




| | | |
|--|-------------------------|---|
| | | Tel. 058-2861313 |
| | Tandarts | PAS Tel. 06 192 849 56 Email info@pas.frl |
| | Voeding | GGZ Friesland Email info@ggzfriesland.nl Lentis tel. 088 – 114 00 00 99 gram Email info@99gram.nl Tel. 0592 - 48 08 00 Diëtist Houtsma Tel. 0517-499999 www.noorderbreedte.eu Diëtist Nieuwland Tel. 0517-499999 www.debatting.nl Diëtist Wuite-Zondervan Tel. 0513-419776, 06-43201884 www.dietistjoladawuite.nl |
| | Beweging | Fietsgroep (do vanaf 09.30-12.00) j.schaap@harlingen.nl tel: 06-10890607 Scoot mobiel groep (ma 13.00-15.00) Email j.schaap@harlingen.nl Tel. 06-10890607 wandelgroep (di vanaf 09.30-12.00) j.schaap@harlingen.nl tel: 06-10890607 Project dans op recept voor Parkinson Email info@parkinsoninbeweging.nl JOGG (jongeren op gezond gewicht) Tel. 0702192265 Bewegteam Harlingen Tel. 0646824966 Email beweegteamharlingen@sportfryslan.nl Cognitief bewegen voor ouderen Tel. 0517-393750/397800 |
| | Persoonlijke verzorging | Sjoeke kleding uitgave/ weggeefhoek nieuw zuid Tel. 0517-418220 Booth's boetiek, kledingwinkel (leger des heils) Tel. 0517-412481 Email korps.harlingen@legerdesheils.nl |

| | | |
|--|----------|---|
| | | <p>Kledingbank Franeker (zie voor contactgegevens de financiële regelingen op seayou wiki's) twaddehandsmoai@gmail.com 06 - 18422835</p> <p>Kapper (gratis) nieuw zuid Voor deelnemers van gebiedsteam en voedselbank Tel. 0618426429 / 0634486475</p> |
| <p>Geestelijke gezondheid</p>  | | <p>Buurtzorg T Tel. 06-13709706 Email waadhoekeharlingen@buurtzorgt.nl</p> <p>Synaeda Tel. 0582848750 Email info@synaeda.nl</p> <p>113zelfmoord Chat: www.113.nl Tel. 0900-0113</p> <p>Welzijn op recept 2.0 Tel. 0681169857 Email welzijn2.0@deskule.nl</p> |
| <p>Werk en opleiding</p>  | | <p>Bureau zelfstandigen Friesland Tel. 14058 Email info@bureauzelfstandigenfryslan.nl</p> |
| <p>Tijdsbesteding</p>  | Ouderen | <p>Bejaardensoos Wijnaldum Tel. 591212</p> <p>Alzheimer cafe Email friesland@alzheimer-nederland.nl Tel. (06) 430 03 384</p> <p>Kameraad Tel. 0655907729 Email info@stichtingkameraad.nl</p> <p>Café jong belegen Email f.helffrich@deskule.nl Tel. 0610890607</p> |
| | Algemeen | <p>Samen@nieuwzuid Tel. 06 – 181 666 30 Email samennieuwzuid@stjoer.frl</p> <p>Dag en doen Email e.zeilstra@deskule.nl Tel. 0517-393750</p> <p>Leger des heils Tel. 0517-412481 Email korps.harlingen@legerdesheils.nl</p> <p>Kledingcafe raad en daad Email p.veldhuizen@deskule.nl</p> |

| | | |
|---|------------------|---|
| | | Tel. 0517-234393 |
| Huisvesting  | Ouderen | De Spiker (Noorderbreedte) Tel. 0517 49 02 50 De batting Tel. 0517-245000 Herbergier Tel. 0517-745400 Email info@herbergierharlingen.nl Harlinga Tel. 0517- 415950 E-mail info@harlinga.nl |
| | Thuiszorg | Buurtzorg Tel. 085 040 3700 E-mail info@buurtzorgnederland.com Kwadrantgroep Tel. 088 512 00 00 Email info@kwadrantgroep.nl Het Friese land Tel. 0900-8864 |
| | Woningaanpassing | Woningbouw Harlingen Tel. 0517-432525 Email klantadviseurs@debouwvereniging.nl Klusbedrijf Marcel Elzinga Tel. 06-15048358 Technisch Bedrijf Harlingen Email info@technischbedrijf.nl SKV totaal onderhoud Harlingen Email Info@skvtotaal.nl Tel. 06-21543772 Marcel Bambach Email info@bambachinstallatie.nl Tel. 06-30726351 Julius Veltman Timmer- & Onderhoudsbedrijf in Wier Tel. 0518 461 108 Groendijk aannemersbedrijf Wier Tel. 0518-419114 Van Dokkumburg Berlikum Tel. 0518 461 433 Van der Graaf Timmer en onderhoudsbedrijf Berlikum Tel. 0518 462 246 Van der Tuin Menaldum Tel. 0518 840 029 |

| | | |
|---|--------------|--|
| | | Fem de Vries Tel/Fax Tel. 0517-417801 Tel. 06-51334336 |
| | Tuin | Klussenbus 06 – 112 947 84. vwcharlingen@deskule.nl Seun en steun Email bestuur@seunensteun.nl Tel. 06- 5318 434 Uitleen de bladhark 06 – 112 947 84 debladhark@nieuwzuid.frl Gemeente Harlingen Buitendienst Email info@harlingen.nl Tel. 140517 |
| | Crisisopvang | Limor Tel. 085 485 6000 Het lichtpunt Tel. 0511-441542 e-mail opvangboerderij@lichtpuntinfo.nl JP van den bent Email aanmeldingkortverblijf@jpvandenbent.nl Tel. 0570-244400 |
| | Jongeren | Kamers met kansen Tel. 0591 64 82 61 |
| Netwerk | Algemeen | Een goed gesprek aan de lijn www.upinnederland.nl/aandellijn Tel. 06 – 17 17 62 82. Telefooncirkel Email info@deskule.nl Tel. 0571-414764/ 0517-416437 Buurtseun Email buurtseun@nieuwzuid.frl Tel. 0618426430/ 0618426422 Geraakt-door-kankerlijn Tel. <u>085 - 00 43 444</u> Mien maatsje Email vwcharlingen@deskule.nl Tel. 0517-239599 |
|  | | |
| | Ouderen | Alzheimer telefoon Tel. 0800 5088 |
| | Mantelzorg | Steunpunt mantelzorg Tel. 0517-492375/ 0610890607 Email a.knijnenburg@deskule.nl |
| Maatschappelijke participatie | | Pluktuin Nora Hougee, tel. 06-83800815 https://harlingenboeit.nl/nieuws/oproep-voor-de-stadstuin-harlingen |
|  | | |

| | | |
|---|-----------------------|--|
| | | <p>Humanitas (efkes dwaan, rouw en verlies, huisbezoek, sinterklaasactie, kindervakantieweken, thuisadministratie) Tel. 06 10595106/ 0650277507</p> <p>Seun en steun Email bestuur@seunensteun.nl Tel. 06- 5318 434</p> <p>Stichting present Tel. 06 57 64 58 37 Email info[@]presentnwf.nl</p> <p>Uitleenpunt Medipoint Drachten Tel. 0881020100</p> <p>Kerstenhulpmiddelen Tel. 0475 – 348 348</p> <p>Zonnebloem Tel. 0517-415418</p> <p>Maatschappelijke Diensttijd Programma MDT divers Elke woensdag van 15.00-17.00 Kelder van Het Vierkant Tel. 0618422833</p> <p>Stjoer Tel. 0618166630 Email jaquet@stjoer.frl</p> |
| | Taalondersteuning | <p>Digitaalhuis (Wo 10.00-12.00) Bibliotheek Harlingen Voorstraat 54, 8861 BM Harlingen</p> |
| | Opvoeding | <p>Opstapje en opstap Harlingen Email th.abels@deskule.nl</p> <p>Jongerenwerk Harlingen Tel. 0612743822</p> |
| | Vervoer | <p>Valys Tel. 0900-9630</p> <p>ANWB automaatje Email automaatje@deskule.nl Tel. 0618422894</p> <p>Duofiets + 2 scootmobiel Almenum Eerst rijvaardigheidstest tel. 140517</p> |
| <p>Middelengebruik</p>  | | <p>Verslavingszorg Noord Nederland Tel. 088-2343434</p> <p>Narcotics Anonymous (Nieuw Zuid Harlingen) Tel. 06-51464816.</p> |
| <p>Vaardigheden bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL)</p> | Maaltijd bezorgdienst | <p>Catering en maaltijdservice de seniorie Tel. 0517-490774 Email info@cateringdeseniorie.nl</p> |

| | | |
|---|------------|--|
| | | <p>Van Smaak tel. 088 511 5400 Email info@vansmaak.nl</p> |
|  | Huishouden | <p>Wasserij Jessica Tel. 0642646258 Email jessicawasserij@outlook.com</p> <p>Rooth Tel. 0515-424545 Email info@rooth.frl</p> <p>Repair cafe nieuw zuid agenda@nieuwzuid.frl 06-34486475</p> |
| | Autisme | <p>Autisme netwerk friesland Tel. 0632273055 Email info@autismenetwerkfriesland.nl</p> |
| | Voeding | <p>Samen koken, samen eten (Nieuw Zuid Harlingen) (Iedere vierde donderdag vd maand 16.30-ca.19.00 uur) Email info@nieuwzuid.frl</p> <p>Warme maaltijd Almenum op zaterdag en zondag. Kosten per maaltijd €7,50 tijd van 12 -13 uur</p> <p>Spiker: Een keer per twee weken op dinsdag van 17.30-19.30 uur een heerlijke warme maaltijd. Prijs is € 6,50 per persoon per keer.</p> <p>Voedselbank de helpende hand Tel. 06-13486071 Email helpendehandharlingen@hotmail.com</p> <p>De ontbijttas van rode kruis Email helpdeskfriesland@rodekruis.nl Tel. 0634052876</p> |
| | Zorg | <p>Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) Tel. 0337601070 Email info@vptz.nl</p> <p>Hersenz Email info@hersenz.nl</p> <p>Over oog in oog Tel. (078) 613 92 42 E-mail info@ver-ooginoog.nl</p> <p>Visio Tel. 0882528585</p> |