

HEB JE VRAGEN OF HEB JE HULP NODIG?

Juridische
hulp

Hulp bij
moeilijke
brieven

Behoeft
aan een
praatje

Gezondheid
Lichaam
& Geest

Wonen
omgeving
& energie

Financiële
hulp

DELFSHAVEN
**BINNEN
LOPEN**
DELFSHAVEN

Ga naar een inloopspreekuur

COLOFON

Tekst: Madelon Stoele

Fotografie: Paul van der Blom

Grafisch ontwerp: Fenna Schaap – www.fennaschaap.nl

© **Zorgvrijstaat** – versie 3, december 2022

Let op! De tijden van de spreekuren kunnen veranderen.

Kijk daarom voor de laatste versie altijd even online:

www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen

Mis je iets? Klopt er iets niet (meer)? Laat het ons weten.

Stuur een mail aan: mail@zorgvrijstaat.nl



Over Binnenlopen

In Delfshaven zijn veel ontmoetingsplekken waar je terecht kunt met vragen. Deze gids geeft een overzicht van al die plekken met hun spreekuren. Er zijn formele en informele spreekuren, die elkaar aanvullen. Wekelijks zijn er tientallen inloopmomenten op zo'n twintig verschillende plekken in diverse wijken. De inloopspreekuren bieden ondersteuning bij financiën, administratie, formulieren lezen en invullen, juridisch, energie en algemeen. Veel van de vragen gaan over geld en/of schulden, dit verschilt per spreekuur.

Uniek netwerk

Zorgvrijstaat gelooft sterk in de kracht van nabijheid, laagdrempeligheid en verbinding. We zagen veel spreekuren op zichzelf werken aan herkenning en erkenning door formele instanties. Ook de behoefte aan informatie was groot. We zagen kansen om de handen ineen te slaan en de 'losse' spreekuren bijeen te brengen tot één voorziening van de wijk. Daarom namen we in 2018 initiatief tot het verbinden van het netwerk van spreekuren en betrokkenen. Via 'reuring' en gezamenlijke acties in de wijk maken we sindsdien de inloopspreekuren steeds beter zichtbaar, en met gezamenlijke kalenders steeds beter vindbaar. We communiceren gezamenlijk, zodat we als spreekuren steeds beter herkend worden.

Gemeente en politiek worden regelmatig uitgenodigd om kennis te maken met deze bijzondere werkwijze. Zorgvrijstaat organiseert en bemenst zelf ook inloopspreekuren, maar onze focus ligt op het aanjagen en versterken van het netwerk van alle spreekuren samen. Het netwerk komt regelmatig vanuit twee kanten samen: formeel (wmo radar) en informeel (Zorgvrijstaat). Hierbij delen we kennis en ervaringen, we kaarten misstanden aan bij de gemeente en zijn vooral ook gericht op samen 'vooruitkomen'. Ook treden we gezamenlijk naar buiten met acties rondom bijvoorbeeld de kwijtschelding gemeentebelasting of de energietoeslag.

Formeel en informeel

Het formele netwerk bestaat uit hulpverleners van onder meer wmo radar, Vraagwijzer en

wijkteams. Bijzonder aan Delfshaven is dat er daarnaast ook een groot informeel netwerk is. Het informele netwerk bestaat uit een groot aantal bevlogen vrijwillige hulpverleners van de buurtontmoetingsplekken en zelforganisaties. Zij staan in contact met onder meer Marokkaanse, Kaapverdise en Surinaamse gemeenschappen en hebben intensieve banden met diverse geloofsgemeenschappen. Ook is er aanbod voor specifieke groepen zoals vluchtelingen. Al deze plekken en mensen zijn van grote waarde voor de wijken. Ze zijn een toonbeeld van hoe we het 'zorgen voor elkaar' in de wijk kunnen organiseren.

Samenwerking

De formele en informele netwerken werken samen. Het informele netwerk is over het algemeen iets makkelijker bereikbaar voor mensen die de weg naar professionele hulp niet weten te vinden of de drempel te hoog is. Denk aan gevoelens van schaamte, taalproblemen, taboe of angst voor privacy-schending. De informele spreekuren, vindbaar in buurthuis kamers en veelal ook via-via én flexibel bereikbaar, krijgen vragen en problemen eerder in beeld. Hiermee kunnen problemen, die nog te overzien zijn, al (voor een deel) worden opgelost. Heel zwart-wit is het niet, maar professionals van het formele circuit concentreren zich wat vaker op complexere hulp- en zorgvragen en doen dat binnen kantooruren. Gezamenlijk bestrijken de spreekuren een breed veld. In deze gids staat aangegeven voor welke vragen je bij de verschillende spreekuren terecht kunt.

Werkzame principes

Hoe bouw je zo'n netwerk en wat heb je nodig? Het netwerk heeft een overzichtelijke gids en een kalender. Onderling houdt het netwerk contact via regelmatige bijeenkomsten en een appgroep. Ook zijn er neutrale aanjagers omdat de vrijwilligers van het netwerk vooral bezig zijn met hun spreekuren (en tijd is altijd kostbaar). Er is budget voor het aanjagen, productiekosten en gezamenlijke acties. Daarnaast zijn er ingangen bij de gemeente voor actuele informatie. En niet te vergeten: een wij-gevoel is belangrijk (de gids en de acties versterken dat gevoel): elkaar ontmoeten en direct kunnen schakelen.

Wil je meer informatie over de spreekuren?

Mail dan naar Madelon Stoele via: mail@zorgvrijstaat.nl Of neem een kijkje op onze website: www.zorgvrijstaat.nl

Over Zorgvrijstaat

Zorgvrijstaat werkt aan zorgzame wijken en buurten waarin mensen eigenaarschap voelen en zeggenschap hebben over zorg en welzijn. We werken in diverse wijken in Delfshaven aan hoe mensen meer voor elkaar kunnen zorgen. Dat doen we op verschillende manieren: op straat met mensen en vanuit vragen die we daar tegenkomen, maar ook op gebieds- en stadsniveau met zorgverleners, welzijnswerkers, beleidsmakers en iedereen die zich betrokken voelt. Voor een overzicht van alle projecten en activiteiten, zie: www.zorgvrijstaat.nl

Formele loketten

Sociaal raadslieden zijn de inkomensspecialisten van de gemeente. Sociaal raadslieden wijzen de weg in wetten, regelingen, formulieren en (overheids-) instellingen. Op vrijdagochtend zijn de sociaal raadslieden in Pier 80 en bij de Vraagwijzer te vinden voor juridische vragen. Om de sociaal raadslieden te spreken moet je eerst een afspraak maken via de Vraagwijzer. www.rotterdam.nl/wonen-leven/sociaal-raadslieden/

Het Wijkteam kent de wijk goed, de problemen, maar ook de oplossingen. In elke wijk zit een wijkteam. In de teams zitten verschillende hulpverleners. Als iemand veel problemen tegelijk heeft en er zelf niet meer uitkomt kan iemand bij het wijkteam worden aangemeld. De Vraagwijzer, het Centrum voor jeugd en gezin (CJG), huisarts of een andere hulpverlener kan doorverwijzen naar het wijkteam. Wijkteams zijn niet direct telefonisch bereikbaar, behalve als je zelf een persoonlijk contact hebt. www.rotterdam.nl/wonen-leven/wijkteams/

De Kredietbank – onderdeel van de gemeente Rotterdam – helpt mensen met problematische of risicovolle schulden. Om die hulp toegankelijker te maken, richtte de gemeente een speciaal team op dat mensen helpt met het zetten van de eerste stap én de verdere weg naar de Kredietbank toe. Het zogenaamde **Expertise Team Financiën** (ETF). Je kunt hiervoor een afspraak maken via wmo radar of bij Oppepper Lokaal.

Het **Centrum Jeugd en Gezin** (CJG) is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen, jongeren en professionals in de regio Rotterdam-Rijnmond terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, pedagogen en andere professionals weten als geen ander dat het grootbrengen van een kind soms een uitdaging is en wel eens vragen met zich meebrengt. Daarom staan ze naast ouders en verzorgers om gezond en veilig opgroeien mogelijk te maken, vanaf de zwangerschap tot het moment dat een kind volwassen is. <https://cjgrijnmond.nl>

Vraagwijzer is een gratis loket van de gemeente Rotterdam. Je kunt er terecht met vragen over administratie, opvoeding, juridische kwesties, vragen over gezondheid of over geld. Medewerkers van Vraagwijzer zoeken samen met jou naar oplossingen. Is het nodig, dan verwijst Vraagwijzer door naar andere organisaties, bijvoorbeeld het wijkteam, sociaal raadslieden, de Kredietbank of een hulpverlener van een zorgorganisatie. Bel voor een afspraak via het algemene nummer: 14 010.

Meer info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl



Actiegroep Oude Westen

1

De Aktiegroep het Oude Westen is een organisatie voor, door en van bewoners. Het pand ligt midden in de wijk, waar bewoners gemakkelijk binnenlopen met een vraag, zorg of idee. Bewoners komen elkaar daar tegen en zetten zich in voor een sociaal duurzame wijk voor iedereen. Denk aan betaalbaar wonen, elkaar helpen bij het invullen van moeilijke formulieren, het vergroenen van straten en daken, hergebruik van spullen, collectieve zonnedaken en energiegebruik. Het succes van de afgelopen 50 jaar én de toekomstplannen maken van de Aktiegroep het Oude Westen een echt Rotterdams 'sociaal monument'. Dagelijks van 9.00 tot 17.00 kun je er binnenlopen voor allerlei vragen. Daarnaast zijn er speciale spreekuren voor energie, wonen en groen. En zoals de naam al zegt: actiebereidheid van bewoners is hier altijd te vinden. Zie: www.aktiegroepoudewesten.nl

010 - 436 17 00
info@aktiegroepoudewesten.nl

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag

Spreekuur Energie

Locatie: Gaffelstraat 1-3

Doelgroep: mensen met vragen over energie, energierekeningen en energiebesparing

Taal: diverse talen

Maandag 9.30 - 11.00 uur

Er is ook een energiecoach aanwezig

Spreekuur Wonen

Locatie: Gaffelstraat 1-3

Doelgroep: mensen met vragen rondom wonen. Hulp bij contact met instanties. Ook bemiddeling bij burenruzie of conflicten.

Taal: diverse talen

Dinsdag 9.30 - 11.00 uur

Spreekuur Groen

Locatie: Gaffelstraat 1-3

Doelgroep: mensen met vragen over groen en verduurzaming. Groene vingers en tekenaars zijn aanwezig. Ook actiebereidheid is hier te vinden! (denk aan braakliggende terrein)

Taal: diverse talen

De laatste vrijdag van de maand, 10.00 - 11.00 uur.



Stichting Aelbrecht

Stichting Aelbrecht staat voor diversiteit, laagdrempeligheid, integriteit en betrokkenheid. Deze stichting is er voor mensen van diverse achtergronden. Zij zien een grote kans in een multiculturele maatschappij. De kracht van Aelbrecht zit in de inzetbaarheid van hulpverleners die de taal en cultuur van hun bezoekers kennen. Hierdoor maken zij sneller verbinding op weg naar het gewenste resultaat.

<https://stichtingaelbrecht.nl>

Spreekuur

Locatie: Stichting Aelbrecht, Aelbrechtskade 122B

Taal: Nederlands, Engels, Arabisch, Berbers en Turks

Contactpersoon: Sabrin Muilwijk
info@stichtingaelbrecht.nl
 010 – 74 20 404 (algemeen nummer)

Maandag t/m vrijdag van 9.00 – 12.00 (telefonisch)

Woensdag 10.00 – 12.00 (binnenlopen)

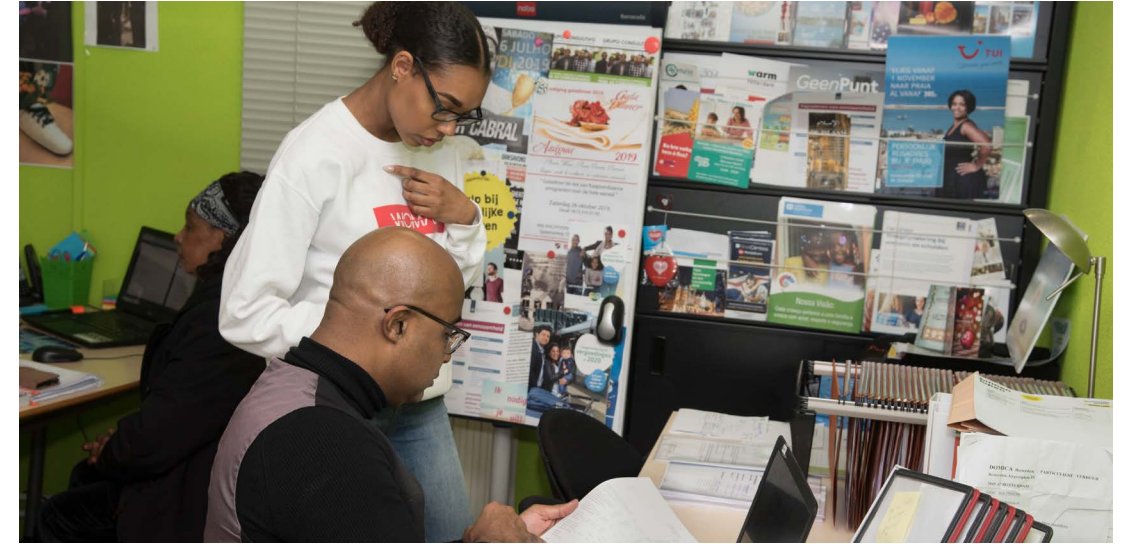


Sabrin Muilwijk

06–87 01 32 02

info@stichtingaelbrecht.nl

Talen: Nederlands, Engels



Azagua

6

Azágua is een Kaapverdiaanse stichting die opkomt voor belangen van wijkbewoners in Delfshaven en Kaapverdianen in het bijzonder. Stichting Azágua is opgericht in 2003 door een groep goede vrienden en richt zich op integratie, onderwijs, sport en participatie. Er werken professionals, stagiaires en andere betrokkenen. Iedereen werkt er vrijwillig, er zijn geen betaalde krachten in dienst. Azágua biedt laagdrempelige, integrale hulpverlening aan mensen die zelf hun problemen niet (meer) kunnen oplossen, bijvoorbeeld psychosociale of praktische problemen. Daarnaast kun je er laagdrempelig terecht voor computer- en taallessen en jaarlijkse sport- en cultuuractiviteiten.

<http://www.azagua.nl>

Spreekuur 6

Locatie: Post West, Tidemanstraat 80

Taal: Portugees, Nederlands, Engels

Contactpersoon: Roberto Vieira de Carvalho
 06–18 84 41 65
azaguanl@azagua.nl

Dinsdag t/m vrijdag 9.00 – 15.00 uur (binnenlopen)

Met deze zaken kun je hier ook terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND



Roberto Vieira de Carvalho

06–18 84 41 65

azaguanl@azagua.nl

Talen: Portugees, Nederlands, Engels



De Brandaris

17

Elke donderdagochtend is iedereen uit de wijk welkom voor een bakje koffie, creativiteit, een praatje, taalles en hulp bij het invullen van formulieren, lezen van brieven of advies. In de buurt staat dit inloopspreekuur bekend als 'Papierpunt'. De plek is laagdrempelig, gezellig en ook zonder vragen ben je welkom. Er is voor iedereen iets te doen of je kunt juist binnenlopen om even lekker niets te doen.

<http://debrandaris.nl>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- IND

Spreekuur 17

Locatie: De Brandaris, Coloniastraat 25

Taal: Nederlands

Contactpersoon: Adrian Boogaard

adrian@debrandaris.nl en

Hans Stolk Hansstolk@xs4all.nl

Donderdag 9.00 – 12.00 uur



Hans Stolk

06-51 08 82 96

Hansstolk@xs4all.nl

Talen: Nederlands, Engels



Buurtsteunpunt Delfshaven

9

Buurtsteunpunt Delfshaven is een plek waar iedereen uit de wijk welkom is voor een bakje koffie, een praatje, advies en kortdurende praktische ondersteuning. De plek is laagdrempelig en gezellig, een echte huiskamer. Naast een aantal vaste krachten werken er vrijwilligers en mensen voor dagbesteding. Op die manier stimuleert het Buurtsteunpunt mensen om hun talenten te ontwikkelen, nieuwe dingen te leren en met elkaar problemen aan te pakken. Er zijn de hele week door activiteiten zoals gratis lunch, naailes, taalles en kinderclubs. Elke ochtend kun je vanaf 9:00 uur binnenwandelen voor een kop koffie en een luisterend oor.

Spreekuur 9

Locatie: Buurtsteunpunt Leger des Heils, Spanjaardstraat 11

Taal: Nederlands

Contactpersoon: Matthis van Veen

matthis.van.veen@legerdesheils.nl

06-25 76 51 39

010-425 02 55

Maandag t/m donderdag 10.00 – 16.00 uur

Met deze zaken kun je hier ook terecht:

- Problematische schulden (in samenwerking met anderen)
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies (niet te complexe zaken)
- Uitkering aanvragen
- IND



Matthis van Veen

06-25 76 51 39

010-425 02 55

matthis.van.veen@legerdesheils.nl



Casa Tiberias

4

Casa Tiberias is een Rotterdamse stichting voor en door Kaapverdianen en andere Portugees spreken. Het is een ontmoetingsplek en een plek waar mensen elkaar kunnen ondersteunen, ervaringen delen en zichzelf kunnen ontwikkelen. De vrijwilligers bij Casa Tiberias organiseren naast inloopspreekuren, sociaal-culturele en educatieve activiteiten zoals ontmoetingen, taallessen, conversatielessen, computerles en ondersteuning bij de administratie.

<https://www.casatiberias.nl>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Problematische schulden (in samenwerking met anderen)
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND

Spreekuur & Formulierenhulp 4

Locatie: Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b

Taal: Portugees, Nederlands, Engels

Contactpersoon: Ana Borges

06-14 36 20 60

mi_ana17@yahoo.com

Maandag en dinsdag 9.30 – 11.30 uur inloop en 14.00 – 17.00 uur op afspraak



Ana Borges

06-14 36 20 60

mi_ana17@yahoo.com

Taal: Portugees, Nederlands, Engels



Futuro

6

Futuro is er voor jongeren tussen de 14 en 27 jaar. Is er hulp nodig bij het zoeken van werk, een passende opleiding, schulden of andere problemen? Dan kun je terecht bij het Futuro Jongeren Service Punt, zij helpen jou met het vinden van antwoorden op al je vragen. Samen kijken naar wat een jongere wil, waar talenten liggen en wat de ambities zijn, zodat zij kunnen gaan werken aan hun toekomst. Het Jongeren Service Punt is van maandag tot en met vrijdag geopend van 10:00 tot 16:00 uur. Je kunt gewoon naar binnen lopen.

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Problematische schulden (in samenwerking met anderen)
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND

Jongeren Service Punt 6

Locatie: Post West, Tidemanstraat 80

Doelgroep: Jongeren

Taal: Nederlands

Contactpersoon: Theo Wildschut, 06-40 42 74 32

010-311 84 30

info@futuro.nl

Elke dag 10.00 – 16.00 uur (app voor een afspraak)



Theo Wildschut

06-40 42 74 32

info@futuro.nl

Taal: Nederlands, Engels



Stichting Gezana

5

Gezana zet zich sinds 2017 in voor de Eritrese gemeenschap in Rotterdam en omgeving. Naast koffie, thee en Eritrese maaltijden is er ook een kapper en voor de jongeren een biljart. Als inloopcentrum kent Gezana daarnaast ook ondersteunde activiteiten als een vrouwen-groep, taallessen en sportactiviteiten. De belangrijkste daarvan is het inloopspreekuur waarbij mensen met formuleren, brieven en financiële, juridische en maatschappelijke vragen in hun eigen taal worden geholpen. Gezana richt zich op de doelgroep uit de Hoorn van Afrika (Eritrea, Ethiopië, Somalië, Soedan) en waar kan breder. Ook is Gezana zich meer actief in Rotterdam West aan het nestelen.

Zie stichtinggezana.nl

Spreekuur 5

Locatie: Gerrit van de Lindenstraat 37

Taal: Tigrinya, Nederlands, Engels

Contactpersoon: Amaniël Hadgembes, 06-30 83 99 00
Henok Gebreselasie, 06-20 36 04 81
stichtinggezana@hotmail.com

Maandag tm vrijdag 12.00 – 14.30 uur (binnenlopen)

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND



Amaniël Hadgembes
06-30 83 99 00



Henok Gebreselasie
06-20 36 04 81



Haringpakkerstraat 69

10

In deze buurthuiskamer staan duurzaamheid en energie centraal. Het is een inloop- en informatieplek waar bewoners informatie kunnen krijgen over duurzaamheid, energietransitie en aardgas-vrij. Energie- en duurzaamheids-initiatieven, zoals de milieucoaches vinden er hun thuis. HP69 is een Warme Buurthuiskamer, bewoners kunnen er terecht voor koffie en een praatje en allerlei soorten vragen, niet alleen over energie!

Op deze plek zijn ook formele of gemeentelijke organisaties te vinden die laagdrempelig buurtbewoners ontmoeten en informatie uitwisselen. Delfshaven Energie Coöperatie, Havensteder en Eneco zijn regelmatig in dit pandje te vinden.

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag

Spreekuur Wijkplatform 10

Locatie: Haringpakkerstraat 69

Doelgroep: bewoners met vragen

Taal: diverse talen op aanvraag

Contactpersoon: Willem Beekhuizen
06-27 05 09 21
info@beekhuizenbindt.nl

Maandag 12:00-16:00 uur

Woensdag 13:00-16:00 uur

Vrijdag 12:00-16:00 uur

Spreekuur stichting Pauw 10

Locatie: Haringpakkerstraat 69

Doelgroep: bewoners met vragen over energie

Taal: diverse talen

Contactpersoon: Willem Beekhuizen
06-27 05 09 21
info@beekhuizenbindt.nl

Maandagmiddag en vrijdagmiddag 13.00 -16.00 uur



Willem Beekhuizen
06-270 50 921
info@beekhuizenbindt.nl
Taal: Nederlands, Engels



Stichting Nos Direito

14

Je kunt pas opkomen voor jouw rechten als je weet wat die zijn. Met deze gedachte is stichting Nos Direito (Ons Recht) opgericht. Vijf enthousiaste juristen en advocaten met roots in Kaapverdië namen het initiatief. Zij zetten zich vrijwillig in voor deze stichting en zijn gespecialiseerd in verschillende rechtsgebieden. Hierdoor kunnen zij breed adviseren en geven gratis eerstelijns juridisch advies. Je kunt onder andere terecht voor juridische vragen op het gebied van werk, inkomen, familie, schade, problemen met verhuurder en nog veel meer. Op de website staat een uitgebreid overzicht van de rechtsgebieden.

Zie: <https://www.nosdireito.com>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Juridisch advies

Spreekuur 13

Locatie: Pier 80, Rösener Manzstraat 80

Taal: Kaapverdiaans, Nederlands, Engels en Portugees.
info@nosdireito.com

Donderdag 19:00 – 21:00 uur



Oppepper Lokaal

Te veel mensen in Delfshaven hebben te maken met schulden. Met Oppepper Lokaal – een initiatief van Zorgvrijstaat en Rotterdamse Douwers – wordt de keten van schuldhulpverlening doorgetrokken tot in de haarvaten van de wijk. Lig je 's nachts wakker van geldzorgen, of ken je iemand die in de schulden is beland? Ga langs bij Oppepper Lokaal. Zij luisteren naar jouw verhaal, brengen rust in je situatie en werken samen met je aan een oplossing op maat. Mail via info@oppepperlokaal.nl of kijk op oppepperlokaal.nl

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Problematische schulden
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen

Spreekuur 21

Locatie: CAN, Potgieterstraat 14, Spangen

Taal: Nederlands, Engels, Berbers

Contactpersoon: Jamila Amakran
06-18915874

info@oppepperlokaal.nl

Dinsdagmiddag 13:00 – 15:00 uur

Spreekuur 15

Locatie: Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Taal: Nederlands, Engels, Berbers

Contactpersoon: Jamila Amakran
06-18915874

info@oppepperlokaal.nl

Donderdagmiddag 13:00 – 15:00 uur



Jamila Amakran

06-18 91 58 74

info@oppepperlokaal.nl

Taal: Nederlands, Engels, Berbers



Houria Tourich

06-84 88 93 77

Taal: Nederlands, Engels, Duits en Berbers/Marokkaans



Peter Riedijk

Wie kent Peter Riedijk niet? Voormalig wet-houder en directeur van Jobscore in Rotterdam is na zijn pensioen drukker dan ooit. Peter heeft diverse inlooppreekuren waar mensen binnen komen met de meest uiteenlopende vragen. Op afspraak bereikbaar voor ondersteuning bij juridische zaken, met in het bijzonder voor vluchtelingen en asielzoekers. Ook: algemeen advies bij uiteenlopende kwesties. Peter is goed bereikbaar. Wel graag eerst even bellen. Bereikbaar onder kantooruren van maandag t/m vrijdag.

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND
- Begeleiding van (probleem) jongeren

Juridisch spreekuur **6**

Locatie: Post West, Tidemanstraat 80

Doelgroep: Vluchtelingen en asielzoekers

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Peter Riedijk 06-46 39 88 99

Maandag t/m vrijdag 10.00 – 18.00 uur

Bel voor een afspraak



Peter Riedijk

06-46 39 88 99

010-268 03 08

p.riedyk@chello.nl

Taal: Nederlands, Engels



Stichting Je Goed Recht

Hulp nodig bij vragen over jouw rechten?

Stichting Je Goed Recht helpt je graag op een gratis spreekuur. Je kunt terecht voor vragen over jouw rechtspositie rondom wonen, werk, omgangsregelingen, familie, telefoon of energiecontract, verzekeringen of elk ander onderwerp waarbij je wilt weten wat jouw rechten zijn. Kom langs bij een van de spreekuren.

Voor een afspraak mail, app of bel je naar:

afspraak@stichtingjegoeedrecht.nl of
+31 6 27 14 02 12

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Juridisch advies

Juridisch Spreekuur **14**

Locatie: Pier 80, Rösener Manzstraat 80

Taal: Nederlands, Engels

Donderdag 9.30 – 12.30 uur

Juridisch Spreekuur Oud Mathenesse

23

Locatie: Huis van de Wijk De Inloop,

Bulgaarsestraat 4

Taal: Nederlands, Engels

Woensdag 16.30 – 19.30

Juridisch Spreekuur Spangen **13**

Locatie: De Open Haard, Taandersplein 1

Taal: Nederlands, Engels

Woensdag 9.30 – 12.30 uur



Sienna

06-27 14 02 12

Taal: Nederlands, Engels



Kristy

06-27 14 02 12

Taal: Nederlands, Engels



Studio Delfshaven / Zorgvrijstaat

15

Studio Delfshaven is een werk- en ontmoetingsplek. Je kunt altijd even aankloppen! Er zijn inloopspreekuren voor en door buurtbewoners en voor vluchtelingen. Geestverwanten van Zorgvrijstaat vinden er een plek voor ontmoeting. Mensen met vragen over hun fysieke of geestelijke gezondheid kunnen er terecht voor doorverwijzing in het wijknetwerk. Er worden in Studio Delfshaven maaltijden met goede gesprekken georganiseerd, exposities en (kleine) concerten. Vooral voor buurtbewoners in Bospolder-Tussendijken. Het is de thuisbasis van Zorgvrijstaat.

www.zorgvrijstaat.nl

www.facebook.com/studiodelfshaven/

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Uitkering aanvragen

Algemeen spreekuur 15

Locatie: Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53b

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Miki Koster, Bert Knaap

Donderdag 10.00 – 12.00 uur (binnenlopen)

Vluchtelingenspreekuur 15

Locatie: Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53b

Doelgroep: Vluchtelingen en asielzoekers

Taal: Nederlands, Engels, Arabisch

Contactpersoon: Mosab Anzo 06–85 61 68 23

mosab.anzo@gmail.com

Margot Hogerhuis-Eijssen

Dinsdag (op afspraak)

Spreekuur 15

Locatie: Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53B

Taal: Nederlands, Engels, Berbers

Contactpersoon: Jamila Amakran

06–18915874

info@oppepperlokaal.nl

Donderdagmiddag 13:00 – 15:00 uur



Mosab Anzo

06–85 61 68 23

mosab.anzo@gmail.com

Taal: Nederlands, Engels, Arabisch



Margot Hogerhuis-Eijssen

Taal: Nederlands, Engels



Miki Koster

Taal: Nederlands, Engels



Dennis Lohuis

06–25 07 71 90

Taal: Nederlands, Engels



Bert Knaap

Taal: Nederlands, Engels



Madelon Stoele

06–16 30 69 40

Taal: Nederlands, Engels



Houria Tourich

06–84 88 93 77

Taal: Nederlands, Engels, Duits en Berbers/Marokkaans



Jamila Amakran

Taal: Nederlands en Berbers/Marokkaans



Team Toekomst

14

Team Toekomst is opgericht door een aantal Delfshavense moeders. Zij weten voor ieder gezin precies welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn. Ook weten zij over talentontwikkelingsmogelijkheden zodat een kind lid kan worden van een club en zich naschools ontwikkelt. Team Toekomst werkt actief samen met de basisscholen in de wijk en met de aanbieders van activiteiten en hulpaanbod. Ook organiseert Team Toekomst iedere vakantie toffe activiteiten voor kinderen.

Heb je een vraag over kindregelingen, sportverenigingen, cultuuraanbod in de wijk, jeugdtegoed of zaken als DigiD? Fatma Yilmaz en Chantal Kluivert zijn iedere vrijdag met een spreekuur aanwezig in Pier 80. Ze vragen gezinnen om zich van tevoren aan te melden, want per gezin zijn zij zeker een uur bezig.

Schrijf je in via het formulier:
<https://teamtoekomst.nl/contactformulier>

Spreekuur 14

Locatie: Pier 80 (boven)

Doelgroep: ouders met kinderen

Taal: Nederlands, Turks, Marokkaans, Portugees en meer

Contactpersoon: Fatma Yilmaz en Chantal Kluivert
 06-25 09 56 60

Vrijdag 8.00 – 12.00 uur



Thuis in West

2

Thuis in West is een levendig buurthuis in Rotterdam-Middelland. Het is een ontmoetingsplek voor jong en oud. Een veilige speelplek voor kinderen, een plek waar je geholpen wordt bij je huiswerk, een huiskamer waar je buurtgenoten treft. Iedereen mag er thuiskomen. Gaandeweg ontstaat een gemeenschap van mensen uit Middelland, die samen meer uit het leven willen halen en samen meer voor de wijk willen betekenen. Thuis in West organiseert veel soorten activiteiten zoals koffieochtenden, vragenurtjes voor jongeren, Aanschuifmaaltijden en natuurlijk de inloopspreekuren.
www.thuisinwest.nl

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND



Ruth de Gooijer

06-18 96 85 21

ruth@thuisinwest.nl

Taal: Nederlands, Engels

Algemeen & Formulieren 2

Locatie: Thuis in West, Robert Fruinstraat 28

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Ruth de Gooijer, 06-18 96 85 21
 06-21 36 61 80 (algemeen nummer)
ruth@thuisinwest.nl / info@thuisinwest.nl

Maandag t/m vrijdag 8.00 – 17.00 uur

Spreekuur wmo radar 2

Locatie: Thuis in west, Robert Fruinstraat 28

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmo radar.nl

Maandag 10.00 – 12.00 uur (Budgetcoach aanwezig)

Jongeren vragenurtje 2

Locatie: Thuis in west, Robert Fruinstraat 28

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Marc de Gooijer, 06-14 87 74 53
marc@thuisinwest.nl

Donderdag 19.30 – 20.30 uur



Vluchtelingen voor Vluchtelingen

8

'Niemand kiest ervoor om vluchteling te zijn.' Vluchtelingen voor vluchtelingen is een gemeenschapsorganisatie die zich bezighoudt met de financiële, juridische en maatschappelijke problemen van statushouders. Betrokkenen bij het spreekuur worden omschreven als 'zeer deskundige, betrokken, hulpvaardige en ondernemende mensen'. Graag even bellen voor een afspraak.

<https://vluchtelingenvoorvluchtelingen.org>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND

Spreekuur 8

Locatie: Vluchtelingen voor vluchtelingen, Pupillenstraat 60

Doelgroep: Vluchtelingen en asielzoekers

Taal: Nederlands, Engels, Arabisch

Contactpersoon: Marco Schiffer 06-33 29 42 39

Maandag t/m vrijdag 10.00 – 16.00 uur (op afspraak)



Marco Schiffer

06-33 29 42 39

M.vluchtelingen4vluchtelingen@gmail.com

Taal: Nederlands, Engels



Vraagwijzer Delfshaven

19

Heb je vragen of problemen en kom je er zelf niet uit? Dan kun je terecht bij de Vraagwijzer, een gratis loket van de gemeente Rotterdam. Bijvoorbeeld met administratie, opvoeding, juridische kwesties, vragen over gezondheid of over geld. Medewerkers van de Vraagwijzer zoeken samen met jou naar oplossingen. Is het nodig, dan verwijst de Vraagwijzer door naar andere organisaties in de wijk. Bijvoorbeeld het wijkteam, sociaal raadslieden, de Kredietbank of een hulpverlener van een zorgorganisatie.

Elke werkdag van 9.00 tot 12.00 kun je binnenlopen met een vraag. Heb je liever een afspraak? Bel dan 14010.

www.rotterdam.nl/wonen-leven/vraagwijzer

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Juridisch advies

Spreekuur 19

Locatie: Vraagwijzer Delfshaven, Looiershof 1

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: www.rotterdam.nl of bel 14 010 (of +31 10 267 16 25)

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur

Sociaal Raadslieden 14 19

Locatie: Pier80, Rösener Manzstraat 80

Vrijdag 9.00 – 12.00 uur

Locatie: Vraagwijzer Delfshaven, Looiershof 1

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur



Westervolkshuis – Stichting Wijkwijzer

22

Door steeds anderen wetten en regels hebben veel mensen vaak geen zicht meer op hun rechten en mogelijkheden. De medewerkers van de Wijkwijzer kunnen adviseren en helpen. Ze proberen mensen zo snel mogelijk op de goede weg te helpen. Soms is het nodig om hier hulp van deskundigen bij in te schakelen. Ook hierbij word je indien nodig, geholpen. Wijkwijzer helpt bij het plegen van telefoontjes, het invullen formulieren en verwijst door bij complexere problemen. Elke werkdag is er spreekuur van 9:00 tot 13:00 uur.

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND

Spreekuur Formulieren Spangen 22

Locatie: Westervolkshuis, spartastraat 1

Taal: Nederlands, Engels, Berbers, Arabisch, Turks

Contactpersoon: Mohamed El Joghrafi

010-46 24 080

info@wijkwijzerspangen.nl

Maandag t/m vrijdag 9.00 – 13.00 uur

Spreekuur Formulieren (Pier80) 14

Locatie: Pier80 – spiegelzaal, Rösener Manzstraat 80

Contactpersoon: Mohamed El Joghrafi

010-46 24 080

info@wijkwijzerspangen.nl

Dinsdag en donderdag 10:00-13:00 uur



Mohamed El Joghrafi

010-46 24 080

info@wijkwijzerspangen.nl

Taal: Nederlands, Berbers



Wijkplatform Delfshaven Zuid

Wijkplatform Delfshaven Zuid beheert een overzicht van organisaties die in de wijken Bospolder, Tussendijken, Delfshaven en Schiedam actief zijn bij ondersteuning van wijkbewoners. Door een nauwe samenwerking met Delfshaven Lokaal deelt het platform kennis over het gehele gebied Delfshaven. Willem Beekhuizen organiseert namens het platform en netwerk op verschillende plekken in de wijk koffietafels. Tijdens de koffie of thee kunnen bewoners alles wat hen bezighoudt delen. Eventuele vragen of problemen worden opgepakt en met behulp van het wijknetwerk wordt gezocht naar oplossingen.

www.facebook.com/wijkkrantdelfshaven

www.delfshavenlokaal.nl

Koffietafel Coolhaven 18

Locatie: Wijkrefpunt, Oostkousdijk 14-18

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Willem Beekhuizen 06-270 50 921

Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

Koffietafel Schiedam 18

Locatie: Huis van de Wijk Schiedam, Dempostraat 143

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Willem Beekhuizen 06-270 50 921

Donderdag 10.00 – 12.00 uur



Willem Beekhuizen

06-270 50 921

info@beekhuizenbindt.nl

Taal: Nederlands, Engels



Wijktrempunt Coolhaveneiland

18

Het Wijktrempunt is een klein buurthuis, waarvan het sociaal beheer wordt georganiseerd door wmo radar. Het Wijktrempunt wordt gerund door vrijwilligers en er zijn regelmatig activiteiten. Een koffieochtend op dinsdag, taallessen en creatieve dingen. Tijdens het spreekuur op dinsdag kun je vragen stellen aan een buurtcoach, wijkconciërge en wijknetwerker. 'Je kunt bij het Wijktrempunt terecht voor hulp bij brieven, formulieren, informatie over activiteiten in de wijk, vrijwilligerswerk, een luisterend oor etc.

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag

Koffietafel Coolhaven 18

Locatie: Wijktrempunt, Oostkousdijk 14-18

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Willem Beekhuizen 06-270 50 921

Dinsdag 10.00 – 12.00 uur

Spreekuur 18

Locatie: Wijktrempunt Coolhaveneiland, Oostkousdijk 14-18

Taal: Nederlands, Engels

Contactpersoon: Josette van Splunter

06-276 25 966

jvsplunter@wmoradar.nl

Dinsdag 12.00 – 13.30 uur



Josette van Splunter

06-276 25 966

jvsplunter@wmoradar.nl

Taal: Nederlands, Engels



Wilskracht Werkt

20

Wilskracht Werkt is een sociaal, maatschappelijk initiatief voor Rotterdammers. Wie kent de wijkbus niet? Ja die is van Wilskracht werkt! Van fietslessen, workshops administratie, tot ondersteuning thuis, sociale alarmering, buurtbuddie en wandelen, er is van alles te doen. Wilskracht Werkt heeft een open inloop in huis van de wijk Schiemond waar je terecht kunt voor hulp en informatie op het gebied van administratie en financiën. Vrijwilligers helpen je graag verder. Ook kun je er terecht voor informatie over welzijn, activiteiten en voorlichting. Ga gerust langs!

<https://www.wilskrachtwerkt.nl>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Uitkering aanvragen

Spreekuur 20

Locatie: Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143

Taal: Nederlands, Engels, Spaans, Arabisch

Contactpersoon: Audrey Kroes 06-144 17 559 /

010-306 01 03

audrey@wilskrachtwerkt.nl

Maandag t/m vrijdag 9.30 – 16.00 uur (op afspraak)



Audrey Kroes

06-144 17 559 / 010-306 01 03

audrey@wilskrachtwerkt.nl

Taal: Nederlands, Engels



Liana Camper-Rodrigues

06-42 47 35 07

liana@wilskrachtwerkt.nl



wmo radar

Wmo radar biedt diensten aan ter ondersteuning, activering en participatie van bewoners in opdracht van de gemeente Rotterdam. Het beheer van de huizen in de wijk ligt in hun handen. Veel activiteiten die er plaatsvinden ook. Wmo radar heeft een heel uitgebreid aanbod van begeleiding tot aan hulpverlening, sport en spel, cursussen taal en opvoeding, noem maar op. Op diverse plekken zijn er inloopspreekuren die je professionele ondersteuning bieden en zo nodig doorverwijzen naar meer specialistische hulp zoals hulp bij schulden.

<https://wmoradar.nl>



Andrea van Haaften
06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Taal: Nederlands, Engels



Daisy Bouwmeester
06-15 39 38 50
Taal: Nederlands, Engels

Spreekuur 2

Locatie: Thuis in West, Robert Fruinstraat 28
Taal: Nederlands, Engels
Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Maandag 10.00 – 12.00 uur

Spreekuur 3

Locatie: De Fabriek, Claes de Vrieselaan 72
Taal: Nederlands, Engels
Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Maandag 15.00 – 17.00 uur

Spreekuur 14

Locatie: Pier80 – ruimte boven de bibliotheek, Rösener Manzstraat 80
Taal: Nederlands, Engels, Turks (tolk)
Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Dinsdag en donderdag 9.00 – 15.00 uur

wmo radar (vervolg)

Spreekuur 14

Locatie: Pier80 – Spiegelzaal, Rösener Manzstraat 80
Taal: Nederlands, Engels, Turks (tolk)
Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Dinsdag 9.30 – 12.30 uur Spreekuur op afspraak

Spreekuur 8

Locatie: Vluchtelingen voor vluchtelingen, Pupillenstraat 60
Doelgroep: Vluchtelingen en asielzoekers
Taal: Nederlands, Engels
Contactpersoon: Daisy Bouwmeester 06-15 39 38 50
fodelfshaven@wmoradar.nl
Dinsdag 13.30 – 15.30 uur

Financieel Spreekuur 13

Locatie: De Open Haard, Taandersplein 1
Taal: Nederlands, Engels
Contactpersoon: Daisy Bouwmeester 06-15 39 38 50
fodelfshaven@wmoradar.nl
Woensdag 9.00 – 12.00 uur

Spreekuur 23

Locatie: Infoplein Huis van de wijk OMWD, Bulgaarsestraat 4
Taal: Nederlands, Engels
Contactpersoon: Andrea van Haaften 06-278 56 968
fodelfshaven@wmoradar.nl
Donderdag 10.00 – 12.00 uur

Wat doen we wel ?

- Energietoeslag aanvragen
- Aanvraag diverse regelingen
- Formulieren invullen
- Bezwaarschrift schrijven
- Rotterdampas activeren
- Aanvraag Individuele Inkomensvoet
- Aanvraag Jeugdfonds
- Aanvraag Jeugdtogoed
- Aanvraag kwijtschelding
- Aanvraag Bijzondere bijstand
- Pensioenfondsen
- Afspraak maken
- Bellen met derden
- Betalingsregeling treffen
- DigiD aanvragen/activeren
- Zorgverzekering aanvragen
- Lezen brieven
- Meterstanden doorgeven
- Toeslagen aanvragen
- Uitprinten documenten

Wat doen we niet?

- Belasting aangifte
- Problematische schulden
- Reageren op woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND



Yess

16

Yess! is een veelzijdig initiatief in Bospolder-Tussendijken. Het is een weggeefwinkel en plek voor ontmoeting en ontwikkeling van wijkbewoners. Je kunt er terecht voor een kop koffie maar ook voor gezonde levensmiddelen, een taalcursus, activiteiten voor kinderen en nog veel meer. Je kunt eigenlijk gewoon altijd even binnenlopen met jouw vraag. Heb je ergens hulp bij nodig? Geef het aan en Yess! kijkt met jou mee.

<https://yess.nu>

Met deze zaken kun je hier (ook) terecht:

- Belastingaangifte
- Problematische schulden
- Reageren op een woning
- Urgentie woningaanvraag
- Juridisch advies
- Uitkering aanvragen
- IND

Helpdesk Beter Eten pas 16

Locatie: Yess, Rosenveldtstraat 54

Talen: Nederlands, Engels, Turks, Spaans, Marokkaans (Berber), Arabisch, Portugees, Papiament

Dinsdag en vrijdag 9.00 – 14.00

Vragen rondom werk en vrijwilligerswerk 16

Op afspraak via Klaske: 06 81750879

Talen: Nederlands, Engels, Turks, Spaans, Marokkaans (Berber), Arabisch, Portugees, Papiament

Dinsdag t/m donderdag 9.00 – 17.00

Spreekuur Schuldsanering 16

Locatie: Yess, Rosenveldtstraat 54

Talen: Nederlands, Engels, Turks, Spaans, Marokkaans (Berber), Arabisch, Portugees, Papiament

Woensdag 10.00 – 12.00

Formulierenbrigade 16

Locatie: Yess, Rosenveldtstraat 54

Talen: Nederlands, Engels, Turks, Spaans, Marokkaans (Berber), Arabisch, Portugees, Papiament

Donderdag en vrijdag 9.00 – 12.00



Nico van Splunter

06-24 12 14 08

nicovanplunter@gmail.com

Taal: Nederlands, Engels



Sharon de Miranda

yess.botu@gmail.com

Taal: Nederlands, Engels



Klaske

yess.botu@gmail.com

Taal: Nederlands, Engels

Juridische hulp

Legal help

المساعدة القانونية

Hukuksal yardım

Ajuda legal

Info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl

Financiële hulp

Financial help

مساعدة مالية

Finansal yardım

Ajuda financeira

- Bij **Weggeefwinkel Yess!** Kun je gratis levensmiddelen krijgen als je die nodig hebt. <https://yess.nu>
Tel: 06-24 12 14 08
E-mail: yess.botu@gmail.com

- **Interculturele Stichting Salaam** zet zich in voor mensen die tussen wal en schip raken en er niet zelfstandig uit komen. Voedselbank en meer.
<http://www.issalaam.nl>
Tel: 06-85 37 62 45
E-mail: info@issalaam.nl

- **Kledingbank Rotterdam** verstrekt goede, herbruikbare kleding.
<https://www.kledingbank-rotterdam.nl>
Tel: 06-14 15 02 48
E-mail: info@kledingbank-rotterdam.nl

- De **Sportspullenbank** verstrekt ingezamelde kleding en benodigdheden gratis aan kinderen die lid willen worden van een sportvereniging in Delfshaven.
Tel: 06-27 17 98 84
E-mail: info@sportspullenbank.nl

Info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl

Hulp bij moeilijke brieven

Letters and forms

الحروف والنماذج

Mektuplar ve formlar

Cartas e formulários

- **Binnenlopen / Spreekuren – diverse plekken** Er zijn veel plekken in de wijk waar je kunt Binnenlopen voor vragen. Daar is dit boekje voor! Kijk voor het aangepaste overzicht van inloopsprekuren op www.zorgvrijstaat.nl/binnenlopen

Info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl

Behoefte aan een praatje

Need to talk

بحاجة الى دردشة

Sohbete ihtiyacım var
Preciso de um bate-papo

In Delfshaven:

- **Opstartkoffie:** Elke maandag 9.30 uur.
Voor iedereen die zin heeft in koffie; om de dag 'op te starten', kennis te maken, een vraag te stellen of gewoon even lekker bij te kletsen. Iedereen uit de wijk is welkom. Graag wel even opgeven bij Marlies: mail@zorgvrijstaat.nl.

- **Natafelen** is het goede gesprek dat vaak ontstaat na het eten. Zorgvrijstaat organiseert elke maand Natafel-bijeenkomsten.
Mail: natafelen@zorgvrijstaat.nl

Algemeen:

- Zorg je langdurig voor een naaste en heb je een vraag of kom je ergens niet uit? Dan kun je bellen met **de Mantelfoon** via 0800-777 33 33 / <https://mantelfoon.nl>
- Bij de **Kindertelefoon** kun je over alles praten, veilig en anoniem. Chatten kan ook. **Tel:** 0800-0432 (11:00 – 21:00 uur) of chat via www.kindertelefoon.nl
- **De Luisterlijn** is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek. Chatten en mailen kan ook. www.deluisterlijn.nl / **Tel:** 088-0767 000

Info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl

Wonen,omgeving en energie

Living and environment

المعيشة والبيئة

Yaşam ve çevre
Viver e meio ambiente

- **Platform Ouderen** is er voor actieve bewoners en werkers in Delfshaven die betrokken zijn bij ouderen.
E-mail: S.Zornic@wmoradar.nl
Tel: 06-51 86 35 54

- **Energiecoaches** helpen buurtgenoten met kleine energiebesparende maatregelen in de woning. Denk aan het aanbrengen van radiatorfolie, led-lampen, tochtstrips en een waterbesparende douchekop. Daarnaast geven ze de bewoners handige tips om snel en simpel energie en dus geld te besparen. Een paar minuten korter douchen, (tussen)deuren dichthouden en de verwarming 's nachts lager zetten maakt al een groot verschil. Kijk op de website duurzaam010.nl voor de mogelijkheden.

Info voor deze pagina? Stuur een mailtje aan: mail@zorgvrijstaat.nl

Gezondheid

Health

الصحة

Sağlık

Saúde

- Er zijn veel plekken in de wijk waar gekookt wordt en je zo kunt **Aanschuiven!** tegen een kleine vergoeding. Geen geld? Informeer naar uitgestelde maaltijden. Dan heeft er al iemand voor je betaald. Voor een overzicht van alle initiatieven: zie de Kalenders Aanschuiven!
www.zorgvrijstaat.nl/aanschuifkalenders/

- Wandelen in de wijk is gezellig en gezond. De Groene connectie is bijvoorbeeld een wandelroute van 8 kilometer in Rotterdam.
<http://www.degroenecconnectie.nl>
Informeer waar je nog meer kunt wandelen en met wie via:
bijbenen@zorgvrijstaat.nl

- Het is voor veel mensen lastig om online betrouwbare informatie over gezondheid te vinden, begrijpen en toe te passen. Bij **KIPLEKKER** kun je met Yvonne Nesselaar al je vragen over ziekte en zorgen, medische onderzoeken, behandelingen, medicijnen en gespecialiseerde ziekenhuizen en andere zorginstellingen bespreken. Meer weten? Mail naar ynesselaar@gmail.com

- Wandelen met ouderen is al leuk, maar meedoen met een **'Gelukswandeling' van gelukszoeker Misja Immink** maakt het wandelen extra bijzonder. Ook in duo's mogelijk.
Aanmelden: misja@gelukswandelingen.nl

INDEX

TAAL

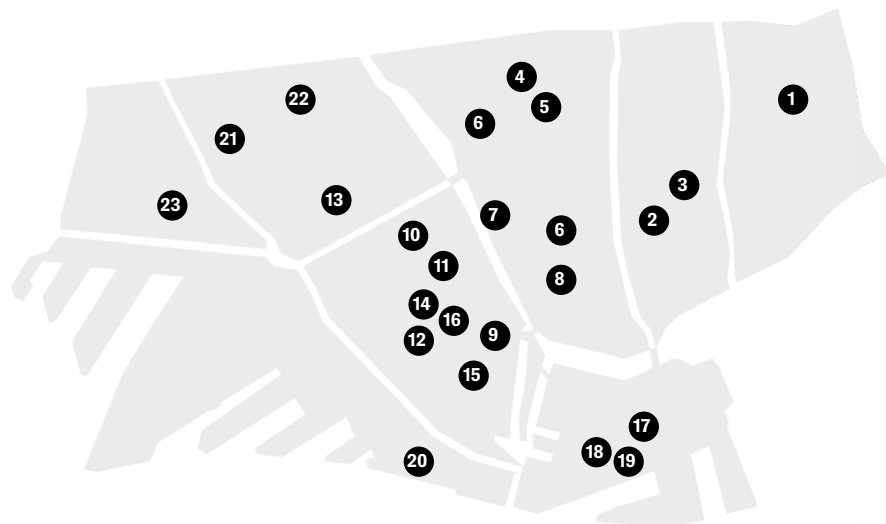
Arabisch	5, 6, 18, 22, 24, 27, 30
Berbers	6, 15, 18, 24, 30
Kaapverdiaans	14
Marokkaans	5, 15, 18, 20
Papiament	5, 30
Portugees	5, 7, 10, 14, 20, 30
Spaans	27, 30
Tigrinya	12
Turks	5, 6, 20, 24, 24, 30

SPECIFIEKE DOELGROEP

Jongeren	11
Vluchtelingen en asielzoekers	16, 18, 22
Problematische schulden	15, 18

ORGANISATIE

Actiegroep Oude Westen	5
Stichting Aelbrecht	6
Azagua	7
Brandaris	8
Buurtsteunpunt Delfshaven	9
Casa Tiberias	10
Futuro	11
Stichting Gezana	12
Haringpikkerstraat 69	13
Nos Direito	14
Oppepper Lokaal	15
Peter Riedijk	16
Stichting Je Goed Recht	17
Studio Delfshaven / Zorgvrijstaat	18
Team Toekomst	20
Thuis in West	21
Vluchtelingen voor Vluchtelingen	22
Vraagwijzer Delfshaven	23
Westervolkshuis – Stichting Wijkwijzer	24
Wijkplatform Delfshaven Zuid	25
Wijkrefpunt Coolhaveneiland	26
Wilskracht werkt	27
Wmo radar	28
Yess	30



PLEKKEN

Oude Westen

- 1 Actiegroep oude westen, Gaffelstraat 1-3

Middelland

- 2 Thuis in West, Robert Fruinstraat 28
3 De Fabriek, Cleas de Vrieselaan 72

Nieuwe Westen

- 4 Casa Tiberias, Hugo Molenaarstraat 49b
5 Gezana, Gerrit van de Lindenstraat 37
6 Post West, Tidemanstraat 80
7 Stichting Aelbrecht, Aelbrechtskade 122B
8 Stichting Vluchtelingen voor vluchtelingen

Bospolder / Tussendijken

- 9 Buurtsteunpunt Delfshaven, Spanjaardstraat 11
10 Haringparkerstraat 69
11 Jong Delfshaven, Rösener Manzstraat 57
12 MOB Bospolder/Tussendijken, Bospolderstraat 39b
13 Open Haard, Taandersplein 1
14 Pier80, Rösener Manzstraat 80
15 Studio Delfshaven, Watergeusstraat 53b
16 Yess, Rosenveldtstraat 54

Coolhaven / Delfshaven / Schiemond

- 17 De Brandaris, Coloniastraat 25
18 Wijkrefpunt Coolhaveneiland, Oostkousdijk 14-18
19 Vraagwijzer Delfshaven, Looiershof 1
20 Huis van de Wijk Schiemond, Dempostraat 143

Spangen / Oud-Mathenesse / Witte Dorp

- 21 CAN, Potgieterstraat 14
22 Wijkwijzer Westervolkshuis, Spartastraat 1
23 INFO plein Huis van de wijk OMWD, Bulgaarsestraat 4

SOORT VRAGEN

- Behoeftte aan een praatje
- Wonen, omgeving en energie
- Hulp bij moeilijke brieven
- Gezondheid: Lichaam & geest
- Juridisch
- Financieel

