



De Seniorengids

Voor stadsdeel Scheveningen

Informatie en advies over wonen, financiën,
vervoer, vrije tijd, ondersteuning en zorg



Inhoud

| | |
|---|-----------|
| 1. Informatie, advies en hulpverlening | 5 |
| 2. Ondersteuning thuis | 9 |
| 2.1 Zorg thuis, met en zonder indicatie | 9 |
| 2.2 Hulp bij financiën en administratie | 11 |
| 2.3 Hulp in en om het huis | 16 |
| 2.4 Maaltijden | 20 |
| 2.5 Vervoer | 22 |
| 2.6 Wonen | 25 |
| 3. Mantelzorg; zorg voor elkaar | 27 |
| 3.1 Informatie, advies en ondersteuning | 27 |
| 3.2 Vervangende zorg | 30 |
| 3.3 Waardering en kortingen voor Haagse mantelzorgers | 32 |
| 4. Dagbesteding, verzorging en verpleging | 33 |
| 4.1 Dagbesteding | 33 |
| 4.2 Zorg aan huis | 35 |
| 4.3 Wonen met zorg | 39 |
| 5. Activiteiten en ontmoeting | 42 |
| 5.1 Vitaliteit | 42 |
| 5.2 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis | 42 |
| 5.3 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt | 44 |
| 5.4 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis | 45 |
| 5.5 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum De Mallemok | 46 |
| 5.6 Activiteiten in De Buurtkamer | 48 |
| 5.7 Sport en Bewegen | 49 |
| 5.8 Activiteiten bij overige organisaties | 52 |
| 6. Vrijwilligerswerk en participatie | 55 |
| Trefwoordenregister | 56 |
| Colofon | 58 |
| Belangrijke telefoonnummers | 59 |

Een sterke samenleving waarin u elkaar kent en helpt

Bij Welzijn Scheveningen geloven wij in de kracht van het verbinden en versterken. Soms heeft iemand een steuntje in de rug nodig om weer verder te kunnen. Dat kan gaan om eenzaamheid, een luisterend oor, praktische hulp of de behoefte aan een fijne en vertrouwde plek waar u anderen kunt ontmoeten. Wat het ook is, wij staan voor u klaar met onze deskundige medewerkers en vele betrokken vrijwilligers.

Ons doel hierbij is de inwoners van Scheveningen dichterbij elkaar brengen. Deze Seniorengids met informatie over onze wijk- en dienstencentra, activiteiten, vrijwilligerswerk en ondersteuning in uw buurt gaat u daarbij helpen. U vindt hierin praktische informatie over ontmoetingsplekken zoals Het Kalhuis, Het Trefpunt, De Mallemok, De Buurtkamer en Het Couvéehuis, inclusief contactgegevens en tips om mee te doen of een bijdrage te leveren.

Want in een omgeving waar mensen naar elkaar omkijken, staan we sterker. Samen bouwen we aan een buurt waar iedereen zich thuis voelt en waar iedereen kan bijdragen. Elkaar kennen, elkaar helpen. Daar staan wij voor.



Sandra van Koningsbrugge
Directeur

Onder begeleiding van 50 beroepskrachten organiseren onze 520 vrijwilligers dagelijks vele ontmoetingen en vrijwillige diensten voor alle inwoners van stadsdeel Scheveningen.

Achterin deze gids een bon voor een gratis kopje koffie of thee met wat lekkers. U bent van harte welkom!



Chloé Caron
Coördinator Vrijwilligerspunt
Scheveningen

Het Vrijwilligerspunt

Wilt u iets voor een ander betekenen?
Kom eens kennismaken bij het Vrijwilligerspunt!

(070) 416 20 20 | www.vrijwilligerspuntscheveningen.nl

De Ouderenadviseur

Zelfstandig blijven wonen

Heeft u moeite met een situatie en weet u niet waar u moet beginnen?

Bij Welzijn Scheveningen staan onze ouderenadviseurs voor u klaar om te helpen.

Of het nu gaat om vragen over eenzaamheid, rouw en verlies, huiselijk geweld of praktische zaken zoals huisvesting, financiën of mantelzorg.

Onze ouderenadviseurs helpen u graag!

Onze ouderenadviseurs zijn er ook voor dagelijkse hulp, zoals:

- Vervoer en begeleiding
- Boodschappen en maaltijddiensten
- Administratie en klusjes in en om het huis

Daarnaast kunt u bij ons terecht voor advies en begeleiding bij:

- Het zelfstandig blijven wonen
- Het leggen van sociale contacten
- Activiteiten en voorzieningen in uw buurt
- Administratieve en financiële vragen

Wilt u meer informatie of een afspraak maken?

Bel ons op werkdagen via **(070) 416 20 20** of stuur een e-mail naar **sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl**

Indien gewenst komt onze ouderenadviseur bij u thuis.



1. Informatie, advies en hulpverlening

De Ouderenadviseurs / Maatschappelijk Werkers

Senioren die vragen of problemen hebben kunnen voor hulp, advies of ondersteuning terecht bij de ouderenadviseurs van Welzijn Scheveningen. De ouderenadviseurs zijn het aanspreekpunt voor alle zelfstandig wonende senioren in Scheveningen. De ouderenadviseurs zijn maatschappelijk werkers die zich gespecialiseerd hebben in het bieden van informatie, advies en hulpverlening aan senioren.

U kunt voor meer informatie contact met hen opnemen via onderstaande contactgegevens.

De Ouderenadviseurs / Maatschappelijk Werkers

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

De Servicepunten XL

Voor hulp op het gebied van werk, zorg of welzijn kunt u terecht bij een Servicepunt XL. Onze medewerkers helpen u graag met het vinden van de juiste informatie, ondersteuning of hulp.

Bij een Servicepunt XL kunt u onder andere gebruikmaken van:

- Hulp bij het invullen van digitale (gemeentelijke) aanvraagformulieren
- Ondersteuning bij administratie en financiën
- Advies over zorg, ondersteuningsmogelijkheden en voorzieningen

Indien nodig wordt een afspraak gemaakt met een cliëntondersteuner, maatschappelijk werker of ouderenadviseur.

Bent u niet in staat om een Servicepunt XL te bezoeken? Neem dan telefonisch contact op om een huisbezoek in te plannen. De Servicepunten XL zijn op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 16.00 uur.

Servicepunt XL Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

(070) 416 20 20

maandag t/m vrijdag 9.00 - 13.00 uur

Servicepunt XL Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

(070) 416 20 20

dinsdag en donderdag 9.00 - 12.00 uur

MEE Zuid-Holland Noord

MEE ondersteunt mensen met een beperking, zoals een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking. Ook bij beperkingen door een chronische ziekte, niet-aangeboren hersenletsel of autisme biedt MEE hulp.

De professionals van MEE geven informatie, advies en ondersteuning afgestemd op uw situatie. Samen wordt gekeken wat nodig is, zodat u zelfstandig verder kunt. Daarnaast biedt MEE ondersteuning aan GGZ-cliënten en ouderen met een indicatie voor langdurige zorg.

Met vragen over alle aspecten van het leven kunt u bij MEE terecht. Ook familie, vrienden, mantelzorgers, vrijwilligers en andere betrokkenen zijn welkom voor advies en begeleiding.

MEE Zuid-Holland Noord

Laan van Zuid Hoorn 14, 2289 DE Rijswijk

088 - 775 20 00

info@meezhn.nl
scheveningen@meezhn.nl
www.meezhn.nl

Kompassie

Kompassie helpt Haagse burgers met psychische problemen en hun naasten. Zij bieden praktische en emotionele ondersteuning, mantelzorgondersteuning, voorlichting en belangenbehartiging. U kunt bij Kompassie terecht met uw vragen of gewoon binnenlopen voor een luisterend oor.

Kompassie

Laan 20, 2512 GN Den Haag

(070) 427 32 40

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur
info@kompassie.nl
www.kompassie.nl

Mentale Agenda

Iedereen heeft momenten waarop het wat minder gaat. Soms is hulp nodig, of kunt u zelf werken aan uw mentale welzijn. De website **Mentale Agenda** biedt een breed aanbod van activiteiten, themabijeenkomsten, cursussen, lotgenotengroepen en tips om uw mentale gezondheid te verbeteren.

Mentale Agenda

www.mentaleagenda.nl

Veilig Thuis Haaglanden / ouderenmishandeling

Ouderen kunnen slachtoffer zijn van mishandeling zoals verwaarlozing, ontspoorde mantelzorg, financiële uitbuiting of misbruik. Het risico hierop wordt groter bij een toenemende zorgbehoefte en een hogere mate van afhankelijkheid.

Bij zorgen of hulpvragen kunt u terecht bij Veilig Thuis Haaglanden of de ouderenadviseurs van Welzijn Scheveningen. Contactgegevens vindt u op pagina 5.

Thuis Haaglanden

(070) 346 97 17 of 0800 - 20 00

24 uur per dag, 7 dagen per week

info@veiligthuis Haaglanden.nl

www.veiligthuis Haaglanden.nl

Luisterlijn

Voor een anoniem gesprek per telefoon, bijvoorbeeld als u zich eenzaam voelt of als u behoefte heeft aan contact, kunt u de Luisterlijn bellen. Zij zijn 24 uur per dag bereikbaar. Via de website kunt u ook chatten.

Luisterlijn

088 - 076 70 00

www.luisterlijn.nl

MIND Korrelatie

MIND Korrelatie is een landelijke organisatie die anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp biedt. Zij luisteren, adviseren en verwijzen u zo nodig door naar passende hulp.

U kunt met hen bellen, mailen of chatten.

MIND Korrelatie

0900 - 14 50

vragen@wijzijnmind.nl

www.mindkorrelatie.nl



Geestelijke begeleiding (aan huis)

Voor begeleiding bij levensvragen, zingeving, spiritualiteit en existentiële vragen kunt u terecht bij de Stichting Haagsche-Zin. Deze professionele stichting is een aanspreekpunt in de regio als het gaat om geestelijke verzorging in de thuissituatie.

Stichting Haagsche-Zin

06 - 82 38 85 20

Dagelijks bereikbaar: van 8.00 - 22.00 uur
info@haagsche-zin.nl
www.haagsche-zin.nl

Sociale Kaart

De digitale sociale kaart van Den Haag biedt een overzicht van activiteiten, ondersteuning en zorg in uw buurt, zoals huisartsen, therapeuten, zorgorganisaties en wijkcentra. Specifieke informatie over ouder worden vindt u op de website Haagse Senioren.

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

Haagse Senioren

www.haagseseniorenen.nl



2. Ondersteuning thuis

Thuis wonen met de juiste ondersteuning kan veel bijdragen aan uw welzijn en comfort. Er zijn verschillende regelingen en wetten die dit mogelijk maken. In dit hoofdstuk hebben wij de belangrijkste mogelijkheden overzichtelijk voor u op een rij gezet. Zo kunt u ontdekken welke vormen van hulp aansluiten bij uw situatie.

Cliëntondersteuning

Heeft u hulp nodig bij het regelen van ondersteuning of zoekt u advies over wat het beste bij u past, dan staat een cliëntondersteuner voor u klaar. Deze ondersteunt u bij het verhelderen van uw vragen en wensen en helpt u zoeken naar passende oplossingen. De cliëntondersteuner biedt daarnaast begeleiding bij gesprekken en hulp bij aanvragen. De dienstverlening van de cliëntondersteuning is gratis en onafhankelijk.

U bent van harte welkom bij de cliëntondersteuner op de Servicepunten XL.

Telefonisch contact is mogelijk op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur.

Servicepunt XL Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

(070) 416 20 20

maandag t/m vrijdag 9.00 - 13.00 uur

Servicepunt XL Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

(070) 416 20 20

dinsdag en donderdag 9.00 - 12.00 uur

2.1 Zorg thuis, met en zonder indicatie

Veel mensen willen graag zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Soms is daar extra hulp bij nodig, bijvoorbeeld door afnemende gezondheid of ouderdom. Er zijn verschillende voorzieningen beschikbaar, waarvan sommige een indicatie vereisen. In dit hoofdstuk leest u meer over de Zorgverzekeringswet, de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz).

Algemene voorzieningen

Algemene voorzieningen, waaronder welzijnsactiviteiten, maaltijdservices, boodschappendiensten, koffieochtenden en ondersteuning door vrijwilligers, zijn beschikbaar voor iedereen met een hulpvraag. U kunt deze voorzieningen zelf regelen, zonder dat een Wmo-melding bij de gemeente nodig is.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Servicepunten XL of de digitale Sociale Kaart raadplegen.

Voorliggende voorzieningen

Voorliggende voorzieningen vallen onder andere wetten dan de Wmo, zoals de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Zorgverzekeringswet (Zvw). Het gaat om diensten en producten die voor iedereen beschikbaar zijn, zoals een elektrische fiets, een verhoogd toilet, online boodschappen, was- en strijkservices of een klussendienst.

U kunt deze voorzieningen zelf regelen door direct contact op te nemen met de aanbieders.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) biedt hulp en ondersteuning om zelfstandig thuis te blijven wonen. Denk aan huishoudelijke hulp, dagopvang, vervoer of woningaanpassingen. De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wmo. U kunt zelf een Wmo-melding doen, waarna een gesprek met een gemeentemedewerker volgt. Samen wordt bepaald of u in aanmerking komt voor een Wmo-indicatie. Op de website van de gemeente Den Haag vindt u meer informatie en een overzicht van gecontracteerde zorgaanbieders.

Zorgverzekeringswet (Zvw)

Iedereen die in Nederland woont of werkt heeft recht op zorg. Dit is geregeld in de Zorgverzekeringswet. Hier valt uw basis zorgverzekering en eventueel uw aanvullende zorgverzekering onder. Hier valt bijvoorbeeld ook de wijkverpleging onder. Wijkverpleging is zorg die u thuis kunt ontvangen. Voor wijkverpleging vanuit de Zorgverzekeringswet heeft u een indicatie nodig. Een wijkverpleegkundige kan u helpen bij het opstellen van een indicatie.

Wet langdurige zorg (Wlz)

Heeft u langdurige of intensieve zorg nodig, dan kunt u een Wlz-indicatie aanvragen. Met deze indicatie ontvangt u zorg thuis of kunt u in een verpleeghuis wonen. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of u hiervoor in aanmerking komt. Meer informatie vindt u op www.ciz.nl.

Eigen bijdrage voor zorg en ondersteuning thuis

Voor hulp vanuit de Wmo of Wlz betaalt u een eigen bijdrage. In Den Haag geldt dit bijvoorbeeld voor hulp bij het huishouden, beschermd wonen en vervoer door AV 070. U kunt kiezen voor zorg in natura, waarbij alles voor u wordt geregeld, of een persoonsgebonden budget waarmee u zelf zorg inkoop. Wilt u weten of u een eigen bijdrage moet betalen? Kijk dan op de website van het Centraal Administratie Kantoor via www.hetcak.nl.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00

www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

0800 - 19 25

www.hetcak.nl

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

088 - 789 10 00

www.ciz.nl

Zorgkantoor Haaglanden

076 - 524 30 00

www.cz.nl/zorgkantoor

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

2.2 Hulp bij financiën en administratie

Heeft u zorgen over geld of problemen met uw financiën of administratie? Of wilt u weten of en hoe u in aanmerking komt voor een financiële tegemoetkoming (waaronder huurtoeslag, zorgtoeslag en een Ooievaarspas)? Er zijn verschillende organisaties die hulpverlening bieden of u met praktische hulp ondersteuning bieden. Hieronder worden er een aantal genoemd.

Hulp bij Administratie

De dienst Hulp bij Administratie van Welzijn Scheveningen helpt u om uw privé-administratie op orde te brengen. Een ervaren vrijwilliger geeft ondersteuning bij het creëren van overzicht en structuur en bemiddelt of adviseert waar nodig. De dienst is bedoeld voor mensen die geen beroep kunnen doen op bijvoorbeeld familie, burens en kennissen.

Een ouderenadviseur van Welzijn Scheveningen komt, wanneer u zich aanmeldt, eerst vrijblijvend op huisbezoek om uw situatie te bespreken en om uitleg te geven over deze dienst. Voor meer informatie of uw aanmelding kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs.



De Ouderenadviseurs / Maatschappelijk Werkers

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Budgetmaatjes070

Budgetmaatjes070 ondersteunt Haagse inwoners die om wat voor reden dan ook in financiële problemen terecht zijn gekomen. Via Budgetmaatjes070 van Stichting Stad en Kerk (Stek) worden deelnemers gekoppeld aan een budgetmaatje om samen de specifieke financiële problemen aan te pakken. De budgetmaatjes hebben hiervoor een training gevolgd. Een budgetmaatje draagt niet de oplossing aan, maar dient als een steun in de rug. Voor meer informatie of als u zich wilt aanmelden, kunt u terecht op de website van Budgetmaatjes070.

Budgetmaatjes070 (Stek)

(070) 318 16 16

www.budgetmaatjes070.nl

SchuldHulpMaatje Den Haag

Vrijwillige SchuldHulpMaatjes zetten zich in om Hagenaars met schulden te helpen. Zij zijn er voor iedereen die dat nodig heeft. U kunt zich aanmelden via het aanmeld-formulier op de website van SchuldHulpMaatjes Den Haag.

SchuldHulpMaatje Den Haag

www.schuldhulpmaatjedenhaag.nl

Voedselbankwinkel Welzijn Scheveningen

Voedselbankwinkel Welzijn Scheveningen is er speciaal voor mensen die, vanwege hun financiële situatie, moeite hebben om voldoende boodschappen te kopen. Het is bedoeld voor mensen die na het betalen van hun vaste lasten, zoals huur en energiekosten, te weinig geld overhouden om van te leven.

Aanmelden voor de Voedselbank verloopt altijd via een hulpverlener. Wie nog geen hulpverlener heeft, kan contact opnemen met een ouderenadviseur of maatschappelijk werker van Welzijn Scheveningen. Zij helpen bij de aanvraag en staan klaar om te ondersteunen.

De Ouderenadviseurs / Maatschappelijk Werkers

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

De Kledingbank

In wijk- en dienstencentrum De Mallemok bevindt zich een Kledingbank voor dames, heren en kinderen vanaf zes maanden. Hier kunnen mensen die krap bij kas zitten nette tweedehands kleding uitzoeken. Een vast team van vrijwilligers helpt bij het zoeken naar de juiste kleding en schoeisel. De collectie bestaat grotendeels uit goede bruikbare tweedehands kleding en schoenen, die bij binnenkomst wordt nagekeken en beoordeeld op bruikbaarheid.

De Fietskeet

Naast wijk- en dienstencentrum De Mallemok staat de Fietskeet. In de Fietskeet zijn enthousiaste vrijwilligers bezig met het repareren en opknappen van fietsen. De Fietskeet maakt gebruik van door de gemeente en buurtbewoners geleverde wees-fietsen, die wanneer zij eenmaal opgeknapt zijn, voor een klein bedrag met een Ooievaarspas gekocht kunnen worden.

Buurtwasserette

In wijk- en dienstencentrum De Mallemok is er de mogelijkheid om gebruik te maken van de buurtwasserette. Bent u in het bezit van een ooievaarspas dan kunt u tegen betaling van € 3,00 uw wasje laten doen.

Buurtkapsalon

De Buurtkapsalon is er om mensen met een laag inkomen te helpen en te ondersteunen in hun dagelijkse verzorging. Iedere knipbeurt is op afspraak. Een aantal ochtenden in de week is de buurtkapsalon geopend voor mensen met een ooievaarspas of cliënten van de Voedselbank. Via de receptie van De Mallemok kunt u hiervoor een afspraak maken.

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok
Westduinweg 38d, 2583 EH Den Haag

(070) 338 06 90

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur
balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl

Kompassie

Mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten, die ondersteuning nodig hebben bij het ordenen van hun (financiële) administratie, kunnen ook terecht bij Kompassie. Kompassie biedt advies, informatie, praktische en emotionele ondersteuning.

Kompassie
Laan 20, 2512 GN Den Haag

(070) 427 32 40

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 16.00 uur
www.kompassie.nl

Helpdesk Geldzaken

Bij geldzorgen of vragen over uw financiën kunt u terecht bij de Helpdesk Geldzaken van de gemeente Den Haag. Deze biedt gratis hulp aan alle Haagse inwoners. U kunt een afspraak maken via de website of telefonisch, ook als u nog niet precies weet waar u hulp bij nodig heeft.

In stadsdeel Scheveningen kunt u (op afspraak) terecht bij de Helpdesk Geldzaken in wijk- en dienstencentrum De Mallemok en Het Kalhuis.

Helpdesk Geldzaken

(070) 353 61 88

www.helpdeskgeldzaken.nl

Sociaal Raadslieden

Wanneer u juridische vragen of problemen heeft op het gebied van belastingen, toeslagen of uitkeringen, dan kunt u terecht op het spreekuur van de sociaal raadslieden van de gemeente. De sociaal raadslieden kunnen u onder andere de weg wijzen in wet- en regelgeving, helpen bij het opstellen van brieven en bezwaarschriften, informatie of advies geven over sociaaljuridische onderwerpen (met betrekking tot wonen, werken, onderwijs en inkomen) en bemiddelen bij problemen met (overheids-)instanties.

De sociaal raadslieden kunnen u niet helpen bij het invullen van uw belastingaangifte. Hiervoor kunt u contact opnemen met bijvoorbeeld de Belastingdienst.

Voor juridische vragen over consumentenzaken, zoals energie en telefonie, kunt u terecht bij het Juridisch Loket.

Voor het maken van een afspraak met de sociaal raadslieden belt u met de Klantenservice SWZ.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00
www.denhaag.nl

Juridisch Loket

Het Juridisch Loket is er voor mensen met een laag inkomen, die juridisch advies nodig hebben, waaronder over consumentenzaken zoals energie en telefonie. Op de website van het Juridisch Loket vindt u meer informatie, tips en voorbeeldbrieven. U kunt ook bellen met de juristen van het Juridisch Loket of langsgaan tijdens het inloopspreekuur. Kijk voor de actuele tijden op de website.

Juridisch Loket
Oranjevuitensingel 6, 2511 VE Den Haag

0800 - 80 20
Telefonisch bereikbaar:
www.juridischloket.nl

Aangifte inkomstenbelasting

Als u hulp nodig heeft bij het invullen van de aangifte inkomstenbelasting, dan kunt u hiervoor onder andere terecht bij de Belastingdienst of Stichting Belastingwinkel Rotterdam (SBR), locatie Den Haag. U moet hiervoor wel eerst een afspraak maken én een DigiD-machtiging regelen.

Indien u lid bent van een vakbond of ouderenbond, dan kan ook de bond u helpen bij het invullen van uw aangifte.

De Belastingdienst

0800 - 05 43
www.belastingdienst.nl

Stichting Belastingwinkel Rotterdam, locatie Den Haag

010 - 466 15 44
www.belastingwinkelrotterdam.nl

Stichting CAV

Stichting CAV ondersteunt mensen die door ziekte, leeftijd of andere omstandigheden hun financiële zaken niet meer zelf kunnen of willen regelen. De diensten die Stichting CAV onder andere biedt zijn budgetbeheer, begeleiding bij schuldhulpverlening, beschermingsbewind, mentorschap en ondersteuning thuis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Stichting CAV.

Stichting CAV

088 - 822 82 28
www.stichting-cav.nl

Schuldhulpverlening

Bij schulden of betalingsachterstanden die u niet zelf kunt oplossen, biedt de gemeente schuldhulpverlening aan. U kunt hiervoor contact opnemen met de Klantenservice SZW of langskomen bij een Advies- en Informatiepunt. Een medewerker maakt een afspraak voor een gesprek waarin uw situatie wordt besproken. Meer informatie over de aanmeldprocedure en de voorwaarden is te vinden op de website van de gemeente.

Bij een crisissituatie, zoals een dreigende huisuitzetting of afsluiting van energie of water, is het belangrijk om direct contact op te nemen met een Advies- en Informatiepunt. Neem hierbij de brief mee waarin de datum van de ontruiming of afsluiting staat vermeld.

Ook bij een Servicepunt XL of via een ouderenadviseur/maatschappelijk werker is ondersteuning mogelijk. De telefoonnummers, locaties en openingstijden zijn terug te vinden op pagina 5 van deze gids.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00
www.denhaag.nl

Advies- en Informatiebalie Escamp
Leyweg 813, 2545 HA Den Haag

Maandag t/m vrijdag 8.30 - 14.00 uur

Advies- en Informatiebalie Centrum
Spui 70, 2511 BT Den Haag

Maandag t/m vrijdag 8.30 - 14.00 uur

Gemeentelijke Kredietbank (GKB)

Bij de Gemeentelijke Kredietbank (GKB) kunt u mogelijk een lening krijgen als dit bij een gewone bank niet lukt. Denk bijvoorbeeld aan een lening om schulden af te lossen of om noodzakelijke kosten voor uw woning te dekken.

Huiseigenaren die hun hypotheek niet meer kunnen betalen of mensen die geen hypotheek kunnen krijgen, kunnen terecht bij het team Hypotheek en Advies van de GKB. Zij zoeken samen met u naar een passende oplossing.

Wanneer u snel contant geld nodig heeft, kunt u terecht bij het Pandhuis. Daar kunt u een lening afsluiten in ruil voor een onderpand, zoals sieraden of andere waardevolle spullen.

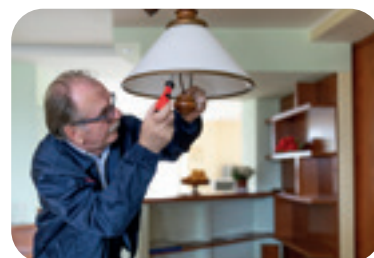
Meer informatie over de diensten van de Gemeentelijke Kredietbank is te vinden op de website van de gemeente. U kunt ook telefonisch contact opnemen voor vragen of advies.

| | |
|---|--|
| Gemeentelijke Kredietbank, team Krediet en Advies | (070) 752 83 40 Maandag t/m vrijdag 9.00 - 16.00 uur |
| Gemeentelijke Kredietbank, team Hypotheek en Advies | (070) 752 82 90 Maandag t/m vrijdag 9.00 - 16.00 uur |
| Gemeentelijke Kredietbank, afdeling Pandhuis | (070) 752 96 40 Maandag t/m vrijdag 8.30 - 12.00 uur |
| Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW | (070) 353 75 00 www.denhaag.nl |

2.3 Hulp in en om het huis

De Klussendienst

De Klussendienst van Welzijn Scheveningen is er om senioren te helpen met kleine klusjes in en om hun woning. De klusvrijwilligers kunnen u bijvoorbeeld helpen bij het ophangen van een lamp, een schilderij en een gordijnrails, bij een klein timmer-, sjouw-, of tuinklusje of bij problemen met de computer. Per klus geldt een eigen bijdrage van € 4,- en een vergoeding van eventuele materialen. U betaalt deze kosten rechtstreeks aan de vrijwilliger. Voor meer informatie of het aanmelden van uw klusverzoek, kunt u contact opnemen met de Dienstencentrale.



| | |
|---------------------------------------|---|
| Dienstencentrale Welzijn Scheveningen | (070) 219 82 10 Maandag t/m vrijdag 10.00 - 13.00 uur dienstencentrale@welzijnscheveningen.nl |
|---------------------------------------|---|

De Kledingklussendienst

De Kledingklussendienst helpt u met kleine reparaties aan uw kleding, die u zelf niet (meer) kunt uitvoeren. U kunt daarbij denken aan knopen aanzetten, zomen vastnaaien, ritsen inzetten, broeken korter of langer maken en/of een split aanbrengen. U betaalt hiervoor een kleine vergoeding, afhankelijk van de werkzaamheden. Voor meer informatie en voor het inleveren van uw kleding kunt u terecht bij wijk -en dienstencentrum De Mallemok.

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok

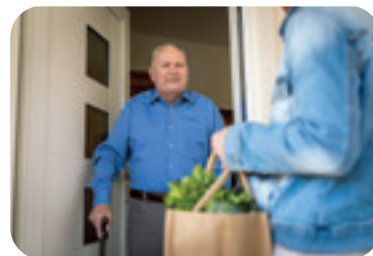
Westduinweg 38d, 2583 EH Den Haag

(070) 338 06 90

Maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur

De Boodschappendienst

De Boodschappendienst van Welzijn Scheveningen is er voor zelfstandig wonende senioren, die niet meer in staat zijn zelf of met hulp uit de eigen omgeving boodschappen te doen. Een vrijwilliger kan de boodschappen voor u halen, maar u kunt ook samen boodschappen doen. Deze dienst is gratis. Voor meer informatie of om u aan te melden voor de Boodschappendienst kunt u contact opnemen met de Dienstencentrale.



Dienstencentrale Welzijn Scheveningen

(070) 219 82 10

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 13.00 uur
dienstencentrale@welzijnscheveningen.nl

De Telefooncirkel

De Telefooncirkel van Welzijn Scheveningen is er voor zelfstandig wonende senioren met behoefte aan meer contact en een veilig gevoel.

Een vrijwilliger belt u iedere ochtend (behalve op zondag) tussen 9.00 en 10.00 uur. Het is een veilige gedachte en gezellig om elke ochtend even gebeld te worden.

Deze dienst is gratis. Voor meer informatie of uw aanmelding kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs.



De Ouderenadviseurs

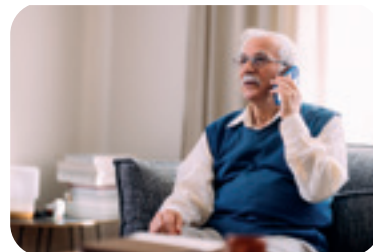
(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Vrijwillige Belmaatjes

De Belmaatjes zijn er voor zijn mensen die graag telefonisch sociaal contact willen. Een vrijwillig belmaatje biedt dat contact, een luisterend oor, aandacht of een gezellig praatje. U kunt uw verhaal kwijt en ook eventuele zorgen delen. Wanneer u zich aanmeldt, bespreekt u eerst met een medewerker wat uw interesses en wensen zijn. Met uw belmaatje maakt u daarna afspraken over hoe vaak en wanneer u contact heeft. Deze dienst is gratis. Voor meer informatie of uw aanmelding, kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs / maatschappelijk werkers.



De Ouderenadviseurs / Maatschappelijk Werkers

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Bezoek aan Huis

De dienst Bezoek aan Huis is er voor senioren die zelfstandig thuis wonen en die graag wat aanspraak willen. Bezoek aan Huis biedt senioren contact en gezelligheid door huisbezoeken van een vrijwilliger. Wanneer u zich aanmeldt, komt een medewerker van Welzijn Scheveningen langs om kennis te maken en te bespreken wat uw interesses en wensen zijn. Deze dienst is gratis. Voor meer informatie of uw aanmelding, kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs.



De Ouderenadviseurs

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl



Buddy Netwerk

Buddy Netwerk zet zich in voor mensen (en hun mantelzorgers) met geheugenproblemen, een chronische of levensbedreigende ziekte en voor senioren die zich eenzaam voelen en een zeer klein sociaal netwerk hebben.

Speciaal opgeleide vrijwilligers (buddy's) bieden sociaal-emotionele ondersteuning en een luisterend oor. Voor meer informatie over het Buddy Netwerk of om u aan te melden, kunt u terecht op de website of telefonisch contact opnemen.

Buddy Netwerk

(070) 364 95 00
www.buddynetwerk.nl

Stichting voor Stad en Kerk (Stek)

Stek biedt een uitgebreid aanbod aan diensten, projecten en activiteiten. Doel van de activiteiten is onder andere om mensen te stimuleren zich met elkaar te verbinden, eenzaamheid tegen te gaan, neerslachtigheid te voorkomen en zelfredzaamheid te vergroten.

Voor uitgebreidere informatie over alle projecten, de verschillende contactpersonen en de locaties, kunt u terecht op de website van Stek.

Stichting voor Stad en Kerk (Stek)

(070) 318 16 16
www.stekdenhaag.nl

Humanitas

Humanitas heeft een breed aanbod van diensten, onder andere voor senioren. Mensen die zich bijvoorbeeld eenzaam voelen, een dierbare hebben verloren of geen financieel overzicht meer hebben, kunnen voor hulp of ondersteuning terecht bij Humanitas.

Vrijwilligers van Humanitas helpen onder andere bij het opbouwen van een kennissenkring, het leren accepteren van verlies en het weer greep krijgen op de (financiële) administratie. Voor uitgebreide informatie kunt u terecht op de website van Humanitas.

Humanitas Haagland

www.humanitas.nl/haagland



2.4 Maaltijden

Maaltijden aan huis

Verschillende organisaties brengen (warme) maaltijden aan huis.

Voor uitgebreide informatie of uw aanmelding kunt u contact opnemen met onder andere de onderstaande aanbieders.

Apetito

0800 - 201 21 23

www.apetito.nl

Vers aan Tafel

085 - 40 16 444

www.versaantafel.nl

Maaltijdservice

0413 - 43 20 43

www.maaltijdservice.nl

Maaltijd Thuis

(070) - 820 98 45

vanschaik@maaltijdthuis.nl

www.maaltijdthuis.nl

Saur Catering

(070) 346 13 24

www.saur-catering.nl

Thuisgekookt

085 - 060 87 68

www.thuisgekookt.nl

Uitgekookt

085 - 04 060 65

www.uitgekookt.nl

Versmarkt Vreeburg

(070) 320 42 52

www.versmarktvreeburg.nl



Maaltijden buitenshuis

Verschillende organisaties in stadsdeel Scheveningen bieden maaltijden buitenshuis aan. U kunt daar onder het genot van bijvoorbeeld lunch of diner met (nieuwe) mensen in contact komen. Voor meer informatie over de maaltijden of om u aan te melden, kunt u contact opnemen met de volgende locaties van Welzijn Scheveningen:

Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

(070) 350 06 94

www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis

Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

(070) 306 99 00

www.welzijnscheveningen.nl

De Buurtkamer

Doornstraat 415, 2584 AP Den Haag

via (070) 306 99 00

www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

(070) 338 54 99

www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok

Westduinweg 38d, 2583 EH Den Haag

(070) 338 06 90

www.welzijnscheveningen.nl

Ook bij veel andere organisaties kunt u terecht voor een warme maaltijd. Zo zijn er vele (wekelijkse) maaltijdprojecten en kun u bij veel woonzorgcentra dagelijks terecht in het restaurant. Het uitgebreide aanbod kunt u vinden op de Sociale Kaart.

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

Korting op maaltijden met Ooievaarspas

Indien u in het bezit bent van een Ooievaarspas, dan kunt u bij sommige maaltijd-aanbieders korting krijgen. Deze regeling met de Ooievaarspas geldt zowel voor maaltijden aan huis als buitenshuis. Per maaltijd is de korting € 2,20. U kunt van tevoren bij de maaltijdaanbieder navragen of zij de korting bieden. Heeft u een vraag over deze kortingsregeling? Neem dan contact op met Meldpunt Maaltijden.

Meldpunt Maaltijden

(070) 752 54 00

Maandag t/m vrijdag 8.00 - 16.00 uur

meldpunt.maaltijden@denhaag.nl

www.ooievaarspas.nl

2.5 Vervoer

De Particuliere Vervoersdienst

Voor senioren die vanwege hun gezondheid of mobiliteit geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer is er de Particuliere Vervoersdienst van Welzijn Scheveningen. Vrijwillige chauffeurs vervoeren u met hun eigen auto door Scheveningen, maar ook daarbuiten. Om van deze dienst gebruik te kunnen maken, wordt u voor € 10,- per jaar lid van de vervoersdienst. Daarnaast betaalt u per rit een onkostenvergoeding rechtstreeks aan de chauffeur. Voor meer informatie en uw aanmelding kunt u contact opnemen met de Dienstencentrale.



Dienstencentrale Welzijn Scheveningen

(070) 219 82 10

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 13.00 uur
dienstencentrale@welzijnscheveningen.nl

Rolstoelvervoer

Het Rolstoelvervoer is er voor inwoners van Scheveningen die rolstoelgebonden zijn en geen gebruik kunnen maken van andere vervoersvoorzieningen. Dit kan zijn voor bijvoorbeeld een bezoek aan familie, een activiteit of feestje, de huisarts of het ziekenhuis. Ook voor deze dienst wordt u voor € 10,- per jaar lid van de vervoersdienst en betaalt u daarnaast per rit een onkostenvergoeding rechtstreeks aan de chauffeur. Voor meer informatie en uw aanmelding kunt u contact opnemen met de Dienstencentrale.



Dienstencentrale Welzijn Scheveningen

(070) 219 82 10

Maandag t/m vrijdag 10.00 - 13.00 uur
dienstencentrale@welzijnscheveningen.nl



Wijkbus Groot Scheveningen

De wijkbus is er voor iedere wijkbewoner die niet of moeilijk met het openbaar vervoer kan reizen. De wijkbus is er voor mensen die slecht ter been zijn maar niet in een rolstoel zitten. Vrijwillige chauffeurs vervoeren u met een aangepaste personenbus in uw wijk / stadsdeel, en naar ziekenhuizen. Een medische keuring of pasje is niet nodig. U betaalt een bijdrage in de kosten in de vorm van een abonnement per kwartaal. Voor meer informatie kunt u telefonisch contact opnemen.

Wijkbus Groot Scheveningen

(070) 338 54 95

Meldpost Het Trefpunt

Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

Maandag t/m vrijdag 9.00 - 11.00 uur

De Zonnebloemauto

De Zonnebloemauto is te huur voor mensen met een rolstoel of een scootmobiel. U bepaalt zelf waar en wanneer u gaat. De Zonnebloemauto kan ook familieleden of vrienden meenemen. Achter in de auto is een rolstoelplaats. Heeft u zelf geen chauffeur? De Zonnebloem heeft een pool van vrijwillige chauffeurs in de regio Den Haag. Kijk voor meer informatie op de website van de Zonnebloem.

De Zonnebloemauto

www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto

RegioTaxi Haaglanden

RegioTaxi haalt u op bij de voordeur en brengt u tot de deur van uw bestemming. De taxi is aangepast voor reizigers met een beperking. Soms deelt u de taxi met andere passagiers. De prijs ligt tussen die van het gewone openbaar vervoer en een taxi in. Met de RegioTaxi kunt u reizen binnen de gemeenten van de regio Haaglanden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met RegioTaxi Haaglanden.

RegioTaxi Haaglanden

Voor informatie: **088 - 966 60 11**
Voor reserveringen: **088 - 966 60 00**
www.regiotaxi.haaglanden.nl

AV 070

AV 070 is bestemd voor mensen die vanwege een beperking niet met het openbaar vervoer of de wijkbus kunnen reizen. U kunt gebruik maken van AV 070 als dit medisch noodzakelijk is. De bus is toegankelijk voor een rolstoel en een scootmobiel en rijdt binnen de gemeenten Den Haag, Rijswijk en Leidschendam-Voorburg. Om met AV 070 te kunnen reizen, heeft u een AV 070-pas nodig. Daarvoor vult u het formulier Wmo-melding in op de website van de gemeente Den Haag. De gemeente kijkt dan samen met u of AV 070 past bij uw situatie.

Voor meer informatie of voor hulp bij het invullen van het Wmo-formulier, bent u welkom bij het Servicepunt XL. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/vervoer-voor-ouderen-en-mensen-met-een-beperking/

(070) 353 75 00

Valys (vervoer door heel Nederland)

Valys is een landelijke reisservice voor mensen die moeilijk kunnen reizen door bijvoorbeeld een handicap. U kunt Valys gebruiken voor bijvoorbeeld familiebezoek of een dagje uit. Valys brengt u overal in Nederland, ook waar u met het openbaar vervoer, AV 070 of de Regiotaxi niet kunt komen. Voor het reizen met Valys heeft u een Valyspas nodig. Voor meer informatie en het aanvragen van een Valyspas kunt u terecht op de website of bellen met Valys.

Valys

0900 - 96 30

www.valys.nl

Gratis reizen met het Openbaar Vervoer (OV) in Den Haag

Krijgt u AOW, woont u in Den Haag en heeft u recht op een Ooievaarspas? Dan mag u gratis met de bus, tram of RandstadRail. U heeft hiervoor wel een ov-chipkaart op naam nodig. Wanneer u een Ooievaarspas heeft aangevraagd, krijgt u vanzelf een brief met meer uitleg. Heeft u die informatie niet ontvangen? Neem dan contact op met de Klantenservice SZW van de gemeente. Voor informatie en hulp bij de aanvraag bent u welkom bij een Servicepunt XL bij u in de buurt. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00

www.denhaag.nl

Riksja - Fietsen Alle Jaren

Voor wie minder goed ter been is en daardoor weinig buiten komt, is een ritje in de riksja een mooie kans om weer van de buitenlucht te genieten. Vrijwilligers fietsen u langs de boulevard, door de duinen, het park, de stad of naar een plek waar u graag nog eens heen wilt. Onderweg is er natuurlijk tijd om even te stoppen voor een kopje koffie of thee.

De riksja biedt plaats aan twee passagiers. In het voor- en najaar zorgen water- en winddichte dekens ervoor dat u comfortabel en warm blijft. Een ritje in de riksja is veilig en gezellig, en bovenal een fijne manier om weer even buiten te zijn.



[Fietsen alle Jaren - Scheveningen](#)

06 - 43 16 14 66

scheveningen@fietsenallejaren.nl
www.fietsenallejaren.nl/scheveningen

2.6 Wonen

In deze paragraaf vindt u informatie met betrekking tot zelfstandig wonen. Informatie over wonen met zorg vindt u in paragraaf 4.3 op pagina 39.

Woonnet Haaglanden

Als u wilt verhuizen naar een andere huurwoning, kunt u terecht op de website van Woonnet Haaglanden. Hier vindt u het complete aanbod van woningen van woningcorporaties in de regio Haaglanden. Om in aanmerking te komen voor een huurwoning, is een woonpas nodig. Deze kunt u eenvoudig aanvragen via de website van Woonnet Haaglanden. Met deze woonpas kunt u vervolgens reageren op woningen die vrijkomen. Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van een woonpas of bij het reageren op het woningaanbod? Kom dan langs bij een Servicepunt XL. De telefoonnummers, locaties en openingstijden vindt u op pagina 5 van deze gids.

[Woonnet Haaglanden](#)

www.woonnet-haaglanden.nl



Seniorenmakelaar

Als u in een grote sociale huurwoning woont en graag wil verhuizen naar een kleinere woning, kunt u advies krijgen van de seniorenmakelaar. De seniorenmakelaar kent het aanbod van huurwoningen in de gemeente Den Haag en kijkt welke woningen passen bij uw inkomen en de samenstelling van uw huishouden. Een gesprek met de seniorenmakelaar kan telefonisch plaatsvinden of tijdens een huisbezoek. Op de website van Woonnet Haaglanden staat meer informatie en vindt u het contactformulier om een afspraak aan te vragen. De seniorenmakelaar helpt u graag op weg naar een woning die beter bij uw situatie past.

Woonnet Haaglanden

www.woonnet-haaglanden.nl

Groepswonen

Groepswonen Door Ouderen (GDO) is een woonvorm voor actieve en sociaal ingestelde mensen vanaf 50 jaar. U deelt er een aantal voorzieningen maar behoudt uw privacy. In het woongebouw heeft ieder een eigen woning met een eigen voordeur. In de meeste gevallen zijn er gemeenschappelijke ruimtes en een tuin of terras. De leden van een groepswonen-complex vormen samen een vereniging. Ook in Stadsdeel Scheveningen zijn er meerdere woonlocaties.

Voor meer informatie over groepswonen kunt u contact opnemen met GDO of Centrum Groepswonen.

Groepswonen Door Ouderen (GDO)

(070) 350 44 07

www.gdo-den Haag.nl

Centrum Groepswonen

(070) 217 00 05

www.centrumgroepswonen.nl/



3. Mantelzorg; zorg voor elkaar

Mantelzorgers bieden (langdurig) zorg aan iemand in hun omgeving die ziek is of een beperking heeft. Dit kan gaan om zorg voor een partner, ouder, kind of buur die hulp nodig heeft. Vaak voelt deze zorg vanzelfsprekend, maar het kan ook zwaar zijn.

Om mantelzorgers te ondersteunen en overbelasting te voorkomen, zijn er verschillende vormen van hulp beschikbaar. Denk aan informatie en advies, praktische ondersteuning, lotgenotencontact en respijtzorg. Bij respijtzorg wordt de zorg tijdelijk overgenomen, zodat mantelzorgers even op adem kunnen komen. Hierdoor houden zij de zorg langer vol, waardoor degene die zorg nodig heeft vaak langer thuis kan blijven wonen.

In dit hoofdstuk vindt u enkele voorbeelden van ondersteuning. Op de Sociale Kaart staan nog veel meer organisaties die hulp kunnen bieden.

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

3.1 Informatie, advies en ondersteuning

Cliëntondersteuning voor mantelzorgers

Elke situatie is uniek en het kan daardoor lastig zijn de (juiste) weg te vinden in het aanbod van zorg, voorzieningen of in de wet -en regelgeving. Vaak is het prettig om uw zorgen te kunnen delen of te bespreken hoe u het bieden van mantelzorg (langer) vol kunt houden.

Heeft u behoefte aan een luisterend oor of informatie en advies over de mogelijkheden van ondersteuning die passen bij úw situatie? Neemt u dan contact op met de cliëntondersteuners voor mantelzorgers of de ouderenadviseur. Zij kunnen u vrijblijvend informeren en adviseren, bijvoorbeeld over: regelen van hulp, hulp bij administratie, vergoedingen van zorgkosten die u maakt, ondersteuning bij u thuis door een vrijwilliger, uw eigen gezondheid of vervangende zorg.

U kunt dagelijks binnenlopen bij een Servicepunt XL, of bellen of mailen voor een afspraak bij u thuis of bij ons op locatie. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Cliëntondersteuning voor mantelzorgers

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Kompassie

Kompassie is een onafhankelijk steunpunt voor mentale gezondheid in Den Haag. Naasten van iemand met een psychische kwetsbaarheid vormen een specifieke groep binnen de mantelzorgers, met eigen behoeften. Psychische problematiek raakt namelijk niet alleen de persoon zelf, maar ook partners, ouders, (volwassen) kinderen, vrienden, broers en zussen.

Mantelzorgers GGZ kunnen bij Kompassie terecht voor ondersteuning in de vorm van een luisterend oor, begeleiding, informatie en advies. De ondersteuning wordt geboden door ervaringsdeskundige familiecoaches van Kompassie, is kosteloos en er zijn geen wachtlijsten. U kunt bellen of mailen om een afspraak te maken.

Kompassie - mantelzorgondersteuning GGZ

Laan 20, 2512 GN Den Haag

(070) 427 32 40

mantelzorg@kompassie.nl

www.kompassie.nl

Gespreksgroep voor mantelzorgers

Het zorgen voor iemand kan veel voldoening geven, maar kan het leven ook ingrijpend veranderen. Dat levert veel vragen op en kan het gevoel geven er alleen voor te staan.

De Gespreksgroep voor mantelzorgers biedt ondersteuning. U kunt er in een warme, veilige omgeving uw ervaringen delen met anderen die begrijpen wat u doormaakt. Ontvang tips en adviezen van anderen die u helpen om een gezonde balans te vinden in het zorgen voor uw dierbare. Samen

ontdekt u manieren om ook goed voor uzelf te blijven zorgen. De bijeenkomsten worden begeleid door een ervaren maatschappelijk werker. Aan deelname zijn geen kosten verbonden. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de ouderenadviseurs / maatschappelijk werkers via (070) 416 20 20 of sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl



Gespreksgroep voor mantelzorgers

Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

(070) 416 20 20

sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

Elke 2e dinsdag van de maand van 10.00 tot 11.30 uur



Alzheimer Café Scheveningen

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten, mantelzorgers, hulpverleners en belangstellenden. De bijeenkomsten starten met een vraag-gesprek tussen de gespreksleider en de deskundige. Na een korte pauze kunnen de bezoekers vragen stellen en informatie en ervaringen uitwisselen. Ook is er uitgebreid de gelegenheid ervaringen uit te wisselen met de andere bezoekers. Het Alzheimer Café Scheveningen vindt elke eerste woensdag van de maand in het Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis plaats (met uitzondering van de maanden juli en augustus). Neem gerust contact op met de ouderenadviseurs/maatschappelijk werkers voor meer informatie.

Alzheimer Café Scheveningen
Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

(070) 416 20 20
Elke 1e woensdag van de maand,
inloop om 19.00 uur
sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl

Mantelkring - Activiteiten met andere mantelzorgers

Als mantelzorger loopt u soms tegen uw eigen grenzen aan en kan uw wereld behoorlijk klein worden. Als dit herkenbaar is, dan is Mantelkring misschien iets voor u.

Bij Mantelkring komen mantelzorgers samen om onder professionele begeleiding gezellige, sportieve en leerzame activiteiten te ondernemen. Heel populair zijn de wandelingen, maar er is veel meer. In Den Haag is er in elk stadsdeel een Mantelkring. Kijk op de website voor het uitgebreide aanbod. U kiest zelf waaraan u wilt meedoen.

Mantelkring

088 - 787 89 88
info@mantelkring.nl
www.mantelkring.nl

MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die iedereen ondersteunt die voor een familielid, vriend of buur zorgt. Wie belangeloos voor een naaste zorgt, kan hier terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Op de website is veel te vinden over onderwerpen die relevant zijn voor mantelzorgers. Liever persoonlijk contact? Dan is er de mogelijkheid om telefonisch een vraag te stellen via de Mantelzorglijn.

MantelzorgNL - De Mantelzorglijn

(030) 760 60 55
www.mantelzorg.nl

Mantelzorgelijk

Mantelzorgelijk is het grootste platform voor en door mantelzorgers. Op de website vindt u veel informatie en tips die u als mantelzorger kunnen helpen.

Mantelzorgelijk

(030) 760 60 55
www.mantelzorg.nl

Dementie.nl

Op de website Dementie.nl staat veel informatie over het omgaan en (samen) leven met dementie. Ook wanneer u advies wilt of behoefte heeft aan een luisterend oor kunt u er terecht. U kunt bellen met de DementieLijn, mailen met een expert en u kunt er in gesprek met andere mantelzorgers.

Dementie.nl - DementieLijn

0800 - 50 88
elke dag bereikbaar van 9.00 tot 23.00 uur

3.2 Vervangende zorg

Als u op vakantie gaat, een dag vrij wilt nemen of als de taken als mantelzorger te zwaar worden, is het mogelijk om tijdelijk vervangende zorg te regelen. Een professional of vrijwilliger neemt dan de zorg een tijdje van u over. Dit heet respijtzorg. Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Voor meer informatie of voor hulp bij het aanvragen of regelen van vervangende zorg bent u van harte welkom bij een Servicepunt XL. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Dagopvang en activiteiten

De persoon voor wie u zorgt kan deelnemen aan dagopvang en activiteiten, kijk voor meer informatie op pagina 8. Op de sociale kaart vindt u alle organisaties en plekken voor dagopvang en activiteiten waar uw naaste aan kan deelnemen.

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

Logeeropvang

Bij logeeropvang logeert de persoon die u verzorgt tijdelijk op een plek met professionele ondersteuning. Zo kunt u met een gerust gevoel een tijdje weg. Logeeropvang kan vergoed worden vanuit een aanvullend zorgverzekering of met een Wlz-indicatie. Vergoedt uw zorgverzekeraar de kosten niet én is er geen Wlz-indicatie? Dan kunt u de logeeropvang bij de gemeente aanvragen. In de meeste gevallen doet u daarvoor een Wmo-melding. De actuele informatie over de mogelijkheden staat op de website van de gemeente op de pagina 'Logeeropvang Wmo', of neem contact op met de Klantenservice SZW.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00

www.denhaag.nl

www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/logeeropvang

Respijtzorg Thuis

Zorgorganisatie Hups biedt tijdelijk extra ondersteuning aan mantelzorgers: Respijtzorg Thuis. Zo heeft u tijd om uit te rusten en de zorg beter vol te houden. U kunt dan ook een blijvende oplossing vinden. Medewerkers van Hups helpen met lichte zorgtaken, persoonlijke verzorging en gezelschap. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze hulp, die bedoeld is voor mantelzorgers die zorgen voor iemand met dementie of psychische problemen.

Heeft u geen aanvullende verzekering? Dan kunt u via de gemeente 40 uur aan vervangende mantelzorg vergoed krijgen. U moet dan wel voldoen aan een aantal voorwaarden. Voor meer informatie kunt u een adviesgesprek aanvragen bij Hups, via de website, mail of telefonisch.

Hups - Respijtzorg thuis

085 - 016 39 80

info@hups.nl

www.hups.nl

Vergoeding via verzekering

Heeft u een aanvullende zorgverzekering? Dan kunt u vaak een vergoeding krijgen voor vervangende mantelzorg. Dat kan via organisaties zoals Hups, Senior Service of Saar aan Huis. Vraag bij uw zorgverzekering wat er mogelijk is. Lees meer informatie over 'vergoedingen voor mantelzorgers' op de website van zorgwijzer of Independer.

Zorgwijzer

www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg

Independer

www.independer.nl/zorgverzekering/vergoedingen/mantelzorg.aspx

3.3 Waardering en kortingen voor Haagse mantelzorgers

Het bieden van waardering en ondersteuning aan mantelzorgers is als taak van de gemeente opgenomen in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Waardering voor mantelzorgers aanvragen

Als mantelzorger in Den Haag kunt u een waardering aanvragen bij de gemeente. U vult daarvoor een digitaal formulier in op de website van de gemeente. U krijgt dan een cadeaukaart. Met de cadeaukaart kunt u zelf iets uitzoeken wat goed bij u past. U kunt kiezen uit meer dan 100 verschillende cadeaukaarten.

De gemeente biedt deze waardering aan als dank voor uw inzet. U kunt 1 keer per jaar een cadeaukaart aanvragen.

Voor meer informatie of voor hulp bij het aanvragen bent u van harte welkom bij een Servicepunt XL. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Gemeente Den Haag

www.denhaag.nl

Parkeervergunning voor mantelzorgers

Geldt er betaald parkeren bij het adres van de persoon voor wie u zorgt? Dan kan die persoon een parkeervergunning voor mantelzorgers aanvragen. Met een parkeervergunning voor mantelzorgers kunt u parkeren zonder ter plekke te hoeven betalen. Met deze vergunning krijgt u ook meer parkeeruren dan een gewone (bezoekers)parkeervergunning. Op de website van de gemeente staan de voorwaarden en ook het formulier om de parkeervergunning aan te vragen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling Parkeerbeheer van de gemeente.

Gemeente Den Haag - afdeling Parkeerbeheer

14 070

www.denhaag.nl/parkeren

Verzekering voor Haagse mantelzorgers

Bent u mantelzorger? Dan bent u tijdens het uitvoeren van uw zorgtaken verzekerd voor ongelukken en schade via de verzekering voor Haagse mantelzorgers. U hoeft zich als mantelzorger niet van tevoren aan te melden. U bent automatisch verzekerd. Lees meer op de website van de gemeente over de verzekering voor Haagse mantelzorgers. U kunt met vragen ook bellen of mailen met het Bureau Risicomanagement van de gemeente.

Gemeente Den Haag - Bureau Risicomanagement

(070) 353 51 75

rm@denhaag.nl

www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/verzekering-voor-haagse-mantelzorgers

4. Dagbesteding, verzorging en verpleging

Wanneer het zelfstandig thuis wonen moeilijker wordt of niet meer gaat, dan zijn er verschillende vormen van zorg en ondersteuning mogelijk, zoals dagbesteding, thuiszorg of verblijf in een zorgcentrum. In dit hoofdstuk zijn een aantal van de mogelijkheden voor u op een rij gezet.

4.1 Dagbesteding

Haags Ontmoeten

Haags Ontmoeten is een plek in de wijk waar alle ouderen en hun mantelzorgers welkom zijn. Het is een plek om te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen. U kunt er samen iets drinken en/of meedoen aan allerlei activiteiten. Op de Haags Ontmoeten locaties kunt u (wekelijks) meedoen aan een gevarieerd activiteitenprogramma. De inhoud van het programma varieert van bewegen of creatieve activiteiten tot een spelletje doen of een interessante presentatie bijwonen. Om deel te nemen aan Haags Ontmoeten betaalt u alleen een bijdrage in de kosten voor de maaltijd.



Heeft u behoefte aan informatie of advies? Ook dan kunt u bij Haags Ontmoeten terecht.

Voor meer informatie over de openstelling of uw aanmelding, kunt u contact opnemen met de betreffende locatie. De ouderenadviseurs van Welzijn Scheveningen kunnen u ook meer vertellen over het Haags Ontmoeten, of kijk de website.

Haags Ontmoeten

www.haagsontmoeten.nl

Het Uiterjoon

Vissershavenstraat 277, 2583 DG Den Haag

(070) 306 10 20

www.respect.nl

Hoge Prins Willem

Hoge Prins Willemstraat 12-120, 2584 HZ Den Haag

(070) 306 10 20

www.respect.nl

Zeewinde

Nieuwe Parklaan 83, 2587 BN Den Haag

(070) 306 10 20

www.respect.nl

De Thuishaven

Neptunusstraat 1, 2586 GP Den Haag

06 - 43 15 03 06

www.cardia.nl

De Wijkwinkel

Gentsestraat 22a, 2587 HT Den Haag

(070) 416 20 20

www.bnsscheveningen.nl/wijkwinkel

Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis
Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

(070) 416 20 20
www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis
Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

(070) 416 20 20
www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok
Westduinweg 38d, 2583 EH Den Haag

(070) 416 20 20
www.welzijnscheveningen.nl

Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt
Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

(070) 416 20 20
www.welzijnscheveningen.nl

De Ouderenadviseurs - Welzijn Scheveningen

(070) 416 20 20
sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl

Dagbehandeling en dagbehandeling in een woonzorgcentrum

Wanneer u nog zelfstandig woont, maar een chronische lichamelijke aandoening heeft of bekend bent met dementie, kan het fijn zijn om er af en toe tussenuit te kunnen. U kunt op enkele locaties in stadsdeel Scheveningen terecht voor dagbehandeling of dagbesteding. De medewerkers zijn er overdag voor uw verzorging en daarnaast worden er activiteiten aangeboden waarmee u de dag op een aangename manier kunt doorkomen.

Voor een kennismakingsgesprek, meer informatie over de dagbesteding, de indicatie en de kosten kunt u contact opnemen met de betreffende organisatie.

Bosch en Duin (Respect - Wonen, zorg en welzijn)
Scheveningseweg 76, 2517 KZ Den Haag

(070) 306 10 20
servicebureau@respect.nl
www.respect.nl

Thuishaven (Cardia)
Neptunusstraat 1, 2586 HP Den Haag

(070) 800 88 00
www.cardia.nl



4.2 Zorg aan huis

Huishoudelijke hulp

Huishoudelijke taken kunnen steeds moeilijker worden door bijvoorbeeld een ziekte, een handicap of ouderdom. Wanneer mensen in uw eigen omgeving u daarbij niet (voldoende) kunnen helpen, dan kan de gemeente u hierbij ondersteunen. Bij hulp bij uw huishouden kunt u denken aan het schoonmaken en schoon houden van de woning en hulp bij het organiseren van uw huishouden. Wanneer u voor hulp in aanmerking wilt komen, doet u een Wmo-melding via de website van de gemeente (zie ook pagina 10). Voor meer informatie of hulp bij de aanvraag bent u welkom bij een Servicepunt XL of de ouderenadviseurs / maatschappelijk werkers. U vindt de telefoonnummers, locaties en openingstijden op pagina 5.

Gemeente Den Haag - Klantenservice SZW

(070) 353 75 00

www.denhaag.nl

Thuiszorg; verzorging en verpleging aan huis

Persoonlijke verzorging is gericht op het ondersteunen of overnemen van activiteiten op het gebied van de Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL). U kunt daarbij denken aan hulp bij wassen/douchen, aan- en uitkleden, in- en uit bed gaan, eten en drinken, het aan- en uittrekken van steunkousen of prothesen en het aanreiken van medicatie.

Dankzij deze hulp blijft u verzorgd en behoudt u het dagelijkse ritme.

(Wijk)verpleging is gericht op het goed in de gaten houden van de gezondheid en biedt ook zorg, zoals het geven van injecties, het verzorgen van een wond of het toedienen van sondevoeding. Een wijkverpleegkundige kan u ook voorlichting en advies geven. Waar mogelijk leert u handelingen weer zelf te doen, met of zonder ondersteunende hulpmiddelen. Deze zorg valt onder de Zorgverzekeringswet (Zvw). Wanneer u zorg nodig heeft, kunt u rechtstreeks contact opnemen met de zorgaanbieder van u keuze. De wijkverpleegkundige kijkt samen met u naar welke indicatie gesteld moet worden. Hieronder staan een aantal van de zorgaanbieders van thuiszorg op een rij.

Buurtzorg Den Haag Statenkwartier/Duinoord

06 - 13 11 31 31

www.buurtzorgnederland.com

Buurtzorg Scheveningen Belgisch Park

06 - 20 65 53 13

www.buurtzorgnederland.com

Cardia

(070) 350 21 00

www.cardia.nl/zorg-aan-huis

Evita Zorg

(070) 314 16 00

www.evitzorg.nl

Florence Thuiszorg

(070) 413 10 00

www.florence.nl

HWW zorg

(070) 379 50 00

www.hwwzorg.nl

Respect - Wonen, zorg en welzijn

(070) 306 91 70

www.respect.nl

Saffier

0800 - 723 34 37

www.saffiergroep.nl

Stichting Eykenburg

(070) 750 7000

www.eykenburg.nl

Hulpmiddelen

Als u ouder wordt of een ziekte of beperking heeft, gaan dagelijkse handelingen niet altijd meer vanzelf. Gelukkig zijn er honderden hulpmiddelen die u kunnen helpen. Maar om iets te kiezen dat bij u past, heeft u informatie nodig. Vilans biedt onafhankelijk advies over hulpmiddelen en heeft geen commercieel belang. Op de website staan meer dan 675 hulpmiddelen overzichtelijk gepresenteerd. Er staat uitleg over wat het is, waarvoor u het kunt gebruiken, hoe het zit met vergoedingen en welke uitvoeringen er zijn.

[Vilans Hulpmiddelenwijzer](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

www.hulpmiddelenwijzer.nl

Technologie voor Thuis

Moeite met het onthouden van afspraken? Hulp nodig bij het huishouden? Of als mantelzorger op zoek naar ondersteuning bij zorgtaken? Zorgtechnologie kan u daarbij helpen. Onder zorgtechnologie verstaan we alle handige en slimme hulpmiddelen die het dagelijks leven veiliger of makkelijker kunnen maken. Denk bijvoorbeeld aan een personenalarmering in geval van nood. Of een heupairbag die zorgt voor een zachte landing bij een val. Zo zijn er nog veel meer slimme en praktische hulpmiddelen die u kunnen ondersteunen. Op de website van Technologie voor Thuis staat alle informatie over de mogelijkheden verzameld. U vindt er ook tijden en adressen waar u (op afspraak) terecht kunt voor advies of het uitproberen van hulpmiddelen.

[Technologie voor Thuis](http://www.technologievoorthuis.nl)

www.technologievoorthuis.nl

Persoonsalarmering

Persoonsalarmering is een hulpmiddel om veiliger (alleen) thuis te wonen. Het systeem bestaat uit een alarmtoestel dat bij u thuis geplaatst wordt en een zender met een knop erop. Mocht er iets gebeuren, dan kunt u met één druk op de knop contact opnemen met een familielid of met een meldkamer die hulp inschakelt. U kunt persoonsalarmering aanvragen via thuiszorg-aanbieders, welke op pagina 35 vermeld staan. Heeft u om medische redenen alarmering nodig? Dan kan in sommige gevallen uw zorgverzekeraar de personenalarmering vergoeden. Op de website www.alarmaanvragen.nl staat een handig overzicht van alle aanvraagformulieren voor personenalarmering van de zorgverzekeraars.

Naast de persoonsalarmering die u alleen binnenshuis kunt gebruiken, bestaan er ook mobiele alarmsystemen die overal werken, zowel binnen als buiten. Met een druk op de knop maakt u contact met familie, vrienden of een alarmcentrale. Door het gebruik van GPS weten zij waar u bent. Er zijn verschillende vormen van deze alarmering. U kunt ze kopen bij een hulpmiddelenspecialzaak of thuiszorgwinkel. Enkele thuiszorgwinkels staan hieronder vermeld.

Hulpmiddelen lenen, huren en kopen.

U kunt voor het lenen, huren en kopen van diverse handige hulpmiddelen en verpleegartikelen terecht bij een thuiszorgwinkel. Sommige hulpmiddelen en verpleegartikelen worden vergoed door uw zorgverzekering. Voor meer informatie over welke dat zijn, wat de voorwaarden zijn en hoe u de vergoeding aanvraagt, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar.

Enkele thuiszorgwinkels staan hieronder voor u op een rij.

Vegro Thuiszorg Winkel

0800 - 288 77 66
www.vegro.nl

Medipoint

088 - 102 01 00
www.medipoint.nl



Ergotherapeut

Een ergotherapeut kan u helpen wanneer u beperkingen of problemen ondervindt bij dagelijkse activiteiten. Denkt u daarbij aan wassen, aan- en uitkleden, het huishouden, in en uit bed komen, uzelf verplaatsen, reizen of het uitvoeren van uw hobby's. Ook geeft de ergotherapeut adviezen over bijvoorbeeld hulpmiddelen en woningaanpassingen en helpt hij u bij het aanvragen daarvan. Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle zorgverzekeraars. Voor de meeste ergotherapeuten heeft u geen verwijzing nodig van de huisarts of specialist, maar kunt u direct contact opnemen. Voor ergotherapie kunt u onder andere terecht bij de volgende organisaties.

Respect - Wonen, zorg en welzijn, (afdeling Ergotherapie)

(070) 306 91 70
www.respect.nl

HWW zorg (afdeling Ergotherapie)

(070) 306 47 00
www.hwwzorg.nl

Casemanager dementie

Een casemanager is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en helpt keuzes maken. Zo helpt de casemanager om te gaan met de ziekte en met de gevolgen ervan in het dagelijks leven. Ook voor mantelzorgers is de casemanager een luisterend oor en aanspreekpunt.

Een casemanager kan u ook helpen bij het aanvragen en regelen van hulp en zorg waar u op een bepaald moment aan toe bent. In Den Haag kan iedereen met een vermoeden van dementie of wanneer de diagnose dementie gesteld is een casemanager krijgen. Uw huisarts of de praktijkondersteuner kan doorverwijzen naar een casemanager dementie, ook als de diagnose dementie nog niet is gesteld.

De inzet van een casemanager wordt meestal vergoed via uw zorgverzekering. Meer informatie over geheugenproblemen, dementie en wat een casemanager voor u kan betekenen vindt u op onderstaande websites. Ook op de sociale kaart kunt u een overzicht vinden van de organisaties die Ondersteuning van een casemanager dementie bieden.

Geheugensteunpunt

www.geheugensteunpunt.nl/casemanager-dementie

Dementie.nl

www.dementie.nl

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

Palliatieve zorg

Als u te horen heeft gekregen dat u niet meer kunt genezen, is dat een ingrijpende boodschap. Dit kan veel vragen oproepen. Er zijn verschillende zorg- en hulpverleners die u kunnen helpen. Met vragen kunt u onder andere terecht bij uw huisarts, zorgverlener of hulpverlener.

Palliatieve zorg is zorg die de kwaliteit van leven verbetert van patiënten en hun naasten die te maken hebben met een levensbedreigende aandoening. Bijvoorbeeld door de behandeling van pijn en andere problemen van lichamelijke, psychosociale en spirituele aard.

U kunt uw zorg of hulpverlener ook vragen naar de 'informatiegids Palliatieve zorg voor patiënten en naasten'. Daarin staat veel informatie op een rij, ook de aanbieders van deze zorg in de regio. Aanbieders van zorg- en hulpverlening in de laatste levensfase kunt u ook vinden op de sociale kaart.

Sociale Kaart

www.socialekaartdenhaag.nl

4.3 Wonen met zorg

Er zijn verschillende vormen van wonen met zorg. Een aantal daarvan staan hier beschreven. Voor meer uitgebreide informatie kunt u contact opnemen met de zorgaanbieders die vermeld staan. Ook de ouderenadviseurs van Welzijn Scheveningen helpen u graag op weg. U vindt de contactgegevens van de ouderenadviseurs op pagina 5.

Serviceflat en aanleunwoning

Een serviceflat is een appartementencomplex met zelfstandige woningen, gewoon in de wijk. Vaak zijn er voorzieningen aanwezig waarvan u gebruik kunt maken. Wanneer u zorg nodig heeft, dan wordt dat door de thuiszorg bij u geboden (meer informatie hierover vindt u op pagina 35).

Een aanleunwoning (soms ook inleunwoning genoemd) is een zelfstandige woning, in de nabijheid van een zorginstelling. U huurt of koopt een eigen (aangepast) appartement, van waaruit u een beroep kunt doen op de zorg en diensten van de zorginstelling.



Woonzorgcentrum

De term 'Woonzorgcentrum' staat voor verschillende vormen van wonen met zorg, of een combinatie daarvan. Vaak worden verzorgingshuizen en verpleeghuizen zo genoemd, maar ook aanleunwoningen kunnen er een onderdeel van zijn. In een woonzorgcentrum krijgt u de begeleiding en ondersteuning die u nodig heeft en wordt ook intensieve verzorging, verpleging en behandeling geboden. In een woonzorgcentrum wordt vaak ook tijdelijke zorg geboden, bijvoorbeeld wanneer u moet revalideren na een operatie of om een andere reden tijdelijk niet thuis de benodigde zorg kunt krijgen. Meestal heeft u een Wlz-indicatie van het CIZ nodig om in een woonzorgcentrum te wonen, afhankelijk van de zorg die u nodig heeft (wat een Wlz-indicatie van het CIZ inhoudt, leest u op pagina 12). Er zijn verschillende woonzorgcentra in stadsdeel Scheveningen, met een gevarieerd aanbod en verschillende mogelijkheden. Voor meer informatie vindt u hieronder de contactgegevens.

Bosch en Duin (Respect - Wonen, zorg en welzijn)
Scheveningseweg 76, 2517 KZ Den Haag

(070) 306 91 70
www.respect.nl

De Eshoeve (HWW zorg)
Doorniksestraat 150-152, 2587 AZ Den Haag

(070) 306 47 00
www.hwwzorg.nl

De Thuishaven (Cardia)
Neptunusstraat 1 2586 GP Den Haag

(070) 350 29 00
www.cardia.nl

Het Uiterjoon (Respect - Wonen, zorg en welzijn)
Vissershavenstraat 277, 2583 DG Den Haag

(070) 306 91 70
www.respect.nl

Huize Royal & Royal Rustique (Saffier)
Rusthoekstraat 38, 2584 CV Den Haag

0800 - 723 34 37
www.saffiergroep.nl

Mechropa (Saffier)
Scheveningseweg 96, 2584 AC Den Haag

0800 - 723 34 37
www.saffiergroep.nl

Oldeslo (Zorggroep Oldael)
Maurits de Brauwweg 18, 2597 KE Den Haag

(070) 530 05 30
www.oldael.nl

Zeewinde (Respect - Wonen, zorg en welzijn)
Nieuwe Parklaan 83, 2587 BN Den Haag

(070) 306 91 70
www.respect.nl

Particuliere woon- en zorgvoorzieningen

Ouderen die zelfstandig willen wonen maar wel gebruik willen maken van verschillende faciliteiten, waaronder 24-uurszorg en toezicht, kunnen hiervoor terecht bij een particuliere woon- en zorgvoorziening. Hier heeft een bewoner zijn eigen appartement met de gebruikelijke privacy. Deze woon- en zorgvoorzieningen variëren van eenvoudig tot luxe. Enkele particuliere woon- en zorgvoorzieningen in stadsdeel Scheveningen zijn hieronder voor u op een rij gezet. Voor meer informatie over de verschillende locaties, de voorzieningen en de kosten kunt u rechtstreeks contact met hen opnemen.

Martha Flora

Badhuisweg 165 - 167, 2597 JN Den Haag

(070) 720 09 45

www.marthaflora.nl

Het Gouden Hart

Kanaalweg 3, 2584 CC Den Haag

(070) 306 60 60

www.hetgoudenhart.nl

Hazelhoff Zorgvilla

Antwerpsestraat 18, 2587 AG Den Haag

(070) 511 11 20

www.hazelhoff.nl

Hospice

Een hospice is een plek met een huiselijke sfeer, waar ernstig zieke mensen in de laatste fase van hun leven de benodigde (medische) zorg kunnen krijgen. In een hospice zijn de medewerkers en vrijwilligers gespecialiseerd in het bieden van terminale zorg. Enkele hospices in Den Haag staan hieronder vermeld. Heeft u vragen of wilt u meer informatie, dan kunt u rechtstreeks contact opnemen.

Jacobshospice

Koningin Emmakade 160, 2518 JL Den Haag

(070) 308 10 81

www.jacobshospice.nl

Hospice Claude Monet (Stichting Eykenburg)

Esperantostraat 12, 2518 LE Den Haag

(070) 750 70 00

www.eykenburg.nl

Hospice WZH Waterhof (WoonZorgcentra Haaglanden)

Polanenhof 130, 2548 MC Den Haag

(070) 756 16 00

www.wzh.nl

Nolenshaghe (Saffier)

Monseigneur Nolenslaan 22, 2555 XZ Den Haag

(070) 447 01 00

www.saffierderesidentie.nl

Hospice de Witte Roos

Harriët Freezerhof 183, 2492 JB Den Haag

(070) 204 00 47

www.hospicedewitteroos.nl

5. Activiteiten en ontmoeting

5.1 Vitaliteit

In stadsdeel Scheveningen zijn tal van mogelijkheden om te blijven meedoen en daarvoor vitaal te blijven. Vitaliteit en meedoen is van belang, omdat het bijdraagt aan een betere gezondheid en omdat het bewoners in staat stelt sociale contacten op te doen, waarmee gevoelens van eenzaamheid kunnen afnemen. In dit hoofdstuk vindt u een greep uit het activiteiten aanbod in stadsdeel Scheveningen.

5.2 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis

Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis

Frankenslag 139

2582 HJ Den Haag

(070) 350 06 94

balie.hch@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl



Het Couvéehuis is een plek waar buurtbewoners samenkomen voor activiteiten, een praatje of om rustig de krant te lezen met een kop koffie. Van maandag tot en met vrijdag bent u welkom in onze koffiekamer. Een fijne plek om andere buurtbewoners te ontmoeten.

Activiteiten en ontmoeting

In het Couvéehuis worden diverse activiteiten georganiseerd. Van creatieve workshops tot sportlessen en informatieve bijeenkomsten. Of u nu wekelijks wilt deelnemen of een keer wilt binnenlopen, er is altijd iets te doen. Een mooie manier om actief te blijven en anderen te leren kennen.

Vrijwilligerswerk

Wilt u iets betekenen voor de buurt? Het Couvéehuis draait mede op vrijwilligers. Er zijn verschillende manieren om bij te dragen, zoals helpen met koffie schenken of ondersteunen bij activiteiten. Meer weten? Neem contact op met locatiemanager Marja Verhoeve via marja.verhoeve@welzijnscheveningen.nl of bel (070) 350 06 94.

Ruimtes gebruiken of een initiatief starten

Heeft u een idee voor een activiteit of bijeenkomst? Het Couvéehuis heeft ruimtes beschikbaar voor buurtbewoners om eenmalige of doorlopende activiteiten te organiseren. Dit kan gratis of tegen een kleine vergoeding. Wij helpen ook bij het aanvragen van subsidies voor buurtprojecten.

Onderstaand ziet u een greep uit de activiteiten van Het Couvéehuis.
Neemt u contact op met Het Couvéehuis voor het meest actuele activiteitenprogramma.

Ontmoeting en gezelligheid

- o Alzheimer Café
- o Diner Couvée
- o Ouder en kind speelgroep
- o Haags Ontmoeten
- o Vrouwenpraatgroep

Creatief en Educatief

- o Aquarelleren
- o Architectuurgeschiedenis
- o Boetseren
- o Breiclub
- o Duitse les
- o Engelse les
- o Filosofieles
- o Fotoclub
- o Franse les
- o Italiaanse les
- o Kookclub
- o Leesclubs
- o Lezing Romeinse beschaving
- o Lezing Vaderlandse geschiedenis
- o Naailes
- o Nederlandse les
- o Portugese les
- o Russische les
- o Spaanse les
- o Stofferen
- o Teken- en schilderles
- o Viltten

Sport, Spel en Muziek

- o Bridge en bridgeles
- o Koor Haagse Herrie
- o Pedicure
- o Pianoles
- o Qi-Gong
- o Samen zingen
- o Saxofoonles
- o Schaken
- o Seniorengym 65+
- o Tai Chi
- o Volksdansen
- o Wandelclub
- o Yoga
- o Zijnsmeditatie

Hulp en ondersteuning

- o Alzheimer Café
- o AA-praatgroep
- o CA-Holland praatgroep
- o Narcotics Anonymous praatgroep
- o Vrouwenpraatgroep
- o Welkom buitenlandse vrouwen

Heeft u vragen of wilt u een ruimte reserveren? Neem contact op met locatiemanager Marja Verhoeve via (070) 350 06 94 of stuur een e-mail naar marja.verhoeve@welzijnscheveningen.nl



Marja Verhoeve
Locatiemanager
Het Couvéehuis

5.3 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt

Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt

Tesselsestraat 71
2583 JH Den Haag
(070) 338 54 99
trefpunt@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl



Dagelijks bezoeken veel inwoners uit Duindorp Het Trefpunt. Naast activiteiten is er een ontmoetingsruimte waar u van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur welkom bent om iets te drinken of te eten. Vrijwillige gastvrouwen en -heren heten u graag welkom. Onder het genot van een kopje koffie worden de laatste nieuwtjes besproken en er is gratis WiFi. Loop gerust eens binnen en maak kennis met buurtgenoten!

Onderstaand ziet u een greep uit de activiteiten van Het Trefpunt.

Neemt u contact op met Het Trefpunt voor het meest actuele activiteitenprogramma.

Ontmoeting en gezelligheid

- o Club Behouden Teelt
- o Open ontmoeting, eten & drinken
- o Haags Ontmoeten

Creatief en Educatief

- o Bibliotheek
- o Haken
- o Naailes

Sport, Spel en Muziek

- o Biljarten
- o Klaverjassen

- o Massage
- o MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)
- o Modern Line Dance
- o Pedicure
- o Tai Chi Chuan
- o Wandelclub
- o Zelfverdediging 55+
- o Zumba/Body Shaping

Hulp en ondersteuning

- o Servicepunt XL
- o Maatschappelijk Werk

Vrijwilligerswerk

Het Trefpunt kan niet zonder vrijwilligers.



Daniëlle Harthoorn
Locatiemanager
Het Trefpunt

Er zijn veel manieren om iets bij te dragen, zoals helpen bij activiteiten of ondersteunen in de ontmoetingsruimte. Interesse? Neem contact op via (070) 338 54 99 of trefpunt@welzijnscheveningen.nl

Ruimtes gebruiken of initiatieven starten

Buurtbewoners kunnen ruimtes in Het Trefpunt gebruiken om activiteiten te organiseren. Dit kan gratis of tegen een kleine vergoeding. Ook bieden wij ondersteuning bij het aanvragen van subsidies voor buurtprojecten. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met locatiemanager Daniëlle Harthoorn via (070) 338 54 99 of danielle.harthoorn@welzijnscheveningen.nl

5.4 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis

Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis

Badhuisstraat 177

2584 HH Den Haag

(070) 306 99 00

kalhuis@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl



Het Kalhuis is een vertrouwde ontmoetingsplek voor bewoners uit de wijk. U bent van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur welkom in de ontmoetingsruimte om iets te drinken of te eten. Onze vrijwillige gastvrouwen en -heren heten u van harte welkom. Onder het genot van een kopje koffie of thee worden de laatste buurtverhalen gedeeld. Er is gratis WiFi beschikbaar.

In het Kalhuis vinden dagelijks allerlei activiteiten plaats. Of u nu graag creatief bezig bent, sportief blijft of andere buurtbewoners wilt ontmoeten, er is voor ieder wat wils. Loop gerust eens binnen om de sfeer te proeven en nieuwe mensen te leren kennen.

Onderstaand ziet u een greep uit de activiteiten van Het Kalhuis.

Neemt u contact op met Het Kalhuis voor het meest actuele activiteitenprogramma.

Ontmoeting en gezelligheid

- o Inloop jongeren
- o Maaltijd 55+
- o Maaltijd 55+
- o Open inloop
- o Haags Ontmoeten
- o Snuffelhoek

Creatief en Educatief

- o Boetseren
- o Chinese les
- o Computer inloop
- o Computerles
- o Kinderatelier teken- en schilderles
- o Naailessen
- o Nederlandse les (A1-A2 niveau)
- o Spaanse les (diverse niveau's)
- o Tekenen en schilderen

Hulp en ondersteuning

- o 12 stappen groep
- o Gemeente Den Haag-Participatie
- o Helpdesk Geldzaken (gemeente DH)
- o Informatiepunt Mentale Gezondheid
- o Servicepunt XL/Maatschappelijk Werk
- o Vrijwilligerspunt spreekuur

Sport, Spel en Muziek

- o Afrikaans dansen
- o County line dance
- o Damclub
- o Escrima/Kali (vechtsport)
- o Garimot Arnis Training (GAT)
- o MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)
- o Pianoles
- o Sjoelen
- o Silat Suffian Bela Diri (vechtsport)
- o Tang Soo Do
- o Tai Chi
- o Yin Yoga
- o Zumba

Vrijwilligerswerk

Wilt u iets betekenen voor de buurt? In het Kalhuis zijn veel mogelijkheden om als vrijwilliger aan de slag te gaan. Van het ondersteunen van activiteiten tot het schenken van koffie: elke hulp is welkom. Neem contact op via (070) 306 99 00 om meer te horen over de mogelijkheden.

Ruimtes gebruiken of initiatieven starten

Heeft u een goed idee voor een activiteit in uw buurt? Het Kalhuis stelt ruimtes gratis of tegen een kleine vergoeding beschikbaar voor buurtbewoners om activiteiten of cursussen te organiseren. Daarnaast bieden wij ondersteuning bij het aanvragen van subsidies voor buurtinitiatieven.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met locatiemanager Nicole de Bruijn via (070) 306 99 00 of nicole.debruijn@welzijnscheveningen.nl



Nicole de Bruijn
Locatiemanager
Het Kalhuis

5.5 Activiteiten in Wijk- en dienstencentrum De Mallemok

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok

Westduinweg 38d
2583 EH Den Haag
(070) 338 06 90
balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl



De Mallemok is een warme en toegankelijke plek in Scheveningen waar iedereen zich welkom voelt. Van maandag tot en met vrijdag bent u van 9.00 tot 17.00 uur welkom in de ontmoetingsruimte voor een kop koffie of thee en een goed gesprek. Onze gastvrije vrijwilligers staan klaar om u te ontvangen. De Mallemok is er voor iedereen, ook voor bewoners met een beperkt budget. Loop gerust eens binnen om andere buurtbewoners te ontmoeten en deel te nemen aan de activiteiten.

In De Mallemok worden diverse activiteiten georganiseerd. Denk aan creatieve workshops, beweeglessen en gezamenlijke maaltijden tegen een betaalbare prijs. Veel activiteiten zijn laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. De Mallemok biedt daarnaast

ondersteuning bij praktische vragen, bijvoorbeeld over financiële regelingen. Er is altijd iets te doen in een ongedwongen sfeer.

Onderstaand ziet u een greep uit de activiteiten van De Mallemok. Neemt u contact op met De Mallemok voor het meest actuele activiteitenprogramma.

Ontmoeting en gezelligheid

- o Huiswerkklas
- o Kapsalon
- o Koffie inloop
- o MalleKidsClub
- o Meidenclub
- o Haags Ontmoeten
- o Tienerinloop

Sport, Spel en Muziek

- o Blokfluitclub
- o Buurtbingo
- o Fitness
- o Kickboksen
- o Wandelclub
- o Yoga

Creatief en Educatief

- o Brei- en haakclub
- o Tiener kookclub

Hulp en ondersteuning

- o Fietskeet
- o Helpdesk Geldzaken
- o Jongerenpunt 070
- o Kledingbank/Kast van Lotje
- o Klussendienst
- o NA groep
- o Spreekuur wijkagent
- o Voedselbankwinkel Welzijn Scheveningen
- o Maatschappelijk Werk

Vrijwilligerswerk

Wilt u iets betekenen voor de buurt? De Mallemok kan niet zonder de inzet van vrijwilligers. Of u nu een handje wilt helpen bij activiteiten, koffie wilt schenken of mee wilt denken over buurtprojecten: uw hulp maakt het verschil.

Ruimtes gebruiken of initiatieven starten

Heeft u een goed idee voor een activiteit in de wijk? De Mallemok stelt ruimtes beschikbaar voor buurtbewoners om eenmalige of doorlopende activiteiten te organiseren. Dit kan gratis of tegen een kleine vergoeding. Wij helpen u graag met het aanvragen van subsidies, zodat uw idee haalbaar wordt voor iedereen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met locatiemanager Paul van der Veen via (070) 338 06 90 of balie.mallemok@welzijnscheveningen.nl



Paul van der Veen
Locatiemanager
De Mallemok

5.6 Activiteiten in De Buurtkamer

De Buurtkamer

Doornstraat 415
2584 AP Den Haag
(070) 306 99 00
buurtkamer@welzijnscheveningen.nl
www.welzijnscheveningen.nl



De Buurtkamer in de Doornstraat is een vertrouwde plek waar buurtbewoners samenkomen voor een kop koffie, een goed gesprek of om mee te doen aan activiteiten. Deze ontmoetingsplek wordt met veel liefde en toewijding verzorgd door vrijwilligster Hanneke Oortgiesen. Dankzij haar jarenlange inzet en warme ontvangst voelt iedereen zich hier direct thuis. Hanneke zorgt ervoor dat de Buurtkamer een plek is waar iedereen zich gezien en gehoord voelt.

De Buurtkamer biedt een gezellige ruimte waar buurtbewoners elkaar ontmoeten. Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd, zoals creatieve workshops, spelletjesmiddagen en gezamenlijke lunches. Er is altijd ruimte voor een goed gesprek onder het genot van een kop koffie of thee. Loop gerust eens binnen om de sfeer te proeven en nieuwe mensen te leren kennen.

Onderstaand ziet u een greep uit de activiteiten van De Buurtkamer. Neemt u contact op met De Buurtkamer voor het meest actuele activiteitenprogramma.

Ontmoeting en gezelligheid

- o Koffieochtenden
- o Maaltijdproject
- o Snuffelmarkt

Creatief en Educatief

- o Creamiddag
- o Leesclub

Sport, Spel en Muziek

- o Bingo
- o Klaverjasclub

Vrijwilligerswerk

De Buurtkamer draait volledig op vrijwilligers. Wilt u ook bijdragen aan deze fijne plek? U kunt bijvoorbeeld helpen met het organiseren van activiteiten of het schenken van koffie.

Ruimtes gebruiken of initiatieven starten

Heeft u een idee voor een activiteit of bijeenkomst? De Buurtkamer stelt ruimtes beschikbaar voor buurtinitiatieven. Dit kan gratis of tegen een kleine vergoeding. Hanneke denkt graag met u mee over de mogelijkheden.

De Buurtkamer valt onder Het Kalhuis. Voor vragen of ondersteuning kunt u contact opnemen met Het Kalhuis via (070) 306 99 00.

Wilt u direct contact opnemen met de Buurtkamer? U kunt Hanneke bereiken via hanneke.oortgiesen@welzijnscheveningen.nl, buurtkamer@welzijnscheveningen.nl, of telefonisch via 06 - 12 23 56 56 of (070) 215 09 16.

5.7 Sport en Bewegen

Op de website van de gemeente vindt u de Sport- en Beweegwijzer 50+. Dit is een handige brochure met een uitgebreid overzicht van sport- en beweegactiviteiten in Den Haag. Ook kunt u voor meer informatie over sport(en) voor senioren contact opnemen met de sport-info-lijn.

Bij het Beweegloket Den Haag kunt u terecht voor gratis advies over sporten of bewegen met een beperking.

Gemeente De Haag / Sport-info-lijn

(070) 353 72 72

sportinfo@denhaag.nl
www.denhaag.nl

Beweegloket Den Haag

06 - 28 87 01 31

sportsupport@denhaag.nl
www.beweegloketdenhaag.nl

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

Bij gezond ouder worden hoort gezond bewegen. MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen) brengt u in beweging en houdt u langer fit en zelfredzaam. Tijdens deze (doorlopende) cursus wordt ook aandacht besteed aan het vermijden van vallen, het versterken van het geheugen en het verbeteren van de algehele conditie. Voor meer informatie over MBvO of uw aanmelding kunt u contact opnemen met de wijk- en dienstencentra van Welzijn Scheveningen. Andere organisaties die MBvO aanbieden vindt u in de Sport- en Beweegwijzer 50+ en op de Sociale Kaart.

Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis
Frankenslag 139, 2582 HJ Den Haag

(070) 350 06 94

Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt
Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag

(070) 338 54 99

Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis
Badhuisstraat 177, 2584 HH Den Haag

(070) 306 99 00

Wijk- en dienstencentrum De Mallemok
Westduinweg 38d, 2583 EH Den Haag

(070) 338 06 90

Sociale Kaart Den Haag

www.socialekaartdenhaag.nl

Buitenfitness

Op fitplaatsen kunt u in de buitenlucht op fitnessstoestellen werken aan uw conditie. De fitplaatsen zijn er voor iedereen. Buitenfitness is een afwisselende vorm van bewegen. Dit kan zonder begeleiding worden gedaan, op verschillende openbare plekken in de stad. In stadsdeel Scheveningen zijn op vier locaties fitplaatsen te vinden.

| | |
|---------------------------------|---|
| Fitplaats Hart Beach Surfschool | Ingang ter hoogte van Strandweg 3B |
| Fitplaats Haringkade | Ingang aan de Haringkade, tussen de sporthal en de boothalte in de vijver |
| Fitplaats Westbroekpark | Ingang ter hoogte van ingang Kapelweg |
| Fitplaats Vlielandsestraat | De ingang ligt naast de flat. |

Fitness- en sportclubs

Diverse fitness- en sportclubs in stadsdeel Scheveningen bieden speciaal voor ouderen die graag in beweging willen blijven onder andere '55+gym', 'Seniorenfit' of 'Fifty Fit Zwemmen' aan. Hieronder zijn er een aantal voor u op een rij gezet.

| | |
|--|---|
| InTension Health Club Scheveningen Marcelisstraat 200, 2586 RZ Den Haag | (070) 331 88 11 www.in-tension.nl |
| Max Health Club Klatterweg 109, 2597 KA Den Haag | (070) 354 93 28 www.maxhealthclub.nl |
| StatenSport Healthclub Frankenslag 9, 2582 HB Den Haag | (070) 350 20 66 www.statensport.nl |
| SeniorenFit (SVV Scheveningen) Laan van Poot 38c, 2566 EC Den Haag | 06 - 45 61 67 86 www.svvscheveningen.nl |
| Zwembad de Blinkerd Seinpoststraat 150, 2586 HC Den Haag | (070) 352 12 22 |

Buurtsportcoach

Bent u opzoek naar leuk en betaalbaar beweegaanbod in uw eigen wijk, maar weet u niet waar u dat kunt vinden? Of heeft u jaren niet gesport en wilt u dit weer oppakken? Bent u benieuwd wat er zoal te doen is bij u in de buurt? Of wilt u door beweging aan uw gezondheid werken? Dat kunt u gratis terecht bij de Buurtsportcoach.

De Buurtsportcoaches hebben een breed en actueel overzicht van het beweegaanbod in de wijk en staan klaar om u te helpen de juiste activiteit te vinden. In een persoonlijk gesprek kijkt u samen naar wat uw wensen en mogelijkheden zijn. Op de website staan de actuele contactgegevens van de Buurtsportcoach in Scheveningen.

[Buurtsportcoach Scheveningen](#)

scheveningen.buurtsportcoachdenhaag.nl

Valpreventie

Als u wat ouder bent, loopt u meer risico om te vallen. Verschillende activiteiten helpen om dat risico zo klein mogelijk te maken. Door te kijken naar de veiligheid in en rond het huis, én door te blijven bewegen en het evenwicht te verbeteren. Volg een balanstraining of cursus valpreventie om vallen te helpen voorkomen. Zo'n programma omvat voorlichting en een beweegprogramma. Er zijn in Den Haag verschillende beweegprogramma's onder begeleiding van fysiotherapeuten, oefentherapeuten, MBvO-docenten en andere beweegprofessionals. Soms is het gratis of wordt het (deels) vergoed, soms betaalt u een eigen bijdrage.

Op de Sociale Kaart vindt u alle aanbieders op een rij.

[Sociale Kaart Den Haag](#)

www.socialekaartdenhaag.nl

Den Haag Blijft Staan

In Den Haag kunt u gratis deelnemen aan de cursus Valpreventie 'Den Haag Blijft Staan'. In deze cursus krijgt u tips en praktische adviezen. Op de website SportiefPlus staan alle actuele locaties en cursussen.

[SportiefPlus - Den Haag Blijft Staan](#)

015 - 241 11 51
www.sportiefplus.nl/valpreventie

5.8 Activiteiten bij overige organisaties

In deze paragraaf staan enkele organisaties die activiteiten, cursussen en ontmoetingen aanbieden stadsdeel Scheveningen. Veel meer organisaties en activiteiten waar u in uw buurt aan kunt deelnemen Scheveningen vindt u op de Sociale Kaart.

Sociale Kaart Den Haag

www.socialekaartdenhaag.nl

Bibliotheek Den Haag - Scheveningen

Bij de bibliotheek in Scheveningen kunt u diverse cursussen volgen, bijvoorbeeld op het gebied van geschiedenis, filosofie en cultuur.

Ook worden er diverse computer- en internetcursussen gegeven.

In de bibliotheek is er tevens een 'Informatiepunt Digitale Overheid'. Tegenwoordig kunt u van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Voor veel mensen is dat lastig. U kunt het 'Informatiepunt Digitale Overheid' terecht voor hulp en advies.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Bibliotheek Den Haag - Scheveningen.

Boeken aan Huis

Als u niet zelf naar de bibliotheek kunt komen, dan kan de Bibliotheek Den Haag - Scheveningen zorgen dat u één keer per zes weken nieuwe boeken thuis krijgt, zonder extra kosten. Bent u geïnteresseerd in Boeken aan Huis? Geef dat aan bij de bibliotheek waar u staat ingeschreven (of ingeschreven wilt worden). Dit kan ter plekke in de bibliotheek, maar ook telefonisch of per e-mail. Een medewerker bespreekt dan met u de mogelijkheden.

Bibliotheek Den Haag - Scheveningen
Scheveningseweg 333, 2584 AA Den Haag

(070) 353 86 20
www.bibliotheekdenhaag.nl



OpenJeHart

OpenJeHart is er voor mensen die samen met anderen zowel letterlijk als figuurlijk weer in beweging willen komen. De uitgebreide activiteitenagenda stelt iedereen in staat om contacten op te doen. Jong en oud, single of in een relatie? Iedereen is welkom bij OpenJeHart.

Aan lidmaatschap van OpenJeHart zijn geen kosten verbonden. Wel betaalt u voor een aantal activiteiten soms een eigen bijdrage. Kijk voor alle activiteiten of om u aan te melden op de website.

OpenJeHart

088 - 787 89 88

www.openjehart.nu/den-haag

De Zonnebloem

Mensen met een lichamelijke beperking kunnen voor allerlei activiteiten terecht bij de Zonnebloem. De Zonnebloem brengt met de inzet van vrijwilligers mensen bij elkaar door met elkaar contact te leggen, gezelligheid te brengen, activiteiten te organiseren en vakanties mogelijk te maken. Voor meer informatie en de actuele activiteitenagenda kunt u terecht op de website van de Zonnebloem.

De Zonnebloem Den Haag - Scheveningen

06 - 18 12 08 65

www.zonnebloem.nl/denhaag-scheveningen

SeniorWeb

Senioren die hulp nodig hebben bij het gebruik van de computer, tablet of internet kunnen hiervoor terecht bij SeniorWeb. SeniorWeb heeft als doel om de digitale wereld begrijpelijk te maken. SeniorWeb geeft op diverse locaties computercursussen en workshops en houdt er inloopuren. Voor meer informatie of uw aanmelding kunt u terecht op de website van SeniorWeb Den Haag.

SeniorWeb Den Haag

06 - 31 07 90 88

www.seniorwebdenhaag.nl

Activiteiten en ontmoeting vanuit de kerk

Verschillende kerken bieden u de gelegenheid om elkaar te ontmoeten. U kunt daarbij denken aan bijvoorbeeld een koffieochtend of gespreksgroepen, maar ook vele andere activiteiten. Enkele kerken in stadsdeel Scheveningen zijn hieronder voor u op een rij gezet. Op de website van de betreffende kerk kunt u meer informatie vinden.

Bethelkerk

Jurriaan Kokstraat 175, 2586 SG Den Haag

www.bethelkerkscheveningen.nl

Evangelische Gemeente Morgenstond - Scheveningen

Westduinweg 151, 2583 AA Den Haag

www.egmscheveningen.nl

H. Antonius Abtkerk

Scheveningseweg 233, 2584 AA Den Haag

www.rkdenhaag.nl

Houtrustkerk

Beeklaan 535w, 2562 BE Den Haag

www.houtrustkerk.nl

Ichthuskerk Den Haag

Duinkerksestraat 11, 2587 VS Den Haag

www.ichtuskerkdenhaag.nl

Maranathakerk

2e Sweelinckstraat 156, 2517 HB Den Haag

www.maranathakerkdenhaag.nl

Nieuwe Badkapel

Nieuwe Parklaan 9,0 2587 BV Den Haag

www.nieuwebadkapel.nl

Oude Kerk

Keizerstraat 8, 2584 BJ Den Haag

www.oudekerkscheveningen.nl

Prinses Julianakerk

Vlielandsestraat 1, 2583 JC Den Haag

www.prinsesjulianakerk.nl



6. Vrijwilligerswerk en participatie

Veel mensen doen met veel plezier en voldoening vrijwilligerswerk. Niet alleen om daarmee actief een buurtbewoner of een maatschappelijk doel te helpen. Met het doen van vrijwilligerswerk ontmoet u ook nieuwe mensen en ontdekt u nieuwe talenten. Door het ervaren dat uw inzet, kennis en betrokkenheid bijzonder gewaardeerd worden krijgt u nieuwe energie.

Het Vrijwilligerspunt Scheveningen

Het Vrijwilligerspunt is hét centrale punt binnen stadsdeel Scheveningen voor het promoten, stimuleren en ondersteunen van vrijwilligerswerk. Er wordt concrete, vraaggerichte ondersteuning geboden aan zowel vrijwilligers als aan maatschappelijke organisaties binnen stadsdeel Scheveningen. U kunt een afspraak maken voor een vrijblijvend, oriënterend gesprek. Bekijkt u liever (eerst) zelfstandig de actuele vacatures in stadsdeel Scheveningen? Ook dat kan.

Op de website staan actuele vacatures voor vrijwilligerswerk. U kunt zich er rechtstreeks voor aanmelden en ontvangt dan een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek. Tijdens het gesprek worden alle details omtrent de vacature van uw interesse verteld en uw vragen worden beantwoord.

Vrijwilligerspunt Scheveningen

(070) 416 20 20

info@vrijwilligerspuntscheveningen.nl
www.vrijwilligerspuntscheveningen.nl

Vrijwilligerswerk bij Welzijn Scheveningen

Welzijn Scheveningen heeft het Keurmerk Vrijwillige Inzet Goed Geregeld. Dit is het landelijke keurmerk van de Vereniging Nederlandse Organisaties Vrijwilligerswerk (NOV). Organisaties met dit keurmerk hebben het vrijwilligerswerk aantoonbaar succesvol en aantrekkelijk georganiseerd. Er zijn vele mogelijkheden om u met plezier en succes in te zetten bij Welzijn Scheveningen. Alle vrijwilligers bij Welzijn Scheveningen worden begeleid door een beroepskracht. Die is het vaste aanspreekpunt en zet zich in om u als vrijwilliger goed te begeleiden, te informeren en te betrekken bij de organisatie. Ook vinden er jaarlijks verschillende bijeenkomsten en evenementen voor vrijwilligers plaats. U bent van harte welkom voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek bij het Vrijwilligerspunt Scheveningen. Bel voor meer info naar (070) 416 20 20.

Den Haag Doet

Zoekt u vrijwilligerswerk buiten stadsdeel Scheveningen maar wel in Den Haag? Kijk voor meer informatie op de website van de gemeente Den Haag.

Den Haag Doet

(070) 302 44 19

www.denhaagdoet.nl

Trefwoordenregister

A

Aangifte inkomstenbelasting · 14
Aanleunwoning · 39
Activiteiten en ontmoeting · 42
Activiteiten Welzijn Scheveningen · 42-48
Activiteiten vanuit de kerk · 54
Algemene voorzieningen · 9
Alzheimer Café Scheveningen · 29
AV 070 · 24

B

Belangrijke telefoonnummers · 59
Belmaatjes · 18
Bezoek aan Huis · 18
Bibliotheek Den Haag · Scheveningen · 52
Boeken aan huis - 52
Boodschappendienst · 17
Buddy Netwerk · 19
Budgetmaatjes070 · 11
Buitenfitness · 50
Buurtinitiatieven · 42, 44, 46, 47
Buurtkapsalon · 13
Buurtsportcoach · 51
Buurtwaserette · 12

C

Casemanager dementie · 38
Cliëntondersteuning · 9
Computerlessen en -ondersteuning · 45, 52, 53
Couvéehuis · 42

D

Dagbesteding · 33
Den Haag Doet · 55
Dienstencentrale · 16, 17, 59

E

Eigen bijdrage · 10
Ergotherapeut · 38

F

Financiën en administratie · 11
Fietskeet · 12
Fitness- en sportclubs · 50

G

Geestelijke begeleiding · 8
Geheugensteunpunt · 34
Gemeentelijke Kredietbank (GBK) · 16
Gespreksgroep voor mantelzorgers · 28
Groepswonen Door Ouderen (GDO) · 26

H

Haags Ontmoeten · 33
Helpdesk Geldzaken · 13
Hospice · 41
Huishoudelijke hulp · 35
Hulp bij administratie · 11
Hulp in en om het huis · 16
Hulpmiddelen · 36
Humanitas · 19

I

Informatiepunt Digitale Overheid · 50
Inleunwoning · 39

J

Juridisch Loket · 14

K

Kalhuis · 45
Kledingbank · 12
Kledingklussendienst · 17
Klussendienst · 16
Kompassie · 6, 13, 28
Korrelatie · 7

L

Luisterlijn · 7
Logeeropvang · 31

M

Maaltijden aan huis · 20
Maaltijden buitenshuis · 21
Maatschappelijk werkers · 5

Malle Mok · 46
Mantelkring · 29
Mantelzorg · 27
MantelzorgNL · 29
Mantelzorgelijk · 30
Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO) · 49
MEE Zuid-Holland Noord · 6
Mentale agenda · 6

O

Ooievaarspas · 11, 21
OpenJeHart · 53
Openbaar Vervoer · 24
Ouderenadviseurs · 5
Ouderen mishandeling · 7

P

Palliatieve zorg · 39
Parkeervergunning voor mantelzorgers · 32
Participatie · 55
Particuliere Vervoersdienst · 22
Particuliere woon- en zorgvoorzieningen · 41
Persoonsalarmering · 37

R

RegioTaxi Haaglanden · 23
Respijtzorg · 31
Riksja - Fietsen alle Jaren · 25
Rolstoelvervoer · 22
Ruimtes huren bij Welzijn Scheveningen · 42, 44, 46, 47

S

Schuldhelpverlening · 15
SeniorWeb · 53
Seniorenmakelaar · 26
Serviceflat · 32
Servicepunten XL · 5
Slachtofferhulp · 59
Sociaal Raadslieden · 14
Sociale Kaart · 8
Sport- en Beweegwijzer 50+ · 54
Sport en bewegen · 49
Stichting CAV · 15
Stichting voor Stad en Kerk (Stek) · 19

T

Technologie voor Thuis · 36
Telefooncirkel · 17
Thuiszorg · 35
Trefpunt · 44

V

Valpreventie Cursus · 51
Valys · 24
Veilig Thuis Haaglanden · 7
Vervoer · 22
Vitaliteit · 42
Voedselbankwinkel Welzijn Scheveningen · 12
Voorliggende voorzieningen · 9
Voorziening op maat (Maatwerkvoorziening) · 9
Vrijwilligerspunt Scheveningen · 55
Vrijwilligerswerk · 55

W

Waardering Mantelzorgers · 32
Wet langdurige zorg (Wlz) · 10
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) · 10
Wijkbus Groot Scheveningen · 23
Wijkverpleegkundige · 35
Wlz · 10
Wmo · 10
Wonen · 25
Wonen met zorg · 39
Woningaanpassingen · 10
Woonnet Haaglanden · 25
Woonzorgcentrum · 34, 40

Z

Zonnebloem · 53
Zonnebloemauto · 23
Zorg aan huis · 35

De Seniorengids is een uitgave van Welzijn Scheveningen.

Deze gids geeft senioren informatie omtrent advies over wonen, financiën, vervoer, vrije tijd, ondersteuning en zorg.

Ondanks de zorg en aandacht die Welzijn Scheveningen heeft besteed aan de samenstelling van de Seniorengids en de daarin opgenomen gegevens, kan zij niet instaan voor de volledigheid, juistheid of voortdurende actualiteit van de gegevens. Omwille van de leesbaarheid is steeds 'hij' gebruikt in de tekst. Waar 'hij' staat kan uiteraard ook 'zij of die' worden gelezen.

Aan de inhoud van deze gids kunnen geen rechten worden ontleend.

Colofon

Uitgave: De Seniorengids is een initiatief van Welzijn Scheveningen, januari 2025

Tekst: Welzijn Scheveningen

Vormgeving/opmaak: Quantes Marketing Producties

Fotografie: Istock / Getty Images en Justine Ellul Photography



Welzijn Scheveningen

Centraal Bureau

Prins Mauritslaan 82

2582 LV Den Haag

(070) 416 20 20

info@welzijnscheveningen.nl

www.welzijnscheveningen.nl

Belangrijke telefoonnummers

| | |
|---|---|
| Alarmnummer (politie, brandweer, ambulance) | 112 |
| Brandweer (geen spoed) | 0900 - 09 04 |
| Dienstencentrale Welzijn Scheveningen | (070) 219 82 10 |
| Gemeente Den Haag | 14 070 |
| Huisartsenpost (Hadoks) | (070) 346 96 69 |
| Hulplijn zelfmoord-preventie | 113 (normaal tarief) of 0800 - 01 13 (gratis) |
| Ouderenadviseurs Welzijn Scheveningen | (070) 416 20 20 |
| Pinpas blokkeren alle banken (geen creditcards) | 0800 - 03 13 |
| Politie (geen spoed) | 0900 - 88 44 |
| Slachtofferhulp Nederland | 0900 - 01 01 |
| Spoed-apotheek Den Haag - locatie HagaZiekenhuis | (070) 210 14 65 |
| Storingen gas en elektriciteit (voor het melden van gaslucht, stroom- en gasstoringen) | 0800 - 90 09 |
| Storing waterleiding | 088 - 347 47 47 |
| Veilig Thuis Haaglanden (ouderenmishandeling) | 0800 - 20 00 |
| Vrijwilligerspunt Scheveningen | (070) 416 20 20 |

Wij zijn benieuwd naar uw verhaal

Wat is uw leeftijd?

- 20-39 jaar
- 40-54 jaar
- 55-69 jaar
- 70-84 jaar
- 85 jaar of ouder

Bent u hier eerder geweest?

- Ja
- Nee

Hoe heeft u de Seniorengids ontvangen?

- Per post
- Meegekregen op de locatie
- Via familie/vrienden/kennissen

Vindt u de informatie in de Seniorengids nuttig?

- Ja
- Nee

Wilt u vaker langskomen?

- Ja
- Misschien
- Nee



- De voucher is geldig tot en met 1 juli 2025 en kan slechts één keer per locatie worden gebruikt.
- Bij inlevering moet de enquête volledig ingevuld zijn. Alleen volledig ingevulde vouchers worden geaccepteerd. De voucher is niet inwisselbaar voor contanten of andere producten.
- De voucher is alleen geldig tijdens de genoemde tijdstippen (maandag t/m vrijdag, van 9.30 tot 12.00 uur).
- Dubbele of gekopieerde vouchers worden niet geaccepteerd.

Servicepunt XL

Antwoord op uw (hulp)vraag

Heeft u een (hulp)vraag op het gebied van werk, zorg of welzijn?

U kunt bij ons vrijblijvend terecht voor informatie en advies bij allerlei onderwerpen zoals werk, geld, administratie, huisvesting, sociale contacten, eenzaamheid, mantelzorg, gezondheid en zorg, (het vinden van) vrijwilligerswerk, burenhulp, voorzieningen, (aanvraag)formulieren en contacten met instanties.

Zo nodig kan er een vervolgspraak worden gemaakt met een maatschappelijk werker.

Ook op de momenten dat het Servicepunt XL niet open is kunt u gebruik maken van de computer om zelf informatie te vinden of een digitale aanvraag te doen.

Binnenlopen zonder afspraak

U bent van harte welkom bij het Servicepunt XL in de wijkcentra Het **Kalhuis** en Het **Trefpunt**.

Servicepunt XL Kalhuis

Badhuisstraat 177
maandag t/m vrijdag
van 9.00 - 13.00 uur

Servicepunt XL Trefpunt

Tesselsestraat 71
dinsdag en donderdag
van 9.00 - 12.00 uur

U kunt ons ook bereiken via **(070) 416 20 20** en sociaalwerk@welzijnscheveningen.nl van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.00 uur.

Welzijn Scheveningen schenkt: gratis koffie of thee met wat lekkers

Met deze voucher krijgt u een kop koffie of thee en een lekkernij **gratis**.

Maar dat is niet alles. Onze locaties zitten vol verhalen, ontmoetingen en nieuwe gezichten.

Kom langs bij één van onze locaties, schuif aan voor een praatje en ontdek hoe fijn het is om deel uit te maken van uw buurt. De deur staat open!

In te leveren van maandag t/m vrijdag, tussen 9.30 en 12.00 uur.

Geldig tot en met 1 juli 2025.

Eén voucher per persoon, per locatie, met een ingevulde enquête.

- **Wijk- en dienstencentrum Het Trefpunt**
Tesselsestraat 71, Duindorp
- **Wijk- en dienstencentrum Het Kalhuis**
Badhuisstraat 177, Scheveningen-Dorp
- **Wijk- en dienstencentrum De Mallemok**
Westduinweg 38d, Havenkwartier
- **Wijk- en dienstencentrum Het Couvéehuis**
Frankenslag 139, Statenkwartier

