

Samen Ouder Worden in Gouda

Zilveren Helden



Inspirerende verhalen van
oudere Gouwenaren



Zilveren Helden

Voor u ligt het magazine Zilveren Helden.

U, als lezer, bent waarschijnlijk een oudere Gouwenaar. Een zilveren held, omdat u gezien mag worden om wie u bent, om uw levenservaring en opgedane wijsheid.

In deze levensfase kijkt u soms terug op uw leven, met een lach en een traan. Maar er zijn ook nog vele jaren om van te genieten en u in te zetten voor de maatschappij.

Wij, de mensen van wie de verhalen zijn opgetekend, willen u graag meenemen in hoe het voor ons is om ouder te worden. We willen delen waar we tegenaan lopen en ook hoe we zelf het heft in handen nemen om ons leven in te richten en onderdeel te blijven van de maatschappij. Daarnaast geven we tips die u kunnen inspireren meer betrokken te raken bij het leven in Gouda. Bijvoorbeeld door het aangaan van nieuwe contacten of vrijwilligerswerk, of het vragen van hulp.

We wensen u veel leesplezier en hopen van u te horen.

Vriendelijke groet, De Zilveren Helden

Inhoudsopgave

Zilveren Helden
Pagina 2

Riki Vreekamp
over vrijwilligerswerk
Pagina 4

Trix Both
over de woongroep
Pagina 7

Jan en Cor
over de Walvis
Pagina 10

Familie Poot over hulp van
buurvrouw Ciska
Pagina 13

Jeannette van Setten
over hulp vragen
Pagina 16

Eenzaamheid en verbondenheid

De kans dat bij ouderen eenzame gevoelens ontstaan is groot. De mogelijkheid om daar zelf, als oudere of omgeving, iets tegen te doen, is echter ook aanwezig.

De verhalen van de mensen in dit magazine zullen u hopelijk inspireren.

Inspireren om uzelf in te zetten voor (andere) ouderen, of om hulp te vragen omdat u het zelf even niet redt. Iedereen heeft immers behoeften en we zijn hier op de wereld om elkaar te helpen.

Anja Machielse, hoogleraar aan de Universiteit voor Humanistiek, onderscheidt vijf sociale behoeften bij ouderen:

1. Hechting: verbondenheid met familie, vrienden, buurt of clubs
2. Integratie: onderdeel zijn van een groter geheel, mee kunnen doen
3. Waardering: ertoe doen en van betekenis zijn (los van baan, opleiding en status)
4. Zorg/liefde: warmte ervaren van naasten
5. Sociale steun: hulp durven en kunnen vragen en geven (Advies Raad van Ouderen - Zingeving, 2019, p2)

Op de volgende pagina's kunt u lezen welke rol deze behoeften spelen in het leven van de geïnterviewde ouderen en hoe ze zelf hun aandeel leveren aan de Goudse maatschappij.



“Voor mij is vrijwilligerswerk doen het antwoord op eenzaamheid”

Riki Vreekamp (76) heeft haar hele leven over de wereld gezworven vanwege het werk van haar toenmalige man. Zes jaar geleden kwam ze definitief terug naar Nederland en vestigde zich in Gouda.

Opnieuw beginnen

Naast een zus en een paar oude vrienden die ze al jaren niet had gezien, moest ze haar sociale leven helemaal opnieuw opbouwen. Tot ze terug kwam naar Nederland, had ze gewerkt als chauffeur op een schoolbus. Toen had ze collega's en mensen om zich heen. Dat sociale netwerk valt weg als je stopt met werken. “Daar moet je je wel bewust van zijn, anders val je echt in een gat.”

De Klup

“In het begin is het niet makkelijk als je uit het buitenland komt, ik kon bijvoorbeeld niet over tv-programma's meepraten. Maar eigenlijk vind ik het veel belangrijker om met mensen bezig te zijn.”

Riki had zich voorbereid op de veranderingen in haar leven en wilde het opbouwen van sociale contacten combineren met iets betekenen voor een ander. “In de krant zag ik een stukje over de Klup. Zij organiseren allerlei activiteiten voor mensen met en zonder beperking, en ik dacht: dat lijkt me wel wat! Ik heb gebeld, kon langskomen om kennis te maken en sindsdien ben ik gaan meedraaien in de organisatie”.

Ze houdt de Klub niet voor zichzelf, maar neemt ook regelmatig vrienden en familie mee. “Dat blijkt ook leuk en goed voor hen.”

Mensen met een beperking hebben zorg, aandacht en liefde nodig”, zegt ze stellig. “Daarnaast is vrijwilligerswerk doen voor mij de manier om eenzaamheid te voorkomen. Mijn familie is ver weg, maar ik heb nieuwe familieleden gemaakt.” Dat gunt ze andere ouderen ook.

Los van haar vrijwilligerswerk, heeft ze een aantal hobby’s. Zo wordt er in het complex waar Riki woont van alles gedaan voor de bewoners. Op woensdagavond zit ze bij de creaclub en ze maakt deel uit van een archeologiegezelschap. In haar gezellige appartement lopen twee katten. Ze nam ze mee uit Canada. “Huisdieren helpen tegen eenzaamheid” merkt Riki op. “Je hebt altijd een reden om naar huis te gaan, de dieren moeten eten. En het is niet zo alleen.”

Over de toekomst maakt ze zich niet echt zorgen. “Als ik om mij heen kijk, zie ik veel mensen met allerlei kwalen, ernstig en minder ernstig. Ik heb dat gelukkig helemaal niet. Ik heb het idee dat je een beetje actief moet blijven, dat is goed voor je gezondheid. Maar dat is niet waarom ik het doe, ik heb er gewoon lol in!”

*“Mijn familie is ver weg,
maar ik heb nieuwe familieleden gemaakt.”*

De Klub
Bloemendaalseweg 68
2804 AB Gouda
tel 0182 527 566 tijdens kantooruren
info@deklupgouda.nl

Op dinsdag van 10:30 – 12:30 uur is er Koersbal en op donderdag een creatieve inloop. Welkom!

Tips van Riki Vreekamp

- Onderneem zelf actie om een (nieuw) sociaal netwerk op te bouwen. Niet alleen in de stad, maar ook in je straat of flat
- Ga vrijwilligerswerk doen en vraag anderen met je mee te gaan: dat werkt drempelverlagend en vrijwilligers zijn hard nodig
- Zoek een hobby die bij je interesses past of probeer iets nieuws
- Actief blijven is goed voor je gezondheid

“De woongroep verbindt!”

Woongroep ‘Olivier van Noort’ in Gouda bestaat uit 26 zelfstandige appartementen in de vrije sector waar echtparen of alleenstaanden wonen. Van het 27e appartement is een gezamenlijke ruimte gemaakt waar de bewoners elkaar regelmatig ontmoeten. Zo ook Trix Both en de bestuursvoorzitter.

Gezamenlijke activiteiten

Trix (78), is één van de initiatiefnemers van de woongroep. “Alles mag en niks moet hier” vertelt ze. “Voor mij maakt het wonen in een woongroep echt een verschil” vertelt ze verder. “Hier kom je elkaar tegen op de galerij, in de lift, we gaan samen naar een museum of de bioscoop. Het is erg gezellig, en ook vrijblijvend. Iedereen die hier komt wonen wordt lid van de bewonersvereniging waardoor en waarvoor de activiteiten worden georganiseerd’.

Idee voor de woongroep

Trix’ woonsituatie was heel anders toen ze begin 60 was en alleen woonde. “Ik heb jaren in dezelfde buurt gewerkt en gewoond en had veel goede buurcontacten. Echter, toen er jonge gezinnen kwamen wonen en mijn kinderen vertrokken, werden de contacten losser. In de schoolvakanties was het stil”. Kijkend naar de toekomst wist ze dat ze door haar moeite

met traplopen een gelijkvloerse woning nodig had en ook meer behoefte had aan steun en gezelligheid in de buurt.

Trix had weleens van een woongroep gehoord en heeft zich aangesloten bij de Vereniging Groepswoonen van Ouderen Gouda en omstreken. Haar contacten binnen de vereniging brachten een nieuw te bouwen project in zicht. Zo’n vorm van wonen leek aan te sluiten bij haar wensen. Ze heeft vervolgens actie ondernomen om samen met een aantal andere geïnteresseerde senioren een woongroep te starten. “We verdiepten ons in bestaande woongroepen en woonvormen en zijn een aantal locaties langsgegaan om zo te leren over het leven in een gemeenschap. Vervolgens hebben wij in drie jaar tijd voorbereidingen getroffen om onze huidige woonplek te realiseren”. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor vele andere ouderen hebben zij een huis en thuis weten te creëren.

“We leven erg met elkaar mee, bij leuke dingen, maar ook in moeilijke tijden, bij ziekte of overlijden.”

Sociale controle

“Iedereen wordt goed in de gaten gehouden”, vult de bestuursvoorzitter aan. Er wordt zorg voor elkaar gedragen op een positieve manier. “Veronderstel dat je met een zware koffer naar het station moet, dan is er altijd wel iemand uit de groep die je daar naartoe kan brengen“. Als je ziek bent, wordt er voor je gezorgd. Minstens twee keer per week wordt er samen koffie gedronken. Wanneer iemand een bordje eten overheeft, wordt dat weggegeven. Er wordt geregeld samen gegeten en maandelijks vindt er een happy hour plaats. Tevens wordt er met elkaar meegeleefd. Als er iets bijzonders is, dan heeft de hele groep aandacht voor je. Dat gaat echt helemaal natuurlijk. Tijdens leuke momenten zijn we er voor elkaar, zoals bij de geboorte van klein- of achterkleinkinderen, maar ook wanneer het moeilijk is, zoals bij ziekte of overlijden.



Ouder worden

De bestuursvoorzitter woont inmiddels vijf jaar bij de woongroep. “Als je ouder wordt en de fysieke ongemakken nemen toe, dan moet je dat accepteren, maar daar niet in blijven hangen. Neem bijtijds maatregelen”.

“Bij het ouder worden komen niet alleen fysieke ongemakken kijken, maar kan ook eenzaamheid ontstaan”. Aldus Trix. “Je kinderen en kleinkinderen, als je die hebt, gaan immers een eigen leven leiden. Daar heb-

ben ze recht op. Dus we moeten niet op hen gaan zitten wachten. Het aansluiten bij een club of groep kan helpen om meer verbinding te ervaren. Een woongroep is misschien niet voor iedereen weggelegd, maar je zou je ook aan kunnen sluiten bij andersoortige gemeenschappen zoals een seniorenclub of een groep waarmee je samen een (nieuwe) hobby kunt beleven. Het is belangrijk om zelf het heft in handen nemen en iets te gaan doen!”

Tips van Trix Both

- **Onderneem zelf actie om actief te worden of te blijven**
- **Leer om te gaan met fysieke ongemakken, maar laat het niet je leven beheersen**
- **Praat met anderen over je woonsituatie en je woonwensen**
- **Word lid van een club of seniorenvereniging**
- **Blijf onder de mensen**

Jan en Cor over vroeger, buren en hulpvaardigheid

Jan en Cor, beiden in de 70, hebben hun hele leven in de wijk Korte Akkeren gewoond. Ze kenden elkaar van gezicht. “Dan zwaai je eens, dan groet je elkaar en maak je een praatje. Toen we elkaar bij ontmoetingscentrum De Walvis weer tegen kwamen, kwamen de verhalen naar boven”, vertelt Jan.

Tijden veranderen

Jan woont al 53 jaar in zijn huis aan de singel waar ons gesprek plaatsvindt. Ook voor Cor, die bij Jan op bezoek komt, is deze straat bekend. De tijden zijn veranderd, merken beide mannen op. Niet alleen in de wijk, maar ook in families en met buren. “Toen ik jong was, had mijn vader een schoenmakerij” vertelt Jan. “Toen de zaken slecht gingen, nam hij er nog een baantje bij: brood rondbrengen.



Soms was hij te druk en moest ik het brood voor hem wegbrengen. Dat kan je je nu niet meer voorstellen, dat een vader dat aan een kind vraagt!"

Bang om te vallen

In de straat waar Cor woont, hebben er ook veel veranderingen plaatsgevonden. "Vroeger kende ik alle burens. Nu niet meer, en ik vraag me af of de burens mij allemaal kennen en of ze me zouden missen als ik niet meer buiten kom. Dat is mijn grootste angst, dat ik val, of onwel word en dat ik dan niet word gevonden". Jan herkent dit wel: "Een poosje geleden werd ik niet goed en viel ik tegen de hor bij de achterdeur. De buurjongetjes die in de tuin aan het spelen waren hoorden dit en hebben hun vader geroepen. Die is toen over de schutting geklommen om mij overeind te helpen en de ambulance te bellen". Goede burens kwamen toen goed van pas!

Vrienden van vroeger

Jan vertelt verder vanuit zijn gemakkelijke stoel over zijn sociale contacten buiten zijn burens om: "Ik ben lange tijd hoofd van de administratie geweest op de technische school hier in Gouda. Ik hield het overzicht over de afdeling en stuurde anderen aan. Ik was gewend om alles zelf te regelen. Toen mijn vrouw overleed kon ik mijzelf dus wel redden." Vanuit zijn werk op school heeft hij veel kennissen overgehouden. Regelmatig komen oud-leerlingen hem opzoeken en hij verzorgt als vrijwilliger nog voor tien mensen de belastingangifte.

"Ik ben meer kwijtgeraakt dan me lief is. Of eigenlijk moet ik zeggen: ik ben datgene kwijtgeraakt wat me lief is..."



Momenteel heeft hij geen behoefte aan het bezoeken van activiteiten met andere ouderen. “Maar ik weet dat ik altijd bij De Walvis terecht kan”, aldus Jan.

De Walvis

Cor kwam een jaar geleden voor het eerst bij De Walvis. Hij had nooit geleerd voor zichzelf te zorgen, omdat hij vanuit zijn ouderlijk huis was getrouwd. Zijn vrouw is overleden. “Ik ben meer kwijtgeraakt dan me lief is. Of eigenlijk moet ik zeggen: ik ben datgene kwijtgeraakt wat me lief is. Dat maakt oud worden wel vervelend” vertelt Jan. “Maar je kan het alleen maar accepteren.” Nadat zijn vrouw overleden was, kreeg hij een vriendin. Zijn relatie strandde na 12 jaar. “Toen mijn vriendin

de deur uit was, heb ik haar na een uur weer opgebeld om te vragen wat mijn pincode was. Toen besepte ik me: als ik nu niet iets ga doen, dan gaat er iets gigantisch fout! Ik heb actie ondernomen en ben via het buurtcentrum bij het sociaal team terecht gekomen. Zij hebben me zes weken lang fantastisch geholpen om mijn leven weer op de rails te krijgen.”

Samen eten

Cor is blij dat hij altijd bij De Walvis terecht kan. “Ik moest mijn sociale contacten echt zoeken. Nu moet ik er een agenda op nahouden” lacht hij. “Ik eet drie keer in de week bij De Walvis. Dan ga ik daar om vier uur al heen om te helpen met tafels dekken en het bieden van een luisterend oor.

Tips van Jan en Cor

- Bereid je voor op het ouder worden en wat er nodig is om jezelf te kunnen redden
- Vraag hulp als je er zelf even niet uitkomt
- Zet je levenservaring en vaardigheden in om anderen te helpen
- Praat over wat zich in je leven afspeelt
- Maak gebruik van buurtcentra; gezelschap, maaltijden, activiteiten
- Kijk naar elkaar om en zet je in voor je medemens
- Leg contact met je burens
- Zorg dat je in beweging blijft: lichamelijk en sociaal



Een goede buur...

In een gezellige portiekflat met uitzicht op het kanaal woont de familie Poot. Ze hebben een aantal heftige jaren achter de rug waarbij mevrouw Poot werd getroffen door borstkanker en darmkanker, met bedlegerigheid en een depressie als gevolg. Meneer kreeg te kampen met twee herseninfarcten en alle gevolgen van dien. In die lastige periode hebben ze veel steun gehad van hun buurvrouw: Cisca van Zijl (65). Ze woont direct naast hen.

Nu gaat het gelukkig veel beter met beiden, maar nog steeds komt Cisca bij hen over de vloer.

De geur van koffie

Het hele huis hangt vol zelfgemaakte mozaïekschilderijen, een hobby waar ze beiden van genieten. In de hoek kwettert vrolijk een vogel vanuit een kooi en terwijl meneer Poot (73) koffie zet, doet hij de voordeur vast open. “Dan ruikt Cisca de koffie wel en komt ze vanzelf” lacht hij. En inderdaad, ze komt een paar minuten later de kamer binnen.

Boodschappen doen

“Toen wij qua gezondheid in de problemen kwamen, heeft Cisca aangeboden om in ieder

geval twee keer in de week langs te komen” vertelt meneer Poot. “Dan kon ik even boodschappen doen of iets voor mezelf. Ik kon mijn vrouw niet alleen laten, ze kon niet zonder mensen om zich heen zijn.”

Zwart gat

Ciska vertelt: “Ik heb ruim 30 jaar gewerkt, maar in 2012 kwam ik thuis te zitten nadat bij een operatie aan mijn nek mijn ruggenwervel is beschadigd. Ik miste mijn werk heel erg, vooral mijn collega’s met wie het gezellig was. Daarna viel ik in een zwart gat. Het UWV stelde voor om vrijwilligerswerk te gaan doen. In het Julianarusthuis heb ik vervolgens een goede tijd gehad, maar toen dit huis werd gesloten, stond ik helaas weer met lege handen. In overleg met het UWV kon ik ook voor mijn burens zorgen. Sindsdien kom ik hier tweemaal per week.”

Proactief zijn

Om je onderdeel van de maatschappij te blijven voelen, ook als je ouder wordt en met pensioen gaat, moet je proactief zijn en zelf op zoek gaan naar wat bij je past in deze nieuwe fase. “Het wordt je niet in de schoot geworpen. Je kunt makkelijk eenzaam worden” merkt Ciska. op. “Dat klopt, maar eenzaamheid hóeft niet” vindt meneer Poot.



“Je creëert het een beetje zelf als je er niet op uit gaat.” Dat heeft ook met je persoonlijkheid te maken, concludeert het drietal. “Ik ben helemaal geen huismus” lacht Ciska. “Ik ga iedere dag de deur uit. Even naar het tuincentrum of naar de supermarkt. Daar kom ik allerlei mensen tegen waar ik een praatje mee maak.”

De laatste jaren van zijn werkzame leven heeft meneer Poot op een begraafplaats gewerkt. Hier heeft hij regelmatig van dichtbij gezien hoe het is als één van de partners wegvalt. “Sommige mensen blijven echt radeloos achter, weten niet meer wat ze met zichzelf aan moeten.” Daarvoor heeft hij jarenlang in verschillende supermarkten gewerkt en heeft hij een kaaswinkel in de stad gehad. “Ik ben zo berucht als de bonte hond!” lacht hij. “Als wij naar de stad gaan stopt hij steeds om een praatje te maken” zegt mevrouw Poot “Ik heb dat minder, ik ben altijd huisvrouw geweest en vind het fijn om thuis te zijn.” Mevrouw Poot zou volgens Cisca en meneer Poot meer kans hebben om eenzaam te worden dan zijzelf. Dat herkent mevrouw Poot wel. Ze is blij dat ze altijd bij haar buurvrouw kan aankloppen, mocht ze hulp nodig hebben”.

“Eenzaamheid hoeft niet, maar je moet wel proactief zijn!”

Tips van de familie Poot en Cisca

- Bereid je voor op wat er komt kijken bij het ouder worden. Zowel op sociaal als fysiek gebied
- Onderneem zelf actie om onderdeel te blijven van de maatschappij
- Goed contact met je burens is waardevol; je kunt over en weer iets voor elkaar betekenen



“Mensen om me heen”

In een rustige buurt in Gouda woont Jeannette van Setten (72). Al ruim dertig jaar bewoont ze hier een gezellig huis en heeft ze goed contact met haar burens. In 2014 werd haar man opgenomen in woonzorgcentrum Prinsenhof. Hier heeft ze hem drie jaar verzorgd tot hij overleed in 2017. “En dan moet je verder” zucht ze. Zelf lag ze in 2017 met oud & nieuw in het ziekenhuis. “De dag dat ik naar huis mocht kwamen er veel burens langs en had een van hen zelfs eten meegenomen. Ik ken sommige van hen al 30 jaar”. Dat geeft een gevoel van verbondenheid.

Hulp vragen

Het meeste werk dat in en om het huis moet gebeuren, doet ze doorgaans zelf. Totdat dat onlangs even niet meer ging. Via een advertentie in het magazine van de ouderenbond KBO, waar ze sinds drie jaar vrijwilliger bij is, kwam Jeannette in aanraking met Samen voor Goud. Dit is een organisatie die jongeren vrijwillig inzet voor onder andere klusjes. "Ik was net geopereerd aan mijn oog, dus de tuin bijhouden lukte me niet meer. Via Samen voor Goud zijn er toen een paar jongedames gekomen die hard hebben gewerkt om de voortuin weer op orde te maken. Geweldig!" Het was voor Jeannette een hele stap om hulp te vragen. Ze moest echt een drempel over, vertelde ze. "Ik doe dingen toch het liefst zelf. Dan denk ik: Nou, kom op, aan de slag! Dat ging helaas niet meer, dus heb ik hulp ingeschakeld".

Vrijwilligerswerk: vooral gezellig

Zelf is Jeannette ook vrijwilliger. Sinds tien jaar is ze actief bij De Zonnebloem, een vrijwilligersorganisatie voor mensen met een lichamelijke beperking en mensen die alleen zijn. "Ik ben er eigenlijk een beetje in gerold. Van een vriendin hoorde ik ervan en dat maakte me enthousiast. Het is erg dankbaar werk, èn erg gezellig!"

Die gezelligheid ervaart ze ook met vrienden. "Een vriendin komt zaterdagavond altijd bij mij. Dan kijken we samen televisie, spelen we Rummikub en drinken we een glaasje wijn. Zondagmiddag ga ik vervolgens naar haar toe. Dinsdagavond loop ik vaak even bij de burenbinnen. Met een andere buurvrouw spreek ik woensdagavond af, en ik heb nog een vriendin met wie ik regelmatig op pad ga, bijvoorbeeld even naar het tuincentrum. Ik ben niet eenzaam".

Mensen over de vloer

"Natuurlijk zijn er wel eens momenten dat ik alleen ben en mijn man mis" vervolgt ze. "Maar dat blijf je houden, en dat is ook logisch. Ik hou van mensen om me heen. Ik ben lid van 'Vrienden op de Fiets', wat betekent dat er soms mensen bij me komen logeren die op de fiets op vakantie zijn. Sommige mensen komen ieder jaar weer terug, heel gezellig! En nu logeert er tijdelijk een kennis bij mij, vanwege zijn werk."

"Ik zeg altijd maar zo: leeftijd is maar een getal. Iedere leeftijd heeft zijn charme, maar als mensen ziek worden of je ontvallen, dan is dat wel lastig. De charme van mijn leeftijd vind ik dat je sommige mensen al heel lang kent en met hen optrekt. Dat vind ik heel waardevol."



Tips van Jeannette van Setten

- Leg contact met je buren; elkaar helpen is belangrijk en een fijne gedachte voor als je zelf hulp nodig zou hebben
- Durf hulp te vragen als je zelf iets niet kunt
- Zet je in als vrijwilliger, zowel voor jezelf als voor de ander
- Word lid van een ouderenvereniging, zodat je op de hoogte blijft van wat je samen met anderen kunt ondernemen en op de hoogte kunt blijven van relevante regelingen voor ouderen
- Bouw een ritme in de contacten die je hebt zodat je relaties kunt onderhouden en nooit te lang alleen zit

U bent ook een Zilveren Held!

Wij hopen dat het lezen van onze verhalen u heeft geïnspireerd en zijn ook benieuwd naar uw verhaal. U heeft andere ouderen, maar ook jongeren, veel te bieden met uw ervaring, kennis en levenswijsheid. Zet u die ervaring al in? Mogelijk zou u vrijwilligerswerk willen gaan doen of vaker naar uw burens om willen zien. Misschien heeft u een mooi idee om ouderen bij elkaar te brengen?

Als u hierover door wilt praten of uw idee wilt vertellen, dan kunt u contact opnemen met Johanna Hoving door te bellen naar 06-24115429 of mailen naar j.hoving@samenuouderworden.nl

Johanna werkt voor het programma Samen Ouder Worden, waarover u hieronder meer kunt lezen.



Samen Ouder Worden

Het magazine 'Zilveren Helden' is geboren vanuit het landelijke programma Samen Ouder Worden. In 40 plekken in Nederland zoeken we nieuwe samenwerkingen die beter aansluiten bij de wensen van ouderen. Met de inzet van vrijwilligers dragen we er aan bij dat u uw leven op een voor u zinvolle manier kunt invullen. We werken hierin samen met de sociaal makelaars en de vele initiatieven in de stad. Op www.samenuouderworden.nl staat meer informatie over dit programma.



**SAMEN
OUDER
WORDEN**

Doorverwijzingen

Telefooncirkel

Wie merkt het op als er iets met u aan de hand is? Met de telefooncirkel van het Rode Kruis blijf je niet onopgemerkt. Als deelnemer van de cirkel hoort u bij een groep mensen die op elkaar letten. Elke dag, of zovaak u wilt, neemt dezelfde persoon kort contact met u op om te informeren of alles goed gaat. Wordt er niet gereageerd, dan komt er altijd iemand in actie. U wordt dus niet zomaar vergeten! Dat geeft een veilig gevoel.

Wilt u meedoen of meer weten? Bel dan naar Nelleke Nieuwenhuis van het Rode Kruis: 06-19404915 of stuur een e-mail naar info@rodekruisgouda.nl

Sociaal Team Gouda Noord

Büchnerweg 7
2803 GR Gouda

Sociaal Team Gouda West

Ontmoetingscentrum
De Walvis
Walvisstraat 1
2802 SB Gouda

Sociaal Team Gouda Oost

Nelson Mandela Centrum
Bernadottelaan 79
2806 JM Gouda

Het Sociaal Team Gouda is beschikbaar op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op (088) 9004321 of per mail: info@sociaalteamgouda.nl

Sociaal Team

Het sociaal team is er voor u en uw omgeving wanneer u behoefte heeft aan ondersteuning.

Vragen

U kunt bij ons terecht met alle vragen waar u in het dagelijks leven tegenaan loopt.

Hulp

Soms heeft u geen behoefte aan ondersteuning, maar wilt u juist zelf uw handen uit de mouwen steken.

Heeft u een idee voor de wijk?

Heeft u een goed idee voor de wijk of een buurtbewoner, maar weet u niet hoe u dit realiseert?

Ook dan bent u van harte welkom bij de medewerkers van het Sociaal Team. We helpen u graag op weg.

Ons motto is: **Samen Gouda.**

Inwoners van Gouda kunnen en willen wat voor elkaar betekenen. Daar geloven we in, daar zoeken wij naar en dat stimuleren we.

Ontmoetingscentra in Gouda

De Walvis

Walvisstraat 1
2802 SB Gouda

Lekkenburg

Lekkenburg 1
2804 XJ Gouda
(vanaf september 2020)

Nelson Mandelacentrum

Bernadottelaan 79
2806 JM Gouda

De Buurtstee

Gildenburg 1
2804 VJ Gouda

Netwerk Samen voor Goud

Samen voor Goud biedt hulp en netwerk aan Gouwenaren die weinig of geen netwerk hebben en zet daar jongeren voor in.

Mocht u hulp of een maatje willen, dan kunt u langs komen op het volgende adres:

Achter de Kerk 10,
Het hofje van Sint-Jan,
2801 JX Gouda. U kunt ook bellen:
06-21905867 of mailen:
maurice@samenvoorgoud.nl

Welkom bij Wijk-eethuis Gouda

Samsam

Open op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag. Adres: Bleulandweg 1C, 2803 HG Gouda

De Walvis

Open op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zondag. Adres: Walvisstraat 1 2802 SB Gouda

Nelson Mandela Centrum (NMC)

Open op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag. Adres: Bernadottelaan 79 2806 JM Gouda

**Graag telefonisch aan- of afmelden via telefoonnummer 0182 - 527 566
of via www.wijkeethuisgouda.nl**

Zilveren Helden