

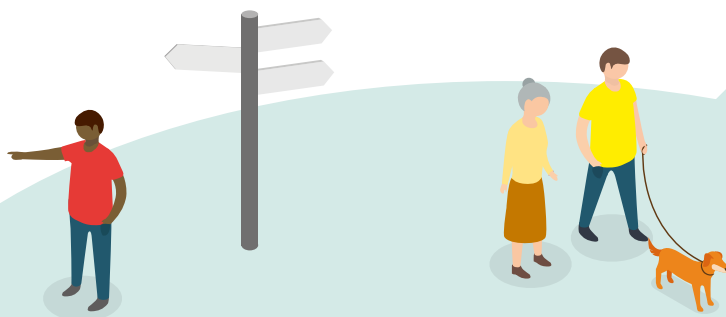
Potrzebujesz
pogadać?

Chcesz coś zrobić,
ale jak?

Chcesz pomagać innym
jako wolontariusz?

PRZEWODNIK

W gminie Oosterhout w wielu miejscach uzyskasz informacje lub wsparcie. W tym przewodniku znajdziesz wybrane aktywności, z których możesz korzystać oraz miejsca, do których możesz się udać.



**Gemeente
Oosterhout**

Meer voor elkaar.

DANE DO KONTAKTU Z ORGANIZACJAMI:

1 Surplus Welzijn

Klappeijstraat 44, Oosterhout

☎ (0162) 74 86 00

🌐 surpluswelzijn.nl



4 Biblioteka 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 West-Brabant

Dillehof 71, Oosterhout

☎ (0416) 67 55 00

🌐 meewestbrabant.nl



3 Gmina Oosterhout

Slotjesveld 1, Oosterhout

☎ 14 0162

🌐 oosterhout.nl



6 GGD West-Brabant

0-4 lata Dillehof 75, Oosterhout

Wiek 4+ Dillehof 3, Oosterhout

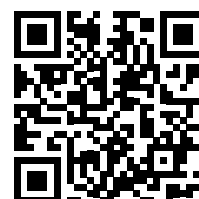
☎ 088 63 92 051

🌐 ggdwestbrabant.nl



**Pomocy! Tu znajdziesz pomoc.
Dalsze informacje? Zajrzyj do Infoplein.**

Są tam dokładnie opisane wszystkie obszary wsparcia.
Zeskanuj kod QR lub wejdź na <https://infoplein.oosterhout.nl/>



NIEZALEŻNE WSPARCIE KLIENTA



Szukasz porady lub wsparcia w związku z mieszkaniem, dochodami, pracą, codziennymi aktywnościami lub opieką? Możesz zwrócić się do niezależnego specjalisty ds. wsparcia, który nie odeśle Cię, lecz nieodpłatnie zastanowi się wraz z Tobą i pomoże poukładać pewne sprawy. Specjaliści znają przepisy prawa oraz dostępne możliwości i wskażą Ci drogę. W gminie Oosterhout możesz zwrócić się do:

MEE West-Brabant 5

FINANSE



Budget Advies Centrum: bezpłatne porady i wsparcie w Twojej sytuacji. Przyjdź bez umawiania wizyty:

- Poniedziałek i piątek: od 09:00 do 11:30
- Wtorek: od 13:00 do 15:30
- Czwartek: od 16:00 do 19:30 3

Pomoc w związku z długami: bezpłatna pomoc dotycząca długów. Przyjdź na konsultację. Sprawdź godziny konsultacji w Budget Advies Centrum. 3

Zespół ds. finansów i prawa: pomoc w razie pytań na temat dochodów, dotacji, długów, dodatków, podatków oraz czytania i wypełniania formularzy. 1

Over Rood: pomoc dla przedsiębiorców ze strony (byłych) przedsiębiorców, by zapobiegać problemom finansowym i rozwiązywać je. www.overrood.nl

Stowarzyszenie Leergeld: dofinansowanie dla dzieci z rodzin o niskich dochodach, np. na zakup komputera, roweru, zajęcia sportowe lub kulturalne. www.leergeldwbo.nl

Bank rzeczy De Baronie: żywność, odzież i wyposażenie dla gospodarstw domowych w trudnej sytuacji finansowej. www.voedselbankoosterhout.nl

Zespół Vroeg Eropaf: nie jesteś w stanie opłacić faktur, zalegasz z płatnościami lub masz problemy z opłaceniem rachunków? Pomożemy. Napisz na vroegeropaf@oosterhout.nl lub zadzwoń: 14 0162. 3

ZDROWIE



Wsparcie praktyczne od lekarzy

rodzinnych: pomoc np. ze strony psychologa bez konieczności uzyskania skierowania. Spytaj swojego lekarza rodzinnego o dostępne możliwości.

Dementheek: specjalny regał w bibliotece, na którym znajdziesz publikacje poświęcone demencji. Są tam również foldery tematyczne i gry pomagające przywoływać wspomnienia osobom z demencją. 4

Ontmoetingsplek Dementie: każdy wtorek i czwartek od 10:00 do 12:00, centrum aktywności De Slotjes.

Alzheimercafé: każdy ostatni poniedziałek miesiąca, od godziny 19:30, centrum aktywności De Slotjes.

Pomoc wolontariuszy w domu: wsparcie i pomoc, np. przy wspólnym robieniu zakupów. 1

Opieka towarzysza: pomoc w przepracowywaniu długotrwałych, przewlekłych lub zagrażających życiu chorób oraz w znajdowaniu nowych możliwości w życiu. 1

Wolontaryjna opieka paliatywna: wyszkoleni wolontariusze wspierają rodzinę i przyjaciół w ostatniej fazie choroby terminalnej członka rodziny lub przyjaciela. 1

Inloophuis Poppy's: miejsce spotkań dla osób zmagających się z nowotworem. www.inloophuispoppys.nl

Welzijn op Recept: narzekasz na samopoczucie? Skontaktuj się z trenerem ds. dobrostanu, by wspólnie z nim poszukać rozwiązań. 1

OPIEKA NAD OSOBĄ POTRZEBUJĄCĄ:

Wsparcie dla opiekunów: informacje, porady, objaśnienia, wsparcie (praktyczne), wskazówki oraz pomoc przy podnoszeniu kwalifikacji dla młodszych i starszych opiekunów osób wymagających pomocy. 1

Docenienie opiekunów: przekaz opiekunom wyrazy uznania, na które zasługują. 3

Tydzień opiekuna: Surplus co roku organizuje tydzień pełen ciekawych aktywności dla opiekunów. 1

Trener ds. opieki: wyszkoleni wolontariusze wspierają opiekunów np. w obszarze dokumentów i formalności. 1

MantelzorgOosterhout: strona z informacjami, poradami, filmami informacyjnymi i planowanymi aktywnościami dla opiekunów. <https://mantelzorgoosterhout.nl/>

Welzijn op Recept: narzekasz na samopoczucie? Skontaktuj się z trenerem ds. dobrostanu, by wspólnie z nim poszukać rozwiązań. 1



CZAS WOLNY



CENTRA AKTYWNOŚCI I WIEJSKIE DOMY KULTURY:

Oferują one szereg aktywności dla mieszkańców, dostępnych dla każdego.

- **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

Projekt „Taalmaatjes”: chcesz lepiej mówić po niderlandzku? W ramach projektu uczestnik zostaje skierowany do wolontariusza, by wspólnie ćwiczyć język niderlandzki. **4**

BeweegSaam: zajęcia z pływania dla osób z demencją lub innymi ograniczeniami poznawczymi w parku rekreacji De Warande. www.de-warande.nl

Zomerschool: chcesz znaleźć nowe inspiracje w trakcie lata? Zomerschool organizuje ciekawe zajęcia dla osób 50+. www.zomerschooloosterhout.nl

www.inoosterhout.nl: przegląd wszystkich aktywności sportowych i kulturalnych w Oosterhout.

Digi-taalhuis Theek 5: jeżeli masz pytania dotyczące języka, np. chcesz poćwiczyć język z wolontariuszem, wciąć udział w kursie językowym i komputerowym lub nauczyć się korzystać z Internetu i e-maila. **4**

Oosterhoutvoorelkaar: potrzebujesz niewielkiej pomocy lub chcesz zaangażować się w wolontariat? Prosić o pomoc lub ją zaoferować można na stronie www.oosterhoutvoorelkaar.nl

MOOVE: doradztwo z dziedziny sportu i aktywności dla dzieci i dorosłych. Tel.: 06 23 582 668

Uniek Sporten: doradztwo z dziedziny sportu i aktywności dla osób z ograniczeniami. www.unieksporten.nl

CIEKAWY ZAGOSPODAROWANIE CZASU:

De Pastorie: możliwość odpoczynku oraz uczestnictwa w aktywnościach w domowej atmosferze w probostwie. Provincialeweg 84, Oosteind. www.depastorie-oosteind.nl

Nieuwe Dag: darmowe wejścia dla młodszych i starszych. We wtorki w godzinach 13:00-16:00 oraz w czwartki w godz. 9:30-12:30, Pannehoef

De Buurkamer: możliwość wspólnego spędzenia dobrego czasu w gościnnej, domowej przestrzeni.

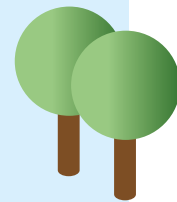


Poniedziałki i środy w godzinach 10:00-16:00, centrum aktywności de Slotjes.

Floralia Park: spędź czas w oazie zieleni z filiżanką kawy, weź udział w aktywnościach lub pracach ogrodowych. www.floraliapark.nl

De Aanloop: miejsce dla każdego, by przełamać samotność, znaleźć kogoś, z kim można porozmawiać i (od)budować poczucie przynależności w bezpiecznym miejscu.

- Centrum aktywności Aanloop Bunthoef:
 - wtorki od 13:30 do 16:30
- Centrum aktywności Aanloop Dommelbergen:
 - czwartki od 14:00 do 20:00
 - piątki od 13:30 do 16:30



Buurtplein: wspólne rozmowy i aktywności lokalne w stałej grupie pod okiem opiekuna. Wtorki w godzinach 15:00-16:30, centrum aktywności Dommelbergen.

Samen Scholen: możliwość uczestniczenia w ciągu tygodnia w warsztatach i zajęciach, Pannehoef.



MŁODZIEŻ I RODZINA

Wsparcie społeczne (dla młodzieży): masz pytania lub problemy i chcesz porozmawiać z kimś np. o relacjach, samotności czy pracy? Pracownicy socjalni wysłuchają Cię i zastanowią się wraz z Tobą nad rozwiązaniami. **1**

Centrum młodzieżowe: dla młodych, którzy chcą coś zorganizować, potrzebują niewielkiego wsparcia w codziennych sprawach lub po prostu chcą się wyluzować. **1**

Ścieżki wsparcia: szukasz pomocy w codziennym życiu na krótszy lub dłuższy czas dla siebie lub swojego dziecka? MEE West-Brabant oferuje pomoc osobom z ograniczeniami. **5**

Wsparcie praktyczne dla osób młodych: pomoc dla dzieci i młodzieży, np. pomoc psychologiczna, bez konieczności posiadania skierowania. Spytaj swojego lekarza rodzinnego o dostępne możliwości.

Opieka zdrowotna dla osób młodych: możliwość uzyskania odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia, rozwoju i wychowania dzieci i młodzieży do 19. roku życia. Jeżeli chcesz np. odbyć e-szkolenie lub kurs na temat alkoholu czy korzystania z mediów przez Twoje dziecko, wejdź na: www.ggdwb.nl/cursussen **6**

Wsparcie rodzicielskie: wychowanie dziecka to poważne zadanie. Chcesz jako rodzic skorzystać ze wsparcia w postaci wolontariusza? Wsparcie rodzicielskie może być dobrym rozwiązaniem. **1**

ROGER THAT INSPIRATIELAB: Inspiratielab to stała, przyjazna przestrzeń spotkań dla osób w wieku 11-25 lat. Wystarczy przyjść do @Arendshof 229.

www.inspiratie-lab.nl/labs/oosterhout

Samen Uit Elkaar: wsparcie dla Ciebie i Twojego byłego partnera(-ki) w komunikacji dla dobra Waszych dzieci. www.vrijwilligenco.nl

BEZPIECZEŃSTWO:

Lokalne zespoły prewencyjne: okoliczni mieszkańcy wspólnie troszczą się o bezpieczne, przyjazne miejsce do życia. W ramach partnerstwa z takimi zespołami współdziela policja i gmina. www.buurtpreventieoosterhout.nl

Veilig Thuis: jeżeli masz do czynienia z przemocą domową lub podejrzewasz taki problem, możesz uzyskać poradę w Veilig Thuis West-Brabant, 0800 2000. **W razie bezpośredniego zagrożenia:** nie wahaj się i dzwoń pod numer 112.

De cirkel is rond: Masz do czynienia z przemocą domową? Nasi doświadczeni specjaliści sami otrzymali pomoc od innych, by przerwać krąg przemocy. Wystuchają Cię i zaoferują pomoc oraz wsparcie w tym procesie. www.cirkelisrond.nl/contact

Punkt interwencji kryzysowej dla Brabancji

Zachodniej: Martwisz się o kogoś, kto zachowuje się dziwnie, ma problemy lub stanowi zagrożenie dla siebie bądź innych? A może słyszysz hałasy zza ściany i podejrzewasz, że dzieje się tam coś złego? Zadzwoń pod numer 0800 5099.

Zespół prewencyjny ds. młodzieży:

W trakcie wakacji i dni wolnych zespół prewencyjny ds. młodzieży pełni dyżury prewencyjne, by dbać o bezpieczeństwo w okolicy. 3



MOBILNOŚĆ:

ANWB Automaatje: możliwość skorzystania z transportu zapewnianego przez innego mieszkańca za niewielką opłatą. 2

Oosterhoutvoorelkaar: wolontariusze pomagający w korzystaniu z transportu publicznego, udzielający informacji lub towarzyszący podczas przejazdów. 2

Wypożyczalnia skuterów elektrycznych: potrzebujesz czasem skorzystać ze skutera elektrycznego? Przywieziemy Ci go, a potem odbierzemy go od Ciebie. Taka usługa dostępna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00-17:00. Uwaga: w tym celu potrzebne jest posiadanie zgłoszenia zatwierdzonego przez gminę. 3

MIESZKANIE

Kredyt na adaptację: na dostosowanie mieszkania własnościowego umożliwiające dłuższe mieszkanie samodzielnie. 3

Centrum mieszkaniowe: łatwo dostępne miejsce dla starszych i młodszych mieszkańców. Uzyskasz tu informacje, porady i wsparcie, by móc witalnie, bezpiecznie, wygodnie i przyjemnie (nadal) mieszkać samodzielnie. 2

Pośrednictwo lokalne: pośrednictwo w konfliktach z sąsiadami. 1

Pomoc w drobnych naprawach: wolontariusze pomagający w drobnych naprawach w domu i ogrodzie, których nie jesteś (już) w stanie wykonać samodzielnie. Mogą pomóc np. powiesić firanki, naprawić ciekący kran czy podłączyć urządzenie. 1

Usługa dostawy posiłków Menu Surplus: świeże, różnorodne i zdrowe posiłki dostarczane do domu każdego dnia. 1



MOŻLIWOŚĆ ANONIMOWEJ ROZMOWY:

Gdy chcesz, by ktoś Cię wystuchał, możesz porozmawiać z pracownikiem infolinii pomocowej. Poświęci Ci on czas i uwagę oraz pomyśli wraz z Tobą nad rozwiązaniem:

- **De Luisterlijn:** 0900 0767, 24 godziny na dobę, także za pośrednictwem czatu oraz e-maila.
- **De Kindertelefoon:** 0800 0432, codziennie od 11:00 do 21:00, także za pośrednictwem czatu i forum.



Potrzebujesz wsparcia w większym zakresie?
Skontaktuj się z zespołem ds. socjalnych w gminie Oosterhout pod numerem telefonu 14 0162.



**Gemeente
Oosterhout**