



DOE MEE!

Ouder worden in Albrandswaard

U staat er niet alleen voor!





Foto: Ingmar Timmer

Deze brochure wordt u aangeboden door de gemeente Albrandswaard, Welzijn Albrandswaard en het netwerk 'Albrandswaard tegen eenzaamheid'.

Ouder worden in Albrandswaard

Naar **elkaar** omzien

In Albrandswaard staan het welzijn en welbevinden van onze inwoners voorop. We kijken hier naar elkaar om. De komende jaren groeit het aandeel ouderen in onze gemeente tot wel 40%. We vinden het belangrijk dat zij hier op een zo vitaal mogelijke manier ouder kunnen worden, zowel lichamelijk als sociaal als mentaal. Daarom investeren we in mogelijkheden om in beweging te blijven en anderen te ontmoeten. In Albrandswaard wordt veel georganiseerd, zoals koffie-ochtenden, maatjesprojecten, vrijwilligerswerk. En gaat het allemaal niet meer vanzelf, dan is er ondersteuning op vele gebieden.

We weten dat een deel van onze inwoners zich wel eens eenzaam voelt. Misschien is u dat ook wel eens overkomen of kent u iemand die zich eenzaam voelt. In beide situaties vinden we het belangrijk dat u weet dat u dan ergens terecht kunt, en dat er mensen zijn die met u mee willen denken. Daarom ben ik blij dat we een netwerk hebben waarmee we samen proberen eenzaamheid te verminderen. Je hoeft het niet alleen te doen in Albrandswaard!

Ik hoop dat dit boekje u helpt om op een gezellige, actieve en sociale manier nog lang mee te blijven doen en u welkom te voelen in onze gemeente.

Mieke van Ginkel

Wethouder Welzijn, Wonen, Zorg, Cultuur en Educatie

U staat er niet alleen voor!

Inhoudsopgave

Inleiding	5
Activiteiten en persoonlijk advies door Welzijn Albrandswaard	6
De vraagwijzer: antwoord op al uw vragen	8
De Telefooncirkel	9
Signaalpunt eenzaamheid	10
Esperanza	11
Buurtpreventie Albrandswaard Loop eens binnen	12
De Zonnebloem Rhooon-Poortugaal	13
Ouderen Vereniging Albrandswaard (OVA)	14
't Hoorhuys	17
Maatjesprojecten	18
De Duofiets	19
Word vrijwilliger!	20
Ondersteuning om thuis te blijven wonen	22
Mantelzorg Adviespunt	24
Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB)	26
Praten over levensvragen	27
Kerk: RK kerk H. Willibrordus	28
Commissie Ouderenwerk Rhooon	29
Kerk: De Protestantse Gemeente Rhooon in wording	31
De Luisterlijn telefoon	32
Kerk: De Protestantse Gemeente Poortugaal	33
Handige adressen	35
Netwerk 'Albrandswaard tegen eenzaamheid'	37

Inleiding

Ouder worden kan allerlei uitdagingen met zich meebrengen. Veel mensen proberen zo lang mogelijk actief te blijven, zowel lichamelijk als sociaal. Ook als ouder worden belemmeringen met zich meebrengt kunt u in Albrandswaard mee blijven doen. Hier zijn veel organisaties actief die activiteiten organiseren om andere mensen te ontmoeten. Zij kunnen u ook helpen als dat niet zo gemakkelijk is. In dit bewaarboekje vindt u hierover veel informatie.

Eenzaam? U bent niet alleen

Eenzaamheid is van alle leeftijden en komt voor onder alle lagen van de bevolking. Iedereen kan op enig moment eenzaam worden. Wist u dat meer dan een miljoen Nederlanders zich eenzaam voelen?

Het wegvallen van geliefden, ziekte, scheiden of verhuizen zorgen er vaak voor dat we ons alleen voelen. Dan helpt het soms om nieuwe mensen te leren kennen. Of om bestaande contacten aan te halen.

Het is belangrijk om er zelf mee aan de slag te gaan. Om mensen met elkaar in contact te brengen organiseren Welzijn Albrandswaard, diverse organisaties en verenigingen, en de kerken allerlei activiteiten. Voorbeelden daarvan zijn samen eten of wandelen, koersbal en koffieochtenden. U kunt aan deze activiteiten meedoen of als vrijwilliger helpen. Door verschillende dingen uit te proberen en vol te houden ontdekt u wat voor u verlichting geeft.



Activiteiten en persoonlijk advies door **Welzijn Albrandswaard**

Welzijn Albrandswaard maakt zich sterk voor het welzijn van alle inwoners van Albrandswaard. Voor ouderen organiseert zij regelmatig activiteiten in:

- Het Boerderijtje: Werkersdijk 1, Rhoon,
- Wijkcentrum Portland: Hof van Portland 41, Rhoon
- De Boekenstal: Dorpsstraat 34, Poortugaal
- Het Lokaal: Albrandswaardsedijk 180, Poortugaal

Kijk hiervoor op www.welzijnalbrandswaard.nl/activiteiten of bel het onderstaande telefoonnummer.

Naast activiteiten in groepen is er ook een meer persoonlijk aanbod. Consulents van Welzijn Albrandswaard kunnen op huisbezoek komen of met u bellen om u op weg te helpen. Zij kunnen u bijvoorbeeld in contact brengen met Maatjes, bijvoorbeeld voor vervoer, boodschappen of een gezellig kopje koffie en een praatje bij u thuis.

Welzijn Albrandswaard

010-501 83 22

www.welzijnalbrandswaard.nl

maandag t/m donderdag tussen 09.00 en

15.00 uur en vrijdag tussen 09.00 en 12.00 uur.



Foto: M.Muus

Bezoek zelfstandig wonende 77-plussers

Ook op hoge leeftijd wilt u graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Daar wil Welzijn Albrandswaard graag bij ondersteunen. Bent u 77 jaar of ouder en woont u zelfstandig, dan kunt u een huisbezoek aanvragen bij Welzijn Albrandswaard. Tijdens een gesprek met de ouderenadviseur of een getrainde vrijwilliger kunt u vragen stellen over bijvoorbeeld wonen, huishoudelijke hulp, vervoersproblemen, eenzaamheid, etc. Neem voor het aanvragen van zo'n huisbezoek contact op met:

De ouderenadviseur

010-501 83 22

y.schults@welzijnalbrandswaard.nl

De vraagwijzer: antwoord op al uw vragen

Heeft u vragen over zorg, welzijn, wonen, werken of inkomen? Heeft u een vraag over een regeling en/of een formulier invullen? Begrijpt u een brief niet? Wilt u ergens anders meer informatie over? Stel uw vragen bij het informatieloket Vraagwijzer van Welzijn Albrandswaard. U kunt zonder afspraak binnenlopen.

Persoonlijk gesprek

Kom naar ons inloopspreekuur:

Huis van Albrandswaard (2de verdieping)

Stationsstraat 10 in Rhoo

Maandag tot en met vrijdag van 09.00-12.00 uur

Telefonisch contract

Bel ons op ons telefoonnummer: 010-501 12 22

Maandag tot en met donderdag van 09.00-15.00 uur

Vrijdag van 09.00-12.00 uur

Stuurt u liever een e-mail met uw vragen?

Dit kan via: vraagwijzer@welzijnalbrandswaard.nl.



De Telefooncirkel

Een Telefooncirkel bestaat uit een groep mensen van verschillende leeftijden, vaak alleenstaand, die elkaar dagelijks op een vast tijdstip per telefoon spreken. Het zijn korte gesprekken om gewoon even contact te hebben, binnen 30 minuten worden 10 tot 12 gesprekjes gevoerd. De Telefooncirkel is er voor alle inwoners van Albrandswaard die behoefte hebben aan regelmatig contact. Bijvoorbeeld uit veiligheids-overwegingen omdat u minder mogelijkheden heeft om anderen te ontmoeten door uw leeftijd, handicap of ziekte, of omdat u een klein netwerk heeft.

Mocht u een keer de telefoon niet opnemen, dan worden mensen uit uw netwerk ingeschakeld die een sleutel hebben van uw huis om poolshoogte te gaan nemen. Op die manier wordt u bijvoorbeeld na een val sneller geholpen. De Telefooncirkels zijn van grote waarde. Iedere dag een kort telefoongesprekje is voor veel mensen héél belangrijk. Bovendien zorgt het ervoor dat mensen langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

Lijkt het u een goed idee om deel te nemen aan een van onze Telefooncirkels, neem dan contact op met Welzijn Albrandswaard via 010-501 83 22.

DOE MEE!

Signaalpunt **eenzaamheid**

Bent u zelf eenzaam of maakt u zich zorgen over een buurvrouw of buurman, klant, patiënt of een ander uit uw omgeving? Soms helpt het om even met iemand te praten. Maar juist dat is vaak niet vanzelfsprekend. Om daarbij hulp te bieden hebben de gemeente Albrandswaard en Welzijn Albrandswaard zich aangesloten bij het Signaalpunt Eenzaamheid.

Hier kunt u vertrouwelijk een signaal afgeven wanneer u denkt dat iemand eenzaam is, óf als u zelf eenzaam bent. Alle signalen komen terecht bij Welzijn Albrandswaard die samen met de eenzame persoon gaat zoeken naar een passende oplossing.

Kent u iemand die eenzaam is? Doe dan een melding via het signaalpunt.

Signaalpunt eenzaamheid

010-501 83 22

www.signaalpuntalbrandswaard.nl



Foto: Eén tegen eenzaamheid

Esperanza

Esperanza probeert door het organiseren van activiteiten en projecten eenzaamheid bij ouderen te verminderen of te voorkomen. De activiteiten hebben het karakter van ontmoeting en verbinding. De activiteiten die Esperanza organiseert zijn gratis voor alle ouderen die in Albrandswaard wonen. De activiteiten worden bekend gemaakt via flyers, Weekblad de Schakel, het digitale Albrandswaards Dagblad, Welzijn Albrandswaard, kerkbladen, nieuwsbrieven van ouderenorganisaties OVA, PCOB, de Zonnebloem en de website www.albrandswaardactief.nl. Wilt u ook digitaal geïnformeerd worden over de activiteiten? Stuur dan een mailtje naar één van de contactpersonen hieronder.

Han Bakker:

06-20 39 34 18 / han.bakker@caiway.nl

Frans Kooijmans:

06-53 75 89 52 / ftj.kooijmans@gmail.com

Algemene e-mail:

esperanzakomerbij@gmail.com



Buurtpreventie Albrandswaard

Loop eens binnen

De vrijwilligers van de Buurtpreventie zijn de extra ogen en oren in de wijk en leveren hiermee een bijdrage aan een veilige en leefbare woonomgeving. Iedere werkdag en meestal ook in het weekend bent u van 10.00 tot 12.00 uur hartelijk welkom in Buurthuis Villa het Oog voor een kopje koffie of thee en een gezellig praatje in ontspannen sfeer over alles wat ter tafel komt. Daarnaast kunt u een incident, probleem of zaken (op allerlei gebied) melden waar u tegenaan loopt.

Buurthuis Villa het Oog

Dorpsdijk 67, schuin tegenover Wapen van Rhoon
06-18 22 66 25 (Hans Huijgen)

buurtpreventie-albrandswaard@live.nl

www.buurtpreventie-albrandswaard.nl



De Zonnebloem

Rhoon-Poortugaal

Een handicap kan je bewegingsvrijheid beperken. Wanneer je afhankelijker wordt van anderen, wordt je wereld vaak kleiner en voel je je vaker alleen. De Zonnebloem zet zich in voor alle mensen met een lichamelijke beperking en vooral voor hen die in een sociaal isolement dreigen te komen. Namens de Zonnebloem zijn landelijk duizenden vrijwilligers iedere dag actief om sociale en recreatieve activiteiten te organiseren en begeleiden. Ook werken we aan een betere toegankelijkheid en mobiliteit. Op deze manier verrijken we het leven van heel veel mensen met een lichamelijke beperking.

De Zonnebloem afdeling Rhoon/Poortugaal is een actieve club met 20 vrijwilligers en veel activiteiten. Onze mooie dorpen onder Rotterdam zijn nog mooier door het werk van deze enthousiaste mensen. U kunt zich zonder kosten aanmelden bij de Zonnebloem. Bij deelname aan activiteiten betaalt u de werkelijke eigen kosten.

Bent u geïnteresseerd, om vrijwilliger of deelnemer te worden, dan kunt u contact opnemen met:

Ron Goossen: 06-50 65 43 25

rongoossen53@gmail.com



Ouderen Vereniging Albrandswaard (OVA)

OVA komt op voor de belangen van de senioren in de gemeente Albrandswaard en biedt hen contactmogelijkheden, zodat senioren in staat zijn om actief deel te nemen aan de samenleving.

OVA organiseert de volgende activiteiten en services:

- 10 keer per jaar een gezellige middag in de Brinkhoeve te Poortugaal met gratis koffie met koek;
- minimaal tweemaal per jaar een georganiseerde busreis in Nederland;
- OVA Koersbal speelt elke maandagochtend koersbal;
- ook biedt OVA hulp en advies bij uw jaarlijkse belastingopgave.

OVA heeft een nieuwsbrief die u op de hoogte houdt van de activiteiten van de vereniging. OVA heeft ruim 300 leden, u bent van harte welkom. De vereniging vraagt voor het lidmaatschap een bedrag van € 24,50 per jaar.

Ouderenvereniging Albrandswaard

06-50 95 83 62

Secretariaat.o.v.albrandswaard@gmail.com



Iedereen is welkom



't Hoorhuys

“Ik ga niet meer naar verjaardagen,
want ik kan de gesprekken niet meer volgen.
Ik voel me dan nog eenzamer dan wanneer
ik niet ga.”

Mensen met gehoorverlies herkennen de drang om zich terug te trekken uit sociale activiteiten omdat ze het gesprek niet goed kunnen volgen. Op het moment dat mensen een hoortoestel gaan dragen, wordt het gehoor weer verbeterd waardoor zij weer deelnemen aan gesprekken met anderen. Het is vaak zichtbaar dat deze mensen weer contact willen maken met de mensen om hen heen. Bij 't Hoorhuys in Poortugaal kunnen wij u helpen met het kiezen van het juiste hoorapparaat. In de winkel kunt u ook contact leggen met andere mensen, het is een gemoedelijke winkel waar nog tijd is voor een praatje.

Het Hoorhuys

010-765 00 93 / 06-11 14 23 57

www.hoorhuys.nl

info@hoorhuys.nl



Maatjesprojecten

Is het dagelijks leven soms te ingewikkeld voor u? Een maatje (of vrijwilliger) kan tot steun zijn en uw welzijn vergroten. Een maatje kan op bezoek komen of gezellig met u mee op pad gaan. Ook kunnen maatjes helpen met het brengen van orde in uw administratie.

Wilt u een kennismaking met één van de maatjes van Welzijn Albrandswaard? De consulenten vertellen er in een gesprek meer over.

AutoMaatjes

Wilt u graag naar een activiteit, maar heeft u geen vervoer? Dan zijn er ook AutoMaatjes die u kunnen brengen.

Voor meer informatie neemt u contact op met Welzijn Albrandswaard:
010-501 83 22
info@welzijnalbrandswaard.nl

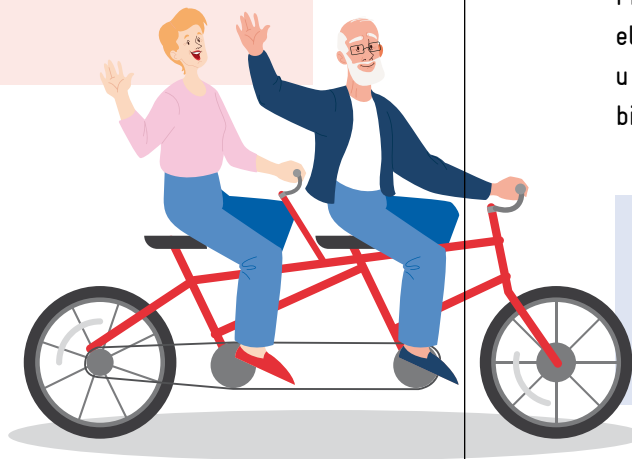


Foto: Welzijn Albrandswaard

De Duofiets

Fietsplezier voor twee is mogelijk met de Duofiets. De Duofiets is een elektrisch ondersteunde aangepaste fiets voor twee personen. Ook als u minder mobiel bent, is een fietsrit weer mogelijk. Heeft u zelf geen rijder? Dan kunt u een beroep doen op één van onze fietsvrijwilligers.

Voor meer informatie neemt u contact op met Welzijn Albrandswaard:
010-501 83 22
info@welzijnalbrandswaard.nl



Foto: Eén tegen eenzaamheid

Word **vrijwilliger!**

Zo maak je het verschil

Vrijwilliger worden is een fijne manier om een ander te helpen aan meer contact. Bijvoorbeeld door te helpen met activiteiten of iemand naar een afspraak te brengen. Je doet iets voor een ander en hebt zelf ook meer contact. Het is ook een manier om andere mensen te ontmoeten en maatschappelijk actief te blijven. Je komt in contact met andere mensen, verruimt je blik en kunt iets voor anderen betekenen.

**Wilt u graag vrijwilliger worden? Meld u dan aan als
vrijwilliger bij Welzijn Albrandswaard:
010-501 83 22
www.vrijwilligerswerk.albrandswaard.nl**



Ondersteuning om thuis te blijven wonen

Veel inwoners redden zichzelf prima of krijgen hulp van mensen uit hun omgeving. Anderen hebben hierbij hulp nodig. Er zijn organisaties die u kunnen helpen. Denk hierbij aan een klussendienst of maaltijdservice. Vanuit de gemeente zijn er ook voorzieningen beschikbaar. Denk aan:

- Hulp in het huishouden
- Collectief vervoer
- Een scootmobiel
- Een rolstoel
- Hulpmiddelen of aanpassing in uw woning
- Persoonlijke begeleiding
- Dagbesteding

Deze voorzieningen helpen u om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. Ze worden aangeboden vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (de Wmo).



Foto: M.Muus

Bij een verzoek om hulp vanuit de Wmo wordt altijd eerst gekeken naar wat u zelf kunt, of wat mensen in uw omgeving of organisaties in Albrandswaard voor u kunnen betekenen.

U kunt hulp vanuit de Wmo aanvragen via het Aanmeldpunt Wmo op de website van de gemeente. Vult u dit in de zoekbalk in. Vindt u dit lastig? De Vraagwijzer [op pagina 8](#) kan u hierbij helpen.



Foto: Eén tegen eenzaamheid

Mantelzorg Adviespunt

U bent mantelzorgers als u langdurig en intensief voor iemand zorgt in uw naaste omgeving. U zorgt voor iemand met een ziekte, beperking, verslaving of psychische aandoening. Mantelzorg kan belastend zijn. Maar u staat er niet alleen voor.

Bij het Mantelzorg Adviespunt kunt u informatie, advies en begeleiding krijgen. U kunt hier terecht met vragen over diverse onderwerpen met betrekking tot mantelzorg. Denk hierbij aan vragen over regelzaken, hulp en advies bij het organiseren van zorg, tijdelijk overdragen van zorg en voor uzelf zorgen. Het Mantelzorg Adviespunt organiseert ook trainingen, cursussen en informatiebijeenkomsten voor mantelzorgers.

Ik neem je mee!

Respijtzorg

Wanneer de zorg teveel wordt of u er zelf even tussenuit wilt, kan respijtzorg een uitkomst bieden, zodat u 'even op adem kunt komen'. Het Mantelzorg Adviespunt kan u ondersteuning bieden bij het organiseren van deze respijtzorg.

Andere mantelzorgers ontmoeten

Ook organiseert het Mantelzorg Adviespunt regelmatig activiteiten waarbij u andere mantelzorgers kunt ontmoeten en zelf even kunt ontspannen. Dit laatste is van groot belang om de zorg vol te kunnen houden. Ook voor jonge mantelzorgers worden leuke activiteiten georganiseerd.

Mantelzorg en dementie

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor mensen met dementie. Daarom is het belangrijk dat zij ondersteuning krijgen om de zorg voor de naaste met dementie zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

Heeft u vragen over het mantelzorgen, maatjes of ondersteuning bij zorg voor iemand met dementie? Neem dan gerust contact op met de consultants van het Mantelzorg Adviespunt:

010-501 83 22

mantelzorg@welzijnalbrandswaard.nl

Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB)

Al ruim 30 jaar is er in Albrandswaard een afdeling van de Protestant Christelijke Ouderen Bond (PCOB). De afdeling is aangesloten bij de landelijke bond en deze komt in politiek Den Haag op voor de 65-plussers. Sinds kort wordt er samengewerkt met de ANBO om samen sterker te staan.

Ook plaatselijk worden de belangen van de 65-plussers behartigd. De voorzitter vertegenwoordigt de PCOB in veel overlegorganen op gemeentelijk niveau. Voor de leden organiseert het bestuur diverse activiteiten. Iedere maand is er een contactmiddag, waar een spreker van alles komt vertellen over zijn of haar specialiteit. Met Pasen en Kerst is er een viering met aansluitende broodmaaltijd. In juni maken we samen een busreis waarbij we een bezienswaardigheid bezoeken en samen eten.

Bent u lid, dan ontvangt u 8 maal per jaar een fullcolour magazine op uw huisadres en via de mail onze nieuwsbrief. Deze kunt u ook op onze website lezen.

PCOB Albrandswaard

Piet van Verseveld

06-38 55 13 48

info.pcobalbrandswaard@yahoo.com

www.pcob.nl/afdelingen/albrandswaard/



Praten over levensvragen

Wanneer er iets belangrijks of ingrijpends in uw leven gebeurt, is het belangrijk dat u daarover met iemand kan praten. Soms is het dan fijn om vrijuit te kunnen praten met iemand die u niet kent vanuit uw eigen kring. De geestelijke verzorgers van het Centrum voor Levensvragen zijn opgeleid om te luisteren en te praten over levensvragen. Zij bieden een luisterend oor in een vertrouwelijk gesprek. Zij zijn er voor u, welke geloofsovertuiging of levensfilosofie u ook heeft. Voor mensen ouder dan 50 jaar en voor mensen in de palliatieve fase en hun naasten zijn de gesprekken gratis.

Centrum voor Levensvragen Rotterdam en omstreken

Algemeen nummer: 06-12 00 05 50

Projectleider Anne Stael: 06-46 20 02 81 (werktijden)

geestelijkeverzorgingrotterdam@gmail.com

www.centrumlevensvragenrotterdam.nl





Foto: Ingmar Timmer

Op vrijdag is er om 10:00 uur een Eucharistieviering. Pastor is J. Konchenko.

Niet alleen op zondag bent u welkom. Iedere vrijdagmorgen van 10.00 tot 11.30 uur is er gelegenheid even binnen te lopen bij de Open Kerk voor een kop koffie, thee of voor een praatje. En zo zijn er meer activiteiten waar u van harte welkom bent, zoals onze maandelijkse ouderenochtend op elke derde donderdag, vanaf 10.30 uur.

Neem gerust contact op met ons secretariaat:
010-501 52 84 (maandag, donderdag en vrijdag
van 9:30 uur tot 11:00 uur)
www.hhnicolaaspieckengezellen.nl
willibrordus@kpnplanet.nl

Kerk: RK kerk H. Willibrordus

In de Rooms-Katholieke kerk H. Willibrordus aan de Dorpsdijk 236 in Rhoon vindt iedere zondag om 11.30 uur een dienst/viering plaats:

- Op de 2e en 4e zondag van de maand is er om 11.30 uur een Eucharistieviering.
- Op de 1e en 3e zondag van de maand is er om 11.30 uur een Gebedsdienst.

Is er een 5e zondag in de maand dan is er om 11.30 uur een Gebedsdienst.

Commissie Ouderenwerk Rhoon

De Commissie Ouderenwerk Rhoon verzorgt al meer dan 65 jaar diverse activiteiten voor ouderen. Van oorsprong waren deze gericht op de ouderen van de Hervormde Gemeente Rhoon. Inmiddels is de opzet veel breder en komen ook niet-kerkelijken naar onze activiteiten.

Activiteiten

Ouderenmiddag

Elke laatste woensdag van de maand is er een ouderenmiddag in gebouw 't Centrum in Rhoon. De middag begint om 14.00 uur met een inleiding en wordt verder ingevuld door een gast. Dit kan zijn in de vorm van een lezing, voordracht of een muzikale middag. 1x per jaar is er een reisje. In de maanden juli en augustus is het vakantie.

Gymnastiek voor 55-plussers

Op dinsdagmorgen wordt in gebouw 't Centrum gegymd onder leiding van een enthousiaste gymlerares. Voor informatie kunt u terecht bij Adrie Wisseborn: 010-501 34 45.

Handwerken

Op woensdagmorgen wordt er van 10.00 - 12.00 uur gehandwerkt in de zaal van het Service Wooncentrum in het Ghijseland. Ook hier is een enthousiaste groep aan de slag. Voor informatie Irene Kreeft-Huijgen: 06-49 70 47 12.

Contactpersoon Commissie Ouderenwerk Rhoon
Bertie Barendregt, voorzitter: 06-22 99 67 13
Barendregtdorst@planet.nl

Kerk: De Protestantse Gemeente Rhoon in wording

Elke zondagmorgen om 10.00 uur zijn er kerkdiensten in de Maranathakerk (Kleidijk 2) en de Dorpskerk (Dorpsdijk 65) in Rhoon. In de Dorpskerk worden er ook diensten om 17.00 uur gehouden. In de periode van de zomertijd beginnen de diensten om 9.30 uur. Predikanten zijn ds. Coen van Alphen en ds. Anja van Geerenstein.

Maar niet alleen op zondag bent u welkom. Ook doordeweeks is er gelegenheid even binnen te lopen bij de Open Kerk voor een kop koffie, thee of voor een praatje. Open Kerk is er elke woensdagmorgen in de Maranathakerk van 10.00 tot 12.00 uur en elke woensdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur in de Dorpskerk aan de Dorpsdijk. En zo zijn er meer activiteiten waar u van harte welkom bent. Voor meer informatie over plaatsen en tijden kunt u bellen met:

Predikant

ds. Coen van Alphen
010- 200 95 20

Pastoraal meldpunt Dorpskerk

Margreet Koster
06-52 26 14 51

hervormdegemeenterhoon.nl

gereformeerdekerkrhoon.protestantsekerk.net

De Luisterlijn telefoon

Iedereen heeft op zijn tijd behoefte aan een luisterend oor of een goed gesprek. Soms is het moeilijk om uw verhaal te vertellen aan de mensen om u heen. Dan kunt u bellen met de Luisterlijn.

De Luisterlijn geeft u even dat steuntje in de rug. Al meer dan 60 jaar weten mensen de Luisterlijn te vinden. Want praten lucht op.

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door.

Chatten is een fijne manier om uw hart te luchten. U kunt rustig uw woorden kiezen. Na afloop kunt u het gesprek nog eens nalezen. De hulp is gratis.

Bellen: 088-076 70 00 (geen extra kosten)

Chatten: via de website www.luisterlijn.nl ("chat")

(dagelijks van 10.00 - 22.00 uur)

ehulp@luisterlijn.nl

www.luisterlijn.nl

IK KON MIJN VERHAAL KWIJT

"Ruim een uur gebeld met een hele lieve medewerker. Ik kon mijn verhaal kwijt. Bedankt .. ik ben een stuk rustiger. Fijn dat er iemand kon luisteren."

Kerk: De Protestantse Gemeente Poortugaal

Elke zondagmorgen om 9.30 uur is er een kerkdienst in de Dorpskerk aan de Groene Kruisweg in Poortugaal.

Maar niet alleen op zondag bent u welkom. Ook doordeweeks is er gelegenheid even binnen te lopen bij de Open Kerk voor een kop koffie, thee of voor een praatje. Open Kerk is er elke 2^e en 4^e donderdag van de maand van 14.00 tot 16.00 uur.

En zo zijn er meer activiteiten waar u van harte welkom bent. Voor meer informatie over plaatsen en tijden kunt u bellen, appen of mailen naar het pastoraat.

Predikant

ds. Hans van Walsum

06-22 91 24 89

predikant@pgpoortugaal.nl

Pastoraat

06-83 42 54 91

pastoraat@pgpoortugaal.nl



Altijd wat te doen

Foto: M. Muus

Handige adressen

Albrandswaard Actief, alles op 1 website!

Bewegen, sporten, creatief bezig zijn of gewoon een lekker kopje koffie, in Albrandswaard vindt u veel verschillende activiteiten op één website: www.albrandswaardactief.nl.

SeniorWeb

Wilt u beter leren omgaan met uw computer?

De vrijwilligers van SeniorWeb kunnen u helpen met onderhoud van uw computer, mappen aanmaken en beheren, internetbankieren, e-mailen of programma's als Excel en Word. Hun spreekuur is elke donderdag van 9.30 tot 12.00 uur. Het spreekuur vindt plaats in Wijkcentrum Portland. Graag eerst aanmelden.

Hof van Portland 41, 3161 WK Rhoon

010-501 83 22

06-24 24 84 88

docentpchulp@gmail.com



Netwerk 'Albrandswaard tegen eenzaamheid'

(alfabetische volgorde)

Centrum voor levensvragen

Algemeen nummer: 06-12 00 05 50

Projectleider Anne Stael: 06-46 20 02 81 (werk tijden)

geestelijkeverzorgingrotterdam@gmail.com

www.centrumlevensvragenrotterdam.nl

Commissie Ouderenwerk Rhoon

06-22 99 67 13

barendregtdorst@planet.nl

De Zonnebloem

Ron Goossen:

06-50 65 43 25

rongoossen53@gmail.com

Esperanza

Frans Kooijmans:

06-53 75 89 52 / ftj.kooijmans@gmail.com

Algemeen e-mail: esperanzakomerbij@gmail.com

Han Bakker:

06-20 39 34 18 / han.bakker@caiway.nl



Netwerk Vrouwen van Nu

Ben je een actieve en daadkrachtige vrouw met een positieve blik op het leven?

Zet je je graag in voor een betere leefomgeving? Zoek je een netwerk van gelijkgestemde vrouwen met wie je allerlei leuke en leerzame activiteiten kunt ondernemen? Heb je behoefte aan inspiratie en zingeving? Dan kun je lid worden van het actieve netwerk Vrouwen van Nu. Voor € 65,00 per jaar word je lid van de afdeling Poortugaal, Rhoon e.o.

06-23 17 02 01

vvv.albrandswaard@gmail.com

vrouwenvannu.nl/afdeling/poortugaal-rhoon-eo

Stichting SPAL: voor het bevorderen van lichamelijk welzijn

Dat doet SPAL d.m.v. bewegen, valpreventie, sport, leefstijl, voorlichting en begeleiding. U kunt meedoen aan Vitaal met Voeding, Wandel je Fit, Beweeg je Fit, Val je Fit, Coaching, Begeleiding.

Meer weten?

Neem contact op met Aad Wijntjes of Karin Wijntjes-Remmig.

06-46 22 62 08

info@sportbalans.nl

't Hoorhuys

Kikkerstraat 3
3171 GH Poortugaal
010-765 00 93 / 06-11 14 23 57
info@hoorhuys.nl
www.hoorhuys.nl

Kerken

Protestantse Gemeente Poortugaal

06-83 42 54 91
pastoraat@pgpoortugaal.nl

De Protestantse Gemeente Rhoon in wording

06-52 26 14 51 (Margreet Koster)
hervormdegemeenterhoon.nl
gereformeerdekerkrhoon.protestantsekerk.net

RK Parochie Rhoon (ouderenwerk en pastoraat)

roelvandepoll@hotmail.com
willibrordus@kpnplanet.nl
www.hhnicolaaspieckengezellen.nl

Ouderen Vereniging Albrandswaard (OVA)

06-50 95 83 62
secretariaat.o.v.albrandswaard@gmail.com

Ouderenbond PCOB

Piet van Verseveld
06-38 55 13 48
info.pcobalbrandswaard@yahoo.com
www.pcob.nl/afdelingen/albrandswaard/

Welzijn Albrandswaard

Stationsstraat 10, 3161 KP Rhoon
010-501 83 22
maandag t/m donderdag tussen 09.00 en 15.00 uur,
vrijdag tussen 09.00 en 12.00 uur
www.welzijnalbrandswaard.nl
info@welzijnalbrandswaard.nl



© Gemeente Albrandswaard

Bezoekadres

Stationsstraat 4

3161 KP Rhoon

Postadres

Postbus 1000

3160 GA Rhoon

De inhoud van deze uitgave is samengesteld onder verantwoordelijkheid van de organisaties en verenigingen en kan wijzigen. De inhoud mag gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden, maar alleen met toestemming van de verantwoordelijke contactpersonen.