

Stichting

mens
centraal



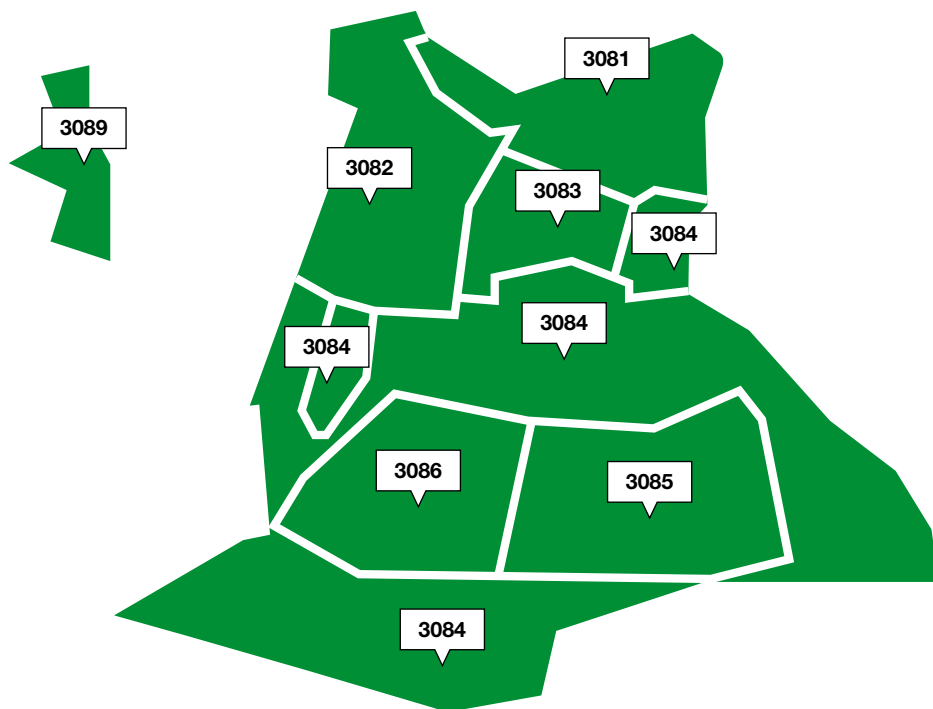
2016 - 2017

Seniorengids Charlois

Met dank aan de
Gebiedscommissie Charlois



Plattegrond Charlois



Postcodes Charlois

3081	Tarwewijk
3082	Oud-Charlois
3083	Carnisse
3084	Wielewaal, Zuiderpark, Drechterweide
3085	Zuidwijk
3086	Pendrecht
3087	Waalhaven-Oost, omgeving Waalhaven Noordzijde
3088	Waalhaven-Zuid, omgeving Geijssendorfferweg
3089	Waalhaven-West, Heijplaat, omgeving Eemhavenweg

Colofon



Stichting Mens Centraal

Kantoor

Zijpe 14
3086 HZ Rotterdam

Postadres

Nachtwaker 43
3161 LL Rhoon

Telefoon: 010 - 501 76 93
Mobiel: 06 - 466 689 73
Website: www.stichtingmenscentraal.nl
E-mail: info@stichtingmenscentraal.nl

RSIN 8522.07.426
KvK 56599994
ING NL36INGB0007443734

Digitale senioren-gids

Te downloaden op
www.stichtingmenscentraal.nl
en www.rotterdam.nl/charlois

Oplage

Tweede druk 3.000 exemplaren (versie 2.0)

Drukkerij

Drukkerij Van Deventer, 's-Gravenzande

Stichting Mens Centraal kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade als gevolg van niet of onjuiste vermelding van gegevens in deze gids. De Stichting acht zich slechts gehouden tot verbetering in de eerstvolgende editie en/of per direct in de digitale uitgave. Aan de inhoud van deze gids kunnen geen rechten worden ontleend.

De senioren-gids is met veel zorg samengesteld. Mocht u ondanks deze inspanningen toch nog iets missen in de gids of een foutje ontdekken, stuur dan een email naar info@stichtingmenscentraal.nl o.v.v. zorggids 2016-2017, of vul het formulier achter in deze gids in en stuur die op per post.



Omdat de zee niet naar Suze komt...

Omdat de zee niet naar Suze komt, gaan wij met Suze naar de zee. Bij de Zonnebloem vinden we namelijk dat een fysieke beperking nooit een belemmering mag zijn. Daarom zetten we alles op alles om ook Suze een onvergetelijke dag te bezorgen. Kan ze eindelijk de zee weer ruiken.

Kijk op zonnebloem.nl

Er kan zoveel meer dan je denkt

Voorwoord

Beste bewoner van Charlois,

U heeft de Hulpgids voor Senioren in handen, een mooi initiatief van de Stichting Mens Centraal, met ondersteuning van de gebiedscommissie Charlois. In dit boekje vindt u allerlei informatie over de vele mogelijkheden van hulp en activiteiten in uw eigen buurt en in de andere wijken van Charlois.

Bijvoorbeeld als u hulp nodig heeft om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. Ook als u behoefte heeft aan gezelschap, helpt deze gids u verder. Ik raad u aan om hem goed te bewaren. U kunt de gids ook laten zien aan de mensen om u heen, zodat u samen kunt bekijken wat er allemaal mogelijk is.

Charlois is een stukje Rotterdam met een bijzondere geschiedenis. De naam verwijst naar de polder Charlois die in de loop van de vijftiende en zestiende eeuw ontstond. In het begin van de vijftiende eeuw was het nog een gebied van slikken, kreken en uitgestrekte watervlakten: niet zo geschikt voor bewoning.



Ahmed Aboutaleb,
Burgemeester van Rotterdam

Eb en vloed hadden er vrij spel. In 1458 schonk Filips van Bourgondië dit gebied aan zijn zoon, Karel de Stoute. Vier jaar later, in 1462, schenkt Karel de Stoute Charlois weer aan drie edelen. Die krijgen toestemming om dijken aan te leggen en vanaf dat moment kan Charlois gaan groeien en bloeien. Tot 1895 was Charlois een zelfstandige, agrarische gemeente.

Daarna werd Charlois onderdeel van de gemeente Rotterdam, en gelukkig maar. Het is levendige, mooie wijk met prachtige buurten.

Het historische centrum met de Oude Kerk, het Zuiderpark, de singels: prachtige plekken om te wandelen, met unieke doorkijkjes naar de haven. Maar ook in Pendrecht, Carnisse, Tarwewijk en op Heijplaat kom ik graag.

Iedere wijk heeft soms tegenslag, maar ze zijn tegelijkertijd ook sterk, omdat heel veel bewoners zich met hart en ziel inzetten voor hun buurt. Die betrokken bewoners, en medewerkers Zorg & Welzijn, zetten zich ook in voor hun medemens, en zeker voor mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Bent u op zoek naar hulp, ondersteuning of gezelligheid? Deze gids wijst u de weg.

In Charlois kunt u bij Aafje onder andere terecht voor thuiszorg, huizen, zorghotels, huishoudelijke hulp, hulp bij dementie, ontmoetingspleinen, revalidatiezorg, gemaksdiensten aan huis, restaurants en Gezellig op stap.



Aafje thuiszorg
huizen
zorghotels

‘Aafje is er voor u’

www.aafje.nl

088 8 233 233

Actief55PlusBus.nl

EENZAAMHEID

Het aantal mensen dat zich ernstig eenzaam voelt ligt in Nederland rond de 1,5 miljoen. Dat zijn dan alleen nog dingen die als 'ernstig eenzaam' worden aangemerkt.

ACTIEF55PLUSBUS

MOGELIJKHEDEN

Waar wat ondernemen, er op uit, nieuwe contacten leggen in een aangename sfeer. Juist opnieuw met anderen verbonden voelen - het gevoel er weer bij te horen.

ACTIEF55PLUSBUS

RESULTATEN

Onze bussen rijden al sinds 2007 in Rotterdam-Zuid en de PlusBus heeft de afgelopen zeven jaren ruim 15.000 maal een senior bijgevoerd met een activiteit.

ACTIEF55PLUSBUS

De **Actief55PlusBus** rijdt al sinds 2007 voor alle ouderen in de deelgemeenten in Rotterdam-Zuid. Doel is eenzaamheidsbestrijding en de voorwaarden scheppen voor het (opnieuw) aangaan van de sociale contacten. Dat doet dit project door het organiseren van activiteiten die 4-5 keer per week met een busje uitgevoerd worden door goed opgeleide, enthousiaste vrijwillige medewerkers. Voor de activiteiten wordt alleen de kostprijs berekend! Rollators en rolstoelen mogen mee. Bel 010 8208930



Inhoudsopgave

Gemeente en overheid	6	
Historie van Charlois rijk en breed	6	
Belangrijke telefoonnummers	7	
De gebiedscommissie Charlois	8	
Informatie Gemeente Rotterdam	10	
De wijkagenten	20	
Vrijwilligers gezocht voor huisbezoeken aan 75plussers	23	
Gezondheidszorg	25	
Ouderenadvies en dienstverlening	47	
Huisvesting en wonen	62	
Vervoer, verkeer en media	64	
Dieren, natuur en milieu	67	
Religie en levensbeschouwing	73	
Cultuur, sport en recreatie	75	
Activiteiten	88	
Trefwoordenregister	102	

Foto en tekst: **Rein Wolters**

Historie van Charlois rijk en breed

Charlois werd op 1 januari 1973 een van de drie deelgemeenten van Rotterdam, het waren er vijftien bij het afschaffen van deze bestuurslaag op 19 maart 2014. De geschiedenis van het van oorsprong agrarische ringdijkdorp gaat nadrukkelijk verder terug dan deze data.

Tot aan 1895 was Charlois een kleine zelfstandige gemeente met maar enkele duizenden inwoners. Deze woonden verspreid door het gebied met als kern de Oude Kerk bij de Charloisse Kerksingel. Andere zelfstandige gemeenten in de omgeving van Charlois waren onder meer Hoogvliet, Pernis, Poortugaal, Rhoon, Barendrecht en IJsselmonde. Kort na de annexatie door Rotterdam begon de groei van Charlois. Dat was mede een gevolg van de expansie van de haven en de industrie. De Doklaanbuurt werd gebouwd, evenals de omgeving van de Wolphaertstraat, Katendrechtse Lagedijk en omgeving, Grondherendijk en daarna de Ambachtenbuurt.

Weer later kreeg de omgeving van de Slotboombuurt gestalte en daarna Carnisse, de Eilandenbuurt, het Brabantse Dorp (nooddorp),

Wielewaal en tenslotte de naoorlogse tuinvijken Zuidwijk en Pendrecht. Als laatste kreeg de bebouwing van het Zuidplein vorm. Het maakte dat Charlois in de jaren zeventig van de 20ste eeuw ruim tachtigduizend inwoners telde. Anno 2015 was dat aantal - als gevolg van gezinsverdunding, vergrijzing en stadsvernieuwing - gedaald tot ruim 65.000. De historie van Charlois gaat ver en is breed en diep en heeft eigen zwarte bladzijden in de vijfjarige geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog.

Ook de historie van Zuidwijk, Pendrecht, Tarwewijk en Carnisse is in diverse boeken miniem beschreven, hoewel deze rijk is. De rijke historie van het deelgemeentebestel - en de soms kleurrijke politici die deel hebben uitgemaakt van de deelgemeenteraad of het deelgemeentebestuur - loopt als een rode draad door de geschiedenis.



*Foto:
De Zuidhoek en de Grondherendijk
(achtergrond) waren onderdeel van
de ringdijk Charlois.*

Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummers

Alarmnummer ambulance/brandweer/politie	112
Alarmnummer Doven en Slechthorenden	0800-8112

In niet levensbedreigende situaties

Ambulance zorg Rotterdam Rijnmond	
Aanvraag ambulance vervoer	088-622 32 23
Brandweer	010-446 89 00
Politie algemeen (lokaal tarief)	0900-8844
Doven en Slechthorenden	0900-1844

Dierenambulance

Landelijk alarmnummer	0900-0245
Dierenambulance Rotterdam	010-476 87 50

Overheid/gemeente

Algemeen nummer gemeente Rotterdam	14010
GGD	010-433 99 66
Postbus 51 voor vragen aan de Rijksoverheid	1400
Nationale storingsnummer gas of elektra	0800-9009

Telefonische hulpdiensten

Stichting Korrelatie	0900-1450
Sensor telefonische hulpdienst	0900-0767
Slachtofferhulp Nederland	0900-0101
Schadefonds geweldsmisdrijven	070-414 20 00
Meld misdaad anoniem	0800-7000
Opsporingstiplijn	0800-6070

Blokkeren betaalpas

ABN AMRO	0900-00 24
ING	020-228 88 00
Rabobank	088-722 67 67
Overige banken	0800-0313



Deze hulpgids is in pdf vorm te downloaden op de website van Stichting Mens Centraal (www.stichtingmenscentraal.nl) en van de Gemeente Rotterdam (www.rotterdam.nl/charlois)

De gebiedscommissie Charlois

De gebiedscommissie Charlois vertegenwoordigt de inwoners van Rotterdam Charlois.

De leden zijn de ogen en oren van een gebied voor het stadsbestuur. Bereikbaarheid gebiedscommissie:

- Emailadres algemeen gebiedcharlois@rotterdam.nl
- Postadres Postbus 70012, 3000 KP ROTTERDAM
- Telefoon algemeen 14010

U kunt de gebiedscommissieleden ook persoonlijk benaderen, check hiervoor de lijst van de leden van de gebiedscommissie Charlois.



Dhr. R.H.C. Tol
(Ronald) *voorzitter*
06 28 57 63 31
RHC.Tol@rotterdam.nl



Dhr. Z. Baran
(Zeki) *vice-voorzitter*
06 45 62 84 45
z.baran@rotterdam.nl



Mw. S. Sirini
(Soma) *vice voorzitter*
06 12 66 36 46
s.sirini@hotmail.com



Mw. C. Aafjes-van Aalst
(Caroline)



Dhr. F. Menzel
(Frank)



Mw. J.M. Palm-de Kreeft
(Jaqueline)



Dhr. N. Setten
(Nico)



Dhr. M.Q. Hussain
(Qasam)



Mw. S. Ramlal
(Shirley)



Mw. M.E. van Winsen
(Monique)



Dhr. S.J. Clarijs
(Stefano)



Mw. Y.C. Horsten
(Yvonne)



Mw. L. Azaouyat
(Latifa)



Mw. K.J. Paal
(Kathleen)



Mw. M.J. Rutteman
(Marja)

Wijk	Gebiedscommissielid	E-mailadres
Pendrecht	Marja Rutteman Yvonne Horsten	mjrutteman@hotmail.com yc.horsten@rotterdam.nl
Wielewaal	Monique van Winsen Shirley Ramlal Stefano Clarijs	mevanwinsen@hotmail.com ss.ramlal@rotterdam.nl sj.clarijs@rotterdam.nl
Tarwewijk	Nico Setten Qasam Hussain Kathleen Paal Latifa Azaouyat	buurmens@hotmail.com m.hussain@rotterdam.nl kj.paal@rotterdam.nl l.azaouyat@rotterdam.nl
Zuidplein	Yvonne Horsten Frank Menzel Nico Setten	yc.horsten@rotterdam.nl f.menzel@gmail.com buurmens@hotmail.com
Oud Charlois	Jaqueline de Palm Shirley Ramlal Monique van Winsen Frank Menzel	jm.kreeft@rotterdam.nl ss.ramlal@rotterdam.nl mevanwinsen@hotmail.com f.menzel@gmail.com
Heijplaat	Caroline van Aalst Stefano Clarijs	c.aalst@rotterdam.nl sj.clarijs@rotterdam.nl
Zuidwijk	Caroline van Aalst Latifa Azaouyat Jaqueline de Palm	c.aalst@rotterdam.nl l.azaouyat@rotterdam.nl jm.kreeft@rotterdam.nl
Carnisse	Kathleen Paal Qasam Hussain Nico Setten	kj.paal@rotterdam.nl m.hussain@rotterdam.nl buurmens@hotmail.com
Zuiderpark	Monique van Winsen Frank Menzel Qasam Hussain Caroline van Aalst Kathleen Paal	mevanwinsen@hotmail.com f.menzel@gmail.com m.hussain@rotterdam.nl c.aalst@rotterdam.nl kj.paal@rotterdam.nl

Gemeente en overheid**Rotterdam websites****Gemeente Rotterdam**

14010

www.rotterdam.nl**Rotterdam.info**

informatiewebsite Rotterdam

Coolsingel 197

3012 AG Rotterdam

14010

info@rotterdam.infowww.rotterdam.info**Politie en Brandweer****Politiebureau Zuidplein**

Zuidplein 111

3083 CN Rotterdam

Postbus 70023

3000 LD Rotterdam

0900-8844

www.politie.nl*Openingstijden 08.00 -22.00**ma-zo***Brandweer**

010 - 446 89 00

info@veiligheidsregio-rr.nlwww.brandweer.nl/rotterdam-rijnmond**Kazerne Keyenburg**

Keyenburg 351

3085 KA Rotterdam

www.veiligheidsregio-rr.nl**Kazerne Mijnsheerenlaan**

Mijnsheerenlaan 180

3081 CM Rotterdam

Kazerne Albert**Plesmanweg**

Albert Plesmanweg 7

3088 GA Rotterdam

Overheidsinstellingen**Belastingdienst Rijnmond,
kantoor Rotterdam**

Laan op Zuid 45

3072 DB Rotterdam

Postbus 50961

3007 BC Rotterdam

0800 0543 (gratis)

www.belastingdienst.nl**Gemeentebelastingen
Rotterdam**

Blaak 34

3011 TA Rotterdam

Postbus 924

3000 AX Rotterdam

14010

www.gemeentebelastingen.rotterdam.nl**Gemeentelijke
Gezondheidsdienst - GGD
Rotterdam-Rijnmond
GGD Reizigerszorg**

Schiedamsedijk 95

3011EN Rotterdam

Postbus 70032

3000 LP Rotterdam

010 - 433 98 99

info@ggd.rotterdam.nlwww.ggd.rotterdam.nlreizigerszorgggd@rotterdam.nl*specifiek voor reizigers***Nederland Veilig**www.crisis.nl/wees-voorbereid*Actuele informatie van de
overheid bij rampen, calamiteiten
en noodsituaties***Klachten en storingen****DCMR Milieudienst
Rijnmond**

Parallelweg 1

3112 NA Schiedam

Postbus 843

3100AV Schiedam

0888 333 555

dcmr@dcmr.nlwww.dcmr.nl*Klachten over stank of
geluidsoverlast***De Nationale ombudsman**

Postbus 93122

2509 AC 's-Gravenhage

0800 33 55 555

www.nationaleombudsman.nl*Bel over uw lopende klacht en**voor zakelijke contacten: (070)**356 35 63***De Gemeentelijke
Ombudsman**

Hofplein 33

3011 AJ Rotterdam

010 - 411 81 81

info@ombudsman.rotterdam.nlwww.ombudsman.rotterdam.nl**Evides Waterbedrijf Vragen
en melden van storingen**

0900 - 0787 (lokaal tarief)

www.evides.nl**Handige nummers
en websites****Bel-me-niet Register**

Stichting Inofilter

Postbus 90720

2509 LS DEN HAAG

0900 - 666 1000

www.bel-me-niet.nl**Klachten ConsuWijzer**

088 - 0 70 70 70

www.consuwijzer.nl*Louche bedrijven verkopen per
telefoon. Colportage wet binnen
8 dagen koop ongedaan maken.*

Milieupark Charlois

14010

Aploniastraat 12, 3084 CC Rotterdam • Inwoners van Rotterdam kunnen hun afval, grofvuil en kringloopgoederen gratis inleveren op het milieupark.

Openingstijden

Dinsdag t/m zaterdag 9.00 tot 17.15 uur.

Gesloten

Nieuwjaarsdag, Koningsdag, 5 mei, Hemelvaartsdag en de beide kerstdagen.

Let op! Bij een bezoek aan een milieupark wordt u gevraagd om een geldig legitimatiebewijs én om een document/bewijsstuk waarop uw postcode staat.

Wat mag ik inleveren bij het milieupark?

- Grof huishoudelijk
- hout, dakleer, textiel en kleding
- ijzer en schroot, puin
- tuinafval/snoeihout
- papier en karton
- autobanden, flessenglas en vlakglas
- kunststof
- afval grond en zand
- elektrische apparaten,
- witgoed,
- drukhouders,
- klein chemisch afval,
- frituurolie en frituurvet,
- tuinmeubelen

Bij een bezoek aan een milieupark wordt u gevraagd om twee documenten/bewijsstukken:

- een geldig legitimatiebewijs;
- een document/bewijsstuk waarop uw postcode staat.

Grofvuil laten ophalen

Alle soorten grofvuil kunt u zelf wegbrengen naar een milieupark bij u in de buurt. Lukt dit niet, dan kunt u een afspraak maken om het op te laten halen door de gemeente. Belangrijk hierbij is dat u het grotere grofvuil aanbiedt in pakketten van max. 1 meter en max. 30 kilo. Grofvuil wordt op gehaald tussen 08.00 en 22.00 uur.

Grofvuil wegbrengen of op laten halen is gratis. Wanneer u grofvuil laat ophalen moet u rekening houden met een wachttijd. De afspraak wordt in principe binnen tien werkdagen ingepland.



Vervoer op Maat 75+

U woont nog zelfstandig en reist overdag met het openbaar vervoer. 's Avonds maakt u liever gebruik van Vervoer op Maat. Bijvoorbeeld om een kennis te bezoeken of naar een kaartavond te gaan. Dat kan met de Vervoer op Maat 75+ pas.

Iedere Rotterdammer van 75 jaar en ouder kan een Vervoer op Maat 75+ pas krijgen. Daarmee kunt u binnen de gemeente tegen vergoeding 's avonds gebruik maken van Vervoer op Maat. Als u buiten de gemeente reist, dan kan dit tot maximaal vijf zones rondom uw woonadres. De pas is gratis, u betaalt Vervoer op Maat per rit.

Pas aanvragen

Een Vervoer op Maat 75+ pas kunt u aanvragen via de gemeente. Dit kan via internet (www.rotterdam.nl/vervoeropmaat), door te bellen met 14 010 of u kunt naar VraagWijzer gaan.

Reizen met 75+ pas

Met de 75+ pas kunt u tussen 19:00 uur en 01:00 uur reizen met Vervoer op Maat.

De pas kunt u gebruiken om ritten te reserveren en te betalen. Voordat u de eerste rit kunt maken, moet u een machtiging afgeven voor een automatische incasso. Zodra deze machtiging is ontvangen, kunt u de Vervoer op Maat pas gebruiken. U reserveert de ritten met het pasnummer op de pas. Tijdens de ritten dient u uw pas altijd bij u te hebben.

Overdag reizen? Indicatie nodig.

Om ook overdag gebruik te kunnen maken van Vervoer op Maat, heeft u een indicatie nodig. U moet hiervoor een aanvraag indienen bij de gemeente. Er wordt samen met u gekeken waar u naar toe zou willen gaan en waarom dat niet lukt. Indien er geen andere oplossing is, kan het zijn dat u in aanmerking komt voor Vervoer op Maat. Aanvragen kan via internet (www.rotterdam.nl/zorgdichtbij), door te bellen met 14010 of u kunt naar VraagWijzer in uw wijk.

Een rit reserveren

Met de 75+ pas kunt u telefonisch een rit reserveren via nummer 0800 - 022 79 79. Houd uw pasnummer bij de hand.

Bij VraagWijzer vindt u meer informatie over Vervoer op Maat.

VraagWijzer luistert, adviseert en ondersteunt

Zelfstandig blijven wonen en dingen zoveel mogelijk zelf regelen. Dat wilt u als 75-plusser waarschijnlijk graag. Maar soms kunt u daarbij wel wat hulp gebruiken. Daarom heeft de gemeente in ieder gebied (voormalige deelgemeente) van Rotterdam een VraagWijzer waar u terecht kunt voor informatie, advies en ondersteuning. Heeft u bijvoorbeeld vragen over ingewikkelde brieven, juridische kwesties, uw gezondheid of geld? En komt u er zelf niet uit? Dan kan VraagWijzer u ondersteunen en adviseren.

VraagWijzer denkt met u mee

Als u bij VraagWijzer bent, kijkt een medewerker van VraagWijzer samen met u wat er precies aan de hand is. Samen zoekt u naar een passende oplossing. U bepaalt zelf welke mogelijkheden het beste bij u passen of wat uw familie, vrienden of buren kunnen doen. Als het nodig is, maakt de medewerker een vervolgspraak met u. Wanneer u meer gespecialiseerde ondersteuning of hulp nodig heeft, kan de

medewerker u doorverwijzen naar bijvoorbeeld een hulpverlener van een zorgorganisatie of het wijkteam.

VraagWijzer biedt informatie en advies en ondersteuning bij onder andere:

- het regelen van Wmo-voorzieningen, zoals een aanpassing in de woning, vervoer op maat, huishoudelijke ondersteuning, persoonlijke begeleiding of mantelzorg.
- juridische kwesties. U heeft bijvoorbeeld een vraag over toeslagen of hulp nodig bij het opstellen van een bezwaarschrift.
- het versterken van uw eigen netwerk.
- financiële problemen, bijvoorbeeld als u met schulden te maken heeft.
- activiteiten en mogelijkheden in de wijk.

De meest voorkomende vragen aan VraagWijzer zijn:

- Wilt u mij deze brief uitleggen?
- Ik kan mijn huis niet meer zelf schoonhouden, kan ik hulp krijgen?
- Ik pieker veel, kan maatschappelijk werk mij helpen?
- Ik heb problemen met mijn inkomen. Wat kan ik eraan doen?

- Wilt u helpen met het schrijven van een bezwaar?
- Ik kan niet rondkomen, hoe moet ik dat aanpakken?
- Wilt u mij helpen met het invullen van deze formulieren?
- Hoe kan ik huurtoeslag aanvragen?
- Ik heb zoveel schulden, hoe moet ik dat gaan betalen?

U kunt VraagWijzer op drie manieren bereiken:

1. op internet: www.rotterdam.nl/vraagwijzer
2. telefonisch: 14 010
3. door langs te gaan bij VraagWijzer.

VraagWijzer Charlois

Zuiderparkweg 300
3085 BW Rotterdam

Onze openingstijden:

maandag van	10.00 tot 15.00 uur
dinsdag van	13.00 tot 15.00 uur
woensdag	gesloten
donderdag van	10.00 tot 15.00 uur
vrijdag van	10.00 tot 15.00 uur



Wijkteam

Sinds 2015 heeft elke wijk in Rotterdam een eigen wijkteam. Een wijkteam is er voor alle Rotterdammers als het gaat om maatschappelijke ondersteuning. Medewerkers van het wijkteam hebben kennis en ervaring op het gebied van jeugdhulp, hulp bij opvoeden, financiën, wonen, werk, volwassenen, kinderen met een beperking en geestelijke gezondheidszorg. Zij bieden u zo de juiste hulp dicht bij huis.

Doorverwijzen

U kunt zich niet zelf aanmelden bij het wijkteam. Verwijzers zijn bijvoorbeeld uw huisarts, een medewerker van VraagWijzer, de woningcorporatie of een hulpverlener.

Wat doet een wijkteam?

Nadat een hulpverlener heeft vastgesteld dat u ondersteuning van het wijkteam nodig heeft, bezoekt een wijkteammedewerker u thuis. Samen bespreekt u wat er aan de hand is en wat er mogelijk is. De wijkteammedewerker bekijkt ook wat u zelf kunt doen en welke

ondersteuning u verder nodig heeft. Het wijkteam kan zelf hulp bieden of specialistische hulp of langdurige ondersteuning voor u inschakelen.

Vast contactpersoon

Vaak wordt de wijkteammedewerker met wie u het eerste contact heeft, ook daarna uw vaste aanspreekpunt. Deze wijkteammedewerker onderhoudt dan ook het contact met eventuele andere hulpverleners.

Hoe werkt de hulp?

Als u hulp nodig heeft bij het oplossen van een probleem, kunt u daarover informatie opzoeken op www.rotterdam.nl of bellen met de gemeente via 14 010. Komt u er dan nog niet uit, dan kunt u het bespreken met een medewerker van VraagWijzer. Die bekijkt samen met u hoe u het op kunt lossen, eventueel met hulp van iemand uit uw omgeving. Lukt dat niet, dan heeft u wellicht professionele ondersteuning nodig. De medewerker van VraagWijzer wijst u waar u moet zijn.

Vouchers voor extra huishoudelijke hulp

Rotterdamers van 75 jaar of ouder kunnen gebruik maken van vouchers (tegoedbonnen) voor extra huishoudelijke hulp. In 2015 en 2016 betaalt u een bijdrage van € 5,- per voucher. Een voucher is goed voor één uur huishoudelijke hulp.

Waarvoor kunt u de voucher gebruiken?

Komt u aan sommige huishoudelijke werkzaamheden niet toe, zoals het opruimen van kasten of een grote schoonmaak? Wilt u bepaalde werkzaamheden vaker laten doen? U bepaalt zelf voor welke (extra) huishoudelijke werkzaamheden u de hulp inzet.

U koopt de vouchers bij één van de deelnemende aanbieders. U kunt per woonadres maximaal 52 vouchers per jaar kopen.

De deelnemende zorgaanbieders:

- **Aafje** 0180 - 642233
voucherregeling@aafje.nl
- **De Zellingen** 010 - 284 33 00
clientservice@zellingen.nl

- **Humanitas** 010 - 271 38 00
klantenservice@stichtinghumanitas.nl
- **Lelie Zorggroep** 010 - 233 13 75
hhrotterdam@leliezorggroep.nl
- **MOB** 010 - 476 08 18
info@mob.nu
- **TSN Thuiszorg** 010 - 427 21 60
Rotterdam@tsn-thuiszorg.nl
- **Tzorg** 010 - 298 36 20
rotterdam@tzorg.nl
- **Vierstroom kracht & co**
06 - 113 746 79 / 06 - 282 892 28
info@krachtenco.nl
- **Zorgfamilie** 010 - 232 22 66
info@zorgfamilie.nl

Ontvangt u al huishoudelijke ondersteuning via de gemeente?

Dan kunt u de vouchers gebruiken als aanvulling daarop. U kunt ze dan inzetten:

- voor werkzaamheden waarvoor u géén indicatie heeft. Heeft u bijvoorbeeld al hulp bij het schoonhouden van uw huis, dan kunt u de voucher gebruiken voor hulp bij het strijken of de boodschappen;
- om werkzaamheden extra vaak uit te voeren. Sommige werkzaamheden, bijvoorbeeld het schoonmaken van de ramen, wilt u misschien vaker laten doen dan u met uw zorgaanbieder heeft afgesproken.

Wat kunt u zelf doen om onder de mensen te komen?

We hebben tien tips voor als u graag nog het contact zoekt met anderen.

1. Groet uw buurman/buurvrouw en zwaai als u hem of haar ziet.
2. Kijk in dit boekje of op internet naar verenigingen die uw interesse hebben. Zijn er activiteiten die u leuk vindt om te doen? Dan is dat een goede manier om in contact te komen met anderen.
3. Bezoek eens een VraagWijzer bij u in de buurt en vraag om gerichte hulp.
4. Neem contact op met een telefonische hulplijn, bijvoorbeeld Sensor, telefoon 0900 - 0767 (5 cent per minuut). U kunt uw hart luchten en u vindt een luisterend oor.
5. Wie weet kunt u zelf iets voor een ander betekenen. Kijk of er vrijwilligerswerk is dat u kunt doen. Bezoek eens de Servicebalie van Vrijwilligerswerk Rotterdam in de Centrale Bibliotheek, Hoogstraat 110, of bel met (010) 269 11 00.
6. Houdt u van lezen? Word voorlezer voor kinderen in de buurt en meldt u aan bij Opzoomer Mee. Het is gezellig, de kinderen in de straat leren elkaar kennen en u leert de kinderen kennen.
7. Zou u wel eens een bezoekje willen ontvangen? Iemand die samen met u een ommetje maakt, een kopje koffie drinkt of een spelletje doet? Neem dan contact op met Maatjes Vrijwillige Zorg van Vrijwilligerswerk Rotterdam. Dit is een netwerk waarbij diverse maatjesprojecten zijn aangesloten.
8. Bied hulp aan. Misschien kunt u de post voor de burens bijhouden tijdens hun vakantie? Veel mensen vinden het fijn als een ander iets voor ze wil doen.
9. Als u een dierbare bent verloren of een ziekte of aandoening heeft, vindt u wellicht steun bij lotgenoten, bijvoorbeeld bij een patiëntenvereniging of een nabestaandengroep zoals het Rouwcafé van Humanitas.
10. In Rotterdam organiseren hulpverlening- of vrijwilligersorganisaties activiteiten voor mensen die eenzaam zijn. Bijvoorbeeld 'Bij Bosshardt', een huiskamer voor de buurt van het Leger des Heils, waar u terecht kunt voor een kop koffie, een luisterend oor, gezellige maaltijden of andere activiteiten.

Paspoort / Rijbewijs

14010

Paspoort

Met een paspoort kunt u aantonen wie u bent. Een paspoort is ook een reisdocument. Met een paspoort kunt u naar alle landen in de wereld reizen. Voor sommige landen is een aanvullend visum nodig. Een reisdocument kan niet verlengd worden, u moet een nieuw document aanvragen. U kunt een paspoort aanvragen in de gemeente waar u bent ingeschreven in de Basisregistratie personen.

Identiteitskaart

Een identiteitskaart (ook wel IDkaart en IDbewijs genoemd) is een document waarmee u aan kunt tonen wie u bent en waarmee u naar de meeste Europese landen kunt reizen. Een reisdocument kan niet verlengd worden, u moet een nieuw document aanvragen.

Paspoort of identiteitskaart aanvragen

1. U kunt een afspraak maken via het internet
2. Langskomen bij een van de stadswinkels zonder afspraak op bepaalde tijden. Let op: bezoekers met afspraak hebben voorrang. Hierdoor kunnen wachttijden voor mensen zonder afspraak langer zijn dan voor diegenen die wel een afspraak hebben.
3. Voor het ophalen van het nieuwe reisdocument hoeft u géén afspraak te maken, u vindt op de pagina's van de stadswinkels de openingstijden. U kunt het nieuwe paspoort vijf werkdagen na aanvraag (wijzigingen voorbehouden) afhalen. U moet uw paspoort zelf komen afhalen, dit kan niet met een machtiging. Hierbij moet u uw afhaalbewijs tonen. U heeft na het aanvragen van uw paspoort maximaal 3 maanden de tijd om het op te halen.

Benodigheden:

1. U moet persoonlijke aanwezig zijn om een paspoort of identiteitskaart aan te vragen
2. Goedgelijkende kleurenpasfoto die voldoet aan de eisen. Het advies is om hem te laten maken door een fotograaf. Dit kan niet in de stadswinkel.
3. U bent verplicht om een vingerafdruk te geven.
4. Neem uw oude paspoort/reisdocumenten mee, ook oude reisdocumenten die zijn verlopen. Kunt u een oud reisdocument niet overleggen vanwege diefstal of beroving in Nederland, dan moet aangifte worden gedaan bij de politie en moet u het procesverbaal, opgemaakt door de politie, tonen.
5. Staat de meerderjarige aanvrager onder curatele dan is voor het aanvragen van een Nederlandse identiteitskaart geen toestemming nodig van de curator.

Prijs en geldigheid

Een nieuw paspoort is 10 jaar geldig en bedraagt € 67,10 aanschafkosten. Indien u een extra spoedprocedure wenst betaald u hiervoor €47,30. Er wordt verzorgd om met uw pin te betalen. Voor personen vanaf 18 jaar is het identiteitsbewijs 10 jaar geldig en bedraagt de prijs € 53,00 extra kosten voor een spoedprocedure bedraagt € 47,30

Bent u medisch niet in staat om zelf uw reisdocument op te halen?

U kunt een verzoek doen om de aanvraag reisdocument op uw woonof verblijfadres te laten plaatsvinden. Het verzoek kan door een familielid of door een ander worden ingediend in de stadswinkel. U moet hiervoor een afspraak maken voor de stadswinkel in het gebied waar u woont.

Naast de documenten genoemd bij het kopje 'gevraagde gegevens' moet ook een originele verklaring van een arts overgelegd worden dat u om medische redenen niet in staat bent persoonlijk te verschijnen bij de aanvraag. Als u niet uw handtekening kan zetten op het nieuwe document, dan moet dat ook in de medische verklaring staan. Bij veel fotografen kunt u telefonisch of via internet een verzoek doen om ook de benodigde pasfoto thuis te laten maken. Het huisbezoek volgt op een door de stadswinkel medewerker en contactpersoon nader te bepalen tijdstip. Het reisdocument kan ten slotte worden afgehaald in de stadswinkel door deopgegeven contactpersoon.

Rijbewijs

U kunt een rijbewijs aanvragen als uw huidige rijbewijs verloopt. U kunt op de volgende manieren een rijbewijs aanvragen in één van de stadswinkels:

1. U kunt een afspraak maken via het internet
2. Langskomen zonder afspraak op bepaalde tijden. Let op: bezoekers met afspraak hebben voorrang. Hierdoor kunnen wachttijden voor mensen zonder afspraak langer zijn dan voor diegenen die wel een afspraak hebben. Meer informatie vindt u op de pagina stadswinkels.
3. Voor het ophalen van het nieuwe rijbewijs hoeft u géén afspraak te maken. U moet uw rijbewijs zelf komen afhalen, dit kan niet met een machtiging. Hierbij moet u uw afhaalbewijs tonen. U heeft na het aanvragen van uw rijbewijs maximaal 3 maanden de tijd om het op te halen.

Prijs

Een rijbewijs aanvragen kost u €38,80 mocht u dit met spoed willen doen wordt er een extra bedrag in rekening gebracht van €34,10. Een eigen verklaring bedraagt € 27,80. Er wordt u verzocht om met uw pin te betalen.

Hoelang is het rijbewijs geldig en wanneer is de medische keuring verplicht?

- **Tot 65 jaar** is het rijbewijs 10 jaar geldig en is een medische keuring niet nodig.
- **Van uw 65e tot 70e jaar**, tot uw 75e jaar is een medische keuring niet nodig.
- **Van uw 70e tot 75e jaar** is het rijbewijs 5 jaar geldig. Een medische keuring is verplicht als het oude rijbewijs verloopt op uw 75e verjaardag of daarna.
- Vanaf uw 75e jaar is het rijbewijs 5 jaar geldig en is een medische keuring verplicht.

De wijkagenten

De politie kent allerlei specialisten. Iedere specialist werkt binnen zijn eigen aandachtsgebied aan verbetering van de veiligheid. De wijkagent is één van die specialisten. Elke politieeenheid kent meerdere wijken en dus ook meerdere wijkagenten. Hun naam zegt het al: voor hen staat de veiligheid in de toegewezen wijk centraal. Maar, wat doen ze nou eigenlijk precies? Wie is de wijkagent in welke wijk? En voor welke zaken kun je bij hen terecht?

Wijkagenten hebben ruime algemene politieervaring en zijn de belangrijkste schakel tussen de politieeenheid en de buurt omdat zij:

- criminaliteit bestrijden;
- veel aanwezig zijn in de wijk;
- veel kennis hebben over de wijk, inclusief incidenten en criminaliteitstrends;
- contactpersonen kennen binnen instanties en instellingen die problemen kunnen oplossen;
- kennis hebben van jongerengroepen die overlast veroorzaken;
- verkeersgevaarlijke situaties kennen en aan de verbetering ervan werken.

Hoe beter de wijkagent zijn buurt kent, hoe meer hij (of zij) er kan doen voor de algemene veiligheid.

Die benodigde informatie moet deels ook uit de buurt komen. Gebeurt er dus iets bijzonders, geef dat dan door aan de wijkagent en help zo de buurt leuk en veilig te houden. Meer informatie of contact met uw wijkagent? Vul op www.politie.nl (Mijn Buurt) uw postcode in of bel met 09008844.



Wijkagenten Basisteam Charlois:

Zuidwijk/Pendrecht

Zuidwijk-Zuid

Judith van Schaik
Ivana Lanting

Zuidwijk-Noord

Patrick Spierings

Pendrecht-Zuid

Ruben van der Meijde

Pendrecht-Noord

Theo Spronk

Heijplaat, Wielewaal, Zuiderpark en bedrijventerrein

Charloisse Poort

Thomas Schippers
Kim van de Stelt

Tarwewijk

Tarwebuurt

Linette Verheij
Jaap Verbruggen

Millinxbuurt en Dordtselaan

Stephan von Michaelis

Mijnkintbuurt

Ron Vester

Verschoorbuurt

Martijn Hoek

Oud Charlois/Carnisse

Carnisse-Vogelbuurt

Willem van Mourik

Oud-Carnisse

Ad Smit

Carnisse Eilandenbuurt

Joop van Bree

Zuidpleingebied

Louis van Latesteijn

Historisch Charlois

Jan Voogt

Dorpsweg-Boergoensevliet e.o.

Frank Witkamp

Zuidhoek e.o.

Frans Vellema

Dokhavengebied

Brenda van Dam
Tamara Houtman

Wat te doen bij een noodsituatie?

Ook in Nederland kunnen we te maken krijgen met een noodsituatie of ramp. Het is verstandig u hierop voor te bereiden.

Zorg altijd voor een noodpakket.

U kunt zich bijvoorbeeld voorbereiden op een noodsituatie door een noodpakket samen te stellen. In een noodpakket zitten spullen die u helpen u in noodsituaties enige tijd te redden. Een noodpakket bevat in ieder geval: een radio op batterijen; een zaklamp; een eerste hulpdoos; lucifers in waterdichte verpakking; waxinelichtjes; warmhouddekens; een gereedschapset en een waarschuwingsfluitje. Daarnaast is het verstandig in ieder geval enkele flessen water in huis te hebben. Ga ook na wat voor uw specifieke gezinssituatie onmisbare producten zijn. Kijk voor meer tips op www.nederlandveilig.nl.

Algemene tips

Iedere noodsituatie is anders, maar voor elke noodsituatie geldt in ieder geval:

- Blijf zo rustig mogelijk en denk na voordat u handelt.
- Waarschuw en informeer mensen in uw omgeving.
- Als u gewond bent of in acuut gevaar verkeert, alarmeer dan de hulpdiensten of probeer anderen om hulp te vragen.
- Bent u zelf niet gewond, help dan waar mogelijk anderen.
- Probeer informatie te krijgen van een betrouwbare bron. Luister naar de calamiteitenzender of kijk op www.crisis.nl.
- Volg de instructies van de hulpdiensten en de overheid op.



DENK VOORUIT

	Grote brand <ul style="list-style-type: none">• Blijf laag bij de grond en verlaat het gebouw zo snel mogelijk.• Kunt u het gebouw niet meer verlaten? Ga dan voor een raam staan waar de brandweer u kan zien.• Ga nooit terug een brandend gebouw in.		Bij een hittegolf: <ul style="list-style-type: none">• Drink per dag twee liter water.• Blijf binnen tussen 12.00 en 16.00 uur.
	Groot verkeersongeval <ul style="list-style-type: none">• Loop niet onnodig over de snelweg.• Houd de vluchstrook vrij voor brandweer, politie en ambulance.• Bent u met de auto in een tunnel: verlaat uw auto en ga via de dichtstbijzijnde vluchtweg de tunnel uit.		Ordeverstoring <ul style="list-style-type: none">• Ga niet tegen de mensenstroom in.• Blijf rustig en volg de aanwijzingen van de autoriteiten op.• Ga niet naar de plek van de ordeverstoring toe.
	Terroristische aanslag <ul style="list-style-type: none">• Breng uzelf in veiligheid.• Ga niet kijken op de plek van de aanslag.• Hebt u informatie die kan helpen bij het opsporen van de daders, neem dan contact op met de politie.		Uitval stroom, gas, water of telefoon <ul style="list-style-type: none">• Luister naar de calamiteitenzender met uw radio op batterijen.• Doet de telefoon het nog? Bel dan niet onnodig om overbelasting van het net te voorkomen.• Doet de stroom het nog? Kijk dan op de website van uw gemeente of op www.crisis.nl. Als www.crisis.nl niet is ingezet, wordt u op een andere manier geïnformeerd.
	Ziektegolf <ul style="list-style-type: none">• Gebruik papieren zakdoekjes die u na gebruik meteen weggooit.• Was regelmatig uw handen.• Blijf thuis als u een besmettelijke ziekte heeft.		Overstroming <ul style="list-style-type: none">• Wordt verwacht dat het water tot uw huis komt? Schakel gas en elektriciteit uit.• Zorg voor een persoonlijk noodpakket.• Als u niet weg kunt: luister naar de regionale calamiteitenzender op uw radio uit uw noodpakket.
	Instortingsgevaar <ul style="list-style-type: none">• Blijf laag bij de grond, schuil onder zwaar meubilair of een deurpost, blijf daar stil zitten en bescherm uw hoofd en nek met uw armen.• Gebruik geen liften.• Als u bedekt onder het puin ligt, blijf dan stil liggen en maak zo mogelijk geluiden op pijpen of buizen.• Spaar uw krachten en schreeuw alleen als u geen andere mogelijkheden heeft om geluid te maken.		Kernongeval <ul style="list-style-type: none">• Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluchtingskoker, muur- en toiletrooster.• Consumeer geen kraanwater, geen regenwater, geen bladgroenten of moeilijk schoon te maken etenswaren.• Houd huisdieren binnen en raak geen mensen en dieren aan die buiten zijn geweest.
	Extreem weer Bij extreem slecht weer: <ul style="list-style-type: none">• Ga niet de weg/het water op als dit wordt afgeraden of als een weeralarm is afgegeven.• Als u toch de deur uit moet, neem genoeg eten, water, dekens en warme kleding mee.		Gevaarlijke stoffen <ul style="list-style-type: none">• Blijf binnen of ga naar binnen en sluit deuren en ramen en alles wat voor ventilatie dient, zoals afzuigkap, ontluchtingskoker, muur- en toiletrooster.• Ga naar een goed af te sluiten kamer waar het niet tocht, liefst midden in het huis of gebouw.• Bent u buiten? Loop dwars op de wind in met een doek voor uw neus en mond.

GOED VOORBEREID ZIJN HEB JE ZELF IN DE HAND





Fotograaf: Arie Kievit

Vrijwilligers gezocht voor huisbezoeken aan 75plussers

Meer dan de helft van de Rotterdamse ouderen voelt zich eenzaam en een kwart heeft zelfs niemand om op terug te vallen. De gemeente Rotterdam wil daar wat aan doen. Een van de acties is het bezoeken van ouderen van 75 jaar en ouder. Uit eerdere huisbezoeken van vrijwilligers aan 75plussers, is gebleken dat veel ouderen deze huisbezoeken waarderen. Van maart tot en met juli 2016 vinden er huisbezoeken plaats bij 75plussers in de Provenierswijk, Feijenoord, Schiebroek, Bospolder, Spangen, Bloemhof en Zuidwijk. De gemeente heeft hiervoor ook weer vrijwilligers nodig. Hebt u belangstelling? Meldt u zich dan aan!

De bezoeken vinden overdag plaats, van maandag tot en met zaterdag. Na aanmelding volgt kennismakingsgesprek. Verloopt dat tot wederzijdse tevredenheid, dan krijgen de vrijwilligers een workshop. Aanmelden als vrijwilliger kan via www.rotterdam.nl/huisbezoek75plus

Meer informatie over de aanpak van eenzaamheid in Rotterdam is te vinden op: www.rotterdam.nl/iklaatjenietalleen

Brandveiligheidstips voor senioren
Bel voor vragen over brandpreventie:
0900-8387

Stekkerdozen

Overbelaste stekkerdozen kunnen brand veroorzaken. Sluit grote stroomverbruikers rechtstreeks aan op het stopcontact. Sluit geen stekkerdozen op stekkerdozen aan en rol kabelhaspels altijd helemaal uit.



Stand-by elektrische apparaten

Zet apparaten zoals de televisie en de computer altijd helemaal uit als u ze niet meer gebruikt. Laat apparaten niet in de stand-by modus staan.

Lucifers en kaarsen

Bewaar lucifers en aanstekers buiten bereik van kinderen. Zet kaarsen altijd in een stevige kandelaar en houd ze uit de buurt van brandbare materialen zoals bijvoorbeeld gordijnen. Blaas altijd de kaarsen uit als u de kamer verlaat.



Sigaretten

Controleer altijd of sigarettenpeuken helemaal uit zijn voordat u ze weggooit. Rook nooit in bed, roken in bed staat in de top 10 van de meest voorkomende brandoorzaken.

CO-vergiftiging

Voorkom CO-vergiftiging! Laat uw schoorsteen jaarlijks vegen door een erkend bedrijf en laat uw geiser, gaskachel en/of CV-installatie controleren door een erkend installateur. Plaats een CO-melder en test deze maandelijks



Wasdroger

Maak de pluizfilter van uw wasdroger na iedere droogbeurt schoon. Door de combinatie van stof en een hoge temperatuur kan brand ontstaan.



Vlam in de pan

Blijf in de keuken tijdens het koken. Blus een vlam in de pan alleen met passende deksel. Zorg dat de filters van de afzuigkap vetvrij zijn. Het vet in deze filters is erg brandbaar.

Rookmelders

Hang rookmelders op iedere verdieping in de gang waar alle kamers op uit komen. Test de rookmelders elke maand.

Vluchtplan

Maak en oefen een vluchtplan. Bepaal vooraf wie de huisdieren en/of kleinkinderen meeneemt en oefen de vluchtroute. Maak afspraken met uw burens over de bereikbaarheid en elkaar helpen bij noodsituaties.

Huisnummer

Zorg voor buitenverlichting en houd uw huisnummer vrij van begroeiing. Op deze manier kunnen de hulpdiensten, als er toch iets aan de hand is, uw huis snel vinden.

Huissleutels

Bewaar uw huissleutels altijd op een vaste plek. Bijvoorbeeld aan een sleutelhaakje bij de voordeur. Zorg ervoor dat er geen afgesloten deuren zijn zonder sleutels.

Elektrische deken

Als u de deken opbergt, rol deze dan op in plaats van te vouwen.

www.veiligheid-voorop.nl

Ziekenhuizen

Havenziekenhuis

Haringvliet 2
3011 TD Rotterdam
Postbus 70031
3000 LN Rotterdam
010 - 404 33 00
www.havenziekenhuis.nl

Oogziekenhuis Rotterdam

Schiedamse Vest 180
3011 BH Rotterdam
Postbus 70030
3000 LM Rotterdam
010- 401 77 77
www.oogziekenhuis.nl

Erasmus Medisch Centrum

's-Gravendijkwal 230
3015 CE Rotterdam
Postbus 204
3000 CA Rotterdam
010 - 704 07 04
info@erasmusmc.nl
www.erasmusmc.nl

Maasstad Ziekenhuis

Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam
Postbus 9100
3007 AC Rotterdam
010 - 291 19 11
info@maasstadziekenhuis.nl
www.maasstadziekenhuis.nl

Delta Zorgboulevard Polikliniek Maasstad- ziekenhuis

Maasstadweg 96
3079 DZ Rotterdam
010 - 503 32 30
dpc.crz.backoffice@deltapsy.nl
www.deltapsy.nl

Intermezzo Zuid

Motorstraat 110
3083 AP Rotterdam
010 - 322 10 00
www.laurens.nl

Daniël den Hoed (Erasmus MC)

Groene Hilledijk 301
3075 EA Rotterdam
Postbus 5201
3008 AE Rotterdam
010 - 704 07 04
www.erasmusmc.nl

Ikazia Ziekenhuis Rotterdam

Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
Postbus 5009
3008 AA Rotterdam
010 - 297 50 00
www.ikazia.nl

Delta Ziekenhuis Poortugaal

Albrandwaardsesingel 74
3176 TG Poortugaal
010 - 503 13 13
info@deltapsy.nl
www.deltapsy.nl

Sint Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500
3045 PM Rotterdam
Postbus 10900
3004 BA Rotterdam
010 - 461 61 61 (24 uur per dag
bereikbaar)
www.sfg.nl

Revalidatie

Rijndam Revalidatie

Westersingel 300
3015 LJ Rotterdam
010 - 241 24 12
www.rijndam.nl

Laurens-Antonius Binnenweg

Nieuwe Binnenweg 33
3014 GC Rotterdam
010 - 241 29 00
www.rijndam.nl

Centrum voor Reuma en Revalidatie

Van Beethovenlaan 60
3055 JD Rotterdam
010 - 278 12 95
secretariaat@rrr.nl
www.rrr.nl

Zorginstellingen

Aafje thuiszorg huizen zorghotels

Zorg thuis
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Verpleegkundige-, persoonlijke verzorging, hulp bij dementie, thuisbegeleiding, personen alarmering, hulpmiddelen, gemaksdiensten aan huis o.a. huishoudelijke hulp, was- en strijkservice.

Zorg in de huizen

Burghsluissingel 55/57
3086 VC Rotterdam
Aafje Burghsluissingel
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Modern en kleinschalig woon-zorgcomplex. U krijgt de benodigde verpleeg- of verzorgingshuis zorg maar dan achter uw eigen voordeur.

Zorg in de huizen

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
Aafje Boekenrode
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Zelfstandig wonen met de juiste zorg en diensten van Aafje binnen handbereik. Diverse faciliteiten op het ontmoetingsplein als kapper en restaurant.

Zorg in de huizen

Slinge 72/74
3085 EW Rotterdam
Aafje Slinge
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Heerlijk wonen aan winkelstraat de Slinge. Aafje biedt verzorging, verpleging, dementiezorg en een gevarieerd activiteitenprogramma.

Revalidatiezorg

088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Als u thuis moet herstellen of gaat revalideren, biedt Aafje ondersteuning en begeleiding van onze specialisten.

Zorghotel

Maasstadweg 2
3079 DZ Rotterdam
Aafje Zorghotel locatie Maasstad Ziekenhuis
088 - 823 32 33
www.aafje.nl

Onze zorghotels hebben specialistische revalidatiekennis op het gebied van verzorging, verpleging en behandeling gecombineerd met de services van een hotel.

Ontmoetingsplein

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
Aafje Boekenrode
088 - 823 18 82
welzijnsteamcharlois@aafje.nl
www.aafje.nl

Het 'Aafje Ontmoetingsplein' is de plek in uw wijk waar u op ongedwongen wijze nieuwe mensen uit uw buurt kunt ontmoeten. Er worden uiteenlopende activiteiten georganiseerd, bijvoorbeeld creatieve of sportieve activiteiten, diverse

workshops en aansprekende informatiebijeenkomsten. Ook kunt u genieten van een smakelijke en betaalbare maaltijd. Meer informatie over het Ontmoetingsplein of het programma kunt u vinden via E www.aafje.nl, T 088 8 233 233 of mail naar welzijnsteamcharlois@aafje.nl

Ontmoetingsplein

Vlissingenplein 108
3086 GZ Rotterdam
Aafje Zuiderkroon
088 - 823 10 21
welzijnsteamcharlois@aafje.nl
www.aafje.nl

Restaurant/Grand café

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
Aafje Boekenrode
088 - 823 18 82
www.aafje.nl
Heerlijk en betaalbaar genieten van een drankje, een smakelijke maaltijd en goed gezelschap. Dagelijks geopend van 8.00 tot 18.30 uur.

Restaurant/Grand café

Vlissingenplein 108
3086 GZ Rotterdam
Aafje Grand Cafe Restaurant Zuiderkroon
088 - 823 10 21
www.aafje.nl
Geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur. Laatste zaterdag van de maand van 15.00 tot 23.00 uur. Laatste zondag van de maand van 13.00 tot 21.00 uur.

Met hulp van Aafje

Aalborg 12
2993 LP Barendrecht
088 - 648 16 16
methulpvan@aafje.nl
www.methulpvanaafje.nl
Gemaksdiensten in en om het huis. Denk hierbij aan o.a. maaltijdservice, was- en strijkservice, huishoudelijke hulp, pedicure, tuinman, klusjesman

Aafje Gezellig op stap

Aalborg 12
2993 LP Barendrecht
088 - 648 16 16
methulpvan@aafje.nl
www.methulpvanaafje.nl/
gezellig-op-stap

Aafje Gezellig op stap biedt voor senioren het hele jaar door leuke en geheel verzorgde uitstapjes aan

Aafje Hulphuis

Aalborg 12
2993 LP Barendrecht
0180 - 64 22 33
hulphuis@aafje.nl
www.aafje.nl/hulphuis
Aafje Hulphuis biedt huishoudelijke ondersteuning voor klanten met een Wmo-indicatie. Aanmelden kan via de gemeente, telefoonnummer: 14010

Humanitas

Ouderenzorg
Carla Boeren
Achillesstraat 290
3054 RL Rotterdam
010 - 271 38 00
klantenservice@stichtinghumanitas.nl
www.stichtinghumanitas.nl
Humanitas helpt mensen hun leven op hun eigen manier te blijven leven. Humanitas biedt een uitgebreid aanbod aan zorg, wonen, welzijn en services.

Hannie Dekhuijzen

Carnissedreef 280
3084 NN Rotterdam

**Nancy Zeelenberg
(ontmoetingscentrum)**

Bevelandsestraat 30
3083 NA Rotterdam

Bourgondische Hof

Roerdomplaan 22
3084 NM Rotterdam
010 - 410 73 99
info-hd@stichtinghumanitas.nl

**Laurens
ouderenzorg****Laurens Entree**

Woonzorgcentrum Dorpsveld
Eksterstraat 101
3083 XA Rotterdam
010 - 332 02 00
www.laurens.nl
Wonen met zorg

Woonzorgcentrum**Joachim & Anna**

Slinge 70
3085 EW Rotterdam

Wonen met zorg**Dagbesteding Mezenhof**

Mezenhof 1
3083 AZ Rotterdam
Maandag-woensdag-vrijdag van
9.00 - 16.00 uur, WMO indicatie:
begeleiding groep of particulier

Dagbesteding Kompas

Eksterstraat 101
3083 XA Rotterdam
Dinsdag-donderdag-vrijdag
8.30 - 15.30 uur, WMO of WLZ
indicatie: begeleiding groep

Dagbesteding Joachim & Anna

Slinge 70
3085 EW Rotterdam
Maandag-dinsdag-woensdag-
vrijdag 9.30 - 15.30 uur, WMO of
WLZ indicatie: begeleiding groep

**Lelie zorggroep,
locatie Waelestein****Ouderenzorg**

Schulppelein 50
3082 PX Rotterdam
0900 - 224 47 77
info@leliezorggroep.nl
waelestein.leliezorggroep.nl
*Zelfstandig wonen met:
persoonlijke verzorging,
verpleegkundige zorg,
persoonsalarmering, maaltijden
en boodschappen aan huis en
mogelijkheid tot ontmoeting en
gezelligheid.*

Stichting Sonneburgh**Verpleeghuis**

J. van Hoek
Groene Kruisweg 381
3084LM Rotterdam
010 - 291 84 44
opnamebureau@sonneburgh.nl
www.sonneburgh.nl
*Sonneburgh biedt een
breed aanbod van zorg- en
dienstverlening op het gebied
van ouderenzorg m.b.t. wonen,
welzijn, behandeling en
respijtzorg.*

Stichting Sonneburgh**Verzorgingshuis****J. van Hoek**

Groene Kruisweg 269
3084LM Rotterdam
010 - 291 84 44
opnamebureau@sonneburgh.nl
www.sonneburgh.nl

Ravenswaard**Verzorgingshuis****C. Verschoor**

Ravenswaard 5
3078PG Rotterdam
010 - 479 91 11
c.verschoor@sonneburgh.nl
www.sonneburgh.nl

Verzorgingshuis**I. van Twillert**

Velsenaerstraat 4
3195 RP Rotterdam
010 - 263 18 88
i.van Twillert
www.sonneburgh.nl

Zorggroep Rijnmond**Waelestein, woon- en
zorgcentrum**

Schulppelein 50
3082 PX Rotterdam
010 - 283 84 85
waelestein@zorggroeprijnmond.nl
www.waelestein.leliezorggroep.nl

Korsakovcentrum Slingedael**Locatie Slingedael**

Slinge 901
3086 EZ Rotterdam
010 - 293 15 55
slingedael@zorggroeprijnmond.nl
www.slingedael.leliezorggroep.nl

Logeerhuis de Buren

Een logeerhuis
Paula Rotteveel en Mia Bronder
Astanaplein 7
3072 JR Rotterdam
010 - 466 67 22
info@logeerhuisdeburen.nl
www.logeerhuisdeburen.nl
*Logeerhuis de Buren is een huis
waar mensen kunnen logeren
die bijvoorbeeld net uit het
ziekenhuis komen en het alleen
thuis zijn of het huishouden zelf
nog even niet aankunnen. Er zijn
ook plaatsen beschikbaar voor
respijtzorg.*

Gehandicaptenzorg en dagbesteding

Individuele Voorzieningen

Gemeente Rotterdam

Librijesteeg 2
3011 HN Rotterdam
14 010
www.rotterdam.nl
www.regelhulp.nl

Vereniging van Gehandicaptenorganisaties Rotterdam (VGR)

Gehandicapten

Annelee den Boer
Leeuwenstraat 9-11
3011 AL Rotterdam
010 - 411 33 18
info@vgr-rotterdam.nl
www.vgr-rotterdam.nl
Collectieve belangenbehartiging voor mensen met een beperking

Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (Ango)

De heer E. Jetten

Meyenhage 9
3085 CE Rotterdam
Postbus 850
3800 AW Amersfoort
033 - 465 43 43
info@ango.nl
www.ango.nl
Sociaal juridisch advies, financieel advies, individuele financiële hulp (Ango Fonds), informatie, activiteiten voor leden (lotgenotencontact)

Platform Gehandicapten Charlois

Gehandicapten

B. Jetten
Meyenhage 9
3085 CE Rotterdam
06 - 452 070 23
p.g.c@kpnplanet.nl

MEE Rotterdam Rijnmond Mensen met een beperking

Schiedamse Vest 154
3011 BH Rotterdam
010 - 282 11 11
info@meerrotterdam.nl
www.blijfmeedoen.nl

De Hoekmaat

Mensen met een beperking

Marjan Roosenburg
Frans Bekkerstraat 140-142
3082 TZ Rotterdam
010 - 495 23 50
hoekmaat@gemiva-svg.nl
www.gemiva-svg.nl/hoekmaat
Dagbesteding voor mensen met een beperking, buurtbalie voor klussen thuis, vrijwilligerswerk

Stichting Profila Zorg

Verstandelijk gehandicaptenzorg
Keyenburg 150
3085 KA Rotterdam
030 - 635 75 00
info@profilazorg.nl
www.profilazorg.nl
Profila Zorg is een christelijke organisatie die mensen met een (licht) verstandelijke beperking en diverse bijkomende hulpvragen ondersteunt. Dat kan in één van onze locaties of bij de zorgvrager thuis in de vorm van ambulante begeleiding.

Activiteitencentrum

De Robijn

Keyenburg 155
3085 KA Rotterdam
Rianne Waelkens
06 - 10 16 09 70
r.waelkens@profilazorg.nl
Dagbesteding voor cliënten met een licht verstandelijke beperking.

Woonvoorziening De Keyenburg

Keyenburg 155
3085 KA Rotterdam
Rianne Waelkens
06 - 10 16 09 70
r.waelkens@profilazorg.nl
Woongroepen voor mensen met een verstandelijke beperking, waarvan twee groepen zijn gespecialiseerd in de ouder wordende cliënt.

Geestelijke Gezondheidszorg

Centrum voor Psychotherapie

Motorstraat 8
3083 AP Rotterdam
010 - 486 31 11
info@centrumpsychotherapie.nl
www.centrumpsychotherapie.nl
Individuele psychotherapie, Traumabehandeling/EMDR, Partnerrelatietherapie, Farmacotherapie

Bavo Europeoort, Carnissesingel

Carnissesingel 51
3083 JA Rotterdam
Postbus 5250 3008 AG Rotterdam
088 - 358 53 48
informatie@bavo-europeoort.nl
www.bavo-europeoort.nl
Hulp bij Ernstige Psychiatrische Aandoening, Bij geen gehoor:
06 -103 014 78 /
secretariaat@avantsanare.nl
B.g.g.: 06 -103 014 78
secretariaat@avantsanare.nl

Avant Sanare**GGZ**

Dhr. D. Theuvenet
Directiekade 15
3089 JA Rotterdam
Diverse
010 - 428 64 00
d.theuvenet@avantsanare.nl
www.avantsanare.nl
Wij verzorgen diverse cursussen voor inwoners van Rotterdam. Deelname is veelal gratis. 06 - 103 014 78

Vriendendienst Rotterdam

Provenierssingel 66
3033 EN Rotterdam
010 - 262 17 56
vriendendienst@stichtingcorridor.nl
www.stichtingcorridor.nl
Stichting Corridor is een middelgrote organisatie in Rotterdam voor – en voor een groot deel ook door – mensen met een psychiatrische achtergrond.

Pameijer**Verstandelijk gehandicaptenzorg en sociale psychiatrie**

Crooswijkseingel 66
3034 CC Rotterdam
010 - 271 00 00
frontoffice@pameijer.nl
http://www.pameijer.nl/
Pameijer ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking en/of psychiatrische en psychosociale problematiek bij wonen, werken, leren, ontmoeten en sociale contacten

Pameijer, Werkcentrum de Passage

Sliedrechtstraat 71
3086 JL Rotterdam
010 - 481 88 22
www.pameijer.nl

ASVZ**Verstandelijk Gehandicapten**

Postbus 121
3360 AC Sliedrecht
Locatie Rotterdam-Zuid
Rachel Alblas
06 - 51 06 71 58
ralblas@asvz.nl
www.asvz.nl
Activiteiten gezamenlijk met cliënten van ASVZ

ASVZ vrijwilligerswerk**Verstandelijk Gehandicapten**

Wendy Bakker
Aarnoudstraat 59
3084 PA Rotterdam
Wielewaal
06 - 206 500 01
webakker@asvz.nl
www.asvz.nl
Vrijwilligerswerk tbv cliënten

Huize Magnolia

Bruinissestraat 37a
3086 HB Rotterdam
010 - 481 17 96
www.asvz.nl

TRACK Rietdijk

Rietdijk 12
3087 BE Rotterdam
010 - 428 96 00
rietdijk@reakt.nl
www.reaktgroep.nl
Psychiatrische problemen, verslaving, burn-out, een justitieel verleden, sociaal isolement of een combinatie daarvan.

PsyQ

0900 - 235 77 97
informatie@psyq.nl
www.psyq.nl
PsyQ – Geestelijke Gezondheidszorg op maat

Indigo Carnisse

Het Carnissehuis
Lepelaarsingel 49
3083 KB Rotterdam
088 - 357 19 00
secretariaat@indigorijnmond.nl
www.indigowest.nl
Mentale ondersteuning, direct en dichtbij

Audio**Koninklijke Auris Groep Audiologisch Centrum voor gehoor, spraak en taal Audiologisch Centrum en Logopedie**

Heer Bokelweg 143
3032 AD Rotterdam
010 - 413 22 80
acrotterdam@auris.nl
www.auris.nl
Hulp bij gehoorbeperkingen

Stichting Welzijn Doven Rotterdam - Swedoro

Michelangelostraat 46
3066 NM Rotterdam
010 - 421 91 98 (teksttelefoon)
info@swedoro.nl
www.swedoro.nl
Teksttelefoonservice
0900-8410

Doven Computer Club Rijnmond Swedoro

Michelangelostraat 46
3066 NM Rotterdam
010 - 421 91 98
via teleplus 0900 - 8410
info@dcr.nl
www.dcr.nl

GGMD voor Doven en Slechthorenden

Strevelsweg 700-210
3083 AS Rotterdam
010 - 480 71 11
contact@ggmd.nl
www.ggmd.nl
Slechthorenden

NVVS

Randhoeve 221
3995 GA Houten
030 - 261 76 16
info@nvvs.nl
www.nvvs.nl

NVVS (Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden) is al meer dan 100 jaar dé vereniging voor iedereen met een hoorprobleem

Welzijn & Zorg Doven

079 - 316 09 44
info@wezodo.nl
www.wezodo.nl
Cursussen gebarentaal en gebarencontactavonden

Visueel

Visio

Slechtzienden en blinden

Schiedamse Vest 158
3011 BH Rotterdam
088 - 585 97 00
rotterdam@visio.org
www.visio.org
Expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

Koninklijke Visio Onderwijs

Heindijk 4
3079 PM Rotterdam
088 - 585 83 30
onderwijsrotterdam@visio.org
www.visio.org

Oogvereniging slechtziend

De heer Piet van Dommelenhuis
Churchilllaan 11 – 2e etage
3527 GV Utrecht
Postbus 2344
3500 GH Utrecht
030 - 299 28 78
rotterdam@oogvereniging.nl
www.oogvereniging.nl

Vragen over een oogaandoening neem contact op met 030- 294 54 44 of ooglijn@oogvereniging.nl

Huisartsen

Centrale Huisartsenposten Rijnmond

Huisartsenpost Rotterdam Zuid Spoed

Maastadweg 59
3079 DZ Rotterdam
010 - 290 98 88
www.huisartsenpostenrijnmond.nl
*Openingstijden op werkdagen:
van 17:00 uur - 08:00
uur. weekeinde open tot
maandagochtend 08:00 uur*

Stichting Gezondheidscentrum TarweZigt

Huisarts

Dhr. G.D. Burema
Mijnsherenplein 14
3081 CN Rotterdam
010 - 290 80 00
www.tarwezigt.nl
*Telefoonnummer: 010 - 290 80
04 Spoed van 08:00 uur - 17:00
uur na 17:00 uur maastadweg
59 3079 DZ Rotterdam
telefoonnummer 010 - 290 98 88*

Maatschap H. Ferguson en M.M. Ferguson-van Maren

Huisarts

H. Ferguson & MM. Ferguson -
van Maren
Charloisse Kerksingel 84
3082 DC Rotterdam
010 - 429 12 34
info@ferguson.knmg.nl

Stichting Zorg Nederland

Sanitas Huisartsen

Dorpsweg 35-D
3082 LB Rotterdam
010 - 820 22 10
dorpsweg@sanitas.nl
www.sanitas.nl

Huisarts

Dhr. B. Karademir
010 - 820 22 10

Huisarts

Dhr. H. Okcu
010 - 820 22 10

Huisarts

Dhr. R. Kurt
010 - 294 05 95

Huisarts

Mw. N. Canpolat-Ugur
010 - 820 22 10

Medisch punt Charlois

Huisartsen

Boergoensestraat 70-78
3082 KC Rotterdam
www.medischpuntcharlois.nl

Huisarts Ferguson

Huisarts

N. M. Ferguson
Boergoensestraat 70
010 - 429 12 94
www.huisartsenpraktijkferguson.nl
*Werkzaam op de maandag,
dinsdag, donderdag & vrijdag*

Huisarts Remijn**Waarnemend huisarts**

A. Remijn

Boergoensestraat 70

010 - 429 12 94

www.huisartsenpraktijkferguson.nl*Huisarts A. Remijn vervangt**op de Woensdag dr. Ferguson**en daarnaast doet zij ook op**dinsdagochtend een spreekuur.***Nusteling****Huisartsenpraktijk****Huisarts**

L. J. M. Nusteling

Boergoensestraat 72

010 - 429 09 19

www.huisartsenpraktijknusteling.nl*Werkzaam van maandag t/m**vrijdag***Nusteling****Huisartsenpraktijk****Waarnemend huisarts**

N. Bantal

Boergoensestraat 72

010 - 429 09 19

www.huisartsenpraktijknusteling.nl*Werkzaam op woensdag***Huisartsenpraktijk Boute****Huisarts**

F.J. Boute

Boergoensestraat 74

010 - 429 07 41

www.huisartsenpraktijkboute.nl*Werkzaam op maandag, dinsdag**en vrijdag***Huisartsenpraktijk Boute****Huisarts**

A.C. Troost

Boergoensestraat 74

010 - 429 07 41

www.huisartsenpraktijkboute.nl*Werkzaam op woensdag en**donderdag***Harmsen en Lo Fo Wong****huisartsenpraktijk****Huisarts**

Harmsen en Lo Fo Wong

Boergoensestraat 72

3082 KC Rotterdam

010 - 429 09 19

Travel Doctor Rotterdam**Zuid****Reizigersadvies- en****Reizigersvaccinaties**

Mw. N. Schenk

Boergoensevliet 191c

3082 KP Rotterdam

010 - 429 02 84

rotterdamzuid@traveldoctor.nlwww.traveldoctor.nl*Reizigersadvisering en**reizigersvaccinaties voor de**actieve senior. Ga voorbereid op**reis en kom veilig weer thuis!***Huisartsenpraktijk Elings****Huisartsenzorg**

Dr. M. Elings

Boergoensevliet 191c

3082 KP Rotterdam

010 - 429 02 83

praktijk@elings.netwww.elings.net*Een huisartsenpraktijk**met aandacht voor**seniore Rotterdammers.**We werken samen met**zorgverleners en specialisten**ouderengeneeskunde die**aandacht hebben voor u.***Waarnemend Huisarts**

J. Terheijden

Waarnemend Huisarts

L. Wissenburg

Huisarts P.W.J.M. Fuhring**Huisarts**

P.W.J.M. Fuhring

Boergoensevliet 132

3082 KX Rotterdam

010 - 429 02 83

Huisarts J. Roer**Huisarts**

J. Roer

Boergoensevliet 178

3082 KX Rotterdam

010 - 429 08 02

Maatschap R.A. Haak**Huisarts**

Dhr. R.A. Haak

Landmanstraat 1

3082 WK Rotterdam

010 - 429 25 76

Huisarts**Ch.A.G.M. van de Pas****Huisarts**

Dhr. Ch.A.G.M. van de Pas

Zegenstraat 64b

3082 XW Rotterdam

010 - 429 39 11

Pleinwegpraktijk

Pleinweg 116-D

3083 EM Rotterdam

010 - 481 14 04

www.pleinweg.praktijkinfo.nl**Huisarts**

Dhr F. Edskes

*Werkzaam op maandag,**dinsdag, woensdag en vrijdag.**Op donderdag is er een vaste**waarnemer***Huisarts**

Mw MG van der Ent-Willemsen

*Huisarts van der Ent werkt 4**dagen per week, op dinsdag**wordt zij vervangen door haar**vaste waarnemer.*

Waarnemend Huisarts

Dhr. T. Smans

Waarnemend Huisarts

M. van Gemert

*Neemt waar voor dokter Edskes op donderdag***Waarnemend Huisarts**

N Knappe

*Neemt waar voor Dokter van der Ent op dinsdag en 1x per 14 dagen op woensdag***Huisartspraktijk den Besten****Huisarts**

R. den Besten

Van Swietenlaan 5-A

3083 DR Rotterdam

010 - 481 49 39

Huisartsenpraktijk**Uil en Pols****Huisarts**

Lepelaarsingel 49

3083 KB Rotterdam

010 - 410 37 77

info@uilenpols.nl

www.uilenpols.nl

*De huisartsenpraktijk maakt**deel uit van een lokale**samenwerking tussen huisartsen, fysiotherapeuten en apotheek en neemt nog nieuwe patiënten aan.***Huisarts**

Mw M. Uil-Boersma

www.uilenpols.praktijkinfo.nl

Spoed: 010 - 410 06 61 Dokter

*Uil-Boersma heeft spreekuur op maandag, dinsdagochtend en donderdag.***Huisarts**

Dhr. D.H.J. Pols

Spoed: 010 - 410 06 61

*Dokter Pols heeft spreekuur op dinsdagochtend, woensdag en vrijdag***Huisartsenpraktijk Bosman****Huisarts**

Mw A.H.P. Bosman

Lepelaarsingel 49

3083 KB Rotterdam

010 - 481 51 98

www.bosmanhuisarts.nl

Huisartsenpraktijk Timmers**Huisarts**

Dhr. A.C.M. Timmers

Lepelaarsingel 49

3083 KB Rotterdam

010 - 410 39 00

www.timmershuisarts.nl

*Spreekuur op woensdag en vrijdag***Huisarts**

Mw B Terlaak

Huisartsenpraktijk Bruijns**Huisarts**

Dhr. H.A. Bruijns

Roerdomplaan 8

3084 NM Rotterdam

010 - 481 29 74

Huisartsenpraktijk**Sönmezer****Huisarts**

Dhr. G. bouma

Roerdomplaan 8

3084 NM Rotterdam

010 - 481 40 13

www.huisartsenpraktijksonmezer.nl

Medisch centrum zuidwijk**Huisarts**

Mw. N. Gül

Angelslo 80

3085 AC Rotterdam

010 - 480 90 70

n.gul@mczuidwijk.nl

www.mczuidwijk.nl

Waarnemend Huisarts

Dhr. G. Elshout

Assistentes

r.iwaz@mczuidwijk.nl

y.norel@mczuidwijk.nl

Huisartsenpraktijk**Dekker & Vos****Huisarts**

Mw H.C. Vos

Angelslo 80

3085 AC Rotterdam

010 - 480 72 50

info@mczuidwijk.nl

www.huisartsenpraktijk-

dekkerenvos.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk**Schaumont****Huisarts**

Ir.T.P.A.M.Schaumont

Langenhorst 599

3085 HZ Rotterdam

010 - 481 02 82 (praktijk)

*Telefoonnummer dokterstelefoon:**010 - 286 50 50 / Spoedlijn**huisarts: 06 - 551 217 45***Coöperatieve Vereniging****Tecim U.A.****Huisarts**

Ludenhorst 6

3085 VR Rotterdam

06 - 432 742 48

Medisch Punt Zuid

Nederhorst 75

3085 VT Rotterdam

www.medischcentrumpuntzuid.nl

Huisartsenpraktijk**M. Oyman****Huisarts**

Drs. van M. Oyman

010 - 481 08 30

m.oyman@

medischcentrumpuntzuid.nl

afspraken_en_vragen@

medischcentrumpuntzuid.nl

recepten@

medischcentrumpuntzuid.nl

Assistenten

M. Groen
m.groen@
medischcentrumpuntzuid.nl

Assistenten

T. Ekinci
t.ekinci@
medischcentrumpuntzuid.nl

Assistenten

H. Kondu
h.kondu@
medischcentrumpuntzuid.nl

Gezondheidscentrum Zuiderkroon

Huisartsen

Vlissingenplein 1
(ingang aan zijde Tiengemeten-
hof, naast Apotheek Pendrecht)
3086 GZ Rotterdam
010 - 293 14 04
info@gc-zuiderkroon.nl
www.gc-zuiderkroon.nl

Huisarts

Dhr. R.W.A. van Venrooij
*Werkdagen: maandag,
woensdag, donderdag en vrijdag*

Huisarts

Mw. M.A.M. Reijers
*Werkdagen: maandag, dinsdag,
donderdag woensdag om de
week. Woensdag om de week
wordt u geholpen door mw.
Tilburg*

Huisarts

Mw. A. Hartman
*Werkdagen: dinsdag, donderdag,
vrijdag
Mw. Hartman en mw. Van Tilborg
delen samen een praktijk.*

Huisarts

Mw. J. van Tilborg
*Werkdagen: maandag en
woensdag*

Huisarts

Mw. H. Mermer
*Werkdagen: maandag woensdag
om de week en donderdag. Mw.
Mermer en mw. de Bont delen
samen een praktijk.*

Huisarts

Mw. N. de Bont
werkdagen: Dinsdag en vrijdag

Huisartsenpraktijk Speksnijder

Huisarts

Dhr. E.G. Speksnijder
Zijpe 4
3086 HZ Rotterdam
010 - 480 51 71
www.huisartsenpraktijkzijpe.nl

Apotheken

Dienstapothek Zuid

Maasstadweg 59b
3079 DZ Rotterdam
010 - 486 63 28
*Naast de Spoedeisende
hulp en de Huisartsenpost.
Openingstijden dienstapothek:
17.00 - 8.30 uur gedurende 365
dagen per jaar.*

Apotheek Tarwezig

Mijnsherenplein 14
3081 CN Rotterdam
010 - 290 80 08
info@apotheketarwezig.nl
www.apotheketarwezig.nl

Mediq Apotheek Charlois

Boergoensestraat 78
3082 KC Rotterdam
010 - 429 09 83
charlois@mediq-apotheek.nl
www.mediq-apotheek.nl

Mediq Apotheek Pleinweg

Pleinweg 66
3083 EH Rotterdam
010 - 481 23 96
pleinweg@mediq-apotheek.nl
www.mediq-apotheek.nl

Dorpsweg Apotheek

Dorpsweg 160-c
3083 LK Rotterdam
010 - 481 41 97
dorpswegapotheek@ezorg.nl
www.dorpswegapotheek.nl

Apotheek Carnissehuis

Lepelaarsingel 49
3083 KB Rptterdam
010 - 481 00 03
www.mediq-apotheek.nl

Service Apotheek JH van Waert

Slinge 461
3085 ES Rotterdam
010 - 480 86 36
info@apotheekvanwaert.nl
www.apotheekvanwaert.leef.nl

BENU Apotheek Punt Zuid

Nederhorst 75
3085 VT Rotterdam
010 - 481 09 45
puntzuid@benuapotheek.nl
www.puntzuid.benuapotheek.nl

Service Apotheek Pendrecht

Vlissingenplein 2
3086 GZ Rotterdam
010 - 293 14 40
info@apotheekpendrecht.nl
www.apotheekpendrecht.nl

Apotheek Heijplaat

Courzandseweg 56
3089 PE Rotterdam
010 - 429 09 21

Fysio en Manuele Therapie

Fosteo Fokker Osteopathie

Osteopaat & KPR

Mw H.M.C.A. Fokker
Burgemeester Hoffmanplein 30A
3071 XL Rotterdam
(Noordereiland)
06 - 159 013 33 of
010 - 737 18 69
www.fosteo.nl

Fysiotherapie Mijnsherenlaan

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten
Mijnsherenplein 71a
3081GE Rotterdam
010 - 486 51 80
www.fysiotherapie
mijnsherenlaan.nl

R.J. Dercks
G. Ockhuijsen
M. Kalkman
D.C. van Oosten
D. Wendt
A.S. Boeddha
Lidewij Kuppen - van der Geer
M.G.M. de Bruijn
S. de Koning

Manueel Therapie

G. Ockhuijsen
D.C. van Oosten
M.G.M de Bruijn

Bekkenfysiotherapie

M. Kalkman

Oedeemtherapie

L. Kuppen - van der Geer

Dry needling

M.G.M. de Bruijn
Dry Needling is een innovatieve vorm van fysiotherapie als onderdeel van een totale behandeling die gericht is op het verbeteren van (vaak chronische) spierklachten

Fysiotherapie Tarwewijk Fysiotherapie & manuele therapie

Fysiotherapeuten
Bas Jungeriusstraat 152C
3081 VM Rotterdam
010 - 484 71 75
www.fysiotarwewijk.nl
De locatie Bas Jungeriusstraat is geopend op:
Maandag 8.00 uur - 21.00 uur
Dinsdag 8.00 uur - 18.00 uur
Woensdag 8.00 uur - 13.00 uur
Donderdag 8.00 uur - 21.00 uur
Vrijdag 8.00 uur - 18.00 uur

Fysiotherapie & manuele therapie

E. Nicolas

Fysiotherapie & Psychosomatische fysiotherapeute

R. van Doorne

Fysiotherapie

M. Wolters

Fysiotherapie

Pleinweg 108 - D
3083 EL Rotterdam
010 - 484 71 75
www.fysiotarwewijk.nl
De locatie Pleinweg is alleen geopend om maandag 9.00 uur - 12.00 uur

Fysiotherapie Charlois

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten
Boergoensestraat 76
3082 KC Rotterdam
010 - 428 02 25
info@fysiotherapiecharlois.nl
www.fysiotherapiecharlois.nl

A. van Dijk- van Noord
Algemene fysiotherapeute, bekkentherapie, COPD en Parkison programma's

M. Boeren
Algemeen fysiotherapeut, master manueel therapie, medical taping

K. Tigges
Algemeen fysiotherapeute, geïntegreerde thuiszorg therapeut, lymfe/ oedeemtherapeute, master oncologie i.o. en medical taping

M. Visser- Romers
Algemene fysiotherapeute, lymfe/ oedeemtherapeute, medical taping, acupunctuur en dryneedling

L. Boeren
Algemene fysiotherapeute, manueel therapeut, medical taping en acupunctuur.

N. Vermey
Algemeen fysiotherapeut, COPD training, medical taping

N. Overmaat
Algemeen fysiotherapeut, master manueel therapie, medical taping en dryneedling

Centrum Preventieve Geneeskunst

Fysiotherapie

De heer A. Verwey
Boergoensevliet 44
3082 KT Rotterdam
010 - 429 45 04
info@taichicharlois.nl
www.taichicharlois.nl
Behandelingsmogelijkheden zijn manuele therapie, acupunctuur, healing en bewegingstherapie, die gebaseerd is op het SYOA-concept (Shake Your Own Appletree)

Praktijk voor Fysiotherapie Verzamelgebouw

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten
Strevelsweg 700-513
3083 AS Rotterdam
010 - 480 01 70
info@fysioverzamelgeb.demon.nl
www.fysiotherapieopzuid.nl

Dhr. N.C. Renes

Algemeen fysiotherapeut, Manueel therapeut (N.A.O.G. Mulligan) en behandeling Claudicatio intermittens

Mevrouw C. Wegbrands

Algemeen fysiotherapeut en Bekkenfysiotherapie

J. Kraal

Algemeen fysiotherapeut, reumatherapeut, neurologische oefenmethode en manueel therapeut (N.A.O.G.)

Praktijk Zuiderteras Oefentherapie

C. Sier
Zuiderterras 1
3083 BV Rotterdam
010 - 480 78 45
info@praktijkzuiderterras.nl
www.praktijkzuiderterras.nl
Openingstijden van maandag t/m vrijdag van 07:30 uur tot 20:00 uur

Fysiotherapie Carnissehuis

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten
Lepelaarsingel 49
3083 KB Rotterdam
010 - 410 31 58
infofysio@carnissehuis.nl
www.carnissehuisfysiotherapie.nl

G. Elisen

Fysiotherapeut, Manueeltherapeut en Echograaf

Dhr W. van den Bos

Fysiotherapeut, Sportfysiotherapeut en Echograaf

Dhr. H. Dekker

Fysiotherapeut, Sportfysiotherapeut en Echograaf

Dhr. R. Faken

Fysiotherapeut, Sportfysiotherapeut en Echograaf

Dhr. L. Goorden

Fysiotherapeut

Mw M. de Ruiter

Psychosomatisch Fysiotherapeut

M. van den Bos

Fysiotherapeut

Fysiotherapie Roerdomplaan

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten
Roerdomplaan 10
3084 NM Rotterdam
www.fysioerdomp.nl

Dhr. D. Roosenburg

010 - 210 13 75
dennis@fysioerdomp.nl
Fysiotherapeut, master sportfysiotherapeut, master orthopedisch manueel therapeut en Dry Needling therapeut

Dhr. J. in 't Veld

010 - 210 24 42
jilles@fysioerdomp.nl
Orthopedisch Manueeltherapeut

Dhr. W. van den Heuvel

010 - 410 00 33
wout.heuvel@fysioerdomp.nl
Fysiotherapeut, COPD- en Claudicatio training

Mw F. van Maanen

010 - 410 39 26
fanny@fysioerdomp.nl
Fysiotherapeut, Master Orthopedisch manueel therapeut. i.o.

R. Aalberse

010 - 210 23 69
info@fysioerdomp.nl
Fysiotherapeut, orthopedisch manueel therapeut, Dry Needling therapeut

PRAKTIJK FYSIOTHERAPIE EN BEKKENTHERAPIE PENDRECHT



THERAPIEVORMEN

- Algemene fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Craniosacraaltherapie
- Oedeemtherapeut en lymfedrainage
- Ademhaling en ontspanningstherapie
- Spatadertherapie bij zwangeren

FYSIOTHERAPEUTEN

Mevr. C. Appeldoorn

Mevr. D. Schoot

Mevr. S. Weitering

www.fysiopendrecht.nl

Serooskerkestraat 7a

3086 HW Rotterdam

Telefoon 010 - 4809656

fysiopendrecht@kpnplanet.nl



Fysiotherapiepraktijk**D-J van Marle****Fysiotherapie**

Dhr. D-J van Marle
 Groene Kruisweg 381
 3084 LM Rotterdam
 010 - 429 16 11
 sonneburgh.rdam@wxs.nl
*Fysiotherapeut en
 manueeltherapeut*

**Medisch centrum Zuidwijk-
Pendrecht****Fysiotherapie**

Fysiotherapeuten
 Angelslo 80
 3085 AC Rotterdam
 010 - 481 06 29
 info@zuidwijk-pendrecht.nl
 www.zuidwijk-pendrecht.nl

De heer A. El Saddy
*fysiotherapie, fysiofitness,
 manuele therapie i.o.*

De heer G. Middelburg
fysiotherapie, manuele therapie

De heer G. Tonino
*fysiotherapie, manuele therapie,
 kiss-syndroom*

De heer R. Illidge
*fysiotherapie, fysiofitness,
 manuele therapie i.o.*

Mevrouw C. Fransen
fysiotherapie, oedeemtherapie

Mevrouw M. de Neeling-Lans
*fysiotherapie, manuele therapie,
 sportacademie*

Mevrouw T. Welker
*fysiotherapie, geriatrische
 fysiotherapie, niet-aangeboren
 hersenletsels, sportief wandelen,
 Parkinson-groep, diabetes-groep,
 aangesloten bij ParkinsonNet*

Morgen Op Zuid B.V.

De heer J.V.A.L. van Duppen
 Nederhorst 75
 3085 VT Rotterdam
 010 - 481 15 69
 www.mczuidwijk.nl

**Stichting Gezondheids-
centrum Zuiderkroon****Fysiotherapie**

Fysiotherapeuten
 Vlissingenplein 1
 3086 GZ Rotterdam
 010 - 293 14 20
 info@gc-zuiderkroon.nl
 www.gc-zuiderkroon.nl

De heer K. van Hoeven
 fysiotherapie@gc-zuiderkroon.nl
Algemeen fysiotherapeut

De heer P. Wils
*Algemeen fysiotherapeut,
 Manueel therapeut (Master)*

Mevrouw L. van Dijk
*Algemeen fysiotherapeut, COPD
 aantekening, leefstijlcoach*

Mevrouw L. Voogt
*Algemeen fysiotherapeut,
 sportdocent*

PMC RijkO**Fysio- en manuele therapie**

L.H. van Koppen
 Ooltgensplaathof 20
 3086 ND Rotterdam
 010 - 293 71 11
 info@pmcrijko.nl
 www.pmcrijko.nl
*Met de fysiotherapeut bent
 u snel weer in beweging*

Fysio Heijlplaat**Fysiotherapie**

Mevr. J. van Hoorn-Melis
 Victorieuxstraat 80
 3089 PX Rotterdam
 06 - 153 043 58
 jmgmelis@hotmail.com
 www.fysiotherapiejvanhoorn.nl
*De praktijk is geopend op
 dinsdag en vrijdag van 15.00 uur
 tot 20.00 uur.*

Vermin Fysiotherapie**Fysiotherapie**

Jan Vermin
 Victorieuxstraat 80
 3089 PX Rotterdam
 010 - 429 81 25
 info@fysiopermin.nl
 www.fysiovermin.nl

**Praktijk voor
Fysiotherapie en
Bekkentherapie
Pendrecht**

Fysiotherapeuten
 Serooskerkestraat 7 a
 3086 HW Rotterdam
 010 - 480 96 56
 fysiopendrecht@
 kpnplanet.nl
 www.fysiopendrecht.nl
*bekkenfysiotherapie,
 craniocraaltherapie,
 oedeemtherapie en
 lymfedrainage.*

Mevrouw C. Appeldoorn
 Mevrouw I. van der Schoot
 Mevrouw S. Weitering

Paramedisch Beweging- centrum 'De Beweging' Fysiotherapie Erkelens Roos en van Adrichem

Begeleid sporten en

Fysiotherapie

René Erkelens

Baarlandhof 21

3086 EA Rotterdam

010 - 493 35 44

joan@bc-db.nl

www.bc-db.nl

*Onder begeleiding van een
fysiotherapeut verantwoord
trainen*

*Fysiotherapie in een plus-praktijk
met aandacht voor ouderen en
chronische aandoeningen*

Tandzorg

Tandartspraktijk

A. Noorland

Tandarts

A. Noorlander

Dordtselaan 59D

3081 BE Rotterdam

010 - 485 41 71

info@tandartsnoorland.nl

www.tandartsnoorland.nl

Maandag t/m donderdag:

8.00 - 16.30 uur

vrijdag 08:00 - 12:00 uur

Tandprothetische Praktijk

Dentex

Tandarts

Mijnsherenlaan 53 A

3081 GD Rotterdam

010 - 485 00 33

www.tandartsnoorland.nl

Tandarts Praktijk K. Heijink

Tandarts

K. Heijink

Mijnsherenlaan 95d

3081 GG Rotterdam

010 - 486 06 72

Tandartspraktijk

P.H. van Wonderen B.V

Tandarts

P.H. van Wonderen

Dorpsweg 57

3082 LC Rotterdam

010 - 428 29 16

Tandartspraktijk

O.D. Santana

Tandarts

Dorpsweg 75-A

3082 LD Rotterdam

010 - 429 17 74

Rade Mondhygiëne

Tandarts

Landmanstraat 16 D

3082 WL Rotterdam

06 - 861 347 96

Samora Smile Mondhygiëne

Mondzorg

Mevrouw S.O. Wijsman

Strevelsweg 672

3083 AR Rotterdam

010 - 480 73 23

info@samorasmile.nl

www.samorasmile.nl

Reinigen van het (kunst)

gebit, verhelpen van bloedend

tandvlees, droge mond, vieze

smaak/adem.

Ortholie, praktijk voor

orthodontie

Orthodontist en mondhygiëne

Strevelsweg 700 - 610

3083 AS Rotterdam

010 - 410 04 44

info@ortholie.nl

www.ortholie.nl

Openingstijden maandag t/m

donderdag 08:30 uur tot 17:00

uur vrijdag van 08:30 uur tot

16:30 uur

Orthodontist

Dhr. Lie

Orthodontist

Dhr. Van Westing

Mondhygienist

ilse

Orthocenter

Twentestraat 22

3083 BD Rotterdam

010 - 481 87 63

praktijk.rotterdamzuidplein@

orthocenter.nl

www.orthocenter.nl

Tandartsen Groepspraktijk

Zuiderterras

Tandartsen en

mondhygienisten

drs. Eric Wind

Zuiderterras 6

3083 BV Rotterdam

010 - 410 14 70

info@ortholie.nl

www.tandartsrotterdamzuid.nl

info@zuiderterras.nl

Tandartspraktijk M.H. The

Tandarts

Mevrouw M.H. The-Huang

Flakkeesestraat 61 C

3083 CB Rotterdam

010 - 480 80 92

Drs. H.J.A. Duifhuis

Tandarts

Dhr. H.J.A. Duifhuis

Goereesestraat 2

3083 DJ Rotterdam

010 - 410 01 00

Tandarts

D.M. van Mourik

Tandartsenpraktijk Lie Dental

Tandarts

Strevelsweg 794-796

3083 LV Rotterdam

010 - 210 20 00

info@liedental.com

www.liedental.com

Tandheelkundig centrum

Tandarts

Drs. Jonathan Lie

Maandag tot donderdag van

09:00 uur tot 12:00 uur & 13:00

uur tot 17:00 uur en op vrijdag

van 09:00 uur tot 12:00 uur

Tandarts

Max Lie

Tandarts

Donna Lie-Huang

Mondhygiëniste

Thaomy

Tandartspraktijk Utenhage

Tandarts

Utenhagestraat 244

3083 VX Rotterdam

010 - 480 49 20

info@tandartspraktijkutenhage.nl

www.tandartspraktijkutenhage.nl

Tandartspraktijk

E.J. van Valen

Tandarts & Mondhygiëniste

E.J. van Valen

Meyenhage 440

3085 CK Rotterdam

010 - 481 04 51

www.tandartsvanvalen.

tandartsennet.nl

Tandartspraktijk Vaerhorst

Tandarts

Aad - Kees van Kuijk

Vaerhorst 8a-10

3085 HS Rotterdam

010 - 480 39 30

www.tandartsenpraktijk.com

spoed: 010 - 455 21 55

Tandartspraktijk Slinge

Tandarts

Slinge 773a

3086 EZ Rotterdam

010 - 841 41 82

info@tandartspraktijkslinge.nl

www.tandartspraktijkslinge.nl

R. Houthoff Holding B.V

Tandarts

Abbenbroekweg 108

3086 GC Rotterdam

010 - 484 43 11

Tandheelkundigcentrum

Pendrecht

Tandarts & Mondhygiëniste

De heer K. Shafahi

Zijpe 5

3086 HZ Rotterdam

010 - 236 30 25

info@tandheelkundigcentrum

pendrecht.nl

www.tandheelkundigcentrum

pendrecht.nl

Mondzorg Pendrecht Tand- artspraktijk I Purwanta

Tandarts

Wemeldingestraat 15

3086 JS Rotterdam

010 - 480 46 64

mzpendrecht@gmail.com

www.mondzorgpendrecht.nl

Tandartsen Avond-, Nacht- en Weekenddienst

010 - 455 21 55

Tandprotheticus

Tandprothetische Praktijk Plein 1953

Tandprotheticus

Plein 1953 nr. 55

3086 EE Rotterdam

010 - 480 00 63

info@tandprotheticusrotterdam.nl

www.tandprotheticusrotterdam.nl

010 - 480 44 16

www.tandenkiezen.com

Thuiszorg

Aafje thuiszorg

Zorg thuis

088 - 823 32 33

www.aafje.nl

Verpleegkundige-, persoonlijke verzorging, hulp bij dementie, thuisbegeleiding, personen alarmering, hulpmiddelen, gemakdiensten aan huis o.a. huishoudelijke hulp, was- en strijkservice.

Laurens Thuiszorg

Thuiszorg

010 - 33 20 200

info@laurens.nl

www.laurens.nl

Alle hulp en zorg die u thuis nodig hebt. Ook complexe zorg. 24 uur per dag, 7 dagen per week.

Easypool Zorg aan Huis BV

Thuiszorg

Coolsingel 75

3012 AD Rotterdam

010 - 282 66 62

info@easypool-zorgaanhuis.nl

www.easypool-zorgaanhuis.nl

Pedicure Ingrid Hoogstraten
PedicurePlus, diabetische voet


voeten centraal

Fysiopraktijk 'De Beweging'
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
Iedere woensdag aanwezig



Afspraak maken?
Tel: 06-40545490
E-mail: info@voetencentraal.nl

KRP nummer 12028
Lid Provoet 006047



Al 16 jaar de specialist op huidgebied!

Epilennium is al 16 jaar gespecialiseerd in het behandelen van de gezonde, zieke of beschadigde huid. Wij zijn gespecialiseerd in oedeemtherapie en het aanmeten van therapeutisch elastische kousen.

Als u echt verbetering wilt op het gebied van acné, overbeharing, huidverjonging, couperose, ouderdomsvlekken enz. dan gaat u naar Epilennium. Wij werken met huidtherapeuten die een 4 jarige HBO opleiding hebben afgerond. Bij ons bent u in goede handen.



EPILENNIUM ROTTERDAM
"Op de Dierghoedstraat"
Marsdijkweg 118
3019 DZ Rotterdam
tel: 010 - 481 44 93



Fener Zorg Thuiszorg

N.Iskan Karagok
Frits Ruysstraat 57-A
3061 MD Rotterdam
010 - 212 06 77
info@fenezorg.nl
www.fenezorg.nl

Fener Zorg is een multiculturele thuiszorg organisatie welke gespecialiseerd is in het aanbieden van flexibele zorg op maat.

Home Instead Thuiszorg

Rob Noldus
Max Euwelaan 29
3062 ME Rotterdam
010 - 452 17 52
r.noldus@homeinstead.nl
www.homeinstead.nl/rotterdam

Wij bieden Persoonlijke Verzorging en Begeleiding Individueel op momenten dat u dat wenst.

Zorgfamilie Thuiszorg/WMO/GGZ

J. Minartz
Spoorweghaven 323
3071 ZE Rotterdam
Weipoort 9 3075EW
010 - 232 22 66
info@zorgfamilie.nl
www.zorgfamilie.nl
Wijkzorg/thuiszorg, MPT - pakket, WMO zorg volwassenen/GGZ zorg Dagbesteding indiceren wijkzorg ZIN en PGB

Buurtzorg Nederland**Thuiszorg**

Team Charlois Zuid
Schere 105
3085 DV Rotterdam
06 - 236 718 02
charloiszuid@
buurtzorgnederland.com
www.buurtzorgnederland.com
*Wij bieden vanuit een betrokken
en bekwaam team persoonlijke
zorg variërend van hulp met
aankleden tot wondzorg en
terminale zorg.*

Careyn Huishoudelijke Zorg**Thuiszorg**

Kreeklein 32-33
3079 AB Rotterdam
088 - 123 99 88
hz-rotterdam-zuid@careyn.nl
www.careyn.nl

A&G Thuiszorgbureau**Thuiszorg**

G. de Boer
Dorpsweg 135A
3082 LH Rotterdam
010 - 843 81 27
info@agthuiszorg.nl
www.agthuiszorg.nl

Wijkverpleegkundigen**Coöperatie Wijkverpleeg-
kundige Zorg Rotterdam**

*Namen en telefoonnummers van
de wijkverpleegkundigen per wijk*
Sandelingplein 16 E
3075 AG Rotterdam
Nieuwe Nachtegaal
Mezenhof 1
3082 ZE Rotterdam
010 - 291 66 31
info@zsrotterdam.nl
www.coopwijkverpleegkundige
zorg.nl
*Een goed gesprek met de
wijkverpleegkundige over vragen*

*en zorgen over de gezondheids-
en leefsituatie.*

Kakie Liu

Carnisse Zuidplein
06 - 100 700 63
k.liu@zsrotterdam.nl

Johanneke van der Plaats

Carnisse Zuidplein
06 - 100 643 17
j.vanderplaats@zsrotterdam.nl

Betty van der Stam

Oud-Charlois
06 - 516 271 41
b.vdstam@zsrotterdam.nl

Marieke de Vet

Oud-Charlois
06 - 511 769 44
m.devot@zsrotterdam.nl

Patricia de Visser

Oud-Charlois
06 - 516 250 17
p.devisser@zsrotterdam.nl

Cecilia Feelders

Pendrecht
06 - 100 628 71
c.feelders@zsrotterdam.nl

Martin van Klaveren

Pendrecht
06 - 100 703 52
m.vanklaveren@zsrotterdam.nl

Johanneke van der Plaats

Tarwewijk
06 - 100 643 17
j.vanderplaats@zsrotterdam.nl

Finette van der Ploeg

Tarwewijk
06 - 100 701 17
f.vanderploeg@zsrotterdam.nl

Linda Flower

Zuidwijk
06 - 511 773 65
l.flower@zsrotterdam.nl

Cora van Waardenberg

Zuidwijk
06 - 516 234 89
c.vanwaardenberg@
zsrotterdam.nl

Pedicure**Mary-Jo Pedicure**

Mevrouw M.J. Douma
Nachtegaalstraat 10 A
3082 NN Rotterdam
06 - 546 731 91
Ook ambulante

**Medisch Pedicurepraktijk
Carla Schets**

Mevrouw Carla Schets
Mezenhof 1
3082 ZE Rotterdam
010 - 480 33 79
www.denieuwenachtegaal.nl
*Niet ambulante, Diabetische
voet, Medisch pedicure,
Nagelbeugeltechnieken,
Orthesiologie, Reumatische voet,
Risicovoet, Geregistreerd in het
KRP van ProCERT*

**Voeten Centraal**

Ingrid Hoogstraten
'De Beweging'
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
06 - 405 454 90
info@voetencentraal.nl
*Pedicure Plus, Diabetische
voet. Lid Provoet en KRP
register. Iedere woensdag
aanwezig.*

J.E. Beekum-Reedijk

Mevrouw J.E. Beekum-Reedijk
Strevelsweg 862
3083 LV Rotterdam
06 - 153 371 63

Niet ambuland, Diabetische voet

Praktijk FeetBodyCare

Mevrouw B. Sital
Melchertstraat 15
3084 RH Rotterdam
06 - 247 037 66

www.praktijkfeetbodycare.nl
ambuland, Schimmeldiagnostiek

Patricia Bosmans Pedicure

Mevrouw P. Bosmans
Goudestein 32
3085 DB Rotterdam
06 - 542 610 34

Ambuland, Diabetische voet, Geregistreerd in het KRP van ProCERT

Podocentrum Rotterdam

Mevrouw A. Meeuwsen
Schere 5
3085 DT Rotterdam
06 - 150 978 15

Info@podocentrumrotterdam.nl
www.podocentrumrotterdam.nl
Ambuland, Diabetische voet, Medisch pedicure, Nagelbeugeltechnieken, Orthesiologie, Reumatische voet, Risicovoet, Geregistreerd in het KRP van ProCERT

Praktijk de Pauwen

Mevr. Anneke Vermeule
Pauwenburg 1
3085 KR Rotterdam
06 - 288 504 87

info@praktijkdepauwen.nl
www.praktijkdepauwen.nl
Bij Praktijk de Pauwen kunt u lekker uw voeten laten verwennen. Ik werk ook als ambuland (aan huis) pedicure.

Lia Hartkoorn

Mevrouw C.A. Hartkoorn
'De Beweging'
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
06 - 462 982 81

Niet ambuland Diabetische voet, Geregistreerd in het KRP van ProCERT

Podotherapie**Podotherapie Basten**

Sandra Basten
Palmentuin 63
3078 KJ Rotterdam
Maasstadziekenhuis
010 - 292 93 43
info@podotherapiebasten.nl
www.podotherapiebasten.nl

Voetencentrum Wender

Vlissingenplein 1
(Gezondheidscentrum
Zuiderkroon)
3086 GZ Rotterdam
088 - 454 77 00
info@podotherapeut.nl
www.podotherapeut.nl
Voor advies en hulp bij voetproblemen. Tevens voor het aanmeten van podotherapeutische zolen/ teenortheses/nagelbeugels en pedicure behandelingen.

Orthopedie en Steunkousen**Wittepoel winkels****Rotterdam-IJsselmonde**

Palmentuin 63
3078 KJ Rotterdam
010 - 479 71 44
www.watvoetenwillen.nl
Ma-Vrij: 9.00 - 17.30 Zaterdag: 9.00 - 16.00

Rotterdam - Zorgboulevard

Maasstad ziekenhuis
Maasstadweg 14
3079 KZ Rotterdam
010 - 482 54 49
Ma-Vrij: 9.00 - 17.30, Zaterdag: 9.30 - 17.00

Livit

Maasstadweg 60
3079 DZ Rotterdam
088 - 245 20 00
klantenservice@livit.nl
www.livit.nl
maandag t/m vrijdag 8.30 tot 17.00 uur

Diëtisten**Lijf en Levenwicht**

Mevrouw E.Y. Fricke-van der Wolf
Boergoensevliet 78
3082 KW Rotterdam
010 - 495 45 65
info@lijfenlevenwicht.nl
www.lijfenlevenwicht.nl
Voedingsdeskundige, gewichtsconsulente en ervaring met eetproblemen

ABC Diëtistenpraktijk - ABC Dietist Ine Goos

Mevrouw I. Goos & mevrouw E. Steinmeijer
Lepelaarsingel 49
3083 KB Rotterdam
06 - 434 256 90
info@abcdietist.nl
www.carnissehuis.nl

Sonneburgh

Mevrouw van der Linde-Kokkeler
Groene Kruisweg 381
3084 LM Rotterdam
010 - 291 84 44
info@sonneburgh.nl
www.sonneburgh.nl

Praktijk Change

Chantal van Heeswijk
Roerdomplaan 10
3084 NM Rotterdam
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
06 - 21 46 26 91
info@praktijkchange.nl
www.praktijkchange.nl
Voedings/(di)etadvies op maat bij o.a. ondergewicht, overgewicht, COPD, Diabetes mellitus, obstipatie en spastische darm.

Aafje diëtisten

Zuiderkroon
Vlissingenplein 1
3086 GZ Rotterdam
088 - 823 32 33
info@aafje.nl
www.aafje.nl

Logopedie

**Auris - Audiologisch
Centrum voor gehoor,
spraak en taal (Koninklijke
Auris Groep)**

Heer Bokelweg 143
3032 AD Rotterdam
010 - 413 22 80 /010 4149483
acrotterdam@auris.nl
www.audiologischcentrum.nl/
*Cursus Spraakafzien en
Communicatieve vaardigheden i*

**Aafje - Afasie Trainings-
centrum (ATC)**

Grote Hagen 98
3078 RC Rotterdam
088 - 823 12 31
info@aafje.nl
zorg.aafje.nl/begrippenlijst/
afasie-trainingscentrum-atc

**Logopediepraktijk
De Wolphaert BV**

Mw. G. Fernandes
Wolphaertsbocht 133
3082 AJ Rotterdam
010 - 410 04 35
info@logopediedewolphaert.nl
*Advies en behandeling van
slikklachten, stemproblemen of
communicatieproblemen na een
CVA of beroerte.*

Logopediepraktijk Charlois

M. de Kruijf / J.E.Spijkerboer
Pleinweg 200 a
3083 EV Rotterdam
010 - 485 85 51
logopediecharlois@tiscali.nl
www.logopediecharlois.nl
*Logopedie: voor alle problemen
die te maken hebben met
communicatie, spreken en
verstaan, kan men bij de
logopedist terecht. Bereikbaar
alle werkdagen.*

Compleet Logopedie

Mevrouw E.A.W. Krijger van Gink
Roerdomplaan 6
3084 NM Rotterdam
06 - 816 790 32
www.compleet-logopedie.nl

**Logopediepraktijk Oud
Charlois-Pendrecht**

Diane Sinke-Keijer
Rollostraat 85
3084 PM Rotterdam
06 - 485 493 71
diane.sinke@xs4all.nl
www.logopedie-praktijk.nl
*Ik ben verbonden aan het
Eerstelijns CVA-netwerk
Rotterdam (www.ecnr.nl). Ik
behandel senioren met spraak-,
taal en slikproblemen ook aan
huis.*

Logopediepraktijk Slinge

Anna Bugter-van Eijk
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
Herkingenstraat 80 3086 BJ
Rotterdam
06 - 440 231 11
estherenanna@logopedieslinge.nl
www.logopedieslinge.nl
*Wij behandelen kinderen en
volwassen met één of meer van
de volgende stoornissen:*

- Taal
- Spraak
- Stem
- Adem
- Gehoor
- Mondfuncties
- Slikken

Logopedie Pendrecht

De heer E.E. Verkerk
Vlissingenplein 1
3086 GZ Rotterdam
010 - 481 34 26 /
06 - 44 01 00 52
info@logopediependrecht.nl
www.gc-zuiderkroon.nl/tag/
logopedie-pendrecht

Alternatieve geneeswijzen

**Emayer Health and Body
Natuurgeneeskundige en
massage praktijk**

Esther Mayer
Pleinweg 117C
3081 JJ Rotterdam
06 - 818 892 56
info@emayer.nl
www.emayer.nl
*Te weinig beweging van onze
senioren veroorzaken vaak
krampen en pijn. Beenmassage
is de oplossing. Open ma/do 's
avonds van 18.00 - 22.00 uur
Vrijdag 9.00 tot 16.00 uur*

Uw Eigen Kracht

Begeleiding en zorg

Greet van Trotsenburg
Sibeliusweg 186
2901 GH Capelle aan den IJssel
06 - 245 200 27
info@uweigenkracht.nl
www.uweigenkracht.nl

*alle individuele begeleiding en verzorging om zelfstandigheid te bevorderen en/of behouden
Werkt ook ambulantly*

APS Therapie

Parkroos 16
3068 BX Rotterdam
010 - 456 90 96
alexandraroosen@gmail.com
www.apstherapie rotterdam.nl
*pijnstilling, sneller herstel,
energiebevordering*

Instituut voor Hyperbare Geneeskunde B.V.

De heer O. Boonstra
Brielselaan 69
3081 AA Rotterdam
010 - 279 44 44
rotterdam@ivhg.nl
www.ivhg.nl

Hyperbare zuurstoftherapie

Oreo Kormi

De heer M.B.E. Brandt
Karel de Stouteplein 24
3082 RM Rotterdam
mail@oreokormi.nl
www.oreokormi.nl

Maatschap Paramedisch Centrum Rijk

De heer L.H. van Koppen
Ooltgensplaathof 20
3086 ND Rotterdam
010 - 293 71 11
info@pmcrijko.nl
www.pmcrijko.nl

Stichting Martin's Plekkie

Alternatieve geneeswijze

Sportsingel 64
3078 XS Rotterdam
06 - 412 109 48
info@martinsplekkie.nl
www.martinsplekkie.nl

*Met o.a. magnetiseer-
behandelingen (zie uitleg op
website) trachten wij mensen
langer mobiel en sterker in het
leven te laten staan.*

*Het magnetiseren draagt bij tot
herstel dan wel een verbetering
van veel klachten, het kan u
helpen met:*

- *Het dragelijker maken van psychische en lichamelijke klachten,*
- *Het verzachten van pijnen als gevolg van (chronische) ziekten,*
- *Verminderen van spanning. Bel of mail ons even, mogelijk kunnen wij ook iets voor u betekenen.*



Trombosedienst

Star - MDC

Trombose

Postbus 8661
3009 AR Rotterdam
010 - 289 02 50
www.star-mdc.nl
*maandag t/m vrijdag 07:00 uur
tot 18:00 uur*

Indicatiestelling

CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg)

088 - 789 10 00
info@ciz.nl
www.ciz.nl

Regelhulp

1400

www.regelhulp.nl

Regelhulp is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft.

Haarwerken/kapper

LiVage Haarwerken Rotterdam

Mevr H. Kloosterman
Gevestigd in Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
088 - 166 28 28
06 - 241 532 41
info@livagerotterdam.nl
www.Livagerotterdam.nl
Gespecialiseerd in haarwerken (pruiken), haarstukken en hoofdhuidadvies voor bij haarverlies of dunnerwordend haar. Service aan huis of in onze salon in het Ikazia Ziekenhuis. Contracten met alle zorgverzekeraars.

Kapsalon Danny

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
06 - 414 946 00
d.krpan3@gmail.com
Al 15 jaar werkzaam met senioren, ik kom ook bij u aan huis.

Klachten over de zorg

Bij welk zorgmeldpunt kan ik terecht?

Op 1 januari 2015 is er veel veranderd in de zorg. De AWBZ (Algemene wet bijzondere ziektekosten) is geheel hervormd en verschillende zorgtaken zijn overgeheveld naar nieuwe en bestaande wetten. Zo hebben de zorgverzekeraars en gemeenten er meer taken bij gekregen.

Hieronder een korte opsomming van de belangrijkste wijzigingen in de zorg:

Voor langdurige zorg komt er een nieuwe wet: de Wet langdurige zorg (Wlz). Hieronder vallen zorgtaken voor mensen met een zware en langdurige zorgbehoefte, zoals kwetsbare ouderen, chronisch zieken of mensen met een ernstige beperking. Deze mensen hebben de hele dag zorg in de nabijheid nodig.

Persoonlijke verzorging en verpleging bij mensen thuis (wijkverpleging), zintuiglijke gehandicaptenzorg en gehandicaptenvervoer zal worden overgeheveld naar de Zorgverzekeringswet (Zvw) en zal dus vanuit de zorgverzekering worden vergoed. Ook langdurige geestelijke gezondheidszorg (GGZ) zal in de eerste drie jaar door zorgverzekeraars via de Zvw geregeld worden.

Huishoudelijke hulp, dagbesteding en andere ondersteuning valt onder de nieuwe Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en wordt door de gemeente geregeld.

1. De Zorg Onze Zorg (ANBO)

Alle burgers en zorgaanbieders

Alle klachten, misstanden en successen ten gevolge van de veranderingen in de zorg

Verzamelen van signalen en doorgeven van trends aan het ministerie van VWS

Melding maken via website
www.dezorgonzezorg.nl

2. Landelijk Meldpunt Zorg (Ministerie van VWS)

Alle burgers en zorgaanbieders

Alle klachten, meldingen en vragen over de kwaliteit van zorg
Burgers en zorgaanbieders informeren naar mogelijkheden voor het oplossen van een klacht, beantwoorden van vragen en het geven van praktische tips

Melding maken via website, mail, telefoon of per briefpost
www.landelijkmeldpuntzorg.nl
9.00 - 17.00 uur bereiken via telefoonnummer 088 - 120 50 20

3. Meldpunt mantelzorg (Mezzo)

Mantelzorgers

Alle ervaringen met betrekking tot de veranderingen in de zorg
Aankaarten van problematiek binnen de (mantel)zorg. Indien gewenst wordt er telefonisch contact opgenomen aan de hand van de melding

Melding maken via website
www.meldpuntmantelzorg.nl

4. Meldpunt verspilling in de zorg (Ministerie van VWS)

Iedereen die met verspilling in de zorg te maken heeft

Klachten, meldingen en suggesties rondom verspilling in de zorg

Met behulp van klachten, meldingen en suggesties wordt verspilling in de zorg aangepakt

Melding maken via website
www.verspillingindezorg.nl/
meldpunt-verspilling

5. Meldpunt Zorgbelang Zuid-Holland

Inwoners van Zuid-Holland

Klachten, ervaringen over de Wmo en Jeugdhulp

Met de resultaten in gesprek gaan bij gemeenten en Wmo-adviesraden met als doel het gericht aanbrengen van verbeteringen in de uitvoering van de Wmo en jeugdwet.

Melding maken via website
www.zorgbelang-zuidholland.nl/doe-mee/meldpunt-wmo
Adviespunt Zorg van Zorgbelang Zuid-Holland: (0900) 243 70 70 (€ 0,10 per minuut)

Weten uw dierbaren wat u wenst?



Weten uw nabestaanden waar uw gegevens liggen als u er niet meer bent? En wat u voor uw huisdier wenst? Via de Hartstichting kunt u dit gratis vastleggen in het erfenisdossier. Denk bijvoorbeeld aan het verdelen van uw persoonlijke bezittingen, het opzeggen van verzekeringen, het stopzetten van abonnementen. Kortom: al die zaken die nabestaanden bij een overlijden moeten regelen.

Vraag nu vrijblijvend het gratis erfenisdossier van de Hartstichting aan. Meer dan 5.000 mensen gingen u al voor. Neem contact op met Miriam Kolstee, telefoon 070-315 55 74, of mail naar erfenisdossier@hartstichting.nl. Of u kunt onderstaande coupon insturen naar de

Hartstichting, t.a.v. Miriam Kolstee, Antwoordnummer 300, 2501 VB Den Haag. Een postzegel is niet nodig. Het is ook mogelijk om een digitaal erfenisdossier aan te maken. Zo kunt u altijd en overal bij uw gegevens. Kijk hiervoor op www.hartstichting.nl/erfenisdossier



Ik ontvang graag gratis het erfenisdossier van de Hartstichting.

Senior2015

Naam: _____ M / V

Adres: _____

Postcode: _____ Plaats: _____

Telefoonnummer: _____

E-mail: _____

Geboortedatum: _____



Advies, hulp en begeleiding

Aafje, Laurens en Humanitas

Zie zorginstellingen

DOCK Rotterdam

Welzijn

Clemensstraat 111
3082 CE Rotterdam
Millinxstraat 69 &
Plein 1953 nr. 63
010 - 428 00 20
charlois@dock.nl
www.dock.nl

(mantelzorg)ondersteuning dmv activiteiten, trainingen en workshops. Op de locaties Clemensstraat en Plein 1953 zijn inlooppunten voor hulp bij bijvoorbeeld het invullen van formulieren.

Inlooppunt Wijkgebouw Oud-Charlois

www.facebook.com/
dockcharlois.actief

*Maandag 13.00 - 16.30 uur,
18.00 - 20.00 uur.*

*Dinsdag en donderdag
9.30 - 16.00 uur, woensdag
9.30 - 12.30, vrijdag gesloten.*

Aanmelding Maatschappelijk Werk via Vraagwijzer

Zuiderparkweg 300
3085 BW Rotterdam
14010

*ma, do, vr 10:00-15:00 uur, di
13:00-15:00 uur*

Inlooppunt mantelzorg Nancy Zeelenberg flat

Bevelandsestraat 30
3083 NA Rotterdam
06 - 391 141 80

woensdag 10:00-12:00 uur

Crisiscentrum

088 - 357 10 10
telefonisch bereikbaar buiten kantooruren

Buurtbemiddeling Dock

Edwin Kroon
06 - 189 644 67
ekroon@dock.nl
www.buurtbemiddeling.org
Buurtbemiddeling ondersteunt via getrainde vrijwillige bemiddelaars dat burens zelf oplossingen vinden om op een positieve manier naast elkaar te leven.

Stichting Middin

Goudseplein 248
3031 ZH Rotterdam
010 - 413 48 54
www.middin.nl
Ondersteuning en zorg op woonlocaties, aan huis en in activiteitencentra.

Stichting Vier het Leven

Welzijn/ Ouderen

Petra Wooning
p/a Regentesselaan 20-26
1217 EG Hilversum
035 - 524 51 56
info@4hetleven.nl
www.4hetleven.nl

Vier het leven organiseert film, theater-en concertbezoeken voor ouderen die graag samen met anderen in klein gezelschap onder begeleiding van vrijwilligers uitgaan.

Stichting Sensor

Welzijn

Grote Spui 35
3813 EZ Amersfoort
0900 - 0767
www.sensor.nl
Sensor biedt dag en nacht een luisterend oor, middels een gesprek van mens tot mens.

*Anoniem en vertrouwelijk.
Emotionele hulp op afstand,
echte aandacht*

Rotterdam

010 - 436 23 23

Ook via chat en e-mail, zie onze website.

Korrelatie

Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort
0900 - 1450
vraag@korrelatie.nl
www.korrelatie.nl
Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online.

Humanitas Rouwcafé

Jan Meertensflat

Van Langendonckstraat 51
3076 SH Rotterdam
06 - 445 629 38
rouwstation@
stichtinghumanitas.nl
www.rouwstation.nl/site/
index.php/rouwcafe/
Elke eerste donderdagmiddag van de maand plaats van 14 - 16 uur.

Anonieme Alcoholisten Nederland

Postbus 2633
3000 CP Rotterdam
085 - 104 53 90
adb@aa-nederland.nl
www.aa-nederland.nl
Ons hoofddoel is nuchter te blijven en andere alcoholisten te helpen nuchterheid te bereiken.

Wie van de drie ... regelt straks uw geldzaken?



Miep, de 88-jarige tante van Jeannette Terlaak, moest plotseling verhuizen. Haar verzorgingshuis werd gesloten. Samen met haar man zocht Jeannette een nieuwe woonruimte. Vanaf dat moment deed tante steeds vaker een beroep op haar nichtje. Totdat de bank om een volmacht vroeg.



Steeds meer mensen worden geconfronteerd met familie of bekenden die in een situatie terecht komen waarin het lastig of onmogelijk is verantwoorde beslissingen te nemen. Bijvoorbeeld wanneer iemand door ziekte of een ongeval niet meer in staat is zelf te handelen. Dit leidt geregeld tot onzekerheid of onenigheid binnen de familie. 'Zo ver hoeft het niet te komen', zegt Nora van Oostrom van de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie (KNB).



In een zogenoemd levenstestament kun je van te voren aangeven wie voor jou beslissingen neemt als je dit zelf niet meer kunt.'

Vertrouwenspersonen

Een van de eerste vragen bij het opstellen van een levenstestament is: wie vertrouw je en mag er straks namens jou beslissingen nemen? 'Wie je namens jou persoonlijke of medische beslissingen laat nemen of je bankzaken laat regelen, is afhankelijk van je persoonlijke

situatie', legt Van Oostrom uit. De KNB heeft een checklist ontwikkeld om te inventariseren welke wensen iemand heeft en waar je over na moet denken voordat je een levenstestament kunt opstellen. Deze is te vinden op www.wievandedrie.nl.

Rekening en verantwoording

'Ervaring leert dat vragen over levenseinde, beheer van geld of verkoop van het huis confronterend kunnen zijn. Toch is het belangrijk dat mensen hier goed en tijdig over nadenken', benadrukt Van Oostrom nogmaals. Inmiddels heeft Jeannette een volmacht. Haar tante heeft een levenstestament bij de notaris laten opstellen, waarin ze haar nicht heeft aangewezen als degene die haar mag vertegenwoordigen. Tweemaal per jaar moet Jeannette rekening en verantwoording afleggen aan de notaris. 'Dan worden alle inkomsten en uitgaven boven een bepaald bedrag doorgenomen. Zo is het ook vastgelegd in het levenstestament én zo is het ook goed. Als meisje logeerde ik altijd bij mijn tante. Nu kan ik eindelijk iets voor haar terugdoen', besluit Jeannette. 'Dat geeft een goed gevoel.'

Meer informatie
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris

Stichting 55 + Sociëteit Oud Charlois

Sociëteit

secretaris Arie Berkelaar
Zuidhoek 247-B
3082 PJ Rotterdam
Bijeenkomst ruimte Mezenhof 1
010 - 840 24 21
arie-ester@live.nl
www.denieuwenachtegaal.nl/
sociëteit-55.html

De Stichting stelt zich tot doel om de belangen van ouderen in Charlois te behartigen met informatie, dienstverlening en ontspanning.

Stichting House of Hope Welzijn

Buurthuis en maatschappelijke dienstverlening
Bas Jungeriusstraat 254b
3081 VS Rotterdam
010 - 215 06 63
frontoffice@houseofhope.nl
www.houseofhope.nl
Wijkhuiskamer, inloop, huisbezoek, maaltijden, maatschappelijke hulp, gespreksgroepen.

Stichting Vitaal Pendrecht

Plein 1953 nr. 192
3086 EM Rotterdam
Bien Hofman
06-12444013
bien@stichting-vitaalpendrecht.nl
www.stichting-vitaalpendrecht.nl

Jaap Vroegop
06-50490155
jaap@stichting-vitaalpendrecht.nl
www.stichting-vitaalpendrecht.nl
Pendrecht Universiteit
Zie ook de rubriek activiteiten.

Stichting de Nieuwe Nachtegaal

Welzijn en MO

Janet Neyhoft
Mezenhof 1
3082 ZE Rotterdam
Rotterdam Charlois
010 - 429 18 07
janet@denieuwenachtegaal.nl
www.denieuwenachtegaal.nl
In de Nieuwe Nachtegaal kunt u terecht voor recreatie en maatschappelijke ondersteuning. Van was- en strijkservice tot kinderopvang, van dagbesteding tot buurtrestaurant en nog veel meer diensten en activiteiten op het gebied van wonen, leren, werken, zorg en ontmoeten.

Leger des Heils

Kooikerweg 28
3069 WP Rotterdam
010 - 222 98 88
info@legerdesheils-mcr.nl
www.legerdesheils.nl/mcr
diverse soorten hulp in de regio Rotterdam

Sociale zaken en Werkgelegenheid (SoZaWe)

Loket Binnenrotte 158
3011 HC Rotterdam
Postbus 1024 3000 BA
Rotterdam
14010
www.rotterdam.nl//sozawe
Biedt individuele voorzieningen voor mensen met een lichamelijke beperking op de volgende gebieden: huishoudelijke verzorging, rolstoel, scootmobiel, Vervoer op Maat, taxikostenvergoeding, autoaanpassingen, woningaanpassingen

Stedelijk Team Jongerenwerk

Driss Boutahar
Kaapstraat 34
3072 PH Rotterdam
Tarwewijk
06 - 237 732 70
driss.boutahar@stichting-joz.nl
www.stjrotterdam.nl
STJ pleegt inzet op overlastlocaties, groepen en meldingen m.b.t. jeugd in Pendrecht en Tarwewijk. Ervaart u jeugdoverlast? Neem contact op met STJ.

Stichting OOK

Maasdamweg 90
3079 DZ Rotterdam
010 - 292 36 10
info@stichting-ook.nl
www.stichting-ook.nl
Stichting OOK helpt patiënten en naasten om beter om te gaan met de impact van kanker, door het bieden van de juiste ondersteuning op het juiste moment.

Voedselbank

Keileweg 65a
3029 BR Rotterdam
algemeen NL 088 - 543 54 35
010 - 425 43 58
rotterdam@voedselbank.nl
www.voedselbanknederland.nl

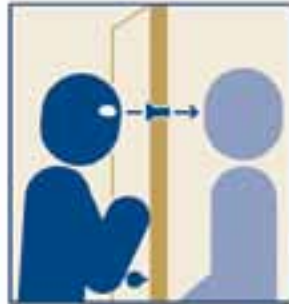
Veteranenplatform

Willem van Lanschotlaan 1
3941 XV Doorn
Postbus 133, 3940 AC Doorn
0343 - 47 41 41
info@veteranenplatform.nl
www.veteranenplatform.nl

Voor wie doet u de deur open?



Doe **nooit** zomaar open



Kijk eerst voordat u open doet



Gebruik een **kierstandhouder**



Vertrouwt u het niet? **Bel meteen 112**



Geef **niemand** uw bankpas of pincode



Bankpas kwijt of opgelicht? Pas direct **blokkeren**

Voor wie doet u de deur open?

Acht tips om diefstal door een babbeltruc te voorkomen

- 1. Kijk voor u uw deur open doet**, eerst wie heeft aangebeld. Kent u de persoon niet en vertrouwt u het niet? Vraag dan eerst wie hij/zij is en wat hij/zij komt doen. Vertrouwt u het nog niet? Bel dan 112.
- Zorg dat u de deur op een kier kunt zetten, bijvoorbeeld met een **deurketting of kierstandhouder**. Of laat een kijkgaatje in uw deur maken. Zo kunt u zien wie er voor uw deur staat zonder uw deur open te doen.
- 3. Vraag altijd naar een legitimatiebewijs**, ook als iemand zegt dat hij/zij van de gemeente, een bedrijf of instelling is. Heeft iemand geen legitimatie bij zich, maak dan een nieuwe afspraak. Vertrouwt u het niet, bel dan 112.
- 4. Laat nooit mensen uw huis binnen.** Om aan hun buit te komen maken sommige dieven gebruik van geweld. Wilt u iets pakken, bijvoorbeeld uw telefoon of geld? Laat mensen dan buiten wachten en doe uw deur dicht. Neem nooit uw portemonnee mee naar de deur.
- 5. Loop nooit met iemand mee naar buiten.** Vaak komen dieven met z'n tweeën. De ene persoon maakt een praatje met u, terwijl de andere uw huis binnensluipt om uw spullen te stelen.
- 6. Doe uw achterdeur op slot** als u alleen thuis bent. Soms komt iemand via de achterdeur uw huis binnen, terwijl u bij de voordeur staat te praten.
- 7. Geloof niet alles** wat mensen tegen u zeggen. Oplichters vertellen vaak mooie of juist heel zielige verhalen. Ze willen bijvoorbeeld bellen, hebben geld nodig of willen u juist iets geven. Of ze zeggen dat ze bij een bank of de thuiszorg werken. Medewerkers van dit soort bedrijven komen niet zomaar langs, zij maken van tevoren een afspraak.
- 8. Vertrouw niet iedereen.** Zelfs kinderen of moeders met kinderen kunnen oplichters zijn. Of mannen in nette pakken.

Ouderenfonds

Postbus 11
3980 CA Bunnik
030 - 656 77 74
www.ouderenfonds.nl

Ondersteuning senioren en uitjes
OuderenOmbudsmanlijn/
Evenementenlijn:
0900-608 01 00 (lokaal tarief)

Mantelzorgondersteuning

Mezzo

Landelijke vereniging voor mantelzorgers

Regulierenring 6
3981 LB Bunnik
0900 - 202 04 96 (EUR 0,10/min)
mantelzorglijn@mezzo.nl
www.mezzo.nl

Zorgt u voor een ander en heeft u vragen of behoefte aan ondersteuning? Dan is Mezzo er voor u!

DOCK Charlois

Welzijn

Ellen van 't Zelfde
3082 CE Rotterdam
010 - 428 00 20
charlois@dock.nl
www.dock.nl

(mantelzorg)ondersteuning dmv activiteiten, trainingen en workshops.

Alzheimer Café Charlois

Germaine van Trijffel
Bevelandsestraat 30
3083 NA Rotterdam
06 - 204 890 66
www.stichtinghumanitas.nl
Het Alzheimer café is bedoeld voor mensen met dementie, voor hun familie, voor mantelzorgers, (zorg)vrijwilligers en hulpverleners.

Avant Sanare

010 - 428 64 00
Dhr. D. Theuvenet
d.theuvenet@avantsanare.nl
www.avantsanare.nl

Cursus waarbij u leert waar uw eigen grenzen liggen en hoe u met de problematiek om kunt gaan van de naaste die u verzorgt.

Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Rotterdam

Herkingenstraat 8
3086 BE Rotterdam
06 - 117 130 24
rutger.schrijver@vtz-rotterdam.nl
www.vtz-rotterdam.nl

Logeerhuis de Buren

Logeerhuis

Paula Rotteveel en Mia Bronder
Astanaplein 7
3072 JR Rotterdam
010 - 466 67 22
info@logeerhuisdeburen.nl
www.logeerhuisdeburen.nl

Logeerhuis de Buren is een huis waar mensen kunnen logeren die bijvoorbeeld net uit ziekenhuis komen en het alleen thuis zijn of het huishouden zelf nog even niet aankunnen. Er zijn ook plaatsen beschikbaar voor respijtzorg.

Roze ouderen

Salon Humanitas

Humanitas Bergweg, atrium,
Bergwegplantsoen 10
Rotterdam
Contactpersoon:
Nanda, 06 457 84 703
Wekelijks op woensdag activiteiten voor Roze Ouderen t/m 65 jaar. Op vrijdag wekelijks activiteiten voor Roze Ouderen boven 65 jaar.

Elke vrijdag mogelijkheid tot een 'borreltje en diner'. Vanaf 16.30 uur voor ieder toegankelijk bij restaurant Kale Knuffelkarper.

Rotterdam e.o. Roze Café Hoogvliet

Grand Café Hoogvliet,
Marthalaan 2
Rotterdam Hoogvliet
Contactpersoon:
Tamara van Wijck,
010 - 295 11 55
06 - 201 33 808

Wekelijks op woensdagmiddag een Roze Café

Roze 50+

www.roze50plus.nl
Roze 50+ is een samenwerkingsverband van ANBO en COC die elk op zich al jaren intensief betrokken zijn bij het wel en wee van LHBT-ouderen (Lesbische vrouwen en Homoseksuele mannen, Biseksuelen en Transgenders).

Veiligheid

Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond

0800 - 2000 (gratis)
info@veiligthuisrr.nl
www.veiligthuisrr.nl

Advies- en Meldpunt Huiselijk Geweld en Kindermishandeling

Slachtofferhulp Nederland

0900 - 0101
www.slachtofferhulp.nl
Bent u slachtoffer, getuige of nabestaande? Neem gerust contact met ons op. Wij ondersteunen u op praktisch, juridisch en emotioneel gebied na een misdrijf, een verkeersongeluk, vermissing of calamiteit.

Meld Misdaad Anoniem

0800 - 7000

www.meldmisdaad.nl**Stichting Mens Centraal****Bij u thuis**

06 - 466 689 73

info@stichtingmenscentraal.nlwww.stichtingmenscentraal.nl*Het luisterend oor nadat u slachtoffer bent geworden. zie ook pagina 54.***Stichting Arosa**

Postbus 26000

3002 EA Rotterdam

010 - 476 90 44 /

010 - 476 05 38

info@arosa-zhz.nlarosa-zhz.nl*Arosa biedt opvang en begeleiding aan vrouwen, mannen en kinderen bij huiselijk geweld.***Eenzaamheid / Isolement****Coalitie erbij, nationale coalitie tegen eenzaamheid**

030 - 230 71 99

info@coalitieerbij.nlwww.eenzaam.nl*een vuist maken tegen eenzaamheid in ons land.***Hulp bij eenzaamheid**

Jeannette Rijks

Ambachtenstraat 13

4731 RE Oudenbosch

0165 - 31 66 26 / 06 - 445 740 09

www.hulpbijeenzaamheid.nl*online cursus € 59,50***Discriminatie****RADAR - Stichting Regionale Anti Discriminatie Actie Raad**

Grotekerklein 5

3011GC Rotterdam

Postbus 1812

3000BV Rotterdam

010 - 411 39 11 (EUR 0,10/min)

0900 - 235 43 54 / 010 - 412 84 33

info@radar.nlwww.radar.nl*RADAR is het bureau voor gelijke behandeling en tegen discriminatie.***Art.1 - voorkomt en bestrijdt discriminatie**

Schaatsbaan 51

3013AR Rotterdam

Postbus 19192

3001BD Rotterdam

010 - 201 02 01 /

010 - 201 02 22

info@art1.nlwww.art1.nl*Art.1 is hét landelijk expertisecentrum op het gebied van het voorkomen en bestrijden van discriminatie op alle gronden.***Persoonsalarmering****Humanitas service centrale 24/7**

0900 - 120 30 40

hsc@stichtinghumanitas.nlwww.stichtinghumanitas.nl/site/index.php/persoonsalarmering*Wilt u meer zekerheid als u onverwacht professionele hulp nodig heeft, dan is personenalarmering voor u een uitkomst.***Seniorenalarm**

085 - 303 15 83

contact@seniorenalarmen.nlwww.seniorenalarmen.nl*Onze seniorenalarmen werken zonder meldkamer en alarmeren direct de familieleden of bekenden die u vooraf laat programmeren, zonder vaste maandelijkse kosten.***Seniorenbonden****Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen - NBP**

Scheveningseweg 7

2517KS 's-Gravenhage

070 - 360 19 21

info@pensioenbelangen.nlwww.pensioenbelangen.nl*De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen (NBP) is een onafhankelijke organisatie die opkomt voor de pensioenbelangen van gepensioneerden en toekomstig gepensioneerden.***KBO, Katholieke Bond van Ouderen Rotterdam****KBO Rotterdam**

Eiberplein 1j

2661 BP Bergschenhoek

010 - 521 55 40

info@kbozuidholland.nlwww.kbozuidholland.nl**ANBO, afdeling Rotterdam**

Vredehofweg 36b

3062 EP Rotterdam

Postbus 4434

3006 AK Rotterdam

010 - 453 02 13

rotterdam@anbo.nlwww.anbo.nl/rotterdam



Ouderenmishandeling of Overbelasting?

Stichting Mens Centraal biedt een luisterend oor en geeft ondersteuning aan senioren en mantelzorgers. Ook voor hulp bij aangifte als u het slachtoffer bent geworden van criminaliteit.

- Ze betaalt ook haar boodschappen met mijn bankpas, ik begrijp het wel...
- Ik weet dat het niet goed is, maar straks zie ik ze helemaal niet meer...
- Ik ben al heel lang niet buiten geweest, mijn deur zit op slot en ze laat me niet gaan...
- Ik kan er moeilijk iets van zeggen dat ze mij pijn doet. Wie verzorgt mij anders?
- Hoe kan ik deze extra zorg voor mijn ouders combineren met mijn baan en gezin?
- Als ik hem wat extra medicijnen geef blijft hij wat rustiger...
- Als ik mijn moeder in de slaapkamer laat kan ik even boodschappen doen...
- Ik doe zo mijn best maar krijg alleen maar een grote mond!

Stichting Mens Centraal kunt u altijd benaderen voor een luisterend oor, telefonisch of bij u thuis. U kunt ons bellen op **06 - 46 66 89 73**

website: www.stichtingmenscentraal.nl

E-mail: info@stichtingmenscentraal.nl

RSIN 8522.07.426 / KvK 56599994

ING NL36INGB0007443734

Voor vragen of hulp kunt u contact opnemen met
Veilig Thuis 0800-2000





OUDEREN MISHANDELING

Wanneer spreken we van ouderenmishandeling?

Ouderenmishandeling kan bewust en onbewust plaatsvinden. Mensen kunnen ouderen moedwillig oplichten, pesten, of een klap geven. Maar sommige mishandeling gebeurt per ongeluk, zonder opzet of door overbelasting: bijvoorbeeld een oudere te hard vastpakken, iemand verwaarlozen of te veel slaapmiddelen geven.

Door wie?

Mishandeling vindt plaats in een relatie van afhankelijkheid in de privésfeer. Dit kan de familie of de mantelzorger zijn, maar ook een vriend, buur of zorgverlener. Dit maakt het voor een slachtoffer bijzonder moeilijk om erover te praten. Dat er in bepaalde situaties iets moet gebeuren is voor iedereen duidelijk. Bewustwording en de problemen bespreekbaar maken zijn de eerste stappen.

Vormen van ouderenmishandeling

- Financiële uitbuiting
- Psychische mishandeling
- Lichamelijke mishandeling
- Verwaarlozing
- Seksueel misbruik ouderen

Hoe herken je ouderenmishandeling?

Een niet-pluis gevoel is ook een signaal. Soms zijn er geen concrete signalen, maar kun je het onbestemde gevoel hebben dat er iets niet in orde is: een niet-pluis gevoel. Een signaal is een startpunt om alert te zijn.



De schatting is dat tussen de 160.000 en 200.000 ouderen in Nederland jaarlijks het slachtoffer worden van mishandeling. Dit is 1 op de 20 ouderen!

Herkennen en omgaan met mensen met dementie



Hoe herkent u iemand met dementie?

Vergeetachtigheid:

- Vergeten:
 - wat kort geleden gebeurd is
 - van nieuwe informatie
 - van afspraken
- Moeite om de weg te vinden
- Steeds hetzelfde vragen of vertellen

Gedragsveranderingen:

- Ontkennen van het probleem
- Wisselende stemmingen
- Achterdochtig en wantrouwend
- Terugtrekken
- Boosheid, opstandigheid
- Ongepast, schaamteloos gedrag

Taalproblemen:

- Het juiste woord vinden
- Woorden niet begrijpen
- Moeite om een gesprek te voeren

Problemen met dagelijks handelen:

- Rekenen en met geld omgaan
- Boodschappen doen
- Beoefenen van hobby of sport
- Persoonlijke hygiëne: wassen en aankleden
- Nieuwe dingen leren
- Beslissingen nemen en keuzes maken
- Zich aanpassen aan nieuwe situaties

10 omgangstips:



- 1 Bied veiligheid door vriendelijk en geduldig te zijn. Verleiden is beter dan dwingen, dit geeft rust en zelfvertrouwen.
- 2 Praat rustig, duidelijk en langzaam. Gebruik korte zinnen en eenvoudige vragen en vermijd waarom-vragen.
- 3 Kijk goed of u wordt begrepen: maak oogcontact en blijf op ooghoogte. Ondersteun waar mogelijk uw woorden met lichaamstaal.
- 4 Vermijd correcties en vragen waarbij iemand uit zijn recente verleden moet putten.
- 5 Negeer mensen in gesprekken niet. Betrek ze in het gesprek of de activiteit, dan voelen zij zich als persoon erkend.
- 6 Zeg wat u gaat doen. Bijvoorbeeld: 'Ik ga nu uw bestelling halen uit ons magazijn.'
- 7 Wees bemoedigend in uw contact. Wijs mensen niet op hun beperkingen, maar benadruk wat nog wel goed gaat. Mensen met dementie zijn gevoelig voor veranderingen en sfeer.
- 8 Vat kritiek of boosheid niet meteen persoonlijk op.
- 9 Wees flexibel, bekijk per situatie wat u het beste kunt doen voor de persoon met dementie.
- 10 Overweeg het informeren van partner, familie, vrienden of huisarts.

Wilt u meer informatie?

www.alzheimer-nederland.nl

Of bel de Alzheimer Telefoon: 0800 - 5088



Alzheimer Nederland

Hoe herken ik dementie?

Twijfelt u of er sprake is van dementie? Doe de geheugentest op www.geheugentest.nl U kunt de test doen voor uzelf of voor een ander.

Dementie herkennen voor migranten

Spreekt u Arabisch, Berbers of Turks of heeft u te maken met laaggeletterdheid? Dan is de site www.alzheimer-nederland.nl/ signaleren heel geschikt. Aan de hand van 10 praktische filmpjes worden de signalen van dementie doorgenomen.

Hulpmiddelen

Aanpassingen en hulpmiddelen helpen iemand met dementie zijn zelfstandigheid te behouden. www.alzheimer-nederland.nl en www.thuiswonenmetdementie.nl

Alzheimer Telefoon

De Alzheimer Telefoon is dagelijks van 09.00 – 23.00 uur bereikbaar voor mensen die vragen hebben over dementie of gewoon hun hart willen luchten. De vrijwilligers aan de telefoon zijn ervaringsdeskundigen en weten als geen ander welke problemen dementie met zich

meebrengt. Hebt u een vraag of wilt u gewoon even uw verhaal kwijt, bel de Alzheimer Telefoon 0800-5088.

Alzheimer Experience

De film Alzheimer Experience laat u ervaren hoe het is om de ziekte van Alzheimer te hebben. Kijk door de ogen van iemand met dementie of een partner, zoon, verzorgende of buitenstaander. Beleef zo het dagelijks leven van iemand met dementie. Bij elke scène kunt u ook extra uitleg krijgen. Bekijk de Alzheimer Experience op www.alzheimer-nederland.nl/experience

Meer informatie of aanmelden voor de nieuwsbrief? Kijk op de website van Alzheimer Nederland www.alzheimer-nederland.nl



PCOB, Protestants Christelijke Ouderenbond

Zuiderzeelaan 19
8017 JV Zwolle
038 - 422 55 88
www.pcob.nl

Afdeling Rotterdam-Zuidwijk/Pendrecht

Mevr. M.J. Rutteman (Marja)
mjrutteman@hotmail.com

Rotterdamse Ouderenbond, R.O.B.

Secretaris Alex Smits
Postbus 10099
3004 AB Rotterdam
010 - 466 76 26
info@rotterdamseouderenbond.nl
www.rotterdamseouderenbond.nl

Zie pagina 61.

(Branch) organisaties

Alzheimer Nederland, afd. Rotterdam

Postbus 21742
3001 AS Rotterdam
rotterdam@alzheimer-nederland.nl
www.alzheimer-nederland.nl

Hartstichting

0900 - 3000 300
www.hartstichting.nl

Hersenletsel

026 - 351 25 12
info@hersensletsel.nl
www.hersensletsel.nl
Niet aangeboren hersensletsel

Hersenstichting

070 - 209 22 22 (op werkdagen van 09.30 tot 12.00 uur)
info@hersenstichting.nl
www.hersenstichting.nl

KWF Kankerbestrijding

Publieksservice 0900 – 202 00 41
(€ 0,01/min)
www.kwf.nl

Nierstichting

035 - 697 8000
info@nierstichting.nl
www.nierstichting.nl

Psoriasis Vereniging Nederland, afd. Zuidwest Nederland

A. Noorlandersingel 113
3065 HE Rotterdam
010 - 447 06 01
secretariaatpvn-zwn@hotmail.com
www.pvnnet.nl

Reumafonds

0900 - 20 30 300
info@reumafonds.nl
www.reumafonds.nl

Rode Kruis

Leeuwenstraat
3011 AL Rotterdam
010 - 206 06 22
rotterdam@redcross.nl
www.rodekruis.nl/rotterdam

POST NL

POST NL online

www.postnl.nl

Pakketpost/postkantoor

Boek en Co de Vulder
Wolphaertsbocht 37
3082 AB Rotterdam

Primera

Zuidplein Hoog 787
3083 BJ Rotterdam

Albert Heijn

Zuidplein 622
3083 CX Rotterdam

Coop

Pleinweg 156-172
3083 ER Rotterdam

Gamma

Driemanssteeweg 120
3084 CB Rotterdam

The Read Shop

Slinge 409
3085 ES Rotterdam

Primera

Slinge 582
3086 EW Rotterdam

Albert Heijn

Krabbendijkestraat 10
3086 LW Rotterdam

De Waal Kantoor Efficiency

Plompertstraat 100-106
3087 BD Rotterdam

E-Markt Koster

Zeven Provincienplein 6
3089 SX Rotterdam

Pasfoto ID kaart

Picture MomentZ

Saskia
Zuidplein Hoog 836
3083 BR Rotterdam
010 - 410 37 55
info@picturemomentz.com
www.picturemomentz.com
Als fotografen op het Winkelcentrum Zuidplein komen wij veel bij oudere klanten om een pasfoto aan huis te maken.

Juridisch Advies**Rechtswinkel Maasstad**

Tariq de Gouveia
 Plein1953 192
 3086 EM Rotterdam
 010 - 480 93 46
 info@rechtswinkelmaasstad.nl
 www.rechtswinkelmaasstad.nl/

Op maandag- en woensdagavond van 18:00 uur tot 20:00 uur gratis juridisch advies!

Rechtswinkel Letselschade

Weena 717
 3013 AM Rotterdam
 010 - 205 26 30
 info@rechtswinkelletselschade.nl
 www.rechtswinkelletselschade.nl

Rechtswinkel Letselschade bemiddelt tussen de verzekeringsmaatschappij en het slachtoffer. Onze diensten kosten u niets. Onze onkosten worden vergoed door de verzekeringsmaatschappij

Advokatenkollektief Rotterdam

Crooswijkseingel 34
 3034 CJ Rotterdam
 Postbus 3725 3003 AS
 Rotterdam
 010 - 465 09 66 /
 010 - 465 40 39
 info@advokatenkollektief.com
 www.advokatenkollektief.com
Het Advokatenkollektief Rotterdam behoort tot de grootste sociale advocatenkantoren van Nederland.

Notarissen**Notariskantoor Vermeul**

Dorpsweg 203
 3082 LM Rotterdam
 010 - 429 80 77
 info@notarisvermeul.nl
 www.notarisvermeul.nl

R & W Notaris

Wevershoekstraat 380
 3083 CZ Rotterdam
 010 - 297 44 77
 info@rwnotaris.nl
 www.rwnotaris.nl

Uitvaart**Yarden Crematorium Rotterdam**

crematorium
 Maeterlinckweg 101
 3084 KD Rotterdam
 010 - 480 33 44
 cre.rotterdam@yarden.nl
 www.yarden.nl

Zuiderbegraafplaats

Slinge 50
 3084 EB Rotterdam
 010 - 489 85 60
 info@begraafplaatsen.rotterdam.nl

Protestantse Begraafplaats Charlois

Charloisse Lagedijk 680
 3084 LJ Rotterdam
 010 - 485 51 83
 begraafplaatscharlois@planet.nl
 www.begraafplaatscharlois.nl

CVU Uitvaartcentrum Wildzang**Uitvaartzorg**

Wildzang 35
 3075 DS Rotterdam
 010 - 466 11 00
 info@cvu.nl
 www.cvu.nl

Door een hersenziekte verliest Will
z'n balans en coördinatie.

Geef om je hersenen op
www.hersenstichting.nl



Hersenstichting



De R.O.B., Rotterdamse Ouderen Bond

De Rotterdamse Ouderen Bond, is een lokale Rotterdamse ouderenbond. Zij zet zich in voor de Rotterdamse ouderen. Organiseert boottochten, busreizen en andere activiteiten voor haar leden. Verder behartigt zij de belangen van haar Rotterdamse leden zowel in de gemeentelijke als gebiedscommissie politiek via de OSORotterdam. Zij is opgericht als vereniging op 28 maart 1952 onder de naam: Rotterdamse Bond van Ouden van Dagen. Op 30 augustus 1954 is zij Koninklijk goedgekeurd (nr. 149).

Op 30 december 1977 is de naam gewijzigd in: Rotterdamse Bejaardenbond. Op 25 maart 1991 tenslotte is de naam gewijzigd in de huidige: Rotterdamse Ouderen Bond. Ondanks haar leeftijd is ze nog steeds zeer actief. Het bondsblad verschijnt 6 keer per jaar. In 2016 is de contributie voor alleenstaanden € 7,50 en voor gehuwden € 10,00 per jaar. Voor inlichtingen kunt u bellen naar de secretaris Alex Smits telefoon 0104667626

Verder kunt u ons ook bereiken via
www.rotterdamseouderenbond.nl

Postbus 10099 • 3004 AB Rotterdam • info@rotterdamseouderenbond.nl

Algemene organisaties

Bewonerskompas Rotterdam

010 - 280 64 40
info@bewonerskompas.nl
www.bewonerskompas-rotterdam.nl

*ma t/m vrij. 9:00 – 13:00 uur
U kunt terecht met vragen
over bijvoorbeeld: huurrecht,
regelgeving, huurprijzen enz.*

De Huurcommissie

Postbus 16495
2500 BL Den Haag
0800 - 488 72 43
www.huurcommissie.nl

Het Huurteam Rotterdam

Heemraadsingel 319
3023 BG Rotterdam
010 - 214 27 99 / 010 - 280 64 33
info@huurteamrotterdam.nl
www.huurteamrotterdam.nl
ma t/m vrij 9:00 – 16:00 uur

Bouwen en wonen, stadsontwikkeling Afdeling Vergunningen

Galvanistraat 15
3029 AD Rotterdam
14010
vergunningenso@rotterdam.nl
www.rotterdam.nl/bouwen
o.a. verbouwvergunningen

Kadaster, locatie Rotterdam

George Hintzenweg 77
3086 AX Rotterdam
Postbus 9046, 7300 GH
Apeldoorn
088 - 183 20 01
www.kadaster.nl

Woningcoöperaties

Havensteder

Scheepmakerspassage 1
3011 VH Rotterdam
010 - 890 25 25
info@havensteder.nl
www.havensteder.nl

Vestia Zuidwijk, Zuidwijk/ Boekenrode Rotterdam

Hilledijk 71
3072 RD Rotterdam
088 - 124 24 24
Klant Contact Center (voor
spoed ook buiten openingstijden
bereikbaar)
*Openingstijden ma t/m do: 8.30 -
16.30 uur vrij: 8.30 - 12.30 uur*

088 - 124 22 22
VvE-beheer

Woonstad Rotterdam Hoofdkantoor

Rochussenstraat 21
3015 EA Rotterdam
Postbus 2370
3000CJ Rotterdam
010 - 440 88 00
info@woonstadrotterdam.nl
www.woonstadrotterdam.nl
*kantoor is open tussen 08:30
uur en 16:30 uur Telefonisch
bereikbaar van 08:00 - 18:00*

Regiokantoor zuid

Ooltgensplaathof 1
3086 NC Rotterdam
klantenraad@
woonstadrotterdam.nl
*De Klantenraad denkt mee maar
zal Woonstad ook een spiegel
voorhouden als dat nodig is.
Uiteraard staat het perspectief
van klanten centraal bij de
Klantenraad.*

Woonbron

Postbus 2346
3000 CH Rotterdam
088 - 966 00 00
info@woonbron.nl
www.woonbron.nl
onderhoud@woonbron.nl
Onderhoud

vvebeheer@woonbron.nl
VVE Beheer

SOR | comfortabel wonen Woningcorporatie voor 50+

Botersloot 175
3011HE Rotterdam
Wartburg
Boergonsestraat 108-112
3082 KD Rotterdam
info@sor.nl
www.sor.nl
*SOR biedt betaalbare
huurwoningen voor 50-plussers.
Huismeester aanwezig, ruimte
voor ontmoeting, winkels en ov
dichtbij.*

Bewoners- en Huurdersorganisaties

Bewonersorganisatie Carnisse

Bart-Jan Silverberg
Carnisselaan 24
3083 HJ Rotterdam
010 - 480 43 76
b.o.carnisse@online.nl
www.bo-carnisse.org
*Openstelling: maandag tot en
met woensdag van 9.30u tot
12.00u en 13.30u tot 16.00u.*

Bewonersorganisatie Tarwewijk

Kitty Overeem
Zwartewaalstraat 191
3081 HZ Rotterdam
010 - 423 08 64
info@ovdbtarwewijk.nl
www.ovdbtarwewijk.nl
*In de Wijkwinkel bij de
bewonersorganisatie OvdB
Tarwewijk kunnen bewoners
dagelijks terecht voor advies,
hulp en informatie*

Bewonersorganisatie Wielewaal

Wil De Ben
Rollostraat 75
3084 PM Rotterdam
010 - 428 27 41
Wielewaalers@gmail.com
www.wijkwinkelwielewaal.
webklik.nl

Bewonersorganisatie Werkgroep Oud Charlois

Chris Osram
Clemensstraat 111
3082 CE Rotterdam
010 - 294 53 33
bestuur@werkgroepoudcharlois.nl
www.werkgroepoudcharlois.nl
*Hulp aan wijkbewoners en
informatie aan wijkbewoners
d.m.v. Nieuwsflitsen
chrisoskam@hetnet.nl*

Stichting Zuidpleingebied

Klaas Hoogerwerf
Zuiderterras 85
3083 BX Rotterdam
info@onszuidpleingebied.nl
www.onszuidpleingebied.nl
*Stichting Zuidpleingebied zet zich
in om bewoners en ondernemers
zo goed mogelijk te informeren
over de ontwikkelingen op en
rond het Zuidplein en voor een
schone, hele en veilige woon- en
werkomgeving*

Belangenorganisatie Charlois Lagendijk

Rick Timmer
Charloisse Lagendijk 783
3084 CL Rotterdam
06 - 33 79 44 10
Secretariaat@bocl.nl
www.bocl.nl
*voor alle bewoners en
ondernemers van de Charloisse
Lagedijk en omgeving*

Bewoners Organisatie Zuidwijk (BOZ)

Mw. Jeannette Philips-van de
Wetering
Vaerhorst 22 a
3085 HT Rotterdam
010 - 480 94 86
bozwijk@xs4all.nl
www.bozuidwijk.nl
*Belangenbehartiging voor alle
bewoners van Zuidwijk. Met een
wijkwinkel voor allerlei informatie
en het invullen, lezen en uitleggen
van diverse papieren.*

Vereniging van wijkbewoners Heijplaat

p/a Alcorstraat 29
3089 PB rotterdam
010 - 495 34 73
Wijkbewoners@heijplaat.eu
www.heijplaat.eu

Vereniging van Huurders Heijplaat

Alcorstraat 29
3089 PB Rotterdam
010 - 495 34 73
wijkbewoners@heijplaat.eu
www.heijplaat.eu
*Spreekuur elke dinsdag van
13:30 tot 15:00 uur en van 19:30
uur tot 21:00 uur*

Vereniging van huseigenaren Heijplaat

Inl: J.Dorst
Courzandseweg 52

3089 PE Rotterdam
010- 495 31 00 /
06 - 533 997 04

VvE Zuiderterras

Zuiderterras 28
3083 BW Rotterdam
010 - 480 22 56 / 06 - 132 229 21
info@zuiderterras.com
www.zuiderterras.com

Vervoer**Waterbus (Aqualiner)**

0800 – 023 25 45 (gratis)

www.waterbus.nl*Veerdienst met haltes:**Willemskade (Spido), Jobshaven**(Lloydkwartier), Katendrecht**(t.h.v. Buizenpark) en RDM**Campus op Heijplaat.***Bus****Stichting Wijkbus Charlois**

Bevelandsestraat 30

3083 NA Rotterdam

010 - 481 76 48

info@wijkbuscharlois.nlwww.wijkbuscharlois.nl*Rijttijden van de wijkbus: Maandag**tot en met vrijdag: 8:30 - 12:30**uur en 13:15 - 17:00 uur,**Zaterdag: 9:00 - 12:30 uur***55plus bus**

Nico Kerkum

Bevelandsestraat 30

3083 NA Rotterdam

010 - 820 89 30

actief55plusbus@gmail.comwww.actief55plusbus.nl*Daagjes weg en voor de**boodschappen***Reisinformatie****RET**

Klantenservice

Postbus 112

3000 AC Rotterdam

0900 - 09 80 (€ 0,50 p./g.)

klantenservice@ret.nlwww.ret.nl**Arriva Nederland**

0900 - 202 20 22

www.arriva.nl**Connexion
openbaarvervoer**

Klantenservice

Postbus 357

8260 AJ Kampen

0900 - 266 63 99

www.connexion.nl**Taxi****Rotterdamse Taxicentrale
RTC NV**

Keenstraat 46

3044 CD Rotterdam

Postbus 11202, 3004 EE

Rotterdam

010 - 462 60 60

info@rtcnv.nlwww.rtcnv.nl**Taxibedrijf St. Job**

Satijnbloem 26-28

3068 JP Rotterdam

010 - 244 02 92

info@st-job.nlwww.st-job.nl**Zorgvervoer**

010 - 265 24 50

Watertaxi Rotterdam

Koninginnenhoofd 7

3072 AD Rotterdam

010 - 403 03 03

info@watertaxirotterdam.nlwww.watertaxirotterdam.nl**Vervoer op maat****RMC vervoer op maat**

Keenstraat 46

3044 CD Rotterdam

Postbus 11202

3004 EE Rotterdam

010 - 462 63 33

info@rmc-rotterdam.nlwww.rmc-rotterdam.nl**Vervoer op Maat (VOM)/
Aanvraag Vervoer op Maat-
pas****Individuele Voorzieningen**

Librijesteeg 2

3011 HN Rotterdam

14010

*Zie pagina 12.***Valys**

Klantenservice

Postbus 402

2900 AK Capelle a/d IJssel

0900 - 9630 (€ 0,05 per minuut)

info@valys.nlwww.valys.nl**Trein****Nederlandse Spoorwegen**

NS Klantenservice,

0900-2021163

OV Reisinformatie

0900 - 9292

www.ns.nl**Parkeren****Mantelzorgparkeren**

14010

www.rotterdam.nl/product:mantelzorgparkeervergunning*Bent u in het bezit van een CIZ-**indicatie of Wmo-beschikking**en woont u in een gebied in**Rotterdam waar betaald parkeren**geldt, dan kunt u met de**mantelzorgparkeervergunning uw**mantelzorger tegen gereduceerd**tarief laten parkeren.*

Stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten

14010

www.rotterdam.nl/
stadsbredeparkeervergunning-
voorgehandicapten

Bent u in het bezit van een Europese Gehandicaptenkaart en woont u in Rotterdam, dan kunt u een stadsbrede parkeervergunning voor gehandicapten aanvragen.

Veilige Verkeer Nederland

VVN Regio West

Stationsstraat 79a
3811 MH Amersfoort
088 - 524 88 38

www.zuid-holland.vvn.nl/
scootmobielcursus-3
Scootmobielcursus, vaak gratis, kijk voor uw regio op de website.

Lokale omroep

Charlois TV

T.L. Slobbe
Postbus 25302
3001 HH Rotterdam
06 - 411 108 58
charloistv@kw.nl
www.facebook.com/charloistv
CHARLOIS TV - voor & door Charloisers

OPEN Rotterdam

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam
010 - 820 17 02
info@openrotterdam.nl
www.openrotterdam.nl/
OPEN Rotterdam brengt jou je dagelijkse dosis aan Rotterdamse verhalen.

Regionale omroep

RTV Rijnmond

Lloydstraat 23
3024 EA Rotterdam
Postbus 1515, 3000 BM
Rotterdam
010 - 707 57 07
info@rijnmond.nl
www.rijnmond.nl

RTV Rijnmond is de regionale publieke omroep voor het gebied Zuid-Holland-Zuid.

Buurtkranten

Carnisserkoerier

Carnisselaan 24
3083 HJ Rotterdam
010 - 480 43 76
b.o.carnisse@online.nl
www.bo-carnisse.org

De Zuidpleiner

Zuiderterras 85
3083 BX Rotterdam
Info@zuidpleingebied.nl
www.onszuidpleingebied.nl/
index.php/redactie

Pendrecht Wijkmagazine

Plein 1953 nr. 63b
3086 EE Rotterdam
010 - 480 93 46
kommer@stichting-
vitaalpendrecht.nl
www.stichting-vitaalpendrecht.nl
Versijnt 4x per jaar, uitgave door Vitaal Pendrecht

De oud Rotterdammer

Hoogevenenweg 214
2913 LV Nieuwerkerk aan
den IJssel
Postbus 113 2910 AC
Nieuwerkerk aan den IJssel
info@deoudrotterdammer.nl
www.deoudrotterdammer.nl
Dé gratis krant voor de

vijftigplusser!

De Havenloods

Prins Hendrikkade 16a
3071 KB Rotterdam
Postbus 1980
3000 BZ Rotterdam
010 - 469 99 11
redactie.hl@whm.wegener.nl
www.dehavenloods.nl

Dichtbij

Westblaak 7c
3012 KC Rotterdam
Postbus 30122
3001 DC Rotterdam
010 - 201 03 40
redactie.botlek@dichtbij.nl
www.dichtbij.nl

Dichtbij helpt mensen hun lokale doelen te bereiken en geeft de mogelijkheid tot een gesprek over zaken die zij relevant vinden.

Metro, editie Rotterdam

Westblaak 224
3012 KP Rotterdam
010 - 206 03 20
rotterdam@metronieuws.nl
www.metronieuws.nl

Stichting Ons Rotterdam

Postbus 53281
3008 HG Rotterdam
010 - 480 45 13
info@onsrotterdam.nl
www.onsrotterdam.nl
Tijdschrift Ons Rotterdam

Dagbladen

De Volkskrant

Postbus 1002
1000 BA Amsterdam
Postbus 1002
1000 BA Amsterdam
020 - 562 92 22
www.volkskrant.nl

NRC Handelsblad

Rokin 65
1012 KK Amsterdam
Postbus 20673
1001 NR Amsterdam
020 - 755 30 00
nrc@nrc.nl
www.nrc.nl

Trouw

Westblaak 180
3012 KN Rotterdam
010 - 413 48 77
rotterdam@trouw.nl
www.trouw.nl

AD Rotterdams Dagblad

Delftseplein 27-K
3013 AA Rotterdam
Postbus 2999
3000 CZ Rotterdam
010 - 400 43 40
rd.stad@ad.nl
www.ad.nl



Dieren**Dierenambulance**

0900 - 0245

*landelijk nummer***Dierenambulance Rotterdam e.o.**

Cartesiusstraat 88

3076 DD Rotterdam

010 - 476 87 50

info@dierenambulance.nl

www.dierenambulance.nl

Dierenopvang**Dierenbescherming / Dierenopvangcentrum Rotterdam**

Abraham van Stolkweg 33

3041 JA Rotterdam

088 - 343 71 12

info@dbrijnmond.nl

www.dierenbescherming-rijnmond.nl

Dierenbescherming Rijnmond

Zuideinde 80

2991 LK Barendrecht

088 - 343 71 12

info@dbrijnmond.nl

www.rijnmond.

dierenbescherming.nl

Zwerfkatten Rijnmond

Anthonetta Kuijlstraat 81

3066 GS Rotterdam

010 - 522 15 28

info@zwerfkattenrijnmond.nl

www.zwerfkattenrijnmond.

dierenbescherming.nl

Dierenregistratie**AMIVEDI Nederland / Stichting Amivedi**

0900 - 264 83 34

rotterdam@amivedi.com

www.amivedi.nl

088 - 006 46 05

rotterdam@amivedi.com

Rotterdam Honden en overige dieren

088 - 006 46 21

rotterdamzuid@amivedi.com

*Rotterdam Zuid Katten***Dieren Centrale Nederland Huisdierenregistratie**

Molenvlietlaan 57

3271 BL Mijnsheerenland

010 - 438 38 32

info@dierencentrale.nl

www.dierencentrale.nl

*Registratie en publicatie van vermiste en gevonden huisdieren***Dierenartsen****Dierenziekenhuis Rotterdam**

Pascalweg 4

3076 JP Rotterdam

010 - 492 51 51

info@dierenziekenhuis.nl

www.dierenziekenhuis.nl

Dierenkliniek DCI

Wolphaertsbocht 21

3082 AB Rotterdam

010 - 495 47 68

info@dierenartsaanhuis.nl

www.dierenartsaanhuis.nl

Dierenkliniek Rotterdam Zuid

Roerdomplaan 2

3084 NM Rotterdam

010 - 429 01 78

rotterdamzuid@dierenzorggroep.nl

www.dierenzorggroep.nl

Dierenkliniek Zuidwijk

Schere 97

3085 DV Rotterdam

010 - 210 15 99

pieter@dierenkliniekzuidwijk.nl

www.dierenkliniekzuidwijk.nl/

Dierencrematorium**Huisdieren- en paardencrematorium Rotterdam**

Buitendijk 101

3078 XC Rotterdam

010 - 483 33 85

info@dierencrematie.nl

www.dierencrematie.nl

Dierenfysiotherapie**Dierenfysiotherapeute Cynthia van Noordenne**

Roerdomplaan 2

3084 NM Rotterdam

06 - 551 037 30

info-dierfysiotherapie@planet.nl

www.dierenfysiotherapeut.info

Stichting van Swietenhof

In Charlois ligt vlakbij het hectische Zuidplein, verscholen tussen de Goereesestraat en de Van Swietenlaan t.o. huisnummer 91, een binnentuin die door buurtbewoners wordt onderhouden en bezocht. De doelstelling van deze tuin is een groene oase in stand te houden en hierdoor de betrokkenheid met de buurt te vergroten. Mede door middel van het organiseren van diverse activiteiten op de tuin. De tuin is geopend van 10.00uur tot zonsondergang.

We kunnen nog vrijwilligers gebruiken!

Voorzitter G. van Beek tel: 06 - 20762093



Dierenhouders- verenigingen

Vereniging Duitse Herder Liefhebbers - VDH, kringgroep Rotterdam

E. Baks

A. Hordijk 21
3079 DD Rotterdam
010 - 481 50 08
e.wieringen1@upcmail.nl
www.kringgroep rotterdam.com

Vogelvereniging Rijnmond

H.F. Dries

Pleinweg 111a
3081 JJ Rotterdam
010 - 484 22 83
hdries@chello.nl
www.vogelvereniging-rijnmond.nl

Stichting Vogelklas Karel Schot

Afrikaanderplein 37
3072 EC Rotterdam
Postadres:
Martinus Steijnstraat 67
3072 TS Rotterdam
010 - 485 78 47
info@vogelklas.nl
www.vogelklas.nl
*Vogel gevonden? Bel
0900 - 112 0000*

Boxerkringgroep Rotterdam Zuid, Kalverpad

Charloisse Lagedijk 607
3084 LC Rotterdam
010 - 4510161
ekrop@kpnplanet.nl
www.boxertraining.nl

Kantine

010 - 4510161
06 - 22462977

Ongediertebestrijding

Roteb Service Ongediertebestrijding

Kleinpolderplein 5
3042CE Rotterdam
14010
informatie@roteb.rotterdam.nl
www.roteb.rotterdam.nl

Kinderboerderij

Kinderboerderij De Molenwei

Brammertstraat10
3084 RV Rotterdam
010 - 428 00 80
kbmolenweisenr@rotterdam.nl
www.vriendenvandemolenwei.nl

Stichting Kinderboerderij De Heij

K. van Buren
Oostbroekweg 15
3089 KL Rotterdam
06 - 287 176 78

Tuinen

Cultuur Historische Plantentuin

Tuinen
Brammertstraat 10
3084 RV Rotterdam
010 - 428 00 80
as.troost@rotterdam.nl

Educatieve tuin De Molenwei

Tuinen
Brammertstraat 10
3085 RV Rotterdam
010 - 428 00 80
kbmolenweisenr@rotterdam.nl

Educatieve tuin Scottstraat Tuinen

Scottstraat 80
3076 GZ Rotterdam
010 - 267 65 60
etscottstraatsenc@rotterdam.nl
www.rotterdam.nl/
voorziening:scottstraat__
educatieve_tuin_educatieve_
tuinen

*Op de tuin aan de Scottstraat
staat sinds 2014 een tuinkas waar
wijkbewoners in tuinieren. De
oogst wordt door de bewoners
verwerkt en de producten
verkocht.*

Buurtuin Zuidwijk (de Groenteburg)

Tuinen
Ian Overduin
Hoek Geunenburg/ Wildenburg
06 - 293 840 97
ian_overduin@hotmail.com
*Bevorderen van de sociale
cohesie in de wijk*

Tennistuin

Tuinen
Zuiderparkweg 211
3084 BC Rotterdam
*De Stadskwekerij bij Tennis-
vereniging Z'67 (de Tennistuin)
wordt vooral gebruikt door de
basisscholen in Carnisse. Er
worden bijzondere groenten
en fruitsoorten gekweekt
en bovendien zijn er allerlei
technologische installaties te
vinden.*

Ouderen & Groen in Pendrecht en Zuidwijk

Oproep aan de ouderen in de wijken Pendrecht & Zuidwijk!

Voor het project 'Ouderen & Groen' wil ik graag uw mening over uw wijk. In dit project wordt onderzocht hoe de groene buitenruimte, dus de parken, plantsoenen, wandelpaden en tuinen, bij kunnen dragen aan een fijne en veilige leefomgeving voor ouderen.

Graag zou ik u willen vragen:

- Hoe u de buitenruimte ervaart in Pendrecht en/of Zuidwijk in het algemeen. Voelt u zich veilig op straat? En zo nee, hoe komt dat?
- Wandelt u wel eens door de wijk, en indien van toepassing, waar naar toe?
- Heeft u een favoriete of minst favoriete plek in de buitenruimte?

U kunt uw verhaal opschrijven en afgeven bij de balie van de Larenkamp, Slinge 303, of bij Vitaal Pendrecht, Plein 1953 nummer 192.

Ook kunt u uw verhaal mailen naar: ouderenengroen@gmail.com

Bedankt voor uw medewerking!

Sanne Luijben – projectleider Ouderen & Groen in Pendrecht en Zuidwijk

Natuurlijke tuin, Charlois**Tuin**

Tuineigenaar Mw Cos Braber en dhr Theo de Man
3084 ND Rotterdam-Charlois
cosbraber@gmail.com
www.rotterdam.groei.nl/
index.php?id=71536

Na afspraak op maandagmiddag, dinsdagmiddag of in het weekend, gratis.

Van Swietenhof**Tuinen**

Van Swietenlaan tegenover nr. 91
Carnisse
06 - 130 437 23
c.vulto@upcmail.nl
www.mijnwijk.nl/
rotterdam-carnisse

Zie pagina 68.

Drechterweide**Park**

Charloise Lagedijk

Mooi klein stukje natuur, geen activiteiten

De Schouwplaats**Tuinen / Kunst**

Zuiderpark
06 - 553 274 03
www.deschouwplaats.
wordpress.com

Beeldentuin in het Zuiderpark

De Enk**Tuin**

Enk 134
3075 VC Rotterdam
010 - 432 64 98
http://enktuin.blogspot.nl/
Ontzettend leuke tuin, weliswaar net buiten Charlois volgens mij, maar zeer de moeite waard! Help een handje mee in de tuin, pompoensoep maken, een greep uit de activiteiten.

Rotterdamsemunt**Tuin**

Laan op Zuid. Ingang aan de Brede Hilledijk 2
3072KG Rotterdam
06 - 255 884 55.
contact@rotterdamsemunt.nl
www.rotterdamsemunt.nl

In de lente, zomer en herfst is de Kruidentuin, Tuinwinkel en Muntterras geopend op woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Quarantainestrand**Tuin / Strand**

Quarantaineweg 1
3089 KP Rotterdam
Best bewaarde geheim van Rotterdam, een bijzonder strandje aan de Maas.

Arboretum Pendrecht**Tuin**

Middelharnisstraat 275
3086 GK Rotterdam
010 - 480 93 46
ArboretumPendrecht@gmail.com
*Ouderentuintjes (te huur voor minimaal 1 jaar)
Elke donderdagochtend met een groep tuinieren en koken en het samen eten van 10.00 tot 12.00 uur.*

Volkstuinvereniging**De Beukhoeve****Tuinen**

Slinge 17
3084 EA Rotterdam
010 - 480 79 70
info@beukhoeve.nl
www.beukhoeve.eu
Dagelijks open voor iedereen, er is een prachtige wandeling mogelijk door de natuur

Volkstuinvereniging**De Zandweg****Tuinen**

Kromme Zandweg 66A
3084 ND Rotterdam
010 - 481 66 68
06 - 132 293 73
www.vtv-dezandweg.nl
Volkstuinvereniging waar je een mooie wandeling doorheen kan maken.

Volkstuinvereniging**De Zuiderhof****Tuinen**

Zuiderparkweg 100
010 - 481 27 84
info@vtvdezuidershof.nl
www.vtvdezuidershof.nl
Activiteiten voor ouderen zoals bingo, computerles (zoals staat op de website, maar die is uit 2010) Heb de contactpersonen nog niet gesproken)

Volkstuinvereniging**Oldegaarde****Tuinen**

Oldegaarde 951
Postbus 54012 3008 JA
Rotterdam
vtv-oldegaarde@hotmail.com
www.vtvoldegaarde.
wordpress.com
Open voor een mooie wandeling

VTV De Wielewaal**Tuin**

Schulpweg 425
3084 NH Rotterdam
010 - 429 27 22
www.volkstuindewielewaal.nl
Mooie tuin open voor een wandeling. Ook activiteiten als bingo, klaverjassen en Zumba (contactpersoon niet te pakken gekregen, info van de website)

VTV De Zonnehof**Tuin**

Keyenburg 4
3085 KA Rotterdam
010 - 210 02 78
www.vtv-zonnehof-rotterdam.nl

V.T.V. Heijplaat

Voorzitter J. v. Dijk
Rondolaan 76
06 - 307 958 31
vtvheijplaat@upcmail.nl

Kom eens kijken en wandel over de tuin u kunt genieten van de vogels soms zo tam dat ze uit de hand eten.

VTV Reyerwaard

Kromme Zandweg 80
3084 ND Rotterdam
vtvreijerwaard@tele2.nl
www.vtvreijerwaard.nl

VTC Pomona

Hansweertstraat 10
3084 LN Rotterdam
06 - 199 715 32

VTC Phoenix

Keyenburg 1
3085 KA Rotterdam
010 - 481 13 60
atvphoenix@gmail.com
www.atv-phoenix.nl

VTV Maasglorie

Keyenburg 8
3085 KA Rotterdam
010 - 481 06 01
maasglorie-berichten@hotmail.nl
www.atvmaasglorie.nl/

Zuiderpark

In 1952 is het Zuiderpark Rotterdam aangelegd en het is 215 hectare groot. Dat zijn ongeveer 430 voetbalvelden. Met een meer dan twee kilometer lange promenade, een fantastisch speelterrein, een strandje, moerasgebied, bossen, eilanden en veel water nodigt het park uit tot wandelen en genieten.

Natuur en Milieu**Natuur- en Milieucentrum De Molenwei**

Brammertstraat 10
3084 RV Rotterdam
010 - 495 30 20
kbmolenweisen@rotterdam.nl
www.vriendenvandemolenwei.nl

Milieufederatie Zuid-Holland

Goudsesingel 6
3011 KA Rotterdam
Postbus 22344
3003 DH Rotterdam
010 - 476 53 55
info@milieufederatie.nl
www.milieufederatie.nl
De Natuur en Milieufederatie Zuid-Holland (NMZH) komt op voor een duurzame samenleving. Wij richten ons hierbij op de natuur en het milieu in Zuid-Holland.

NIVON Rotterdam

Dirk Smitsstraat 76
3031 XE Rotterdam
010 - 737 06 43
info@nivonrotterdam.nl
www.nivonrotterdam.nl
Houd je ervan om nieuwe mensen te ontmoeten of samen iets te ondernemen? Dat kan in het groene huis van Rotterdam.

Kringloop**Piekfijn Charlois**

Wolphaertsbocht 246
3083 MV Rotterdam
010 - 267 77 71
www.rotterdam.nl
voorziening:piekfijn_charlois
maandag 11.00 - 17.00 uur en
dinsdag t/m zaterdag 09.00 - 17.00 uur

Kringloop Ruilpunt Heijplaat

Oostbroekweg 15
3089 KL Rotterdam
06 - 483 346 78
agspoelstra@gmail.com
www.ruilpuntheijplaat.nl

Het Kledingpunt

Vestastraat 19a
3089 RL Rotterdam
06 - 363 541 50
www.hetkledingpunt.nl
Kleding voor iedereen, gratis kleding voor mensen in nood.

Kringloop Second Life

Baarlandhof 51
3086 EA Rotterdam
06 - 543 252 79
Koffie altijd vers!

English Church

St. Mary's Anglican and Episcopal Church

Kerk

Pieter de Hoochweg 131
3024 BG Rotterdam
06 - 167 816 14
info@stmarys.nl
www.stmarys.nl

Englisch speaking church with special Seniors' service and lunch every three months.

Fellowship mornings every first Friday of the month.

Gereformeerd

Bethelkerk

Gereformeerd

Langenhorst 104
3085 HR Rotterdam
010 - 480 94 48
info@bethelkerkrotterdam.nl
www.bethelkerkrotterdam.nl

Islam

Moskee Al Wahda

Islam

Van Eversdijkstraat 25a
3083 MA Rotterdam
010 - 486 25 78
Alwahda.vrouwencommissie@live.nl
gebedshuis

Laleli Moskee

Islam

Gruttostraat 9
3083 KZ Rotterdam
010- 480 29 90
lalelicamii@liv.nl
www.lalelimoskee.nl

Shane Moestafa

Islam

Nazir Ahmad Hassankhan
voorzitter 06 371 91 268
Heindijk 22
3079PM Rotterdam
010 - 429 63 59
info@shanemoestafa.nl
www.shanemoestafa.nl

Joods

NIK Rotterdam

Joods

A.B.N. Davidsplein 4
3039 KA Rotterdam
010 - 466 97 65
secretariaat@nig-rotterdam.nl
www.nik.nl

De Joodse Gemeente Rotterdam is de derde gemeente binnen het NIK qua ledental en bestrijkt een gebied van circa vijftig burgerlijke gemeenten in het zuidelijk deel van de provincie Zuid-Holland.

Liberaal Joodse Gemeente Rotterdam

Joods

Mozartlaan 99
3055 KJ Rotterdam
010 - 461 26 06
info@ljgrotterdam.nl
www.ljgrotterdam.nl
Postadres:
Schilddmos 10
2914 XE Nieuwekerk aan den IJssel

Pinkster- en Evangeliegemeenten

Pinkstergemeente De Banier

Evangelisch

Blankenburgstraat 134
3081 TD Rotterdam
010 - 48 50 417
info@debanier-rotterdam.nl
www.debanier-rotterdam.nl
zie ook activiteiten overzicht

Volle Evangelie Gemeenschap 'Vaste Burcht'

Evangelisch

Peter Artz
Van Swietenlaan 1
3083 DR Rotterdam
010 - 451 26 68
info@vasteburcht.nl
www.vasteburcht.nl

Zuiderkapelgemeenschap Kerkgenootschap

Charloisse Lagedijk 593

3084 LC Rotterdam
06 - 168 997 32
zuiderkapel@zuiderkapelgemeenschap.nl
www.zuiderkapelgemeenschap.nl
Via onze website kunt u (wanneer een dienst wordt gehouden) live meeluisteren met onze kerkdienst.

Kerk van de Nazarener Evangelisch

M. Vogelaar
Carnissesingel 240
3084 NA Rotterdam
Postbus 5950, 3008 AZ Rotterdam
010 - 481 78 47
rotterdam@nazarene.nl
www.rotterdam.nazarene.nl
Voorganger: Ds. Stephen Overduin. Samenkomsten: zondag 10:00 uur

Pinkstergemeente Rotterdam-Zuid

Evangelisch

Espelo 99
3085 MC Rotterdam
Filadelfia Centrum
010 - 841 66 33
prz580@hetnet.nl
www.pinkstergemeente
rotterdamzuid.nl

Het zout der aarde

Evangelisch

Krabbendijkstraat 255
3086 LR Rotterdam
Christus Triomfatorkerk
010 - 481 33 73
info@zoutderaarde.nl
www.zoutderaarde.nl

Protestants

Protestantse Gemeente Rotterdam-Zuid

Protestants

Charloisse Kerksingel 35
3082 DA Rotterdam
010 - 429 13 43
rinyvanhengel@gmail.com
www.oudekerkcharlois.nl

Pastorale zorg:

ds. A.P. Davelaar, M.

Open Hofkerk

inl.: Mevr. G. Stravers,
Middelharnisstraat 153 a,
3086 GJ Rotterdam
06 - 55 18 87 61
g.stravers@chello.nl
www.wijkgemeenteslinge.nl

Inloophuis Het Verhaal

inl. Dhr. J. Bos (pastor)
Middelharnisstraat 153 a,
3086 GJ Rotterdam
010 - 480 20 33
Joh.3-16@hotmail.com
www.wijkgemeenteslinge.nl

Credo Kerk

Inl.: Mevr. G. Stravers
Scherpenhoek 5,
3085 EH Rotterdam
06 - 55 18 87 61
g.stravers@chello.nl
www.wijkgemeenteslinge.nl

Reformatorisch

ICF Rotterdam

Reformatorisch

Carnissesingel 20
3084 NA Rotterdam
info@icfrotterdam.nl
cc@icfrotterdam.nl
www.icfrotterdam.nl

Postadres

Hoogvlietstraat 20
3081 SV Rotterdam

Room-katholiek

R.K. Parochie onze lieve vrouw van Lourdes

Rooms-Katholiek

Slinge 775
3086 EZ Rotterdam
010 - 480 48 27
lourdesparochie@planet.nl
www.lourdesparochie.nl

St. Bavo Kerk

Diversen

Apostolisch Genootschap

Religieuze genootschappen (overig)

Dorpsweg 205
3082 LM Rotterdam
rotterdam-zuid@apgen.nl
www.apgen.nl

Stichting Exodus

Religieuze genootschappen (overig)

C. Kruijff
Wolphaertsbocht 343
3081 KG Rotterdam
010 - 485 55 57
info@st-exodus.nl
www.st-exodus.nl

ZDA Rotterdam-Zuid

Religieuze genootschappen (overig)

Amelandseplein 68
3083 SJ Rotterdam
06 - 456 209 10
info@zdarotterdamzuid.nl
www.zdarotterdamzuid.nl

Vrijwilligers

Vrijwilligerswerk Rotterdam

Hoogstraat 110
3011 PV Rotterdam
010 - 269 11 00
info@vrijwilligerswerkrotterdam.nl
www.vrijwilligerswerkrotterdam.nl
Servicebalie Vrijwilligerswerk Rotterdam, in de Centrale Bibliotheek

Maatjes Vrijwillige Zorg

010 - 269 11 00
www.ikwordmaatje.nl
Zie pagina 78.

Gilde Rotterdam

010 - 436 28 44
gilderotterdam@cvd.nl
www.gilderotterdam.nl
Vrijwilligers van Gilde-Rotterdam kunnen u met een veelheid aan onderwerpen helpen.

Stichting Hoedje van Papier

Sabrina Ong-Aban
Kleiweg 111b
3051 GL Rotterdam
010 - 422 25 06
sabrina@stichtinghoedjevanpapier.nl
www.stichtinghoedjevanpapier.nl
*In uw vrije tijd voorlezen aan kinderen met een taalachterstand?
Wij zijn op zoek naar gezellige voorleesoma's en -opa's!*

Stichting Vrijwilligers Terminale Zorg Rotterdam

Herkingenstraat 8
3086 BE Rotterdam
06 - 117 130 24
rutger.schrijver@vtz-rotterdam.nl
www.vtz-rotterdam.nl
Opgeleide vrijwilligers bieden tijd, aandacht en steun aan mensen in hun laatste levensfase en hun naasten.

Wijkleerbedrijf Charlois (Albeda College)

Ingeborg Knobel
Vlissingenplein 108
3086 GZ Rotterdam
010 - 481 02 02 /
06 - 411 745 87
charlois@wijkleerbedrijf.nl
www.wijkleerbedrijf.nl/rotterdam/
charlois
In het WijkLeerbedrijf Rotterdam Charlois werken tijdens het schooljaar stagiaires van de opleiding helpende zorg en welzijn van het Albeda College. Zij bieden hulp en ondersteuning bij taken die u niet (meer) alleen kunt verrichten en die niet (langer) via uw zorgverzekeraar worden vergoed.

Wilskracht Werkt

010 - 306 01 00
info@wilskrachtwerkt.nl
www.wilskrachtwerkt.nl

Stichting Samen 010

Hang 7
3011 GG Rotterdam
010 - 466 67 22
info@samen010.nl
www.samen010.nl
Wij zijn Samen 010. Wij zijn van Rotterdammers, voor Rotterdammers.

Stichting HIP

0900 - 447 44 74
www.stichtinghip.nl
netwerk van christenen die in hun eigen buurt vrijwillig hulp bieden aan mensen in nood.

Onderdeel van Samen010

010 - 303 27 30

Buurtrestaurants

Aafje Boekenrode Restaurant/Grand cafe

Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
088 - 823 10 19
www.zorg.aafje.nl/locaties/
restaurants/restaurant-zuidwijk
*Heerlijk en betaalbaar genieten van een drankje, een smakelijke maaltijd en goed gezelschap.
Dagelijks geopend van 8.00 tot 19.30 uur.*

Aafje Grand Café Restaurant Zuiderkroon

Vlissingenplein 108
3086 GZ Rotterdam
010 - 481 02 02
www.zorg.aafje.nl/huizen-met-
zorg/restaurants/restaurant-
zuiderkroon
*Geopend van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 21.00 uur.
Laatste zaterdag van de maand 15.00 - 23.00 uur. Laatste zondag van de maand 13.00 - 21.00 uur*

Laurens Joachim & Anna

Slinge 70
3085 EW Rotterdam
010 - 493 22 00
Senioren wijkrestaurant

Laurens Dorpsveld

Eksterstraat 101
3083 XA Rotterdam
010 - 293 85 00
Senioren wijkrestaurant

Eetcafé Sjaars

Aarnoudstraat 59
3084 PA Rotterdam
010 - 283 44 47
www.asvz.nl



ZADKINE

Zadkine Center en de Stichting Mens Centraal Sterk door samenwerking!

Ouderen blijven steeds langer zelfstandig wonen. Met het toenemen van de jaren neemt geleidelijk de behoefte aan hulp en ondersteuning toe. Natuurlijk voorziet de reguliere zorg in het bieden van goed gekwalificeerde hulp op basis van zorgindicatie. Daarnaast vervult de mantelzorg ook een belangrijke rol. Desondanks dat blijft er behoefte aan hele praktische hulp die niet gefinancierd wordt, maar ouderen en mensen met een beperking heel goed kan ondersteunen bij het langer zelfstandig wonen. Met het concept Zadkine Center kan het Zadkine een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van het woon –en leefklimaat in een wijk of buurt in Rotterdam, waarin specifieke doelgroepen (vooral ouderen en ook mensen met een beperking), zo zelfstandig mogelijk en met behoud van eigen regie kunnen blijven wonen. Deze nieuwe

kleinschalige onderwijsconstructie, ontwikkeld voor studenten, levert tal van mogelijkheden op voor ondersteuning van deze doelgroepen in de directe omgeving van het Center en in dit geval ook het concept van de Stichting Mens Centraal. Nieuwe opleidingsinitiatieven komen op natuurlijke wijze tot stand en studenten lopen stage in de wijk, bij zorg organisaties en gewoon bij mensen thuis. De bewoners uit de wijk krijgen op het gebied van huishoudelijk werk, begeleiding tijdens het boodschappen doen, huisarts of ziekenhuis bezoek. Huisbezoeken en ondersteuning bij maaltijd voorzieningen of gewoon een wandeling maken. Het Zadkine Center werkt hierbij samen met de al bestaande infrastructuur op het gebied van zorg, welzijn en wonen. Zij zien in de samenwerking met de Stichting Mens Centraal dan ook een ideale samenwerkingspartner in Charlois.

Zadkine Center Charlois •••• Millinxstraat 69 •••• 3081 PE Rotterdam •••• 06 557 330 37

Nooit te oud voor vakantie!



Er even lekker tussenuit? Geniet van een volledige verzorgde vakantie in Nederland met reisleiding en excursiemogelijkheden.

Ook vakanties
met zorg!



'Je bent volkomen vrij in alles en je wordt zo goed en vriendelijk begeleid.'

Vraag nu vrijblijvend de gratis vakantiebrochure aan!
Bel met (0318) 48 51 83

allegoeds
vakanties

Humanitas Hannie Dekhuizen

Carnissedreef 280
3084 NN Rotterdam
010 - 493 62 00
Restaurant De oude haven

Humanitas Nancy Zeelenberg

Bevelandsestraat 30
3083 NA Rotterdam
010 - 480 50 77
Restaurant de gevlekte giraf

Humanitas Centrale Keuken

Bij de 2 hierboven genoemde locaties kunt u ook ambachtelijke maaltijden afhalen!
010 - 27 13 800
klantenservicehumanitas.nl
www.stichtinghumanitas.nl

Thuiskoks Feyenoord

Millinxparkhuis
Millinxstraat 69
3081 PE Rotterdam
www.wijkkeukenvanzuid.nl
www.mark-my-words.nl/portfolio
Aanschuiftafels op 25 maart en 29 april. Aanmelden: projectthuiskok@gmail.com. Voor €4,- aanschuiven en genieten van een heerlijke, gezonde maaltijd!

Cultuur

Japans cultureel centrum Shofukan

Cultureel centrum

J. van Nispen
Charloisse Kerksingel 32-14
3082 DB Rotterdam
06 - 113 003 88
info@shofukan.nl
shofukan.nl
Lessen, cursussen, workshops en evenementen op het gebied van de klassieke Japanse cultuur.

Culturele Commissie Heijplaat

Culturele organisatie
Baandersstraat 5
3089 RN Rotterdam
010 - 429 65 49
cul.com.heijplaat@kpnmail.nl
diverse activiteiten

Cultuurscouts

Kaboul Vermijs
Slinge 303
3085 ER Rotterdam
06 - 347 770 94
charlois@cultuurscouts.com
www.cultuurscouts.com
Ontdekken, verbinden, aanjagen en verankeren van kunst en cultuur in de wijk, dat is wat wij doen

Exposities Charlois

Wolphaertsbocht 105
3082 AG Rotterdam
010 - 480 66 18
info@historisch-charlois.nl
www.historisch-charlois.nl
Openingstijden: Zaterdag & zondag van 13:00 tot 17:00 uur (op feestdagen gesloten)

Wie het verleden vergeet, verliest de toekomst

Kunstuitleen Rotterdam

Nieuwe Binnenweg 75
3014 GE Rotterdam
010 - 303 02 40
info@kunstuitleenrotterdam.nu
www.kunstuitleenrotterdam.nu

Stichting Blommenfesteijn

Charloisse Kerksingel 32.13
3082 DB Rotterdam
Postbus 59092
3008 PB Rotterdam
06 - 184 100 10
info@stichtingblommenfesteijn.nl
www.stichtingblommenfesteijn.nl

Stichting Blommenfesteijn organiseert evenementen in Oud Charlois rondom de Charloisse kerksingel.

Stichting Historisch Charlois

Wolphaertsbocht 105
3082 AG Rotterdam
010 - 480 66 18
info@historisch-charlois.nl
www.historisch-charlois.nl
Openingstijden: Zaterdag & zondag van 13:00 tot 17:00 uur (op feestdagen gesloten)

Thuis op Straat - TOS

Marianne Martens
Beukelsdijk 107-109
3021 AE Rotterdam
010 - 437 61 11
info@thuisopstraat.nl
www.thuisopstraat.nl
activiteiten, contacten leggen met jong en oud, signaleren, mensen activeren en betrekken bij de buurt en de pleinen

Humanitas Herinneringsmuseum

Humanitas-Akropolis
Achillesstraat 290
3054 RL Rotterdam
010 - 461 51 00
Entree gratis, di t/m zo 13.00 - 16.00 uur. Bus 35 stopt voor de deur. Waar het verleden toekomst heeft.



Vrijwilligerswerk • Rotterdam

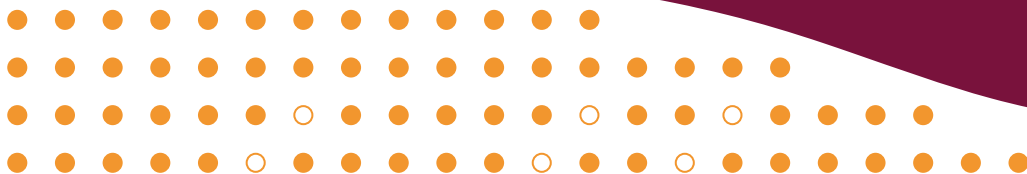
Heeft u hulp van iemand anders nodig? Bijvoorbeeld een vrijwilliger?

Heeft u een hulpvraag of juist behoefte aan iemand als maatje? Zoekt u iemand die een klusje voor u kan doen? Neem dan gerust contact op met MVZ – Maatjes Vrijwillige Zorg: 010 269 11 00

MVZ is een netwerk van ruim veertig organisaties die zich inzetten om met zorg en aandacht Rotterdammers helpende hand te bieden. Dat doen ze door de inzet van vrijwilligers die als maatje u bezoeken of bijvoorbeeld klussen uitvoeren.

U kunt natuurlijk ook zelf contact opnemen met een van de organisaties die maatjesvrijwilligers inzetten voor uw hulpvraag.

- **House of Hope:**
voor klusjes en bezoekwerk aan huis.
Bezoekadres: Bas Jungeriusstraat 254b
Telefoon: 010 215 06 63
- **Wilskracht Werkt:**
Maatjes begeleiden ouderen bij boodschappen, bezoek aan ziekenhuis etc.
Telefoon: 010 306 01 02
- **Dock Charlois:** o.a. burenhulp
Bezoekadressen:
 - wijkgebouw Oud Charlois
 - Plein 1953 nr. 63
 - Humanitas, Nancy Zeelenbergflat
- **UVV Boodschappenservice/ UVV Huishoudmaatje:** Voor bezoek aan huis, boodschappen en licht huishoudelijk werk.
Telefoonnummer: 010 413 08 77
- **VTA Vrijwillige Thuishulp Administratie:**
ondersteuning bij het op orde brengen van de financiële administratie. Telefoon: 010 269 11 07 (Connie de Bruin)
- **Zonnebloem Charlois:** deze vrijwilligers bezoeken mensen met een lichamelijke beperking, drinken koffie met hen/maken een wandelingetje. Telefoon: 06 15 23 93 50 (Ellen van der Wijst)
- **Vier het Leven:** organiseert theateren concertbezoeken voor ouderen die graag samen met anderen een middag of avond uitgaan. Telefoon: 06 58 90 63 33 (Petra Wooning)



- **Zorg Voor Elkaar:** marktplaats op internet die bemiddelt tussen mensen om samen iets leuks te doen of praktische hulp, zoals vervoer of boodschappen. Alleen via hun website: www.zorgvoorelkaar.com
- **Roze Zon:** voor oude homoseksuele mannen en vrouwen, als buddy, maatje op reis. Contact (alleen email): cartiggelman@gmail.com
- **Sensoor:** telefonische hulpdienst voor hulpvragen/je verhaal te delen met iemand die naar je luistert. Anoniem contact. Telefoon: 010 436 23 23
- **Rode kruis:** Maatjesvrijwilligers helpen ouderen de veiligheid in de eigen woonomgeving te vergroten. Telefoon: 010 206 06 22

Wilt u zich inzetten als maatjevrijwilliger voor een ander?

Maatjes zijn betrokken vrijwilligers die helpen de samenleving leefbaar te maken voor iedereen. Een maatje gaat gezellig koffie drinken bij iemand die een beetje eenzaam is. Of op stap met een oudere of zwemmen met iemand met een beperking.

Bij een maatje staan menselijke kwaliteiten centraal zoals warmte, tijd, nabijheid, respect, humor en begrip. Het maatje treedt de ander tegemoet als een gelijkwaardig persoon, waarbij de waarde van het persoonlijk contact voorop staat. Wilt u maatje worden in Charlois?

Een aantal bekende projecten:

- Wilskracht Werkt
Telefoon: 010 306 01 02
- Zonnebloem Charlois
Telefoon: 06 15 23 93 50
(Ellen van der Wijst)
- Dock Charlois
Telefoon: 010 428 00 20
- House of Hope
Telefoon: 010 215 06 63
- UVV: Boodschappenservice/Huishoudmaatje
Telefoon: 010 413 08 77

Voor advies over maatjesvrijwilligerswerk kunt u altijd contact opnemen met MVZ – Maatjes Vrijwillige Zorg: 010 269 11 00

Of kijk op: www.ikwordmaatje.nl
Informatie over vrijwilligerswerk bij Vrijwilligerswerk Rotterdam:
www.vrijwilligerswerkrotterdam.nl /
010 269 11 00

Vrijwilligerswerk • Rotterdam

Jouw plek voor hulp, advies en ontmoeting

Ons buurthuis in de Tarwewijk is een gezellig en laag-drempelig ontmoetingspunt om het leven in de wijk aangenamer te maken. House of Hope is er voor alle wijkbewoners. Wij bieden activiteiten voor jong en oud.

Je kunt bij ons terecht voor hulp, maar House of Hope is ook een plek om andere wijkbewoners te leren kennen. Dat kan via een kop koffie op de inloop, de wijkmaaltijd, een goed gesprek of een leuke groepsactiviteit.

Bij House of Hope gaat het om mensen. Met elkaar kunnen we het in huis, op straat en in de wijk mooier en fijner maken.

Wees welkom!



Locatie Tarwewijk
Bas Jungeriusstraat 254B
3081 VS Rotterdam
010 – 215 06 63
www.houseofhope.nl

Meer leven in de wijk!

Training 'Omgaan met de meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling' voor vrijwilligersorganisaties

Omgaan met huiselijk geweld en kindermishandeling is lastig, zeker wanneer het gaat om vrijwilligerswerk. Als bestuurslid of coördinator komt u mogelijk in aanraking met situaties waarbij u een 'niet pluis'-gevoel hebt. Hoe kunt u het best handelen? De training 'Omgaan met de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling (HG/KM) voor vrijwilligersorganisaties' geeft antwoord op die vraag en leert u zorgvuldig om te gaan met dit gevoelige onderwerp.

Na de training bent u Contactpersoon Meldcode voor uw organisatie en bent u ervoor verantwoordelijk dat vrijwilligers binnen uw organisatie weten bij wie ze terecht kunnen met vragen rond huiselijk geweld en kindermishandeling. U weet ook welke stappen bij een vermoeden gezet moeten worden en bij wie u als Contactpersoon zelf terecht kunt.

Let op! Deze training is alleen bedoeld voor bestuursleden of coördinatoren van vrijwilligersorganisaties. Wij hanteren een no-showtarief: wanneer u zich aanmeldt maar zonder berichtgeving afwezig bent, brengen wij de kosten voor de training in rekening. Voor vrijwilligers € 22,50 en voor beroepskrachten € 75,-.

Cursusdata 2016

Donderdagochtend: 21 april, 12 mei, 26 mei 09.00 – 12.00 uur.

Locatie: GGD, Blaak 34, 3011 TA Rotterdam

Opgeven voor de training kan alleen via de website van Vrijwilligerswerk Rotterdam www.vrijwilligerswerkrotterdam.nl via het kopje cursussen/open aanbod

Museum Boijmans Van Beuningen

Museumpark 18-20
3015 CX Rotterdam
010 - 4419400
www.boijmans.nl

Eerste vrijdag vd maand 14.30-16.00 uur Het beleven van een positieve middag voor mensen met dementie. reserveren verplicht.

SPIOR, Stichting Platform Islamitische Organisaties Rijnmond

Teilingstraart 122
3032 AW Rotterdam
010 - 466 6989
info@spior.nl
www.spior.nl

Activiteiten op terreinen van maatschappelijke participatie & kadervorming, educatie & voorlichting, signalering en anti-discriminatie.

Rotterdampas

Rotterdampaswinkel

Hoogstraart 110
3011 PV Rotterdam
Postbus 1024, 3000 BA
Rotterdam
010 - 498 46 66
info@rotterdampas.nl
www.rotterdampas.nl

Molens

Korenmolen De Zandweg L. Sprong

Loc.: Kromme Zandweg 99
3082 PZ Rotterdam
06 - 310 410 06
molenaarleen@hotmail.com
www.everyoneweb.com/
molendezandweg

Pendrechtse Molen

Charloisse Lagedijk 364
2993 AG Barendrecht
010 - 480 47 28
molenaar@pendrechtsemolen.nl
www.pendrechtsemolen.nl

Wijkaccommodaties

Wijkaccommodatie Clemenshuis

Gruttostraart 9
3083 KZ Rotterdam
010 - 481 60 45

Millinxparkhuis

Millinxstraart 69
3081 PE Rotterdam
010 - 727 16 66

millinxparkhuis@dock.nl
www.dock.nl/rotterdam/
feijenoord/millinxparkhuis

Het Millinxparkhuis biedt de gelegenheid aan wijkbewoners om eigen activiteiten te organiseren of om deel te nemen aan door anderen georganiseerde activiteiten.

Wijkcentrum Huis van Carnisse

Texelsestraart 18
3083 PW Rotterdam
010 - 846 55 17

Cultuurwerkplaats Carnisse

Ebenhaëzerstraart 51
3083 RG Rotterdam
cultuurwerkplaatscarnisse@gmail.com
www.cultuurwerkplaatscarnisse.nl
Ontmoeting, culturele productie en presentatie door en voor bewoners van de wijk Carnisse.

CultuurWerkplaats Tarwewijk

Mijnsherenlaan 120-D
3081 CH Rotterdam
cultuurwerkplaatstarwewijk@gmail.com
www.cultuurwerkplaatstarwewijk.nl
Elke donderdagochtend van 9:30 tot 11:30 uur ouderenochtend

Wijkgebouw Oud-Charlois

Petra Meijer
Clemensstraart 111
3082 CE Rotterdam
010 - 428 00 20 /
06 - 289 054 66
pmeijer@dock.nl
www.dock.nl/rotterdam/charlois/
wijkgebouw-oud-charlois

Het Anker Carnisse

Carnisselaan 40
3083 HK Rotterdam
010 - 481 07 77
info@hetankercharlois.nl
www.jeugdhavenhetanker.nl
*Volwassenenclubs,
Koffieochtend, inloopmaaltijden*

Het Anker Oud-Charlois

Mezenstraart 4
3082 ZK Rotterdam
010 - 495 08 02
info@hetankercharlois.nl
www.jeugdhavenhetanker.nl
*Volwassenenclubs,
Koffieochtend, inloopmaaltijden*

Wijkgebouw LCC Larenkamp

Slinge 303
3085 ER Rotterdam
010 - 480 40 44
info@larenkamp.nl
www.larenkamp.nl
Na sluiting wordt de nieuwe locatie bekend gemaakt in de pdf versie van deze gids.



Ouderenhuiskamer

De huiskamer van De Larenkamp is een drukbezochte, gezellige ontmoetingsruimte voor 55 plussers uit Charlois. Ons team van ruim 20 vrijwilligers staat klaar om voor u een kopje koffie/thee te zetten. Lilian Huizer van Zanten is uw gastvrouw/coördinator. U kunt er een gezellig praatje maken met andere mensen. Tevens is een biljart aanwezig waar veel gebruik van wordt gemaakt.

De Ouderensoos organiseert wekelijks diverse activiteiten zoals kaarten maken, schilderen, bloemschikken, countrydansen, handwerken, yoga, bingo. Iedere dag wordt er in de ouderenhuiskamer een kaart gespeeld, klaverjassen en jokeren en is er de mogelijkheid om te biljarten.

Openingstijden

maandag t/m zaterdag
9.00 - 12.00 en
13.00 - 16.30 uur.

Voor verdere informatie kom langs of
bel de coördinator Lilian Huizer: 06 - 814 382 09

LCC Larenkamp - Slinge 303 - 3085 ER Rotterdam - Tel. (010) 480 40 44

Het Groot Rotterdams Koor werd opgericht op 15 oktober door de heer Fred Huijskes. Het doel van het koor was een sociaal contact voor de leden, een middag lekker zingen. Het koor is sinds 10 april 2000 officieel als vereniging ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Rotterdam. Wij zingen een uiteenlopend repertoire zoals opera, operette, musicals, gospel en ook hedendaagse muziek.

Het koor bestaat momenteel uit 60 leden in de leeftijd vanaf 55jaar. Nieuwe koorleden zijn van harte welkom, vooral heren zou een welkome aanvulling zijn. Ons koor wordt begeleid door Robert Kops.

Wij hebben 28 maal in De Doelen een concert gegeven, met bekende artiesten. Na 27 jaar in de Larenkamp gerepeteerd te hebben, moesten we een nieuwe locatie zoeken i.v.m. sluiting van het wijkgebouw.

Sinds 1 januari repeteert het koor in de Open Hof kerk in de Middelharnisstraat 153a Rotterdam-Pendrecht.

Het koor geeft 2x per jaar een uitvoering.

Kom eens langs op de repetities, ook u kunt zingen.

Informatie vindt u op onze website www.grootrotterdamskoor.nl en bij het secretariaat, mevr van Neck tel: 010-4292812



Vereniging Turks Huis in Pendrecht

Sommelsdijkstraat 35
3086 BK Rotterdam
010 - 410 03 16

*Dagelijks geopend van
10.00 uur tot 22.00 uur.
Iedereen uit Pendrecht is
welkom!*

De Huiskamer

Heysekade 1
3089 TE Rotterdam-Heijplaat
Contact: Mariska van Oostveen
06 - 431 857 87
huiskamergroen@outlook.com

Vakanties en uitstapjes

Uitbureau Laurens

Nieuwe Binnenweg 33B
3014 GC Rotterdam
010 - 332 02 00
uitbureau@laurens.nl
www.uitbureau.laurens.nl

*U blijft toch niet thuis zitten?
arrangementen en vakanties voor
senioren*

Allegoeds Vakanties

Molenweg 49a
6741 KK Lunteren
0318 - 48 51 83
info@allegoedsvakanties.nl
www.allegoedsvakanties.nl
Zie advertentie pagina 76.

Zonnebloem

Zorgvlietstraat 491
4834 NH Breda
076 - 564 64 64
dienstencentrum@zonnebloem.nl
www.zonnebloem.nl

Regio Rotterdam

Anske Bouman
010 - 286 78 02
www.zonnebloem.nl/rotterdam

55plus bus

Nico Kerkum
Bevelandsestraat 30
3083 NA Rotterdam
010 - 820 89 30
actief55plusbus@gmail.com
www.actief55plusbus.nl
Zie advertentie pagina 4.

Bibliotheek

Bibliotheek Charlois

Recreatie
Clemensstraat 111
3082 CE Rotterdam
010 - 281 63 63
charlois@bibliotheek.rotterdam.nl
bibliotheek.rotterdam.nl
*Openingstijden Maandag-vrijdag
14-17uur, zaterdag 10-13uur en
zondag gesloten
Oefenlocatie voor "Digitaal
hulpplein", leren meer doen met
internet en computers*

Plugin Bibliotheek

Recreatie
Slinge 303
3085 ER Rotterdam
010 - 281 61 00
bibliotheek.rotterdam.nl
*Zelfservice bibliotheek in de
Larenkamp. Let op de Larenkamp
gaat mogelijk sluiten., dan gaan
we verhuizen.*

*In een sfeervolle omgeving op
vele niveaus schaken*

Hobby en Cursussen

Fotoclub de Phoenix

Fotoclub
W.J.G. de Beijer
Zwartewaalstraat 191
3081 HZ Rotterdam
secretaris@fcdephoenix.nl
www.fcdephoenix.nl
*Elke dinsdagavond van 20.00 uur
tot 22.00 uur: bespreking van
foto's, uitstapjes, wedstrijden,
etc. Zie het programma op onze
website.*

Rotterdamse Volksuniversiteit

Volwasseneneducatie
Jacqueline vd Bout
Heemraadssingel 275
3023 BE Rotterdam
010 - 412 76 00
info@vu-rotterdam.nl
www.volksuniversiteit
rotterdam.nl

*Cursussen overdag: talen,
kunst, cultuur, muziek, creatief,
computer, koken, lijf en leden,
en meer*

Seniorenacademie Digitale cursussen

Luit Poppema
Speeltuyn Pascal
Pascalweg 12
3076 JP Rotterdam
l.poppema@kader.hcc.nl
www.seniorenacademie.hcc.nl
*voorlichting over digitale
onderwerpen*

Muziek**Rotterdams Opera Koor**

Pleinweg 195 A
3081 JN Rotterdam
rsbsecretariaat@gmail.com
www.rsb-orkest.nl

*Repetitieruimte RSB-Orkest: Mr
Arend van der Woudenslaan 55,
3076 PP Rotterdam*

Groot Rotterdams Koor

secretariaat Mw. van Neck
Oefenruimte: Open Hof Kerk
Middelharnisstraat 153-a
3086 GJ Rotterdam
010 - 429 28 12
www.grootrotterdamskoor.nl

Zie pagina 80.

**Chr. Gemengd koor
The Credo Singers**

secretaris Joke Groeneveld
De Credokerk, Scherpenhoek 5
(Slinge)
3085 EH Rotterdam
0181 - 77 60 02 / 06 - 296 018 18
info@thecredosingers.nl
www.thecredosingers.nl
*Mocht u meer willen weten
over ons koor of eens een
repetitieavond meemaken, neemt
u dan contact op met onze
secretaris*

Dockyard Mannenkoor

Repeteren: Zuidwijk/Boekenrode
Schoonegge 60
3085 CX Rotterdam
010 - 751 16 81
info@dockyardmannenkoor.nl
www.dockyardmannenkoor.nl
*Wilt u in ons koor meezingen?
Nieuwe leden zijn van harte
welkom.*

**Vereniging 'Drumfanfare
Excelsior Rotterdam'**

voorzitter: dhr. J.K. Schoonen
Krabbendijkstraat 520
3084 LP Rotterdam
078 - 641 03 05
info@drumfanfare-excelsior.com
www.drumfanfare-excelsior.com
Repetitiegebouw: De Schalmel

**S.H.H Saamhorigheid
Samen sterker dan alleen**

Dory Jansen
Portlandstraat 57
3082XG Rotterdam
06 - 474 799 93
shhsaamhorigheid@gmail.com
www.shhsaamhorigheid.eu
*Openingstijden: Ma 9-16uur Di
9-16uur Do 9-16uur
Wijkdiners en jamsessies
organiseren om de
saamhorigheid te vergroten*

Verdieping 51

Pianoles
Annemieke de Koning
Van Blommesteinweg 51
3082WD Rotterdam
opus@verdieping51.nl
www.verdieping51.nl

Accordeonvereniging Scala

Secretaris Annemarie Blik
annemarielik@hotmail.com
www.ravscala.nl
*We zijn op zoek naar leden en
optredens! Maandagavond
repeteren vanaf 19.30 uur in
Simeon & Anna, Strevelsweg
350. U bent van harte welkom
eens te komen luisteren.
Meespelen mag ook.*

Theater**Theater Zuidplein**

Zuidplein 60-64
3083 CW Rotterdam
010 - 203 02 07
info@theaterzuidplein.nl
www.theaterzuidplein.nl
Reserveerlijn, tel. (010) 2030203

Ahoy

Ahoy-weg 10
3084 BA Rotterdam
010 - 293 33 00
www.ahoy.nl

Het Rotterdams Wijktheater

Jan Ligthartstraat 63
3083 AL Rotterdam
010 - 423 01 92
info@rotterdamswijktheater.nl
www.rotterdamswijktheater.nl

**Toneelvereniging
'Rhoonse Comedie'**

Toneel
Ewouter Vogel
Burghsluissingel 161
3086 VC Rotterdam
010 - 410 14 17
e.vogel@zonnet.nl
www.rhoonsecomedie.nl
*Spelen 2 x jaar een nieuw blijspel
of klucht en bieden u een leuke
avond voor € 10*

Gelukkige Kaplaarzen

Mirjam Leenhouts
Victorieuxstraat 8
3089 PX Rotterdam
06 - 246 464 20
info@gelukkigekaplaarzen.nl
www.gelukkigekaplaarzen.nl
Theaterworkshops van 4 tot 104

Stichting Verhalenboot

Sirrahstraat 3
3089 PS Rotterdam / Heijplaat
010 - 432 10 96
info@verhalenboot.nl
www.verhalenboot.nl
*bewustwording van en
communicatie tussen mensen
d.m.v. theater en drama.*

Sport**RIS Rotterdamse
vereniging voor aangepast
sporten (hart-trim)****Aangepast sporten**

Odesastraat 64
3067 MG Rotterdam
06 - 454 641 61
ledenadministratie@rissport.nl
www.rissport.nl
*Sporten voor mensen met een
beperking*

**Biljartvereniging 't Vinkje &
Rotterdamse Biljart Bond
Linker Maasoever****Biljarten**

J.W. van Maarschalkenwaard
Sint- Janshaven 192
3087 XH Rotterdam
010 - 428 03 02

Bowling Zuidplein**Bowling**

Sallandweg 101
3083 BC Rotterdam
010 - 410 18 39
info@bowlenrotterdam.nl
www.bowlenrotterdam.nl

**Indoor Bowls Club
Charlois-Rotterdam****Bowls**

Voorzitter K. Smits
Muziekhal de Schalmei:
Krabbedijkstraat 520
3084 LP Rotterdam
Koosmits3@upcmail.nl
www.bowlsclubcharlois.com

Zuid-Hollandse damclub**Dammen**

Constant-Charlois
Rotterdam Denksport
Ellewoutsdijkstraat 148
3086 LH Rotterdam
010 - 290 69 22
secretaris@zhdb.nl
*Speelavond woensdag: 20.00
- 23:30 uur. Locatie Buurthuis
Oleander, Oleanderplein 43 3073
JX Rotterdam*

RSV Sperwers

Clubhuis, Carnissedreef 8
3084 NN Rotterdam
010 - 480 17 64
secretaris@sperwers.nl
www.sperwers.nl
*Jeu de boules/klaverjassen/
tennis/
KombiFit training voor iedereen
vanaf 35 jaar die (opnieuw) willen
beginnen*

The Jim Fitness**Fitness**

Oldegaarde 251 B
3084 AA Rotterdam
010 - 480 11 33
info@thejimfitness.nl
www.thejimfitness.nl

**S.V. Hagendoorn R-Z
Sportboerderij
'de Beukhoeve'****Fitness**

K. Groen
Slinge 19
3084 EA Rotterdam
SSV pendrecht
010 - 481 15 30
info@svhagendoornr-z.nl
www.svhagendoornr-z.nl
*Juist voor 55+ laagdrempelig
sportaanbod; fitness -
VALPREVENTIE-TRAINING;
zeker bewegen - power gym -
DO-IN Yoga*

Fit2Fight**Fitness**

Drs. C.W. Thuis
Brammerststraat 1
3084 RV Rotterdam
010 - 495 06 37
thuis@hotmial.com
www.fit2fight.nl
*fitness, groepslessen, tai-chi en
gezondheidsadvies voor senioren
tegen lage tarieven.*

Willen is kunnen**Gymnastiek**

L. van Rietschoten
Locatie: Gymnastiekzaal
Corydastraat 41
3089 PG Rotterdam
010 - 429 57 32
wikheyplaat@hotmail.com
www.wikheyplaat.nl

Sport Regie Charlois**Gymzalen**

Jeroen Smolders
Slinge 303
3085 ER Rotterdam
06 - 511 899 12
jj.smolders@rotterdam.nl
voor alle gymzalen in Charlois

Hengelsportvereniging groot - Rotterdam

Hengelsport

Postbus 19143
3001 BC Rotterdam
0180 - 32 32 58 /
06 - 127 484 54
info@groot-rotterdam.nl
www.groot-rotterdam.nl

Jeu de Boules Actief

Jeu de boules

Locatie: Aldenkamp, zuidwijk
Boekenstein 1
3085 NL Rotterdam
010 - 480 42 14
actief@jeudeboulesactief.nl
www.jeudeboulesactief.nl

Jeu de Boulesclub Rotterdam '82/Arboretum

Jeu de boules

Mw. C. Klip-den Haan
Middelharnisstraat 275
3086 GK Rotterdam
010 - 480 19 12
wschoordijk@hotmail.com
*zondag, maandag en
woensdagmiddag van 13.30 uur
tot 16.30 uur.*

Klaverjasvereniging Tarwebuurt

Klaverjassen

Polslandstraat 47
3081 TK Rotterdam
010 - 484 92 65
secretariaat@tarwebuurt.nl
www.tarwebuurt.nl
tarwebuurt@gmail.com

*Het kaartseizoen loopt vanaf eind
augustus tot aan de start van de
zomervakantie.
maandagavond van 20.00 uur tot
22.30 uur. Nieuwe kaartleden zijn
van harte welkom.*

Schaakvereniging Shah Mata

Schaken

C. Willemse
Mezenhof 1
3082 ZE Rotterdam
06 - 814 000 94
willmix@planet.nl
www.shahmata.nl
*in een sfeervolle omgeving op
vele niveaus schaken*

Schaakclub Charlois/ Europoort

Schaken

M.P.C. Middelkoop
Sliedrechtstraat 71
3087 JL Rotterdam
mpcmiddelkoop@hotmail.com
www.charloiseuropoort.nl

Sporthal Wielewaal

Brammertstraat 1
3084 RV Rotterdam
010 - 429 31 91
*Senioren conditietraining op
maandagmorgen.*

Centum Preventieve Geneeskunst/Tai Chi Centrum Charlois

Tai-chi

Boergoensevliet 44
3082 KT Rotterdam
010 - 429 45 04
info@taichicharlois.nl
www.taichicharlois.nl

Tennis- en Squashcentrum Charlois

Tennis

Dorpslaan 428
3084 LL Rotterdam
010 - 480 00 77
info@tennisrotterdam.nl
www.tennisrotterdam.nl

De Oud Fitters Vrouwengymastiek 55+

Joop van Rijswoud
Baarlandhof 21
3086 EA Rotterdam
010 - 480 51 76
dinsdag 13.30-14.30

Yoga voor ouderen en beginners bij Zuidplein Yoga

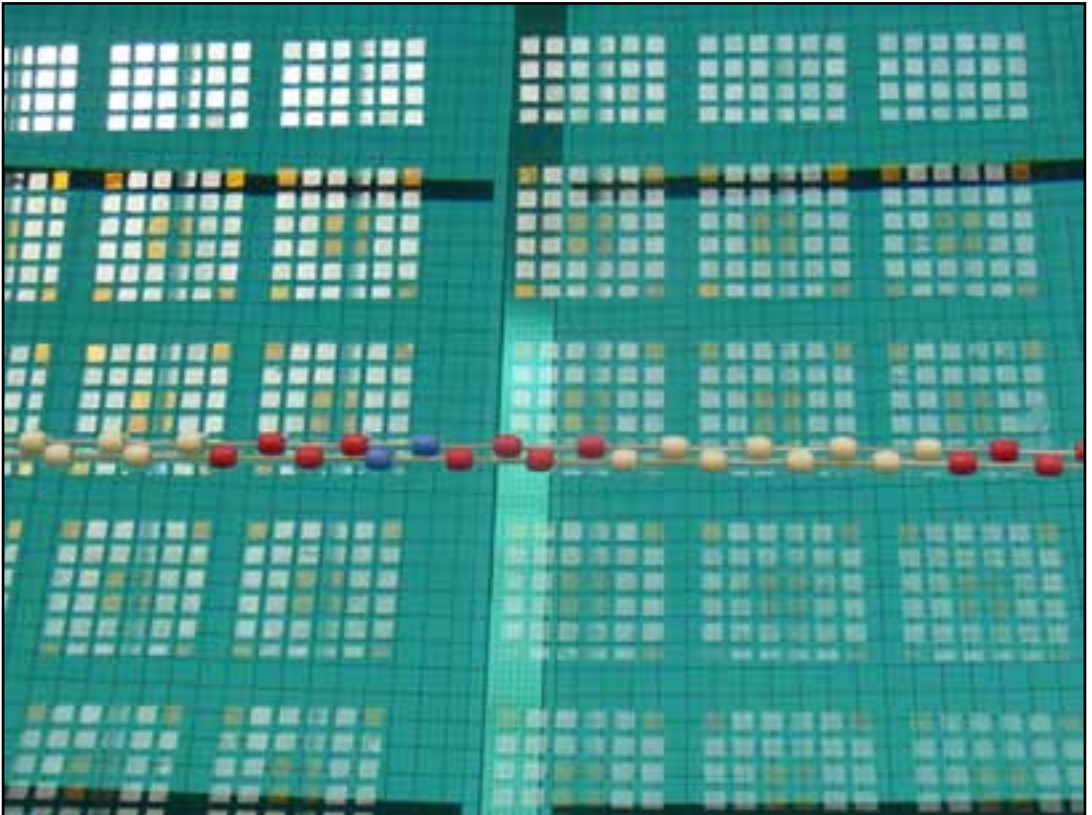
Wijkcentrum Dock
Millinxstraat 69
3081 PE Rotterdam
010 - 727 16 66
millinxxparkhuis@senr.rotterdam.nl
www.dehavenloodszuid.nl/
agenda/yoga-voor-ouderen-bij-
dock-aan-de-millinxstraat-69-in-
rotter-1.5314949

Stichting Promotie Rotterdamse Zwembaden Zwemmen

Gerdesiaweg 482
3061 RA Rotterdam
010 - 467 48 00 (alleen voor
promotiedoeleinde)
info@rotterdamzwemt.nl
www.rotterdamzwemt.nl

Zwembad Charlois Zwemmen

Gooilandsingel 7
3083 DP Rotterdam
010 - 481 22 22
zwcharloissenc@rotterdam.nl
www.rotterdamzwemt.nl/
zwembad/charlois
zwemmen 45+



bij de startblokken
wacht een bejaarde badgast -
geen rimpel te zien

Oostelijk Zwembad

Het monumentale zwembad uit 1932, dat is ontworpen door architect Foeke Kuipers, is in 2014 heropend nadat het anderhalf jaar gesloten was geweest voor een restauratie. Hierbij zijn de oorspronkelijke onderdelen van het interieur, zoals de glazen bouwstenen en de houten kleedhokjes, zoveel mogelijk opnieuw gebruikt. Ook de opvallende glazen kap van het zwembad is in oude stijl teruggebracht.

Foto: Vincent Mulder

Haiku: Eddy Cornelisse - Lees meer haiku op www.hetismooiweer.nl

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Aafje		
Aafje Gezellig op stap	Aafje Gezellig op stap	Natasja Lieshout (088 - 648 16 16)
Meer bewegen voor ouderen	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Soos	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
55+ Soos	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Yoga	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Yoga	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Mantelzorg ontmoetingsplaats	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Ariane van der Hulst (06 - 466 421 81)
Bingo	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Brei en haakclub	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Geheugentraining	Ontmoetingsplein Zuiderkroon	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Sjoelen		
Sjoelen	Burghsluissingel	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Bingo	Burghsluissingel	Els Meijer (06 - 511 993 31)
Sjoelen		
Sjoelen	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Fysiogymnastiek	Ontmoetingsplein Boekenrode	Riechel Illidge (06 - 432 088 72)
Schilderen en Tekenen	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Leesgroep	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Yoga Boekenrode (Integrale Yoga)	Ontmoetingsplein Boekenrode	Marianne Teunissen (06 - 531 284 10)
Thema activiteit	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Creatieve activiteit	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Bingo	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Zang	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Mantelzorg ontmoetingsplaats	Ontmoetingsplein Boekenrode	Ariane van der Hulst (06 - 466 42 181)
Geheugentraining	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Soos	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Wandelclub	Ontmoetingsplein Boekenrode (startpunt)	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Handwerken	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Muziekmiddag met artiest	Ontmoetingsplein Boekenrode	Rachel Zweeren (06 - 138 326 27)
Handwerken		
Handwerken	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Zang/thema activiteit	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Soos		
Soos	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Geheugentraining	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Bingo	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Crea/filmmiddag	Slinge	Nathalie de Meersseman (06 - 466 426 46)
Avant sanare & Indigo Context		
algemene voorlichtingen	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
senioren	2e dinsdag v/d maand	daguitstapje	Variabel
senioren	dinsdag om de week	10.00 - 11.15	€ 2,00
senioren	dinsdag	14.00 - 16.00	€ 2,00 inclusief koffie
senioren	woensdag	10.00 - 15.30	€ 7,50 inclusief maaltijd
senioren	woensdag om de week	9.30 - 10.30	€ 2,50
senioren	woensdag om de week	10.45 - 11.45	€ 2,50
mantelzorgers	1e donderdag v/d maand	10.00 - 11.30	gratis, inclusief Koffie
senioren	3e donderdag v/d maand	14.00 - 16.00	€ 4,00 inclusief koffie
senioren	donderdag behalve 3e	14.00 - 15.30	€ 2,00 inclusief koffie
senioren	vrijdag om de week	10.00 - 11.30	€ 2,00 inclusief koffie
senioren	woensdag om de week	14.00 - 15.30	gratis
Senioren	laatste donderdag v/d maand	14.30 - 16.00	€ 3,00
senioren	maandag (even weken)	14.30 - 16.00	gratis
senioren	dinsdag	10.45 - 11.15	€ 8,00 per maand
senioren	dinsdag	14.00 - 16.00	€ 1,00 exclusief materiaal
senioren	dinsdag	14.00 - 15.00	gratis
volwassenen	dinsdag	20.00 - 21.00	14 lessen, alleen via aanmelding
senioren	1e woensdag	14.00 - 16.00	Variabel
senioren	2e woensdag	14.00 - 16.00	Variabel
senioren	3e woensdag	14.30 - 16.00	Variabel
senioren	4e woensdag	14.00 - 16.00	Variabel
mantelzorgers	2e donderdag v/d maand	10.00 - 12.00	gratis, inclusief koffie
senioren	donderdag	10.30 - 11.30	gratis
senioren	donderdag	14.00 - 16.00	€ 1,00 inclusief koffie
senioren	woensdag en vrijdag	10.00 - 11.45	gratis
senioren	vrijdag	14.00 - 15.30	€ 1,00 inclusief koffie
senioren	zaterdag (maandelijks)	14.00 - 16.00	€ 4,00 inclusief 1 consumptie
mensen met dementie	maandag	14.30 - 16.00	gratis (op aanmelding)
mensen met dementie	dinsdag	14.30 - 16.00	gratis (op aanmelding), thema activiteit € 3,00
mensen met dementie	woensdag	14.30 - 16.00	gratis (op aanmelding)
mensen met dementie	donderdag, 1x per maand	14.30 - 16.00	gratis (op aanmelding)
mensen met dementie	4e donderdag	14.30 - 16.30	3,00 euro (op aanmelding)
mensen met dementie	vrijdag	14.30 - 16.30	gratis (op aanmelding)
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
cursus Klaar voor de start	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus toi toi voor mantelzorgers	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
voorlichting Oud & in	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus De kracht van je leven	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus Op zoek naar zin	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus Vergeven	diverse locaties	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus Grip & Glans	Bloemhof, Hille-sluis, Vreewijk, Afrikaanderwijk	Anneke Peltenburg/ Padma Behari (010 - 428 64 00)
cursus liever bewegen dan moe	diverse locaties	T. Suradee (088 - 357 17 00)
cursus Positief leven	diverse locaties	T. Suradee (088 - 357 17 00)
cursus Voel je goed	diverse locaties	T. Suradee (088 - 357 17 00)
cursus Stop met piekeren	diverse locaties	T. Suradee (088 - 357 17 00)

De Nieuwe Nachtegaal

Klaverjassen	Tante Sjaar	Mea van der Sman (06 - 502 465 81)
bingo	Tante Sjaar	Janny vd Horik (bcvanhorik@outlook.com)
biljarten	mezenhof 1	Arie v.d Harst (06 - 810 704 04)
schaken Shah Mata	tante Sjaar	John v.d Jagt (06 - 204 012 38)
dansen	tante Sjaar	Joke van Peer (jfcvanpeer@planet.nl)
biotuin	mezenhof 1	John v.d Jagt (john.vd.jagt@planet.nl)
Het geheugen paleis	Laurens Dagopvang	Resy Abel (06 - 243 522 26)
Societeit 55+	tante Sjaar	Arie Berkelaar (010 - 840 24 21)
Quilt cafe	tante Sjaar	Ingrid Verhoeve (010 - 495 05 16)
Restaurant tante Sjaar	tante Sjaar	Frank Radder (www.tantesjaar.nl)
Tafeltje dekje	tante Sjaar	Frank Radder (06 - 129 925 55 of 010 - 481 76 48)
Kaarten voor senioren	tante Sjaar	A. Bijl-Meijer (010 - 432 39 35)
Medisch Pedicure	mezenhof 1	Carla Schets (010 - 480 33 79)
Fysiotherapie	mezenhof 1	www.fysiotherapiecharlois.nl (010 - 428 02 25)
Dagverzorging voor ouderen met geheugenproblemen	mezenhof 1	C. van de Velde (06 - 112 025 48)
MCD supermarkt	mezenhof 1	Janet Neyhoft (010 - 429 18 07)
Boodschappen bezorg service	mezenhof 1	Janet Neyhoft (010 - 429 18 07)

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
senioren	diverse dagen	ochtend/ middag	geen kosten
alle leeftijden	elke derde vrijdagavond van de maand	19:00 uur	gratis
alle leeftijden	5 en 19 november, 3 en 17 november	19.00 uur	
alle leeftijden	iedere dag van de week	hele dag	85 euro per jaar
alle leeftijden	elke dinsdagavond	19.30	
alle leeftijden	elke tweede zaterdag	19.30	3,25 per persoon
alle leeftijden			
55+	iedere donderdag	10.30-15.00	2,50 per persoon
55+		13.30-15.30	
alle leeftijden	even weken donderdagavond, oneven weken woensdagochtend	19.00-22.00, 10.00-12.30	15 euro per jaar + eigen materialen
alle leeftijden	maandag t/m vrijdag	10.00-20.00	
alle leeftijden	maandag en woensdag		6,50 voor een maaltijd
senioren	maandag en donderdagmiddag	13.30	
alle leeftijden	dinsdag, woensdag en donderdag	8.00-18.00	
alle leeftijden	maandag t/m vrijdag	8.00-18.00	
55+	maandag, woensdag en vrijdag	9.30-15.30	
alle leeftijden	maandag t/m zaterdag	9.00-17.00, zaterdag 9.00-13.00	
alle leeftijden	bestellen iedere woensdag, vrijdag bezorgen	bestellen 11.00-13.00	onder 25 euro 2,50 bezorgkosten

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Was-en Strijkservice	mezenhof 1	Ilse Martens (06 - 480 779 21)
Zoet en Grijze Gloed knutselen	mezenhof 1	Janet Neyhoft (06 - 480 779 21)
Beweeg je fit	tante Sjaar	Erica (74erica@hotmail.com)
Letitia hairstyling	mezenhof 1	06 - 163 877 57
Schoonheidsspecialiste en pedicure	mezenhof 1	Stephanie Kreukniet (06 - 455 649 43)
Schuldhelpverlening	mezenhof 1	Sher Molly (budgetcoach@espees.nl)
Computerles beginners en gevorderden	mezenhof 1	Frans Gordijn (f.curtain@gmail.com)
Accent Avondschool	mezenhof 1	Janet Neyhoft (janet@denieuwenachttegaal.nl)
Vrouwen in de lift -hulp bij carriere	mezenhof 1	Marijke Vos (marijke@vrouwenindelift.nl)

Kerk van de Nazarener

Kerkdienst	Carnissesingel 240	ds Stephen Overduin (06 - 456 065 98)
Open kerk	Carnissesingel 240	Marieke de Boeije (06 - 520 706 12)
Schilderen	Carnissesingel 240	Willy Boekhoud (06 - 114 238 02)
Bijbelstudie	Carnissesingel 240	Pieter Wilson (06 - 288 065 96)

Rotterdamse Volksuniversiteit

De kracht van ouder worden 6 lessen van 2,5 uur	Heemraadssingel 275 Rotterdam	010 - 412 76 00
Over de Johannes Passion lezing van 3 uur	Heemraadssingel 275 Rotterdam	010 - 412 76 00
Over de Mattheus Passion lezing van 3 uur	Heemraadssingel 275 Rotterdam	010 - 412 76 00

Stichting Vier het Leven

Sociaal-Culturele uitjes	Diverse podia in de regio	Petra Wooning (035 524 51 56) <i>landelijk reserveringsnummer</i>
Film: The Danish Girl	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Willem Ruis, de show van zijn leven - Johnny Kraaijkamp e.a.	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Lenette van Dongen - Tegenwind	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Cinderella - Oekraïens Staats Opera en Ballet Theater	Nieuwe Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
alle leeftijden	dinsdag was brengen 10.00 uur woensdag 15.00 was ophalen	dinsdag was brengen 10.00 uur woensdag 15.00 was ophalen	1 euro per kilo
alle leeftijden	aanmelden via 0648077921	13.30- 15.00	
alle leeftijden	elke woensdagavond	20.00-21.00	15 euro per jaar
alle leeftijden	www.letitiahairstyling.nl	www. letitiahairstyling.nl	www.letitiahairstyling.nl
alle leeftijden	maandag dinsdag woensdag donderdag en zaterdag	ma t/m wo 09.30- 18.30, do 13.00- 21.00, zat 10-18.00	
alle leeftijden	werkdagen	i.o.	naar inkomen
alle leeftijden	maandag	9:00-10: en 11:00 tot 12:00	lid wijkvereniging 15 euro p/jr
alle leeftijden	dinsdag en donderdag avond	19:00 tot 21:00	i.o.
alle leeftijden	donderdagochtend	10:00 tot 12:00	geen

iedereen	zondag	10.00-11.30	geen
iedereen	ma, di, wo, do	10.00-12.00	geen
iedereen die graag schildert	maandag	19.00	geen
iedereen die in gesprek wil over de Bijbel	dinsdag, elke twee weken	19.30	geen

senioren	donderdag 3 maart 2016	9.30 uur	€ 168.00
senioren	zaterdag 12 maart 2016	9.30 uur	€ 31.00
senioren	zaterdag 19 maart 2016	9.30 uur	€ 31.00

Ouderen			U betaald als deelnemer een arrange- mentsprijs, bestaande uit kosten voor uw toegangkaartje, uw consumpties, uw vervoer en besprekkosten
Ouderen	dinsdag 8 maart 2016	20:15	€ 16,00
Ouderen	zaterdag 12 maart 2016	20:00	€ 47,50
Ouderen	woensdag 16 maart 2016	20:15	€ 38,00
Ouderen	donderdag 17 maart 2016	20:00	€ 59,50

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Bomans, Alleen tussen de meeuwen	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Prettig Gestoord	Theater Zuidplein - Rotterdam Zuid	035 - 524 51 56
Graceland - The African Mamas met Leoni Jansen	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Brieven uit de Oorlog	Studio de Bakkerij - Rotterdam	035 - 524 51 56
Film - Knielen op een bed violen	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Intouchables - Huub Stapel e.a.	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Het celloconcert van Elgar - Rotterdams Philharmonisch	De Doelen - Rotterdam	035 - 524 51 56
De Oase Bar - Joke Bruijs en Gerard Cox	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Of de gladiolen - Veldhuis & Kemper	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Film - Land of Mine	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Lentekriebels - Ernst Daniel Smid en Anne-Mieke Ruyten	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
100 Jaar Phantasie und Fuge van Reger	Laurenskerk Rotterdam - Rotterdam	035 - 524 51 56
Muziek! - Marjolein Meijers	Studio de Bakkerij - Rotterdam	035 - 524 51 56
De Tweeling - Rosa da Silva, Hanna van Vliet e.a.	Nieuwe Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Toxic Psalms - Operadagen Rotterdam	Rotterdamse Schouwburg - Rotterdam	035 - 524 51 56
Film	Theater het Kruispunt - Barendrecht	035 - 524 51 56
Het Groot niet te vermijden - Shave, Rattle and Roll	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
Rollercoaster - Scapino Ballet	Rotterdamse Schouwburg - Rotterdam	035 - 524 51 56
Moeders en zonen - Anne Wil Blankers e.a.	Oude Luxor Theater - Rotterdam	035 - 524 51 56
La Boheme - Opera Zuid	Rotterdamse Schouwburg - Rotterdam	035 - 524 51 56

St. Mary's Anglican and Episcopal Church

Seniorenlunch om de 3 maanden/ Seniors' lunch every three months

Eerste vrijdag van de maand gemeenschaps ochtenden/ First Friday of the month fellowship mornings

Vitaal Pendrecht

Rollator werkplaats	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Gastronomisch Pendrecht	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Pendrecht Theater	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
Ouderen	zondag 20 maart 2016	15:00	€ 42,00
Ouderen	vrijdag 25 maart 2016	20:00	€ 37,00
Ouderen	zondag 3 april 2016	20:00	€ 50,00
Ouderen	zondag 10 april 2016	14:30	€ 20,00
Ouderen	dinsdag 12 april 2016	20:15	€ 16,00
Ouderen	vrijdag 15 april 2016	20:00	€ 49,50
Ouderen	zondag 17 april 2016	14:15	€ 64,00
Ouderen	donderdag 28 april 2016	20:00	€ 55,50
Ouderen	vrijdag 29 april 2016	20:15	€ 37,00
Ouderen	dinsdag 3 mei 2016	20:15	€ 16,00
Ouderen	zaterdag 7 mei 2016	20:15	€ 37,00
Ouderen	zondag 8 mei 2016	15:00	€ 10,00
Ouderen	woensdag 11 mei 2016	20:00	€ 20,00
Ouderen	donderdag 12 mei 2016	20:00	€ 66,50
Ouderen	vrijdag 20 mei 2016	20:15	€ 44,00
Ouderen	dinsdag 24 mei 2016	20:15	€ 16,00
Ouderen	donderdag 26 mei 2016	20:00	€ 43,00
Ouderen	donderdag 2 juni 2016	20:15	€ 43,00
Ouderen	woensdag 8 juni 2016	20:00	€ 47,50
Ouderen	zaterdag 18 juni 2016	20:15	€ 52,00
iedereen			Reparaties gratis, betaling per gerepareerde onderdeel
Senioren	Start 03-12-2015		€3.50 per maaltijd
Senioren	Dinsdagavond		

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Conversatie/taallessen	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Rechtswinkel Maasstad	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Ondersteuning bij het aanvragen van Opzoomerbonnen	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Ondersteuning bij het aanvragen van bewonersinitiatieven	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Uitbetalingen van Opzoomerbonnen	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)
Uitbetalingen van bewonersinitiatieven	Plein 1953 nr 192	Bien Hofman (06 - 124 440 13) Jaap Vroegop (06 - 504 901 55)

Arboretum Pendrecht (Tuin)	Middelharnisstraat 275	ArboretumPendrecht@gmail.com (010 - 480 93 46)
-----------------------------------	------------------------	---

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Ouderensoos Larenkamp		
Kaartspellen Zie ook overzicht pagina 80.	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Biljarten	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Kaarten maken	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Schilderen	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Bloemschikken	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Countrydansen	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Handwerken	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Yoga	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Bingo	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Ouderenmiddag met een optreden	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)
Middagconcerten	Ouderenhuiskamer	Lilian Huizer (06 - 814 382 09)

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Fysiotherapie Erkelens Roos en van Adrichem		
Begeleid sporten (De Beweging)	Baarlandhof 21	Rene Erkelens (010 - 493 35 44)
Fysiotherapie en beweegprogramma's COPD, hart, overgewicht, diabetes	Baarlandhof 21	Rene Erkelens (010 - 493 35 44)
vrouwengymastiek 55+ (De Oud Fitters)	Baarlandhof 21	Joop van Rijswoud (010 - 480 51 76)
Yoga	Baarlandhof 21	Wil Doorduyn (010 - 521 65 96)

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
Senioren	Maandagmorgen van 9 tot 11uur		
Senioren	Maandag en woensdagavond 18-20uur		
Senioren			
Senioren			
Senioren			
Senioren			

	Elke donderdagochtend met een groep tuinieren en koken en het samen eten. van 10.00 tot 12.00 uur	Ouderentuintjes (te huur voor minimaal 1 jaar)
--	---	---

Doelgroep	Dag en tijdstip
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Wekelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Maandelijks. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur
Senioren	Diverse zondagen. Maandag tot en met zaterdag van 9-12 uur en van 13-16.30 uur

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
iedereen die op een verantwoorde manier onder begeleiding wil trainen	in overleg	in overleg	€5
van jong tot oud en ouder	in overleg	op afspraak	via zorgverzekering
vrouwen 55+	dinsdag	13.30-14.30	€ 10 p.m.
	maandag	19.30- 20.30	€ 7,50 per les

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Baniercafé:	Blankenburgstraat 134 3081 TD Rotterdam	Elzelien Sigmond (010 - 485 04 17)
CreAtelier:	Blankenburgstraat 134 3081 TD Rotterdam	Elzelien Sigmond (010 - 485 04 17)
Kookworkshop:	Blankenburgstraat 134 3081 TD Rotterdam	Elzelien Sigmond (010 - 485 04 17)
Budgetcoaching:	Blankenburgstraat 134 3081 TD Rotterdam	Elzelien Sigmond (010 - 485 04 17)
Eredienst en zondagschool	Blankenburgstraat 134 3081 TD Rotterdam	Elzelien Sigmond (010 - 485 04 17)
Stichting Actief55PlusBus Zie het programma op de site.	Bevelandsestraat 210, 3083 NA Rotterdam	actief55plusbus@gmail.com 010 - 820 89 30
Diverse activiteiten Stichting De Huiskamer op Heijplaat	Heysekade 1 3089TE Rotterdam Waalhaven	huiskamer@outlook.com 010 - 341 44 16
Lessen, cursussen, workshops en evenementen op het gebied van de klassieke Japanse cultuur. Japans cultureel centrum Shofukan	Charloisse kerksingel 32-14 3082 DB Rotterdam	J. van Nispen (06 - 113 003 88) www.shofukan.nl
Exposities Charlois Stichting Historisch Charlois	Wolphaertsbocht 105, 3082 AG Rotterdam	Wolphaertsbocht 105 (010 - 480 66 18) info@historisch-charlois.nl
Organiseren van diverse activiteiten Rotterdamse Ouderen Bond	Kreileroord 99, 3079 NB Rotterdam	010 - 483 51 59

Activiteit	Locatie	Contactpersoon
Profilazorg - Soos op Zuid		
Bijbel-uurtje	Keyenburg 149	Jeannette Nikkels (06 - 229 484 82)
Bingo	Keyenburg 149	Jeannette Nikkels (06 - 229 484 82)
Verschillende Activiteiten	Keyenburg 155	Jeannette Nikkels (06 - 229 484 82)

Om mee te doen aan de Soos Op Zuid heeft u géén indicatie nodig.

Wilt u meer weten of wilt u zich aanmelden voor 'Soos Op Zuid'? Neem contact op met Jeanette Nikkels

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
	Elke zaterdag van 11.00 tot 13.00 uur.	activiteiten@banier-rotterdam.nl	www.debanier-rotterdam.nl
	Dinsdag 20 januari om 10.00 uur		
	Elke zondag om 10.00 uur		
	www.actief55plusbus.nl Eenzaamheidsbestrijding onder ouderen d.m.v. het organiseren van begeleide activiteiten die 4 - 5 keer per week plaatsvinden.		
	Openingstijden: dinsdag, woensdag en donderdag van 09.00 – 17.00 uur, vrijdag van 09.00 – 17.00 uur info@shofukan.nl		
	www.historisch-charlois.nl Openingstijden: Zaterdag & zondag van 13:00 tot 17:00 uur (op feestdagen gesloten)		
senioren	www.rotterdamseouderenbond.nl		

Doelgroep	Dag en tijdstip	Tijdstip	Kosten
65+	Dinsdag	10.00 - 12.00 uur	€ 2,00 incl. thee en koffie
65+	Dinsdag	14.00 - 16.00 uur	€ 2,00 incl. thee en koffie
65+	Vrijdag	10.00 - 12.00 uur	€ 2,00 incl. thee en koffie



Stichting Mens Centraal, wie zijn wij?

Stichting Mens Centraal zet projecten op om senioren en mantelzorgers te ondersteunen. De projecten die worden opgezet, worden meestal voorafgegaan door onderzoek. Dit om een maximale doelstelling te realiseren. Als stichting dragen wij hierdoor bij aan een mooie maar vooral ook leuke oude dag voor alle senioren. Naast de Seniorengids en het project Ouderenmishandeling (pagina 54), waarbij wij ondersteuning geven aan senioren die daarvan het slachtoffer zijn of dreigen te worden, hebben wij nog meer mooie projecten.

De projecten die wij als stichting uitvoeren binnen zorg en welzijn, worden ondersteund door zowel MBO als HBO studenten. Stichting Mens Centraal is hiervoor een samenwerkingsovereenkomst aangegaan met de opleidingsinstituten Hogeschool Rotterdam, Albeda college en het Zadkine in Rotterdam. Aafje, Laurens en Humanitas denken mee om de projecten aan te laten sluiten bij de zorg van nu.

Ons beweegproject voor (kwetsbare) senioren is ook op deze manier ontstaan. Stichting Mens Centraal heeft samen met Wiltraco een prachtig beweegproject opgezet. Dit deels virtuele project wordt opgezet in diverse zorginstellingen en fysio praktijken. Binnen de Stichting zitten we nooit stil en vinden het dan ook erg belangrijk dat u binnen uw wijk ook deel kunt nemen aan zo'n beweegactiviteit. Momenteel zijn we druk bezig met onderzoek om dit beweegproject mobiel in te kunnen zetten.

Wilt u meer weten over de virtuele mogelijkheden om te fietsen op bijvoorbeeld een hometrainer of duofiets door een bos, met een bootje door Giethoorn te varen of Oud-Rotterdam te bekijken? Vind u de oefeningen van de fysiotherapeut saai en zou u dit in de vorm van een spel willen uitvoeren?



Of bent u benieuwd naar onze magische tafel of snoezelmogelijkheden?

Neemt u dan eens een kijkje op onze website www.stichtingmenscentraal.nl.

Heeft u vragen of informatie die u graag met ons wilt delen neem dan gerust contact met ons op. Is het uw passie om klaar te staan voor anderen en zou u ons willen helpen door als vrijwilliger bij ons aan de slag te gaan? Aarzel dan niet en neem eens contact met ons op; e-mail: info@stichtingmenscentraal.nl of bel ons op 06 - 46 66 89 73

Aarzel dan niet en neem eens contact met ons op;
e-mail: info@stichtingmenscentraal.nl of bel ons op 06 - 46 66 89 73

Gemeente en overheid

Gemeente en overheid	10
Handige nummers en websites	10
Klachten en storingen	10
Politie en Brandweer	10
Overheidsinstellingen	10

Gezondheidszorg

Alternatieve geneeswijzen	43
Apotheken	33
Audio	29
Diëtisten	42
Fysio en Manuele Therapie	34
Geestelijke Gezondheidszorg	28
Gehandicaptenzorg en dagbesteding	28
Haarwerken/kapper	44
Huisarten	30
Indicatiestelling	44
Klachten over de zorg	45
Logopedie	43
Orthopedie en Steunkousen	42
Pedicure	41
Podotherapie	42
Revalidatie	25
Tandprotheticus	39
Tandzorg	38
Thuiszorg	39
Trombosedienst	44
Visueel	30
Wijkverpleegkundigen	41
Ziekenhuizen	25
Zorginstellingen	25

Ouderenadvies en dienstverlening

Advies, hulp en begeleiding	47
(Branch) organisaties	59
Discriminatie	53
Eenzaamheid / Isolement	53

Juridisch Advies	60
Mantelzorgondersteuning	52
Notarissen	60
Pasfoto ID kaart	59
Persoonsalarmering	53
POST NL	59
Roze ouderen	52
Seniorenbonden	53
Uitvaart	60
Veiligheid	52

Huisvesting en wonen

Algemene organisaties	62
Bewoners- en Huurdersorganisaties	62
Woningcoöperaties	62

Vervoer, verkeer en media

Bus	64
Buurtkranten	65
Dagbladen	65
Lokale omroep	65
Parkeren	64
Regionale omroep	65
Reisinformatie	64
Taxi	64
Trein	64
Vervoer	64
Vervoer op maat	64

Dieren, natuur en milieu

Dieren	67
Dierenartsen	67
Dierencrematorium	67
Dierenfysiotherapie	67
Dierenhoudersverenigingen	69
Dierenopvang	67
Dierenregistratie	67
Kinderboerderij	69
Kringloop	72
Natuur en Milieu	72
Ongediertebestrijding	69
Tuinen	69

Religie en levensbeschouwing

Diversen	74
English Church	73
Gereformeerd	73
Islam	73
Joods	73
Pinkster- en Evangeliegemeenten	73
Protestants	74
Reformatorisch	74
Room-katholiek	74

Cultuur, sport en recreatie

Bibliotheek	83
Buurtrestaurants	75
Cultuur	77
Hobby en Cursussen	83
Molens	81
Muziek	84
Rotterdampas	81
Sport	85
Theater	84
Vakanties en uitstapjes	83
Vrijwilligers	75
Wijkaccommodaties	81

Activiteiten

Activiteiten	88
--------------	----

Opname of wijziging in de senioren-gids

Ik/wij verzoek(en) u in de senioren-gids de volgende wijziging/opname aan te brengen:

Naam organisatie: _____

Contactpersoon: dhr./mw.* _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Website: _____

Toelichting (maximaal 20 woorden): _____

Eventuele aanpassing: _____

Indien u reeds in de senioren-gids bent opgenomen, graag hier het paginanummer vermelden: _____

U kunt ook altijd een email sturen naar info@stichtingmenscentraal.nl

Informatie over advertentiemogelijkheden in de senioren-gids

Hierbij verzoeken wij u ons nadere informatie te sturen over de advertentiemogelijkheden/tarieven:

Naam organisatie: _____

Contactpersoon: dhr./mw.* _____

Adres: _____

Postcode: _____ Woonplaats: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

Website: _____

Kijk voor meer informatie op www.stichtingmenscentraal.nl

** doorhalen wat niet van toepassing is*

Dit formulier in een gefrankeerde envelop sturen naar:

Stichting Mens Centraal
T.a.v. afdeling Seniorengids
Nachtwaker 43
3161 LL Rhooon

Dit formulier in een gefrankeerde envelop sturen naar:

Stichting Mens Centraal
T.a.v. afdeling Seniorengids
Nachtwaker 43
3161 LL Rhooon



Die goede oude tijd kunnen wij niet terugbrengen,
maar samen met u creëren wij kansen voor een betere toekomst

Deze gids wordt u aangeboden door Stichting Mens Centraal (SMC) met ondersteuning van de Gebiedscommissie Charlois. Wij willen met deze uitgave de senioren helpen in hun zoektocht naar ondersteuning, activiteiten en de mogelijkheden om langer zelfredzaam te blijven.

Natuurlijk zijn wij druk bezig om meer projecten op te zetten en wij hopen op uw hulp. Heeft u suggesties of wilt u ons op de een of andere manier helpen? Neem eens contact met ons op, wij zijn nieuwsgierig naar uw mening!

Voor uw inbreng of meer informatie:

www.stichtingmenscentraal.nl

E-mail: info@stichtingmenscentraal.nl

Stichting Mens Centraal

Kantoor: Zijpe 14

3086 HZ Rotterdam

Postadres: Nachtwaker 43

3161 LL Rhoon

T: 010 - 501 76 93

M: 06 - 466 689 73

