch en zoutarm.
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 laten langsbrengen kan ook.

085 060 87 68
thuisgekookt.nl

Ik wil hulp voor mijn huisdier

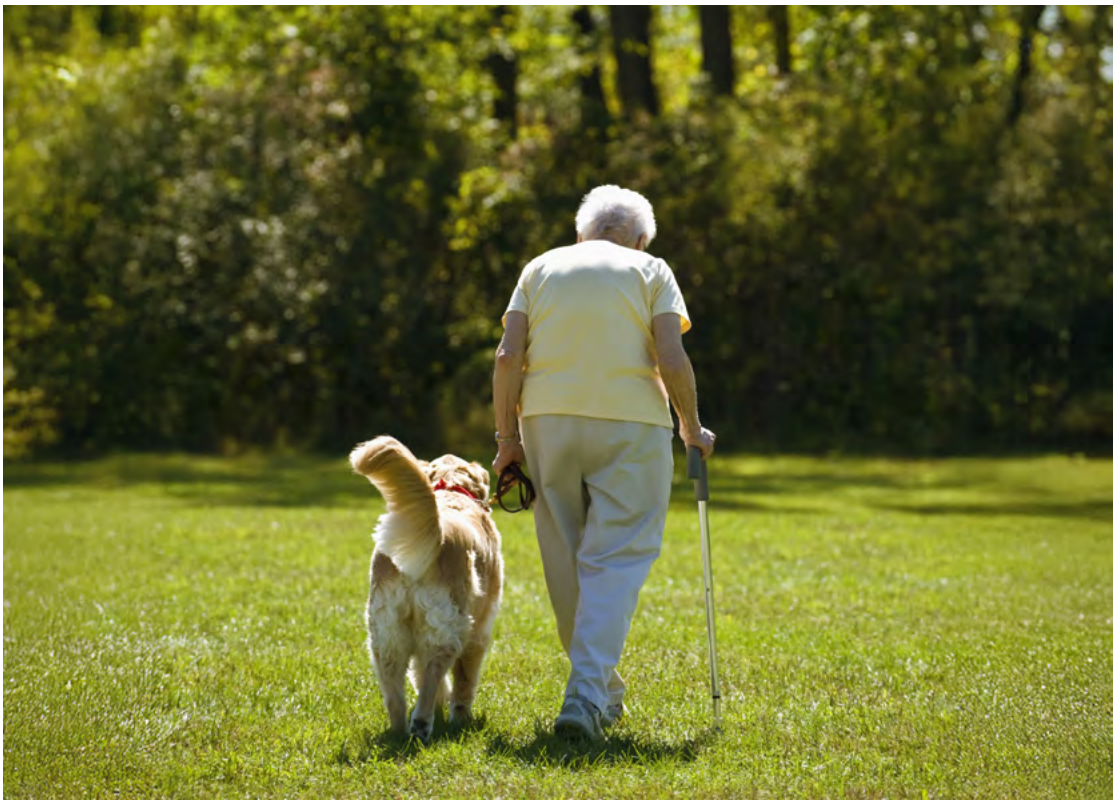
Dierenbuddy

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 samen dingen 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 Laak:

ASAN
1e Van der Kunstraat 75
Dinsdag tot en met donderdag van 13.00 tot 17.00 uur
Dinsdagavond van 18.00 tot 21.00 uur
070 345 16 52

Cromvlietplein
Cromvlietplein 120
Maandag tot en met vrijdag
van 9.00 tot 16.00 uur
088 298 71 57

Sewa Bhawan
Alberdingk Thijmplein 34
Maandag en zaterdag
van 10.00 tot 14.00 uur
Dinsdag, donderdag en zondag
van 14.00 tot 18.00 uur
06 24 22 68 23

Vadercentrum Adam
Jonckbloetplein 24
Dinsdag en donderdag
van 10.00 tot 13.00 uur
070 205 24 10

Activiteitencentrum De Stiel

Bij De Stiel bent u welkom voor een kop koffie en gezelschap. U doet een spelletje of een andere activiteit. Vraag naar het programma. Iedereen uit de buurt is welkom, niet alleen de bewoners van de flats.

Stieltjesstraat 848A
Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur
06 21 91 03 65
seniorencentrumdestiel@gmail.com

Stichting Schets

Stichting Schets in Spoorwijk is een plek van en voor de buurt. U bent welkom voor een kop koffie, om samen te bewegen, voor een taalgroep of voor een hobbyclub. Bewoners en vrijwilligers maken het programma samen.

Schimmelweg 200
06 83 48 10 71 (bellen of WhatsApp)
info@stichtingschets.nl
stichtingschets.nl

Ik wil iets doen in de buurt (vervolg)

Buurtcentrum Vliethage

In Buurtcentrum Vliethage in het Schipperskwartier organiseren bewoners en vrijwilligers activiteiten voor jong en oud. U bent ook gewoon welkom voor een kop koffie en een praatje. Vraag naar het programma.

- Rijswijkseweg 252
- Maandag, woensdag en donderdag van 10.00 tot 16.00 uur
- 06 43 04 95 77 of 06 19 05 04 62

De Molenwijk

Gaat u graag samen op stap? Bij De Molenwijk kunt u bijvoorbeeld meedoen aan dagtochten, lezingen en een sociëteit op zondag. De Molenwijk is er vooral voor mensen met een Afro-Surinaamse achtergrond.

- Rijswijkseweg 252-254
- Zondag van 14.00 tot 23.00 uur
- 06 53 72 93 32
- info@demolenwijk.nl
- demolenwijk.nl

VrouwenBuurtLab

Het VrouwenBuurtLab in Spoorwijk is een tweede thuis voor vrouwen uit Laak. U bent er welkom voor koffie en activiteiten, bijvoorbeeld over gezondheid, geld of taal. U kunt er ook vrijwilligerswerk doen. Van maandag tot en met vrijdag kunt u zonder afspraak langskomen.

- Van Meursstraat 1A
- Maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur
- 06 85 78 29 87 (bellen of WhatsApp)
- vrouwenbuurtlab@wijkz.nl
- vrouwenbuurtlab.nl

Kerk in Laak

Bij Kerk in Laak in Spoorwijk kunt u twee middagen per week langskomen voor een kop koffie. Op vrijdag kunt u er ook creatief bezig zijn. Iedereen is welkom, en u kunt er ook met een rolstoel naar binnen.

- Van Meursstraat 1
- Dinsdag van 14.00 tot 16.00 uur
  Vrijdag van 14.00 tot 16.00 uur
- kerkinlaak@gmail.com
- kerkinlaak.nl

Wijkcentrum de Rank

De Rank in Laak Centraal is een christelijk wijkcentrum waar iedereen welkom is. Op maandag is er bijvoorbeeld koersbal, een lunch en een wandelgroep. Er is nog meer te doen. Vraag naar het programma.

Oudemansstraat 277B
06 30 29 26 55
zoutderaarde.dh@gmail.com
zoutderaarde-denhaag.nl

Buurtkamer Spoorwijk

In de Buurtkamer in Spoorwijk komen buren bij elkaar voor koffie en gezelschap. Samen organiseren de buren ook activiteiten voor de buurt. Iedereen mag aanschuiven.

Goeverneurplein 8
Maandag, dinsdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur
o.cakici@wijkz.nl

Bulgaarse Club Laak

Bij de Bulgaarse Club komt u elke woensdagochtend samen voor koffie, een praatje en hulp bij het regelen van dingen. Veel bezoekers hebben een Bulgaarse achtergrond, maar iedereen is welkom.

Buurtkamer Spoorwijk, Goeverneurplein 8
Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur, niet in de schoolvakanties
06 49 02 26 11
bulgaarseclublaak@gmail.com

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

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 53 34 74 97
welkom@zonnebloemdenhaag.nl
zonnebloem.nl/denhaag-laak

Ik wil iets doen in de buurt (vervolg)

Fietsmaatjes

Gaat u er graag op uit met de fiets, maar lukt fietsen alleen niet meer?
Bij Fietsmaatjes Den Haag fietst u samen met een vrijwilliger op een duofiets met trapondersteuning. Een rondje door de wijk met koffie onderweg, of een langere tocht: dat kiest u samen.

06 17 36 81 72
fietsmaatjesdenhaag@gmail.com
fietsmaatjesdenhaag.nl

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

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)



Andere activiteiten
Er is nog meer te doen in Laak, zoals tekenen, handwerken, bridge, biljarten, een leeskring of tuinieren. 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.

Ik wil genieten van kunst en cultuur

Bibliotheek Laakkwartier

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 de bibliotheek.

Linnaeusstraat 2
070 353 75 70
laakkwartier@bibliotheekdenhaag.nl
bibliotheekdenhaag.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.

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

Meer kunst en cultuur in Laak

Er is in Laak meer kunst en cultuur te beleven, bijvoorbeeld in het Laaktheater. Daar kunt u naar een voorstelling, film of concert. Er zijn ook voorstellingen overdag, zoals het Appeltaartconcert in de ochtend. Met een Ooievaarspas betaalt u vaak minder, en soms is het gratis.

Ferrandweg 4T
070 393 33 48
Kassa telefonisch bereikbaar op maandag tot en met donderdag, van 10.00 tot 12.00 uur
kassa@laaktheater.nl
laaktheater.nl

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. Samen zoekt u iets wat bij u past en wat u leuk vindt om te doen.

088 298 71 76
vrijwilligerspunt.laak@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.

Bewonersorganisatie Spoorwijk (BOS)
Van Meursstraat 1B
070 205 22 05
bos@spoorwijk.org
spoorwijk.org

Stichting Wijkberaad Laakhavens
Laakweg 235
Spreekuur op dinsdag en donderdag van 10.00 tot 15.00 uur
070 390 97 97
info@laakhavens.nl
laakhavens.nl

Wijkberaad Laak Centraal
070 319 27 52
info@laakcentraal.nl
laakcentraal.nl

BOLF (Bewonersoverleg Leeghwaterkade, Fijnjekade en omgeving)
bolflaak@gmail.com
06 12 18 30 23

Bewonersorganisatie Laak Noord
bollaaknoord@belcentralemail.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

Ik wil meepraten en meehelpen in mijn buurt (vervolg)

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 Groot Laakkwartier

Heeft u moeite met lopen? Dan is de wijkbus misschien iets voor u. Een ingeklapte rolstoel of rollator mag mee. U belt van tevoren om een rit af te spreken. De bus rijdt in heel Laak en brengt u naar winkels, de dokter, een activiteit of familie. Ook naar winkelcentrum Oud Rijswijk en het ziekenhuis. U betaalt €5 per maand.

06 10 86 23 35 (of 070 319 27 52)
Reserveren op maandag tot en met vrijdag van 10.30 tot 12.00 uur
wijkbusgrootlaak@gmail.com

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 76
vrijwilligerspunt.laak@incluzio.nl

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. Laak heeft een eigen buurtsportcoach die u graag verder helpt. Ga naar buurtsportcoachdenhaag.nl of bel de coach van Laak.

06 14 30 02 52 (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? Bij 'Den Haag blijft staan' traint u gratis uw kracht, balans en zelfvertrouwen, in een groep of alleen. Sportief Plus heeft ook een coach die met u meedenkt over bewegen.

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.

Zwemmen en bewegen in het water

Houdt u van zwemmen, of beweegt u liever rustig in het water? In Laak is geen zwembad, maar in Centrum (De Houtzagerij) en Escamp (Zwembad Het Zuiderpark) bijvoorbeeld wel. Voor rustig bewegen in ondiep water is er AquaVitaal, in verschillende zwembaden in de stad. Op denhaag.nl vindt u de zwembaden en de zwemtijden (zoek op zwemmen).

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 Laak speelt u wandelvoetbal bij HVV Laakkwartier. U betaalt €15 per maand.

- HVV Laakkwartier, Jan van Beersstraat 69
- Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
- 070 305 45 00
- adodenhaag.nl (zoek op OldStars)

Badmintonclub 't Zandje 55+

Bij Badmintonclub 't Zandje speelt u twee ochtenden per week recreatief badminton, met andere spelers van 55 jaar en ouder. Wel handig als u al eens gespeeld heeft. U betaalt €15 per maand. U meldt zich aan bij de buurtsportcoach.

- Sporthal 't Zandje, Schimmelweg 202
- Maandag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
- 06 14 30 02 52 (bellen of WhatsApp)
- buurtsportcoachdenhaag.nl

Nationale Wandeluitdaging

Houdt u van wandelen, samen met andere mensen? Bij de Nationale Wandeluitdaging wandelt u 20 weken in een groep. Iedereen mag meedoen, ook zonder ervaring. Meld u aan bij de buurtsportcoach. De groep start op donderdagavond om 19.00 uur.

- 06 14 30 02 52 (bellen of WhatsApp)
- buurtsportcoachdenhaag.nl

Fietslessen

Durft u niet meer te fietsen, of heeft u het nooit geleerd? In Laak kunt u op twee plekken fietsles nemen. De fietsen staan er, en iemand gaat met u mee. U betaalt een klein bedrag. Bij Wijkcentrum Cromvlietplein meldt u zich aan bij de balie. Voor de lessen bij 't Zandje belt u de buurtsportcoach.

Wijkcentrum Cromvlietplein

- Cromvlietplein 120
- Maandag van 13.00 tot 15.00 uur, woensdag en vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur

Sportterrein 't Zandje

- Schimmelweg 202
- Alleen op maandagochtend, tijd in overleg
- 06 14 30 02 52 (bellen of WhatsApp)

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

Eetclub De Wissel

Bij Eetclub De Wissel in Spoorwijk eet u samen met uw buurtgenoten een warme maaltijd van drie gangen. Eet u halal, of heeft u een dieet? Meld dat van tevoren, dan houdt de kok er rekening mee. U betaalt een klein bedrag.

Van Meursstraat 1B
Elke maandag van 12.00 tot 14.00 uur
088 298 71 51
w.dewissel@incluzio.nl

Ik wil samen eten (vervolg)

Eetclub Sadie's Kitchen
Bij Sadie's Kitchen in Wijkcentrum De Wissel eet u om de week samen met buurtgenoten. U betaalt een klein bedrag.

- Van Meursstraat 1B
- Om de week op donderdag van 17.00 tot 19.30 uur
- 088 298 71 51

Wereldkeuken
Bij de Wereldkeuken op het Cromvlietplein koken vrijwilligers elke keer een driegangenmenu uit een ander land. U betaalt een klein bedrag. Meld u van tevoren aan.

- Cromvlietplein 120
- Laatste dinsdag van de maand, van 12.00 tot 14.00 uur
- 088 298 65 20
- w.cromvlietplein@incluzio.nl

Samen eten bij de Rank
Bij Wijkcentrum de Rank in Laak Centraal eet u bijna elke donderdag samen, meestal drie gangen. Iedereen is welkom.

- Oudemansstraat 277B
- Elke donderdag, behalve de laatste van de maand, om 17.00 uur
- 06 30 29 26 55
- zoutderaarde.dh@gmail.com

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 Laak werken veel thuiszorgorganisaties. Dit zijn er twee:

HWW Zorg
070 379 33 00
zorgbemiddeling@hwwzorg.nl

Florence
070 413 10 00
info@florence.nl

"Houd contact met de mensen om u heen. Een vriendin, een familielid of een buur blijft niet vanzelf dichtbij. Contact groeit door aandacht en tijd, en door er voor elkaar te zijn. Wacht daar niet mee tot u hulp nodig heeft."

— Eugenie, ouderenconsulent in Den Haag

Ik wil hulp of zorg voor langere tijd (vervolg)

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

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 een wandelgroep. Bel of ga naar de website voor de activiteiten 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.

Wenckebachstraat 2A
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 betaalt de zorgverzekering of de gemeente mee.

Er is geen logeeropvang in Laak zelf. Deze locaties liggen het dichtst bij:

HWW via Zorgbemiddeling (HWW Moerwijk en HWW Rivierenbuurt)
070 379 33 00

WZH kortdurend verblijf
070 756 16 00

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 de kaart één keer per jaar aanvragen.
- Een parkeervergunning voor mantelzorgers. Zorgt u voor iemand die woont waar u moet betalen om te 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

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

Ik wil meer contact (vervolg)

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 inschakelen. 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

Gespreksgroep bij Kerk in Laak

Heeft u verdriet, bijvoorbeeld omdat u iemand bent verloren of omdat uw gezondheid achteruitgaat? Bij Kerk in Laak in Spoorwijk praat u daarover in een open groep, samen met anderen. Een professionele begeleider leidt het gesprek.

Van Meursstraat 1
Iedere tweede dinsdag van de maand, van 14.30 tot 16.00 uur
kerkinlaak@gmail.com
kerkinlaak.nl

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
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. 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

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 dan 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. Of naar Stadsdeelkantoor Escamp, Leyweg 813. 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 snel 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 **Laak** 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.