

Sociale kaart

Gemeente Harlingen 2022



Inhoudsopgave

Gebiedsteam gemeente Harlingen	3
<i>Ouderenwerk Harlingen</i>	3
Welzijnsorganisatie De Skûle Welzijn	4
<i>Mienmaatsje</i> :	4
<i>ANWB AutoMaatje</i> :	5
<i>Dag!enDoen!</i>	5
Wijkcentrum Nieuw-Zuid	6
<i>Buurts(t)eun</i> :	6
Leger des Heils	6
Humanitas Noordwest Friesland	7
<i>Eenzaamheid</i>	7
<i>Verlies</i>	7
<i>Thuisadministratie</i>	7
Stichting Present	8
Telefooncirkel Harlingen	8
Maaltijdservice en catering	8
Voedselbank "De Helpende Hand"	9
Nationale Vereniging de Zonnebloem	9
Het Rode Kruis	9
Thuiszorg Het Friese Land	10
Buurtzorg Harlingen	10
Palet Thuiszorg Harlingen	10
EnergieCoach Harlingen, Waadhoeke	11
Stichting Kameraad	11
Bewegen en gezondheid Harlingen	12
Huisartsen Harlingen	14

Gebiedsteam gemeente Harlingen

Het Gebiedsteam Harlingen is er voor iedereen en alle leeftijden in Harlingen, Wijnaldum en Midlum. U kunt terecht met al uw vragen op het gebied van zorg, welzijn en inkomen.

Stadsteam: Medewerkers van het stadsteam richten zich op volwassenen. Bij hen kunt u voor vragen terecht over eenzaamheid, verslaving, relaties, veiligheid, zorg, inkomen, werk en omgaan met een beperking en mantelzorg.

Jeugdteam: Kinderen, jongeren, ouders, opvoeders en betrokkenen kunnen terecht bij het Jeugdteam van Gebiedsteam Harlingen. Hier kunnen vragen bijvoorbeeld over school, opvoeding, sociale contacten, eenzaamheid, pesten, of gedragsproblemen samen met u en uw kind worden.

Contactgegevens:

Mail: gebiedsteam@harlingen.nl

Tel: 0517- 140517

Website: www.harlingen.nl

Locatie: Het Vierkant, Johan van Oldenbarneveltstraat 2 Harlingen.

Ouderenwerk Harlingen

- OntmoetingsCafé Jong belegen

Het Café Jong Belegen is een plek waar senioren elkaar ontmoeten om samen activiteiten te doen en hun sociale contacten bij te houden. Daarna is er altijd een moment van koffie en thee drinken met wat lekkers erbij.

Wanneer: 13:30 – 15:30

Locatie: het Vierkant

- Wandelgroep

De wandelgroep is een groep senioren die iedere dinsdagochtend met elkaar een fijne wandeling maken in het mooie Harlingen. Waarbij eerst ruimte is om met zijn alle te verzamelen en een bakje koffie te drinken in het Vierkant.

Wanneer: dinsdag 9:30 – 11:00

Locatie: het Vierkant

- Fietsgroep

De fietsgroep is een groep waarbij senioren iedere donderdag een stuk fietsen met elkaar. s' Ochtens om half 10 wordt er verzameld en drinken de senioren een bakje koffie om daarna een mooie fietstocht met zijn allen te maken.

Wanneer: donderdag 9:30- 12:00

Locatie: het Vierkant

- Spelmiddag

De spelmiddag wordt vier keer georganiseerd voor senioren om vervolgens met zijn allerlei verschillende spelletjes te spelen (sjoelen, rummikub etc.). Dit zal plaatsvinden van 13:30 tot 15:30.

Wanneer: 3 november, 17 november, 1 december en 15 december

Locatie: het Vierkant

Welzijnsorganisatie De Skûle Welzijn

De Skûle Welzijn bouwt samen met de gemeente Waadhoeke en Harlingen aan een samenleving waarin iedereen ertoe doet. Door inwoners, regionale partijen en vraagstukken aan elkaar te verbinden ontstaat een krachtig netwerk en ontstaat een samenleving waarin mensen samen- én zelfredzaam zijn. Waarin mensen in verbinding staan met hun omgeving en op hun eigen unieke manier kunnen meedoen

De Skûle Welzijn sluit aan bij de vraagstukken uit het sociaal domein:

Jeugd een goede start in het leven geven.

Voorkomen en verminderen van eenzaamheid en wederkerigheid stimuleren.

Voorkomen en verminderen van armoede.

Participatie (meedoen in de samenleving)

Contactgegevens:

Mail: info@deskule.nl

Tel: 0517 393 750

Website: www.deskule.nl

Adres: Godsacker 35, 8801 LM Franeker.

Mienmaatsje:

Mienmaatsje is een samenwerkingsverband tussen het Gebiedsteam Harlingen en De Skûle Welzijn. Mienmaatsje is er voor iedere bewoner van elke leeftijd in de gemeente Harlingen. De inzet van Mienmaatsje heeft als doel eenvoudige en tijdelijke ondersteuning te bieden aan inwoners van Harlingen en omgeving op het gebied van praktische hulp, opvoeding, opbouwen van sociaal netwerk en daardoor het sociaal welzijn te vergroten. Mienmaatsje is aanvullend op mantelzorgondersteuning en regulier vrijwilligerswerk.

Mienmaatsje kan aanvullend ondersteuning bieden bij:

- Huishoudelijke klussen en begeleiden bij het doen van de boodschappen.
- Stimuleren en onderhouden van sociale contacten.
- Steuntje in de rug bieden bij administratie.
- Opvoedingsvragen en incidenteel opvang van kinderen.
- Begeleiden van ouderen naar afspraken en activiteiten.
- Begeleiden van activiteiten vanuit het welzijnswerk (De Skûle Welzijn) zoals ontmoetingsactiviteiten.

- Begeleiden van jongeren als maatsje/coach bij dagelijkse activiteiten.

Wilt u meer weten over het project, neem dan contact op met Sytske Hilde, coördinator Mienmaatsje Harlingen via: s.postma@deskule.nl

ANWB AutoMaatje:

Binnen ANWB AutoMaatje wordt er gericht op buurtgenoten voor wie het lastig is om vervoer te regelen en voor wie geen beroep kan doen op vervoer met indicatie. Vrijwilligers vervoeren, met eigen auto, minder mobiele plaatsgenoten naar hun bestemming, bijvoorbeeld naar het ziekenhuis, fysiotherapeut, de dokter of de tandarts. Maar men kan ANWB AutoMaatje ook inschakelen om koffie te drinken in de stad, familie of kennissen te bezoeken, naar de kaartclub of de kapper te gaan of om nog zelf de boodschappen bij de buurtsupermarkt te kunnen doen. De ANWB biedt ANWB AutoMaatje aan vanuit haar maatschappelijke verantwoordelijkheid, je hoeft geen ANWB-lid te zijn.

Contactgegevens:

Mail: automaatje@deskule.nl

Tel: 06- 18 42 28 94

Website: <https://www.anwb.nl/lidmaatschap/maatschappelijk/mobiliteit/automaatje>

Dag!enDoen!

Dag!endoen! is een app die u kunt downloaden op uw telefoon of tablet en hiermee bent u altijd op de hoogte van wat er die dag te doen is in uw omgeving en kunt u zich eenvoudig aanmelden via de app. Tijdens het gebruik maken van de gratis app zit u nergens aan vast. Heeft u geen laptop of tablet maar bent u wel nieuwsgierig geworden? Neem dan contact op en kijk of u een tablet in bruikleen kunt krijgen.

Dag!endoen! is ook altijd op zoek naar vrijwilligers die zich willen inzetten, dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld als maatje helpen om iemand wegwijs te maken met de app, om met iemand meegaan naar activiteiten, als chauffeur of help mee achter de schermen!

Contactgegevens:

Mail: e.zeilstra@deskule.nl

Tel: 0517- 39 37 50 of 06 33 44 34 55

Wijkcentrum Nieuw-Zuid

Nieuw Zuid is hét wijkgerichte project in Harlingen voor en door bewoners. Wij organiseren doe- en ontmoetingsactiviteiten en bieden brede dagbestedingsvoorzieningen. Tegelijkertijd leggen wij verbinding met allerlei andere Harlinger initiatieven.

De gemeente Harlingen geeft met Nieuw Zuid bewoners en organisaties de gelegenheid om in en om gebouw Nieuw Zuid activiteiten te ontwikkelen die ten goede komen aan de wijk.

Contactgegevens:

Mail: info@nieuwzuid.frl

Tel: Telefoon beheerder: 06- 18 42 64 29

Telefoon projectleider: 06- 46 10 51 47

Website: www.nieuwzuid.frl

Locatie: Nieuw Zuid, Prinses Irenestraat Harlingen

Buurts(t)eun:

Zit u ergens mee of heeft u vragen over de buurt waar u woont? Neem vrijblijvend contact op met uw buurts(t)eun. Zij helpen u graag op weg:

Milja Bonnema, 06- 18 42 64 30

Radijsh Balkaran, 06- 18 42 64 22

Buurtseun@nieuwzuid.frl

Leger des Heils

Korpsen. Zo noemen wij onze kerkelijke gemeenten. Daar worden elke zondagmorgen samenkomsten (kerkdiensten) gehouden, maar geloven doe je niet alleen op zondag. Daarom staan de deuren van onze korpsen ook door de week open voor iedereen. Je kunt er terecht voor een kop koffie, een praatje of soms om samen met anderen te eten. Loop eens binnen.

Woensdag: 10.30-13.00 Koffie inloop met maaltijdproject (1x per 14 dagen)

Kledingwinkel Booth's Boetiek Simon Stijlstraat:

Di t/m za Open 13.30-16.30 uur

Inloop voor Koffie of thee.

Telefoon, winkel 06-48699792

Contactgegevens:

Mail: korps.harlingen@legerdesheils.nl

Tel: 0517-412481

Website: www.legerdesheils.nl/locatie/korpsarlingen

Adres: William Boothstraat 27-29, 8861 TL Harlingen

Humanitas Noordwest Friesland

Humanitas is er voor mensen die met behulp van een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks bieden ruim 22.000 goed getrainde vrijwilligers steun aan ruim 60.000 deelnemers. Wij werken binnen zes thema's:

Eenzaamheid

Ben je 65+ en woon je alleen en zelfstandig? Heb je behoefte aan iemand met wie je kunt praten en die jou thuis bezoekt? Denk dan eens aan Vriendschappelijk Huisbezoek van Humanitas. Onze vrijwilligers vinden het leuk om contact met je op te bouwen door samen iets te doen.

Een vrijwilliger komt je thuis opzoeken en vraagt jou wat je graag zou willen. Gewoon een gezellig praatje bij een kopje koffie? Wil je je verhaal kwijt? Samen boodschappen doen, of een wandeling maken? Zeg het maar. De vrijwilliger kan je ook helpen nieuwe contacten te leggen. Raakvlakken wat betreft hobby's en interesses zijn dan handig. Gezelligheid staat centraal. Daarnaast helpen we met het maken van nieuwe of versterken van bestaande sociale contacten.

Contactgegevens:

Mail: vriendschappelijkhuisbezoek.nwf@humanitas.nl

Tel.: 06-27531550

Verlies

Humanitas Noordwest-Friesland werkt voor steun bij rouw en verlies samen met Humanitas afdeling Zuidwest-Friesland. Deze afdeling beschikt over een werkgroep van ervaren en goed opgeleide vrijwilligers, die zelf bekend zijn met persoonlijke verliezen. U kunt erop vertrouwen dat zij zeer vertrouwelijk omgaan met uw privacy.

Een lotgenoten groep bestaat uit zes tot acht mensen die onder begeleiding van twee vrijwilligers tien keer bij elkaar komt. Tijdens de bijeenkomsten wordt gesproken over de gevoelens en emoties die met een verlies gepaard gaan en hoe hiermee om te gaan.

Contactgegevens:

Mail: verlies@humanitas-zwf.nl

Tel: 06-419 51 960

Thuisadministratie

Wanneer u het prettig zou vinden om steun te krijgen bij dergelijke zaken, kunt u een beroep doen op de activiteit van "Thuisadministratie" van Humanitas Noordwest-Friesland.

Op deze hulp kan een, in principe tijdelijk, beroep gedaan worden wanneer er zich problemen voordoen bij het bijhouden van uw persoonlijke (financiële) administratie, bij het aanvragen van (gemeentelijke) ondersteuning, het doen van belastingaangifte, het in balans houden van

inkomsten en uitgaven en voor het oplossen van andere problemen waarvoor geen anderen ingeschakeld kunnen worden.

Contactgegevens:

Mail: thuisadministratie.nwf@humanitas.nl

Tel: 06-37552448

Stichting Present

Stichting Present is een vrijwilligersorganisatie die een brug wil maken tussen mensen die wat te bieden hebben en wat voor anderen willen doen. En mensen die juist wat nodig hebben. De visie van stichting Present is Een beweging op gang brengen in Noordwest Friesland waarbij steeds meer mensen het vanzelfsprekend vinden om naar elkaar om te zien.

Contactgegevens:

Mail: anja.schilder@presentnwf.nl

Tel: 06-57645837

Website: www.stichtingpresent.nl/noordwestfriesland/

Adres: Zuiderhaven 75, 8861 CM Harlingen

Telefooncirkel Harlingen

De telefooncirkel is bedoeld voor iedereen die behoefte heeft aan een dagelijks contactmoment in de ochtend en daar toe geen mogelijkheid heeft in zijn of haar persoonlijke omgeving. Aan de deelname zijn geen kosten verbonden, deelnemers gebruiken hun eigen telefoon.

Contactgegevens:

Mail: info@deskule.nl

Tel: 0517-414764

Maaltijdservice en catering

Catering de Seniorie:

De catering de Seniorie bereid en levert 7 dagen in de week een warme 3 gangen maaltijd via een keuzemenu. Ook voor een speciaal dieet.

Contactgegevens:

Mail: info@cateringdeseniorie.nl

Tel: 0517-490774

Website: www.cateringdeseniorie.nl

Voedselbank "De Helpende Hand"

De Helpende Hand staat mensen bij door voedselpakketten beschikbaar te stellen in een periode dat het heel erg nodig is. Tegelijkertijd wil de voedselbank meehelpen te zoeken naar een uitweg uit de problemen.

Bij toekenning van de voedselpakketten volgt de voedselbank de landelijke criteria. Dat betekent dat er wordt uitgegaan van een besteedbaar inkomen dat mensen maandelijks overhouden.

Contactgegevens:

Mail: helpendehandharlingen@hotmail.com

Tel: Harlingen: 06-38615658 / 06-38615897

Waadhoeke: 06-20190121 / 06-10389396

Nationale Vereniging de Zonnebloem

Bij de Zonnebloem draait het om mensen. Dat geldt uiteraard ook voor onze afdeling. Met een gezellige groep vrijwilligers zetten wij ons in voor mensen met een lichamelijke beperking vanaf 18 jaar.

Iedereen heeft behoefte aan gezelschap. Maar als je een lichamelijke beperking hebt, ben je misschien wel vaker (alleen) thuis dan je zou willen. De vrijwilligers van onze afdeling komen graag langs voor een kop koffie of om samen met jou op pad te gaan. Daarnaast organiseren we ook verschillende activiteiten.

Contactgegevens:

Tel: Jacob de Haan; 0517-415418

Het Rode Kruis

Hulp aan mensen in nood. Daar staat het Rode Kruis voor. Dichtbij, als je op blaren loopt bij de Vierdaagse. Als je je huis uit moet door een gaslek of als je in glas bent gaan staan bij een festival. Maar ook ver weg. Als mensen moeten vluchten voor geweld of als hun huis is weggevaagd door een modderstroom.

Contactgegevens:

Tel: 058 212 4408

Adres: Edisonstraat 32C, 8801 PN Franeker.

Thuiszorg Het Friese Land

Bij Thuiszorg Het Friese Land staan we dag en nacht voor u klaar. Met ruim tweeduizend bevlogen medewerkers bieden we in Friesland zorg, ondersteuning en begeleiding aan. Wij zijn altijd bereikbaar, 24 uur per dag.

Wij bieden alle vormen van zorg, begeleiding en huishoudelijke hulp om thuis te blijven wonen.

Contactgegevens:

Tel: 0900-8864

Website: www.thfl.nl

Adres: Achlumerdijk 2, 8862 AJ Harlingen

Buurtzorg Harlingen

Goede zorg thuis vereist een professionele en toegewijde belangstelling voor de persoonlijke situatie van de cliënt. Zo snel mogelijk inspelen op zorgvragen, samen oplossingen zoeken, grotere problemen voorkomen. Buurtzorg levert deze professionele zorg, regelt de zaken eromheen en zorgt ervoor dat iemand zelf kan blijven beslissen over wat er nodig is.

Contactgegevens:

Team Noord:

Tel: 06- 13 35 56 60

Mail: harlingennoord@buurtzorgnederland.com

Team Midden:

Tel: 06- 12 03 68 35

Mail: harlingenmidden@buurtzorgnederland.com

Team zuid:

Tel: 06- 20 60 16 70

Mail: harlingenzuid@buurtzorgnederland.com

Palet Thuiszorg Harlingen

Palet is een professionele zorgorganisatie in Leeuwarden en Noordwest Fryslân. We bieden u ondersteuning op het gebied van wonen, welzijn, thuiszorg, verzorging, verpleging, dienstverlening en activiteiten. Een helpende hand en altijd de buurt, zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. En als thuis wonen niet meer gaat, helpen wij u bij het vinden van een passende woonomgeving in één van onze locaties.

Contactgegevens:

Tel: 088- 512 9268

Adres: Midlumerlaan 53A, 8862 AJ Harlingen

EnergieCoach Harlingen, Waadhoeke

De energielasten worden steeds hoger. Door minder energie te verbruiken, kun je flink wat geld besparen. Wil je een lagere energierekening en meer comfort in huis? Meld je dan aan voor een gratis bezoek van de EnergieCoach. De EnergieCoach maakt dan een afspraak om bij je thuis langs te komen voor een advies op maat. Een online afspraak is ook mogelijk. Zowel huurders als woningeigenaren kunnen zich aanmelden.

Website: www.energiecoachfryslan.nl

Stichting Kameraad

Stichting Kameraad biedt ondersteuning via een 'maatje' aan mensen met dementie en hun mantelzorgers. Deelnemers worden bezocht en ondersteund door studenten van de Hbo-opleiding Social Work en er wordt psychosociale ondersteuning geboden.

Het maatje van Kameraad kijkt naar de wensen en behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers en zoekt naar de mogelijkheden in plaats van de onmogelijkheden. Hierbij werkt Kameraad samen met het sociale netwerk en, wanneer dat mogelijk is, worden banden met het sociale netwerk weer opnieuw versterkt.

Contactgegevens:

Tel: Nienke Bodde: 06- 15 34 25 36

Sander Teerstra: 06- 55 90 77 29

Mail: info@stichtingkameraad.nl

Bewegen en gezondheid Harlingen

Aqua 'Fit (gymnastiek in water)

Waar: Zwembad het Derde Haad, Kimswerderweg 43, Harlingen

Door: Optisport Zwembad het Derde Haad

Tel: (0517) 41 32 01

Jeu de Boules

Waar: Jettinga 5, Harlingen (achter het ziekenhuis)

Door: Jeu de Boulesvereniging Boulegoed

Mail: info@boulegoed.nl

Wandelgroep & Fietsgroep

Waar: MFC Het Vierkant, Johan van Oldebarneveltstraat 2, Harlingen

Door: De Skûle Welzijn Ouderenwerk

Tel: 06- 10 89 06 07

Fietsgroep voor beginners (Doortrappers)

Waar: MFC Het Vierkant, Johan van Oldebarneveltstraat 2, Harlingen

Door: De Skûle Welzijn Ouderenwerk

Opgeven: Stijn Kooijman, 06- 46 82 49 60

Cognitieve fitness

Waar: MFC Het Vierkant, Johan van Oldebarneveltstraat 2, Harlingen

Door: De Skûle Welzijn Ouderenwerk

Opgeven: Buurtsportcoach Stijn Kooijman 06- 46 82 49 60

Bewegen op muziek

Waar: Hoogstraat 55, Harlingen

Door: Dansclub de Hazepas

Tel: 06- 55 70 83 88

Gym & badminton

Waar: Waddenhal, Westerzeedijk 15, Harlingen

Door: Stichting sport overdag bewegen voor ouderen

Tel: 06- 06 53 36 02 28

Koreaans karate (Tang Soo Do)

Waar: F. Domela Nieuwenhuisstraat 81, Harlingen (gymzaal IKC Het Noorderlicht)

Door: Jip Kye Sohn

Opgeven: 06- 21 96 78 84

Jiu jitsu/ kickboksen/ MMA & Bootcamp
Waar: Waddenhal Westerzeedijk 15, Harlingen
Door: Jiu Jitsu Kenmei
Opgeven: 06- 51 07 84 47

Easy Yoga
Waar: Dorpshuis De Spil in Midlum
Door: Yoga Linda
Opgeven: 06- 33 71 75 30

Stoel Yoga
Waar: Nieuw-Zuid, Prinses Irenestraat 2, Harlingen (lokaal 4)
Door: Diantha Anthonijsz Holistisch praktijk Fluistering van ons innerlijk kind
Opgeven: 06- 42 11 30 68

Presentatie OldStars sporten (laagdrempelig bewegen)
Waar: Clubhuis FC Harlingen, Oosterparkweg 8, Harlingen
Door: Beweegteam Harlingen
Opgeven: 06- 46 82 49 60

Sport Overdag MBVO (Meer Bewegen Voor Ouderen)
Gymnastiek, fitness 50+, conditietraining, stoelgymnastiek, bewegen op muziek voor ouderen, sport en spel, ontspannen bewegen (Hatha yoga), volks-, zit-, en rolstoeldansen.
Waar: N.O. Singel 45, 8861 HM Harlingen
Opgeven: (0517) 41 81 29

Huisartsen Harlingen

Huisartsen Havenplein

Tel: 0517 412544

Adres: Havenplein 8-10 8861 XA Harlingen

Huisartsenpraktijk T.E. Wesselius

Tel: 0517 417 235

Adres: Achlumerdijk 2-B, 8862 AJ Harlingen

Huisartsenpraktijk M.S. de Boer

Tel: 0517 415359

Adres: Achlumerdijk 2-B, 8862 AJ Harlingen

C.G.H. Blok / J.W. Huisman

Tel C.G.H Blok: 0517 416565

Tel J.W. Huisman: 0517 412425

Adres: Achlumerdijk 2A, 8862 AJ Harlingen

Huisartsenpraktijk 't Dok

Tel: 0517 430031

Adres: Willemskade 9, 8861 XB Harlingen

