KATWIJK
RIJNSBURG
VALKENBURG

SOCIALE KAART

WELZIJNS KWARTIER
Doe(t) mee

JONGEREN | FIT & VITAAL | ONTMOETEN | VRIJWILLIGERS | MANTELZORG | ACCOMMODATIES

De sociale kaart is er om professionals, inwoners en hun netwerk te helpen hun weg te vinden in de veelheid aan organisaties en hun aanbod op het terrein van welzijn en ondersteuning. Een sociale kaart is nooit klaar, maar altijd in beweging. Suggesties voor aanvullingen zijn van harte welkom. Stuur een mail naar mantelzorg@welzijnskwartier.nl

REGIONAAL

In de regio Katwijk zijn er meerdere organisaties waar mantelzorgers kunnen aankloppen. Zowel praktisch als sociaal is er veel aanbod. Deze regionale vermeldingen worden weergegeven in **ORANJE**.

LANDELIJK

Landelijk zijn er ook initiatieven die ondersteunen bieden bij mantelzorg. Er zijn sites met waardevolle informatie en workshops, maar ook werken zij met lokale professionals, gemeenten en organisaties. Deze landelijke vermeldingen worden weergegeven in **PAARS**.

RESPIJTZORG

Respijtzorg is een verzamelbegrip voor voorzieningen, die tijdelijk, beroepsmatig of vrijwillig de mantelzorg overnemen en dus respijt verlenen. Respijtzorg is soms gratis, bijvoorbeeld omdat het vrijwilligerswerk is. Als er wel kosten aan verbonden zijn, kan de mantelzorger die mogelijk vergoed krijgen:

- Vanuit de **Wet maatschappelijke ondersteuning** (Wmo). Dit is mogelijk als de zorgvrager zelf ondersteuning krijgt vanuit de Wmo. In dat geval kan de mantelzorger respijtzorg aanvragen bij de gemeente. Hiervoor geldt een eigen bijdrage van maximaal € 17,50 per 4 weken.
- Als de zorgvrager zorg vanuit de **Wet langdurige zorg** (Wlz) krijgt via een persoonsgebonden budget (pgb), kan vanuit datzelfde budget ook respijtzorg ingekocht worden voor maximaal 156 etmalen per jaar (gemiddeld 2 etmalen per week). Het zorgkantoor moet voor de aangevraagde pgb-logeeropvang de zorgbeschrijving en het zorgcontract goedkeuren.
- Door de **zorgverzekeraar**. Een aantal zorgverzekeringen vergoeden respijtzorg geheel of gedeeltelijk binnen de aanvullende verzekering. De consumentenbond heeft hier een overzicht van gemaakt voor 2019.

www.consumentenbond.nl/zorgverzekering/vergoedingen/mantelzorg

- Vanuit de **jeugdwet.** Kinderen met een beperking, stoornis of aandoening kunnen in aanmerking komen voor logeeropvang in een instelling. Men kan hiervoor een aanvraag doen bij de gemeente.
- Vanuit het persoonsgeboden budget (PGB) vanuit één van deze vier wetten.

De vermeldingen die vallen onder respijtzorg worden weergegeven in **GROEN**.

NB. Alle in deze brochure genoemde bedragen kunnen afwijken van de actuele tarieven.

A

ALZHEIMER CAFÉ

Het *Alzheimer Café* is een ontmoetingscentrum voor patiënten, familieleden, hulpverleners, vrijwilligers en overige belangstellenden die meer willen weten over leven met dementie.

Het *Alzheimer Café* vindt om de maand plaats, met elke maand een wisselend thema.

Zwanenburgstraat 62 in Katwijk. Je bent welkom vanaf 19.00 uur, waarna het programma om 19.30 uur van start gaat. De bijeenkomst eindigt tussen 21.15 en 20.30 uur

Annelies van Paridon (Sociaal werker mantelzorgondersteuning), tel. 071 403 33 23, anneliesvanparidon@welzijnskwartier.nl

www.welzijnskwartier.nl/alzheimercafe

ASAREEL, STICHTING

Sporten, muziek, creatieve activiteiten en werkprojecten. Onderwijs en huiswerkbegeleiding is een optie op maat.

Jongeren met gedragsproblemen tussen 8 en 24 jaar die op de wachtlijst staan voor hulpverlening of nergens anders terecht kunnen.

asareel@hotmail.com

www.asareel.nl

B

BREDDELS HULPVERLENING

Breddels biedt ambulante begeleiding aan (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking, psychiatrische problematiek en/of gedragsproblemen. Samen werken we aan het vergroten van zelfstandigheid en het verbeteren van de kwaliteit van leven.
Onze begeleiding richt zich op verschillende leefgebieden, zoals wonen, dag invulling, sociale contacten en zelfredzaamheid. Dit kan bij jou thuis of op één van onze locaties in Katwijk, Voorschoten, Lisse en Leiden.

Daarnaast biedt Breddels:

- *Coaching met paarden (Katwijk – Stal van Paridon)* Gericht op het maken van contact en het versterken van vertrouwen in jezelf en je omgeving. We werken doelgericht aan jouw persoonlijke ontwikkeling.
- *Opvoedend boksen* Een erkende interventie die bijdraagt aan weerbaarheid, zelfvertrouwen en sociale vaardigheden. Dit wordt zowel individueel als in groepsverband aangeboden.
- *Groeiplek De Kooltuin (Katwijk)* Een laagdrempelige ontmoetingsplek waar verbinding, structuur en samen actief bezig zijn centraal staan. Denk aan het verzorgen van dieren, groenonderhoud en diverse praktische werkzaamheden.

Alleen kun je iets, samen kun je alles
Breddels werkt persoonlijk en doelgericht, met aandacht voor jouw hulpvraag en wie jij bent.

06 5342 8031 / 06 5331 7203
info@breddelshulpverlening.nl

www.breddelshulpverlening.nl

BTOZORG | PGB/PARTICULIEREN ZORG

Ontdek de zorg die bij u past, zonder zorgen!

Bij BTO Bureau uit Katwijk staan wij voor u klaar om u te begeleiden bij PGB- en WLZ-aanvragen. Het proces kan ingewikkeld en tijdrovend lijken, maar wij nemen dat werk graag uit handen. Van het eerste advies tot het vinden van de juiste zorgverlener — wij ondersteunen u bij elke stap. Zo bent u verzekerd van zorg die écht bij u past, betrouwbaar en persoonlijk.

Heeft u niet genoeg PGB-budget? Geen probleem! Wij helpen u ook om de zorg aan te vullen met particuliere opties, zodat u altijd de juiste ondersteuning krijgt.

Kies voor rust en zekerheid — kies voor BTO, uw partner in zorg!

Rogstraat 2, 2224 TW Katwijk aan Zee

tel. 06 5179 9203
info@btozorg.nl

www.btozorg.nl

D

DIACONALE HULPDIENST 'ZIJ AAN ZIJ'

De *Diaconale Hulp Dienst 'Zij aan Zij'* heeft tot doel het bieden van tijdelijke hulp door en aan leden van de Gereformeerde Kerk van Katwijk aan Zee.

Baljuwplein 1, Katwijk aan Zee

tel. 071 401 38 15 of 06 5732 1637
zijaanzij@vredeskerkkatwijk.nl

www.vredeskerkkatwijk.nl/diaconale-hulp-dienst-zij-aan-zij

DIRK KUIJT FOUNDATION

Veel sporters met een beperking lopen tegen hindernissen aan als ze willen sporten: het ontbreken van aangepast materiaal, gebrek aan vervoer of te hoge kosten voor een specifieke sport. Sporten wordt in dergelijke gevallen onbereikbaar. En dat terwijl sporten niet alleen fysiek gezond is, maar ook zorgt voor sociaal welzijn. De *Dirk Kuyt Foundation* biedt aan individuele sporters en teams de mogelijkheid om een aanvraag in te dienen voor een bijdrage om te starten met sporten of te blijven sporten.

info@dirkkuytfoundation.nl

www.dirkkuytfoundation.nl

DOE MEE IN KATWIJK

Op zoek naar een activiteit om (meer) te bewegen, te leren, anderen te ontmoeten of omdat je zin hebt om wat te doen? Aanbod aan initiatieven van lokale verenigingen, buurten en organisaties.

www.doemeeinkatwijk.nl

DOVIDA

Dovida is een organisatie die helpen mensen gelukkiger ouder te worden met aandacht en begrip van een vertrouwd gezicht, juist wanneer het thuis niet meer vanzelf gaat. Op deze manier bieden wij ondersteuning thuis en zorgen we voor het maximale leefplezier in de eigen omgeving van senioren. *Home Instead* wil zo laten zien hoe goed ouderzorg kan zijn.

Zij bieden metgezelschap en individuele begeleiding ouderen, huishoudelijke ondersteuning in en om het huis, persoonlijke verzorging en zijn specialist in dementiezorg.

www.dovida.nl
Op de website vind je de contactgegevens voor de dichtstbijzijnde regio.

E

EETKAMER DE KROM, KATWIJK

Eetkamer de Krom is een maatschappelijk project met als doelstelling mensen uit de buurt te verbinden door samen te komen. Het is daarnaast een middel voor de 'werknemers' om werkritme op te doen en een sociaal netwerk op te bouwen.

Elke dinsdag lunch van 12.00 uur tot uiterlijk 13.30 uur en elke donderdag diner van 17.00 tot 19.00 uur
Aanmelden kan de dag van tevoren tot 12.00 uur bij de receptie van Welzijnskwartier

Sportkantine van VV Katwijk, De Krom 5 in Katwijk

tel. 071 403 33 23

www.welzijnskwartier.nl/open-eettafels

EETTAFEL DE WILBERT, KATWIJK

Op iedere laatste dinsdagavond van de maand wordt er van 17.00 tot 19.30 uur voor € 12,50 een tweegangen themadiner geserveerd. Reserveren kan tot een week van tevoren via de receptie van De Wilbert.

Overrijn 7, Katwijk

tel. 071 702 01 50

www.marente.nl/woonzorglocaties/locaties/de-wilbert/restaurant-de-serre

EETTAFEL INLOOPHUIS DE BRUG, KATWIJK

Het inloophuis is een plek waar mensen met een verslavings- en/of psychiatrische achtergrond, dak- en thuislozen en eenzame mensen uit de buurt van harte welkom zijn.

Dagelijks (behalve op zondag) om 13.00 uur wordt er een warme maaltijd geserveerd.

€ 1. Hiervoor kun je je een dag van tevoren opgeven.

Schaepmanstraat 1, Katwijk aan Zee

tel. 071 403 37 33
info@debrughelpt.nl

www.debrughelpt.nl/hulpaanbod/inloophuis

EETTAFEL OUDERENLUNCH, KATWIJK

De *Eettafel Ouderenlunch* is er voor ouderen die behoefte hebben om leeftijdsgenoten te ontmoeten. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Elke maandag en dinsdag van 12.00 tot 13.30 uur kun je binnen komen lopen voor een kopje soep, een gezellig praatje. Eet je er graag een broodje bij, neem deze dan voor jezelf mee.

Zwanenburgstraat 62, Katwijk

tel. 071 403 33 23

www.welzijnskwartier.nl/open-eettafels

EETKAMER BALJUWPLEIN, KATWIJK

Om de week komen we op vrijdag vanaf 17:00 uur bij elkaar om te eten. Er wordt gekookt en we zingen met elkaar. Bijdrage: € 5,-. Deelnemers komen uit verschillende kerken. Aanmelden via info@levkatwijk.nl. Georganiseerd vanuit Christengemeente LEV!

Baljuwplein 10, Katwijk

info@levkatwijk.nl

EETTAFEL, RIJNSBURG

De *Eettafel Rijnsburg* is voor volwassenen en Senioren uit Katwijk, Valkenburg of Rijnsburg die het gezellig vinden om gezamenlijk een lunch te nuttigen. In de even weken van de maand wordt er een eettafel lunch georganiseerd, vanaf 11.00 uur is de inloop. Vrijwilligers maken een soepje en beleggen bolletjes. Ter plekke kan je nog consumpties voor eigen rekening ter bestellen. Consumpties (thee of koffie) kosten € 1. De kosten voor de lunch zijn € 5,00 per persoon. Aanmelden kan tot 2 dagen van tevoren.

huiskamer van Kinderboerderij de Westerweide

www.welzijnskwartier.nl/open-eettafels

EETTAFEL HERBERG WELGELEGEN, VALKENBURG

1x in de week, elke dinsdagmiddag bereidt de chefkok samen met zijn keukenbrigade een driegangenmaaltijd. De prijs van de maaltijd is € 10,-. Gasten die dit bedrag aantoonbaar niet kunnen opbrengen, betalen € 4,-. Kinderen zijn welkom. Reserveren? Bel: 071 203 21 96 tot op de dag (uiterlijk 15.00 uur) van de Herbergavond.

Herberg Welgelegen, Het Boonrak 21, Valkenburg

tel. 071 203 21 96
info@herbergwelgelegen.nl

www.herbergwelgelegen.nl

EETTAFEL OPEN TAFEL, VALKENBURG

Eetcafé | Elke dinsdagmiddag serveren wij een herbergmaaltijd in ons restaurant. Onze keuken-brigade, bemand door onze (jong) volwassen van de dagbesteding, staat deze middag garant voor de bereiding en het uitserveren van deze heerlijke maaltijd. Zij worden hierin geholpen door onze vrijwilligers, onder begeleiding van onze chef-kok Een laagdrempelige en sociale maaltijd om elkaar te ontmoeten in een mooi gesprek, een praatje en gezelligheid. Waarom zouden we alleen eten? Kom over de (dorps)grenzen en laat u verrassen!

Reserveren? Bel: 071-2032196
Elke dinsdagmiddag om 12.00 uur.
Inloop vanaf 11.45 uur.
De maaltijd duurt tot ca. 13.15 uur.
Voorafje | Hoofdgerecht | Koffie of thee.
€10 per persoon

Het Dorpshuis, Kerkweg 3, Valkenburg

tel. 071 401 49 74

www.welzijnskwartier.nl/open-eettafels

F

FLEUR DE DAG

Fleur de Dag biedt ouderen mantelzorgondersteuning, begeleiding en gezelschap op maat. Met een team van bijna 100 medewerkers is Fleur de Dag actief in de driehoek Haarlem, Alphen aan den Rijn en Den Haag (Katwijk valt binnen deze driehoek). Fleur de Dag werkt één op één, is aanvullend op familie, (overbelaste) mantelzorger en zorgverlener.

Samen met de cliënt ondernemen wij activiteiten in en om het huis of gaan wij eropuit. Altijd afgestemd op de wensen en behoeften van de cliënt. Zo dragen wij bij aan Kwaliteit van Leven.

Ellen, tel. 06 3064 4394 en
Pauline, tel. 06 5538 1539
info@fleurdedag.nl

www.fleurdedag.nl

FIETSMAATJES

Fietsmaatjes maakt dat voor iedereen mogelijk door vrijwilligers te koppelen aan gasten die niet meer zelfstandig kunnen fietsen. Samen maken zij heerlijke fietstochten op een duofiets met elektrische trapondersteuning.

tel. 06 3004 4360
info@fietsmaatjeskatwijk.nl

www.fietsmaatjeskatwijk.nl

G

GGZ RIVIERDUINEN PREVENTIE

Preventieve ondersteuning voor naasten of kinderen van mensen met psychische problemen – GGZ Rivierduinen Preventie.

Wanneer iemand in je omgeving psychische problemen heeft, kan dat ook voor jou ingrijpend zijn. GGZ Rivierduinen Preventie biedt cursussen, trainingen en gespreksgroepen voor volwassen naasten en voor kinderen die een ouder, broer of zus hebben met psychische problemen. Je leert meer over de aandoening, maar vooral hoe je zelf goed kunt omgaan met de situatie. Daarnaast is er ook aanbod rond andere thema's, zoals omgaan met partnergeweld, rouw na zelfdoding en somberheid bij jongeren.

Aanbod:

- Omgaan met psychische problemen bij een naaste – voor volwassenen.
- KOPP/KOV – voor kinderen (vanaf 8 jaar) van ouders met psychische of verslavingsproblemen.
- Brusjes – voor kinderen van 8–12 jaar met een broer of zus met autisme en/of ADHD.
- Piep zei de muis – voor kinderen van 4–8 jaar die spanning of stress ervaren.
- Met alle geweld een relatie – groepscursus voor vrouwen die te maken hebben (gehad) met partnergeweld, gericht op het stoppen of voorkomen van geweld.
- Ondersteuningsgroep nabestaanden van zelfdoding – lotgenotengroep om rouw te delen en te verwerken.
- STARr-training – voor jongeren van 12–18 jaar met sombere gevoelens of (lichte) depressieve klachten.

Meer informatie en actuele startdata:

preventie@rivierduinen.nl

www.rivierduinen.nl/preventie

GRIP OP DE KNIP

Biedt praktische steun aan mensen met financiële problemen of advies bij geldzorgen. De vrijwilligers van *Grip op de Knip* Katwijk geven gratis deskundige hulp, aan eenieder die dat nodig heeft.

tel. 06 2206 2590
info@gripopdeknipkatwijk.nl

www.gripopdeknipkatwijk.nl

H

HANDEN IN HUIS

Handen in huis biedt zorg en ondersteuning aan mantelzorgers die zorgen voor een hulpvrager die zonder deze mantelzorger niet alleen thuis kan blijven.

24-uurs vervanging door vrijwilligers van de mantelzorger in huis zodat de mantelzorger met een gerust hart op vakantie kan. Handen in Huis werkt landelijk en zijn bekend met de volgende zorgvragers:

- Lichamelijk beperkten
- Verstandelijk beperkten
- Zintuiglijk beperkten
- Meervoudig beperkten
- Chronisch zieken
- Psychiatrische patiënten
- Dementerenden

tel. 030 659 09 70
info@handeninhuis.nl

www.handeninhuis.nl

HAPPY HOMECARE LANDELIJK

Happy homeCare biedt 24-uurs zorg op maat bij u thuis. Door heel Nederland biedt Happy homeCare de juiste fulltime oplossing op maat waarbij u of uw familielid (kind, volwassenen, oudere) thuis kan blijven wonen. Bekostiging kan via het persoonsgebonden budget (Centrum Indicatiestelling Zorg – CIZ / Wet Langdurige Zorg + uw gemeente, Zorgkantoor en SVB) of uit andere middelen.

tel. 088-2474800
info@happyhomecare.nl

www.happyhomecare.nl

HASPADIE K.G.K, STICHTING (JOHANNITER HULPGROEP)

HASPADIE THUISZORG

Helpt en biedt hulp als het echt nodig is. Hulp wanneer andere hulp of zorg en/of aandacht niet/nauwelijks voor handen is. Klaart klusjes, doet boodschappen, bezoekwerk en begeleid naar het ziekenhuis, etc.

tel. 06 5106 8515
thuiszorg@haspapadiekgk.nl

HASPADIE TERMINALE THUISZORG

Biedt hulp, zorg en waakt om sterven in de thuissituatie mogelijk te maken. Hiervoor moeten wel de huisarts en wijkverpleging ingelicht worden.

tel. 06 5323 9992
terminale-thuiszorg@haspadiekgk.nl

HASPADIE DAGOPVANGACTIVITEITEN

2 inloophuizen waar iedereen welkom is voor koffie, spelletjes en gezelligheid

Ankerplaats, Voorstraat 72, Katwijk (Jeugdhuis). Dinsdag- en donderdagmorgen 10.00 tot 11.45 uur

De Ontmoeting, Pniëlkerk, Jaap Bergmanstraat 1, Katwijk. Dinsdag- en vrijdagmorgen 10.00 tot 11.45 uur

De Haven in de Triomfatorkerk (elke donderdagmorgen)

dagopvangactiviteiten@haspadiekgk.nl

www.haspadiekgk.nl

HERBERG THUIS

Herberg Thuis koppelt een buddy aan de zorgvrager zodat de mantelzorger ondersteunt wordt in het ondersteunen. Met een buddy kun je, als mantelzorger, blijven zorgen voor wie je liefhebt, zónder jezelf te verliezen. Zo kan een buddy helpen bij de volgende taken:

- Boodschappen doen
- Licht huishoudelijk werk (afwassen of stofzuigen)
- Lichte zorgtaken zoals hulp bij het opstaan en toiletbezoek
- Een (verse) maaltijd koken
- Een boek of krant voorlezen
- Potje kaarten of een ander spel
- Samen wandelen
- Mee naar afspraken gaan

€ Een buddy kost € 23,50 per uur (tenzij gemeente meebetaalt, dan is het € 9)

tel. 06 2712 3606
info@herbergthuis.nl

www.herbergthuis.nl

HIPHELPT KATWIJK

HipHelpt Katwijk is er voor je om samen een wandeling maken, in de tuin werken, of gewoon een praatje maken. Iemand die een lamp voor je ophangt, die meegaat naar de arts of die helpt om ingewikkelde formulieren in te vullen. Soms hebben mensen in noodhulp nodig bij iets alledaags. *HipHelpt Katwijk* zorgt ervoor dat er dan hulp komt. Ook in Katwijk zetten vrijwilligers zich in voor buurtgenoten die er alleen voor staan. En zij bieden hulp aan mensen die dat nodig hebben, ongeacht hun cultuur of religie. Niemand hoeft alleen te staan.

tel. 071 203 21 94
www.hiphelpt.nl/katwijk

HERSENLETSEL.NL LANDELIJK

Hersenletsel.nl is er voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten en richt zich op de levenslange gevolgen van (niet-aangeboren) hersenletsel. Zij staat voor het bevorderen van zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie op een wijze, die recht doet aan zowel mogelijkheden als beperkingen van de mens met hersenletsel. De pijlers van de vereniging zijn lotgenotencontact, informatievoorziening en belangenbehartiging.

tel. 026 351 25 12
(bereikbaar op werkdagen van 10-15 uur)
info@hersenletsel.nl

www.hersenletsel.nl/zuid-holland

HERSENZ

Ook jij kan leren omgaan met hersenletsel. Een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening kan leiden tot blijvend hersenletsel. Ben je als gevolg van jouw hersenletsel vaak moe, vergeetachtig, snel boos of vind je het lastig je te concentreren? Heb je moeite met taal (afasie) of ondervind je problemen met seksualiteit en intimiteit?

Behandelprogramma *Hersenz* is er voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel in de chronische fase én hun naasten. Het behandelprogramma leert je omgaan met de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel. Ook is er aandacht voor verliesverwerking.

tel. 088 205 24 00
info@hersenz.nl

www.gemiva-svg.nl

In Zuid- Holland is Gemiva-SVG groep de aanbieder van het behandelprogramma van Hersenz

hersenz@gemiva-svg.nl

HOUD ME VAST

Houd me vast biedt een cursus aan om meer inzicht te krijgen in jullie relatie en hier meer grip op te krijgen. Mogelijke onderwerpen zijn:

- Life events: kind krijgen, ziekte, overlijden, verhuizing etc
- Inzicht in je relatie krijgen
- Vast lopen in jullie relatie

€ De kosten voor deze cursus is alleen het werkboek: € 12,-.

tel. 071 207 78 44
sabine@familysupporters.nl

www.familysupporters.nl

HUMANITAS, AFDELING RIJNLAND

Humanitas Thuisadministratie helpt je je financiën en administratie op orde te brengen en te houden. De Formulierenhulp helpt bij het invullen van formulieren.

Wil je praten over verlies en pijn? De ervaren vrijwilligers van *Steun bij Verlies* kunnen goed luisteren en hebben echt de tijd voor je. Naast steun bij verlies van een dierbare naaste, bieden ze ook steun bij verlies van gezondheid, werk of verlies door echtscheiding.

HUMANITAS LOTGENOTENGROEP ROUW

Bij het verlies van een dierbare kan het fijn zijn via lotgenotencontact te delen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. In de onderlinge ontmoeting kan er (h)erkenning zijn in elkaars verhalen.

tel. 070 358 4284
rijnland@humanitas.nl

www.humanitas.nl/afdeling/rijnland

HUNTINGTON MANTELZORGGROEP

Huntington Mantelzorggroep is voor mantelzorgers die voor iemand zorgen met de ziekte van Huntington en andere mantelzorgers willen ontmoeten. Mantelzorgers die in hetzelfde schuitje zitten, kunnen je soms een ander gezichtspunt aanreiken of hebben een creatieve oplossing voor je. Maar ook als dat niet mogelijk is, is het prettig je hart te kunnen luchten bij gelijkgestemden. Een maatschappelijk werker begeleidt de groep. De mantelzorggroep is een besloten groep van maximaal 12 personen; één per jaar kunnen mensen zich aansluiten bij de groep.

Nieuwe bijeenkomsten gaan mogelijk in september van start. Meer informatie volgt zodra dit bekend is.

Overduin, Nachtegaallaan 5, Katwijk aan Zee

Maatschappelijk werker Joan Kleiterp,
tel. 06 5352 1883
j.kleiterp@topaz.nl

www.huntingtonplein.nl/over-huntington/bijeenkomsten/mantelzorgers

HUPS

Hups ondersteunt mantelzorgers in heel Nederland bij de zorg voor hun naasten. Onze Mantelaars komen minimaal twee uur per bezoek langs, gewoon bij u thuis. Zo krijgt uw naaste de zorg en aandacht die hij of zij verdient en kunt u als mantelzorger weer op adem komen. U bepaalt zelf wanneer u deze ondersteuning inzet. Dit kan overdag zijn, maar ook ‘s nachts. Tijdelijk, zoals tijdens een vakantie, of structureel, bijvoorbeeld 1 keer per week. Mantelzorgondersteuning zo normaal als de oppas of hulp in huis, dat is onze missie. Onze mensen kunnen alles doen wat valt onder praktische hulp, persoonlijke verzorging en gezelschap. Bijvoorbeeld:

- **Zorg:** Hulp bij toiletgang | Wassen/douchen | Aankleden | Hulp bij eten en drinken.
- **Gezelschap:** Koffie/thee drinken | Spelletje doen | Naar musea | Wandeling maken.
- **Hulp:** Boodschappen doen | Koken | Oefeningen | Begeleiding doktersbezoek.

Hubs werkt samen met verschillende gemeenten (Wmo) en thuiszorginstellingen (Wlz) om mantelzorgers laagdrempelig te ondersteunen. Vraag na bij uw zorgverzekering of zij mantelzorg/respijtzorg vergoeden!

tel. 071 203 40 63
leiden@hups.nl

www.hups.nl

De website heeft sinds kort ook een handige postcode tool waarbij mantelzorgers en professionals een postcode kunnen invoeren en direct bij de juiste contactgegevens uitkomen: www.hups.nl/vestigingenoverzicht

I

INLOOPHUIS SCARABEE

Inloophuis Scarabee is een inloophuis voor mensen die geconfronteerd worden met kanker.

Hier is ruimte voor een persoonlijk gesprek, lotgenoten contact of deelname aan de vele (informatieve) activiteiten die worden georganiseerd. O.a. een Inloop in Katwijk.

Vooraf aanmelden is niet nodig.

iedereen die geraakt is door kanker

geen

1e en 3e donderdag van de maand van 10:00 tot 11:30 uur

Huiskamer van de Openbare Bibliotheek, Schelpendam 1, Katwijk aan Zee

tel. 06 5541 3824

www.inloophuisscarabee.nl

K

KATWIJK RIJD(T) MEE

Vervoer voor alle inwoners van Katwijk die ergens naartoe willen en dit zelf niet meer kunnen. *Katwijk Rijd(t) Mee* bestaat uit twee diensten:

De wijkhopper betreft vervoer binnen gemeente Katwijk (brengen en ophalen).

ANWB Automaatje betreft vervoer buiten gemeente Katwijk (brengen en ophalen).

Kosten wijkhopper: enkele rit € 1,- (heen en terug is dan € 2,-). Een jaarabonnement bedraagt € 15,00 zonder een Wmo vervoersindicatie. Met een Wmo vervoersindicatie bedraagt dit € 10,00. De kosten worden per automatische incasso betaald.

Kosten Automaatje: € 0,35 per kilometer en eventuele parkeerkosten. Dit moet contant worden betaald in de auto.

De chauffeurs zijn vrijwilligers die standaard op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur rijden. Incidenteel rijden ze ook in de avond en in het weekend.

tel. 071 303 12 80 (bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 9.00-12.00 uur).

www.welzijnskwartier.nl/katwijkrijdtmee

KATWIJKSE ZIEKTE MANTELZORGCAFÉ

Een mantelzorgcafé voor ontmoeting, uitwisseling, herkenning, erkenning en ontspanning voor mantelzorgers. Het maandelijkse mantelzorgcafé Katwijkse ziekte is een ontmoetingsplek voor mantelzorgers en naasten van mensen met de Katwijkse ziekte.

Elkaar ontmoeten en ideeën, informatie en ervaringen uitwisselen. In een ongedwongen sfeer gaan bezoekers samen en met een deskundige in gesprek over allerlei aspecten van de Katwijkse ziekte. Meld je telefonisch aan.

tel. 06 4326 3061
katwijkseziekte@marente.nl

www.marente.nl

KATWIJKSE ZIEKTE ZORGLOKET

Zorgloket voor HCHWA-D-patiënt of direct betrokkenen. *Het zorgloket* helpt en adviseert bij het vinden van de juiste hulp en ondersteuning. Het zorgloket Katwijkse Ziekte als vereniging HCHWA-D helpt waar mogelijk op een laagdrempelige manier. Ook met vragen of zorgen, kan je hier terecht.

tel. 06 2206 2560
zorgloket@hchwa-d.nl

www.hchwa-d.nl/nl/het-zorgloket

KLIMKOORD

Klimkoord zet zich in voor de doelgroep AD(H)D en alle vormen van autisme waarbij er geen sprake is van ernstige verstandelijke beperkingen. Wat *Klimkoord* doet:

- Het leveren van goede, kleinschalige en specialistische zorg;
- Begeleiden van gezinnen, ook bij u thuis;
- Individuele begeleiding op maat;
- Begeleiding op scholen;
- Diagnostiek en behandeling;
- Het delen van kennis;
- Een goede samenwerking

tel. 06 5101 6393

www.klimkoord.nl

KLUSSENDIENST WELZIJNSKWARTIER

Een praktische hulpdienst voor mensen woonachtig in de gemeente Katwijk. Loop jij ook wel eens tegen het feit aan dat je zelf niet in staat ben om een klusje in huis uit te voeren? En heb je in je directe omgeving niemand die je daarbij kan helpen? De klussendienst van Welzijnskwartier heeft een aantal vrijwilligers die graag helpen bij het uitvoeren van kleinschalige klusjes, waarvoor je geen bedrijf hoeft in te schakelen.

Er zijn een paar voorwaarden:

- Een klus kost € 5 per uur
- Een klus mag maximaal 4 uur duren en minimaal een half uur
- Je betaalt de vrijwilliger als de klus geklaard is
- De kosten worden afgerond naar boven op hele en halve uren
- Benodigde materialen zijn voor eigen rekening.

Frontoffice Welzijnskwartier
tel. 071 403 33 23
paulineduijndam@welzijnskwartier.nl

LOGEERZORG ZUID-HOLLAND NOORD

Soort hulp: *Logeerzorg* is een tijdelijk verblijf voor thuiswonende ouderen die niet zonder verzorging of begeleiding van een naaste kunnen leven. Door logeerzorg kunt u als mantelzorger even op adem komen. Een pauze nemen van de zorg voor uw naaste kan soms nodig en helpend zijn. Zo is er een betere balans en kunt u het mantelzorgen langer volhouden. Ook voorkomt het dat u overbelast raakt.

Doelgroep: Als mantelzorger zorgt u voor uw naaste. Dit kan intensief zijn en veel van u vragen. Misschien wordt deze zorg wel eens te zwaar of te veel voor u. Of kunt u de zorg tijdelijk niet geven vanwege vakantie of omdat u zelf medische zorg nodig heeft. Mogelijk komt uw naaste dan in aanmerking voor logeerzorg.

www.logeerzorgzhn.nl

Inwoners van de regio Zuid-Holland Noord (ZHN) kunnen op deze website logeerzorg aanvragen. U vindt hier ook meer informatie over logeerzorg in de regio.

LUMEN HOLLAND RIJNLAND STEUN- EN INFORMATIEPUNT (STIP)

Het STIP (Steun- en Informatiepunt) biedt ervaringsdeskundige ondersteuning aan iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische aandoening, psychosociale problemen en/of een verslaving. We staan naast je en denken graag met je mee. Wij werken onafhankelijk, gratis en zonder verwijzing. Ook familieleden, mantelzorgers, andere betrokkenen en professionals kunnen contact met ons opnemen voor informatie en advies.

STIP Katwijk
PMT-gebouw
Tulpstraat 15a
2223 HN Katwijk

Iedere donderdag is STIP Katwijk open van 13.00 tot 14.30 uur

Stuur een mail naar:
stipkatwijk@lumen-hollandrijnland.nl

Natascha Teymant
tel. 06 1447 1260
Nataschateymant@lumen-hollandrijnland.nl

www.lumen-hollandrijnland.nl

M

MAALTIJDSERVICE KATWIJK

Maaltijdservice Katwijk is bedoeld voor ouderen en mensen met een handicap, die om welke reden dan ook niet meer in staat zijn zelf een warme en gezonde maaltijd te verzorgen. De maaltijd bestaat uit een voorgerecht, een hoofdgerecht en een dessert. De maaltijden zijn makkelijk op te warmen in de magnetron of oven. Je kunt per dag kiezen uit 3 verschillende menu's, de maaltijden worden op dinsdag- en vrijdagochtend tussen 8.30 en 10.00 uur gratis bij je thuisbezorgd. Kosten bedragen € 8,95 per maaltijd. Je kunt u telefonisch opgeven van maandag t/m donderdag van 8.30 tot 17.00 uur en op vrijdag van 8.30 tot 13.00 uur

tel. 071 403 33 23
info@welzijnskwartier.nl

www.welzijnskwartier.nl/maaltijdservice

MAATJES OP MAAT

Stichting *Maatjes op maat* gelooft dat samen leuker is dan alleen en dat duurzame relaties een voorwaarde zijn voor een gezond en gelukkig leven. Doel is om een maatje aan een maatje te koppelen en zo een leuk contact op te bouwen. Als maatjes (de eenzame burger) aan elkaar zijn gekoppeld op basis van interesses/hobby's volgt er een begeleidingstraject van 6 maanden om te monitoren hoe het contact verloopt en of er begeleiding nodig is.

tel. 085 301 95 77
info@maatjesopmaat.nl

www.maatjesopmaat.nl

MANTELZORG.NL

Iedereen die belangeloos voor een naaste zorgt kan bij *MantelzorgNL* terecht voor informatie, advies en een luisterend oor. Ook ondersteunen ze professionals en gemeenten in hun samenwerking met mantelzorgers. Op de website vind je veel informatie over geldzaken (o.a. fiscale voordelen belastingdienst) regelingen vanuit de aanvullende zorgverzekering en nog veel meer!

tel. 030 760 60 55

www.mantelzorg.nl/onderwerpen

MANTELZORGONDERSTEUNING WELZIJNSKWARTIER

Misschien combineer jij mantelzorg met werk, school of een gezin. Dan kan het best lastig zijn om alles in balans te houden. Het vraagt tijd, maar ook energie. Er moeten dingen geregeld worden en keuzes worden gemaakt. Hoewel mantelzorg veel voorkomt, is het zeker niet vanzelfsprekend. Wij zijn ervan overtuigd dat je alleen goed voor een ander kunt zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Laat je daarom adviseren door Welzijnskwartier. Wij hebben jarenlange ervaring met mantelzorgers zoals jij. Naast het bieden van deskundig advies en een luisterend oor kan Welzijnskwartier ook bemiddelen naar praktische hulp. Zo kunnen wij ervoor zorgen dat je leven als mantelzorger net een stukje makkelijker wordt.

tel. 071 403 33 23
mantelzorg@welzijnskwartier.nl

www.welzijnskwartier.nl

MS CAFÉ BIJEENKOMST KATWIJK

Het MS Café Katwijk is een lotgenotenbijeenkomst.

Het Café wordt maandelijks in samenwerking met Het Raamwerk georganiseerd. De bijeenkomsten zijn in het Zeehos, Zeehosplein 25, 2225 MJ Katwijk aan zee, iedere laatste donderdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur. met uitzondering van december, de zomerstop en eventueel samenvallen met nationale feestdagen.

MS Café Katwijk is in restaurant De Rozer in het Zeehos. Het adres is Zeehosplein 25, 2225 MJ Katwijk aan zee. Parkeren kan in de parkeergarage onder het gebouw. Er zijn goede voorzieningen voor mensen die gebruik maken van een rolstoel.

Kom gerust een keer kijken. Aanmelden is niet verplicht maar wel fijn voor de organisatie. Wil je je aanmelden of heb je vragen, wij zijn bereikbaar via mscafekatwijk@yahoo.com. Voor onderlinge communicatie is een gesloten Facebook-groep aangemaakt.

O

ODENSEHUIS KATWIJK

Het Odensehuis is een ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie of geheugenklachten en hun naasten. Het is een plek om samen te zijn en de dag op een prettige manier in te vullen. Het programma van de dag ontstaat samen met de bezoekers. De ene keer iets actiefs, de andere keer iets creatiefs, een goed gesprek of iets anders. Het gaat niet om zorg of behandeling, maar om contact, meedoen en het uitwisselen van ervaringen.

Praktische informatie:

Iedere maandag van 10:00 tot 14:00

Aanmelden is niet nodig, je kunt op maandagen altijd binnenlopen.

DUNA Atelier, Dunaplein, Boulevard Zeezijde 21, 2225 BB Katwijk aan Zee

ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING MEE

Iedereen wil het liefst een gelukkig en waardevol leven leiden. Een leven waarin je meetelt en meedoet. Dat is niet altijd gemakkelijk. Bijvoorbeeld omdat je een beperking of een chronische ziekte hebt. Want dan kan het regelen van je dagelijkse leven ingewikkeld zijn. Denk bijvoorbeeld aan het regelen van een woonplek, zorg, geldzaken, opvoeding, dagbesteding, vervoer, werk en onderwijs. Kun je wel een steuntje in je rug gebruiken? Een onafhankelijke cliëntondersteuner van MEE denkt met je mee. Samen vinden we een oplossing. Bij uiteenlopende kwesties zoals; Wmo, Jeugd, Participatie en werk, Wlz

088-7752000
info@meezhn.nl

www.mee.nl

P

DE PRIKKELARME CULTUURAGENDA

De Prikkelarme Cultuuragenda is een onderdeel van Stichting Onbeperkt Genieten. Op de Prikkelarme Cutuuragenda vind je al het cultuuraanbod dat ook prikkelarm te bezoeken is. Alle activiteiten op de agenda worden jaarlijks getoetst. Zo weet ji, als bezoeker, dat je onbezorgd en onbeperkt kunt gaan genieten. Ga voor het meest actuele aanbod naar:

www.prikkelarmecultuuragenda.nl

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDEREN BOND (OMZIEN NAAR ELKAAR)

De PCOB maakt zich sterk voor een samenleving waarin senioren volwaardig kunnen meedoen en mensen omzien naar elkaar. Omzien naar elkaar: Hoe eenvoudig zijn de woorden maar hoe lastig soms de betekenis. Bij de PCOB-afdeling regio Rijnsburg zijn vijf vrijwilligers actief om dit handen en voeten te geven. Zij bezoeken de mensen thuis of in verpleeghuizen.

Prijna Wessel-de Mooij
tel. 071 408 18 17
penpwessel@hotmail.com

www.pcobrijnsburg.nl/liefenleed.html

R

RADIUS BEGELEIDING IN HUIS

Wat houdt Begeleiding in huis in?
Met Begeleiding in huis bieden wij individuele ondersteuning aan door vaste, vertrouwde en deskundige begeleiders. Zij helpen senioren met het op orde brengen en houden van financiën en het regelen van zaken op het gebied van zelfzorg, gezondheid, veiligheid en sociale contacten. Daarnaast zijn zij inzetbaar voor aanvullende of vervangende mantelzorg en kortdurende ondersteuning om bepaalde vaardigheden aan te leren.

071 707 42 00
info@radiuswelzijn.nl

www.radiuswelzijn.nl

REGELINGEN EN TOESLAGEN

Heb je een laag inkomen? Er zijn verschillende regelingen en toeslagen waar je wellicht voor in aanmerking komt. Kijk voor meer informatie op de volgende websites:

Gemeente Katwijk: www.katwijk.nl/zorg-en-inkomen/wijkteam/geldzaken

Belastingdienst: www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/toeslagen/toeslagen

Jeugdfonds Sport & Cultuur: www.jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland

Niet inkomensafhankelijk maar belangrijk om te weten: Heb je een thuiswonend kind die intensieve zorg nodig heeft dan kun je bij de SVB Dubbele kinderbijslag aanvragen.

www.svb.nl/nl/kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag/dubbele-kinderbijslag-thuiswonend-kind-intensieve-zorg

RESPIJTHUIS DUIN- EN BOLLENSTREEK

Respijthuis Duin- en Bollenstreek is dé plek in de Duin- en Bollenstreek waar mensen de kans krijgen om onverstoord tot rust te komen. Op deze veilige locatie, gevestigd in het Sint-Agathaklooster in Lisse, vangt Roads mensen op die tijdelijk de behoefte hebben om op een andere locatie te verblijven dan thuis. Dit kan om allerlei redenen zijn, bijvoorbeeld omdat ze mentaal niet lekker in hun vel zitten of omdat ze net uit een kliniek komen en het spannend vinden om direct naar huis toe te gaan.

Praktische informatie
In Respijthuis Duin- en Bollenstreek is plek voor vier gasten. Een gast kan maximaal twee weken aaneengesloten op de locatie verblijven. Alle gasten hebben een eigen kamer en er is een fijne balans tussen dingen samendoen en ruimte hebben voor jezelf.

- Om direct aan te melden kun je mailen naar respijthuis.lisse@roads.nl;
- Om te overleggen kun je bellen naar 0252 703 287.

Meer informatie
Bekijk hier de flyer met meer informatie over Respijthuis Duin- en Bollenstreek of lees verder op de website van Roads.

RODE KRUIS

Vrijwilligers van het *Rode Kruis* bezoeken regelmatig aan huis gebonden mensen met een beperking en chronisch zieken, vakanties voor zieken en gehandicapten. Kwetsbare inwoners van Hollands-Midden die zichzelf minder goed kunnen redden of niemand hebben om op terug te vallen wanneer dat nodig is, kunnen ook bij het *Rode Kruis* terecht. Onze vrijwilligers helpen met het versterken van het sociale netwerk, het doorbreken van een sociaal isolement, het vergroten van risicobewustzijn en de zelfredzaamheid. Het *Rode kruis* biedt de cursus Heldin aan. Heldin is een cursus van 6 ochtenden waarin wordt gewerkt het zelfvertrouwen van vrouwen, zodat zij kunnen en durven reageren bij persoonlijke noodsituaties

www.rodekruis.nl/hollands-midden/contact

www.rodekruis.nl/hollands-midden/onze-activiteiten/goed-voorbereid

RODE KRUIS CONTACTCIRKEL

De *Contactcirkel* zorgt voor dagelijks contact. Iedere dag, op een met de deelnemers afgesproken tijdstip, is er even contact van mens tot mens. Een vrijwilliger van *Rode Kruis Hollands-Midden* belt de eerste deelnemer om te horen of alles nog in orde is. Deze deelnemer belt de volgende en zo verder. De laatste deelnemer belt de vrijwilliger van het *Rode Kruis*. Zo is de cirkel weer rond. De wetenschap dat er bij geen gehoor iemand naar het huisadres komt en indien nodig hulp inschakelt is geruststellend. Niet alleen voor de deelnemer, maar ook voor de familie. De *Contactcirkel* is er voor alleenwonenden, oud en jong die behoefte hebben aan dagelijks contact. Deelname aan de *Contactcirkel* is gratis, op de telefoonkosten na en verplicht je tot niets.

evenementenhulp.hollandsmidden@rodekruis.nl

www.rodekruis.nl/hollands-midden/onze-activiteiten/goed-voorbereid

S

SAAR AAN HUIS

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Onze Saars ondersteunen je niet alleen thuis, maar ook in woonzorgcentra en verpleeghuizen. Jouw wensen staan voorop. Zo houdt je zelf de regie. Je kunt op een plezierige manier langer in jouw eigen omgeving blijven wonen. *Saar aan Huis* biedt ook ondersteuning aan overbelaste mantelzorgers.

tel. 071 200 16 44
leiden@saaraanhuis.nl of
nicole.verduijn@saaraanhuis.nl

www.saaraanhuis.nl/vestigingen/leiden

SCOOTMOBIEL CURSUS

Rijschool Zwanenburg biedt scootmobiel-trainingen, bromfietsrijlessen en rij-angsttrainingen. Heb je een scootmobiel of wil je er één aanschaffen maar vind je de stap nog te groot om het verkeer in te gaan, dan begeleidt rijschool Zwanenburg je hier graag mee Ook kunnen zij begeleiding bieden bij de aanschaf van een scootmobiel.

€ Eén les van een uur bedraagt € 62,-

tel. 071 403 43 39
info@rijschoolzwanenburg.nl

www.rijschoolzwanenburg.nl/senioren-rijlessen

SENIORWEB

Speciaal voor senuoren met een digitale hulpvraag, bijvoorbeeld over de mobiele telefoon, iPad, tablet of laptop. Het seniorenweb is iedere maandagmiddag op afspraak tussen 14:00 en 16:00 uur aan de Zwanenburgstraat 62 in Katwijk. Voor een afspraak bel je naar 071 403 33 23. Bij uitzondering kan een vrijwilliger ook aan huis komen. Deelnemen aan Seniorenweb is gratis en wordt aangeboden door Welzijnskwartier, SeniorWeb Katwijk en RijnsburgWaar.

T

THUISGEKOOKT, STICHTING

Stichting Thuisgekookt is er voor iedereen die tijdelijk of langdurig niet meer in staat is om voor zichzelf te koken. Bijvoorbeeld omdat de leeftijd dat lastig maakt, omdat er sprake is van ziekte of een handicap, of omdat iemand zich in een kwetsbare situatie bevindt. In een maatschappij die wil dat we langer thuis blijven wonen en gebruik maken van ons eigen netwerk zorgt *Stichting Thuisgekookt* dat jij kunt rekenen op de hulp van je buren.
Eenzaamheid tegengaan door te delen. *Stichting Thuisgekookt* brengt mensen die hulp nodig hebben in contact met een thuiskok in de buurt. Zo proberen wij gezonde voeding en sociaal contact voor iedereen bereikbaar te maken.

tel. 085 06 08 768

www.thuisgekookt.nl

V

(KONINKLIJKE) VISIO

Koninklijke Visio is een expertisecentrum vor slechtziende en blinde mensen. Bij Visio kan iedereen terecht met vragen over slechtziend of blind zijn. Visio biedt informatie en advies, maar ook verschillende vormen van onderzoek, begeleiding, revalidatie, onderwijs en wonen. Deze diensten zijn er voor mensen die slechtziend of blind zijn, ook als zij daarnaast een verstandelijke, lichamelijke of andere zintuiglijke beperking hebben. Persoonlijk en professioneel betrokkenen kunnen ook bij Visio terecht voor informatie en deskundigheidsbevordering.

tel. 088 585 85 85
info@visio.org

www.visio.org

VPTZ

Voor terminaal zieke burgers in Valkenburg, Katwijk aan de Rijn en Rijnsburg. De VPTZ-vrijwilligers kunnen het best beschouwd worden als een aanvulling op de aanwezige mantelzorgers. Zij zijn er niet voor medische of huishoudelijke taken, maar bieden hulp bij de persoonlijke verzorging van de patiënten en verrichten waak- en oppasdiensten. Deze goed opgeleide vrijwilligers verlenen terminale zorg (tijd, aandacht en ondersteuning). Zij zijn overdag inzetbaar en in sommige gevallen ook 's nachts. Door aanwezigheid van een vrijwilliger is het voor de partner of familieleden mogelijk om even rustig een boodschapje te doen of 's nachts met een gerust hart te gaan slapen.

tel. 06 4677 6072
vptzrijnsburgvalkenburg@gmail.com

www.vptzrijnsburg.com

W

WE HELPEN

Op eenvoudige wijze kun je via de onlineburen-hulpbank *We Helpen* jouw (vrijwillige) hulp aanbieden of zoeken binnen de gemeente Katwijk. Je kunt heel makkelijk een gratis account aanmaken via *We Helpen* en daarna gelijk je hulpvraag plaatsen. Heb je hulp nodig bij het uitlaten van je hond, het ophangen van een schilderij of wil je graag met iemand een praatje maken? Via de onlineburenhulpbank *We Helpen* kun je zoeken naar iemand bij jou in de buurt die je hierbij kan helpen.

www.wehelpen.nl

WELZIJNSKWARTIER

Welzijnskwartier Iedereen doet ertoe, hoort erbij, ontmoet en wil zinvol bezig zijn. Dat is Welzijnskwartier! Voor sommige is dit niet vanzelfsprekend. Daarom richt Welzijnskwartier zich op het bevorderen van welzijn en maatschappelijke betrokkenheid in de Duin- en Bollenstreek. De focus ligt op jeugd- en jongerenwerk, mantelzorg, buurtwerk, wijkontwikkeling, vrijwilligerswerk, ouderenwerk, preventie, educatie en hulp en advies. Kijk op onze website voor meer informatie over onze programma's en activiteiten!

tel. 071 403 33 23
info@welzijnskwartier.nl

www.welzijnskwartier.nl

WIJKTEAM KATWIJK

Inwoners van jong tot oud kunnen op één plek terecht voor hulp en ondersteuning. Deskundige medewerkers bieden een luisterend oor, praktische informatie en ondersteuning. Welke vraag het ook is, je kunt terecht bij het wijkteam. Zij:

- Begeleiden naar juiste zorg
- Ondersteunen van mantelzorgers
- Voorlichten en adviseren bij psychische klachten
- Begeleiden naar diagnostisch onderzoek bij vermoeden van licht verstandelijke beperking
- Versterken van hulp uit sociale omgeving
- Begeleiden bij rouw en verlies
- Versterken van sociale contacten en relaties
- Zoeken van oplossingen bij eenzaamheid, overbelasting, stress, middelengebruik (alcohol/drugs), meedoen in de maatschappij met een ziekte of beperking
- Ondersteunen bij het zoeken en aanvragen van passend maatwerk.

tel. 071 406 50 00
wijkteam@katwijk.nl

www.katwijk.nl/zorg-en-inkomen/het-wijkteam

WMO-VOORZIENINGEN

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt ervoor dat iedereen kan (blijven) meedoen aan de samenleving en zelfstandig kan blijven wonen. Je kunt verschillende vormen van hulp krijgen vanuit de Wmo:

- Begeleiding
- Beschermd wonen
- Hulp bij het huishouden
- Hulpmiddelen
- Vervoer
- Aanpassing van uw woning
- Maaltijdservice

tel. 071 406 50 00
info@katwijk.nl

www.katwijk.nl/zorg-en-inkomen/hulp-vanuit-de-wmo

WOONWIJZER

De WoonWijzer wijst u de weg naar lang, veilig en comfortabel thuiswonen. Het is een plek waar je allerlei producten vindt die u daarbij kunnen helpen. Denk aan een robot stofzuiger, een flexibel vergrootglas en een aantrekhulp voor sokken. Ook is er informatie over preventieve voorzieningen en zorg, zoals een trainingsaanbod met voorlichtingen, over bijvoorbeeld brandveiligheid voor ouderen.

Kijk op de website van Woonwijzer voor de contactgegevens en voor de agenda thema aanbod.

www.welzijnskwartier.nl/woonwijzer

Dienstencentrum De Zwanenburg,
Zwanenburgstraat 62, 2225 DZ, Katwijk aan Zee

Z

ZICHT OP GELD

Zicht op geld biedt financieel advies en regelen al het papierwerk bij verpleeghuisopname. Als je partner of ouder naar een verpleeg- of verzorgingshuis gaat, is dat een stressvolle, vaak emotionele periode. Het betekent afscheid nemen en loslaten. Mogelijk voel je je schuldig omdat je zelf niet langer de zorg op je kunt nemen. Tegelijkertijd moet je belangrijke keuzes maken, ook op financieel gebied. Dit kan overweldigend zijn, want er zijn ontzettend veel regels en instanties om rekening mee te houden. Zicht op Geld biedt financieel advies en regelt het papierwerk. Dat geeft rust in roerige tijden.

tel. 088 230 04 44
info@zichtopgeld

www.zichtopgeld.nl

ZONNEBLOEM RIJNSBURG

Zonnebloem Rijnsburg is er voor eenzame mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar in Rijnsburg.

De vrijwilligers van onze afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen op pad te gaan. Daarnaast organiseren we verschillende activiteiten.

Hein de Haas, tel. 06 2368 9766

www.zonnebloem.nl/rijnsburg

ZONNEBLOEM KATWIJK/VALKENBURG

Zonnebloem Katwijk/Valkenburg is er voor eenzame mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar in Rijnsburg

De vrijwilligers van onze afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen op pad te gaan. Daarnaast organiseren we verschillende activiteiten.

Klaas Wassens, tel. 06 5150 9497

www.zonnebloem.nl/katwijk-valkenburg-zh

ZORGZONNESTRAAL: PERSOONLIJKE MANTELZORGONDERSTEUNING AAN HUIS

Als ervaren verpleegkundige met 15 jaar zorgervaring bied ik persoonlijke ondersteuning bij u thuis. Ik help mantelzorgers om de zorg overzichtelijk en vol te houden. Van gezelschap en begeleiding bij afspraken tot hulp bij dagelijkse taken, boodschappen, koken en wandelen. Ook denk ik mee bij complexe zorgsituaties, zoals dementie, parkinson, cva en palliatieve zorg. Ik luister, denk praktisch mee en help u de juiste zorg en ondersteuning te organiseren.

Chantal van Egmond - Zorg Zonnestraal
06-13481631, info@zorgzonnestraal.nl

www.zorgzonnestraal.nl

ZORGMAATJE AAN HUIS NEDERLAND

Zorgmaatje is een landelijke organisatie die ondersteunende mantelzorg bieden aan particulieren door middel van het inzetten van betrokken zorgmaatjes. Een zorgmaatje aan huis is er bijvoorbeeld voor: Hulp hij lichte huishoudelijke taken, samen boodschappen doen, samen koken, samen winkelen of een museum bezoeken, fijne wandeling, gezelligheid en gezelschap, begeleiding naar dokter of ziekenhuis, lichte tuin werkzaamheden.

www.zorgmaatjeaanhuis.nl

ZORGMIES

Ter ondersteuning van de mantelzorger kunt u ZorgMies Teylingen, Oegstgeest en Katwijk benaderen. Onze hulp is breed van omvang. We kunnen samen een plan maken om u te ondersteunen in de zorgvraag die u heeft. Kijk op de website van www.zorgmies.nl en dan kunt u lezen wat er mogelijk is. Ook kunt u mailen of bellen naar teylingen-oegstgeest@zorgmies.nl of 06-80227651. Graag tot ziens!

Helène Geerling, tel. 078 782 05 60
info@zorgmies.nl

www.zorgmies.nl

ZORGOPPAS

Zorgoppas regelt geschikte en betaalbare oppas voor ouders van zorgbehoevende kinderen. Dit blijft voor de ouders betaalbaar door de eigen bijdrage te combineren met een bijdrage van de gemeente. *Zorgoppas* brengt de wensen van ouders in kaart en aan welke kwaliteiten een oppas moet voldoen. Vervolgens maakt de ouder zelf de keuze uit de voorgestelde kandidaten.

tel. 085 208 34 50
info@zorgoppas.nl

www.zorgoppas.nl

MANTELZORGORGANISATIES IN DE REGIO

Welzijn Teylingen
Mantelzorgondersteuning voor Gemeente Teylingen

tel. 0252 23 18 05

Welzijn Noordwijk
Mantelzorgondersteuning voor Gemeente Noordwijk

tel. 071 711 43 34

Incluzio Leiden
Mantelzorgondersteuning voor Gemeente Leiden

mantelzorgleiden@incluzio.nl

Stichting maatschappelijke Ondersteuning wassenaar
Mantelzorgondersteuning voor Gemeente Wassenaar

tel. 071 511 22 26

Voorschoten voor elkaar
Mantelzorgondersteuning voor Gemeente Voorschoten

tel. 071 561 90 01

Regionaal Landelijk Respijtzorg

Foto's in deze Sociale kaart zijn van Mantelzorg NL. Oktober 2026

NEW
YORK

welzijnskwartier.nl

WELZIJNS KWARTIER
Doe(t) mee