

# HULP & ONDERSTEUNING

*Hoe kunnen we helpen?*



## INHOUDSOPGAVE

1	PLUSDIENST
2	BELBUS VERVOER DIGITAAL SPREEKUUR
3	SOCIAALWERK OUDEREN TELEFOONCIRKEL HERSTELGROEP VERSLAVING
4	INFORMATIEF HUISBEZOEK ONMOETINGSMOMENT AUTISME WELZIJN OP RECEPT
5	MANTELZORG DEPRESSIEGROEP HERSTEL HET SAMEN
6	LOTGENOTENGROEP BELASTINGEN NEDERLANDSE LES
7	INKOMEN OP ORDE FORMULIEREN WERKPLAATS

### PLUSDIENST

De Plusdienst is er voor alle inwoners van Zandvoort en hun mantelzorgers die steun nodig hebben om zelfredzaam te blijven. Deze vrijwillige hulpdienst geeft vooral praktische hulp; te denken valt aan vervoer, hulp met een klus in huis of tuin, boodschappen etc. De hulp wordt geboden door vrijwilligers en is in principe gratis. Soms wordt een vergoeding gevraagd voor de onkosten die de vrijwilliger heeft gemaakt, bijvoorbeeld bij autovervoer.

**Openingstijden:**  
**elke werkdag van 9:00 tot 17:00 uur.**  
**Telefoon: 023-5717373**  
**Plusdienst@pluspuntzandvoort.nl**

## **DE BELBUS**

De belbus rijdt van maandag t/m zaterdag. Er kunnen meer mensen tegelijk mee en de rollator kan mee.

Enkele reis € 1,25 en € 2,50 voor een retour.

We nemen geen contant geld meer aan.

U kunt per rit pinnen of een strippenkaart kopen die de chauffeur kan afstempelen.

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met 023-5717373.

## **VERVOER DOOR VRIJWILLIGERS MET EIGEN AUTO**

Naar bestemmingen binnen en buiten Zandvoort.

Voor bezoek aan de dokter, de tandarts, een familiebijeenkomst etc.

Een vrijwilliger kan als het nodig is, meelopen naar een arts of afdeling in het ziekenhuis.

Aanvragen: minimaal vijf werkdagen van tevoren.

Informatie en aanvragen kan via de Plusdienst: 023-5717373.

Kosten: voor een aantal veelvoorkomende locaties, zoals het ziekenhuis, zijn vaste tarieven. Buiten de regio geldt een kilometerprijs en eventueel parkeerkosten.

## **DIGITAAL SPREEKUUR**

U wordt geholpen met alle vragen, die u tegenkomt bij het gebruik van PC, laptop, tablet, iPad of smartphone. Het spreekuur is een samenwerking van SeniorWeb Haarlem en Pluspunt.

Elk spreekuur begint om 10:00 uur met een korte presentatie rond een specifiek thema.

Elke 1e dinsdag van de maand van 10:00 tot 12:00 uur.

Deelname is gratis.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## **INFORMATIEF HUISBEZOEK**

Bent u 80 jaar geworden en woont u zelfstandig? Een vrijwilliger van Pluspunt kan bij u thuis komen om u meer te vertellen over voorzieningen, diensten en activiteiten voor ouderen.

Tevens ontvangt u dan de informatiegids "Wie, Wat, Waar". U krijgt automatisch bericht over dit huisbezoek.

## **SOCIAAL WERK OUDEREN**

Sociaal werkers Esther en Ada bieden gratis professionele en onafhankelijke cliëntondersteuning. Zij helpen u bij vragen of problemen die ontstaan bij het ouder worden. Samen met u wordt gezocht naar een passende oplossing. Esther begeleidt het project Welzijn op Recept. Ada is betrokken bij de telefooncirkel en het 80+ huisbezoek. Zij is tevens lid van het Sociaal Wijkteam. Pluspunt geeft een informatiegids "Wie Wat Waar?" uit die als wegwijzer kan dienen bij het zoeken naar informatie over diensten en activiteiten voor ouderen.

Meer weten? Neem contact op met Ada Klarenbeek 0619279144 of Esther Madera 0619949748.

## **TELEFOONCIRKEL**

De Telefooncirkel bestaat uit een groep mensen die elkaar elke ochtend tussen 09:00 en 09:30 uur belt. Iedere dag wordt de cirkel om 09:00 uur gestart door een medewerker van Pluspunt met het bellen van de eerste deelnemer. Deze persoon belt de tweede deelnemer en zo wordt de cirkel in een vaste volgorde rondgebeld. De laatste deelnemer belt naar Pluspunt met de mededeling dat de cirkel rond is. Wanneer er problemen zijn of wanneer iemand de telefoon niet opneemt, wordt er actie ondernomen. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden; behalve de kosten van een dagelijkse telefoontje.

Meer informatie via de Plusdienst: 023-5717373.

## **HERSTELGROEP VERSLAVING**

In de veilige en anonieme omgeving van een praatgroep begint de weg naar herstel. De groep wordt geleid door twee ervaringsdeskundigen. Aanmelden is niet verplicht, je bent altijd van harte welkom!

Dinsdagavond om 19:30 uur.

Deelname is gratis.

Informatie bij Esther Madera: 0619949748

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## **MANTELZORG**

De lotgenotengroep is voor mantelzorgers uit Zandvoort en Bentveld en is in samenwerking met Tandem.

Een lotgenotengroep bestaat uit maximaal 8 deelnemers en wordt begeleid door een speciaal daarvoor opgeleide (vrijwillige) coach.

Voorafgaand aan deelname is er een kennismakingsgesprek met de mantelzorgconsulent. Aanmelden kan via Tandem: 023-8910610.

De groep komt eens in de zes weken bij elkaar op dinsdagmorgen van 10:00-12:00 uur in Pluspunt in Zandvoort Noord en elke 2de maandag van de maand van 10:00-12:00 uur in Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum. Deelname is gratis.

## **ONTMOETINGSMOMENT AUTISME**

Voor naasten en dierbaren van iemand met een autisme spectrum stoornis organiseert Pluspunt ontmoetingsmomenten waar ervaringen en tips gedeeld worden.

Deelname is gratis.

Aanmelden bij Esther Madera: 0619949748.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## **WELZIJN OP RECEPT**

De welzijnscoach kijkt op welke manieren het welzijn te verbeteren is. Samen met u kijkt zij welke interesses u heeft en welke mogelijkheden bij u passen. Misschien wilt u iets oppakken wat u vroeger altijd leuk gevonden heeft? Of wilt u iets nieuws proberen? Of doet het u goed als u voor een ander iets kunt betekenen?

De welzijnscoach kan ondersteunen om de eerste stap of stappen te zetten naar een nieuwe of oude hobby, meer sociaal contact en geeft een steuntje in de rug.

De Sociaal werker ouderen luistert en indien gewenst koppelt zij u aan een welzijnscoach of netwerkcoach. De coaches hebben hiervoor een training gevolgd en zijn goed op de hoogte van alle mogelijkheden.

Hulp via Welzijn op Recept is gratis.

Meer weten? Neem contact op met Esther Madera 0619949748.

## **LOTGENOTENGROEP**

Voor mensen die te maken hebben met kanker.

Heb je ervaring met kanker of ben je naaste van iemand met kanker? Er komt veel op je af en ook jaren na de diagnose is kanker vaak onderdeel van het leven. In deze Lotgenotengroep wisselen deelnemers ervaringen uit, bieden elkaar (emotionele) steun en krijgen informatie en advies. Opgave vooraf is niet noodzakelijk.

Elke 2e maandag van de maand van 10:30 tot 12:00 uur.

Deelname en ook de koffie of thee zijn gratis.

Informatie bij Esther Madera 0619949748.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## **DEPRESSIEGROEP**

Een depressie kan iedereen overkomen en heeft ingrijpende gevolgen voor de kwaliteit van leven. De supportgroep is beslist geen klaaggroep, de sfeer is altijd positief met humor en met respect voor elkaar.

Donderdag om 19:30 uur.

Deelname is gratis.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

Aanmelden via Esther Madera 0619949748 of Rob Spruyt 0620340230.

## **HERSTEL HET SAMEN**

Wat doe je met een stoel waarvan een poot los zit? Met een broodrooster dat niet meer werkt? Weggooien? Zonde!

Herstel het Samen helpt bij het repareren van kapotte maar vaak nog goede spullen die met een kleine reparatie weer een hele tijd mee kunnen.

Om kleine verbruiksartikelen te bekostigen, stellen wij een vrijwillige bijdrage zeer op prijs.

Kijk voor actuele data op de website.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## **BELASTINGEN**

Ervaren vrijwilligers van Pluspunt zijn beschikbaar om te helpen bij de belastingaangifte. De belastingaangifte wordt gedaan voor alle inwoners met een inkomen tot modaal.

Aanmelden kan via de Plusdienst: 023-5717373.

Bijdrage voor deze hulp is € 10,- per belastingjaar.

## NEDERLANDSE LES

Is Nederlands je tweede taal of wil je je grammatica ophalen? Afhankelijk van de vraag van de cursisten oefent de docent met u in een ontspannen sfeer de Nederlandse taal. De deelnemers worden niet alleen meegenomen in de Nederlandse taal maar ook in de Nederlandse cultuur, manieren en gebruiken. Deelnemers kunnen bij de Bibliotheek Zuid-Kennemerland een jaar gratis lidmaatschap ontvangen.

**Nederlandse les beginners: Woensdag van 10:00- 12:00 uur.**

**Nederlandse les gevorderden: Donderdag van 10:00 – 12:00 uur.**

De cursus is gratis. U betaalt alleen het boek.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

Aanmelden kan via de balie of website van Pluspunt.

Docent: Joke Bloeme-Bais (gevorderden), Eric Ravestijn (beginners)

## INKOMEN OP ORDE

Het bijhouden van je post, of overzicht hebben over je inkomsten en uitgaven is niet altijd makkelijk. Wanneer je het overzicht verliest is het soms moeilijk om grip te krijgen op je financiële situatie. Met soms nare gevolgen. Herken je deze situatie? Dan kun je nu hulp krijgen om hiermee aan de slag te gaan.

Het project: "inkomen op orde" is een werkplaats voor mensen die hulp willen om overzicht te krijgen op hun financiën. Tijdens het project wordt er gewerkt met een overzichtelijk stappenplan. Zo leer je om overzicht te blijven houden op je financiën.

Wees er op tijd bij en vraag hulp!

Iedere woensdag van 9:00 – 12:00 uur.

Vragen: Bel Sociaal Raadslid Zandvoort 023.3034033.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

## FORMULIEREN WERKPLAATS

Voor hulp bij het (leren) invullen van formulieren. Je kunt binnenlopen zonder afspraak. Vrijwilligers staan klaar om samen met jou het formulier in te vullen

Maandag van 10:00 - 12:00 uur in de Bibliotheek in De Blauwe Tram.

Woensdag van 9:30 - 12:00 uur in Pluspunt Zandvoort Noord.

Prijzen en tijden voorbehouden; de mees tactuele gegevens staan op onze website.

Pluspunt Zandvoort  
Flemingstraat 55  
2041 VW Zandvoort Noord  
[www.pluspuntzandvoort.nl](http://www.pluspuntzandvoort.nl)  
023-57 40 330



Wijksteunpunt De Blauwe Tram  
Louis Davidscarré 1  
2042 LZ Zandvoort Centrum  
[www.wijksteunpunt-deblauwetram.nl](http://www.wijksteunpunt-deblauwetram.nl)  
023-30 40 700



Volg ons ook op Facebook:  
[Facebook/PluspuntZandvoort](https://www.facebook.com/PluspuntZandvoort)  
[Facebook/DeBlauweTramZandvoort](https://www.facebook.com/DeBlauweTramZandvoort)

