



Senioren Wijzer



Informatie rondom ouder worden in
Loosduinen

SeniorenWijzer

Loosduinen



Deze SeniorenWijzer staat vol interessante informatie over diverse activiteiten, buurtmaaltijden, vervoer, mantelzorg, ondersteuning, zorg en wonen.

Ook op de website www.haagsesenioeren.nl vindt u een uitgebreid overzicht van alle informatie rondom het ouder worden in Den Haag en specifiek Loosduinen.

Heeft u vragen of opmerkingen over deze SeniorenWijzer?

Stuur dan een email aan haagsesenioeren@xtra.nl.

Algemeen

Servicepunt XL

Iedere Hagenaar kan op het Servicepunt XL terecht met vragen over wonen, welzijn en zorg. De cliëntondersteuner staat u graag te woord. Op het Servicepunt staan computers waar u kosteloos gebruik van kunt maken. Ook kunt u in contact komen met de ouderenconsulent of het Vrijwilligerspunt XL.

U vindt het Servicepunt XL bij u in de buurt of online via www.servicepuntxl.nl. In Loosduinen is één wijkcentrum met een Servicepunt XL.

Servicepunt XL/Wijkcentrum de Henneberg

Tramstraat 15
2551 TT Den Haag
☎ 070 205 25 90
✉ w.dehenneberg@wijkz.nl

Naast het Servicepunt XL zijn er nog 3 buurtcentra. Buurtcentra zijn locaties in de stad waar wijkbewoners elkaar ontmoeten en terecht kunnen voor activiteiten.

Centrum de Wiekslag

Molenbrink 68A
2553 TM Den Haag
☎ 070 205 25 80

Centrum de Geest

Georges Bizetstraat 25
2551 ZC Den Haag
☎ 070 205 24 70

Centrum Bokkefort

Dr. H.E. van Gelderlaan 260-262
2552 KW Den Haag
☎ 070 205 25 20

De ouderenconsulent

De ouderenconsulent is er voor alle zelfstandig wonende ouderen, ook met migratieachtergrond en zij die de Nederlandse taal minder machtig zijn. Mensen die zorgen voor familie, vrienden, burens (mantelzorgers) en hulpverleners kunnen ook een beroep op ons doen.

U kunt bij de ouderenconsulent terecht voor:

- Informatie, advies en oplossingen om langer zelfstandig te kunnen wonen
- Het leggen van sociale contacten
- Activiteiten en voorzieningen in de wijk
- Mogelijke ondersteuning voor mantelzorgers
- Hulp bij administratie en financiën
- Meedenken bij het regelen van zorg
- Maaltijden- en boodschappendiensten
- Vervoer (en begeleiding)

Een gesprek met een ouderenconsulent is vertrouwelijk en er zijn geen kosten aan verbonden.

De ouderenconsulent geeft onafhankelijke informatie en ondersteuning.

Als dat nodig is, kan de ouderenconsulent u doorverwijzen naar specifieke hulpverleners en/of organisaties.

Als u wilt, komt de ouderenconsulent bij u op huisbezoek.

☎ 070 205 25 90
(Servicepunt XL de Henneberg)





Actief zijn en meedoen

Vrijtijdsbesteding

Vrijwilligers en bewoners organiseren verschillende activiteiten bij u in de wijk.

Bijvoorbeeld:

- Handwerken, bloemschikken of houtbewerken
- Muziek- of danslessen, zingen of leren schilderen
- Bridge, biljarten, mahjong, rummikub, sjoelen
- Leeskring, literatuur- of poëzieclub
- Schilderen, tekenen, boetseren
- Tuinieren
- Vrijwilligerswerk

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL.

Vier het leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Onze vrijwilligers halen ouderen (65+) thuis op en samen gaan zij naar een theatervoorstelling, de film, concert of het museum.

- ☎ 035 524 51 56
- ✉ info@4hetleven.nl
- 🌐 www.4hetleven.nl

Haags Ontmoeten

Haags Ontmoeten is een plek in de wijk waar ouderen en hun mantelzorgers welkom zijn. U kunt samen iets drinken en/of meedoen aan een activiteit.

Het is een plek om te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen.

- Wilt u graag andere mensen ontmoeten?
- Heeft u behoefte aan informatie of advies?
- Maakt u zich zorgen over uw ouder of buurvrouw en zou u hierover in gesprek willen?

Kom dan eens langs bij een van de locaties van Haags Ontmoeten.

Kijk voor meer informatie op
🌐 www.haagsontmoeten.nl

■ Haags Ontmoeten Tabitha

Mozartlaan 280
☎ 070 800 83 00
✉ haagsontmoeten-tabitha@cardia.nl

■ Haags Ontmoeten de Wiekslag

Molenbrink 68
☎ 070 205 25 80
✉ ontmoetingscentrum@saffiergroep.nl

■ Haags Ontmoeten de Bron

Pisuissestraat 9
☎ 070 397 56 19
✉ martine.sloezarwij@legerdesheils.nl

■ Haags Ontmoeten Dekkersduin

Campanulastraat 6
☎ 070 754 00 00
✉ karlien.van.haagen@florence.nl

Vrijwilligerswerk

Voor meer informatie over het actuele aanbod aan vrijwilligerswerk kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt of kijk op de website.

Word vrijwilliger en maak het verschil.

☎ 070 205 25 90 (Servicepunt XL de Henneberg)
🌐 www.doejeookmee.nl

Ontmoeten in uw buurt

Bewoners, vrijwilligers en professionals organiseren verschillende activiteiten bij u in de buurt. Zoals:

- Buurtmaaltijden, wijkrestaurants en eetclubs
- Koffieochtend, soos, gespreksgroep
- Nieuwe mensen ontmoeten
- Samen op stap: theater, museum, film

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt. Via het Servicepunt kunt u ook in contact komen met de ouderenconsulent.

Vraagelkaar

Vraagelkaar is een hartverwarmende beweging van mensen die iets voor elkaar willen betekenen. Samen iets ondernemen of juist iets voor de ander doen.

☎ 088 787 89 01
✉ vraag@vraagelkaar.nl
🌐 www.vraagelkaar.nl



Samen eten

Ook in uw omgeving zijn plekken waar wijkbewoners of vrijwilligers gratis of tegen een kleine vergoeding voor u koken.

Bent u op zoek naar een ontmoetingsplek waar u iedere dag kunt eten?

☎ 070 205 25 90 (Servicepunt XL de Henneberg)

Mogelijkheden in Loosduinen, bijvoorbeeld:

- **Jong kookt voor oud in Centrum de Geest**,
George Bizetstraat 25
Woensdag 17.00 – 19.00 uur
Aanmelden: 070 205 24 70
Kosten: € 5,-

■ Samen Koken, Samen Delen

Loosduinse Hoofdstraat 6
Elke 3e woensdag van de maand vanaf
15.00 uur, start maaltijd 17.00 uur
Aanmelden: 070 397 94 13
Kosten: vrijwillige bijdrage

■ Aanschuif tafel centrum Bokkefort

Dr. H.E. van Gelderlaan 260-262
maandag 17.00-19.00 uur
Aanmelden: 070 720 08 90
Kosten: € 5,-

Sport en bewegen

Bewoners, vrijwilligers en professionals organiseren verschillende activiteiten bij u in de buurt.

Bijvoorbeeld:

- Fitness
- Dansen, gymnastiek, Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)
- Jeu de Boules, koersbal
- Tennis, badminton, voetbal, zwemmen
- Wandelen en fietsen

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie over diverse activiteiten in de wijk kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt.

Mogelijkheden in Loosduinen, bijvoorbeeld:

■ MBvO Centrum de Wiekslag

Molenbrink 68
Aanmelden en tijden: 070 205 25 80
Kosten: eigen bijdrage

■ MBvO Centrum de Geest

Georges Bizetstraat
vrijdag 11.00 - 12.00 uur
vrijdag 12.00 - 13.00 uur
Aanmelden: 070 205 25 90
Kosten: eigen bijdrage

■ MBvO Werelddans Centrum Bokkefort

Dr. H. E. van Gelderlaan 260
vrijdag 9.45 - 11.00 uur
Aanmelden: 070 205 25 90
Kosten: eigen bijdrage

Bel voor algemene vragen met Servicepunt XL

☎ 070 205 25 90 (de Henneberg)

Taal- en computerlessen

Wilt u leren omgaan met de computer of tablet? Er zijn verschillende mogelijkheden via de wijkcentra, buurthuizen en bibliotheken. Ook online.

Bijvoorbeeld:

■ Computerinloop Wijkcentrum de Henneberg

Tramstraat 15
Maandag 9.30 - 15.00 uur
Informatie: 070 205 25 90
Kosten: geen

■ Computerondersteuning thuis.

Individuele lessen op afspraak
Aanmelden: 030 276 99 65
Kosten: eigen bijdrage

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt. Voorin deze SeniorenWijzer vindt u de contactgegevens.



Geldzaken



Ondersteuning bij laag inkomen

Rondkomen is niet altijd makkelijk. Mogelijk komt u in aanmerking voor een speciale regeling van de gemeente of kunt u terecht bij een organisatie. Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt. Voorin deze SeniorenWijzer vindt u de contactgegevens.

Ooievaarsregelingen

De Ooievaarspas is er voor iedereen met een laag inkomen woonachtig in de gemeente Den Haag. Met de Ooievaarspas kunt u diverse kortingen krijgen binnen de gemeente Den Haag. Voor het actuele aanbod kunt u contact opnemen met het Servicepunt XL.

www.ooievaarspas.nl

Omgaan met geld

Heeft u ondersteuning nodig bij het op orde brengen van de administratie, betalingsachterstanden waar u niet meer uitkomt of wilt u financiële problemen voorkomen?

Er is een breed aanbod in Den Haag op dit gebied, zoals:

- Administratieve ondersteuning, hulp bij thuis-administratie
- Hulp bij schulden, schuldhulpverlening
- Workshops en cursussen 'geld en administratie'

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt. Voorin deze SeniorenWijzer vindt u de contactgegevens.

Helpdesk Geldzaken

Heeft u een vraag over geld, wilt u inzicht in uw financiële situatie of zoekt u manieren om geld te besparen? Maak dan een afspraak met de Helpdesk Geldzaken.

[070 353 61 88](tel:0703536188)

helpdeskgeldzaken@denhaag.nl

www.helpdeskgeldzaken.nl

Sociaal Raadslieden

Heeft u problemen of vragen op sociaal-juridisch gebied? Bijvoorbeeld over sociale zekerheid, arbeid, belastingen, wonen, vreemdelingenrecht of personen- en familierecht? Dan kunt u juridische hulp krijgen tijdens het spreekuur van de sociaal raadslieden van de gemeente. Maak hiervoor een afspraak.

[070 353 75 00](tel:0703537500)

Stichting de Haagse Wetswinkel

Heeft u een probleem met uw werkgever, verhuurder, de overheid of bovenbuurman?

Heeft u vragen over echtscheiding, letselschade of uw rechten als consument?

De Haagse Wetswinkel kan u helpen.

Al veertig jaar geven wij gratis juridisch advies aan inwoners van Den Haag en omstreken.

De medewerkers adviseren over verschillende juridische vragen, maar kunnen u ook helpen bij het opstellen van brieven, bezwaar- en verzet-schriften.

De Haagse Wetswinkel is er voor inwoners van Den Haag met een laag inkomen.

U kunt op werkdagen tussen 10.00 uur en 12.00 uur bellen om te laten beoordelen of u gratis juridisch advies kunt krijgen.

Spui 68

[070 353 78 44](tel:0703537844)

info@haagsewetswinkel.nl

Budgetmaatjes070

Budgetmaatjes070 ondersteunt inwoners van Den Haag die om welke reden ook in de schulden zijn geraakt en daaruit willen komen.

De wil om de schulden aan te pakken is daarbij belangrijker dan de aanleiding van de schulden. Die is voor iedereen anders en vaak ontstaan door een combinatie van oorzaken. Het is daarom niet vreemd dat iemand er zelf niet uit komt.

Ook als er al meerdere trajecten zijn gevolgd.

Budgetmaatjes070 is een onderdeel van STEK.

[070 318 16 16](tel:0703181616)

www.budgetmaatjes070.nl

Ondersteuning en zorg

Zorg voor elkaar

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, ondersteuning bij gevoelens van eenzaamheid, rouw, verdriet of behoefte aan herkenning of steun?

Er zijn verschillende ondersteuningsmogelijkheden:

- Buddy- en/of maatjesprojecten aan huis
- Lotgenotencontact bij dementie, Parkinson, kanker, rouw of niet aangeboren hersenletsel
- Luisterlijnen, meldpunten

Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL bij u in de buurt. Voorin deze SeniorenWijzer vindt u de contactgegevens

Buddynetwerk 2tegen1zaamheid

Een buddy is een getrainde vrijwilliger die samen met u kijkt naar mogelijkheden om dingen te ondernemen en nieuwe vrienden te maken.

Deze ondersteuning is bedoeld voor alleenstaande zelfstandig wonende ouderen.

[070 364 95 00](tel:0703649500)

info@buddynetwerk.nl

www.buddynetwerk.nl

COC Haaglanden

Bent u als homoseksueel, biseksueel of als transgender op zoek naar een plek waar u zichzelf kunt zijn? Wilt u in gesprek met iemand of bent u op zoek naar leuke activiteiten?

Er zijn diverse mogelijkheden in Den Haag.

[070 365 90 90](tel:0703659090)

www.cochaaglanden.nl

Steun bij Rouw (Humanitas)

Iedereen rouwt op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.

Soms kost dit meer energie dan men heeft.

Hoe vindt u dan de weg vooruit? Een vrijwilliger van Steun bij Rouw reikt u graag een hand en bezoekt u thuis. De ondersteuning duurt 6 maanden tot maximaal 1 jaar.

[06 838 10 131](tel:0683810131)

sbr.haagland@humanitas.nl

www.humanitas.nl

Veilig Thuis Haaglanden

Wanneer u als oudere geconfronteerd wordt met of een vermoeden heeft van lichamelijke en geestelijke mishandeling, financiële uitbuiting of verwaarlozing, dan kunt u terecht bij Veilig Thuis Haaglanden.

Samen wordt bekeken naar wat er speelt en wat er nodig is om het op te lossen.

[0800 20 00](tel:08002000)

info@veiligthuis Haaglanden.nl

www.veiligthuis Haaglanden.nl



Uw verhaal kwijt

Iedereen heeft wel eens behoefte aan een luisterend oor of een goed gesprek. Het kan gaan over verdriet, verlies, eenzaamheid of iets anders. Soms is het moeilijk om uw verhaal te vertellen aan de mensen om u heen. Er zijn speciale hulp- en luisterlijnen, zoals:

■ Aandachtcentrum Open je Hart

(Op afspraak)
☎ 088 787 89 88

■ De Luisterlijn Den Haag

(Dag en nacht bereikbaar)
☎ 070 345 45 00
☎ 088 076 70 00
✉ ehulp@deluisterlijn.nl

Indigo Preventie

Indigo preventie helpt om uw gezondheid te verbeteren, zodat klachten als angst, somberheid, eenzaamheid of stress geen problemen worden. Indigo biedt trainingen en workshops, zoals: lekker slapen, stoppen met piekeren, vrienden maken kun je leren, verder na verlies en de kunst van het ouder worden. Voor een uitgebreid overzicht kunt u terecht op de website of het Servicepunt XL bij u in de buurt.

☎ 088 357 10 60
✉ preventie@indigohaaglanden.nl
👉 www.indigowest.nl

Zorg voor een naaste

Zorgt u meer dan 8 uur per week en/of langer dan 3 maanden achter elkaar onbetaald voor een ziek familielid, zieke buur of vriend? Dan bent u een mantelzorger. Als mantelzorger kunt u te maken krijgen met zware belasting.

Er zijn verschillende ondersteuningsmogelijkheden:

- Lotgenotencontact
- Ondersteuning aan huis, hulpmiddelen
- Respijtzorg zoals Haags Ontmoeten, dagverzorging en logeeropvang

Respijtzorg is vervangende zorg. De zorg wordt tijdelijk overgenomen door een professional of vrijwilliger, zodat de mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft. De respijtwijzer Den Haag biedt u een overzicht van ondersteuningsmogelijkheden. Voor een uitgebreid overzicht en meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL.

Voorin deze SeniorenWijzer vindt u de contactgegevens.

👉 www.denhaagmantelzorg.nl
👉 www.respijtwijzerdenhaag.nl

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Kunt u niet meer alles zelf doen door ziekte of ouderdom? U kunt hulp krijgen zoals hulp in het huishouden, aanpassing in de woning, hulpmiddelen of dagbesteding. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Servicepunt XL.

Mantelkring

Mantelkring biedt u als mantelzorger aandacht en tijd voor uzelf.

Onder begeleiding van een coach ontmoet u andere mantelzorgers die begrijpen wat u meemaakt. We wandelen, hebben thema-avonden, creatieve salons, wisselen ervaringen uit en maken het vooral heel gezellig met elkaar.

☎ 088 787 89 88
👉 www.mantelkring.nl

Haags Ontmoeten

Bij Haags Ontmoeten kunnen ouderen en hun mantelzorgers binnenlopen. Het is een plek om elkaar te ontmoeten, ervaringen te delen en te ontspannen. U kunt samen iets drinken of meedoen aan activiteiten. Ook voor informatie en advies kunt u bij Haags Ontmoeten terecht. Voor de locaties in Loosduinen zie pagina 5.

Maaltijden thuis

Maaltijden thuis laten bezorgen of afhalen? U kunt kiezen uit verse – of vriesverse maaltijden.

■ Apetito

☎ 0800 023 29 75
✉ info@apetito.nl
👉 www.apetito.nl
Vegetarische en halal maaltijden mogelijk.

■ Eten met gemak Jos & Sandra

☎ 070 820 98 45
✉ sandra@etenmetgemak.nl
👉 www.josensandra.uwmaaltijd.nl
Zoutarm, glutenvrij, lactose-beperkt mogelijk.

■ Versmarkt Vreeburg

☎ 070 320 42 52
✉ info@versmarktvreeburg.nl
👉 www.versmarktvreeburg.nl
Dieetmaaltijden, vegetarisch en halal mogelijk.

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen kunnen het dagelijks leven makkelijker maken bij het ouder worden, een ziekte of beperking. Er zijn diverse hulpmiddelen te koop of te leen.

■ Vegro Thuiszorgwinkel Den Haag

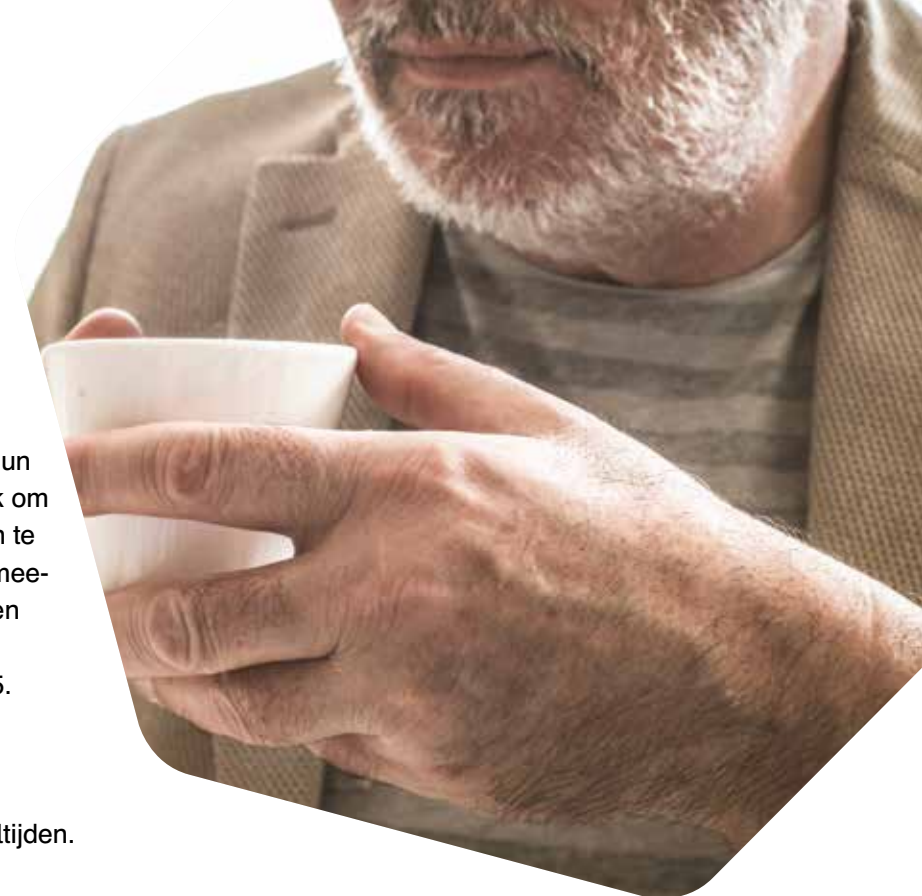
Betje Wolffstraat 140
☎ 0900 288 77 66
✉ verkoop@vegro.nl
👉 www.vegro.nl

Logeeropvang

Logeeropvang maakt het voor mantelzorgers mogelijk om even de zorg aan iemand anders over te dragen. Ouderen die de hele dag zorg en ondersteuning nodig hebben, logeren dan een dag of iets langer in een zorginstelling. Soms vergoedt de verzekering deze zorg vanuit de aanvullende verzekering. Vergoedt uw zorgverzekering deze kosten niet? Informeer bij de gemeente naar de mogelijkheden. Het logeeraadres neemt dan tijdelijk de mantelzorgtaken over. U kunt een Wmo-melding doen via de website van de gemeente Den Haag. Aanbieders in Loosduinen:

■ HWW Verpleeghuis Houtwijk

Architect Duikerstraat 19
☎ 070 397 21 21
✉ houtwijk@hwwzorg.nl
👉 www.hwwzorg.nl



Dementie

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een maandelijkse informatiebijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft: Mensen met dementie zelf, hun naasten, hulpverleners en andere belangstellenden.

Alzheimer Café Loosduinen

☎ 06 29 44 91 64

Mozartlaan 211-A

2e dinsdag van de maand, inloop vanaf 19.00 uur. Start om 19.30 uur tot 21.00 uur.

Casemanager dementie

Een casemanager dementie informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert, regelt zorg en helpt keuzes maken.

Het doel van de casemanager is om te zorgen dat iemand met dementie zo lang mogelijk in de eigen omgeving kan blijven wonen. Over het algemeen wordt de ondersteuning van de casemanager vergoed. U kunt zelf contact opnemen met een zorgorganisatie om een casemanager aan te vragen. U kunt ook uw zorgverzekeraar vragen om te bemiddelen met de zorgorganisatie.

☎ 070 700 00 77

🌐 www.transmuralezorg.nl

Aanbieders casemanagers in Loosduinen:

Cardia

☎ 070 800 88 88

✉ info@cardia.nl

🌐 www.cardia.nl

Florence

☎ 070 413 10 00

✉ info@florence.nl

🌐 www.florence.nl

HVP Zorg

☎ 070 311 43 11

✉ info@hvpzorg.nl

🌐 www.hvpzorg.nl

HWW Zorg

☎ 070 379 33 00

✉ klantenservice@hwwzorg.nl

🌐 www.hwwzorg.nl

Saffier

☎ 0800 723 34 37

✉ servicebureau@saffiergroep.nl

🌐 www.saffiergroep.nl

Stichting Eykenburg

☎ 070 750 70 00

✉ casemanagers@eykenburg.nl

🌐 www.eykenburg.nl



Wonen en vervoer

Langer zelfstandig wonen

Woont u zelfstandig en heeft u behoefte aan ondersteuning? Er zijn verschillende mogelijkheden:

- Maaltijden aan huis of eten in de buurt
- Hulp bij klussen in en om het huis
- Personenalarmering of telefooncirkel

Burenhulp

Kunt u hulp gebruiken of zoekt u gezelschap? Of staat u graag klaar voor anderen?

Burenhulp brengt vraag en aanbod bij elkaar.

☎ 070 205 25 90

✉ burenhulp.denhaag@wijkz.nl

🌐 burenhulp.wijkz.nl

Telefooncirkel

Woont u alleen en wilt u 's morgens even gebeld worden om te laten horen of alles goed gaat? De telefooncirkel draagt bij aan het gevoel van veiligheid door dagelijks contact. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. Een telefooncirkel wordt gevormd door een aantal mensen die elkaar dagelijks op een vast tijdstip bellen.

De telefooncirkel wordt gestart door een vrijwilliger.

☎ 070 205 25 90 (Servicepunt XL de Henneberg)

Personenalarmering

Woont u zelfstandig en wilt u in geval van nood snel hulp krijgen dan kunt u gebruik maken van personenalarmering. Om alarm te kunnen slaan krijgt u een kleine alarmzender die u om uw hals of pols kunt dragen. Op die manier kunt u vanuit uw hele huis om hulp vragen. De melding wordt ontvangen door de zorgorganisatie waarmee u een contract heeft. U heeft een telefoonaansluiting nodig om de personenalarmering te kunnen gebruiken. Er zijn kosten aan verbonden.

Florence

☎ 070 413 10 00

✉ alarmering@florence.nl

🌐 www.florence.nl

HWW

☎ 070 379 50 00

✉ info@hwwzorg.nl

🌐 www.hwwzorg.nl

■ Stichting Eykenburg

☎ 070 750 70 00
✉ info@eykenburg.nl
🌐 www.eykenburg.nl

iZi Technologie voor thuis

In de iZi woning aan Steenhouwersgaarde 15e zijn meer dan 90 (slimme) hulpmiddelen die het dagelijks leven veiliger of makkelijker maken. Hier kunt u elke vrijdag tussen 10.00 – 11.30 uur een rondleiding krijgen.

✉ iziwoning@gmail.com
🌐 www.technologievoorthuis.nl

Boodschappenhulp

Woont u zelfstandig maar lukt het niet meer zonder hulp de boodschappen te doen, dan kunt u boodschappen laten bezorgen of een boodschappenhulpdienst inzetten.

☎ 070 205 25 90 (Servicepunt XL de Henneberg)

BBD Boodschappen Begeleidingsdienst

Vrijwilligers bezoeken samen met u een supermarkt, zodat u zelf boodschappen kunt doen. Er worden iedere week verschillende supermarkten bezocht. U wordt thuis opgehaald en thuisgebracht. U betaalt een kleine bijdrage.

☎ 070 364 66 61
✉ info@bbddenhaag.nl
🌐 www.bbddenhaag.nl

Wonen in een woongroep

In een woongroep of woongemeenschap woont en leeft u samen met anderen. U woont zelfstandig, maar er is een gemeenschappelijke ruimte om elkaar te ontmoeten. In Den Haag zijn er ook woongemeenschappen voor Surinaams Javaanse, Surinaams Hindoestaanse, Hindoestaanse, Indisch-Nederlandse of Chinese ouderen.

In Loosduinen zijn er diverse woongemeenschappen.

Voor meer informatie:

☎ 070 350 44 07
🌐 www.gdo-den Haag.nl

☎ 070 21 70 005

🌐 www.centrumgroepswonen.nl

Wonen met zorg dichtbij

In een seniorenwoning woont u met ondersteuning en zorg in de buurt. Om een woning te huren in of nabij een zorgcomplex heeft u geen zorgindicatie nodig.

Serviceflats en wooncomplexen in Loosduinen:

■ Hagheduyn appartementen

Kijkduinsestraat 1136
✉ vitalwonen@staedion.nl
🌐 www.staedion.nl

Hagheduyn is een wooncomplex met huurappartementen met extra services.

■ Mozartduin

Mozartlaan 207
☎ 088 242 30 00
🌐 www.staedion.nl

Mozartduin is een wooncomplex met huurappartementen.

■ Serviceflat Dekkershaghe

Aaltje Noorderwierstraat 12
✉ vitalwonen@staedion.nl
🌐 www.staedion.nl

Dekkershaghe biedt huurappartementen met extra services.

■ Woonzorg Nederland De Componist

Robert Stolzplantsoen 61 - 371
☎ 088 921 01 43
✉ de.componist@woonzorg.nl
🌐 www.woonzorg.nl

De Componist bevat sociale- en vrije sectorhuurwoningen.

■ Woonzorg Nederland Simon Carmiggelt

Nocturnestraat 4 – 218
☎ 088 921 01 43
✉ simon.carmiggelt@woonzorg.nl
🌐 www.woonzorg.nl

Wooncomplex Simon Carmiggelt heeft een humanistische achtergrond.

Woonzorgcentra en verpleeghuizen in Loosduinen:

■ Cardia Woonzorgcentrum Tabitha

Mozartlaan 280
☎ 070 800 88 88
🌐 www.cardia.nl

■ Florence Woonzorgcentrum Dekkersduin

Campanulastraat 6
☎ 070 754 00 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

■ Florence Woonzorgcentrum Duinhage

De Savornin Lohmanlaan 202
☎ 070 754 16 66
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

■ Florence Woonzorgcentrum Houthaghe

Toon Dupuistraat 10
☎ 070 754 60 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

■ WZH Nieuw Berkendael

Burg. Waldeckstraat 80
☎ 070 756 18 00
✉ servicepuntnb@wzh.nl
🌐 www.wzh.nl

■ HWW Verpleeghuis Houtwijk

Architect Duikerstraat 19
☎ 070 397 21 21
✉ houtwijk@hwwzorg.nl
🌐 www.hwwzorg.nl

■ Saffier Woon- en behandelcentrum Nolenshage

Mgr. Nolenslaan 2
☎ 070 447 01 00
✉ info@saffiergroep.nl
🌐 www.saffiergroep.nl
Gespecialiseerde zorg bij Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).

Saffier WoonZorgPark Loosduinen

Willem III straat 36
☎ 070 888 18 88
✉ info@saffiergroep.nl
🌐 www.saffiergroep.nl





Zorgabonnementen

Met een zorgabonnement bent u verzekerd van ondersteuning en verzorging zonder te wachten. Dit kan bijvoorbeeld ter overbrugging als uw mantelzorger op vakantie is, maar ook als u thuis komt uit het ziekenhuis en direct ondersteuning nodig heeft. Het abonnement geeft ook korting op zorg, diensten en activiteiten. Het pakket verschilt per aanbieder. Bij een zorgabonnement gaat het niet om voorzieningen waarop u al recht heeft op grond van de Wlz (Wet langdurige zorg).

■ Florence zorgarrangement comfortabel thuis

☎ 070 413 10 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

■ Saffier Zorgabonnement Wel Thuis

☎ 070 449 30 00
✉ info@saffiergroep.nl
🌐 www.saffiergroep.nl

■ Stichting Eykenburg Zeker Thuis Abonnement

☎ 070 750 70 00
✉ info@eykenburg.nl
🌐 www.eykenburg.nl

Reizen en vervoer

Er zijn verschillende vervoersmogelijkheden in Loosduinen:

■ Begeleiden en rijden

☎ 070 205 18 63
maandag t/m donderdag: 10.00 -13.00 uur
✉ berloosduinen@wijkz.nl
Begeleiden en rijden is een particuliere vervoersdienst voor senioren die geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer.
Lidmaatschap: € 10,- per jaar, retour binnen Loosduinen € 6,- (binnen anderhalf uur) en € 0,40 per km buiten het stadsdeel, excl. parkeerkosten.

■ Wijkbus Viool

☎ 070 205 25 99
maandag t/m vrijdag van 9.00 - 10.00 uur
De wijkbus rijdt binnen Loosduinen.
1 dag van tevoren aanmelden voor de wijkbus.
Ma t/m vrij van 9.00 - 12.30 uur / 13.30 - 16.30 uur
Kosten: € 28,00 per kwartaal.

■ AV 070

Als u om medische redenen niet met het openbaar vervoer kunt reizen biedt de AV 070 uitkomst. Wilt u met AV 070 reizen? Doe eerst een WMO melding.
De gemeente kijkt samen met u of AV 070 bij u past. U betaalt jaarlijks een bijdrage.
Voor meer informatie neem contact op met het Servicepunt XL.

■ Regio Taxi Haaglanden

☎ 088 966 60 11
🌐 www.regiotaxi.haaglanden.nl
Met de RegioTaxi kunnen mensen met een mobiliteitsbeperking reizen binnen de regio Haaglanden.
De prijs ligt tussen het tarief van de taxi en het openbaar vervoer.
Maandag t/m vrijdag: 06.00 - 01.00 uur

■ Valys

☎ 0900 96 30
Valys is een landelijke reisservice buiten de eigen regio. Voor mensen met een mobiliteitsbeperking. U reist van deur tot deur met behulp van trein, bus of taxi.
Iedere valyspashouder krijgt een persoonlijk kilometer budget (Pkb) per jaar.

■ Zonnebloemauto

☎ 088 001 67 17
✉ welkom@zonnebloemdenhaag.nl
🌐 www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto
De Zonnebloem biedt een aangepaste huurauto waarin plaats is voor een scootmobiel of een persoon in een rolstoel.
Daarnaast is er nog plaats voor 3 of 4 personen.

Woon- en leefomgeving

In elk stadsdeel zetten vrijwilligers zich in voor de leefbaarheid en sociale veiligheid in de wijk, zoals bewonersorganisaties en wijkberaden.

■ BOK Stichting Bewonersoverleg Kraayenstein

☎ 070 391 00 22
✉ contact@kraayenstein.nl
🌐 www.kraayenstein.nl

■ Bewonersvereniging Ockenrode

✉ bestuur@ockenrode.nl
🌐 www.ockenrode.nl

■ Stichting Wijkberaad Kom Loosduinen

✉ info@komloosduinen.nl
🌐 www.komloosduinen.nl

■ Vereniging wijkberaad Houtwijk

✉ info@wijkberaadhoutwijk.nl
🌐 www.wijkberaadhoutwijk.nl

■ Wijkberaad en wijkvereniging

Bohemen Waldeck
☎ 070 397 23 51
✉ info@walboduin.nl
🌐 www.walboduin.nl

■ Stedelijke Ouderen Commissie (SOC)

De SOC brengt advies uit aan de gemeente over alle onderwerpen waar u als Haagse oudere mee te maken heeft of krijgt. Dat kan zijn op verzoek van de gemeente of ongevroegd, op eigen initiatief. Om een goed advies uit te kunnen brengen, is het van belang te weten wat er leeft onder ouderen en wat ouderen vinden van een bepaald onderwerp.
☎ 070 362 78 06
✉ info@socdenhaag.nl
🌐 www.socdenhaag.nl



In geval van nood



Aantekeningen

20 horizontal dashed lines for writing notes.



Aantekeningen

20 horizontal dashed lines for writing notes.

Met spoed een huisarts nodig

Levensbedreigende situatie

Bel altijd 112.

Overdag van maandag t/m vrijdag

Bel altijd uw eigen huisarts (keuze 1 voor spoed).

Avond/ nacht/ weekend en feestdagen

☎ 070 346 96 69

Kunt u niet wachten tot uw eigen huisarts beschikbaar is?

Bel dan naar Hadoks Acute Zorg.

Welke gegevens heeft de assistent van u nodig

- Uw burgerservicenummer (BSN)
- Naam van uw huisarts
- Omschrijving van uw klacht
- Uw medische voorgeschiedenis (aandoening/ ziekte/ allergieën).
- Uw medicijngebruik
- Uw legitimatiebewijs als u naar de post komt

Belt u voor iemand anders? Zorg dat u dicht bij de patiënt bent om de klacht te omschrijven.

Contact met 112

Spoedeisende situatie

☎ 112

Als elke seconde telt, belt u 112. Bijvoorbeeld als uw leven of dat van een ander in gevaar is, als u getuige bent van een misdrijf of wanneer u denkt dat iemand wil gaan inbreken.

Geen spoed, wel politie

☎ 0900 88 44 (lokaal tarief)

U kunt de wijkagent bereiken via dit nummer.

Meld Misdaad Anoniem

☎ 0800 70 00

Wilt u iets over een ernstig misdrijf melden zonder dat uw naam bekend wordt, omdat u bijvoorbeeld de dader goed kent of om andere redenen?

Dan kunt u anoniem een melding doen bij Misdaad Anoniem.

Verloren, gestolen of kwijt

Bankpas kwijt of gestolen

Is uw bankpas kwijt, gestolen of ingeslikt door de geldautomaat?

Meld dit zo snel mogelijk bij uw bank of de Bankpassen Meldcentrale.

Uw bankpas wordt geblokkeerd en u kunt een nieuwe pas aanvragen.

U kunt uw pas ook blokkeren via de bankieren app van uw bank of internetbankieren.

Telefonisch melden van verlies, diefstal en blokkeren:

- ABN AMRO : 0900 00 24
- ING : 020 228 88 00
- Rabobank : 088 722 67 67
- Overige banken: 0800 03 13

(Bankpassen Meldcentrale)

Paspoort, rijbewijs of ID kaart kwijt

☎ 14070

Verlies van paspoorten, rijbewijzen en identiteitskaarten dient u te melden bij uw gemeente.