



Haarlem

Hulp of advies nodig?

U kunt altijd ergens terecht!

Hulp in en om het huis

Heeft u (of iemand in uw omgeving) moeite om zelf te koken, te douchen, het huis schoon te houden of op pad te gaan?

Bent u mantelzorger en kunt u wel wat steun gebruiken? Dan zijn er in Haarlem verschillende plekken waar u terecht kunt.

Bespreek de dingen die u lastig vindt met mensen in uw omgeving, zoals familieleden, vrienden of burens. Ook de huisarts biedt graag een luisterend oor en kan u verder helpen als u met vragen zit.

Er zijn in Haarlem ook organisaties waar u terecht kunt voor hulp bij dagelijkse dingen. Zo kunt u bij Loket Haarlem vragen of één van de vrijwilligersorganisaties in Haarlem u kan ondersteunen. Loket Haarlem helpt ook bij vragen over wonen, welzijn, zorg, vervoer en financiën: www.lokethaarlem.nl, (023) 5430990 (maandag - vrijdag 9.00 - 12.30 uur). U kunt ook contact opnemen met het Sociaal Wijkteam als u ondersteuning nodig heeft, of zich zorgen maakt over iemand in uw wijk: www.samenvoorelkaar.nl/sociaal-wijkteams.

Zorgt u voor een familielid of naaste die in het dagelijks leven hulp nodig heeft? En valt de zorg u soms zwaar? De organisatie Tandem ondersteunt mantelzorgers in Haarlem. www.tandemmantelzorg.nl, (023) 8910610.

Bij BUUV kunt u terecht voor allerlei soorten hulp die buurtbewoners elkaar geven. U kunt daar iets vragen én zelf iets aanbieden. www.buuv.nu, (023) 5517845.

Helpt dit niet voldoende? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling Wmo van de gemeente via het telefoonnummer 14 023 of door een melding te doen op www.haarlem.nl.



Hulp bij opvoeden en opgroeien

Iedereen heeft wel eens vragen over het opvoeden van zijn kind. Dat hoort erbij, opvoeden gaat nu eenmaal niet vanzelf. Loopt u ergens tegen aan en heeft u hulp of advies nodig?

Informatie en ondersteuning zijn nooit ver weg!

Vaak zult u vragen kunnen bespreken met uw familieleden of vrienden. Misschien hebben zij tips op basis van hun eigen ervaringen. Ouders van kinderen tot 4 jaar kunnen advies vragen bij het consultatiebureau. Als uw kind al naar school gaat, dan is daar vaak iemand met wie u kunt praten over uw kind.

Daarnaast kunt u deelnemen aan een van de vele groepsactiviteiten of -cursussen gericht op opgroeien en/of opvoeden. Het actuele aanbod staat op www.cjghaarlem.nl.

Uiteraard kunt u ook **persoonlijk advies** vragen. Op de website vindt u ook veel informatie, handige tips en **links** naar andere interessante websites.

Het **Centrum voor Jeugd en Gezin** (CJG) is er voor alle ouders, opvoeders, kinderen, jongeren en professionals in Haarlem die vragen hebben over opgroeien en opvoeden. Of het nu gaat om een eenvoudige of ingewikkelde vraag, CJG-medewerkers helpen u graag op weg. Zij doen dat door goed te luisteren naar uw vraag en samen met u te bedenken hoe u het beste geholpen bent. Het CJG is bereikbaar via **088-9958484**.

Naast het geven van informatie en advies, kan het CJG ook hulp bieden als samen met u besloten wordt dat er meer ondersteuning nodig is. Vanaf 2015 kan het CJG bovendien specialistische hulp inschakelen wanneer dat nodig blijkt. Op de website van het CJG staat meer informatie over deze toegang tot specialistische hulp (individuele voorzieningen) en over de **veranderingen** als gevolg van de nieuwe Jeugdwet.

Hulp bij het vinden van werk

Als u al een tijdje uit de running bent of een beperking heeft, kan het moeilijk zijn om nieuw werk te vinden.

Deze tips kunnen u misschien helpen.

Laat mensen in uw omgeving weten dat u op zoek bent naar werk. Veel mensen vinden een baan via hun eigen netwerk. Natuurlijk kunt u ook vacatures zoeken bij uitzendbureaus of op www.werk.nl.

Er zijn verschillende manieren om (extra) werkervaring op te doen. Zo kan vrijwilligerswerk een mooie aanvulling zijn op uw cv én u kunt er nieuwe mensen ontmoeten, die misschien ook een betaalde baan voor u weten. De Vrijwilligerscentrale Haarlem e.o. kan u helpen iets te vinden: Nieuwe Groenmarkt 51, www.vwc-haarlem.nl, (023) 5314862.

Of loopt u eens binnen bij één van de vestigingen van het Buurtbedrijf Haarlem-Oost. U kunt daar bijvoorbeeld werkervaring opdoen bij het diensten- of klussteam.

Vestiging Haarlem-Oost, Van Zeggelenplein 136, www.bbhaarlemoost.nl, 06-81336668.

Vestiging Schalkwijk (Vinci73), Leonardo da Vinciplein 73, www.vinci73.nl, (023) 5434303.

Denkt u erover een eigen bedrijf te beginnen? Dan kunt u hulp krijgen bij De Kas in Schalkwijk: Bernadottelaan 199a, www.dekashaarlem.nl, (023) 2022326.

Als u geen WW-uitkering heeft of onvoldoende ander inkomen, komt u mogelijk in aanmerking voor een bijstands-uitkering (per 1 januari 2015 Participatiewet). U kunt zich melden op www.werk.nl of via 14 023. Als u een beroep doet op deze uitkering wordt van u verwacht dat u er alles aan doet om te gaan werken.



Deze folder is ook te vinden op www.samenvoorelkaar.nl

Wilt u een papieren exemplaar ontvangen? Stuur dan een e-mail naar samenvoorelkaar@haarlem.nl of bel het publieksnummer van de gemeente: 14 023.



Wat kunt u voor een ander betekenen?

Iedereen heeft wel eens ergens hulp bij nodig. En iedereen kan ook wel eens iets voor een ander betekenen. Hier leest u hoe andere Haarlemmers zich voor elkaar inzetten.

‘Een leerling kan soms met de week opbloeien’

Soms kunnen kinderen en jongeren wel een steuntje in de rug gebruiken. Omdat het op school niet lekker loopt of omdat ze om wat voor reden dan ook niet lekker in hun vel zitten. Bert Saan is mentor bij het project Time2Shine, dat deze jongeren koppelt aan vrijwilligers uit het bedrijfsleven. Time2Shine helpt de jongeren weerbaarder te worden en stoomt ze klaar voor hun toekomstige loopbaan. Bert gaat daarvoor bij leerlingen thuis langs om ze te helpen bij hun huiswerk, een luisterend oor te bieden en te begeleiden. “Wij willen dat leerlingen het schooljaar halen, maar pas als iemand goed in zijn vel zit, kan hij winst boeken op school. Daarom zoek ik naar drijfveren en passies. Dat helpt echt, iemand stimuleren. Een leerling kan soms met de week opbloeien.”



‘Ziek of gezond, iedereen is hier welkom’



Silvia de Jong had in haar werk bij de thuiszorg regelmatig te maken met eenzame ouderen. Samen met buurtgenoot Jonny Riksmann richtte ze daarom Koffieleut op, een koffieclub in wijkcentrum Hof van Eden in Haarlem-Noord. De club is een groot succes. Silvia: “Ouderen hebben soms nét dat duwtje in de rug nodig om de deur uit te komen. Inmiddels werk ik in de gehandicaptenzorg en ik wil ook deze mensen kennis laten maken met Koffieleut. Iedereen is welkom. Ziek of gezond, een beperking of geen beperking, het maakt niet uit. Wie niet mobiel is, kunnen we ophalen.” Jonny vult aan: “We hopen dat andere wijken ook een koffieclub oprichten. Je ziet mensen genieten. En dat maakt me intens gelukkig.”

‘Onze kookdates zijn ontzettend gezellig’

Sulya Vennik en Thessa Budding zijn kookmaatjes. Elke twee weken maken ze samen een heerlijke maaltijd. Thessa studeert fysiotherapie en zocht voor haar stage een mantelzorgadres. Via Stichting Thuiszorg Gehandicapten werd ze gekoppeld aan Sulya, die een lichamelijke beperking heeft en in een aangepaste woning in het Raakscomplex woont. Sulya: “Hier wordt alle zorg gedaan, maar koken regelen we zelf. Naast Thessa heb ik nog twee kookmaatjes.” De dames hebben afgesproken dat Sulya een recept bedenkt en de ingrediënten in huis haalt, waarna Thessa het eten kookt. Afhankelijk van haar energie helpt Sulya mee. Thessa: “Sulya is voor mij, en ik denk ook voor vele anderen, heel inspirerend. Waar veel mensen bij de pakken neer gaan zitten, doet Sulya met minder energie er vaak nog een schepje bovenop. Dat vind ik fantastisch. En onze kookdates zijn ontzettend gezellig.”



Meer inspirerende verhalen lezen?

Dat kan op www.samenvoorelkaar.nl/haarlemse-helden of via www.facebook.nl/samenvoorelkaar023

Bent u op zoek naar ideeën om samen met anderen iets te ondernemen? Wilt u graag nieuwe mensen in uw wijk leren kennen?

Kijk dan eens bij het activiteitenaanbod van de onderstaande welzijnsorganisaties:

Dock Haarlem, www.dock.nl/haarlem, (023) 5430601 • Haarlem Effect, www.haarlemeffect.nl, (023) 5319030