

In **Eindhoven** zijn de volgende organisaties actief die je eens kunt bezoeken of waar je jezelf bij kunt aansluiten. Zo werk je aan jouw geluk en gezondheid. De kleuren zijn gelijk aan de 6 thema's op DE STAP naar gezonder-kaart. Bij sommige organisaties kun je ook terecht voor een gesprek met de kaart.



Scan deze QR-code om een inlegvel die past bij jouw situatie aan te maken.



Gezond en fit zijn

Genieten van het leven

Mentaal sterk zijn

Goed contact met anderen

Zinvol leven

Voor mezelf zorgen



Wij Eindhoven

Wij Eindhoven biedt een (tijdelijke) ondersteuning op het gebied van wonen, werken, ontmoeten, opvoeden, vervoer en inkomen. Er zijn 4 inloop-momenten in de week per wijk en er zijn 8 wijkteams.

WEB wijeindhoven.nl

TEL 040 238 89 98



Buurt In Bloei

Dit project van Wij Eindhoven werkt aan het opbouwen van fijne buurten en onderlinge contacten. De verbinders van Buurt in Bloei willen zorgen voor een betere verbinding in de buurt tussen inwoners en organisaties.

MAIL info@wijeindhoven.nl

TEL 040 238 89 98

WEB wijeindhoven.nl/overwijeindhoven/buurt-in-bloei

STRIJP/MEERHOVEN

MAIL strijpmeerhoveninbloei@wijeindhoven.nl

TEL 06 27878114 - Yvonne Demarteau

TEL 06 38331321 - Jan Konings

GESTEL

MAIL gestelinbloei@wijeindhoven.nl

TEL 06 29540959 - Sanne Fransen

STRATUM

MAIL stratuminbloei@wijeindhoven.nl

TEL 06 41597306 - Ellen Schepers

TEL 06 43252675 - Senna Sprenger

WOENSEL-OOST

MAIL woenseloostinbloei@wijeindhoven.nl

WOENSEL ACHT- EN AANSCHOT

MAIL woenselachtaanschotinbloei@wijeindhoven.nl

TEL 06 28165610 - Linda van de Griendt

WOENSEL NOORD-ONTGINNING

MAIL woenselnoordinbloei@wijeindhoven.nl

TEL 06 18947193 - Marlou van Kessel

TEL 06 46859457 - Edwin Wijngaards

TONGELRE CENTRUM

TEL 06 29075684 - Alex van de Rakt

TEL 06 48280052 - Anneke Kusters



Senioren Brabant Zeeland

Senioren Brabant-Zeeland (voorheen KBO-Brabant) heeft vele vrijwilligers klaar staan om u bij te staan op allerlei gebieden; die u verder kunnen helpen op juridisch gebied, met vragen over wonen, de zorg, uw lichamelijke & geestelijke gezondheid, mobiliteit, inkomen en pensioenen.

MAIL info@seniorenbrabantzeeland.nl

TEL 04 99 33 51 42

WEB seniorenbrabantzeeland.nl



Maatje040

In gesprek met de kaart

Maatje040 koppelt inwoners met uiteenlopende hulpvragen een-op-een en voor langere tijd aan vrijwilligers, ook wel 'maatjes' genoemd. Maatje040 heeft verschillende soorten maatjesprojecten, elk maatje heeft persoonlijk contact en geeft extra aandacht en ondersteuning/ begeleiding.

1. **VRIJ & VERDERMAATJE**

2. **BOODSCHAPPENMAATJE**

3. **GEZELSCHAPSMATJE**

4. **ADMINISTRATIEMATJE**

5. **BEGELEIDINGSMAATJE**

6. **DEMENTIEMATJE**

7. **ANWB AUTOMATJE**

8. **KLUSMATJE**

9. **TAALMATJE**

10. **DIGIMATJE**

TEL 040 244 76 69

MAIL info@maatje040.nl



Bibliotheek

De bibliotheek organiseert diverse activiteiten door de stad. Dit kunnen activiteiten zijn als basiscursussen digitale vaardigheden, een taalpunt, diverse lezingen of workshops.

MAIL klantenservice@bibliotheekeindhoven.nl

TEL 040 260 42 60

WEB bibliotheekeindhoven.nl



Seniorenpunt WoonInc.

Vanuit een gezamenlijke visie op 'zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen' openden Wooninc. en Vitalis WoonZorg Groep, een gezamenlijk klantencentrum waar zorg-adviseurs van Vitalis en verhuurconsulent-en van Wooninc. intensief samenwerken. Zo vormen ze samen één aanspreekpunt voor wonen, zorg en welzijn. En helpen ze senioren om langer zelfstandig thuis te blijven wonen.

MAIL info@seniorenpunt.nl

TEL 040 220 22 02

WEB seniorenpunt.nl



Stichting Vier Het Leven

Organiseert culturele activiteiten voor ouderen waarbij alles is geregeld zodat u zorgeloos kan genieten. Vrijwilligers halen u op en gaan samen naar bijvoorbeeld een theatervoorstelling, de film, concert of een museum.

MAIL klaas@4hetleven.nl
TEL 035 524 51 56
WEB 4hetleven.nl



Eetpunt: Wat De Pot Schaft!

Kom voor een heerlijk 2 gangenmaal naar buurthuis de Meerpaal. (Twee keer per maand op dinsdagavond). Kosten: 5 euro incl. kopje koffie of thee. Aanmelden één dag van te voren.

MAIL eetpuntwatdepotschaft@gmail.com
TEL 040 252 28 59
WEB demeerpaal-eindhoven.nl



De Zonnebloem

De Zonnebloem wil een positieve bijdrage leveren aan mensen met een lichamelijke beperking. Dit doen ze in de vorm van huisbezoeken, ontspanningsactiviteiten en het begeleiden van vakanties en uitjes.

MAIL zonnebloem.ehv@gmail.com
TEL 076 564 64 64
WEB zonnebloem.nl/regio-eindhoven



Bibliotoop

U kunt hier terecht voor een kop koffie, een praatje, het lezen van de krant of het lenen van een boek. Er worden hier samen met kern-partners en inwoners ook allerlei activiteiten georganiseerd. Deze bibliotoop zit in stadsdelen Gestel, Tongelre, Woensel-Noord en Woensel-Zuid.

WEB bibliotoop.nl



Humanitas

Humanitas zet vrijwilligers in voor mensen die het even niet in hun eentje redden. Met een steuntje in de rug vinden ze de kracht, het vertrouwen en de energie om hun leven weer op te pakken.

MAIL eindhoven@humanitas.nl
TEL 040 206 53 50
WEB humanitas.nl



Mee De Meent Groep

MEE ondersteunt mensen met een beperking zodat zij mee kunnen doen in de samenleving. Dat doen ze onder andere door het versterken van de eigen kracht en het vergroten van de zelfredzaamheid. Daarnaast zetten ze hun kennis en ervaring in om de samenleving beter in te richten voor mensen met een beperking.

MAIL zonnebloem.ehv@gmail.com
TEL 088 465 35 55
WEB meedemeentgroep.nl



Eindhoven Sport

Hier werken sportregisseurs die klaarstaan voor inwoners die vitaal willen worden en blijven. Ze bieden ondersteuning in het vinden van een goede match n.a.v. uw hulpvraag.

TEL 040 238 88 66
WEB eindhoven sport.nl



Seniorenbelangen Eindhoven

Een belangenvereniging voor senioren. Gericht op ontmoeting, algemeen welzijn en belangenbehartiging van senioren! (50 plus). We ontmoeten elkaar, we zien om naar elkaar, doen samen aan ontspanning, sport en nemen deel aan culturele activiteiten e.d.

MAIL secretaris@seniorenbelang.nl
TEL 06 49 80 96 49
WEB seniorenbelangeindhoven.nl



Werkplaats Financien

Bij de Werkplaats Financien kun je tijdens inloopsprekken terecht. Op deze onafhankelijke plek kunnen mensen terecht met financiële en administratieve zorgen of problemen, om gratis hulp en ondersteuning te vragen én te krijgen.

TEL 040 760 17 77
MAIL info@werkplaatsfinancien.nl



GGZE Inlooppunten

Binnen GGZE zijn er verschillende inlooppunten met een gevarieerd programma. Hieronder vind je de verschillende GGZE inlooppunten en ontmoetingsplekken per stadsdeel en de contactgegevens per stadsdeel:

WOENSEL-WEST

MAIL detulp040@gmail.com
TEL 06 53 62 25 04

WOENSEL-ZUID

MAIL kirsten.van.unen@ggze.nl
TEL 06 10 60 94 74

STRATUM

TEL 06 58 96 82 60



Stichting Zelfhulpnetwerk

Wanneer u zich alleen en niet begrepen voelt kunt u hier terecht. Deze organisatie brengt lotgenoten bij elkaar die hetzelfde hebben meegemaakt als u. Door met elkaar te praten over ervaringen weet u dat u niet de enige bent, maar kunt u ook praten over alle mogelijkheden die er wel zijn en hoe u krachtiger in het leven kunt staan. Er zijn lotgenotengroepen voor lichamelijke of geestelijke gezondheid, verslaving, rouwverwerking en nog veel meer.

MAIL info@zelfhulpnetwerk.nl
TEL 040 211 83 28
WEB zelfhulpnetwerk.nl



PVGE

Bij PVGE Eindhoven bruist het van de energie en mogelijkheden voor senioren. Met meer dan 2200 leden bieden ze een breed scala aan activiteiten, waaronder sport, hobby's, cultuur en ontspanning.

MAIL secretaris@pvge-eindhoven.nl
TEL 040 262 40 87
WEB pvge.nl

