

WEGWIJZER VOOR OUDEREN

Kerkelijke en diaconale activiteiten
in Gouda



april 2022

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Diaconaat en pastoraat in de wijkgemeenten.....	5
Ontmoeting en contact.....	7
Kerkradio, kerkomroep en kerkblad.....	12
Autodienst en klussendienst.....	13
Even ertussenuit: vakanties en diaconale opvang.....	14
Activiteiten in de zorgcentra	15
Maaltijdvoorzieningen	17
Diaconale stichtingen	19
Overig aanbod activiteiten vrijwilligersorganisaties	22
Mantelzorgondersteuning.....	23
Thuiszorg	25
Maatschappelijke ondersteuning.....	27
Belangenorganisaties	28
Hulp bij incidenten, overlast en geweld.....	29

Inleiding

*Tot in je ouderdom blijf Ik dezelfde,
tot in je grijsheid zal Ik je steunen.
Wat Ik gedaan heb, zal Ik blijven doen,
Ik zal je steunen en beschermen.* (Jesaja 46: 4)

Voor u ligt de tweede versie van het boekje 'Wegwijzer voor ouderen', gemaakt door de diakenen Ouderen & Welzijn en de diaconaal consulent van de Protestantse Kerk Gouda.

Alle informatie is herzien en waar nodig aangevuld of bijgewerkt. Wat blijft is dat er, zeker na twee coronajaren, weer heel veel leuke, bezinnende, behulpzame en praktische activiteiten georganiseerd worden vanuit kerken, diaconale stichtingen, verzorgingstehuizen en andere organisaties!

Veel van de activiteiten in dit boekje staan open voor iedereen, dus u heeft wat te kiezen! Naast activiteiten van kerken en stichtingen, hebben we ook dit keer weer informatie over andere zorg- en welzijnsorganisaties voor u opgenomen.

We wensen u veel plezier en gemak van dit boekje. Blader het eens rustig door, wellicht ontdekt u nieuwe dingen waar u graag gebruik van wilt maken.

Heeft u vragen of opmerkingen over de inhoud, neem dan contact op met één van de diakenen of contactpersonen die vermeld staan. Mocht een activiteit of contactpersoon niet meer up to date zijn, neem dan contact op met de diaconaal consulent. Zij verwijst u naar de juiste persoon. Alle contactgegevens vindt u op de volgende bladzijden.

Met een hartelijke groet,

Diakenen Ouderen & Welzijn en de diaconaal consulent

Diaconaat en pastoraat in de wijkgemeenten

Diaconaal consulent

Nelleke de Jong, 06 - 86 87 46 64, nelleke.de.jong@pkngouda.nl

Lutherse wijkgemeente Sint Joostkapel

Predikant: mw. C. van Opstal, 030 - 293 93 51, cvopstal@hotmail.com

Ontmoetingskerk

Predikant: vacant

Diaken: Melanie Steenaart, 06 - 28 84 88 30,
ouderenenwelzijn@gmail.com

Ouderenpastoraat: Bobby de Vos, 06 - 22 44 50 41,
bobbydevos@gmail.com

Bezoekgroep: Els Scholten, 0182 - 53 09 05, elsscholten@xs4all.nl

De Oostpoort

Predikant: G.J. Roest, 06 - 57 59 89 02, gerben.roest@pkngouda.nl

Diaken: Hillie Hagoort, 06 - 10 33 04 55, hillie.hagoort@pkngouda.nl

Ouderenpastoraat en bezoekgroep: Marius van Asperen,
06 - 17 38 53 22, asperen45@hotmail.com

Pauluskerk

Predikant: C. van den Berg, 0182 - 60 41 60,
dominee.pauluskerk@gmail.com

Diaken: Rinus Molenaar, 06 - 30 58 04 40,
rinus.molenaar@pauluskerkgouda.nl

Ouderenpastoraat: Els de Leede, 0182 - 58 58 60,
els.de.leede@pauluskerkgouda.nl

Bezoekgroep: Marius van Rouwendal, 0182 - 52 63 05,
marius01@caiway.nl

Sint-Janskerk, wijkgemeente A

Predikant: M.C. Batenburg, 0182 - 76 91 51, mcbatenburg@gmail.com

Diaken: Theo Peters, 06 - 39 46 16 03, theo.peters@pkngouda.nl

Ouderenpastoraat: Henk Versluis, 0182 - 51 25 97,

henk.versluis@12move.nl

Coördinator bezoekgroep: Ria Brederoo, 06 - 34 48 31 31,

riabrederoo@gmail.com

Sint-Janskerk, wijkgemeente B

Predikant: G.C. Vreugdenhil, 0182 - 60 44 98, gcvreugde@gmail.com

Diaken: Martin Schaap, 0182 - 76 91 02, martin.schaap@xs4all.nl

Ouderenpastoraat: Jos Gijsbertsen, 06 - 41 2 39 38,

jgijsbertsen@hetnet.nl

Coördinator bezoekgroep: Els Jacobs, 06 - 38 20 24 57,

emdjacobs@hotmail.com

De Veste

Predikant: D. van Veen, 06 - 28 42 63 74, predikant@devestegouda.nl

Ouderenpastoraat: Arja Sluiter, 0182 - 53 28 53, a.a.sluiter@kpnmail.nl

Coördinator bezoekgroep: Freda ten Hooven, 0182 - 53 93 38,

fredatenhooven@gmail.com

Westerkerk

Predikant: mw. J.C. Scholte - de Jong, 0182 - 60 73 90,

dominee@scholtedejong.nl

Diaken: Aafke Krist, 06 - 33 75 02 23, aafkekrist@live.nl

Ouderenpastoraat en coördinator bezoekgroep:

Christine de Waardt, 06 - 15 05 52 29, christinedewaardt@gmail.com

Ontmoeting en contact

Christelijke seniorenkring

Waar	Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314, 0182 - 51 09 59
Wanneer	Iedere donderdagmiddag van 14.30 - 16.30u.
Voor wie	Gemeenteleden en buurtbewoners van De Veste, Ontmoetingskerk en Westerkerk. Iedereen is welkom!
Activiteiten	Gezellig bij elkaar zijn voor een kopje koffie, spelletje of andere inhoudelijke activiteiten zoals gastsprekers.
Informatie	Corrie Middelman, 0182 - 52 95 85

Seniorenmiddag Sint Jan

Waar	Pauluskerk, Van Hogendorpplein 2, 0182 - 51 72 16
Wanneer	Vijf keer pj op woensdagmiddag, één keer pj dagje uit
Voor wie	Gemeenteleden St. Jansgemeente. Iedereen welkom!
Activiteiten	Bezinnende en informatieve programma's.
Informatie	Jan de Landmeter, Jan Blok en Sandra Oudshoorn, 0182 - 52 81 78

De Soos

Waar	De Brug, Van Hogendoornplein 2, 0182 - 51 72 16
Wanneer	Iedere maandagmiddag van 14.30 - 16.30u
Voor wie	Open groep, uit verschillende wijkgemeenten, ook gericht op mensen uit de directe omgeving.
Activiteiten	Opening en sluiting, spelletjes. Accenten bij Kerstviering en andere christelijke hoogtijdagen.
Informatie	Nel Zaadhof (Ontmoetingskerk), 0182 - 53 71 91

Ouderencontactgroep Oostpoort

Waar	De Oostpoort, Aderpolderweg 19, 0182 - 55 07 00
Wanneer	Donderdagmiddag van 14.30 - 16.30u, één keer per maand
Voor wie	Ouderen uit de Oostpoort. Iedereen is welkom!
Activiteiten	We delen geloof door te zingen, te bidden en Bijbel te lezen. Ook is er tijd voor creativiteit. Als afsluiting van het seizoen organiseren we een uitje of een etentje.
Informatie	Greet Bosland, 06 - 53 19 76 63 Mirande Begeer, 06 - 28 15 11 11

Koffie met een glimlach in de Huiskamer van Goverwelle

Waar	De Oostpoort, Aderpolderweg 19, 0182 - 55 07 00
Wanneer	Iedere dinsdagmiddag van 14.30 - 16.30u. Kosten: € 2,- per keer.
Voor wie	Voor iedereen die een ander wil ontmoeten en het fijn vindt om contacten te onderhouden of nieuwe contacten te maken. Mensen die invulling aan hun vrije tijd willen geven en behoefte hebben aan een goed gesprek, ervaringen delen en samen leuke dingen doen.
Activiteiten	Samen koffiedrinken, een spelletje doen. Gratis een boek lenen uit onze bibliotheek. We maken gezellige uitstapjes en doen leuke activiteiten.
Informatie	Ada Hartog, 06 - 12 82 18 11, adahartog@hotmail.com

Ouderen ontmoetingsochtend Pauluskerk

Waar	De Brug, Pauluskerk, Van Hogendoornplein 2, 0182 - 51 72 16
Wanneer	Twee keer per jaar
Voor wie	Iedereen van 70 jaar en ouder
Activiteiten	Meditatie, zang en gebed, ontmoeting, maaltijd
Informatie	Els de Leede, 0182 - 58 58 60, els.de.leede@pauluskerkgouda.nl

Inloopochtend De Veste

Waar	De Veste, Ridder van Catsveld 300
Wanneer	Iedere derde dinsdagochtend van de maand, van 10.00 - 11.30u.
Voor wie	Iedereen is welkom!
Activiteiten	Inloopochtend, koffiedrinken, gesprekken over 'de dingen van de dag'. Geen thema's of spelletjes.
Informatie	Janny Rosenbrand, 0182 - 52 24 02

Ouderencontact Westerkerk

Waar	Westerkerk, Eerste E.J. Potgieterstraat 37
Wanneer	Vier keer per jaar, nl. een koffiemiddag in het voor- en najaar, een dagje uit in de zomer en een Kerstlunch.
Voor wie	Iedereen van 70 jaar en ouder
Activiteiten	Themabijeenkomsten en onderlinge ontmoeting
Informatie	Aafke Krist, 06 - 33 75 02 23, aafkekrist@live.nl Christine de Waardt, 06 - 15 05 52 29, christinedewaardt@gmail.com

Koffieochtend in 'Het Hoekje'

Waar	Zaal 'Het Hoekje' in Oranjestaete, Julianahof 318
Wanneer	Elke derde dinsdag van de maand, van 10.30-11.30u
Voor wie	Bewoners van Julianastaete, Oranjestaete, Bernhardhof, de Wijje
Activiteiten	Onderlinge ontmoeting en gesprek rondom een thema, samen zingen en bidden, onder het genot van een kopje koffie of thee. o.l.v. Ds. Jacobine Scholte de Jong, Aafke Krist en Mariken den Hartog.
Informatie	Aafke Krist, 06 - 33 75 02 23, aafkekrist@live.nl Truus den Ouden, 0182 - 57 19 79

Kerstviering voor senioren

Waar	Ontmoetingskerk, Dunantsingel 314, 0182 - 51 09 59
Wanneer	De laatste donderdag voor Kerst
Voor wie	Senioren van alle wijkgemeenten
Activiteiten	Vanaf 15.30u is de zaal open, om 16.15u is er een viering en om 17.30u een broodmaaltijd.
Informatie	Adrie van den Berg, 0182 - 51 34 03

Seniorenreisje

Waar	Ieder jaar een andere bestemming
Wanneer	De eerste woensdag in september
Voor wie	Senioren van alle wijkgemeenten
Activiteiten	Meestal met twee bussen met ong. 80 senioren naar een leuke locatie met onderweg koffie en een koffietafel.
Informatie	Adrie van den Berg, 0182 - 51 34 03

Maandsluiting De Baan

Waar	Huize Groeneweg, De Baan
Wanneer	Iedere laatste vrijdag van de maand, 18.45 - 20.00u
Voor wie	Bewoners van De Baan en omgeving
Activiteiten	Maandsluiting door vrijwilligers uit de Sint Jan; meditatie, zingen, gebed, koffiedrinken
Informatie	Janneke Bregman, 06 - 40 12 15 74, jannekegouda@gmail.com Henk Versluis, 06 - 17 29 21 01, henk.versluis@12move.nl

Kerkradio, kerkomroep en kerkblad

Kerkomroep, YouTube en kerkradio

De diensten uit alle wijkgemeenten zijn via www.kerkomroep.nl te beluisteren (zoek op Gouda.) Ook kunnen de kerkdiensten via het YouTube kanaal van de betreffende wijkgemeente worden gevolgd.

De diensten van de Sint-Janskerk en de Pauluskerk zijn nog te luisteren via kerkradio. Contactpersoon is dhr. C. van der Burg, 0182 - 52 66 66, [cvdberg@tiscali.nl](mailto:cvdburg@tiscali.nl). Bij storingen, bel Rekam: 0182 - 58 55 55.

Kerk in de Buurt

Gouwestad Radio zendt op zondagochtend van 9.00-12.00u het oecumenisch programma Kerk in de Buurt uit. Hierin kunt u om 9.30u een meditatief moment beluisteren. Deze meditatieve momenten zijn samengesteld door voorgangers en gemeenteleden van zoveel mogelijk verschillende kerken. Gouwestad Radio is te luisteren via 97.7 op de kabel, FM 106.2 in de ether en via www.gouwestad.nl.

Protestants Kerknieuws Gouda

Het Protestants Kerknieuws Gouda verschijnt één keer per drie weken en is gratis voor alle leden van de Protestantse Kerk Gouda. Eén keer per jaar ontvangt u een verzoek om een gift (€ 27,50) over te maken

Redactie Annette Berkouwer, Gerda Brouwer de Koning, Dirk Dijkstra, Bert van der Velden en Fanny de Wit (kerknieuws@pkngouda.nl)

Abonnementen Kerkelijk Bureau, 0182 51 33 60, kerkelijkbureau@pkngouda.nl

Advertenties advertentieskerkblad@pkngouda.nl

Website www.protestantsekerkgouda.nl

Autodienst en klussendienst

Autodienst

Gemeenteleden die naar de kerk willen en daarvoor vervoer nodig hebben, kunnen een beroep doen op de autodienst van de diverse wijkgemeenten.

Autodienst Ontmoetingskerk Voor mensen die boven de spoorlijn wonen: 0182 - 53 12 24
Voor mensen die beneden de spoorlijn wonen: 0182 - 51 49 53

Autodienst De Oostpoort G. Vink, 06 - 54 28 18 18
(ma t/m vr tot 20.00u)

Autodienst Pauluskerk Bert Vlot, 0182 - 53 02 71

Autodienst Sint-Janskerk A Izaïc Bos, 0182 - 53 46 56
(za voor 16.00u)

Autodienst Sint-Janskerk B Wilma Anker, 0182 - 57 23 42,
wilmaanker@outlook.com
(za voor 16.00u)

Autodienst De Veste Adri Slob, 0182 - 53 73 24,
gerardenadri@solcon.nl

Autodienst Westerkerk Masineke de Jong,
masinekedejong@gmail.com

Klussendienst

De Klussendienst is er voor kleine klusjes in en om het huis, voor mensen die dat door omstandigheden zelf niet kunnen. Bv. een lamp of schilderij ophangen, rookmelder plaatsen, kraanleertjes vervangen, fietsen repareren, etc. **Contactpersoon klussendienst:** Martin Schaap, 0182 - 76 91 02, martin.schaap@xs4all.nl. Martin maakt met u een afspraak en komt langs met een vrijwilliger die de klus kan doen.

Even ertussenuit: vakanties en diaconale opvang

Vakantieweek in Nieuw Hydepark in Doorn

Elk jaar wordt er door Stichting Diaconale Vakantie Groene Hart een vakantieweek georganiseerd voor mensen met een zorgvraag uit de regio Gouda-Woerden-Alphen aan den Rijn in Nieuw Hydepark in Doorn. Hier zijn uiteraard kosten aan verbonden. Wilt u mee als gast of vrijwilliger? Neem dan contact op met de contactpersoon of met de diaconaal consulent.

Contactpersoon: Ria de Wit, 06 - 12 75 46 63,
riadewit@kpnplanet.nl

Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert jaarlijks mooie vakantie op diverse mooie locaties in Nederland, voor senioren, mensen met zorg, mantelzorgers met een thuiswonende partner met dementie, mensen met een visuele beperking en mensen met een licht verstandelijke beperking. Op de website www.hetvakantiebureau.nl zijn de verschillende soorten vakanties te vinden, en kunnen mensen zich aanmelden.

Informatie: info@hetvakantiebureau.nl

Pastoraal Diaconaal Centrum De Herberg

Het Pastoraal Diaconaal Centrum de Herberg in Oosterbeek wil als verlengstuk van de plaatselijke kerkelijke gemeente een tijdelijk huis en geestelijke begeleiding bieden aan individuele gemeenteleden die, om wat voor reden dan ook, even afstand willen nemen van hun woon-/werksituatie en zich willen bezinnen op levensvragen. Daarbij kunnen psychosociale problemen een rol spelen.

Informatie: 026 - 334 22 25, info@pdcdeherberg.nl
www.pdcdeherberg.nl

Activiteiten in de zorgcentra

De Hanepraij

- Kerkdienst** Iedere zondag om 10.30u. De ene week een Protestantse voorganger, de andere week een Rooms Katholieke voorganger. De meeste diensten worden gedaan door de predikanten van de Hanepraij.
- Bijbelkring** Eén keer per twee weken op donderdagmiddag. Geleid door de Protestantse geestelijk verzorgers.
- Pastoraat** Geestelijk verzorger/predikant: ds. A. Admiraal en ds. H.M. de Jong. Ouderling: Th. van der Valk, 06 - 41 56 82 38, thvandervalk@filternet.nl

De Prinsenhof

De activiteiten in Prinsenhof zijn vooral gericht op mensen met dementie.

- Kerkdienst** Eén keer per twee weken op maandagmorgen, om 10.30u, geleid door één van de geestelijk verzorgers. Alle diensten zijn oecumenisch. Bedoeld voor bewoners en hun directe naasten.

De Savelberg

- Kerkdienst** Iedere zondag is er een Rooms Katholieke kerkdienst.
- Weeksluiting** Eens per maand op de vrijdagmiddag.

De Ronssehof

Weekopening	Iedere maandagmorgen.
Weeksluiting	Eén keer per twee weken op vrijdagavond om 19.00u. Voorganger is één van de predikanten/pastores van Gouda.
Bijbelkring	Eén keer per twee weken op woensdagmiddag om 15.30u 'Elkaar ontmoeten rondom de Bijbel'. De tweede dinsdag van de maand een Bijbelkring o.l.v. ds. C. van den Berg.
Kerkdienst	Op 1 ^e Kerstdag, 1 ^e Paasdag en 1 ^e Pinksterdag.

Gouwestein

Weekopening	Eén keer per twee weken op maandagochtend, door de geestelijk verzorger van Gouwestein.
Weeksluiting	Eén keer per twee weken o.l.v. een van de predikanten van Gouda.
Bijbelkring	Eén keer per maand, o.l.v. predikant Sint Jansgemeente of buurtouderling Sint Jan wijk B.
Kerkdienst	Acht keer per jaar op zondagmorgen, waaronder vier Avondmaalsdiensten.

De Irishof

Kerkdienst	Iedere vrijdagochtend van de maand om 10.00u een protestantse viering o.l.v. de Oostpoort. Elke 2 ^e vrijdag van de maand om 10.00u een RK-viering. 2x per jaar is er een Avondmaalsviering.
Bijbelkring	Eén keer per twee weken op maandagavond.
Voor wie	Bewoners van de Irishof en buurtbewoners.

Maaltijdvoorzieningen

Inloophuis Domino

Waar	Inloophuis Domino, Oosthaven 31C
Wanneer	Iedere dinsdag. Vanaf 11.30u is er koffie en thee. Om 12.15u begint de maaltijd, het Inloophuis is hiervoor tot 13.30u open. Kosten zijn €3,70. Van te voren even opgeven via telefoon of email.
Voor wie	Iedereen van 65+ is welkom!
Informatie	0182 - 51 57 06, info@inloophuisdomino.nl

Wijkeethuis West (eten in de Walvis)

Waar	Ontmoetingscentrum de Walvis, Walvisstraat 1
Wanneer	Op meerdere dagen kunt u bij de Walvis aanschuiven voor een heerlijke maaltijd: Op maandag en vrijdag kookt Dushi met haar team en op dinsdag verzorgt De Klup een 2-gangenmenu. Op iedere eerste donderdag van de maand wordt er plantaardig gekookt. Elke tweede zondag van de maand kookt een team van de Westerkerk. Inloop 17.30u, eten begint om 18.00u
Voor wie	Iedereen is welkom (aanmelden noodzakelijk)
Kosten	€ 5,- pp
Informatie	Maandag en vrijdag: 06 - 82 85 10 11 Dinsdag (KookKlup): 0182 - 52 75 66 Plantaardig eten (eerste donderdag vd maand): 06 - 28 26 66 31 of b.lubbers2@icloud.com Tweede zondag van de maand: Marja van Noord, mvannoord@hotmail.com

Wijkeethuis Nelson Mandela Centrum

Waar	Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79
Wanneer	Lunch op maandag van 11.00-13.30u; Diner op woensdag en donderdag van 17.30-19.30u
Voor wie	Iedereen is welkom
Kosten	€ 5,- pp
Informatie	Een dag van te voren aanmelden. Maandag en woensdag via 0182 - 52 75 66; Donderdag via 0182 - 52 24 35.

Groene Hart Maaltijdservice

Groene Hart Maaltijdservice, ook wel bekend als Tafeltje-Dekje, bezorgt al ruim 20 jaar verse maaltijden aan huis. Zij leveren dagelijks vers gekookte, warme en verantwoorde maaltijden. U kunt kiezen uit meerdere menu's per dag. De bezorging is geheel gratis en wordt gedaan door vaste bezorgers of vrijwilligers. In de maaltijden worden geen conserveringsmiddelen toegevoegd en zout wordt zoveel mogelijk vervangen door kruiden. De maaltijden zijn vers.

Informatie: 0182 - 34 24 53 (tussen 08.30 - 12.00u),
info@groenehartmaaltijden.nl
www.groenehartmaaltijdservice.nl

Eten via thuisgekookt.nl

De website www.thuisgekookt.nl is een platform waarop mensen die graag koken eten aanbieden, voor mensen die zelf (een keer) niet kunnen of willen koken. Er zijn mogelijkheden om eenmalig iets te bestellen, maar er worden ook mogelijkheden voor een regelmatige maaltijdservice aangeboden. Alle informatie is te vinden op www.thuisgekookt.nl.

Diaconale stichtingen

HipHelpt/ Burennetwerk Gouda

Waar	In alle wijken en buurten van Gouda
Voor wie	Voor iedereen die een kleine praktische hulpvraag heeft of behoefte heeft aan sociaal contact. En voor mensen die graag een buurtgenoot willen helpen.
Activiteiten	HipHelpt/ Burennetwerk Gouda koppelt buurtgenoten aan elkaar om te helpen met eenvoudige en flexibele hulp, zoals hulp bij de computer, de heg snoeien of samen wandelen.
Informatie	0182 - 23 50 83 (tussen 9.00 - 12.00u), gouda@hiphelpt.nl of hiphelpt.nl/gouda .

Samen voor Goud

Waar	In heel Gouda
Voor wie	Netwerk Samen voor Goud is dé Goudse jongerenbeweging die zich inzet voor Gouwenaren die extra steun en aandacht nodig hebben.
Activiteiten	Netwerk Samen voor Gouda wil jongeren inspireren om het netwerk te versterken van mensen die weinig of geen netwerk hebben. Voorbeelden van activiteiten zijn: tuinklussen, verhuizingen, ouderenbezoek, taal- en huiswerkbegeleiding. Wij geloven dat jongeren de toekomst zijn en dat ze door vrijwilligerswerk iets kunnen betekenen voor Gouda.
Informatie	www.samenvoorgoud.nl

Stichting Christelijke Hulpverlening/ 't Swanenburghshofje

Waar	Swanenburghshofje 7, Groeneweg 42, Gouda
Voor wie	Hulpverlening aan mensen met maatschappelijke en/of psychosociale problemen, zoals rouwverwerking, depressiviteit, eenzaamheid, financiën, echtscheiding of relatieproblemen.
Activiteiten	Psychosociale begeleiding door vrijwilligers, gespreksgroepen over rouwverwerking bij verlies van een partner, of levensvragen voor ouderen. De SCH is een interkerkelijke stichting.
Informatie	U kunt zich aanmelden voor een intake op inloopsprekuren op woensdag (20.00-22.00u) of vrijdag (14.00-16.00u). Ook kunt u bellen naar 0182 - 52 59 25 of mailen naar info@swanenburghshofje.nl .

Schuldhulpmaatje

Waar	Swanenburghshofje 7, Groeneweg 42, Gouda
Voor wie	Iedereen met financiële problemen, wonend in Gouda en omgeving.
Activiteiten	Schuldhulpmaatjes (vrijwilligers) ondersteunen mensen met financiële problemen. Denk aan motivatie, morele ondersteuning en administratieve hulp. Schuldhulpmaatje is een onderdeel van Stichting Christelijke Hulpverlening.
Informatie	U kunt zich aanmelden voor een telefonisch intakegesprek door te bellen naar 0182 - 52 59 25 of mailen naar info@swanenburghshofje.nl .

Voedselbank Gouda

Waar	Noordpool 2, Gouda
Voor wie	Om voor een voedselpakket van de Voedselbank in aanmerking te komen, moet u aangemeld worden door één van de bevoegde instanties, zoals het Sociaal Team (088 900 43 21, zie verder p. 27) of het maatschappelijk werk.
Activiteiten	De Voedselbank Gouda maakt elke week voedselpakketten voor mensen/gezinnen die van zeer weinig geld moeten rondkomen.
Informatie	info@voedselbankgouda.nl , www.voedselbankgouda.nl

Nonfoodbank Gouda

Waar	Johan den Haenstraat 9, Gouda
Voor wie	Inwoners van Gouda en omliggende gemeentes, die om wat voor reden dan ook (tijdelijk) onvoldoende financiële middelen hebben om zich te kunnen kleden en/of hun woning in te richten. De Non-foodbank is bestemd voor cliënten van de voedselbank en voor mensen die door maatschappelijke organisaties worden doorverwezen.
Activiteiten	De Non-foodbank Gouda verzamelt en verstrekt goederen aan mensen die dat nodig hebben. De Non-foodbank bestaat uit een meubelbank, een kledingbank en een fietsenbank. De Non-foodbank werkt alleen op afspraak.
Informatie	Janneke van Zaanen, 06 - 18 52 72 96, info@nonfoodbankgouda.nl www.nonfoodbankgouda.nl

Overig aanbod activiteiten vrijwilligersorganisaties

Humanitas 'Samen optrekken'

Heeft u behoefte aan iemand met wie u kunt praten en die u thuis opzoekt? Dan kunnen de vrijwilligers van Humanitas 'Samen optrekken' u helpen.

Informatie: Will Goudriaan (coördinator Gouda), 06 - 23 63 72 74, samenoptrekken@humanitas-mh.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem is er voor iedereen met een fysieke beperking die leuke dingen wil doen en (nieuwe) mensen wil ontmoeten, en voor wie dat door ziekte, handicap of ouderdom niet vanzelfsprekend is.

Informatie: www.zonnebloem.nl

Gouda Noordzijde: Paula Christiaanse, 0182 - 69 94 87

Gouda West: Ben van der Kaa, 06 - 44 54 84 93

Gouda Centrum-Oost: Jose Peelen, 0182 - 51 33 52

Stichting Vier het leven

Vier het Leven biedt ouderen om deel te nemen aan sociaal-culturele activiteiten. Als u zich aanmeldt, wordt u thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten gaat u naar een theater, filmhuis, of museum in de buurt. De prijs varieert per voorstelling.

Informatie: 035 - 524 51 56, info@4hetleven.nl, www.4hetleven.nl

Contactcirkel Rode Kruis

Een contactcirkel is een groep mensen die elkaar dagelijks belt. Dat gebeurt meestal in een vaste volgorde, zodat u steeds door dezelfde persoon wordt gebeld. Daarna belt u zelf de volgende van de lijst. Aan deelname zijn geen kosten verbonden, behalve uiteraard uw eigen telefoonkosten. **Informatie:** 0182 - 23 51 07.

Mantelzorgondersteuning

Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder, kind, familielid, vriend of kennis.

Er zijn verschillende vormen van ondersteuning voor mantelzorgers. Hier vindt u een aantal mogelijkheden voor Gouda en omgeving. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de diaconaal consulent.

Ondersteuning vanuit Mantelzorgcentraal en Sociaal Team

Voor wie	Voor een mantelzorger die vragen heeft of behoefte heeft aan ondersteuning.
Activiteiten	Het Sociaal Team Gouda en Mantelzorgcentraal werken samen in de ondersteuning van mantelzorgers in Gouda.
Informatie	Sociaal team: 088 900 43 21, info@sociaalteamgouda.nl Mantelzorgcentraal: Karin de Jong, 088 - 023 42 25, gouda@mantelzorgcentraal.nl , https://gouda.mantelzorgcentraal.nl/

Respijtwijzer Gouda

Voor wie	Voor mantelzorgers die het nodig hebben om af en toe de zorg voor een naaste over te dragen, om zelf bij te tanken.
Activiteiten	De Respijtwijzer Gouda helpt de mantelzorger op weg naar een oplossing die het beste past.
Informatie	https://respijtzorg.mantelzorgcentraal.nl/gouda/

Vrijwilliger Thuis (Palet Welzijn)

Voor wie	Mantelzorgers die ontlast moeten worden. Voorwaarde voor de inzet van een Vrijwilliger Thuis is dat het Sociaal Team of een andere zorgprofessional de aanvraag doet voor de mantelzorger.
Activiteiten	Met de dienst Vrijwilliger Thuis helpt Palet Welzijn mantelzorgers in Gouda bij het volhouden van hun taken. Wij bieden 'respijtvrijwilligers' die ondersteuning of gezelschap bieden.
Informatie	vrijwilliger@paletwelzijn.nl , gouda@mantelzorgcentraal.nl , 0800 - 935 945 6 (gratis) paletwelzijn.nl/vrijwilligerswerk/vrijwilliger-thuis/

Vrijwillige huishulp Nederlandse Patiënten Vereniging (NPV)

Voor wie	Ondersteuning voor mantelzorgers. Ook voor mensen die wachten op een ziekenhuisopname of die net uit het ziekenhuis zijn ontslagen.
Activiteiten	Vrijwillige (terminale) huishulp. De hulp van de NPV wordt geheel belangeloos gegeven. De Nederlandse Patiënten Vereniging is een christelijke organisatie die opkomt voor de belangen van de patiënt/ cliënt.
Informatie	0182 - 74 40 06, hollandshart@afdeling-npvzorg.nl www.npvzorg.nl/afdelingen/hollands-hart/th-hh/

Thuiszorg

Buurtzorg

Buurtzorg begeleidt u bij uw herstel of tijdens het ziekteproces. Zij bieden verzorging en verpleging thuis. De medewerkers helpen u met het wassen, klaarzetten en geven van medicijnen en het aan- en uitkleden. Ook verrichten zij handelingen op verzoek van uw behandelend (huis)arts of specialist, zoals het insuline spuiten, wondverzorging en pijnbestrijding.

Bleuland 06 - 23 50 99 22,
goudableuland@buurtzorgnederland.com,
<https://goudableuland.buurtzorg.net>

Bloemendaal 06 - 12 77 52 24,
goudabloemendaal@buurtzorgnederland.com,
<https://goudabloemendaal.buurtzorg.net>

Noord 06 - 10 08 19 91,
goudanoord@buurtzorgnederland.com,
<https://goudanoord.buurtzorg.net>

Zuid 06 - 20 67 80 77,
goudazuid@buurtzorgnederland.com,
<https://goudazuid.buurtzorg.net>

Thuiszorg Zorgpartners

Zorgpartners Midden-Holland biedt thuiszorg in uw eigen vertrouwde omgeving. Zorgpartners werkt met kleine zelfstandige wijkteams. Zij zijn bekend in de wijk en werken nauw samen met uw huisarts of andere verwijzers. Voor alle mogelijkheden zie:

www.zorgpartners.nl/zorg-thuis/.

Agathos

Agathos Thuiszorg is een christelijke thuiszorgorganisatie op reformatorische grondslag. U kunt van Agathos diverse vormen van thuiszorg ontvangen, variërend van huishoudelijke hulp, persoonlijke verzorging, verpleging en palliatieve zorg tot begeleiding bij psychosociale problemen. Meer informatie: 010 - 264 07 77, agathos@leliezorggroep.nl of www.agathos-thuiszorg.nl.

Vierstroom

Vierstroom biedt verschillende vormen van zorg en hulp voor thuis: van huishoudelijke hulp, alarmering, verpleging en verzorging, tot aan verpleeghuiszorg aan huis. Vierstroom is actief in het gebied van Woerden - Gouda - Zoetermeer en van Capelle a/d IJssel - Schoonhoven. Meer informatie: 0900 - 93 00 of www.vierstroom.nl.

Terminale zorg thuis en hospices Midden-Holland

Vrijwilligers zijn er voor u en uw mantelzorgers in uw laatste levensfase, thuis of in één van onze hospices. De vrijwilligers zijn er ter ondersteuning van u en uw mantelzorgers, zodat u waar mogelijk in alle rust uw laatste dagen thuis kan doorbrengen. Zij bieden deze steun in de rug bij u thuis of in het woonzorgcentrum waar u woont. Als het niet mogelijk is om thuis te blijven, dan kunt u terecht in één van de twee hospices in Gouda of Waddinxveen.

Informatie: 0182 - 35 81 99
coördinatie@steunpuntmh.nl
www.steunpuntmh.nl/

Maatschappelijke ondersteuning

Sociaal Team

Het Sociaal Team Gouda is er voor iedereen die behoefte heeft aan ondersteuning, en met vragen waar u in het dagelijks leven tegenaan loopt, zoals over wonen, zorg, gezondheid, rouw, verlies, mantelzorg of dagbesteding. Er zijn drie sociaal teams, in Noord, Oost en West.

Sociaal Team Gouda Noord (postcodes 2803 / 2804 / 2805)
Ontmoetingscentrum Van Noord, Lekkenburg 1

Sociaal Team Gouda Oost (postcodes 2806 / 2807 / 2808)
Nelson Mandela Centrum, Bernadottelaan 79

Sociaal Team Gouda West (postcodes 2801 / 2802 / 2809)
Ontmoetingscentrum de Walvis, Walvisstraat 1

U kunt het Sociaal Team bereiken via 088 - 900 43 21. Zie ook www.sociaalteamgouda.nl

Papierwinkel Gouda

Heeft u vragen over geld, regelingen of schulden of wilt u hulp bij het ordenen van administratie? Kom dan naar de Papierwinkel. De diensten van de Papierwinkel zijn gratis. Er zijn locaties op verschillende plekken in de stad. Als u een afspraak maakt bij de Papierwinkel (088 - 900 43 21), dan weet u zeker dat u meteen hulp krijgt. Zie www.sociaalteamgouda.nl/activiteit/papierwinkel/

Medisch maatschappelijk werk Groene Hart Ziekenhuis

Het medisch maatschappelijk werk biedt patiënten en hun naasten ondersteuning, begeleiding, advies en laagdrempelige hulp. Bel 0182 - 50 50 50, ma-vr. 8.30-16.30u. Zie ook www.ghz.nl/specialismen-en-afdelingen/medisch-maatschappelijk-werk/

Belangenorganisaties

Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB) Gouda

Het doel van de PCOB Gouda is het behartigen van de geestelijke en materiële belangen van de ouderen van Gouda in de meest ruime zin. De PCOB brengt de belangen van de ouderen onder de aandacht van de plaatselijke politiek. Verder kunnen ouderen bij de afdeling terecht voor persoonlijk advies als het gaat om zorg, inkomen, huisvesting, welzijn, veiligheid en mobiliteit. Er worden ook bijeenkomsten georganiseerd met een bezinnend, ontspannend of meditatief karakter.

Informatie: F. Rietveld (secretaris), 0182 - 52 75 04
goudsepcob@outlook.com
www.pcob.nl/uw-afdeling/gouda

Stichting Seniorenplatform Gouda

De SSG komt op voor de collectieve rechten en belangen van alle senioren (55+) in Gouda. Zij hebben er baat bij als het (lokale)overheidsbeleid voldoende rekening met hen houdt. Dat wil zeggen: aandacht voor passende woningbouw, voorzieningen voor welzijn en zorg, veiligheid en verkeer.

Informatie: 06 - 20 00 40 59
info@seniorenplatformgouda.nl
www.seniorenplatformgouda.nl

Hulp bij incidenten, overlast en geweld

Bel bij levensbedreigende situaties of acuut geweld altijd 112!

Meldpunt Zorg en Overlast

Het Meldpunt Zorg en Overlast is er voor mensen die een melding willen maken van ernstige zorgen (om iemand) of overlast (van iemand) in hun omgeving. Het Meldpunt onderzoekt de situatie, gaat waar nodig op huisbezoek en leidt toe naar passende hulpverlening. Het Meldpunt is op werkdagen van 8.30 - 17.00u bereikbaar op 088 - 308 35 35. Buiten kantooruren kunt u bellen met Kwadraad: 088 - 900 40 00. www.zorgenveiligheidshuishm.nl/448550026.

Voor acute overlastproblemen waarbij direct hulp nodig is: bel de politie: 0900 - 88 44.

Huiselijk geweld of ouderenmishandeling

Huiselijk geweld of ouderenmishandeling gaat over lichamelijk, geestelijk of seksueel geweld dat in de huiselijke of familiekring wordt gepleegd. Ook verwaarlozing valt hieronder. Veilig Thuis biedt een luisterend oor, geeft advies en informatie en denkt mee over oplossingen. Als er hulp van buitenaf nodig is, verwijzen ze door naar de juiste hulp. U kunt ook anoniem bellen. U kunt Veilig Thuis bereiken via 0800 - 20 00 of per mail: info@veiligthuism.nl. Kijk ook op www.veiligthuism.nl.