

## ► Vervoer

### Begeleiden en Rijden

- Wilt u een bezoek brengen aan vrienden/familie of heeft u een afspraak in het ziekenhuis?
- Kunt u geen gebruik maken van het openbaar vervoer vanwege uw gezondheid of beperkte mobiliteit?
- Heeft u tijdens uw bezoek begeleiding nodig?
- Bent u 60 jaar of ouder?

Onze vrijwilligers van Begeleiden en Rijden helpen u graag. Zij vervoeren u met hun eigen auto.

Voor Begeleiden en Rijden geldt een verplicht lidmaatschap van € 10,- per kalenderjaar en per woonadres. Het tarief binnen een stadsdeel is € 5,- voor een retourtje en € 3,- voor een enkele rit. Voor ritten buiten het stadsdeel betaalt u een kilometervergoeding van € 0,40 per kilometer. Ook de eventuele parkeer-kosten zijn voor uw eigen rekening. U betaalt rechtstreeks contant aan de chauffeur. Een begeleider mag gratis mee. Maak uw ritafpraak alstublieft op tijd; het liefst enkele dagen van tevoren. Wilt u een ritafpraak maken of wilt u als vrijwilliger uw steentje bijdragen? Neem dan contact op via het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Taxibus (aanmelden) 070 – 353 75 00

De Taxibus zorgt voor het vervoer van huis tot huis voor Haagse ouderen en gehandicapten die geen gebruik meer kunnen maken van het openbaar vervoer. Dit vervoer is bedoeld voor uw uitjes en sociale afspraken. Onder de 70 jaar kan het zijn dat u een medische keuring krijgt. Er is wel een inkomensgrens. Voor de Taxibus betaalt u een eigen bijdrage per kalenderjaar. Rit bespreken (als u bent aangemeld) kan op telefoonnummer 0900-0345 of via het internet [www.taxibusdenhaag.tcr.nl](http://www.taxibusdenhaag.tcr.nl) Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt.

### Hofstad Taxi

Voor vervoer van huis tot huis. Of Valys vervoer. U kunt 24 uur per dag bestellen, ook online. Taxi bestellen: 070 – 346 26 26

### H.T.M.C. (Taxi)

Voor vervoer van huis tot huis. U kunt uw taxi 24 uur per dag bestellen. Met de seniorenpas krijgt u 10% korting op de ritprijs van een bij de H.T.M.C. aangesloten taxi (let op; er geldt een minimale ritprijs!) Aanvraag Seniorenpas: 070 – 390 91 96 Taxi bestellen: 070 – 390 77 22

### Regiotaxi

☎ 088 – 966 60 11

Een vorm van openbaar vervoer bedoeld voor iedereen, maar speciaal ingericht voor reizigers met een handicap. De prijs ligt tussen het taxitarief en het openbaar vervoer. Reserveer de regiotaxi minimaal 1 uur van tevoren. Het kan voorkomen dat u uw taxi deelt met andere passagiers, hierdoor kan het voorkomen dat u dan maximaal 20 minuten omrijdt. U betaalt de kortste route. Heeft u een Taxibus pas van de gemeente Den Haag? Dan krijgt u het geld wat de rit meer kost dan het openbaar vervoer terug via de gemeente (1x per jaar). Voor meer informatie kunt u terecht in bij Wijkcentrum bij u in de buurt.

### Valys

☎ 0900 – 96 30

Valys is een landelijke reisservice voor mensen met een mobiliteitsbeperking. Valys verzorgt reizen buiten uw eigen regio. U reist van deur tot deur met behulp van trein, bus of taxi. Om van de Valys gebruik te kunnen maken heeft u een Valyspas nodig. Aan deze pas zijn kosten verbonden.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt.

### Wijkbus Groot Laakkwartier

☎ 070 – 319 27 52

De wijkbus rijdt van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 16.30 uur. U wordt verzocht 1 dag tevoren te bellen. Voor medische bestemmingen kunt van 10.30 – 11.00 uur bellen en van 11.00 - 12.00 uur voor boodschappen, bezoeken afleggen, soos bezoeken.

## ► Wonen

### Belangenbehartiging Wijkbewoners

Heeft u vragen over voorzieningen of de leefbaarheid in de wijk? Er zijn diverse bewonersorganisaties die de belangen behartigen van de wijkbewoners. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### GDO (groepswonen door ouderen)

☎ 070 – 364 19 83

Groepswonen is een speciale woonvorm voor actieve mensen van 50 jaar en ouder. De deelnemers kiezen er bewust voor om samen een woongemeenschap te vormen, om naar elkaar om te zien en om op een plezierige en actieve wijze samen ouder te worden. Voor meer informatie kunt u bellen naar het bovenstaande telefoonnummer.

### Wonen algemeen

Als u op zoek bent naar een sociale (aanleun)woning heeft u een woonpas nodig. Deze kunt u aanvragen via [www.woonnet-haaglanden.nl](http://www.woonnet-haaglanden.nl). Op deze website kunt u reageren op verschillende woningen. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Woonzorgcentra en Verpleeghuizen

Kunt u nog behoorlijk uit de voeten, maar heeft u te veel zorg nodig om in uw eigen huis te blijven wonen? Dan is verblijf in een woonzorgcentrum een goede optie. In een woonzorgcentrum kunt u zelfstandig wonen met de juiste zorg en aandacht.

### Cato

☎ 070 – 366 81 85

### Florence

☎ 070 – 41 31 000

### Hww-zorg instroom coördinator

Service Centrum toewijzing

☎ 070 – 379 33 00

### WZH Klantenservice

☎ 070 – 756 16 00

### Saffier de Residentie, servicebureau

☎ 0800 – 723 34 37

## ► Belangrijke telefoonnummers:

### In geval van nood

Brandweer, ambulance of politie:

☎ 112

Geen spoed, wel politie

☎ 0900 – 88 44 (lokaal tarief)

Meld misdad anoniem

☎ 0800 – 70 00

Wijkagent

☎ 0900 – 88 44 (lokaal tarief)

Slachtofferhulp Nederland

☎ 0900 01 01 (lokaal tarief)

Stadsdeelkantoor Laak

☎ 140 70

Blokkeren bankpas bij diefstal of verlies

☎ 0800 – 03 13

Blokkeren giropas bij diefstal of verlies

☎ 058 – 212 60 00

### Huisarts

Bel altijd eerst uw eigen huisarts!

Voor de avond-, nacht- en weekenddienst (spoedgevallen) altijd eerst één van de onderstaande nummers bellen. Huisarts avond-, nacht- en weekend-dienst

☎ 070 – 346 96 69 (Smash, Den Haag)

Huisarts avond-, nacht- en weekend-dienst

☎ 015 – 251 19 30 (Huisartsenpost Delft)

# Ouderenwijzer Laak

## Informatiekaart voor 75-plussers



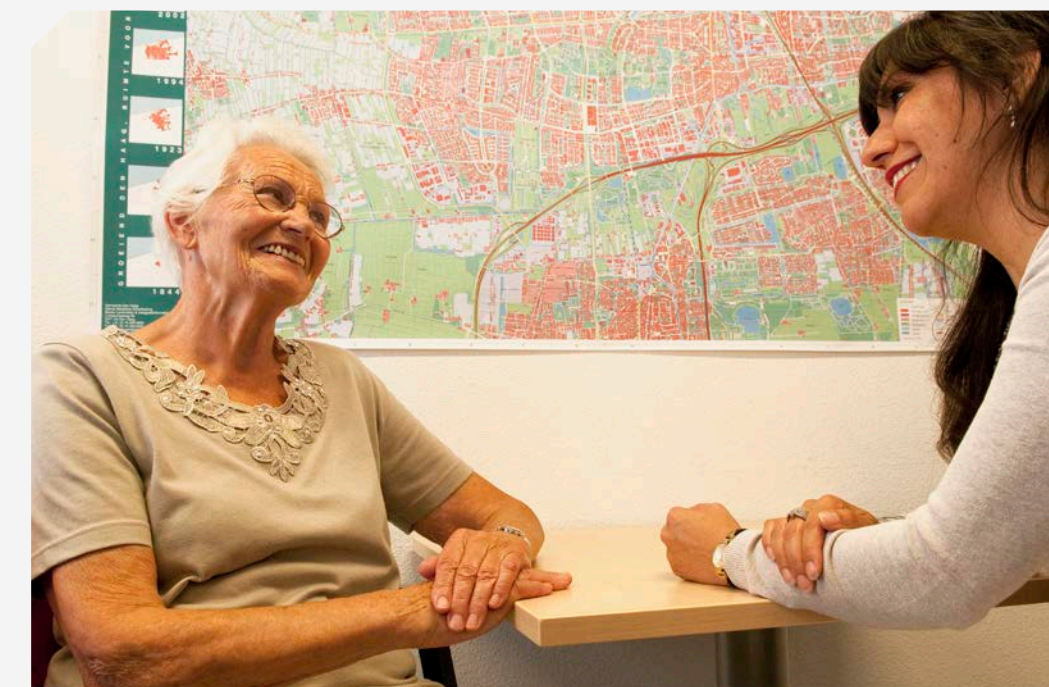
## Ouderenwijzer Laak

### Informatiekaart voor 75-plussers

Graag biedt Stichting MOOI u deze ouderenwijzer aan. In deze wijzer vindt u alle informatie, die voor u als 75-plusser in Laak interessant kan zijn. Het betreft niet alleen informatie van welzijnsorganisatie Stichting MOOI, maar ook van de vele andere organisaties die actief zijn in uw stadsdeel.

Bewaar deze ouderenwijzer goed. Zo heeft u altijd een duidelijk overzicht van het aanbod bij u in de buurt.

Met vriendelijke groet,  
Uw sociaal werkers van Stichting MOOI





## Informatie en advies

### Het Wijkcentrum

Als u ouder wordt kunnen omstandigheden veranderen, waardoor zelfstandig wonen minder makkelijk wordt. Wilt u op basis van uw huidige situatie kijken naar (toekomstige) mogelijkheden? Of bent u als zelfstandig wonende oudere geïnteresseerd in activiteiten, ontmoeting, ondersteuning, informatie en advies? Kom dan eens langs in het Wijkcentrum bij u in de buurt of bel één van onderstaande telefoonnummers. Uw vragen worden telefonisch beantwoord of er wordt een afspraak gemaakt voor een persoonlijk gesprek. U vindt al onze Wijkcentra ook op [www.xtralocaties.nl/wijkcentra](http://www.xtralocaties.nl/wijkcentra).

In Laak zijn twee Wijkcentra:

**Wijkcentrum Cromvlietplein**  
Cromvlietplein 120  
2516 KV Den Haag  
T 070 – 205 23 80

**Wijkcentrum de Wissel**  
Betsy Perkstraat 14  
2524 XT Den Haag  
T 070 – 205 23 90

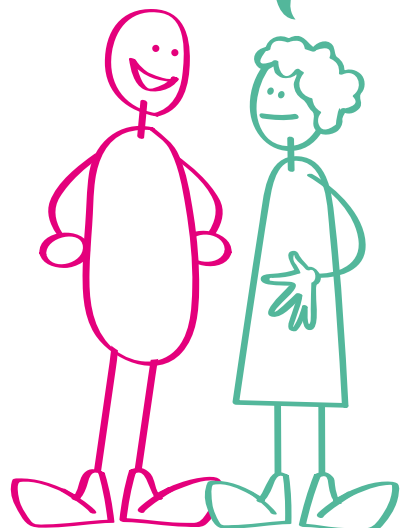
In het Wijkcentrum kunnen we:

- ▶ Samen uw vragen en problemen op een rijtje zetten
- ▶ Informatie, advies, begeleiding en ondersteuning geven
- ▶ Samen zoeken naar oplossingen

Wij zijn op de hoogte van vrijwel alle vrijwillige en professionele mogelijkheden voor hulp in Den Haag en kunnen u daardoor bijstaan bij allerlei vragen op het gebied van:

in het Wijkcentrum kunt u echt over alles informatie vinden!

en we helpen als u er zelf niet uitkomt



- ▶ Maaltijden en boodschappendiensten
- ▶ Activiteiten
- ▶ Vervoer
- ▶ Hulp in de huishouding
- ▶ Aangepaste voorzieningen
- ▶ Financiën
- ▶ Behoeftes aan contact
- ▶ Zelfstandig wonen
- ▶ Ondersteuning bij mantelzorg
- ▶ Ziekenhuisontslag opvangservice
- ▶ Mogelijkheden tot vrijwilligerswerk
- ▶ Andere zaken op het gebied van wonen, welzijn en zorg

## Activiteiten en ontmoeting

### Alzheimer Café

T 070 – 756 15 00

Het Alzheimer Café is een maandelijks informatiebijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft: mensen met dementie zelf, hun naasten, hulpverleners en andere belangstellenden. Elke derde woensdag van de maand vindt het Alzheimer Café in Den Haag plaats. Inloop vanaf 19:00 uur. Het programma start om 19:30 uur. De toegang is gratis.

### Alzheimer Café Laak

WZH Waterhof, Polanenhof 130  
2548 MC Den Haag

### Boodschappen Begeleidingsdienst

T 070 – 364 66 61

Bent u slecht ter been en voelt u zich onveilig tijdens het doen van boodschappen? De Boodschappen Begeleidingsdienst ondersteunt ouderen bij het doen van boodschappen. Met de Boodschappenbegeleidingsdienst kunt u wekelijks samen boodschappen doen. Na afloop drinkt u een kopje koffie met elkaar. Ook kunt u deelnemen aan uitstapjes en groepsactiviteiten.

De Boodschappen Begeleidingsdienst is op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 09:00 - 14:00 uur.

### Meer Bewegen Voor Ouderen (M.B.V.O.)

Bewegen is belangrijk, zeker als u ouder wordt. Het houdt u langer fit en hiermee dus ook zelfredzaam. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en het heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. M.B.V.O. heeft niet alleen een sportief, maar ook een sociaal aspect. M.B.V.O. wordt op diverse dagen, tijdstippen en locaties aangeboden.

Voor meer informatie kunt u terecht in het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.



### Ontmoetingscentrum

Het ontmoetingscentrum is er voor licht dementerende ouderen (zonder indicatie) en hun mantelzorgers. Het ontmoetingscentrum biedt verschillende activiteiten en ondersteuning. Kijk voor een ontmoetingscentrum bij u in de buurt op [www.geheugensteunpunt.nl](http://www.geheugensteunpunt.nl). Voor meer informatie kunt u terecht in het Wijkcentrum bij u in de buurt.

### Ontmoetingscentrum Vliethof

Cromvlietplein 120  
T 06 – 39 85 09 39

### Stichting Opoeh

T 020 – 785 37 45

Stichting OPOEH stimuleert ouderen zich in te zetten als maatje, als OPOEH, voor huisdieren in de buurt. OPOEH wil hiermee drie vliegen in één klap slaan: ouderen helpen aan meer gezelschap en beweging, baasjes helpen aan een betrouwbare oppas en huisdieren helpen aan de aandacht en verzorging die zij nodig hebben.

### Vier het leven

T 035 – 524 51 56

Begeleiden ouderen van deur tot deur met het naar film of theater voorstellingen gaan. Bereikbaar op werkdagen tussen 9:00 uur en 18:00 uur.

### Vrijwilligerswerk

Voor meer informatie over het actuele vrijwilligerswerk aanbod, kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

## Financiën en administratie

### Hulp bij thuisadministratie/ praktische dienstverlening

Heeft u hulp nodig bij het ordenen van uw administratie? Samen kunnen we kijken naar een oplossing. Voor meer informatie kunt u terecht in het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Eerste Hulp bij Administratie (Rode Kruis)

T 070 – 350 53 33

Veel mensen in Den Haag hebben problemen met het invullen van formulieren, het op orde houden van alle papieren, en het op tijd betalen van rekeningen. Dit kan leiden tot grote problemen. Deskundige vrijwilligers van het Haagse Rode Kruis helpt mensen gratis bij het op orde brengen van hun administratie.

### Hulp bij belastingaangifte

Wilt u hulp bij uw belastingaangifte? Heeft u geen woonhuis, geen eigen onderneming, geen spaargeld boven de € 22.000,- en een jaarinkomen onder de € 30.000,-? U kunt dan in de maand maart bij de Servicepunten XL ondersteuning krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte. Informeer naar de mogelijkheden bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer 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 terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Schuldenproblematiek

Heeft u financiële problemen waardoor u bijvoorbeeld uw huur, hypotheek, elektriciteit of water niet meer kunt betalen? Heeft u schulden, lopen die op en weet u er geen raad mee? Voor informatie, advies en ondersteuning, kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

## Ondersteuning aan huis

### Activiteiten voor en door de wijk

Vrijwilligers en wijkbewoners organiseren verschillende activiteiten bij u in de wijk zoals yoga, sport, maaltijden, bewegen voor 55+ en pilates. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Bibliotheek aan huis

T 070 – 353 44 63

Bent u niet meer in staat zelf naar de bibliotheek te gaan? Dan biedt de bibliotheek aan huis uitkomst. U krijgt elke 6 weken de door u gekozen materialen thuisbezorgd. Zo kunt u blijven genieten van u favoriete boeken, cd-roms, bladmuziek of dvd's.

### Burenhulp

In Den Haag helpen burens elkaar via Burenhulp. Burenhulp brengt wijkbewoners bij elkaar als er even een helpende hand nodig is. Heeft u een keer ergens hulp bij nodig zoals boodschappen, vervoer naar het ziekenhuis, een wandeling, een klus in huis of tuin, hulp bij de computer? Of wilt u af en toe een buur helpen? Kom dan langs in het Wijkcentrum bij u in de buurt of neem telefonisch contact op. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Gezondheid en Zorgwinkel Den Haag (Florence)

T 070 – 754 02 00

Zorg aanvragen is soms een hele onderneming. De Gezondheid en Zorgwinkel van Florence helpt u graag op weg met goed advies en begeleiding.

### Klussendienst

T 070 – 205 23 60

Voor kleine klusjes in huis. De klussendienst bestaat uit handige vrijwilligers. In overleg met het Ouderenwerk bepalen we of het een geschikte klus is. De klussen mogen niet meer dan een uur duren. De kosten bedragen € 6,00 per klus.

### Maaltijden

In het Wijkcentrum kunt u terecht voor een overzicht van het maaltijdenaanbod in uw wijk, bijvoorbeeld bij de diverse zorginstellingen en de mogelijkheden tot thuisbezorging. Het meldpunt Maaltijden is bestemd voor ouderen die een ooievaarspas hebben. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer 070 – 353 30 90. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Mantelzorg

Zorgt u voor uw chronisch zieke man of vrouw? Voor uw gehandicapte kind, of voor uw hulpbehoevende moeder of vader? Of voor een langdurig ziek familielid, een vriend of buurvrouw? Dan bent u mantelzorger. Heeft u vragen of zoekt u informatie, om uw taak wat te verlichten? Neemt u dan contact op met het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Personenalarmering

Diverse thuiszorgorganisaties bieden personenalarmering. Met een alarmknop kan er in een noodsituatie hulp worden ingeschakeld. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Schroeder Dienstenwinkel

T 070 – 360 14 65

De dienstenwinkel voert kleine klussen uit zoals schilderwerk, tuinonderhoud, huishoudelijke hulp, strijken, energie adviezen en inbraakpreventie. Met uw ooievaarspas krijgt u korting.

### Telefooncirkel

Woont u alleen en wilt u 's morgens even gebeld worden om te laten horen of alles goed gaat? Deze dienst wordt gratis door vrijwilligers aangeboden. De telefooncirkel draagt bij aan het gevoel van veiligheid door dagelijks contact. Er zijn geen kosten verbonden aan deelname. Een telefooncirkel wordt gevormd door 6 à 8 mensen, die elkaar dagelijks 1 keer op een vast tijdstip bellen (ma t/m vr vanaf 9.00 uur).

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### Thuiszorgwinkel Vegro

T 0800 - 288 77 66

Bij Thuiszorgwinkel Vegro vindt u een uiteenlopend assortiment zorgartikelen te koop, te huur en te leen. Dit zijn artikelen voor zowel alledaagse als specifieke gevallen.

## Persoonlijke -en huishoudelijke verzorging, begeleiding, woning-aanpassingen of verpleging

Er zijn verschillende vormen van professionele thuiszorg. U kunt hierbij denken aan particuliere zorg, maar ook zorg via indicatie. Dit geldt ook voor woningaanpassingen. Heeft u advies of hulp nodig bij het aanvragen? Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

## Persoonlijke en maatschappelijke problemen

### Centraal Orgaan Samenwerkende Bonden van Ouderen (COSBO)

T 070 – 364 47 70

In de COSBO (Centraal Orgaan Samenwerkende Bonden van Ouderen) werken de ouderenbonden ANBO, KBO, PCOB en de Hindoe Ouderenbond samen. De bonden komen op voor de belangen van 50-plussers als het gaat om huisvesting, inkomen, verkeer & vervoer en zorg & welzijn. Zij geven gevraagd en ongevraagd advies en maken bezwaar tegen onrechtvaardig beleid en onjuiste maatregelen waar ouderen tegen aanlopen.

### Maatschappelijk werk

Het Maatschappelijk Werk biedt vertrouwelijke en kosteloze hulp bij problemen die bij het leven horen. Voor meer informatie kunt u terecht bij het Wijkcentrum bij u in de buurt. Voorin deze Ouderenwijzer vindt u de contactgegevens.

### MEE Zuid-Holland Noord

T 088 – 775 20 00

Voor informatie, advies en ondersteuning aan mensen die met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke beperking te maken hebben. U kunt bovenstaande telefoonnummer bellen of kijken op [www.meezhn.nl](http://www.meezhn.nl)

### Nationaal Ouderenfonds Zilverlijn

T 0900 – 608 01 00

De Zilverlijn is een belservice voor ouderen, die behoefte hebben aan een luisterend oor of een goed gesprek. Na de aanmelding worden deelnemers

regelmatig gebeld door een Zilverlijn vrijwilliger. Uiteraard zijn alle gesprekken vertrouwelijk en is deelname aan de Zilverlijn volledig kosteloos en vrijblijvend.

### Parnassia

T 088 – 357 57 57

Parnassia biedt behandeling en begeleiding aan mensen met psychische problemen. U kunt voor behandeling en begeleiding op verschillende locaties terecht.

### Sensor telefonische hulpdienst

T 070 – 345 45 00

Heeft u behoefte aan een luisterend oor, een vertrouwelijk en anoniem gesprek? Heeft u een probleem of wilt u graag advies? Sensor is er voor iedereen in de regio Haaglanden en is 24 uur per dag bereikbaar.

### Stedelijke Ouderen Commissie (SOC)

T 070 – 362 78 06

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 ongevraagd, op eigen initiatief. Om een goed advies uit te kunnen brengen is het van belang te weten wat er leeft onder ouderen, wat ouderen vinden van een bepaald onderwerp. Daarvoor organiseert de SOC minimaal drie maal per jaar een debat waar alle Haagse ouderen welkom zijn. [info@socdenhaag.nl](mailto:info@socdenhaag.nl)

### Steun bij Rouw (Humanitas)

T 020 – 523 11 00

Gericht op ondersteuning van mens tot mens aan nabestaanden die hun partner of een andere naaste hebben verloren.

### Veilig Thuis Haaglanden (Steunpunt Ouderen-mishandeling)

T 0800 – 20 00

Wanneer u als oudere geconfronteerd wordt met lichamelijke en geestelijke mishandeling, financiële uitbuiting of verwaarlozing dan kunt u terecht bij Veilig Thuis Haaglanden. Samen kijken we naar wat er speelt en wat er nodig is om het op te lossen.

‘Met de ouderenwijzer heb ik alle belangrijke informatie bij de hand.’