

PLUSPUNT



HULP & ONDERSTEUNING

Waarvoor kunt u terecht?



- PLUSDIENST
- MANTELZORG
- SOCIAAL NETWERK
- VERVOER
- ALARMERING
- LOTGENOTEN
- EN MEER....

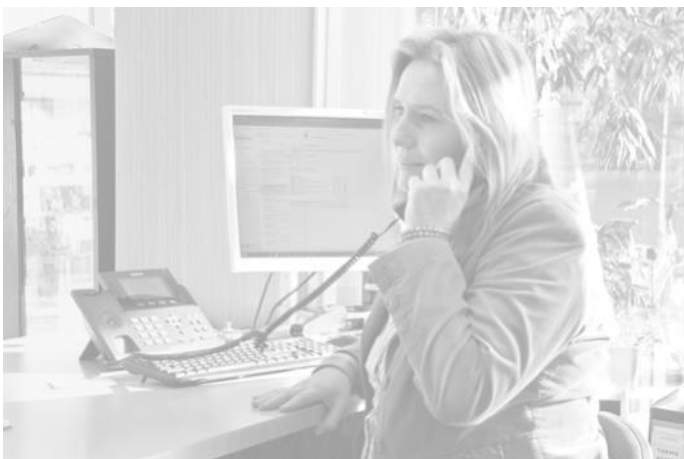
INHOUDSOPGAVE

1	PLUSDIENST
2	BELBUS VERVOER
3	SOCIAAL WERK OUDEREN WELZIJN OP RECEPT
4	BELASTINGEN PERSOONS ALARMERING TELEFOON CIRKEL
5	HERSTEL HET SAMEN DIGITAAL SPREEKUUR LOTGENOTENGROEP ONTMOETINGSMOMENT AUTISME
6	MANTELZORG DEPRESSIEGROEP ALZHEIMER TREFPUNT HERSTELGROEP VERSLAVING

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: iedere werkdag
van 9:00 tot 17:00 uur.**

Telefoon: 023-5717373

U kunt ook een bericht inspreken.

Mail: Plusdienst@pluspuntzandvoort.nl

DE BELBUS

De Belbus rijdt op afspraak binnen de gemeente Zandvoort van **maandag t/m vrijdag van 9:00 - 17:00 uur en op zaterdag van 9:00 tot 13:00 uur.**

Opstappen zonder afspraak:
(vooraf reserveren is niet nodig)

- **maandag**
14:00 uur Huis in de Duinen
- **woensdag**
12:00 uur voor De Blauwe Tram
13:45 uur Huize A.G. Bodaan
14:00 uur Huis in de Duinen
- **vrijdag**
13:45 uur Huize A.G. Bodaan
14:00 uur Huis in de Duinen
- **zaterdagochtend**
om **10:45 uur** vanaf Huize A.G. Bodaan daarna door naar Huis in de Duinen en Huis in 't Kostverloren.
Om **12:00 uur** weer retour.



Informatie en reserveren via de Plusdienst: 023-5717373.

Kosten: retour € 2,00
enkele reis € 1,00.

VERVOER DOOR VRIJWILLIGERS MET EIGEN AUTO

Naar bestemmingen binnen en buiten Zandvoort.

Voor wie geen gebruik kan maken van het openbaar vervoer, de Belbus of de OV-taxi.

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.



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.

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.

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.



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 06 – 19279144



Ada Klarenbeek

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 06-19949748



Esther Madera

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

DIGITAAL SPREEKUR

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 het Cursusbureau van 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

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.

Deelnemers bepalen zelf de inhoud van de bijeenkomst. Dat kan aan de hand van een thema zoals 'vermoeidheid' of het delen van gevoelens zoals angst en onzekerheid.

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:
06-19949748

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord.

ONTMOETINGS- MOMENT 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:
06-19949748

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** in Zandvoort Centrum.

Deelname is gratis.

DEPRESSIE GROEP

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.

De bijeenkomsten vinden plaats op de donderdag om 19:30

Aanmelden via
Esther Madera tel. 06-19949748, of
Rob Spruyt tel. 06-20340230.

Deelname is gratis.

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord

ALZHEIMER TREFPUNT

Er wordt er een actueel thema besproken en is er de gelegenheid om informatie te krijgen, vragen te stellen en ervaringen te delen.

Kijk voor de actuele data en tijden op de website.

Mocht het lastig zijn te komen in verband met degene waarvoor u zorgt, dan kunt u via de Plusdienst een vrijwilliger regelen die bij diegene blijft terwijl u deelneemt aan het Alzheimer Trefpunt.

Reserveren van de Belbus kan via: 023-5717373.

Locatie: Wijksteunpunt De Blauwe Tram Zandvoort Centrum.

Deelname is gratis.

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:
06-19949748

Locatie: Pluspunt Zandvoort Noord



Pluspunt Zandvoort

Flemingstraat 55
2041 VW Zandvoort Noord
www.pluspuntzandvoort.nl
023-57 40 330



Wijksteunpunt De Blauwe Tram

Louis Davids carré 1
2042 LZ Zandvoort Centrum
www.wijksteunpunt-deblauwetrans.nl
023-30 40 700

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

[Facebook/DeBlauweTramZandvoort](https://www.facebook.com/DeBlauweTramZandvoort)

