

WEGWIJZER

gemeente **Oosterhout**



Behoeftte aan een praatje? iets ondernemen, maar hoe? Als vrijwilliger iets voor een ander betekenen?

In de gemeente Oosterhout kun je op veel plekken informatie of ondersteuning krijgen. In dit overzicht vind je een greep uit de activiteiten waar je gebruik van kunt maken en plekken waar je binnen kunt lopen.

Let op: vanwege de coronamaatregelen kunnen de openingstijden afwijken. Informeer bij de organisaties wat mogelijk is.



CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES

- 1 Surplus Welzijn**
Klappeijstraat 44, Oosterhout
☎ (0162) 74 86 00
🌐 surpluswelzijn.nl
- 2 Oosterhoutvoorelkaar**
Arendshof 83, Oosterhout
☎ (0162) 47 11 15
🌐 oosterhoutvoorelkaar.nl
- 3 Gemeente Oosterhout**
Slotjesveld 1, Oosterhout
☎ 14 0162
🌐 oosterhout.nl
- 4 Bibliotheek Theek 5** de Bibliotheek Theek 5
Torenstraat 8, Oosterhout
☎ (085) 74 41 052
🌐 theek5.nl
- 5 MEE Brabant Noord**
Dillehof 71, Oosterhout
☎ (0416) 67 55 00
🌐 meeplus.nl
- 6 GGD West-Brabant**
Dillehof 75, Oosterhout
☎ (076) 528 20 38
🌐 ggdwestbrabant.nl

ANONIEM LUISTEREND OOR:

Wanneer je ergens over wilt praten, luisteren de mensen van de hulplijntelefoon. Ze denken met je mee, staan even naast je met tijd en aandacht voor jouw verhaal:

- De **Lijntelefoon**: 0900 0767, 24 uur per dag of via chat of mail
- De **Kindertelefoon**: 0800 0432, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur of via chat of forum



ONAFHANKELIJKE CLIËNTONDERSTEUNING

Wil je advies of ondersteuning bij jouw vragen over wonen, inkomen, werk, dagbesteding of zorg? Dan kun je terecht bij een onafhankelijke cliëntondersteuner, iemand die gratis en zonder doorverwijzing met je mee kan denken en samen de zaken op een rijtje zet. Zij kennen de wetten en regels, weten welke mogelijkheden er zijn en wijzen je de weg. In de gemeente Oosterhout kun je hiervoor terecht bij:

MEE Brabant Noord 5



FINANCIËN

Cursus Uitkomen met je inkomen: krijg in vijf bijeenkomsten beter grip op je geld. 1

Budgetcoach: een vrijwilliger helpt je financiën en administratie op orde te brengen. 1

www.schuldendebaas.nl: op je eigen moment en tempo online aan de slag met je financiële situatie met een e-coach.

Burgeradviseurs:

Vrijwilligers helpen je met wetten, regelingen en voorzieningen. 1

Stichting Leergeld: vergoedt aan minimegezinners met kinderen oa pc, fiets en deelname aan sport en cultuur. www.leergeldwbo.nl

Goederenbank De Baronie: voedsel, kleding en goederen voor huishoudens die onvoldoende geld hebben om in hun levensonderhoud te voorzien. www.voedselbankoosterhout.nl



GEZONDHEID

Praktijkondersteuner huisartsen: Helpt kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen zonder dat je een verwijzing voor bijvoorbeeld een psycholoog nodig hebt. Informeer bij jouw huisarts naar de mogelijkheden.

Dementheek: in een speciale kast in de bibliotheek vind je herkenbare, actuele boeken rond het thema dementie. Er zijn ook thematassen en spellen om herinneringen op te halen met mensen met dementie. 4

Ontmoetingsplek Dementie: elke dinsdag en donderdag van 10.00-12.00 uur, activiteitencentrum De Slotjes.

Alzheimercafé: elke laatste maandag van de maand, inloop vanaf 19.30 uur, activiteitencentrum De Slotjes.

Vrijwillige thuishulp: biedt structurele, maar ook incidentele, tijdelijke hulp en ondersteuning, om bijv. samen boodschappen te doen. 1

Buddyzorg: gericht op verwerking van de impact van een langdurige, chronische of levensbedreigende ziekte, en op vooruitkijken en het vinden van nieuwe mogelijkheden in het leven. 1

Vrijwillige palliatieve terminale zorg: opgeleide vrijwilligers ondersteunen familie en vrienden in de laatste levensfase van hun familielid of vriend. 1

Inloophuis Poppy's: ontmoetingsplek voor mensen die geraakt zijn door kanker. www.inloophuispoppys.nl

Inloop Autopia: activiteiten voor jongeren met autisme. Elke eerste en derde donderdag van de maand van 19.00-21.00 uur, activiteitencentrum De Bunthoef.

MANTELZORG:

Mantelzorgondersteuning: ondersteuning van jonge en volwassen mantelzorgers met informatie, advies, voorlichting, (praktische) ondersteuning, begeleiding en deskundigheidsbevordering. 1

Mantelzorgwaardering: geef jouw mantelzorgers de waardering die ze verdienen. 3

Mantelzorgdag: de Rotary en Surplus geven mantelzorgers jaarlijks in november een moment van ontspanning tijdens de Mantelzorgdag. 1

Mantelzorgcoach: opgeleide vrijwilligers ondersteunen mantelzorgers bijvoorbeeld bij papier- en regelwerk. 1

www.animo-oosterhout.nl: video's met antwoorden van experts op vragen van mantelzorgers.



VRIJE TIJD

ACTIVITEITENCENTRA EN DORPSHUIZEN: Deze bieden volop activiteiten door en voor inwoners waarbij je zo kunt binnenlopen.
De Bunthoef Bloemenhof 2, Oosterhout
De Slotjes Slotjesveld 15, Oosterhout
Dommelbergen Arkendonk 90, Oosterhout
Dorpshuis Den Brink Houtse Heuvel 24-a, Den Hout
Dorpshuis Oostquartier Provincialeweg 96, Oosteind
Dorpshuis De Klip Sint Franciscusstraat 8, Dorst

Taalmaatjesproject: wil je de Nederlandse taal beter leren spreken? Het Taalmaatjesproject koppelt je aan een vrijwilliger waarmee je wekelijks de taal oefent door bv samen te lezen, koffie te drinken of boodschappen te doen. 4

BeweegSaam: begeleidde zwemactiviteit voor mensen met dementie of een andere cognitieve beperking bij recreatiepark De Warande. www.de-warande.nl

Cursus Klik en Tik: leer internetten en krijg informatie over online veiligheid en privacy. 4

Zomerschool: wil je in de zomer nieuwe inspiratie opdoen? Leuke mensen uit Oosterhout leren kennen? Mooie excursies maken? De zomerschool organiseert leuke activiteiten voor 50-plussers. www.zomerschooloosterhout.nl

www.inoosterhout.nl: website met alle sportieve en culturele activiteiten in Oosterhout voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Digi-taalhuis Theek 5: kom langs met je taalvraag. Bijvoorbeeld over oefenen met een taalvrijwilliger, taal- en computercursussen of leren internetten en e-mailen. 4

Oosterhoutvoorelkaar: heb je een kleine hulpvraag of zoek je bij jou passend vrijwilligerswerk? Hulp vragen of aanbieden kan via www.oosterhoutvoorelkaar.nl

MOOVE: sport- en beweegadvies of -informatie voor kinderen en volwassenen, 06 23 58 26 68

Uniek Sporten: sport- en beweegadvies voor mensen met een beperking, www.unieksporten.nl

VOOR EEN FIJNE DAGBESTEDING:

De Pastorie: ervaar de huiselijke sfeer in de pastorie voor een rustmoment of om deel te nemen aan activiteiten. Provincialeweg 84, Oosteind, www.depastorie-oosteind.nl

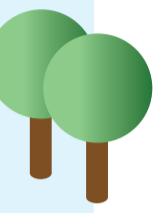


De Buurtkamer: samen een fijne dag beleven in een gastvrije, huiselijk ruimte. Maandag en woensdag van 10.00-16.00 uur, activiteitencentrum de Slotjes.

Floralia Park: geniet van deze groene oase met een kopje koffie of een activiteit of laat uw groene vingers zien. Beneluxweg 63, Oosterhout. www.floraliapark.nl

De Aanloop: een plek om anderen te ontmoeten, eenzaamheid te doorbreken, een luisterend oor te vinden en (weer) ergens bij te horen in een veilige omgeving.

- Elke dinsdag van 13.30-16.30 uur in activiteitencentrum De Bunthoef.
- Elke woensdag van 13.30-16.30 uur, donderdag van 14.00-20.00 uur en vrijdag van 13.30-16.30 uur in activiteitencentrum Arkendonk.



VEILIGHEID:

Buurtpreventieteams: samen zorgen buurtbewoners voor een leefbare en veilige woonomgeving. Daar sluiten partners als politie en gemeente bij aan. www.buurtpreventieoosterhout.nl

Veilig Thuis: als je geweld in huiselijke kring vermoedt, dan kun je advies inwinnen bij Veilig Thuis West-Brabant, 0800 2000. Bij **direct gevaar:** aarzel niet en bel 112.

Meldpunt crisiszorg West-Brabant Maak je je zorgen over iemand die verward gedrag vertoont, problemen heeft of zichzelf en anderen in gevaar zal brengen? Of heb je overlast en vermoed je dat er meer aan de hand is? Bel met 0800 5099.

JEUGD EN GEZIN

(Jeugd)Maatschappelijk werk: heb je vragen of problemen waar je eens met iemand over wilt praten, bijv. over relaties, eenzaamheid of werk? Maatschappelijk werkers luisteren en denken met je mee. 1

Hulp online: kom je er even niet meer uit, bijvoorbeeld met je gevoelens, je relatie, werk, school of geldzaken. Stel online je vraag en een maatschappelijk werker helpt om zaken op een rij te zetten. <https://hulponline.surpluswelzijn.nl/>

Jongerenwerk: voor alle jongeren die iets willen organiseren, die lichte ondersteuning kunnen gebruiken bij alledaagse dingen, óf wanneer je gewoon even wil chillen. 1

Begeleidingstrajecten: zoek je voor jezelf of voor jouw kind voor kortere of langere tijd begeleiding in het dagelijks leven? MEE Plus biedt hulp aan mensen met een beperking. 5

Praktijkondersteuner jeugd: de praktijkondersteuner jeugd bij de huisarts kan kinderen en jongeren helpen zonder dat je een verwijzing nodig hebt voor bijvoorbeeld een psycholoog. Informeer bij jouw huisarts naar de mogelijkheden.

Jeugdgezondheidszorg: voor antwoord op vragen over de ontwikkeling van jouw opgroeiende kind. 6

Opvoedondersteuning: volg e-learnings en cursussen over onderwerpen waar je als ouder mee te maken krijgt, bijvoorbeeld alcohol, roken en drugs of mediagebruik van jouw kind. 6



WONEN

Blijverslening: voor het aanpassen van jouw koopwoning, zodat je langer zelfstandig kunt blijven wonen. 3

Buurtbemiddeling: voor bemiddeling bij conflicten met je burens. 1

Klussendienst: vrijwilligers doen klusjes in en om het huis die je niet (meer) zelf kunt doen. De klussendienst hangt graag je gordijnen op, repareert je lekkende kraan of sluit je apparatuur aan. 1

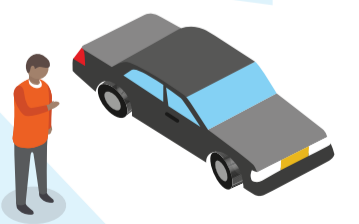
Maaltijdservice Menu Surplus: voor een verse, gevarieerde en gezonde maaltijd die iedere dag van de week wordt thuisbezorgd. 1

MOBILITEIT

ANWB Automaatje: laat je vervoeren door een stadsgenoot tegen een kleine vergoeding. 2

Mobiliteitsconsulenten: vrijwilligers helpen je gebruik te maken van het openbaar vervoer. 2

Scootmobielpool: een scootmobiel op afroep thuisbezorgd wanneer u deze af en toe een keer nodig heeft. 3



HEEFT U MEER ONDERSTEUNING NODIG?

Neem dan contact op met het sociaal team van gemeente Oosterhout via telefoonnummer 14 1062.