



HET SOCIALE ABC VAN VLAARDINGEN

**Aangeboden
door:**

De Diaconie van de
Protestantse Gemeente
Vlaardingen





Inleiding

Vóór u ligt, wat met een duur woord heet, de **sociale kaart** van Vlaardingen.

Het is, vanwege de alfabetische indeling, **Het Sociale ABC van Vlaardingen** genoemd.

Regelmatig komt het voor dat je als diaken, diaconaal medewerker, ouderling, predikant, vrijwilliger in een aanloophuis of bij een hulpdienst, of als huisbezoekster behoefte hebt aan een adres waar iemand anders of jij mee geholpen zou kunnen zijn.

Het is de bedoeling dat dit boekje daarin voorziet. Het is niet volledig. Wèl bevat het, volgens ons, de adressen van de belangrijkste instellingen. Daarbij is bij de meeste instellingen ook nog in één of twee regels geprobeerd aan te geven wat deze instellingen te bieden hebben en waar en wanneer ze te bereiken zijn.

Er is gekozen voor een handig boekwerkje dat u altijd in uw tas of binnenzak mee kunt nemen. Ongetwijfeld zijn er fouten in geslopen en zal sommige informatie binnen afzienbare tijd niet meer kloppen. Dat is niet anders. Voorlopig kunt u er wel even mee vooruit, tot aan de volgende druk.

Als 'toegift' vindt u achterin een aantal belangrijke richtlijnen bij doorverwijzing. Doe er uw voordeel mee. Voor suggesties m.b.t. wijzigingen en aanvullingen in Het Sociale ABC houden wij ons van harte aanbevolen.

Team Diaconie

*Vlaardingen, januari 2025
1^e druk december 1994*

In deze **zesentwintigste** druk zijn alle gegevens weer geactualiseerd.

Vlaardingen, januari 2025

INHOUDSOPGAVE

Aanloophuis	3
AIDS	3
Alleenstaanden	4
Arbeid/ Verarming/ Scholing/ Uitkeringen	4
Burenbemiddeling	5
Diaconieën en Charitas	5
Geestelijke Gezondheidszorg	6
Gehandicapten	7
Gemeente	7
Gezondheid	8
Herstellingsoorden	8
Huisvesting	9
Hulpdiensten	9
Jeugd en Jongeren	11
Lezen en schrijven	12
Maatschappelijke dienstverlening (zie ook: Hulpdiensten)	12
Maatschappelijk Werk	13
Mantelzorg	13
Migranten/ Vluchtelingen	14
Noodopvang	14
Ouderen	16
Rechtshulp	17
Relaties en seksualiteit	18
Slachtofferhulp	19
Telefonische Hulpdiensten	19
Terminale Zorg	21
Thuiszorg	21
Tweedehands spullen/ Goedkope winkels	22
Vakantieweken	23
Verslaving	23
Vervoer	24
Vrijwilligerswerk	24
Welzijnswerk/ Opbouwwerk	25
Websites	25
Enkele Richtlijnen Bij Doorverwijzing	34

GLOBALE SOCIALE KAART VAN VLAARDINGEN

Aanloophuis

'De Groene Luiken', Oosthavenkade 8, 3134 NV, tel. 010-435 37 46
(oecumenisch aandachtscentrum voor gesprek, ontmoeting, informatie en stilte;
openingstijden: 7 dagen per week van 13.00-16.00 uur; postadres voor mensen zonder vast adres. Website: www.degroeneluiken.nl.
e-mail: webmaster@degroeneluiken.nl

Open Huis, Zomerstraat 18 (open huis van de protestantse wijkgemeente Grote Kerk, open voor wijkbewoners uit het centrum, gemeenteleden en verder voor ieder die aan komt lopen), openingstijden: woensdag 10.00 – 12.00 uur, donderdag om de twee weken, 17.00 – 18.30 uur (maaltijd), zaterdag om de 2 weken vanaf 12.00 uur een 3-gangen menu/pannenkoeken of erwtensoep. Opgave voor de maaltijden, tel. 010-460 33 82.

AIDS

Hiv Vereniging Nederland, Eerste Helmersstraat 17, 1054 CX AMSTERDAM, Servicepunt Hiv Vereniging Nederland - ma, di, do van 14.00 – 18.00 uur: 020 - 689 25 77
e-mail: servicepunt@hivvereniging.nl

HIV-vereniging Rotterdam, hvn-rijnmond@hivnet.org, tel. 010-414 05 68 of 010 414 49 12.

Humanitas Bureau Hiv-Hulpverlening (maatschappelijk werk voor mensen met hiv/aids, betrokkenen en ieder met vragen over dit onderwerp), tel.: 010 2365212,
e-mail: hiv@stichtinghumanitas.nl, website: www.stichtinghumanitas.nl

Stichting Mara (geestelijke zorg voor mensen met hiv en aids – voor onder andere pastorale gesprekken, vertrouwenspersoon)

Hang 14, 3011 GG Rotterdam, tel: 010-411 6085,

e-mail: voorzitter@stichtingmara.nl contactpersoon: Feline v.d.Sande 06-81575718

Humanitas Delft, Rijswijk, Pijnacker-Nootdorp, hulp bij eenzaamheid, verlies, opzetten thuisadministratie, Nassaulaan 23, 2628 GA Delft email: delft@humanitas.nl

Alleenstaanden

55+WandelclubVlaardingen.Tel.06-29568938,
e-mail: info@wandelclub-vlaardingen.nl

Single-Events: website www.single-events, e-mail: petra@single-events.org

Arbeid/ Verarming/ Scholing/ Uitkeringen

Stroomopwaarts (De sociale diensten van Maassluis, Vlaardingen en Schiedam en de sociale werkvoorzieningen Dukdalf, TBV en BGS vormen vanaf 1 juli 2015 Stroomopwaarts MVS. Stroomopwaarts verzorgt de volgende regelingen: Participatiewet, Bijzondere Bijstand, Schuldhulpverlening, IOAZ, IOAW), Stroomopwaarts Westnieuwland, Stadskantoor, Westnieuwland 6, 3131 VX Vlaardingen ma t/m vrij 8.30 uur tot 16.30 uur, www.stroomopwaarts.

Belastingdienst Eenheid Particulieren Rotterdam, Centraal Belastinggebouw, Laan op Zuid 45, 3072 DB Rotterdam. Postbus 30206, 2500 GE Den Haag. Tel. 0800-0543.

Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV), (o.m. uitvoering WW en AAW), Laan op Zuid 393, Postbus 52010, 3007 LA Rotterdam Landelijk tel. 088-8989294 (8.00 – 17.00 uur)

Sociale Verzekeringsbank district Rotterdam (o.m. uitvoering AOW, AWW en AKW), Posthumalaan 100, 3072 AG Rotterdam, svb.nl/contact

Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD), Postbus 19250, 3501 DG Utrecht, tel. 030 – 2391350 di en do tussen 9.00 en 12.00 uur

Voedselbank Vlaardingen, Van Baerlestraat 99, 3132 EC Vlaardingen, tel.nr.: 06 395 12 617, e-mail: info@voedselbankvlaardingen.nl. (Alleenstaanden of gezinnen die tijdelijk slechts over een inkomen onder het minimum kunnen beschikken, kunnen via de voedselbank wekelijks een voedselpakket samenstellen in de voedselbankwinkel; voor inkomenscriteria en aanmeldformulier zie www.voedselbankvlaardingen.nl; aanvragen kunnen alleen worden ingediend door hulpverleners!

Formulierenbrigade, Westnieuwland 6, Vlaardingen, kunt u alleen op telefonische afspraak terecht, tel. 010 – 2465555 of maak een afspraak via de website. Ook kunt u terecht bij Wijkcentrum Westwijk, Prof. Telderstraat 10, ma. 13.00 – 16.00 uur. ('formulierenbrigadiers' helpen om ingewikkelde formulieren van instanties in te vullen en financiële regelingen te gebruiken).

SchuldHulpMaatje, p/a Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 010-4346855, (project waarbij vrijwilligers worden ingezet als maatje voor mensen die financiële schulden hebben of in schulden dreigen te geraken; het project is een aanvulling op de professionele schuldhulpverlening), meer informatie op: www.schuldhulpmaatje.nl/vlaardingen hulpvragers kunnen zich aanmelden via de site van schuldhulpmaatje.nl Het streven is dat er binnen 3 werkdagen contact met hen wordt opgenomen. E-mail: contact@vlaardingen.schuldhulpmaatje.nl

Burenbemiddeling

De Burenbemiddelaar (hulp bij het oplossen van conflicten tussen burens door getrainde vrijwilligers); deze dienst is gratis voor alle Vlaardingers; vragen om informatie of bemiddeling via Minters, burenbemiddelaar@minters.nl, tel. 010 – 4351022 of via het contactformulier op de website.

Diaconieën en Charitas

Diaconie van de Protestantse Gemeente te Vlaardingen,
kantoor: Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 010- 434 68 55
(di. - do. 9 – 13 uur), diaconaal spreekuur maandag 10.00– 12.00 uur
Diaconaal consulent: diaconaalconsulent@planet.nl
Website: www.protestantsediaconievlaardingen.nl.
E-mail: diaconie.prot.gem.vld@planet.nl

De Windwijzer

Diaconaal-missionair centrum, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen,
tel. 010-4347887 (centrum voor ontmoeting, bezinning en dienstverlening);
voor programma zie: www.dewindwijzer.nl.

Geestelijke Gezondheidszorg

Indigo Vlaardingen (eerstelijns hulpverlening GGZ: behandeling, online hulp, cursussen), Burgemeester van Lierplein 1, 3134 ZB Vlaardingen, tel. 088 – 357 1900, www.indigo.nl.

Anteszorg (De ggz-teams van Antes bieden hulp bij psychiatrische problemen waar- bij sprake is van complexe problematiek of problemen op meerdere levensterreinen), locatie Burg. van Lierplein 1, 3134 ZB, tel. 088-3576480, website: www.anteszorg.nl

Eleos (centrum voor geestelijke hulpverlening op reformatorische grondslag, basis GGZ aan kinderen, jongeren en volwassenen), Medisch Centrum Schiebroek, Kastanjeplein 4, 3053 CD Rotterdam, tel. 088 – 892 0060, www.eleos.nl, e-mail: recreatie.zuid@eleos.nl

Crisiscentrum Rotterdam, Poortmolen 121, Capelle a/d IJssel, tel. (088) 357 10 10, (24 uur per dag bereikbaar voor mensen in psychosociale en/of psychische crisis).

Pameijer Activerings- en ontmoetingscentrum, Schiedamseweg 49, 3134 BA, tel. 088-2716153, geopend: ma. t/m vrij. 09.30- 16.30 uur (op ma/wo/vrij ook een maaltijd om 17.15 u. voor € 5,- p.p.) Aanmelden kan telefonisch voor 13.00 uur. Elke woensdagmiddag geopend voor Straatzorg.

MIND Naasten Centraal, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort 033-3032355. Telefo- nische hulplijn 0900 2546674. E-mail: info@naastencentraal.nl (stichting die zich inzet voor familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen).

Vereniging Ypsilon, Regulusweg 5, 2516 AC Den Haag, tel. (088) 000 21 20 (werkdagen 10.00 – 16.00 uur) E-mail: ypsilon@ypsilon.org of Whatsapp 06-16350392 (alg. vereniging van ouders en andere familieleden van chronisch psychotische en schizofrene mensen; er is ook een plaatselijke afdeling in Rotterdam).

Depressie Vereniging, Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort, www.depressievereniging.nl (vereniging voor mensen met een depressie of depres- sieve klachten en hun naast betrokkenen; richt zich op: informatie geven, belangen- behartiging en lotgenotencontact), Depressielijn: 088 – 5054 335 (ondersteuning door ervaringsdeskundige vrijwilligers). Voor contact met lotgenoten zie www.depressieconnect.nl e-mail: info@depressievereniging.nl

Gehandicapten

Centrum Indicatiestelling Zorg, tel. 088-789 10 00, www.ciz.nl.

Ergotherapie (voor mensen die thuis moeten leren omgaan met hun handicap), inlichtingen: Het Zonnehuis, afd. ergotherapie, Dillenburgsingel 5, 3136 EA, tel. 010- 4759595,

E-mail: servicepunt@zgvlaardingen.nl

Vlaardings Overleg Revalidatie (VOR), voorzitter/secr. Dhr. A. van den Bos, tel. 06 – 23379239, website www.stichtingvor.nl (belangenbehartiging van mensen met een handicap).

ROG Plus Nieuwe Waterweg Noord (ROG), Bezoekadres: MAASSLUIS, Westlandseweg 1, 3144 CZ Maassluis, Postbus 234, 3140 AE Maassluis, tel. 010-8701111, e-mail info@rogplus.nl, www.rogplus.nl (uitvoering Wet Maatschappelijke Ondersteuning voor Vlaardingen, Maassluis, Schiedam).

Gemeente

Gemeentehuis: Markt 11, 3131 CR Vlaardingen, tel.010-248 40 00, ingang secretariaat: Westnieuwland 6, 3131 VX Vlaardingen, website www.vlaardingen.nl.

Politiebureau, Delftseveerweg 40, 3134 JJ Vlaardingen, tel. 0900-8844

LANDELIJK ALARMNUMMER 112

Gemeentelijke Ombudsman (bij klachten over het gedrag van en de behandeling door het College van B & W en gemeenteambtenaren), 0800-3355555 tussen 9.00 uur en 17.00 uur.

U kunt ook op het inlooppreekuur van de gemeentelijke ombudsman in Rotterdam komen. Dat is op het adres De Batavier, Batavierenstraat 1535, 5^e etage, 3014 JH Rotterdam Hier kunt u zonder afspraak langskomen. De gemeentelijke ombudsman houdt 1 keer per week een inlooppreekuur op het adres dinsdag van 09.00 tot 17.00 uur Tel. 0800-0802

e-mail: info@orr.nl of website: Ombudsman Rotterdam Rijnmond

Gezondheid

Geneeskundige- en Gezondheidsdienst, GGD Rotterdam-Rijnmond.nl, Schiedamsedijk 95, 3011 EN Rotterdam. Postadres: GGD-Rotterdam Rijnmond, Postbus 70032, 3000 LP Rotterdam www.ggdrotterdamrijnmond.nl.

GGD Rotterdam-Rijnmond: afspraken maken tel. 010-433 99 66, tevens GGD Gezondheidslijn voor vragen over gezondheid.

Zorgbelang Zuid-Holland (behartigt de belangen van zorgvragers en geeft advies over hoe u uw zorg kunt regelen) **Adviespunt Zorgbelang** tel: 088-9294000
e-mail: info@zorgbelanginclusief.nl
website www.zorgbelanginclusief.nl.

Reumapatiëntenvereniging (voor belangenbehartiging, informatie en contact), RPV Delft, www.rpvdelft.nl e-mail: secretaris.rpvdelft@gmail.com
Marinus Nijhofflaan 666, 2624 MH Delft

Maandelijks, steunpunt voor menstruatieartikelen, De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingse, tel. 010 – 434 78 87 (van maandag t/m donderdag kunt u terecht bij de gastvrouw van De Windwijzer voor gratis maandverband, tampons en inlegkruisjes en voor informatie over menstruatiecup(s))

Herstellingsoorden

Pastoraal Centrum Hezenberg, Hezenberg 6, 8051 CB Hattem, tel. 038-2022900, e-mail: info@hezenberg.nl, info: www.hezenberg.nl.

Pastoraal Diaconaal Centrum De Herberg

locatie: “De Pietersberg”, Pietersbergseweg 19, 6862 BT Oosterbeek, tel. 026-3342225, e-mail: info@pdcdeherberg.nl

Huisvesting

Dienst Stadswerk (voor het aanvragen van herinrichtings- en verhuiskostenvergoeding, huursubsidie en huurgewenning), Hoflaan 27, 3134 AA Vlaardingen, tel: 010-2484635

Huurcommissie (deze bemiddelt in geschillen inzake servicekosten en huur)
www.huurcommissie.nl. Postadres: Postbus 16495, 2500 BL Den Haag

Waterweg Wonen, van Hoogendorplaan 1011, 3135 BK Vlaardingen (Postbus 3, 3130 AA), tel. 010-248 88 88, info@waterwegwonen.nl;
openingstijden ma.-vrij.: 09.00 – 16.30 uur.

Woningstichting Samenwerking, Stadhouderslaan 181, 3136 BM, tel. 010-4759666
Telefonisch bereikbaar maandag t/m vrijdag van 9.00 uur tot 12.30 uur
Bezoek maandag t/m donderdag van 9.00 uur tot 16.30 uur.

www.huurgeschil.nl: informatiebank, praktijkvoorbeelden en advies op maat m.b.t. alles wat met rechten en plichten rond huur en verhuur te maken heeft.

Hulpdiensten

Humanitas NWN (is gespecialiseerd in *vriendschappelijk thuisbezoek*, om vereenzaming tegen te gaan en maatschappelijke participatie te vergroten)
Spreekuur: maandag 13.00 tot 16.00 uur in wijkcentrum de Telder, Prof. Teldersstraat 10 en woensdag 9.00 tot 12.00 uur in Buurtpunt, Rotterdamseweg 176
Tel: 06-35117766, e-mail: nwn@humanitas.nl voor thuisbezoek.

De Oproepcentrale, tel.: 010-4278177 of e-mail: info@oproepcentrale.nl,
Website: www.oproepcentrale.nl (ondersteunt mantelzorgers en is actief bij thuiswonende langdurig zieken en gehandicapten, dementerende ouderen, ouderen met behoefte aan psychosociale ondersteuning, kinderen en (jong)volwassenen met een verstandelijke of lichamelijke beperking; vrijwilligers vervangen gedurende enkele uren per week de mantelzorger zodat die even tijd krijgt voor zichzelf.
Zij zijn beschikbaar voor een praatje en een luisterend oor en voor gezamenlijke activiteiten zoals een wandeling, museum- of theaterbezoek bij kinderen als oppas-hulp of maat, voor hulp, andere projecten: eet-date, begeleidende vervoerservice, netwerkcoaches en levensboeken).

Rode Kruis, Locatie Nieuwe Waterweg Noord (organiseert voor langdurig zieken, gehandicapten, hulpbehoevenden en ouderen o.a. aangepast vervoer en dagelijks telefooncontact), adres: Trimpad 4, 3135 GA Vlaardingen, Postbus 1, 3130 AA Vlaardingen, Tel. (op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur): 010 – 2340099

Zonnebloem (vrijwilligers bezoeken langdurig zieken, lichamelijk gehandicapte mensen en hulpbehoevende stadgenoten; ook organiseert De Zonnebloem ontspanningsbijeenkomsten, dagtochten, winkeldagen voor rolstoelers en vakantieweken in binnen- en buitenland, o.a. met de Zonnebloem-boot), www.zonnebloem.nl, contact-adressen Vlaardingen: Angeline Verburg, tel. 010 – 4354898.

Stichting Present Vlaardingen, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 06-48362320, www.presentvlaardingen.nl, coördinator: Ben Trooster, Tanja Cats en Daniel Dennenboom (Present slaat een brug tussen mensen die iets te bieden hebben en mensen die daarmee geholpen kunnen worden. Als makelaars in vrijwilligerswerk verbindt Present groepen mensen (bv. een familie, personeel van een bedrijf, voetbalteam, kerkenraad) met mensen in de eigen woonplaats die te maken hebben met armoede, een slechte gezondheid of een sociaal isolement, voor het uitvoeren van klussen voor 1 dagdeel of langere tijd.
E-mail: info@1presentvlaardingen.nl

Buurtcirkel is er voor iedereen met een ondersteuningsvraag, groot of klein. Het is vooral belangrijk dat je zin hebt om mee te doen, dat je meer mensen wilt leren kennen en dat je bereid bent om andere mensen uit de Buurtcirkel te helpen. Mensen die misschien net als jij ook wel wat ondersteuning kunnen gebruiken. Je vormt samen met 9 tot 12 mensen uit jouw buurt of wijk een Buurtcirkel. Je woont in je eigen huis en je spreekt met elkaar af in de buurt of bij iemand thuis. Je hoeft dit niet alleen te doen. Jouw Buurtcirkelnetwerk, een vrijwilliger en een professionele coach helpen jou hierbij.
Website: www.buurtcirkel.nl

HipHelpt Vlaardingen, tel. 010-3071396, www.hiphelpt.nl/vlaardingen samen een wandeling maken, in de tuin werken of gewoon een praatje maken, iemand die een lamp ophangt, meegaat naar de arts of die ingewikkelde formulieren helpt invullen. HipHelpt Vlaardingen zorgt dat er dan hulp komt. Vrijwilligers zetten zich in voor hun buurtgenoten.

Klussendienst Service Dienst Werk (SDW), Roer 28, 3068 LE Rotterdam, tel. 010 – 456 40 22 (professionele diensten tegen een aantrekkelijke prijs; mensen met weinig inkomen in de regio Rotterdam kunnen hier hun klussen aanmelden en krijgen dan bezoek waarbij een offerte wordt gemaakt voor klussen in huis of tuin. Meer informatie op: www.sdw-rotterdam.nl. E-mail: info@sdw-rotterdam.nl

Jeugd en Jongeren

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) Vlaardingen, Burgemeester van Lierplein 5, 3134 ZB, tel.088-2010000 (Het Centrum voor Jeugd en Gezin is het centrale punt voor alle vragen over opvoeding en opgroeien. Voor ouders/verzorgers, voor jongeren zelf en voor professionals). En Kopenhagenlaan 11, 3137 NP.
E-mail: info@cigrijnmond.nl

Coach & Co (project waarin vrijwilligers in elk geval één keer per week met kinderen en jongeren van 8 t/m 18 jaar in gesprek gaan en activiteiten ondernemen), een project van Stichting Minters, *dienstverlening in welzijn*, bureau: Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen.
Tel. 010 435 10 22, e-mail: info@minters.nl

Windkracht95, De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 06 – 2423 0697, windkracht95@hotmail.com, coördinator Miranda Hoogveen www.dewindwijzer.nl/windkracht95 (project om kinderen die in armoede opgroeien en hun ouders een steuntje in de rug te geven; activiteiten op woensdagmiddag (koken, kunst, creatief, films maken, projecten opzetten, huiswerkbegeleiding)
Voor de ouders is er gelegenheid om de ouderkamer te bezoeken o.l.v. een ervaren coach.

Enver, Dagbehandeling Vlaardingen, Kamerling Onnesstraat 100, 3132 RS Vlaardingen. Tel: 088-8928170, e-mail: info@enver.nl biedt specialistische hulp en ondersteuning aan kinderen en hun gezinnen, tel: 010-2340139. En biedt ambulante hulpverlening, dagbehandeling, residentiële zorg en crisisopvang. Bij de ambulante hulp gaat het om individuele en gezinsgerichte hulpverlening aan huis of op een locatie. De ambulante hulp kan meer of minder intensief zijn en van kortere of langere duur. Dit hangt af van de ernst van de problemen en de mogelijkheden van het gezin om zelf aan verbetering te werken.

Kinder- en jongerenrechtswinkel, Weteringstraat 225, 3061 PN Rotterdam
Kamer 31, tel. 412 02 08, www.kjrwrotterdam.nl (di., wo., vrij. van 15.00-17.00 uur)
helpt jongeren tot 23 jaar met juridische vragen. E-mail: rotterdam@kjrw.eu of stuur
een berichtje via WhatsApp 06-362739.6

YMCA Nederland, Soestdijkerweg 10-B, 3734 MH Den Dolder, 035-6668700

Lezen en schrijven

Bibliotheek Vlaardingen, Waalstraat 100, Vlaardingen, tel. 085-0436741, e-mail:
vlaardingen@debibliotheekdeplataan.nl in de drie Vlaardingse bibliotheken worden
cursussen beter leren spreken en schrijven, beter leren rekenen en budgettering
aangeboden, ook kan men hier hulp krijgen bij het doen van belastingaangifte via
internet).

Op de volgende spreekuren kunt u terecht voor meer informatie:

filiaal Holy, Koninginnelaan 773, ma. 14.00 – 16.00 uur),

filiaal centrum, Waalstraat 100, donderdag tussen 11.00 en 13.00 uur en vrijdag tus-
sen 18.00 en 20.00 uur. Afspraak maken kan via WhatsApp 06-3047541.

Maatschappelijke dienstverlening (zie ook: Hulpdiensten)

Klussen & Diensten (werkproject dat tegen geringe vergoeding klussen in en om
het huis doet voor mensen met een dermate laag inkomen dat zij een officieel bedrijf
niet kunnen bekostigen; voor Vlaardingen wordt de klussendienst geregeld vanuit
Rotterdam; zie voor meer info: www.SDW-Rotterdam.nl (er wordt een laag uurloon/
voorkosten gerekend).

De Energiebank Vlaardingen, minder geldzorgen – meer warmte in huis tel:
06-16112511 website: energiebank.nl/vlaardingen. De energiecoaches helpen om te
besparen op de energierekening en nemen energiezuinige materialen mee. De hulp
is gratis. E-mail: vlaardingen@energiebank.nl

Maatschappelijk Werk

Stichting Minters, dienstverlening in welzijn, bureau: Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, info@minters.nl (onder Minters resulteren de Sociale Wijkteams, Sociaal Raadslieden en Minters mantel (inloopsprekuren telefonisch bereikbaar: 010-4731033 tussen 9.00 en 12.00 uur.

Bureau Sociale Raadslieden Vlaardingen, Burg.van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, telefonisch spreekuur elke werkdag tussen 11.00 en 12.00 uur, 010-4351022 of via WhatsApp: 06-11155077 van ma t/m do tussen 9.00 en 17.00 uur. E-mail: sociaalraadslieden@minters.nl

Sociale Wijkteams (eerste aanspreekpunt voor inwoners van Vlaardingen met vragen/problemen op sociaal gebied), www.wijkteamsvlaardingen.nl. e-mail: info@wijkteamsvlaardingen.nl

Wijkteam West, Wijkcentrum West, Professor Teldersstraat 10, 3132 AZ Vlaardingen (inloopsprekuren: ma: 13.00-16.00 uur, vr: 13.00-15.00 uur). En bij de Voedselbank, van Baerlestraat 99. Vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur

Wijkteam Centrum, Buurtkamer, Valeriusstraat 28 (inloopsprekuren: woe. 13.30 – 15.30 uur en donderdag van 11.00 – 13.00 uur).

Wijkteam Ambacht, tevens hoofdlocatie Minters, Burg. van Lierplein 51 (inloopsprekuren: Ma: 09.00-11.00 uur, di: 16.00 tot 18.00 uur en do: 13.00 tot 15.00 uur).

Wijkteam Holy, Gezondheidscentrum Vlaardingen, Zwanensingel 9, (inloopsprekuren: Di: 14.30-16.30 uur)

Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg NWN (onderdeel van Minters) (informatie, ondersteuning, maandelijks mantelzorgcafé), Burgemeester Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen, 010 – 435 10 22, www.mintersmantelzorg.nl. e-mail: info@minters.nl

Alzheimer Café Vlaardingen (zie onder hoofdstuk 'Ouderen').

Stichting MEE Zuid-Holland Noord, (komt op voor mensen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, chronische ziekte of een vorm van autisme. Mensen die moeilijk leren of niet-aangeboren hersenletsel hebben, kunnen ook bij MEE terecht. MEE biedt o.a. aanvullende en vervangende mantelzorg door vrijwilligers, o.a. spitsuurhulp, gastgezinnen, vakantiehelp, speelhelp, gezelschap).
via de wijkteams van Minters 010-4731033

Migranten/ Vluchtelingen

VluchtelingenWerk Zuidwest-Nederland locatie Vlaardingen, Rotterdamseweg 176, 3135 PX Vlaardingen, 010-4346728 (Openingstijden: maandag t/m donderdag: 09.00 - 16.00 uur), vlaardingen@vluchtelingenwerk.nl.

Onderstaande spreekuren gaan op afspraak. U kunt hiervoor bellen naar 010-4346728: Maatschappelijk spreekuur: maandag 9.30 - 12.30 uur en dinsdag van 13.30 - 15.00 uur/ Juridisch spreekuur: maandag 9.30 – 12.30 uur en dinsdag 9.30 – 15.00 uur. Op dit adres is ook het Taalcentrum gevestigd.

Stichting Noodhulp Vluchtelingen Rijnmond (SNVR), Laan van NOI 131-m, 2931 BM Den Haag (verleent materiële en immateriële hulp aan vluchtelingen zonder middelen van bestaan). 070-3468946 e-mail: info@vluchteling.nl

Meldpunt discriminatie in Vlaardingen: RADAR, RADAR is bereikbaar via tel. (010) 411 3911, e-mail info@radar.nl of www.radar.nl. Melden kan ook via WhatsApp: 06 21968889 (Het meldpunt van RADAR ondersteunt melders en registreert incidenten waarbij sprake is van discriminatie. Hiervoor beschikt het meldpunt over gespecialiseerde klachtbehandelaars die kunnen adviseren, waar nodig bemiddelen of melders bijstaan in juridische procedures of bij een verzoek om een oordeel bij het College voor de Rechten van de Mens).

Stichting Aanzet, van Beethovensingel 126, 3133 EA Vlaardingen. Vergroot ontwikkelingskansen en onderwijskansen voor kinderen en volwassenen (taalles) e-mail: info@stichtingaanzet.nl tel.: 010-2322111

Noodopvang

Dak- en Thuislozenopvang De Elementen, Nijverheidsstraat 26-B, 3133 ER Vlaardingen, tel. 010-4608989, e-mail: elementenmentoren@stoed.nl

(In 'De Elementen' kunnen mensen terecht, die door omstandigheden voor korte of langere tijd niet in staat zijn zelfstandig te wonen. Zij worden in 'De Elementen' op weg geholpen naar een zelfstandige toekomst. 's Avonds is er gelegenheid tot eten, douchen en slapen.)

Stichting Elckerlyc, Oosthavenkade 31, 3134 NW Vlaardingen, tel. 010-435 50 00 van 8.30 uur-12.00 uur en van 13.00 uur-17.00 uur, e-mail: info@st-elck.nl website: www.stichting-elckerlyc-vlaardingen.nl (crisisopvang en begeleid wonen).

Orange the World, stop geweld tegen vrouwen. Heb je te maken met intimidatie of geweld bel 0800-2000. In noodgevallen bel altijd 112

Centraal Onthaal, Rotterdam (centraal aanmeldadres), Binnenrotte 158, tel. 010-14010 Daklozenopvang. E-mail: centraalonthaalMO@rotterdam.nl

Stichting De Tussenvoorziening Utrecht(verschillende vormen van nacht- en dagopvang voor verschillende doelgroepen, t.w. daklozen, illegalen, vrouwen; ook nacht-opvang in zelfbeheer), Groeneweg 2, 3531 VE Utrecht, tel.: 030 – 234 08 19, e-mail: info@tussenvoorziening.nl; www.tussenvoorziening.nl.

Leger des Heils, Maatschappelijk Centrum Rotterdam (Dak- en thuisloze mensen kunnen 's avonds en 's nachts terecht bij Van de Straat voor een praatje, een warme maaltijd en diverse andere faciliteiten. Er is koffie en een computer met internet en veelal de mogelijkheid om een arts te zien) (www.legerdesheils.nl/mcr).

- **Dagopvang 'De Sluis'**, Westzeedijk 493, tel. 244 03 56. Aanmelden maandag t/m vrijdag van 9.00 uur t/m 16.30 uur tel.: 088-0655111 of e-mail: btm.rzw@legerdesheils.nl
- **Het Roer**, Carnissesieng 6, 3084 NA (bij Zuidplein), tel. 06-25765196.
- **De Nieuwe Brug**, A. van Rijkevoorselplein 48, 3065 SM Rotterdam, tel. 010 202 18 83.

Havenzicht (Centrum voor Dienstverlening) (CVD Havenzicht is een nachtopvang-voorziening voor Rotterdammers die acuut dakloos zijn. Rotterdammers die gebruik willen maken van de nachtopvang van CVD Havenzicht moeten in bezit zijn van een toegangspas van loket Centraal Onthaal.) Willem Ruyslaan 10, tel. 010-41471 60. Aanmelding vanaf 17.00 uur (per nacht). Indien het vol is, kan men je meestal ergens anders onderbrengen.

De Hille (Centrum voor Dienstverlening) (CVD de Hille heeft een nachtopvang met 28 bedden, een dagopvang voor 75 mensen (m/v) en een pension dat 18 kamers telt. Daarnaast worden in en vanuit het project diverse dagactiviteiten georganiseerd. De dagopvang is iedere dag van 7.30 uur geopend en voor iedereen toegankelijk. De dag- en nachtopvang hebben een zogeheten Bed-Bad-Brood-functie en bieden individuele begeleiding aan cliënten. CVD de Hille heeft ook een gebruikersruimte. Deze ruimte bestaat uit twee gedeeltes, een voor de rokers en een voor de spuiters. Alleen als je in het bezit bent van een pasje word je toegelaten. Om een pasje te krijgen, moet je je eerst inschrijven. Alvorens je wordt binnengelaten moet je als gebruiker eerst laten zien wat je wilt gebruiken.

Openingstijden gebruikersruimte:

iedere dag van 7.30 tot 17.00 uur en van 19.00 tot 21.30 uur), Lange Hilleweg 256, 3073 BZ Rotterdam, tel: 010 - 486 66 25, website: www.cvd.nl/.

Vrouwenopvang Rijnmond (Stichting Arosa) (opvang vrouwen en mannen (ook met kinderen), die slachtoffer zijn geworden van huiselijk geweld), tel: 010-8200840 (intakebureau), tel. 0800-2000 (bij mishandeling of bedreiging)

bureaudienst@arosa-zhz.nl

e-mail: info@arosa-zhz.nl, website: www.vrouwenopvang.org.

Rosa Manus (vrouwenopvang), Postadres: Opaalstraat 302, 2332 TH Leiden, tel. 071 - 573 08 70; e-mail: info@rosa-manus.nl.

Leger des Heils, De Hoek, Hoeklaan, 3201 VB Spijkenisse, tel. 088-8907900.

Ouderen

Stichting Senioren Welzijn, Nieuwe Damlaan 818, 3118 AC Schiedam, tel. 010- 248 68 88, <https://www.seniorenwelzijn.nl/>; voor adressen van de dienstencentra: zie gemeentegids (bevordert een samenhangend welzijnsbeleid voor ouderen, o.m. door het verzorgen van maaltijden aan huis, alarmering, indicatiecommissie voor de verzorging- en verpleeghuizen, tijdelijke verzorging, dagverzorging, exploitatie van dienstencentra, thuisadministratie en het verzorgen van enkele publicaties). info@seniorenwelzijn.nl

Ontmoetingscentrum De Bijenkorf, tel. 010-4743066. Reigerlaan 100, 3136 JK Vlaardingen, (010-2486888 telefoonnummer van Senioren Welzijn), e-mail: info@seniorenwelzijn.nl

Vlaardingen in Beweging, Churchillsingel 494, 3137 XB Vlaardingen, tel:010-3132778

Ouderenadviseurs (voor hulpvragen en informatie over wonen, zorg, welzijn, thuiszorg, maaltijden, tele-taxi, alarmering). Zoeken op cliëntenondersteunings-organisatie in uw gemeente.

Visiteclub (dag-ontmoetingsprogramma voor vereenzamende zelfstandig wonende ouderen); informatie en aanmelding via welzijnsadviseur Diana vd Sluis, tel.: 06-33319496 e-mail: dvandersluis@seniorenwelzijn.nl

Ouderentelefoon - Nationaal Ouderenfonds (Speciaal voor ouderen is er de Ouderentelefoon. Hier kunt u terecht met al uw vragen, gedachten en gevoelens. U kunt bellen wanneer u wilt, er zit altijd iemand voor u klaar om u te woord te staan.) Het telefoonnummer van de Ouderentelefoon is **088-0767000**

Careyn Thuiszorg (o.a. maaltijdservice, wasservice, personen alarmering), Postadres: Postbus 900, 3100 AX Schiedam, tel. 088 - 123 99 88 ma t/m vrij 08.00 - 17.00 uur

Alzheimer Café Vlaardingen (trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en hulpverleners uit de regio NWN), in 'De Brasserie' van verpleeghuis 'Het Zonnehuis', Dillenburgsingel 5, Vlaardingen, op de eerste dinsdag van de maand van 19.30–21.30, m.u.v. juli en augustus.
Informatie bij: Marga van Buitenen, tel.010-8933820, m.vanbuitenen@fransiscus.nl.

Odensehuis De Bovenkamer, p/a De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD. Inlichtingen: tel.: 06-512 006 22, www.debovenkamer.info, contact@debovenkamer.info (Wekelijkse inloop op dinsdag-, en donderdagochtend voor mensen met (beginnende) dementie, mantelzorgers en buurtgenoten).

Rechtshulp

Kinder & Jongerenrechtswinkel Rotterdam, Weteringstraat 225, 3061 PN Rotterdam, tel. 010-4120208, spreekuur op di, woe. en vrij. van 15.00 – 17.00 uur in de Kipstraat 37, 3011 RS Rotterdam. E-mail: rotterdam@kjr.w.eu of WhatsApp: 06-36273906

Sociaal Raadslieden Vlaardingen (onderdeel van Minters), Burgemeester Van Lierplein 51 3134 ZB Vlaardingen, tel. 010 435 10 22, (doel: hulp bij problemen op juridisch en maatschappelijk terrein. Deze dienst fungeert ook als Toeslagenservicepunt van de Belastingdienst en geeft u desgewenst advies over voor alle belastingtoeslagen: huurtoeslag, zorgtoeslag, kinderopvangtoeslag en kindgebondenbudget) (indien nodig kunnen aan huis gebonden personen thuis worden bezocht), algemeen sociaal-juridisch spreekuur: telefonisch elke werkdag tussen 11.00 en 12.00 uur. Of WhatsApp maandag t/m donderdag tussen 9.00 en 17.00 uur 06-11155077 of per e-mail: sociaalraadslieden@minters.nl

Stichting Rechtswinkel Rotterdam (juridisch advies door vrijwilligers/rechtenstudenten), Postbus 4032, 3006 AA Rotterdam, Burg. Oudlaan 50, 3062 PA Rotterdam tel. 413 00 90, www.rechtswinkelrotterdam.nl.

Straatadvocaten Rotterdam (de Straatadvocaten Rotterdam zijn belangenbehartigers voor mensen die dakloos zijn, zijn geweest of dreigen te worden. De nadruk ligt op het voorkomen van dakloosheid of het zo snel mogelijk beëindigen daarvan. De hulpverlening is gratis), Basisberaad Rotterdam, Hoogstraat 66-A, 3011 PT Rotterdam, tel. 010-4665962, website:

Info@basisberaad.nl., www.basisberaad.nl. Straatadvocaten:

Christiaan van Gael 06-82243843 christiaanvangael@basisberaad.nl

anoukflantra@basisberaad.nl en monjavanpoppel@basisberaad.nl

Relaties en seksualiteit

Werkgroep ouders van homoseksuele kinderen Zuid-Holland, Hart van Homo's. website: hartvanhomos.nl, e-mail: info@hartvanhomos.nl

Gynaikon Kliniek Rotterdam (Hier kunt u terecht voor: Een besluitvormingsgesprek over een ongewenste zwangerschap, abortus en abortuspil, informatie over anticonceptie, overgang, opvliegers)

(Verzamelgebouw Zuid, Strevelsweg 700 (2e etage, nummer 204) 3083 AS Rotterdam (tel. 0031 (0)88-888 4444 (normaal tarief); e-mail: info@gynaikon.nl (de kliniek is iedere werkdag geopend van 8.30 uur tot 17.00 uur. Het informatie en afsprakenbureau is elke werkdag van 8.30 tot 17.00 uur telefonisch bereikbaar. Op zaterdag is CASA Klinieken voor informatie en het maken van afspraken telefonisch bereikbaar van 08.30 tot 12.00 uur).

COC-Vereniging tot integratie van homoseksualiteit, afd. Rotterdam,

Schiedamsesingel 173, 3012 BB Rotterdam, tel. 010 - 4141555,

e-mail secretariaat@cocrotterdam.nl, (het secretariaat is geopend alleen op donderdag van 13.30 uur tot 16.00 uur.

SMPR, meldpunt seksueel misbruik in de kerk (professionele begeleiding in situaties van seksueel misbruik in een pastorale of gezagsrelatie, zowel van volwassenen als van minderjarigen. Het meldpunt is er voor de eerste opvang en biedt een luisterend oor, het geeft informatie over de mogelijkheden van aanpak, brengt benadeelden, als zij dat willen, in contact met een vertrouwenspersoon.

U kunt, indien u dat wenst, ook anoniem contact opnemen.); de coördinator van SMPR, is telefonisch bereikbaar via 030-3038590, maandag van 12.30–16.30 uur, woensdag en donderdag van 9.00-15.30 uur of via het formulier op de website www.smpr.nl, ook als u liever anoniem blijft. E-mail: info@smpr.nl

Vlaardingen Regenboogstad, elke 2e donderdag van de maand opent het Roze Café haar deuren in Verpleeghuis DrieënHuysen-Zuid. Van 14.00 tot 17.00 uur bent u van harte welkom voor een gezellige middag vol ontmoetingen, heerlijke koffie en thee en leuke activiteiten. Graaf Walramlaan 100

Slachtofferhulp

Bureau Slachtofferhulp, rechtshulp voor slachtoffers en nabestaanden, tel: 085-0606069, WhatsApp: 06-28716587, www.slachtofferdesk.nl.

Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond, Stads kantoor, Westnieuwland 6, 3131 VX Vlaardingen, tel. 010 2484000, WhatsApp: 06-30815413 (meldpunt voor huiselijk geweld, kindermishandeling, eerge relateerd geweld, huwelijksdwang, ouder en mishandeling en ouder mishandeling).

Telefonische Hulpdiensten

Belasting Telefoon, diverse telefoonnummers voor een aantal onderwerpen, kijk op de website: www.belastingdienst.nl/contact

De Luisterlijn, tel. 088-0767000, (24 uur per dag bereikbaar) (www.deluisterlijn.nl).

Kindertelefoon (voor kinderen van 8-18 jaar) tel. 0800-0432 (gratis), bellen kan elke dag van 11.00 tot 21.00 uur of chatten: www.kindertelefoon.nl

Ouderentelefoon - Nationaal Ouderenfonds (Speciaal voor ouderen is er de Ouderentelefoon. Hier kunt u terecht met al uw vragen, gedachten en gevoelens. U kunt bellen wanneer u wilt, er zit altijd iemand voor u klaar om u te woord te staan.) Het telefoonnummer van de Ouderentelefoon is 088-0767000 of 0348-466666 van 9 tot 21 uur

Meldtelefoon tegen discriminatie en racisme, tel. 0800-0880

Kanker.nl infolijn (voor alle vragen over kanker en de emotionele en maatschappelijke problemen die daarmee samenhangen), tel. **0800 – 022 66 22** (ma. t/m vrij, 12.00 – 17.00 uur). Chatten of mailen: infolijn@kanker.nl

Depressielijn, 088-5054334

Telefonische Hulpdienst Landelijke Stichting Ouders en Verwanten van Druggebruikers (LSOVD), tel. **070-4161781** e-mail: info@helpmijndierbareisverslaafd.nl

Hulplijn VBOK, tel. 085-1301571 (voor hulp aan moeder en kind bij ongewenste zwangerschap) dinsdag en donderdag 9-14 uur, e-mail: info@vbok.nl website: vbok.nl

Mantelzorglijn tel. 030-7606055 van 9 – 17 uur (hulplijn voor mensen die de dagelijkse zorg voor een chronisch zieke hebben) website: www.mantelzorg.nl. WhatsApp: 06-27236854, e-mail: mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Milieuklachtentelefoon DCMR, tel. 0888 – 333 555 (24 uur per dag), website www.dcmr.nl. Milieudienst Rijnmond: 010-2468000 van 8 tot 17 uur.

Korrelatie (nationaal publiekscentrum voor informatie, advies en hulp op het gebied van gezondheid, welzijn en opvoeding), tel. 0900 – 1450 (ma. t/m vrij. 09 – 21 uur), www.korrelatie.nl. WhatsApp: 06-13863803 of e-mail: vragen@wijzijnmind.nl

Adviespunt Zorgbelang (bij vragen en klachten over huisarts, tandarts, apotheker of andere zorgverlener) www.adviespuntzorgbelang.nl

Anonieme Alcoholisten (AA) Nederland Hulplijn, tel. 010-2430175 (di en do 10-15 uur), of 085-1045390 (elke dag van 8 tot 23 uur) en 's nachts op ma, wo en zaterdag. E-mail: adb@aa-nederland.nl.

Zelfmoordpreventie, www.113.nl, tel. 0800-0113 of chatten

Slachtofferhulp, 0900 – 0101 (gebruikelijke belkosten), ma. – vrij. van 8.00 – 20.00 uur, zaterdag van 10.00 – 17.00 uur of 088-7460000

Terminale Zorg

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) NWN, Voorberghlaan 35, 3123 AX Schiedam, tel. 06-51175006, info@vptz-nwn.nl (aanvullende thuiszorg door vrijwilligers aan stervenden en hun familieleden) website: www.vptz-nwn.nl (Coördinator: Karen van 't Sant).

Hospice De Margriet, Prinses Margrietlaan 15, 3136 AM Vlaardingen, tel. 010-474 76 18, www.hospicedemargriet.nl.

Thuiszorg

Buurtzorg Vlaardingen (o.a. persoonlijke verzorging en verpleging, zorg na ziekenhuisopname, palliatieve zorg en begeleiding, advisering en begeleiding, case-management dementie), Vlaardingen Centrum (tel. 06 – 22878888), Vlaardingen Ambacht (tel. 06 – 12384088), Vlaardingen Holy (tel. 06 – 22184089). Voor het ontvangen van buurtzorg is een indicatiestelling nodig en wordt altijd een eigen bijdrage betaald.

Careyn Thuiszorg (o.a. persoonlijke verzorging en verpleging, gespecialiseerd verpleeghuiszorg, personen alarmering).
Postadres: Postbus 900, 3100 AX Schiedam, tel. 088 - 123 99 88; ma t/m vrij 08.00 - 17.00 uur. E-mail: contact@careyn.nl.

Thuiszorg Zonnehuisgroep Vlaardingen (o.a. hulp bij wassen en aankleden, medische hulp en tijdelijke verzorging na ziekenhuisopname), Dillenburgsingel 5, 3136 EA Vlaardingen, tel. 010 – 475 95 95.

Home Instead Thuiservice Vlaardingen biedt persoonlijke en betekenisvolle ondersteuning aan kwetsbare senioren en hun mantelzorgers, zodat zij zo lang mogelijk comfortabel en veilig thuis kunnen blijven wonen. Ook bij dementie.

De CAREGivers ondersteunen bij de dagelijkse zorg, zoals wassen, aankleden en maaltijden bereiden. Ook bieden ze begeleiding bij taken zoals boodschappen doen, koken, wandelen en het op orde houden van het dagritme en uw woonomgeving. Telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag 085-8768794.

E-mail: info.hzo@homeinstead.nl website: www.homeinstead.nl/hzo

Tweedehands spullen/ Goedkope winkels

Kringloop Vlaardingen, Waalstraat 67, 3131 CS Vlaardingen, tel.:085-2104045.
Openingstijden: ma. 13.00 – 17.00 uur, di. t/m za. 10.00 – 17.00 uur.

Kringloopwinkel Het Goed Vlaardingen, Heliniumweg 8, 3133 AX, tel. 010-460 25 99 (ma. 11.00 – 17.00 uur, di.-vrij.: 10.00-18.00 uur, en za. 10.00-17.00 uur); aanbieding van goederen (gratis opgehaald): ma.-vrij. tel. zie boven.

Kledingwinkel Leger des Heils Waterweg Centraal (verkoop van tweedehands kleding en meubelen, Magnoliastraat 41, 3135 VR Vlaardingen 010-4714857 of e-mail: korps.vlaardingen@legerdesheils.nl).

Kledingbank Vlaardingen Fatima-Warda (di., do. vrij.10.00 – 15.00 uur), Suriname-singel 101, 3131 XL Vlaardingen, tel. 06 – 26285797, www.kledingbank-vlaardingen.nl

Used Products, in- en verkoop van tweedehands goederen, Kuiperstraat 90, 3131 CH Vlaardingen, tel. 010 – 4604430, www.usedproductsvlaardingen.nl, geopend: di. t/m vrij. Van 10.00 – 18.00 uur, za. van 10.00 – 17.00 uur.

De Weggeefwinkel, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, geopend ma. 09.30-12.00 uur en 2^e zaterdag van de maand (09.00-12.00 uur). (Spullen kunnen hier worden afgegeven en gratis meegenomen, max. 4 artikelen per klant; uitsluitend klein huishoudelijk, elektronica, kleding, vrijetijdsartikelen e.d.; grote artikelen kunnen via een prikbord worden aangeboden).

Repaircafé Vlaardingen, gratis reparatie van al uw kapotte meubels, kleding, elektrische apparatuur, fietsen enz.;

1^e zaterdag van de maand in wijkcentrum West, Professor Teldersstraat 10, info: www.repaircafevlaardingen.nl/.

3^e zaterdag van de maand van 9.30 – 12.00 uur in De Windwijzer, Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, www.dewindwijzer.nl. Aanmelden via:

Repaircafé@dewindwijzer.nl

Vakantieweken

Weken voor lichamelijk gehandicapten, georganiseerd door de protestantse diaconie Vlaardingen en Schiedam, in het Nieuw Hydepark te Doorn (voormalig Roosevelthuis), Schiedamseweg 95, 3134 BD Vlaardingen, tel. 010-4346855; inschrijving: december/januari (reductie op de deelnemersbijdrage door de diaconie is mogelijk).

Weken voor lichamelijk gehandicapten, georganiseerd door het Vakantiebureau, Heiligenbergerweg 5, 3833 AC Leusden 0343-745890,
E-mail: info@hetvakantiebureau.nl

Vakantiefonds van de Protestantse Gemeente, p/a Schiedamseweg 95, 3134 BD, tel. 010-434 68 55; (per jaar worden ca. 15 vakantiebungalows, verspreid over Nederland, gehuurd voor één à twee weken voor mensen met een kleine beurs; ook worden de kosten van een niet-commercieel kinderkamp en dagjes uit vergoed; de eigen bijdrage is € 60,--).

Rita's Reisbureau Via Rita's Reisbureau worden vakantiehuisjes, stacaravans, bungalows enz. van particulieren aangeboden aan gezinnen die van een minimum inkomen moeten rondkomen; er wordt een eigen bijdrage van € 50,- per gezin gevraagd. Contactadres: Rita's reisbureau, Hang 16, 3011 GG Rotterdam, tel. 40 00 286, rita@maraprojecten.nl, website: www.ritasreisbureau.nl.

Overige goedkope en aangepaste vakantiemogelijkheden, door verschillende aanbieders: informatie, folders, weekje weg e.d. hierover verkrijgbaar bij de protestantse diaconie Vlaardingen, Schiedamseweg 95, 3134 BD, tel. 010-434 68 55.

Verslaving

Anteszorg, expertiseteam verslaving, locatie Burg. van Lierplein 1, 3134 ZB, tel. 088-3576480. (Voor hulp en advies bij problemen met alcohol, medicijnen en gokken, aan zowel gebruiker als zijn/haar omgeving), website: www.anteszorg.nl
Crisisdienst: 088-3581500.

Werkgroep Samen Sterk Schiedam, Anonieme Alcoholisten (AA), tel. 06 – 41 69 22 35. Informatie: www.aa-nederland.nl

Land. St. Ouders van Druggebruikers (LSOVD), Ellermanstraat 19, 1114 AK Amsterdam, tel. 070-4161781, info@helpmijndierbareisverslaafd.nl, www.helpmijndierbareisverslaafd.nl

Vervoer

Aangepast Openbaar Vervoer (Regio Taxi en Valys) Regiotaxi Waterweg biedt speciaal vervoer en is geen individuele taxi. De taxi wordt gedeeld met meerdere mensen. Inwoners van de gemeenten Maassluis, Vlaardingen en Schiedam die door een beperking of ziekte niet meer met het gewone openbaar vervoer kunnen reizen. In de taxi is ruimte voor een rolstoel of scootmobiel. U vraagt bij ROGplus een vervoerspas aan.

Een WMO-consulent beoordeelt of u voor een indicatie in aanmerking komt. Als dat zo is, krijgt u de vervoerspas waarmee u tegen een gereduceerd tarief kunt reizen. Wilt u een vervoerspas aanvragen? Dat kunt u doen door het [hulpvraagformulier](#) in te vullen en op te sturen naar ROGplus. U kunt ook langskomen, Westlandseweg 1, 3144 CZ Maassluis, Postbus 234, 3140 AE Maassluis of bellen naar 010-870 11 11. E-mail: info@rogplus.nl

IEVO Regiotaxi staat voor iedereen vertrouwd onderweg. Met deze taxi kunt u maximaal 5 zones reizen. De rit is online te boeken of telefonisch 0900-8998810.

Argos Mobiel (goedkope vervoersservice naar elke gewenste bestemming binnen Vlaardingen). Zie voor meer informatie: www.argoszorggroep.nl/diensten/argos-mobiel, tel. 010 – 427 83 90. Tijden: maandag t/m vrijdag van 8 tot 20 uur, zaterdag en zondag van 9 tot 17 uur. Tarieven € 1,50 per persoon per rit van 0-3 km, € 3,00 per persoon per rit van 3-6 km (of voordeliger met de Argos Mobiel Rittenkaart € 15,-- voor een 10 strippenkaart). Betaling per pin of met de Argos Mobiel Rittenkaart. Assistentieverlening bij treinreizen (reservering één dag van tevoren), informatie: NS, tel. 030 – 2357822, website: ns.nl/reisassistentie of de NS-app

Pendelbus tussen de 2 ziekenhuislocaties Franciscusgasthuis en Vlietland. Een gratis service voor patiënten en hun familie/bezoeker, aanmelden bij de receptie van het ziekenhuis. De pendelbus rijdt op werkdagen tussen 8.30 en 17.30 uur.

Vrijwilligerswerk

Klik! (vrijwilligerssteunpunt voor Schiedam, Vlaardingen en Maassluis; geeft informatie, advies, ondersteuning en biedt trainingen aan voor vrijwilligers, vrijwilligersorganisaties en maatschappelijke stagiaires en een heeft een vrijwilligers vacaturebank), balie: Stadsbibliotheek Centrum, Waalstraat 102 (naast bibliotheek); tel. 010 – 248 4000, www.klikvrijwilligers.nl

Welzijnswerk/ Opbouwwerk

Minters, Burg. Van Lierplein 51, 3134 ZB Vlaardingen.010-4351022

Websites

GOEDEREN

www.weggeefwinkels.nl

Bij weggeefwinkels kan men goede spullen die men niet meer gebruikt inleveren of andere spullen gratis en voor niets uitzoeken.

www.gratisoptehalen.nl/

Van kittens tot straattegels, veel wordt gratis aangeboden indien men het zelf kan komen ophalen.

<http://gratis.startpagina.nl/>

Er bestaan heel veel sites op internet waar gratis spullen worden aangeboden. Let goed op, vaak zitten daar abonnementen aan vast! Dan kun je alleen een gratis proef- en of kennismakingsmonster thuisgestuurd krijgen of krijg je het product alleen als je meedoet aan een loterij. Dit kost geld!

www.marktplaats.nl

Typ 'Gratis' of 'gratis afhalen' op de site in het vakje Zoek in titel en beschrijving. Goed opletten! Vaak is het woordje 'gratis' aan de advertentie toegevoegd als lokkertje en moet men wel betalen!

Spullen delen in de buurt

www.spullendelen.nl

www.buurhuur.nl of www.peerby.com
www.ruilen.nl/

Spullen delen in de buurt
Soort marktplaats met heel veel categorieën

www.feelthejoy.nl

Er worden diverse gifts aangeboden waarop je kunt bieden door zelf een gift aan te bieden.

www.bookcrossing.com

BookCrossing is een initiatief van en voor enthousiaste lezers uit de hele wereld. Boeken worden "in het wild" achtergelaten, zodat anderen ze kunnen lezen. Website van kledingbank Fatima-Warda

www.kledingbank-vlaardingen.nl

DIENSTEN

www.anbo.nl

De grootste belangenorganisatie voor senioren. Behartigt de belangen van hun leden op verschillende vlakken zoals gezondheid, inkomen, wonen & woonomgeving, en participatie.

www.deoproepcentrale.nl/

Vrijwilligersorganisatie
voor inwoners van
Schiedam, Vlaardingen,
Maassluis en Spijkenisse
die thuiswonende
mensen die hulp nodig
hebben ondersteunt,
zoals langdurig zieken
en gehandicapten,
ouderen met behoefte
aan psychosociale
ondersteuning,
dementerende ouderen
en ook kinderen en (jong)
volwassenen met een
verstandelijke en/of
lichamelijke beperking
Bezoek aan huis en
vakanties

www.dezonnebloem.nl

www.durftevragen.com

Brengt mensen en organisaties bij elkaar om hen de kans te geven te realiseren wat ze ècht willen

www.gavedingendoen.nl

Gave Dingen Doen is een platform waar mensen elkaar helpen om ideeën, vragen of dromen te realiseren

www.verhuisfamilie.nl

De Verhuisfamilie is een stichting die minvermogende burgers zonder sociaal vangnet ondersteunt bij een verhuizing

VRIJWILLIGERSWERK

www.vrijwilligerswerk.nl/

Dé site voor iedereen die vrijwilligerswerk zoekt of die met vrijwilligers werkt.

www.deoproepcentrale.nl/

www.klikvrijwilligers.nl

Website van het vrijwilligerssteunpunt Klik! in Vlaardingen

VOEDSELBANK

www.facebook.com/foodsharingnl/

Online Facebook plek om overgebleven eten aan te bieden

www.voedselbankvlaardingen.nl

www.kinderenvandevoedselbank.nl

Verstrekt nieuwe kleding, verjaardagsboxen en tickets voor dagjes uit aan gezinnen die bij de voedselbank lopen

GELD

www.dagelijksebespaartips.blogspot.nl

<https://www.geldloos.nl>

www.nibud.nl/

www.schuldhulpmaatje.nl/

www.uitdeschulden.nu

VAKANTIE

www.commundo.nl/

www.rugzaktrips.nl

‘Rijk zonder geld’ is het thema van deze interessante website met tientallen verhalen over en tips voor het leven zonder geld.

Op de site van het Nibud vindt u informatie, tips en hulpmiddelen om meer inzicht in en grip op uw geld te krijgen.

Het schuldhulpmaatje kan u helpen met het her krijgen van het overzicht over uw financiën, het voorbereiden van een aanvraag tot schuldhulpverlening, het treffen van regelingen met schuldeisers, budgetteren enz.

Vrijwilligerswerk doen waar je kost en inwoning voor krijgt. Je doet iets goeds en bent in een ander land

Tips voor leuke en voordelige vakantie reizen.

www.ritasreisbureau.nl

Organiseert vakanties voor mensen uit de provincie Zuid-Holland, die (te) weinig geld hebben om op vakantie te gaan. Aanmelding gaat alleen via contact-personen! Dit zijn o.m. maatschappelijk- en pastoraal werk(st)ers, mensen die actief zijn in de diaconie of bijv. voedselbanken.

www.holidaylink.com/

Holiday Link is al ruim 30 JAAR een sterke schakel bij het regelen van huisoppas. Uw woning en huisdieren in vertrouwde handen tijdens uw vakantie. De grootste en meest ervaren huisoppas service in Nederland en België.

www.eurolines.nl

Eurolines biedt de meest concurrerende tarieven zonder verborgen supplementen zoals tol.

WONINGRUIJL (vakantie)

woningruil.startpagina.nl

Kijk hier voor verwijzing naar pagina's over woningruil.

www.huizenruil.com/nl/

Bespaar enorm op kosten en verblijf in het buitenland door huizenruil.

www.homeexchange.com

's Werelds grootste woningruilsite

www.lovehomeswap.com

www.homelink.org

OVERNACHTEN

www.couchsurfing.org/
www.vriendenopdefiets.nl

Bij iemand thuis slapen
Netwerk van
overnachtings-adressen
voor sportievelingen die
meerdaagse tochten
maken. Deze adressen
liggen vaak langs fraaie
fiets- en wandelroutes in
Nederland. U kunt tegen
een voordelig tarief bij
mensen thuis overnachten
en ontbijten.

www.airbnb.com

Unieke locaties van
particulieren

VRIJE TIJD

www.serviceteam-vlaardingen.nl/

Activiteitenagenda van
het Serviceteam VVV
Vlaardingen. Individuele - of
groepsactiviteiten onder
begeleiding van vrijwilligers.
Rondleidingen, stadswande-
lingen, fietstochten,
torenbeklimmingen voor
een minieme bijdrage.
Tips en ideeën voor
leuke uitstapjes binnen
heel Nederland. Met
evenementenkalender.

www.vvv.nl/

INLOOPHUIZEN/ AANLOOPCENTRA

www.dewindwijzer.nl/
www.degroeneluiken.nl/
www.pameijer.nl/

MAALTIJDEN

www.thuisafgehaald.nl

Maaltijden delen met je burens. 7500 thuiskokers staan ingeschreven. Zoeken op postcode.

www.grotekerkvlaardingen.nl

www.lucascooking.nl/

www.dewindwijzer.nl/

GEMEENTE VLAARDINGEN

www.vlaardingen.nl/

VERVOER/ AUTO DELEN OF LENEN

www.argoszorggroep.nl

Op deze site vindt u meer informatie over de Argos Mobiel

www.metievo.nl

Regiotaxi in Vlaardingen via ROGGplus

www.meerijden.nu

Omvat wereldwijd alle vraag en aanbod voor vervoer van personen en evt. bagage en is daarmee tevens de invulling voor reizen, liften, woon-werk-verkeer en carpoolen.

www.mywheels.nl

www.snappcar.nl

Auto huren of verhuren
Auto lenen of uitlenen

www.greenwheels.nl

Goedkoop autodelen.
Auto's op 1.700 locaties in ruim 100 steden.

www.toogethr.com

Carpoolen en meerijden

www.blablacar.nl

Van de ANWB

CURSUSSEN

www.kade40.nl

www.volksuniversiteit.nl

JURIDISCHE HULP

www.minters.nl

www.rechtswinkelschiedam.nl/

<http://rechtswinkelrotterdam.nl/>

www.juridischloket.nl

www.nurecht.nl

Kijk hier voor de Sociaal Raadslieden in Vlaardingen.

Juridisch advies op afspraak

Gratis juridisch advies per telefoon

Onafhankelijke instantie die iedereen met een juridische vraag gratis helpt. Op de website is veel informatie te vinden. Men kan ook bellen of langsgaan bij één van de 30 regionale loketten.

Wetswinkel Nu Recht biedt online via chat en e-mail direct gratis juridisch advies in heel Nederland.

TIJDELIJKE HUISVESTING

www.tijdelijkehuurenantikraak.nl

www.vilex.nl

www.mansion.nl
www.interveste.nl

www.adhocbeheer.nl

Platform voor tientallen verhuurders; je kunt je hier voor allemaal in één keer inschrijven

Eén van de grootste verhuurders van tijdelijke woonruimte

Enkele richtlijnen bij doorverwijzing

1. Verwijs niet te snel door, zeker niet als er niet om gevraagd wordt. Maak van verwijzen geen afwijzen!
2. De hulpvraag moet duidelijk zijn vóór je doorverwijst.
3. Schep geen verwachtingen die je niet waar kunt maken.
4. Vraag altijd wat iemand zelf al heeft gedaan om tot een oplossing van zijn/haar probleem te komen.
5. Vraag wat de hulpvrager van jou verwacht en waarom hij/zij juist bij jou is gekomen. Zo kun je erachter komen welke ervaringen iemand elders in de hulpverlening heeft opgedaan.
6. Verwijs niet naar kwakzalvers.
7. Je moet zelf op de hoogte zijn van hoe een instelling werkt en van wat zij te bieden heeft, bv. of zij gratis werkt of een eigen bijdrage vraagt. Van verschillende instellingen is documentatie aanwezig op het diaconaal bureau (Schiedamseweg 95), bij het Bureau Sociaal Raadslieden (Burg. Van Lierplein 51) en in aanloophuis 'De Groene Luiken' (Oosthavenkade 8).
8. Verwijs, indien mogelijk, naar een concrete persoon: vraag als je met een instelling belt, naar een naam.
9. Laat iemand zoveel mogelijk zelf persoonlijk contact opnemen met een instelling.
10. Verwijs nooit vóór iemand zonder diens toestemming.
11. Beperk je, als je een instelling voor iemand belt, tegenover die instelling zoveel mogelijk tot feitelijke informatie. Geef geen interpretatie en ga niet psychologiseren. Vraag de persoon in kwestie eventueel wat hij/zij wil dat je vertelt. Laat hem/haar bij het telefoongesprek zijn.



Diaconie Protestantse Gemeente Vlaardingen

Schiedamsweg 95

3134 BD Vlaardingen

010 4346855

diaconaalconsulent@planet.nl

www.protestantsediaconievlaardingen.nl