

# Sociale Kaart Leeuwarden

februari 18

**2013**

---

<b>1. FINANCIËLE HULP- EN DIENSTVERLENING</b> .....	<b>3</b>
BELASTINGDIENST NOORD, KANTOOR LEEUWARDEN.....	3
BUREAU ZELFSTANDIGEN FRYSLÂN .....	3
BUURTSERVICEPUNT.....	3
FNV BELASTINGSSERVICE.....	4
KAMER VAN KOOPHANDEL NOORD-NEDERLAND.....	4
KREDIETBANK NEDERLAND (VOORHEEN GKB) .....	5
MKB NOORD .....	5
NHL HOGESCHOOL.....	5
PING (PERSOONLIJK FINANCIËEL ADVIES) .....	6
SCHULDHULPMAATJE.....	6
SUN FRIESLAND .....	6
SVO STICHTING SCHULDHULPVERLENING ONDERNEMERS .....	7
<b>2. FONDSSEN</b> .....	<b>8</b>
JEUGDSPOORTFONDS FRIESLAND .....	8
PROVINCIAAL STUDIEFONDS JORRITSMA-BOSCHMAFONDS .....	8
STICHTING LEERGELD LEEUWARDEN .....	8
VITUS STICHTING.....	9
<b>3. GEZONDHEIDSZORG</b> .....	<b>10</b>
BUREAU WMO VOORZIENINGEN .....	10
GGD GEMEENTELIJKE GEZONDHEIDSDIENST FRYSLÂN.....	10
GGZ GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG FRYSLÂN .....	11
JGZ JEUGDGEZONDHEIDSZORG.....	11
STICHTING PALET.....	11
THUISZORG ‘HET FRIESE LAND’ .....	12
TJALLINGAHIEM.....	12
VERSLAVINGSZORG NOORD NEDERLAND .....	13
<b>4. HUMANITAS FRIESLAND – THUISADMINISTRATIE</b> .....	<b>13</b>
<b>5. HUMANITAS LEEUWARDEN – OVERIGE PROJECTEN</b> .....	<b>14</b>
EFFE DOEN .....	14
FEM MAATJES.....	14
HANGAUT .....	14
HOME-START.....	14
HUISJE, HUISJE, BOOMPJE, BEESTJE .....	14
KINDERVAKANTIEWEKEN .....	15
SCHEIDEN...EN HOE VERDER? .....	15
SPEELGOEDACTIE .....	15
STEUN BIJ ROUW EN VERLIES .....	15
ZIEKENHUISBEGELEIDING .....	15
<b>6. KINDEREN EN JONGEREN</b> .....	<b>16</b>
AMK; ADVIES- EN MELDPUNT KINDERMISHANDELING.....	16
BJZ; BUREAU JEUGDZORG FRIESLAND.....	16
CENTRUM VOOR JEUGD EN GEZIN .....	16
DUO DIENST UITVOERING ONDERWIJS.....	17
JEUGDHULP FRIESLAND.....	17
<b>7. MAATSCHAPPELIJK WERK &amp; WELZIJN</b> .....	<b>18</b>

AANZET .....	18
FIER FRYSLÂN.....	18
FIOM FRIESLAND.....	19
FSU; FRIES SAMENWERKINGSVERBAND UITKERINGSGERECHTIGDEN .....	19
LIMOR; LANDELIJKE INSTELLING VOOR MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING EN REHABILITATIE.....	20
MEE FRIESLAND.....	20
PARTOER CENTRUM VOOR MAATSCHAPPELIJKE ONTWIKKELING.....	21
SENSOOR FRYSLÂN (VRIJWILLIGERS) .....	21
VLUCHTELINGENWERK NOORD NEDERLAND.....	22
WELZIJN CENTRAAL.....	22
ZIENN OPVANG & ONDERSTEUNING .....	23
ZORGMAATWERK.....	23
<b>8. OUDEREN .....</b>	<b>24</b>
ANBO .....	24
KBO FRYSLÂN; KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN .....	24
PCOB .....	24
RODE KRUIS .....	25
ZONNEBLOEM.....	25
<b>9. RECHTSHULP, POLITIE, JUSTITIE.....</b>	<b>26</b>
EXODUS NEDERLAND.....	26
HET JURIDISCH LOKET.....	26
POLITIE FRYSLÂN .....	27
RAAD VOOR DE KINDERBESCHERMING .....	27
RECLASSERING NEDERLAND, ARRONDISSEMENT LEEUWARDEN .....	28
SLACHTOFFERHULP NEDERLAND .....	28
<b>10. WINKELS &amp; RESTAURANTS.....</b>	<b>29</b>
VAN HARTE RESTO .....	29
GOEDERENBANK LEEUWARDEN .....	30
VOEDSELBANK LEEUWARDEN .....	31
WEGGEEFWINKEL.....	31

# 1. Financiële hulp- en dienstverlening

## Belastingdienst Noord, kantoor Leeuwarden

### Diensten/producten:

Belastingaangifte, toeslagen, erven, schenken e.d.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 2108, 8901 JC Leeuwarden  
Bezoekadres: Tesselschadestraat 4, 8913 HB Leeuwarden  
Telefoon: 0800 – 0543 (belastingtelefoon)  
Website: [www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)

### Openingstijden en bereikbaarheid

Belastingtelefoon bereikbaar van maandag t/m donderdag van 08.00 tot 20.00 uur en op vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur. Balie belastingkantoor open op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur.

## Bureau Zelfstandigen Fryslân

### Diensten/producten

BZF is een regionaal samenwerkingsverband van achttien gemeenten in Fryslân. BZF voert de volgende regelingen uit: besluit bijstandverlening zelfstandigen (bbz – 2004), Wet Inkomstenvoorziening Oudere en gedeeltelijk Arbeidsongeschikt gewezen Zelfstandigen (IOAZ), UWV Regeling Starterskrediet (URS 2006), Wet Werk en Inkomen Kunstenaars (WWIK).

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 21000, 8900 JA Leeuwarden  
Bezoekadres: Werkplein, Tesselschadestraat 35, 8913 HA Leeuwarden  
Telefoon: 14 058  
E-mail: [info@bureauzelfstandigenfryslan.nl](mailto:info@bureauzelfstandigenfryslan.nl)  
Website: [www.bureauzelfstandigenfryslan.nl](http://www.bureauzelfstandigenfryslan.nl)

## Buurtservicepunt

De aangesloten organisaties verzorgen samen inloopsprekuren verspreid over Leeuwarden, ook is huisbezoek mogelijk. Activiteiten: hulp bij het invullen van formulieren, hulp bij administratie, informatie over taallessen en inburgering, bemiddelen naar welzijnsdiensten, e.d.

### Contactgegevens

Monique Robben  
Telefoon: 058 – 210 02 90 of 06 – 39 86 48 37  
E-mail: [info@buurtservicepunt.nu](mailto:info@buurtservicepunt.nu)

### Buurtservicepunt Vrijheidswijk MFC Het Mozaïk

Droppingstraat 6-8 Leeuwarden  
Spreekuren: woensdagochtend van 10.00 – 12.00 uur en donderdagmiddag van 13.00 – 15.00 uur.

### Buurtservicepunt Het Zuidvliet (de Verbinding) MFC het Zuidvliet

Zuidvliet 620-622 Leeuwarden  
Spreekuren: maandagochtend van 10.00 – 12.00 uur en dinsdagmiddag van 13.30 – 15.30 uur.

## FNV belastingsservice

### Diensten/producten

Jaarlijks helpen 6000 gecertificeerde FNV-belastinginvullers meer dan 350.000 leden met het invullen van hun belastingaangifte, gratis! FNV-leden kunnen een van de 500 servicepunten van de FNV belastingsservice terecht voor het invullen en/of controleren van de volgende formulieren: belastingaangifte, aanvragen of wijzigen voorlopige teruggave, aanvragen of wijzigen huurtoeslag, zorgtoeslag, kind gebonden budget en kinderopvangtoeslag, berekenen uitgaven voor specifieke zorgkosten.

### Nazorgpunt FNV belastingsservice voor Boarnsterhim, Ferwerderadiel, Leeuwarderdeel en Leeuwarden

Naam: Dhr. Jaap Mosselaar  
Telefoon: 058-28 84 134  
E-mail: jaapmos@hotmail.com

Jaap Mosselaar (voormalig vrijwilliger Thuisadministratie) helpt op persoonlijke titel ook cliënten van de Thuisadministratie Leeuwarden die geen lid zijn van de FNV.

### Contactgegevens hoofdkantoor FNV Vakcentrale

Postadres: Postbus 8456, 1005 AL Amsterdam  
Bezoekadres: Naritaweg 10, 1043 BX Amsterdam  
Telefoon: 0900-33 00 300 (10cent per minuut)  
E-mail: via een contactformulier op de website  
Website: [www.fnv.nl](http://www.fnv.nl)

## Kamer van Koophandel Noord-Nederland

### Diensten/producten

Informatie en advies op allerlei gebieden. Ook cursussen, workshops e.d.  
Hulp bij schulden: een KVK-adviseur kijkt mee naar oplossingen en verwijst door naar de juiste partijen. De brochure: *“Financiële tegenspoed? Neem de juiste stappen?”* kan worden gedownload van de website.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 134, 9700 AC Groningen  
Bezoekadres: Heliconweg 62, 8914 AT Leeuwarden  
Telefoon: 088-585 10 00  
E-mail: [info-leeuwarden@kvk.nl](mailto:info-leeuwarden@kvk.nl)  
Website: [www.kvk.nl/noord](http://www.kvk.nl/noord)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

8.30 – 17.00

## Kredietbank Nederland (voorheen GKB)

### Diensten/producten

Kredietbank Nederland stelt orde op zaken. Door schulden te voorkomen, door schulden weg te werken, maar vooral door bij te dragen aan een gezonde financiële toekomst. Activiteiten: kredietverlening, inkomensbeheer, schuldhulpverlening, preventie.

### Contactgegevens kantoor Leeuwarden

Bezoekadres: Gardeniersweg 10, Leeuwarden  
Telefoon: 058-294 51 45  
E-mail: info@kbl.nl

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid Leeuwarden

Open maandag t/m vrijdag van 8.30 - 16.00 uur  
Telefonisch bereikbaar maandag t/m donderdag van 8.30 -12.30 en 13.30 – 16.00  
Vrijdag van 8.30 – 12.30

### Opmerkingen

Ook voor ex-ondernemers.

## MKB Noord

### Diensten/producten

Een gratis servicedesk waar ondernemers met al hun vragen terecht kunnen. De ondernemer krijgt snel (uiterlijk binnen twee werkdagen) een deskundig antwoord.

Telefoon: 088 6520027 / website: [www.mkb servicedesk.nl](http://www.mkb servicedesk.nl)

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 134, 9700 AC Groningen  
Bezoekadres: Leonard Springerlaan 31 (4<sup>e</sup> verdieping), Groningen  
Telefoon: 050-527 57 57  
E-mail: Noord@mkb.nl  
Website: [www.mkb.nl](http://www.mkb.nl)

## NHL Hogeschool

### Diensten/producten

Studenten Bedrijfseconomie en FSM bieden in samenwerking met de belastingdienst hulp bij het invullen van de belasting aangifte. Drie weken lang wordt er hulp geboden aan mensen uit de provincie Friesland. In februari kunnen mensen de belastingdienst bellen voor een afspraak, daarna ontvangen zij een bevestiging met een routebeschrijving.

### Contactgegevens

Postadres: postbus 1080, 8900 CB Leeuwarden  
Bezoekadres: Rengerslaan 10, 8917 DD Leeuwarden  
Telefoon: 058-251 23 45  
Website: [www.nhl.nl](http://www.nhl.nl)

## PING (persoonlijk financieel advies)

### Diensten/producten

Mensen die wonen in Leeuwarden en omstreken die meer grip op hun financiën willen, kunnen terecht bij PING. Budgetadviesgesprek, administratie ordenen, advies over inkomensondersteunende regelingen en aanvragen daarvan (invullen formulieren), e.d.

### Contactgegevens

Bezoekadres: Werkplein Leeuwarden, Tesselschadestraat 33 – 35

Telefoon: 06-12 58 10 75

E-mail: [info@ping.nl](mailto:info@ping.nl)

Website: [www.ping.nl](http://www.ping.nl)

Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Maandag t/m vrijdag van 08.30 – 12.30 en 13.00 – 16.30 uur.

Langskomen kan vrijblijvend en zonder afspraak.

## Schuldhulpmaatje

### Diensten/producten

Project van kerken en andere christelijke organisaties. Het doel van de begeleiding is mensen door een moeilijke tijd heen te helpen en hen te leren hoe zijn voortaan als financieel vrije mensen kunnen leven. Vrijwilligers stellen de hulpvraag vast, helpen bij het invullen van formulieren, helpen bij contacten met hulpverleners, ordenen administratie, etc. eventueel gaan de vrijwilligers iets leuks ondernemen met de cliënt.

E-mail: [info@schuldhulpmaatje.nl](mailto:info@schuldhulpmaatje.nl)

Website: [www.schuldhulpmaatje.nl](http://www.schuldhulpmaatje.nl)

### Contactpersoon Leeuwarden

Harry van der Snee; [dmafriesland@gmail.nl](mailto:dmafriesland@gmail.nl)

## SUN Friesland

SUN Friesland wil urgente financiële noodsituaties van inwoners van Friesland helpen oplossen, daar waar (wettelijke) voorzieningen zoals de WWB niet meer, niet tijdig of niet voldoende beschikbaar zijn. Dit is mogelijk dankzij de Provincie Fryslân, gemeenten in Friesland, bijdragen van landelijke en lokale fondsen en particuliere donateurs. Aanvragen kunnen uitsluitend worden ingediend door medewerkers van organisaties die met SUN Friesland een convenant hebben afgesloten. Humanitas heeft dat gedaan. De aanvraag kan ingediend worden via Ytsje Noordenbos van Home-Start. De aanvraag moet schriftelijk worden ingediend met behulp van een aanvraagformulier. Bijdragen kunnen o.a. verstrekt worden voor: wasmachine of koelkast, woninginrichting, kosten van levensonderhoud, identiteitspapieren, kleding, activiteiten kinderen, opknappen woning. NIET voor schuldsanering, medische behandeling en reiskosten.

### Contactgegevens

Postadres: Westersingel 4, 8913 CK Leeuwarden

Telefoon: 06-83 60 93 04

E-mail: [info@sunfriesland.nl](mailto:info@sunfriesland.nl)

Website: [www.sunfriesland.nl](http://www.sunfriesland.nl)

## **SVO Stichting Schuldhulpverlening Ondernemers**

### **Diensten/producten**

Stichting Schuldhulpverlening Ondernemers adviseert en begeleidt (ex) ondernemers bij het afhandelen van schulden. Daarbij wordt nauw samengewerkt met o.a. banken, belastingdienst, Kamer van Koophandel, gemeentelijke Sociale Diensten en de Kredietbank Nederland.

### **De werkwijze bestaat uit 3 stappen:**

- 1** Invullen en verzenden van het aanvraagformulier, dat telefonisch aangevraagd kan worden of kan worden gedownload via de website.
- 2** Intakegesprek: doornemen aanvraagformulier, advies over het te volgen traject, indicatie van de te verwachten kosten van de dienstverlening.
- 3** Schuldhulpverlening: advies en ondersteuning bij onder andere de onderhandeling met schuldeisers en andere betrokkenen en bij het aanvragen van een krediet.

### **Kosten**

Stap 2 kost € 150,00. De kosten van stap 3 worden vooraf schriftelijk gemeld. Voor ex-ondernemers worden de kosten voor schuldhulpverlening in principe betaald door de gemeente waarin de ex-ondernemer woont. Stichting SVO kan laten weten of de betreffende gemeente de kosten van de bemiddeling vergoed.

### **Contactgegevens**

Postadres: postbus 1043, 8900 CA Leeuwarden  
Bezoekadres: Gardeniersweg 12, 8933 AA Leeuwarden  
Telefoon: 058-294 85 60  
E-mail: [info@stichtingsvo.nl](mailto:info@stichtingsvo.nl)  
Website: [www.stichtingsvo.nl](http://www.stichtingsvo.nl)



## 2. Fondsen

### Jeugdsportfonds Friesland

#### Diensten/producten

Het jeugdsportfonds Friesland biedt kinderen van financieel niet draagkrachtige ouders/verzorgers een kans om te gaan sporten, door het (gedeeltelijk) betalen van een lidmaatschap op een sportclub of sportartikelen. Kinderen (tot 18 jaar) kunnen aangemeld worden door intermediairs die op een professionele wijze betrokken zijn bij de scholing, opvoeding en begeleiding van kinderen. (schoolartsen, leerkrachten, maatschappelijk werkers, jeugdhulpverleners, wijkagenten, buurtwerkers, e.d.) via de website kan een bijdrage gevraagd worden van maximaal € 225,00 per jaar. De spelregels staan op de website.

#### Contactgegevens (Consulent Jeugdsportfonds Friesland Yanna van Tol)

Postbus: Postbus 178, 8440 AD Heerenveen  
Bezoekadres: de Opslach 61,  
Telefoon: 0513-63 06 60  
E-mail: [consulent.friesland@jeugdsportfonds.nl](mailto:consulent.friesland@jeugdsportfonds.nl)  
Website: [www.jeugdsportfonds.nl](http://www.jeugdsportfonds.nl)

### Provinciaal Studiefonds Jorritsma-Boschmafonds

#### Diensten/producten

Elke inwoner van Fryslân die een dagopleiding voor VMBO, HAVO, VWO, Gymnasium, MBO, HBO of WO volgt, kan voor een bijdrage uit het fonds in aanmerking komen, mits het inkomen niet boven een bepaald maximum ligt. Bij het aanvragen van de bijdrage moet een bewijs van inschrijving van de school worden ingeleverd en een IB-60 formulier van het voorafgaande jaar (verkrijgbaar bij de belastingdienst). Jaarlijks worden de inkomensgrens en de maximale bijdrage uit het fonds vastgesteld.

#### Meer informatie

Mevrouw A. W. Dijkstra  
058-292 53 35  
[www.fryslan.nl](http://www.fryslan.nl)

### Stichting Leergeld Leeuwarden

#### Diensten/producten

Ouders/verzorgers van schoolgaande kinderen van 4 t/m 18 jaar kunnen een beroep doen op de stichting Leergeld als zij voor hun kind(eren) bepaalde schoolse of buitenschoolse activiteiten niet kunnen betalen en een aantoonbaar inkomen hebben dat beneden 120% van het bijstandsniveau ligt. Aanvragen kunnen bijvoorbeeld betreffen: schoolboeken, fiets, computer, bijdrage schoolreisje, sportactiviteiten en culturele activiteiten.

#### Contactgegevens

Postadres: postbus 2588, 8901 AB Leeuwarden  
Telefoon: 06 10 14 48 47  
E-mail: [bestuur@leergeldleeuwarden.nl](mailto:bestuur@leergeldleeuwarden.nl)  
Website: [www.leergeld.nl/leeuwarden](http://www.leergeld.nl/leeuwarden)

### **Openingstijden en telefonische bereikbaarheid**

Telefonisch alleen bereikbaar op donderdag van 10.00 – 12.30 uur.

Contact bij voorkeur via e-mail of schriftelijk.

### **Werkwijze**

Na de aanvraag maakt een vrijwilliger van de stichting een afspraak bij de aanvrager thuis. De vrijwilliger verzamelt informatie over het inkomen, de reden van de aanvraag, welke activiteit precies, hoelang, wanneer e.d. Eventueel volgt ook verwijzing naar andere voorzieningen. De coördinator en/of het bestuur van stichting Leergeld beslist (het streven is binnen twee weken) of een aanvraag wordt toegekend. De aanvraag geldt voor 1 jaar. Daarna kan er desgewenst een nieuwe aanvraag worden ingediend.

## **Vitus Stichting**

De Vitus Stichting kan eenmalige of kortlopende financiële steun verlenen aan personen, gezinnen, gemeenschappen en zorginstellingen. Het bestuur beslist over wat verstandig en rechtvaardig is. Financiële steun voor personen en gezinnen kan alleen worden aangevraagd door een raadspersoon: een huisarts, pastor, een hulp- of zorgverlener die een professioneel contact onderhoudt met degene(n) voor wie de steun bedoeld is. Maatschappelijke instellingen en levensbeschouwelijke gemeenschappen kunnen zelf aanvragen indienen. Het aanvragen van een bijdrage kan door het invullen van het formulier op de website

### **Contactgegevens**

Postadres: postbus 888, 8901 BR Leeuwarden

E-mail: [info@vitusstichting.nl](mailto:info@vitusstichting.nl)

Website: [www.vitusstichting.nl](http://www.vitusstichting.nl)

## 3. Gezondheidszorg

### Bureau WMO Voorzieningen

#### Diensten/producten

Bij het Bureau WMO voorzieningen van de MOzaak kunnen WMO voorzieningen worden aangevraagd (bijv. hulp bij het huishouden, een woonvoorziening, een vervoersvoorziening of een rolstoel). Het bureau handelt de WMO aanvragen voor de gemeente Leeuwarden af en geeft informatie over de WMO regelingen en WMO voorzieningen.

#### Contactgegevens

Postadres: Postbus 410, 8901 BE Leeuwarden  
Bezoekadres: Archipelweg 111, 8921 TH Leeuwarden

#### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Maandag t/m vrijdag van 8.30 – 17.00 uur.

### GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst Fryslân

#### Diensten/producten

De GGD richt zich op bevordering van gezondheid en voorkomen van ziekten. Tot de belangrijkste taken van GGD Fryslân behoren o.a.:

- Het verstrekken van gezondheidsinformatie aan individuen en groepen
- De uitvoering van de preventieve zorg voor jeugdigen van 0 tot 19 jaar.
- De preventie van Seksueel Overdraagbare Aandoeningen (soa) en aids.
- Het verzorgen van vaccinaties voor reizigers naar tropische gebieden.
- Het opzetten en uitvoeren van preventieprogramma's voor specifieke doelgroepen.
- Sociaal-medisch onderzoek op verzoek van gemeenten in het kader van de uitvoering van de Algemene Bijstandswet.

#### Contactgegevens

Postadres: postbus 612, 8901 BK Leeuwarden  
Bezoekadres: Harlingertrekweg 58, Leeuwarden  
Telefoon: 088-229 92 22  
Website: [www.ggdfryslan.nl](http://www.ggdfryslan.nl)  
Via de website kan een e-mail verstuurd worden.

#### Openingstijden en bereikbaarheid

Maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.

## GGZ Geestelijke Gezondheidszorg Fryslân

### Diensten/producten

GGZ Friesland biedt geestelijke gezondheidszorg aan mensen met psychiatrische stoornissen of ernstige psychische problemen, soms in combinatie met een verslaving, gedragsstoornissen of een verstandelijke handicap. De behandelingen zijn gericht op herstel, behoud van autonomie, het voorkomen van verdere achteruitgang, en zo nodig, het bieden van een veilige plek.

### Contactgegevens Locatie de Hege Wier

Postadres: postbus 932, 8901 BS Leeuwarden  
Bezoekadres: Sixmastraat 2, 8932 PA Leeuwarden  
Telefoon: 058-284 88 88  
Website: [www.ggzfriesland.nl](http://www.ggzfriesland.nl)  
Via de site kan een e-mail worden verstuurd.

### Opmerkingen

Voor vragen m.b.t. een behandeling moet contact opgenomen worden met de betreffende locatie. Zie website voor de locaties en contactgegevens.

## JGZ Jeugdgezondheidszorg

### Diensten/producten

GGD Fryslân Jeugdgezondheidszorg richt zich op de gezondheid, gezond opgroeien en het ontwikkelen van een gezonde leefstijl van kinderen en jongeren tot 19 jaar. De jeugdgezondheidszorg biedt gratis deskundige hulp.

### Contactgegevens

Idem als GGD  
E-mail: [jgz@ggdfryslan.nl](mailto:jgz@ggdfryslan.nl)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Informatie/advieslijn: 088-229 94 44, bereikbaar op werkdagen van 09.00-17.00 uur.  
Afsprakenlijn: 088-229 94 45, bereikbaar op werkdagen van 09.00-14.00 uur.

## Stichting Palet

### Diensten/producten

De dienstverlening bestaat onder meer uit thuiszorg, verzorging, verpleging en dienstverlening (bijv. huishoudelijke hulp, maaltijdservice en eerste hulp bij alarmering). Het aanbod sluit aan op de individuele situatie en vraag van de oudere.

### Contactgegevens

Postadres: postbus 1097, 8900 CB Leeuwarden  
Bezoekadres: badweg 1, Leeuwarden  
Telefoon: 058-234 39 43  
E-mail: [info@paletgroep.nl](mailto:info@paletgroep.nl)  
Website: [www.paletgroep.nl](http://www.paletgroep.nl)

### Klantadviescentrum

Telefoon: 0900-321 321 3 (€ 0.01 per minuut)  
E-mail: [klantadviescentrum@paletgroep.nl](mailto:klantadviescentrum@paletgroep.nl)

## Thuiszorg 'Het Friese land'

### Diensten/producten

De missie van Thuiszorg Het Friese Land is het leveren van zorg en diensten aan mensen in Noord en Midden Friesland met als doel een bijdrage te leveren aan de invulling van hun levenspad, vanuit de visie dat mensen recht hebben om zo lang mogelijk richting te geven aan hun eigen leven.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 417, 8901 BE Leeuwarden  
Bezoekadres: Celciusweg 8, 8912 AN Leeuwarden/ Tesselschadestraat 29, 8913 HA Leeuwarden  
Telefoon: 0900-88 64 (€ 0.10 per minuut) 24/7 bereikbaar  
Website: [www.thfl.nl](http://www.thfl.nl)  
Via de website kan een e-mail verzonden worden.

## Tjallingahiem

### Diensten/producten

Tjallingahiem biedt gespecialiseerde jeugdzorg aan kinderen, jongeren en jong volwassenen met (ernstige) beperkingen in de sociale redzaamheid. De oorzaak ligt naast een intellectueel functioneren vaak in emotionele-, gedrags- of psychiatrische problematiek. Ook problemen in het gezin of in het netwerk van het gezin kunnen een belangrijke rol spelen.

Aanbod o.a.: Gezinsbehandeling, ambulante psychiatrische hulp, naschoolse dagbegeleiding, begeleid zelfstandig wonen, weekend- en vakantiebegeleiding, trainingen en cursussen, traumabehandeling.

### Contactgegevens

Postadres: postbus 418, 8901 BE Leeuwarden  
Bezoekadres: Sixmastraat 3, 8932 PA Leeuwarden  
Telefoon: Algemeen: 058-286 01 00  
Servicebureau: 058-286 01 09  
E-mail: [clientservicebureau@tjallingahiem.nl](mailto:clientservicebureau@tjallingahiem.nl)  
[info@tjallingahiem.nl](mailto:info@tjallingahiem.nl)  
Website: [www.tjallingahiem.nl](http://www.tjallingahiem.nl)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur.

### Opmerkingen

Om gebruik te maken van de hulpverlening is een indicatie nodig. Het cliëntservicebureau heeft daar meer informatie over. Voor meer informatie zie website

## Verslavingszorg Noord Nederland

### Diensten/producten

Iedereen die in Friesland, Groningen of Drenthe woont en vragen of problemen heeft met betrekking tot alcohol, drugs, medicijnen of gokken kan terecht bij Verslavingszorg Noord Nederland (VNN). Diensten o.a.: opname in kliniek, ambulante hulp, hulp bij aanvragen uitkering, invullen formulieren, hulp bij schulden, cursussen en trainingen.

### Aanmelden

Aanmelden kan via het Hulpverleningsbureau. Na de aanmelding vindt het eerste gesprek plaats met een hulpverlener (meestal een maatschappelijk werker of een sociaal psychiatrisch verpleegkundige). Bij dit gesprek kan een partner of andere begeleider aanwezig zijn. Het streven is om dit gesprek binnen 14 dagen te laten plaatsvinden.

### Kosten

Als de cliënt een verwijfsbrief van de huisarts heeft, worden de kosten van de hulpverlening betaald door de zorgverzekeraar.

### Contactgegevens

Adres: Oostergoweg 8, 8932 PG Leeuwarden  
Telefoon: 058-284 76 47  
E-mail: [preventie-friesland@vnn.nl](mailto:preventie-friesland@vnn.nl)  
Website: [www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)

## 4. Humanitas Friesland – Thuisadministratie

Afdeling Leeuwarden e.o.  
Thuisadministratie Leeuwarden  
Cora Huiberts en/of Bart Krol  
Telefoon: 058-266 66 08  
E-mail: [thuisadministratie-leeuwarden@hotmail.com](mailto:thuisadministratie-leeuwarden@hotmail.com)

## 5. Humanitas Leeuwarden – Overige projecten

N.B. Cliënten dienen contact op te nemen met het Humanitas kantoor.

Telefoon: 058-266 66 08

E-mail: leeuwarden@humanitas.nl

### Effe doen

Vrijwilligers bieden praktische en eenmalige hulp op maat. Bijv. het inpakken van verhuisdozen, een schilderijtje ophangen of meegaan naar het gemeentehuis om een ID kaart aan te vragen.

#### Contactgegevens

Anne Ket

a.ket@chello.nl

### FEM Maatjes

Een maatje voor slachtoffers van mensenhandel. Het maatje doet samen met de cliënt leuke dingen, vooral gericht op uitbreiding en versterking van het sociale netwerk van de cliënt. Humanitas voert dit project uit in samenwerking met Fier Fryslân.

#### Contactgegevens

Hester Huijing

h.huijing@humanitas.nl

### Hangaut

Soos voor (jong) volwassenen met een stoornis in het autistisch spectrum. Gezellige avonden zoals een kroegentocht, spelletjesavond e.d. Doel van de soos: het versterken van het netwerk van de bezoekers en een gezellige avond met elkaar hebben.

#### Contact gegevens

Naraysca Cecilia en/of Tineke Deelstra

Hangaut-leeuwarden@live.nl

### Home-Start

(Opvoedings) ondersteuning, praktische hulp en vriendschap voor ouders met tenminste één kind tot zes jaar. De vrijwilligers van Home-Start gaan wekelijks bij hun gezin op bezoek om emotionele en praktische steun te bieden. Belangrijk hierbij is dat de vraag van de ouder(s) centraal staat.

#### Contactgegevens

Ytsje Noordenbos

Home-start.leeuwarden@humanitas.nl

### Huisje, Huisje, Boompje, Beestje

Spel- en praatgroep voor kinderen waarvan de ouders gescheiden zijn, die de behoefte hebben om zich te uiten en hun ervaringen te delen. De groep is bedoeld voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. Er wordt gedaan aan spel, beweging en creatieve activiteiten.

#### Contactgegevens

Siske van Oostrum

siskevannunspeet@gmail.com

## Kindervakantieweken

Voor kinderen die om een of andere reden niet op vakantie gaan organiseert Humanitas jaarlijks vakantieweken. Vanuit Leeuwarden en omgeving gaan de kinderen naar een vakantieboerderij of zeilvakantie in Friesland.

### Contactgegevens:

Hendruk Douma  
hjdouma@hotmail.com

## Scheiden...en hoe verder?

Deze gespreksgroep is voor iedereen toegankelijk die gescheiden is en als alleenstaande ouder (verzorger of niet-verzorger) met vragen rondloopt. Vragen over het omgaan met de kinderen, hoe met school samen te werken; hoe een co-ouderschap verloopt, hoe weer een nieuwe sociale omgeving op te bouwen, komen in deze gespreksgroep aan de orde.

### Contactgegevens

Mieke Huizinga-Bruning  
huizingabruning@upcmail.nl

## Speelgoedactie

De decembermaand is voor velen een (te) dure tijd. Niet ieder gezin heeft de mogelijkheid om de kinderen een cadeautje te geven met Sinterklaas. Zo vlak voor 5 december verwent de sint deze kinderen (tot 12 jaar) met een cadeautje.

### Contactgegevens

Fenny von Balluseck  
f.von.balluseck@zonnet.nl

## Steun bij rouw en verlies

In een lotgenotengroep kunnen mensen die hun partner, kind of ouder(s) hebben verloren, ervaringen uitwisselen en hun emoties uiten. Vrijwilligers met een speciale opleiding praten met de mensen en geven hen steun, zowel individueel als in een groep.

### Contactgegevens

Mieke Huizinga-Bruning  
06-531 188 22  
huizingabruning@upcmail.nl

## Ziekenhuisbegeleiding

Vrijwilligers begeleiden patiënten van en naar het ziekenhuis. Op verzoek van de cliënt zijn zij ook aanwezig bij het bezoek aan de specialist. Desgewenst helpen de vrijwilligers bij het aan- en uitkleden.

### Contactgegevens

Cees de Vries  
c.de.vries-pli@kpnplanet.nl



## 6. Kinderen en Jongeren

### AMK; Advies- en Meldpunt Kindermishandeling

#### Diensten/producten

Het AMK geeft advies en onderzoekt (vermoedelijke) situaties van kindermishandeling en brengt zo nodig de juiste hulp op gang. Het AMK is de instelling voor iedereen met vragen, zorgen of meldingen over kindermishandeling.

Alle AMK's zijn bereikbaar via het landelijke telefoonnummer. Daar wordt de beller automatisch doorgeschakeld naar het AMK in de eigen regio.

Telefoon: 0900-123 12 30 (€ 0.05 per minuut)

Website: [www.amk-nederland.nl](http://www.amk-nederland.nl)

Het AMK maakt deel uit van Bureau Jeugdzorg en is ook te bereiken via: 058-233 37 77.

### BJZ; Bureau Jeugdzorg Friesland

#### Diensten/producten

Informatie, advies en indicatie voor jeugdzorg bij ernstige opvoed- en opgroei problemen.

Jeugdbeschermings- en jeugdreclasseringstaken, AMK.

Bedoelt voor jeugdigen tot 18 jaar, hun ouders of opvoeders, maar ook anderen die (beroepsmatig) signaleren dat het mis gaat met de opvoeding of met volwassen worden. Samen met de jeugdige en zijn/haar ouders kijkt BJZ Friesland welke hulp nodig is om de problemen aan te pakken.

#### Contactgegevens

Postadres: Postbus 312, 8901 BC Leeuwarden

Bezoekadres: Tesselschadestraat 2, Leeuwarden

Telefoon: 058-233 37 77

Website: [www.bjzfriesland.nl](http://www.bjzfriesland.nl)

#### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Geopend en telefonisch bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00uur.

De bureautijden van de Centrale Toegang zijn van 9.00-11.00 uur en 14.00-17.00 uur. Buiten deze uren wordt met automatisch doorverbonden met de receptie. Alleen voor spoedgevallen is de Centrale Toegang ook buiten deze bloktijden bereikbaar.

In zeer dringende gevallen is BJZ ook buiten kantooruren en in het weekend te bereiken. De beller krijgt het nummer van de bereikbaarheidsdienst van Bureau Jeugdzorg Friesland.

### Centrum voor Jeugd en Gezin

#### Diensten/producten

Het Centrum voor Jeugd en Gezin Leeuwarden is een samenwerkingsverband tussen alle organisaties die met jeugdigen en 0 tot 23 jaar werken. Onderwijs, peuterspeelzalen, kinderopvang, welzijnswerk, maatschappelijk werk, jeugdgezondheidszorg, verloskundigen, MEE Fryslân, etc. (aanstaande) ouders, kinderen en jongeren kunnen hier terecht met al hun vragen over opvoeden en opgroeien.

#### Contactgegevens

Adres: Oldehoofsterkerkhof 2, 8911 DH Leeuwarden

Telefoon: 0900-254 12 54 (tijdens kantooruren en op dinsdagavond van 19.00-21.00 uur)

E-mail: [cjg@leeuwarden.nl](mailto:cjg@leeuwarden.nl)

Website: [www.cjgleeuwarden.nl](http://www.cjgleeuwarden.nl)

## DUO Dienst Uitvoering Onderwijs

### Diensten/producten

DUO zorgt voor de uitvoering van verschillende onderwijswetten en regelingen namens het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.

Het betreft: tegemoetkoming scholieren, tegemoetkoming ouders, studiefinanciering MBO, studiefinanciering HBO en universiteit.

### Contactgegevens

Postadres: postbus 30155, 9700 LG Groningen

Telefoon: 050-599 77 55 (klantenservice)

Website: [www.duo.nl](http://www.duo.nl)

## Jeugdhulp Friesland

### Diensten/producten

Stichting Jeugdhulp Friesland is een organisatie voor jeugdzorg in de provincie Friesland die geïndiceerde behandeling en opvang biedt aan kinderen (0-12 jaar), jeugdigen (12-18 jaar) en hun ouders/opvoeders bij vragen en problemen rond opgroeien en opvoeden. Het behandelaanbod loopt uiteen van lichte ambulante behandelvormen tot zeer intensieve en specialistische hulpvormen. Jeugdhulp Friesland biedt ook intensieve residentiële behandeling voor kinderen en jeugdigen met een complexe problematiek.

### Contactgegevens

Postadres: postbus 1266, 8900 CG Leeuwarden

Bezoekadres: Noordvliet 439, 8921 HH Leeuwarden

Telefoon: 058-233 36 66

E-mail: [info@jeugdhulpfriesland.nl](mailto:info@jeugdhulpfriesland.nl)

Website: [www.jeugdhulpfriesland.nl](http://www.jeugdhulpfriesland.nl)

## 7. Maatschappelijk Werk & Welzijn

### AanZet

#### Diensten/producten

Stichting voor cliënt gestuurde projecten in Friesland die projecten ondersteunt voor en door mensen die ervaring hebben met geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang, verslavingszorg en vrouwenopvang. AanZet biedt deze mensen een plek waar ze klant kunnen worden van een project en waar ze vrijwilligerswerk kunnen doen: sportproject, cliëntplatform, maatjesproject, café De Kronkel, Omtinker, Steunpunt Zelfhulp, PC Probaat.

#### Contactgegevens

Postadres: Postbus 942, 8901 BS Leeuwarden  
Bezoekadres: Tadingastraat 5, 8932 PJ Leeuwarden  
Telefoon: 058-284 90 20  
E-mail: info@st-aanzet.nl  
Website: www.st-aanzet.nl

#### Openingsdagen en telefonische bereikbaarheid

Op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur.

### Fier Fryslân

#### Diensten/producten

Expertise- en behandelcentrum op het terrein van geweld in afhankelijkheidsrelaties. Biedt hulp aan slachtoffers, getuigen en plegers die te maken hebben met geweld in een relatie, zoals kindermishandeling, jeugdprostitutie of eer gerelateerd geweld. Fier probeert geweld te voorkomen met preventieve maatregelen en goede voorlichting. Waar nodig zorgt Fier voor opvang op een veilig en anoniem adres.

Thema's: pesten, eer gerelateerd geweld, gevaren internet, huiselijk geweld, huisverbod, jeugdprostitutie, kindermishandeling, kind bemiddeling, grensoverschrijdend gedrag, psychiatrische problemen, loverboy problematiek, mensenhandel, trauma's en seksueel geweld.

#### Contactgegevens

Postadres: Postbus 1087, 8900 CB Leeuwarden  
Bezoekadres: Holstmeerweg 1, 8936 AS Leeuwarden  
Telefoon: 058-215 70 84  
E-mail: Info@fierfryslan.nl  
Website: www.fierfryslan.nl

#### Opmerkingen

Advies- en Steunpunt Huiselijk Geweld, Advies- en Meldpunt Loverboyproblematiek en Jeugdprostitutie. Telefoon: 0900-567 56 78 (€ 0,05 per minuut)  
Chatten en online behandeling via website mogelijk.

## FIOM Friesland

### Diensten/producten

Biedt consultatie, advies, hulp en preventie bij: onbedoelde zwangerschap, abortus en verwerking, afstand en adoptie, biologische familie zoeken, ongewild kinderloos, zwangerschapsverlies en jong ouderschap.

### Contactgegevens FIOM-bureau Leeuwarden

Adres: Harlingerstraatweg 9, 8913 AA Leeuwarden  
Telefoon: 088-126 49 20  
E-mail: [leeuwarden@fiom.nl](mailto:leeuwarden@fiom.nl)  
Website: [www.fiom.nl](http://www.fiom.nl)

## FSU; Fries Samenwerkingsverband Uitkeringsgerechtigden

### Diensten/producten

De Vereniging FSU is de provinciale bundeling van belangenorganisaties van uitkeringsgerechtigden. Doel van het FSU is: verbetering van de positie van Friese uitkeringsgerechtigden, gehandicapten en minima door middel van een gebundelde belangenbehartiging. De belangenorganisaties, projectgroepen en het bestuur van het FSU bestaan volledig uit vrijwilligers.

### Spreekuren

Het FSU heeft 22 spreekuren, verspreid over Friesland. De vrijwilligers helpen bij contacten met uitvoeringsinstanties, inkomens- en schuldproblemen, geven informatie en advies, e.d. de spreekuren zijn gratis en er hoeft geen afspraak gemaakt te worden. Voor locaties, tijden en telefoonnummers, zie website.

### Documentenbank

De Documentenbank bevat informatie over sociale zekerheid, re-integratie en armoedebeleid. Voor meer informatie, zie website.

### Contactgegevens

Adres: Keetwaltje 1, 8921 EV Leeuwarden  
Telefoon: 058-213 99 92  
E-mail: [FSU@fsufriesland.nl](mailto:FSU@fsufriesland.nl)  
Website: [www.fsufriesland.nl](http://www.fsufriesland.nl)

## LIMOR; Landelijke Instelling voor Maatschappelijke Ondersteuning en Rehabilitatie

### Diensten/producten

LIMOR helpt mensen weer een eigen plek in de samenleving te vinden door middel van thuisbegeleiding, woonvoorzieningen en crisisopvang. Overige diensten: logeerhuis, intensieve maatschappelijke ondersteuning, proef wonen, financiële begeleiding en vangnetwerk. Bedoeld voor mensen die geen thuis meer hebben, hun onderkomen dreigen te verliezen of ernstige problemen hebben met zelfstandig wonen.

### Contactgegevens Aanmeldbureau en thuisbegeleiding Friesland

Postadres: Postbus 8008, 8903 KA Leeuwarden  
Telefoon: 058-215 16 94  
0900-485 75 45 (informatie en algemene vragen; lokaal tarief)  
e-mail: [info@limor.nl](mailto:info@limor.nl)  
website: [www.limor.nl](http://www.limor.nl)

### Opmerkingen

Voor de dienstverlening van LIMOR is een AWBZ- of WMO- indicatie nodig. Door het aanmeldbureau wordt beoordeeld of de cliënt in het bezit is van een juist indicatie. Indien dit niet het geval is helpt het aanmeldbureau bij het aanvragen van de indicatie bij het Centraal Indicatie Orgaan (CIZ)

## MEE Friesland

### Diensten/producten

Bij MEE Friesland kan iedereen terecht met vragen over leven met een verstandelijke, lichamelijke, psychiatrische of zintuigelijke beperking. En met vragen over chronische ziekte, een stoornis binnen het autistisch spectrum (ASS) of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

MEE biedt informatie, advies en ondersteuning bij alle levensgebieden: jeugd en gezin, wonen en samenleven, leren en werken, regelgeving en geldzaken, vrije tijd en sport en vrienden en relaties.

### Contactgegevens

Adres: Sixmastraat 66, 8932 PA Leeuwarden  
Telefoon: 058-284 94 44  
E-mail: [info@meefriesland.nl](mailto:info@meefriesland.nl)  
Website: [www.meefriesland.nl](http://www.meefriesland.nl)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Langskomen op het kantoor in Leeuwarden kan van maandag t/m vrijdag tussen 8.30 en 17.00 uur.

### Opmerkingen

De dienstverlening van MEE Friesland is gratis en er is geen verwijzing voor nodig. Op de website van MEE staat de sociale kaart van Nederland. In de sociale kaart kan worden gezocht naar organisaties op het gebied van zorg, welzijn en wonen in heel Nederland.

## Partoer Centrum voor Maatschappelijke Ontwikkeling

### Diensten/producten

Partoer CMO Fryslân zet zich in voor een stimulerend, veilig en sociaal leefklimaat voor alle burgers in Fryslân. Partoer is een kennisintensieve tweedelijns-organisatie waar adviseurs met verschillende deskundigheden en achtergronden werken. Zij adviseren en ondersteunen de klanten bij de uitvoering van hun werkzaamheden. Op de website staat o.a. de sociale kaart armoedebestrijding.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 298, 8901 BB Leeuwarden  
Bezoekadres: Westersingel 4, 8913 CK Leeuwarden  
Telefoon: 058-234 85 00  
E-mail: [info@partoer.nl](mailto:info@partoer.nl)  
Website: [www.partoer.nl](http://www.partoer.nl)

### Sociale Kaart Armoedebestrijding

De Sociale Kaart Armoedebestrijding is gemaakt door Partoer CMO Fryslân in opdracht van de provincie Friesland. De kaart geeft aan welke voorzieningen beschikbaar zijn, voor wie, hoe en wanneer zij bereikbaar zijn en welke diensten de voorzieningen bieden.

## Sensor Fryslân (vrijwilligers)

### Diensten/producten

SOS Telefonische Hulpdienst bemand door vrijwilligers. Onderwerpen bij de gesprekken bijv. eenzaamheid, geboorte van een kind, rouwverwerking, relationele problemen, gezondheid, seksueel geweld, huiselijk geweld, neerslachtigheid.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 101, 8900 AC Leeuwarden  
Telefoon: 058-212 03 43 (kantoor)  
E-mail: [infofryslan@sensoor.nl](mailto:infofryslan@sensoor.nl)  
Website: [www.fryslan.sensoor.nl](http://www.fryslan.sensoor.nl)

### Openingstijden

Kantoor: maandag t/m donderdag van 8.30-16.30 uur, vrijdag van 8.30-12.30 uur.  
Hulpvragen via telefoon: 058-213 20 00 of 0900-0767. 24/7 bereikbaar.  
Hulpvragen via internet: [www.sensoor.nl](http://www.sensoor.nl) via sitechat of e-mail. Dagelijks van 19.30-22.30 uur en op dinsdag, donderdag en vrijdagmiddag van 14.00-17.00 uur.

## Vluchtelingenwerk Noord Nederland

### Diensten/producten

Stichting vluchtelingenwerk Noord Nederland biedt individuele ondersteuning en collectieve belangenbehartiging bij toelating, opvang en maatschappelijke participatie van vluchtelingen. Doelen: bijdragen aan een correcte en eerlijke asielpcedure; bevorderen welzijn van asielzoekers, vluchtelingen en migranten door hun sociale en economische zelfstandigheid te bewerkstelligen; helpen integreren en inburgeren.

### Contactgegevens

Adres: Keetwiltje 1, 8921 EV Leeuwarden  
Telefoon: 058-213 13 23  
E-mail: [info@vwpf.nl](mailto:info@vwpf.nl)  
Website: [www.vwpf.nl](http://www.vwpf.nl)

## Welzijn Centraal

### Diensten/producten

Welzijn Centraal biedt een breed pakket aan diensten en activiteiten: peuterspeelzalen, opvoedingsondersteuning, algemeen maatschappelijk werk, financiële hulp en budgetadvies, sociaal raadsliden werk, sociaal cultureel werk, jeugd en samenlevingsopbouw.

### Contactgegevens

Postadres: Postbus 2582, 8901 AB Leeuwarden  
Bezoekadres: Eewal 61, 8911 GS Leeuwarden  
Telefoon: 058-234 84 34  
E-mail: [info@welzijncentraal.nl](mailto:info@welzijncentraal.nl)  
Website: [www.welzijncentraal.nl](http://www.welzijncentraal.nl)

### De Sociale Winkel

Aanmelden voor het maatschappelijk werk, informatie over budgetadvies, afspraak maken met de sociaal raadsliden, informatie over schuldhulpverlening of opvoedingsondersteuning etc. Professionals kunnen in de winkel terecht voor vragen over de sociale kaart, regelingen of voorzieningen.

Bezoekadres: Eewal 61, 8911 GS Leeuwarden.  
Openingstijden: iedere werkdag van 09.00-12.00 uur. Een afspraak maken is niet nodig.

### De Klaproos

Een multicultureel ontmoetings-, informatie- en activiteitencentrum voor (allochtone) vrouwen in Leeuwarden.

Voor bezoekadressen, openingstijden en programma zie website.

## ZIENN opvang & ondersteuning

### Diensten/producten

ZIENN is een organisatie voor maatschappelijke opvang in Friesland, Groningen en Drenthe voor mensen die door allerlei omstandigheden sociaal kwetsbaar zijn, in de problemen dreigen te komen, in een crisissituatie raken, thuisloos zijn, geen onderdak hebben of het risico lopen dat te verliezen. Woonondersteuning: volwassenen vanaf 18 jaar en gezinnen die moeite hebben met zelfstandig wonen, die te maken hebben met meervoudige problematiek en te indiceren zijn voor de AWBZ, die in staat zijn realistische doelen te stellen, die bereid zijn begeleiding te accepteren, die alleen met begeleiding/ondersteuning in staat zijn zelfstandig te wonen.

### Contactgegevens Directie en Administratie

Postadres: Postbus 2579, 8901 AB Leeuwarden  
Bezoekadres: Pelikaanstraat 1<sup>E</sup>, 8916 AD Leeuwarden  
Telefoon: 058-293 24 00; telefoon aanmeldpunt: 0900-188 88 81  
E-mail: [info@zienn.nl](mailto:info@zienn.nl)  
Website: [www.zienn.nl](http://www.zienn.nl)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Bellen met het aanmeldpunt op werkdagen tussen 8.30-16.30 uur.  
Langskomen bij het Centraal Bureau aan de Pelikaanstraat 1E in Leeuwarden kan ook.

## Zorgmaatwerk

### Diensten/producten

Zorgmaatwerk is een zorgorganisatie voor mensen met een beperking in hun psychische functioneren, tijdelijk (bijv. depressie) of blijvend (bijv. bij een ontwikkelingsstoornis of schizofrenie). De visie is dat alle mensen mogelijkheden hebben en dat er altijd kwaliteiten zijn die je verder kunt ontwikkelen. Dit proces wordt op een coachende manier begeleid, bij de cliënt thuis of in één van de woonprojecten.

### Contactgegevens

Adres: Molepaed 10, 8831 XJ Winsum  
Telefoon: 0517-34 22 33  
E-mail: [info@zorgmaatwerk.nl](mailto:info@zorgmaatwerk.nl)  
Website: [www.zorgmaatwerk.nl](http://www.zorgmaatwerk.nl)



## 8. Ouderen

### ANBO

#### Diensten/producten

Voor hulp bij het invullen van belastingformulieren of T-biljetten kan contact worden opgenomen met de coördinator, de heer L. Dol, telefoon: 058-266 37 35.

#### Financiën in Balans

Met het project Financiën in Balans leidt ANBO vrijwilligers op om mensen in schuldsituaties te begeleiden. ANBO ondersteunt hiermee de gemeentelijke schuldhulpverlening.

Het aanbod bestaat uit vroeg signalering van financiële problemen, ondersteuning bij het voeren van de administratie en/of ondersteuning bij de uitvoering van gemeentelijke schuldhulpverlening.

#### Contactgegevens ANBO afdeling Leeuwarden

Adres: Molenstraat 36 R, 8913 BC Leeuwarden

Telefoon: 058-213 49 47

06-48 64 05 93

Website: [www.anbo.nl/leeuwarden](http://www.anbo.nl/leeuwarden)

### KBO Fryslân; Katholieke Bond van Ouderen

#### Diensten/producten

Met vragen over juridische of financiële zaken kunnen KBO-leden contact opnemen met de KBO-juristentelefoon: 0900-821 21 83.

Bereikbaar op donderdag van 13.30-15.30 uur (€ 0,10 per minuut).

Voor meer informatie zie website: [www.uniekbo.nl](http://www.uniekbo.nl)

#### Contactgegevens Secretariaat KBO Leeuwarden

Adres: D. Miedemastrjitte 21, 9047 JG Minnertsga

Telefoon: 0518-47 00 39

E-mail: [kbo.leeuwarden@gmail.com](mailto:kbo.leeuwarden@gmail.com)

Website: [www.kbofryslan.nl](http://www.kbofryslan.nl)

### PCOB

#### Diensten/producten

Alle leden van ouderenorganisaties met een AOW-uitkering, die tevens in aanmerking komen voor zorgtoeslag, kunnen van de belastingsservice van PCOB gebruik maken. De belastingsservice is bestemd voor eenvoudige belastingaangiften en gaat ook in op de zorg- en/of huurtoeslag. Meestal is het mogelijk dat de belastinginvullen op huisbezoek komt. Soms worden de papieren in orde gebracht tijdens een inloopsprekkuur. Voor het maken van een afspraak, kan contact opgenomen worden met de lokale afdeling. De belastingsservice is gratis, wel kunnen onkosten, zoals reiskosten en kopieer- en printkosten in rekening worden gebracht.

#### Contact gegevens

Zie website: [www.pcob.nl](http://www.pcob.nl)

36 afdelingen in gewest Friesland, waarvan 3 in Leeuwarden

## Rode Kruis

Door het organiseren van verschillende sociale activiteiten wil het Nederlandse Rode Kruis het sociale isolement van mensen doorbreken, eenzaamheid verminderen en zelfredzaamheid vergroten. Sociale activiteiten zijn o.a. een cursus vrienden maken, taalcoaches, huisbezoek, mantelzorgondersteuning en samen er op uit. Zie website voor meer informatie over de activiteiten en waar ze gehouden worden.

### Contactgegevens District Fryslân & Afdeling De Brug

Adres: James Wattstraat 4, 8912 AR Leeuwarden  
Telefoon: 058-2313 04 01  
Website: [www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)

## Zonnebloem

### Diensten/producten

De Zonnebloem levert een positieve bijdrage aan het leven van mensen met een fysieke beperking door ziekte, handicap of gevorderde leeftijd, door middel van huisbezoek, activiteiten en vakanties.

### Leeuwarden-Oost

[zonnebloemleeuwardenoost@live.nl](mailto:zonnebloemleeuwardenoost@live.nl)

### Leeuwarden-West

Dhr. P. Carstens (voorzitter) 058-844 35 30  
Mw. R. Engelen (bezoekwerk) 058-213 92 78

### Leeuwarden-Zuid

Mw. N. Daniels (voorzitter a.i.) 058-288 53 07  
Mw. W. Beek (bezoekwerk) 058-288 23 05

## 9. Rechtshulp, Politie, Justitie

### Exodus Nederland

#### Diensten/producten

Exodus biedt opvang en ondersteuning aan ex-gedetineerden en gedetineerden, in de laatste fase van hun straf, die gemotiveerd zijn uit de criminaliteit te stappen. Deze (ex-) gedetineerden kunnen terecht in één van de elf Exodushuizen verspreid in het land of bij een maatje uit het Exodus vrijwilligersnetwerk. Naast hulp van vrijwilligers buiten de gevangenis, biedt het Exodus vrijwilligersnetwerk hulp aan familieleden van (ex-)gedetineerden. Het Ouders, Kinderen en Detentie –project (OKD-project) maakt het mogelijk voor gedetineerde ouders en hun kind(eren) elkaar maandelijks te ontmoeten in een kindvriendelijke ruimte in de gevangenis en zo te werken aan een goed contact. Exodus Nederland werkt onder andere samen met het ministerie van Justitie, de Dienst Justitiële Inrichtingen, de Reclassering en landelijke, provinciale en gemeentelijke overheden.

#### Contactgegevens Exodus Nederland

Adres: Morssingel 5, 2312 AZ Leiden  
Telefoon: 071-515 19 50  
E-mail: [info@exodus.nl](mailto:info@exodus.nl)  
Website: [www.exodus.nl](http://www.exodus.nl)

#### Contactgegevens Exodus Groningen

Adres: Parklaan 1, 9724 AP Groningen  
Telefoon: 050-402 80 68  
E-mail: [Groningen@exodus.nl](mailto:Groningen@exodus.nl)  
Website: [www.exodus.nl](http://www.exodus.nl)

#### Nazorg coördinator Friesland

Telefoon: 06-23 95 07 42

### Het Juridisch Loket

#### Diensten/producten

Gratis, snel en betrouwbaar antwoord op juridische vragen. NIET: vragen over het beheer van vermogens, zakelijke kwesties, pacht of verhuur van onroerend goed, vragen over de uitoefening van een zelfstandig beroep of bedrijf. Ook kan het Juridisch Loket niet namens een cliënt optreden. Zij kunnen wel doorverwijzen naar iemand die dat wel kan. Het Juridisch Loket is een initiatief van de overheid en wordt betaald door het Ministerie van Veiligheid en Justitie.

#### Contact

Telefoon: 0900-8020 (€0,10 per minuut)

Elke werkdag bereikbaar van 9.00-20.00 uur. Direct contact met een juridisch medewerker. Voor een telefonische vraag is gemiddeld 10 minuten beschikbaar. Als dat niet voldoende is of als er papieren moeten worden gezien, maakt de medewerker een afspraak om langs te komen bij het Juridisch Loket in de buurt.

#### Bezoek het Juridisch Loket

Open van 9.00-17.00 uur. Een afspraak is niet nodig. Voor een baliegesprek is gemiddeld 10 minuten beschikbaar, als dat niet genoeg is of als er veel papieren moeten worden bekeken kan er een afspraak gemaakt worden tijdens één van de spreekuren.

### **Chat**

De openingstijden van de chat zijn op dinsdag van 9.00-12.30 uur en op woensdag en donderdag van 13.30-17.00 uur. Ook maximaal 10 minuten.

### **E-mail**

Op de website staat een contactformulier waarop de vraag ingevuld kan worden. Binnen 3 werkdagen volgt het antwoord.

### **Contactgegevens**

Adres: Zuidersingel 2, 8911 AV Leeuwarden  
Telefoon: 0900-80 20 (€0,10 per minuut)  
Website: [www.hetjl.nl](http://www.hetjl.nl)

## **Politie Fryslân**

### **Contactgegevens**

Postadres: Postbus 269, 8901 BB Leeuwarden  
Bezoekadres: Bureau Gardeniersweg: Gardeniersweg 1, 8933 AA Leeuwarden  
Bureau Holstmeerweg: Holstmeerweg 3, 8936 AS Leeuwarden  
Telefoon: 0900-88 44  
E-mail: [info@friesland.politie.nl](mailto:info@friesland.politie.nl)  
Website: [www.politie.nl/friesland](http://www.politie.nl/friesland)

### **Openingstijden Gardeniersweg**

Maandag t/m woensdag, vrijdag en zaterdag van 9.00-17.30 uur, donderdag van 9.00-21.00 uur.  
Voor aangifte hoeft geen afspraak gemaakt te worden.

### **Openingstijden Holstmeerweg**

Maandag t/m vrijdag 09.00-17.00  
Aangiftes alleen op afspraak via telefoon.

## **Raad voor de kinderbescherming**

### **Diensten/producten**

Informatie, advies, rechtsbijstand tegen betaalbare tarieven. Geen juridische termen, advies in gewone taal, een kantoor zonder dikdoenerij, direct antwoord, scherp uurtarief en geen kantoorkosten. Specialisaties: arbeidsrecht, sociale zekerheidsrecht, huurrecht, ambtenarenrecht, algemeen civielrecht, vreemdelingenrecht/asielrecht, overeenkomstenrecht, intellectueel eigendom, insolventierecht, milieurecht, strafrecht, letselschade, verzekeringsrecht, personen- en familierecht, erfrecht en belastingrecht.

### **Contactgegevens**

Adres: Achter het Station 3, 8932 EW Leeuwarden  
Telefoon: 058-294 19 95  
E-mail: [info.frl@rechtshulpnoord.nl](mailto:info.frl@rechtshulpnoord.nl)  
Website: [www.rechtshulpnoord.nl](http://www.rechtshulpnoord.nl)

### **Openingstijden en telefonische bereikbaarheid**

Open van 9.00-17.00 uur.

## Reclassering Nederland, Arrondissement Leeuwarden

### Diensten/producten

o.a. toezicht, werkstraffen en gedragstrainingen (o.a. woontraining, budgetteertraining en arbeidsvaardigheidstraining).

Contactgegevens Regiokantoor Noord-Nederland (Arrondissement Groningen, Assen en Leeuwarden)

Postadres: Postbus 1359, 9701 BJ Groningen  
Bezoekadres: Leonard Springerlaan 21, 9727 KB Groningen  
Telefoon: 050-318 81 88  
E-mail: [info@reclassering.nl](mailto:info@reclassering.nl)  
Website: [www.reclassering.nl](http://www.reclassering.nl)

Contactgegevens Locatie Leeuwarden

Unit Diagnose en Advies, Unit Toezicht en Interventie en Werkstrafunit.

Postadres: Postbus 553, 8901 BJ Leeuwarden  
Bezoekadres: Zoutbranderij 1, 8933 AJ Leeuwarden  
Telefoon: 050-318 81 88  
Website: [www.reclassering.nl](http://www.reclassering.nl)

## Slachtofferhulp Nederland

### Diensten/producten

Slachtofferhulp Nederland helpt slachtoffers (ook nabestaanden, getuigen en betrokkenen) van misdrijven, verkeersongelukken en calamiteiten. Slachtoffers kunnen te maken krijgen met een doolhof van instanties, schaderegelingen, juridische procedures en emoties. Slachtofferhulp helpt om de zaken op een rij te zetten en kan bijvoorbeeld informeren over de mogelijkheden voor schadevergoeding. Slachtofferhulp is gratis.

Contactgegevens

Adres: Gardeniersweg 1, 8933 AA Leeuwarden (politiebureau)  
Telefoon: 0900-0101(lokaal tarief) maandag t/m vrijdag van 9.00-17.00  
Website: [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

Via de website kan een e-mail worden verzonden.

## 10. Winkels & restaurants

### VAN HARTE RESTO

#### Diensten/producten

Resto VanHarte is een onafhankelijke organisatie die investeert in de sociale cohesie van de Nederlandse samenleving. Het doel van Resto VanHarte is het doorbreken van sociaal isolement en het vergroten van leefbaarheid in wijken en steden.

Dit doet Resto VanHarte door:

- mensen van diverse leeftijden, religies en culturen samen te brengen in laagdrempelige eetgelegenheden.
- Samen te werken met lokale sleutelfiguren als de wijkagent, dominee, imam of huisarts, en met lokale instanties op het gebied van zorg- en welzijn, reïntegratie en onderwijs.
- Maatschappelijk draagvlak te creëren voor de problematiek van sociaal isolement.

Bij Resto Van Harte is iedereen welkom. Voor een lekker, vers drie-gangendiner, voor een gezellig gesprek met andere wijkbewoners of om kennis te maken met organisaties uit de buurt. En dat allemaal voor €5,- of €2,50 voor minima. Graag van te voren reserveren.

#### Reserveringen

Bel het gratis telefoonnummer 0800-0151  
op maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.30 uur.  
Reserveren kan vanaf tien dagen van tevoren.

#### Contactgegevens:

##### Adressen:

Stichting VanHarte  
Van de Sande Bakhuijzenstraat 4  
1061 AG Amsterdam

Zorgcentrum Het Nieuwe Hoek (dinsdag en donderdag)  
Hoeksterpad 16  
8911 JW Leeuwarden

Piter Jelles De Dyk / De Brêge (woensdag)  
Egelantierstraat 86-88 (Kalverdijkje)  
8924 EP Leeuwarden

#### Openingstijden

Dinsdag en donderdag in Het Nieuwe Hoek  
Woensdag in Piter Jelles De Brêge  
Resto open 17.30 uur. Aanvang maaltijd 18 uur

Telefoon: 020 - 60 77 982  
Fax : 020 - 68 90 396  
E-mail: [info@restovanharte.nl](mailto:info@restovanharte.nl)  
Internet: [www.restovanharte.nl](http://www.restovanharte.nl)

Restomanager: Ina Veenstra  
E-mail: [ij.veenstra@restovanharte.nl](mailto:ij.veenstra@restovanharte.nl)  
Telefoon: 058 213 80 45

## GOEDERENBANK LEEUWARDEN

In de winkel van de Goederenbank Leeuwarden kan iedereen terecht. Er worden goederen aangeboden tegen hele lage prijzen.

Op dit moment is de Stichting Goederenbank Nederland druk bezig met het klaarmaken van het pasjessysteem zodat mensen onder bepaalde voorwaarden, zich bij deze Stichting in kunnen schrijven en daarmee een pasje kunnen bemachtigen welke hen weer een kassakorting van 50% op de toch al lage prijzen bij de Goederenbank zullen geven.

De Goederenbank heeft o.a. te koop:

- meubelen
- witgoed
- computers/spellen/software
- bruingoed
- curiosa
- fietsen
- kleding
- speelgoed
- video/DVD/CD?LP/boeken

Ook is er de afdeling "Euro Corner" waar je nieuwe, ongebruikte artikelen kunt kopen vanaf 1 euro. "t Praathuuske" is een sociaal lunchroom waar de klanten van de goederenbank voor-, tijdens, of na het shoppen kunnen genieten van een vers kopje koffie, thee of ander drankje. Ook zijn er belegde broodjes, bal gehakt of soep van de dag. Dit ook voor lage prijzen.

Contactgegevens:

Adres: Goederenbank Leeuwarden  
Ouddeelstraat 4  
8936 AX Leeuwarden

Telefoon: 058 - 2666632

E-mail: [info@goederenbankleeuwarden.nl](mailto:info@goederenbankleeuwarden.nl)

Website: [www.goederenbankleeuwarden.nl](http://www.goederenbankleeuwarden.nl)

## Voedselbank Leeuwarden

### Diensten/producten

Doelen: Bestrijden van (verborgen) armoede in de gemeente Leeuwarden, tegengaan dat uitstekend voedsel verloren gaat, aan de orde stellen van misstanden die bij het werk van de voedselbank gesignaleerd worden. Voedselpakketten kunnen aangevraagd worden via een formulier op de website. Aanvragers ontvangen een brief waarin de aanmeldprocedure staat. Onderdeel van de aanmeldprocedure is een intakegesprek.

### Toetsingscriteria

- Een eenpersoonshuishouden komt in aanmerking voor een voedselpakket als per maand minder dan € 175,- aan voeding en kleding kan worden besteed.
- Voor elke extra volwassene (18 jaar en ouder) + € 60,-.
- Voor elk kind van 12 t/m 18 jaar + € 50,-.
- Voor elk kind tot 12 jaar + € 25,-.

### Contactgegevens

Adres: Tylkedam 51  
8918 LW Leeuwarden  
Telefoon: 058-255 39 94  
E-mail: [info@voedselbankleeuwarden.nl](mailto:info@voedselbankleeuwarden.nl)  
Website: [www.voedselbankleeuwarden.nl](http://www.voedselbankleeuwarden.nl)

### Openingstijden en telefonische bereikbaarheid

Maandag t/m vrijdag van 10.00-14.00 uur.

## Weggeefwinkel

### Diensten/producten

Mensen die echt iets nodig hebben zoals kleding, schoenen, speelgoed, boeken, goederen etc. kunnen gratis spullen krijgen. Ze mogen de spullen zelf uitzoeken. Een donatie mag als men het kan missen, maar is niet verplicht. Op dit moment is zelfs het aantonen van het feit dat je minima bent niet verplicht maar dat kan wellicht nog komen.

### Contactgegevens

Adres: Drachtsterweg 8, Leeuwarden

### Openingstijden

Dinsdag: 14.00-18.00 uur.  
Woensdag: 14.00-17.00 uur.  
Donderdag: 14.00-17.00 uur.