



KATWIJK
RIJNSBURG
VALKENBURG

SOCIALE KAART



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**.

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* wordt elke tweede woensdag van de maand gehouden. Maandelijks komt er een wisselend thema aan bod.

 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

D

DIACONALE HULPDIENTST '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

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

 Regionaal

 Landelijk

 Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

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.welzijnswartier.nl/open-eettafels

EETTAFEL LIVINGROOM, KATWIJK

De *Eettafel Livingroom* wordt georganiseerd vanuit Christengemeente Live! Om de week komen we op vrijdag vanaf 17.00 uur bij elkaar om te eten. Er wordt gekookt en we zingen met elkaar. We vragen een bijdrage van € 3,- voor de onkosten. Deelnemers komen uit verschillende kerken.



Baljuwplein 10a, Katwijk



oudsten@christengemeentelive.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.



De Burgt, Burgemeester Koomansplein 1, Rijnsburg



Ria Paap, tel. 06 1384 2840
riapaap@welzijnswartier.nl



www.welzijnswartier.nl/open-eettafels

EETTAFEL HERBERG WELGELEGEN, VALKENBURG

Elke dinsdag en donderdagavond van 18.00 uur tot 19.30 uur bereidt de chefkok samen met zijn keukenbrigade een driegangenmaaltijd. De prijs van de maaltijd is € 7,50,-. Gasten die dit bedrag aantoonbaar niet kunnen opbrengen, betalen € 4,-. Kinderen zijn welkom. Inschrijven voor de maaltijd kan via de mail of via het telefoonnummer van Herberg Welgelegen tot op de dag (uiterlijk 15.00 uur) van de Herbergavond.



Herberg Welgelegen, Het Boonrak 21, Valkenburg



tel. 071 889 18 17
info@herbergwelgelegen.nl



www.herbergwelgelegen.nl

EETTAfel OPEN TAFel, VALKENBURG

Voor iedereen die gezellig samen met anderen wilt eten is er elke laatste woensdag van de maand een verzorgde lunch. Van 12.00 tot 14.00 uur een hoofdgerecht en een toetje geserveerd. De maaltijd is € 10,- exclusief gebruik van consumpties. Aansluitend na de lunch is er een bingo. Aanmelden kan tot 1 week van tevoren bij de vrijwilligers in het Dorpshuis. Zij zijn op dinsdag-, woensdag- en vrijdagmiddag aanwezig.

 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

FIETSMATJES

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

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

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@haspadiiekkgk.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

 tel. 071 403 38 98
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 zoals 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 € 18,- per uur

 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

HOME INSTEAD

Home Instead 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 leesplezier 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 dementie zorg.

 www.homeinstead.nl

Op de website vind je de contactgegevens voor de dichtstbijzijnde regio.

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.

 De bijeenkomsten zijn gepland van 19.30 tot 21.00 uur op 2 oktober 2019, 13 november 2019, 15 januari 2020, 26 februari 2020 en 8 april 2020.

 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

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.

 Oude Vest 17, 2312 XP Leiden

 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

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 Welzijnswartier 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 € 3 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 Welzijnswartier

tel. 071 403 33 23

riapaap@welzijnswartier.nl

KRACHTCIRKEL LUMEN HOLLAND RIJNLAND (IN KATWIJK)

De *Krachtsirkel* is een initiatief waarin mensen die in dezelfde buurt, stad of dorp wonen met elkaar in contact worden gebracht.

- Nieuwe contacten leggen en samen leuke dingen doen.
- Bij elkaar terecht voor vragen of problemen én om fijne dingen te delen.
- Elkaar helpen zodat je minder professionele ondersteuning nodig hebt of dit helpt te voorkomen.
- Je eigen talenten en vaardigheden voor elkaar inzetten.



Jeannette Plaizier

tel. 06 1488 0908

jeannetteplaizier@lumen-hollandrijnland.nl



Regionaal

Landelijk

Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

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 € 7,35 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

MANTELAAR

Mantelaar 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 Mantelaars 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.

Mantelaar 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. 085 06 43 030

 www.mantelaar.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

P

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDEREN BOND (OMZIEEN 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

 Regionaal  Landelijk  Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

R

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

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
nicole.verduijn@saaraanhuis.nl

 www.saaraanhuis.nl/vestigingen/leiden



 Regionaal

 Landelijk

 Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

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 rijnschool 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@rijnschoolzwanenburg.nl

www.rijnschoolzwanenburg.nl/senioren-rijlessen

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 burens.

Eenzaamheid tegengaan door te delen. *Stichting Thuisgekookt* brengt mensen die hulp nodig hebben in contact met een thuishok 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

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 onlineburenhulpbank *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

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

Regionaal

Landelijk

Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

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

Z

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.

 Angelique de Grauw, tel. 06 5134 5858

 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

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 bij 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

Zorgmies biedt thuishulp aan ouderen in gezinnen in heel Nederland.

- Gezelschap
- Hulp in huis
- 24-uurs hulp
- Slaap- en waakservice
- Begeleid vervoer
- Gezinshulp
- Ondersteuning bij dementie

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

 www.zorgmies.nl



Foto's in deze Sociale kaart zijn van Mantelzorg NL

 Regionaal

 Landelijk

 Respijtzorg

JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES

welzijnskwartier.nl



JONGEREN

FIT & VITAAL

ONTMOETEN

VRIJWILLIGERS

MANTELZORG

ACCOMMODATIES