

Pagina 1

Januari/februari 2013

12e Jaargang
nummer 102

Zorgvragersorganisatie

GGZ Midden Holland

Secretariaat:

Hoge Gouwe 65

2801 LC Gouda

Telefoon:

0182 - 519060

E-mail:

Cliëntenkrant@zogmh.nl

Website: www.zogmh.nl

IN DIT NUMMER

Nieuwjaarswens	1
ZOG MH Nieuws	
ZOG MH Nieuws (vervolg)	2
STIP Nieuws	3
Week van de Psychiatrie	
Psy stopt definitief	4
Depressie en ongezonde leefstijl veroorzaken ontstekingsmechanismen	
Natuur helpt bij depressie	
Fianciële strop voor chronisch zieken	5
Lampen tegen depressie	
Depressie Zelfhulpboek	
Reakt Nieuws	6
Een ervaring rijker	
Ervaringen van cliënten bij Reakt Hoge Gouwe	7
Depressielijn	
Infopagina/agenda	8

Nieuwjaarswens

Beste lezers,

Alle medewerkers en vrijwilligers van de ZOG MH wensen u een voorspoedig en gezond 2013 toe!



ZOG MH Nieuws

De ZOG MH kan weer door dankzij subsidie gemeenten in Midden Holland!

Gelukkig heeft de ZOG MH van alle regiogemeenten weer de subsidie-toezegging gehad voor 2013 zodat we de bestaande projecten ook het komende jaar kunnen voortzetten!

Wij zijn blij dat we daarmee de belangen van cliënten uit alle regiogemeenten kunnen blijven behartigen! We zullen ons ook in 2013 weer volledig voor u in gaan zetten!

Crisiskaart ook mogelijk in 2013!

We hebben goede afspraken gemaakt met Rivierduinen zodat wij het project crisiskaart t/m juli 2013 kunnen voortzetten. Daarna zal de kaart te verkrijgen zijn via Rivierduinen. De ZOG MH zal zich met collega cliëntenorganisaties inzetten om de crisiskaart binnen alle regio's van Rivierduinen onder te brengen zodat behoud van de crisiskaart gegarandeerd is. U kunt tot en met juli 2013 bij de ZOG MH via onze crisiskaartconsulente Jolanda Lemstra, een crisiskaart aanvragen.

Maatschappelijke beursvloer Gouda

Op 22 november ontmoeten maatschappelijke organisaties en het bedrijfsleven elkaar weer op de Goudse Maatschappelijke Beursvloer.

Wat beide werelden gemeen hebben? De ambitie en bevoegenheid om elkaar en de Goudse samenleving te versterken!

De Goudse Maatschappelijke Beursvloer is een evenement waar maatschappelijke behoeftes verhandeld worden met gesloten portemonnee. Wat de één over heeft of wil bieden, is wellicht precies wat de ander zoekt.

Vorig jaar was de beursvloer een enorm succes: in anderhalf uur tijd kwamen 103 mooie matches tot stand!

Het VrijwilligersInformatiePunt (VIP) voldoet met dit vervolg aan het verzoek van de deelnemers.

Ook dit jaar heeft de ZOG MH weer een paar mooie deals kunnen sluiten.

Meer ZOGMH Nieuws op pag. 2



Voorlichtings en cursusaanbod Ervaringsdeskundigheid:

Voor het productenboekje zie onze website:
www.zogmh.nl



ZOG MH Nieuws

Project Ervaringsdeskundigheid

Onze activiteiten van 2012 op een rij:

We hebben **40 Gastlessen** verzorgd op (MBO/HBO) en middelbare scholen (vmbo/havo).

Ook hebben we **4 Speeddates** gegeven op MBO/HBO scholen.

We hebben **18 Voorlichtingen** verzorgd .

Er zijn **15 groeps-bijeenkomsten** geweest (5 x Praat en Luister en 10 x Herstelgroep).

We hebben **60 bezoeken gebracht aan** verschillende afdelingen van **GGZ MH (afd. L afd. F en afd. D)**. (gemiddeld 6 per maand verspreid over 10 maanden door 2 ervaringsdeskundigen).

We hebben een **Training** gegeven (aan ambtenaren van Gemeente Bodegraven Reeuwijk).

Er zijn **2 Conferenties** gehouden (Gemeente geeft Thuis en Samen Deskundig).

Tot slot hebben we **2 cursussen** "Werken met Eigen Ervaring" gegeven (ZOG MH en Rivierduinen).

Een beetje afscheid.....

Tijdens mijn functie als coördinator STIP ben ik mij gaan verdiepen in de ontwikkeling van herstel en ervaringsdeskundigheid en in de cursus 'Werken met eigen ervaring'. Dit leidde op 1 januari 2009 tot de start van het project ervaringsdeskundigheid.

Op deze datum gingen we met slechts enkele ervaringsdeskundigen, aan de slag.

Nu, begin 2013, organiseren we met 16 ervaringsdeskundigen vele gastlessen, speeddates, voorlichtingsavonden, trainingen en conferenties met altijd 'de eigen ervaring' als uitgangspunt. (Onze activiteiten van 2012 ziet u in de kolom) hier naast.

Ik ben supertrots op deze mooie resultaten die we dankzij de inzet en betrokkenheid van alle ervaringsdeskundigen, met elkaar bereikt hebben.

De groep van 16 ervaringsdeskundigen is een zeer hechte groep geworden die kracht, inspiratie en steun aan elkaar beleefd. Een prachtige ontwikkeling en een "schoolvoorbeeld" van de werking en betekenis van empowerment.

In 2013 zal mijn persoonlijke bijdrage hierin gaan veranderen.

Met ingang van 1 februari as. ga ik als adviseur/projectleider ervaringsdeskundigheid bij Altrecht van start. Een nieuwe functie en een nieuwe uitdaging die nauw aansluit op mijn werkzaamheden en persoonlijke ontwikkeling van de afgelopen 4 jaar.

Ik blijf nog voor een beperkt gedeelte aan de ZOG MH verbonden als trainer 'Werken met eigen ervaring' en adviseur ervaringsdeskundigheid.

Samen met alle ervaringsdeskundigen hoop en vertrouw ik erop dat het project zoals het de afgelopen jaren gefunctioneerd heeft, ook in de toekomst zal blijven voortgaan en voortbestaan. Ik zal mijn stokje overdragen aan een opvolger die, naar ik hoop en verwacht, dit fantastische project met zorg, passie en betrokkenheid zal voortzetten.

NB: De vacature is te zien op onze website en de sluitingsdatum is 20 januari 2013.

STIP Nieuws

Op het Steun- en Informatiepunt bent u met al uw vragen of zorgen over gezondheid, wonen, werken, welzijn, financiën en vrijetijdsbesteding van harte welkom.

Inloophuis Domino

Vanuit het Stip zijn Dilva en Saskia naar inloophuis Domino geweest.

Verslag van Saskia

Domino is een interkerkelijke stichting en bestaat al 15 jaar. Door de vele trouwe vrijwilligers creëren ze met elkaar een echt warm huiskamer gevoel. Een plek waar je je welkom voelt en waar je je even onder de mensen kunt bevinden.

De ruimte is pas opgeknapt en de kleurrijke muurschildering hebben bezoekers en vrijwilligers o.l.v. kunstenaar Jan van Lokhorst gemaakt. Meer van zijn werk is te zien in zijn atelier, Raam 212 te Gouda.

We kregen een rondleiding van Marien, de coördinator van Domino, die ons het een en ander over het dagelijkse reilen en zeilen vertelde.

De maaltijden worden geserveerd op de maandag, woensdag en donderdag vanaf 17.30u. Je kan je voor 16.00u opgeven, maar ook een week van te voren.

Op dinsdagmiddag is er de seniorenmaaltijd. Deze bestaat uit een 3 gangen diner voor slechts € 3,50. Water, koffie en thee is gratis en frisdrank en een snoepreep is te koop. Alcohol wordt niet geschonken.

Wat ook wel fijn is om te weten, is dat je geen indicatie nodig hebt. Je kan er zo binnen lopen voor een lekker bakje koffie en/of (bij reservering) aanschuiven voor een maaltijd.

De doelgroep is vanaf 20 jaar en er kunnen maximaal 30 mensen mee eten. Het is voor alle burgers in de regio Gouda en de toegang is gratis.

1 keer per maand is er een creatieve avond voor een schappelijk bedrag van €1,50.

Tevens is er 1 keer per maand een bezinningsavond over geloof en zingeving.

Als je het lastig vindt om er alleen naar toe te gaan, neem dan iemand mee! Dus schroom niet en breng een bezoekje aan het Inloophuis Domino.

De openingstijden van Domino staan op pagina 8.

Week van de Psychiatrie

De titel van de Week van de Psychiatrie 2013 is **Stigmatisering: wat verbeeld jij je wel?!**

Voor de 39^e keer wordt deze week gehouden van 18 tot en met 24 maart.

De week staat in het teken van de beeldvorming rondom personen met psychische problematiek, die recht doet aan hun kwaliteiten en waarden.

Helaas is er in de samenleving vaak nog onvoldoende begrip en respect voor "mensen die anders zijn".

Op de website www.weekvandepsychiatrie.nl is meer informatie te vinden over het thema. De ZOGMH gaat ook dit jaar in deze week een programma samenstellen.

In ieder geval is er op donderdag 21 maart een thema-bijeenkomst over **Anti-stigma**. De stichting "Samen sterk tegen stigma" komt deze middag mede verzorgen. Het verdere programma is binnenkort te vinden op onze website: www.zogmh.nl



Voor meer informatie bent u welkom bij het STIP, bereikbaar van maandag t/m vrijdag op: tel.nr: 0182 - 549813 of per e-mail: stipgouda@zogmh

Woensdag in Schoonhoven adres zie pag. 8



www.weekvandepsychiatrie.nl



Wandelgroep Kwintes
Info tel.nr. 06-40854637

Psy stopt definitief

Bron: Psy.nl dd 8-11-2012

Het einde van Psy is een feit. GGZ Nederland is gestopt met de uitgave van het tijdschrift Psy en de website Psy.nl.

De afgelopen maanden is de mogelijkheid van een doorstart onderzocht door een van de redactieleden. Hierover is echter geen overeenstemming bereikt tussen de partijen.

De redactie is gesloten en de functies van de redactieleden zijn vervalven. Vanaf maandag 12 november 2012 zijn zij niet meer bereikbaar op het kantoor van Psy.

De Zog MH vindt het jammer dat deze waardevolle nieuwsbron niet meer bestaat.

Depressie en ongezonde levensstijl veroorzaken ontstekingsmechanismen

Bron: Universiteit Tilburg 22 22-11-2012

Depressieve klachten hebben een negatieve invloed op het ontstaan en het beloop van hart- en vaatziekten.

Een mogelijke verklaring ligt in ontstekingsmechanismen, blijkt uit onderzoek van promovenda Hester Duivis. Deze ontstekingsmechanismen zijn een indicatie van een ontsteking ergens in het lichaam.

Daarnaast zijn ze betrokken bij aderverkalking, een belangrijke voorloper van hart- en vaatziekten.

Opvallend was dat vooral mensen die vaker last hebben van depressieve gevoelens, hogere ontstekingswaarden lieten zien. Ook kwam naar voren dat een ongezonde leefstijl, zoals roken, fysieke inactiviteit en overgewicht, een belangrijke rol speelt in deze relatie.

Natuur helpt bij depressie

Bron: Psychischegezondheid.nl, 5-12-12

Natuur op recept

Bijna twee derde van de Nederlandse vrouwen en meer dan helft van de mannen geeft aan dat 'de natuur ingaan' depressieve klachten verlicht. Dit blijkt uit onderzoek van Fonds Psychische Gezondheid.

Stemming verbeteren

De natuur is onder vrouwen de meest genoemde remedie tegen somberheid en depressieve klachten. Vrouwen zijn enthousiaster over de natuur dan over erkende stemmingsverbeteraars als leuke dingen doen (63%), zelfvertrouwen vergroten (60%), meer gaan sporten (52%), op vakantie gaan (34%) of een zelfhulpboek lezen(20%)

Gemiste kansen

Wandelen in de natuur helpt stress te verminderen en gedachten te ordenen. Positieve gevoelens worden versterkt en tobben en angst worden een beetje gedempt. Het lijkt erop dat de helende werking van natuur onvoldoende wordt benut.

Mensen die vaker piekeren en meer gebukt gaan onder het tempo van het moderne leven zeggen vaker dat zij opknappen van een verblijf in de natuur. Toch is het juist deze gestresste groep die de natuur het minst opzoekt.

Financiële strop voor Chronisch Zieken

Bron: ggznieuws.nl dd 14-11-2012

In Nederland zijn zo'n 4,5 miljoen mensen met één of meer chronische ziekten of een handicap. Deze mensen gaan er een paar duizend euro per jaar op achteruit door de maatregelen in het regeerakkoord. Dat heeft de CG-Raad, de koepel van 190 patiëntenorganisaties, berekend.

Nu krijgen chronisch zieken en gehandicapten een tegemoetkoming in de ziektekosten, de zogeheten Wtcg. Die maatregel wordt afgeschaft.

Ook de compensatieregeling om het eigen risico te kunnen bekostigen verdwijnt. Verder zijn de ziektekosten niet meer aftrekbaar voor de belasting en wordt bijvoorbeeld dagbesteding of huishoudelijke hulp in veel gevallen niet meer vergoed.

Daarom is het verstandig om uw financiële situatie zeker ook in 2013, goed in de gaten te houden.

Mocht u hierbij hulp nodig hebben, kom dan gerust naar STIP!



Lampen tegen depressie getest

Bron: psy.nl, dd 23-10-2012

Goedkoop is duurkoop

De kwaliteit van lichttherapielampen varieert sterk. Dat concludeert de Consumentenbond na een vergelijkend onderzoek.

Lichttherapie is een bewezen effectieve behandeling tegen winterdepressie die makkelijk thuis kan worden uitgevoerd.

De Consumentenbond vergeleek 8 lichttherapielampen en komt tot de

conclusie dat de [Goodlite Litebook Elite](#) als beste en meest energiezuinige lamp uit de test komt.

De [Philips EnergieLight HF 3319](#) en de Philips goLITE BLU HF 3320 scoren ook goed.

Deze drie lampen geven voldoende licht op een afstand van vijftig centimeter.

10.000 lux op het netvlies gedurende 45 minuten per dag is de ideale therapie, zo blijkt uit onderzoek.



De lampen zijn te koop op:
www.goodlite.nl
www.philips.nl of in witgoedwinkels

Depressie Zelfzorgboek

Bron: Stichtingseptember.nl, 12-12

1 op de 5 Nederlanders krijgt in zijn of haar leven te maken met depressie. Meestal komen zij hier weer uit, soms op eigen kracht, soms met hulp. Toch zet een depressie het leven vaak flink op de kop en roept dit heel wat vragen op.

Wat is er precies met mij aan de hand? Wat kan ik zelf aan mijn depressie doen? Kan ik hier hulp bij krijgen? Hoe zit het met medicijnen?

Dit zelfzorgboek Depressie is geschreven voor mensen met een depressie en hun naasten. Zij zullen in dit boek duidelijke antwoorden vinden op deze en nog veel meer vragen. Het geeft informatie over depressie zelf, maar ook over de gevolgen van depressie in uw leven. En het boek beschrijft wat u zelf kunt doen om de kans op depressie zo klein mogelijk te maken.

U kunt dit boek inkijken op het STIP en bestellen bij www.bol.com



Prijs 19,95



Regionale cliëntenraad
 REAKT Midden-Holland
 Hoge Gouwe 89
 2801 LD Gouda
[regionalecliëntenraad-
 middenholland@reakt.nl](mailto:regionalecliëntenraad-middenholland@reakt.nl)

Coach/ ondersteuner
 Yvonne van der Waal
 tel. 06 -41 59 28 60
y.vanderwaal@reakt.nl

In 2013 gaat REAKT een nieuwe koers varen. Het doel daarvan is om nog beter in te kunnen spelen op wensen en behoefte van cliënten en de kwaliteit van de begeleiding verder te verbeteren. Het aanbod van REAKT zal uit twee pijlers bestaan; **TRACK en CONNECT**.

Bij **TRACK** wordt per cliënt een passend aanbod gezocht op basis van **participatie en ontwikkeling**. Voorheen was TRACK gericht op betaald werk. Ook nu is dat een onderdeel, maar er zijn ook mogelijkheden voor persoonlijke ontwikkeling. De nadruk ligt op zelfstandigheid, emancipatie en ontwikkeling en kan leiden tot (vrijwilligers)werk, grotere mate van zelfstandigheid, maatschappelijke betrokkenheid en dagstructuur.

Bij **CONNECT** is het uitgangspunt **gastvrijheid**. Hier kunnen cliënten terecht die vooral behoefte hebben aan dagstructuur en sociaal verkeer. Er zijn laagdrempelige activiteiten in de inloop en er is ruimte voor hobby en beweging.

Maar ook vanuit CONNECT kunnen cliënten gebruik maken van onderdelen van TRACK om zichzelf verder te ontwikkelen.

Alle nieuwe cliënten die zich aanmelden krijgen meteen met de nieuwe begeleidingsplannen te maken. Het is voor cliënten wenselijk dat er mogelijk een groter beroep op ze gedaan wordt, wat ook weer tot een nieuwe uitdaging en perspectief kan leiden. De eigen wensen en behoeften blijven het uitgangspunt.

De OR en de Centrale Cliëntenraad van REAKT hebben over de nieuwe aanpak advies gegeven.

De Regionale Cliëntenraad (RCR) vindt het een positieve ontwikkeling.

Er was zorg over het feit dat er niet meer voor alle cliënten plaats zou zijn bij REAKT.

Deze twee pijlers geven iedereen echter voldoende mogelijkheden om hun plaats te behouden.

Een Ervaring Rijker

EEN ERVARING RIJKER



Wil je je persoonlijke ervaring delen?

Neem dan contact op met de ZOG MH, Janny Pak, tel.nr. 0182-519060, email: j.pak@zogmh.nl

Of stuur je inzending op aan de ZOG MH, t.a.v. Janny Pak

Nieuwjaar

*Voor mij is nieuwjaar afsluiten en weer doorgaan
 Een nieuw jaar met weer vallen en opstaan
 Een jaar waar alles weer open staat
 Een jaar waar je vol vragen weer ingaat
 Elk jaar heeft zijn geluk en verdriet
 Ook als je dat niet altijd ziet
 Maar een wens is dat geluk en gezondheid op de eerste plaats staan
 En je niet door verdriet of ziekte ten onder laat gaan
 Een mens is er om te tonen wat die voor de ander kan betekenen
 Laten zien wat men bezit in gave en waarop je kunt rekenen
 Ik wens je een jaar vol liefde en gezondheid toe
 Zonder teveel stress, ziekte of ander gedoe
 Hopelijk gaan we met elkaar 2013 in
 En start voor ons een mooi en warm begin....*

Bron: www.gedichten.nl



Eind December 2012 heb ik in de Soos van Reakt op de Hoge Gouwe verschillende cliënten en een begeleider gevraagd naar hun ervaringen met betrekking tot sfeer en tevredenheid tijdens hun verblijf en activiteiten daar.

Hieronder volgt het verslag.

Gerrit komt al lange tijd op de Hoge Gouwe. Hij komt hier graag (2 tot 3 keer per week) voor de gezelligheid; een bakkie doen, spelletje en praatje maken. Hij vindt de groep iets veranderd maar wel ok. De laatste tijd komt hij wel minder bekenden tegen. De mensen die er werken zijn prettig en vertrouwd.

Een andere **anonieme, client** komt meestal 2 keer per week op de Hoge Gouwe. Hij vindt het er een fijne, gezellige en warme plek waar hij komt voor sporten en een spelletje. Hij vindt het goed dat deze voorziening er is voor mensen die dak- en/of thuisloos zijn, zo hebben deze mensen die vaak ook geen inkomen hebben toch hun natje en droogje. Soms wordt de sfeer verpest door gedrag van anderen. De mensen moeten elkaar leren kennen en leren met elkaar om te gaan.

Anne Marie (begeleider)

Zij is 20 uur per week bij Reakt op de Hoge Gouwe voor haar werk. Zij gaat graag met mensen om en vindt haar werk leuk. Het valt haar mee hoe de groepen cliënten zich tot elkaar verhouden. Het huiskameroverleg wordt goed bezocht. Mensen brengen zaken in, zolang er met elkaar over gesproken kan worden zijn

Soms ontstaan er situaties die vragen om improvisatietalent. De sfeer ervaart zij als goed en zij heeft veel bewondering voor de bezoekers van de Hoge Gouwe, met name voor de open en ruimhartige wijze waarmee zij nieuwkomers ontvangen hebben. Maar ook de groep deelnemers van de Steeg zetten hun beste beentje voor.

Een andere **anonieme client** komt al jaren bij Reakt. 3 keer per week komt hij voor social contact en een spelletje schaak op de computer. De sfeer in de Soos vindt hij de ene keer beter dan de andere keer. De mensen van de Steeg zijn wat agressiever, wat soms lastig is. Op het ogenblik kan hij er redelijk mee omgaan omdat hij goed in zijn vel zit. Een voordeel vindt hij dat er nu meer faciliteiten zijn. Soms is er te weinig begeleiding en zou hij willen dat het rustiger was en er meer spelletjes werden gedaan.

Marianne komt sinds kort op de Hoge Gouwe, als zij het op kan brengen elke dag. Zij komt om mensen te ontmoeten en thuis weg te zijn. Zij komt hier sporten en vindt de praatgroep fijn, dan kan zij haar hart luchten. Over het algemeen vindt zij de sfeer goed, relaxed, er zijn lieve mensen. Soms is er ruzie, dan wordt er goed gehandeld door de begeleiding. Zij heeft het meeste contact met mensen van de Steeg omdat dat meer vertrouwd is, met andere mensen heeft ze minder contact.

Janny Pak



Foto: Raymond Aarsman

Depressielijn

De depressielijn bestaat sinds 1997 en is een telefoonlijn voor lotgenotencontact. De medewerkers van de Depressielijn hebben allemaal zelf een depressie meegemaakt.

Bereikbaarheid Depressielijn

Tel.nr. **0900 - 6120909** (€0,05 pm)
ma t/m do van 13.30 tot 15.30 uur en
19.00 tot 21.00 uur.



Wilt u uw mening geven
over de inhoud van deze
krant of heeft u kopij voor
de volgende cliëntenkrant?
Neem dan contact op:

Telefoon:
0182 - 51 90 60
of mail:
cliëntenkrant@zogmh.nl

De volgende
cliëntenkrant verschijnt
begin maart 2013
weer via de mailbox

De krant thuis
ontvangen?

Heeft u een e-mailadres
dan sturen wij de
cliëntenkrant graag
digitaal naar u toe
cliënten-
krant@zogmh.nl

Voor in uw agenda

Praat en Luister gaat ivm omstandigheden in januari en februari niet door. Wij hopen dit in maart voor te zetten en houden u op de hoogte!

Weggeefwinkel GGZ IJssellaan 2
Openingstijd 11.00 - 16.00 uur
19 januari, 2 en 16 februari, 2 maart

Kwintes Autisme-soos

1 x per twee weken op vrijdag-avond, Hoge Gouwe 65
Programma:
http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

Alzheimer Theehuis

19.00-21.00 uur
Zorgcentrum Korte Akkeren
Bernardhof 400 Gouda
31-1 Het effect van voeding en bewegen bij dementie
28-2 Elke dementie is hetzelfde, welke behandelingen zijn er mogelijk?

Narcotics Anonymous meeting

Elke maandag 19.00-20.00 uur
Jac. P. Thijsselaan 45 Gouda
Roger 06-1331 3136 (informatie)
Na-gouda@hotmail.com
N.A. Hotline 24/7
Rotterdam 06-22349638

AA Gouda

0182-519712

REAKT Eetcafé

Elke maandagavond eetcafé vanaf 17.00 uur (€ 3.-) Hoge Gouwe 65

GGZ Midden-Holland

Voorlichtingsavonden:
19-2 Burnout en overbelasting
19.30-21.30u De Veste, Ridder van Catsweg 300

Inloophuis Domino is open op:

Maandag - 15.00-22.00
Dinsdag - 11.30-13.30 (dit is de senioren maaltijd vanaf 65+)
- 19.00-22.00
Woensdag - 15.00-22.00
Donderdag - 15.00-22.00
Vrijdag - 10.00-12.30
(Opgeven voor 16.00 uur)

STIP Gouda:

Hoge Gouwe 65,
maandag t/m vrijdag van 11.00 tot 15.00 uur
(lunchtijd 12.30-13.00 uur)
Telefoon: 0182 - 54 98 13
Internet: www.stipggz.nl
e-mail: stip-gouda@zogmh.nl



Spreekuur Belasting

Maandagochtend
Alleen op afspraak!
Zie STIP.

STIP Schoonhoven:

Havenstraat 37
Telefoon: 0182 - 38 63 48
e-mail: stipschoonhoven@zogmh.nl
woensdag van 9.00 tot 11.30 uur

Spreekuur voor allochtonen Midden Holland

Schoonhoven:
woensdag 9.00 –11.30 uur
Gouda:
donderdag 10.00 -12.00 uur

De straatadvocaat: Aart Jongejan

Bereikbaar op dinsdag en vrijdag:
Hoge Gouwe 65, Gouda
tel. 0182 - 51 90 60 of 06-22144689
of email: straatadvocaat@zogmh.nl

Herstelgroep

Om de vier weken, voor meer informatie neem contact op met Odette Hensen: 0182-519060

Spreekuur Ypsilon (familie)

Stip Gouda: Hoge Gouwe 65.
Elke eerste donderdag van de evenen maand 13.30 - 15.00 uur

Gespreksgroep Ypsilon (familie)

Elke derde woensdag van de even maand, 19.30 - 22.00 uur, Thijssellaan 45, Gouda
Voor meer informatie:
Mw. Cobi van Miltenburg
tel: 0180-522562
Dhr. Kor de Vries 0182-352140