

ROGER THAT INSPIRATIELAB: het Inspiratielab is een stoere en fijne ontmoetingsruimte voor jongeren tussen de 11 en 25 jaar. Je kunt gewoon binnenlopen @ Wilhelminakanaal Zuid 102-104. www.inspiratie-lab.nl/labs/oosterhout

Samen Uit Elkaar: begeleidt jou en je ex-partner om in het belang van jullie kinderen met elkaar te communiceren. www.vrijwilligenco.nl

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 of meemaakt, dan kun je advies inwinnen bij Veilig Thuis West-Brabant, 0800 2000. **Bij direct gevaar:** aarzel niet en bel 112.

De cirkel is rond: Heb je te maken met huiselijk geweld? Onze ervaringsdeskundigen kregen zelf hulp van anderen om de cirkel van geweld te doorbreken. Ze bieden een luisterend oor en kunnen je ook helpen en begeleiden in jouw proces. www.cirkelisrond.nl/contact

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.

Jongeren preventie team / cojor: Het jongeren preventie team is tijdens schoolvakanties en feestdagen preventief aanwezig in de wijk om de veiligheid in de wijk te bevorderen. 3

MOBILITEIT

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

Oosterhoutvoorelkaar: vrijwilligers helpen je gebruik te maken van het openbaar vervoer door uitleg te geven en/of mee te reizen. 2

Scootmobielpool: Heeft u af en toe een scootmobiel nodig? Wij bezorgen deze en halen hem weer bij u op. Dit kan op maandag t/m vrijdag tussen 14.00 en 17.00 uur. Let op: u heeft eerst een goedgekeurde aanmelding via de gemeente nodig. 3

WONEN

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

Centrum voor wonen: een laagdrempelige plek voor ouderen en jonge inwoners. Je krijgt hier informatie, advies en begeleiding om vitaal, veilig, comfortabel en prettig zelfstandig te kunnen (blijven) wonen. 2

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

ANONIEM LUISTEREND OOR:

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

- **De Luisterlijn:** 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

Heeft u meer ondersteuning nodig?

Neem dan contact op met het sociaal team van gemeente Oosterhout via telefoonnummer 14 0162.



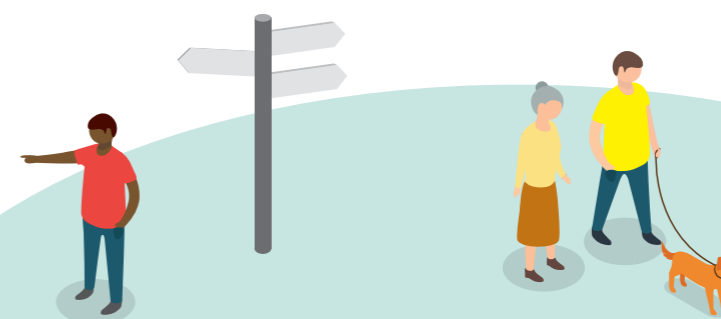
WEGWIJZER

Behoeft 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.



CONTACTGEGEVENS ORGANISATIES:

1 **Surplus Welzijn**
Klappeijstraat 44, Oosterhout
☎ (0162) 74 86 00
🌐 surpluswelzijn.nl



4 **Bibliotheek Theek 5**
Torenstraat 8, Oosterhout
☎ (085) 74 41 052
🌐 theek5.nl



2 **Oosterhoutvoorelkaar & Centrum voor Wonen & Welzijn**
Kerkstraat 19, Oosterhout
☎ (0162) 47 11 15
🌐 oosterhoutvoorelkaar.nl



5 **MEE Brabant Noord**
Dillehof 71, Oosterhout
☎ (0416) 67 55 00
🌐 meeplus.nl



3 **Gemeente Oosterhout**
Slotjesveld 1, Oosterhout
☎ 14 0162
🌐 oosterhout.nl



6 **GGD West-Brabant**
0-4 jaar Dillehof 75, Oosterhout
4+ jaar Dillehof 3, Oosterhout
☎ 088 63 92 051
🌐 ggdwestbrabant.nl



Meer weten? Kijk op Infoplein.

Hier staan alle voorzieningen uitgebreid omschreven. Scan de qr-code of ga naar <https://infoplein.oosterhout.nl/>



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



Budget Advies Centrum: gratis advies over uw situatie en ondersteuning. Loop binnen zonder afspraak:

- Maandag en vrijdag: 9.00-12.00 uur
- Dinsdagmiddag: 13.00-16.00 uur
- Donderdag: 16.00-20.00 uur 3

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

www.overrood.nl: ondernemers helpen elkaar financiële problemen te voorkomen en op te lossen.

Burgeradviseurs:

Vrijwilligers helpen je met wetten, regelingen en voorzieningen. 1

Stichting Leergeld: vergoedt aan minimegezinnen 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

Spreekuur over geldzaken: heb je geldzorgen kom dan langs op het spreekuur en krijg gratis advies. 3

GEZONDHEID



Praktijkondersteuner huisartsen:

helpt 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 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 hulp en ondersteuning, om bijv. samen boodschappen te doen. 1

Buddyzorg: helpt bij verwerking 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

Welzijn op Recept: Zit u niet lekker in uw vel? Neem contact op met de welzijnscoach om samen te zoeken naar oplossingen. 1

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

Week van de mantelzorg: Surplus organiseert jaarlijks een week met leuke activiteiten voor mantelzorgers. 1

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

MantelzorgOosterhout: een website met informatie, advies, informatieve filmpjes en geplande activiteiten voor mantelzorgers. <https://mantelzorgoosterhout.nl/>

Welzijn op Recept: Zit u niet lekker in uw vel? Neem dan contact op met de welzijnscoach om samen te zoeken naar oplossingen. 1



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 beter Nederlands leren spreken? Taalmaatjes koppelt je aan een vrijwilliger. Samen oefen je de Nederlandse taal. 4

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

Zomerschool: wil je in de zomer nieuwe inspiratie opdoen? De zomerschool organiseert leuke activiteiten voor 50-plussers. www.zomerschooloosterhout.nl

www.inoosterhout.nl: overzicht van alle sportieve en culturele activiteiten in Oosterhout.

Digi-taalhuis Theek 5: kom langs met je taalvraag. Zoals 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 voor kinderen en volwassenen. Tel: 06 23 582 668

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

Nieuwe Dag: gratis inloop voor jong en oud. Op dinsdag van 13.00-16.00 uur en donderdag van 9.30-12.30 uur, Pannehoef

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.

Buurtplein: in een vaste groep ga je met een begeleider met elkaar in gesprek en onderneem je activiteiten in de wijk. Dinsdag van 15.00-16.30 uur, activiteitencentrum Dommelbergen.

Samen Scholen: elke doordeweekse dag kun je workshops en activiteiten doen, Pannehoef.

JEUGD EN GEZIN



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

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: helpt kinderen en jongeren zonder dat je een verwijzing voor bv. een psycholoog nodig hebt. Informeer bij jouw huisarts naar de mogelijkheden.

Jeugdgezondheidszorg: Voor antwoord op vragen over de gezondheid, ontwikkeling en opvoeding van kinderen en jongeren tot 19 jaar. Wil je een e-learning of cursus volgen over bijvoorbeeld alcohol of mediagebruik van jouw kind, kijk dan op: www.ggdwb.nl/cursussen 6

Steunouder: kinderen groot brengen is een hele klus. Wil je als ouder graag een steuntje in de rug van een vrijwilliger? Misschien is steunouder dan iets voor jou. 1