

Pagina 1

Mei/juni 2013
12e Jaargang
nummer 104

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

<i>Terugblik Week van de Psychiatrie 2013</i>	1
<i>Terugblik Week van de Psychiatrie 2013 (vervolg)</i>	2
<i>ZOG MH Nieuws</i>	3
<i>ZOG MH Nieuws (vervolg)</i>	4
<i>STIP Nieuws</i>	
<i>WMO Nieuws</i>	5
<i>De straatkaart</i>	
<i>Samen sterk tegen stigma</i>	6
<i>Voorkom ondoordachte bezuinigingen en denk mee</i>	
<i>Nieuws van Kwintes</i>	7
<i>Nieuws van Eleos</i>	
<i>Infopagina/agenda</i>	8

Terugblik week van de Psychiatrie 2013 Stigmatisering: iedereen hoort erbij?!



Van 18 t/m 24 maart 2013 was de Week van de Psychiatrie, met als thema:

STIGMATISERING: iedereen hoort erbij?! samen leven doen we met z'n allen

De ZOG MH heeft in deze week verschillende activiteiten georganiseerd rondom dit thema. Hieronder leest u een impressie van deze week. De verslagen zijn gemaakt door verschillende medewerkers en ervaringsdeskundigen.

Gebaksactie

Medewerkers en ervaringsdeskundigen van de ZOG MH hebben op dinsdag 19 maart jl. 400 gebakjes uitgedeeld aan alle mensen die korter of langer verblijven of wonen in een instelling binnen de GGZ, Verslavingszorg en Maatschappelijke Opvang. Het gebak is gemaakt door Eleos.

Een ervaringsdeskundige vertelde hoe zij de bezoeken aan en paar instellingen heeft ervaren. Eerst zijn zij naar Siriz geweest, dit is een opvanghuis voor tienermoeders (en hun baby's). Daar werden zij fijn ontvangen, gebak is natuurlijk altijd een goede binnenkomer! Er waren vier moeders, die onder begeleiding creatief bezig waren (als onderdeel van hun programma). Spontaan kwam er een gesprek opgang; over stigmatisering, waar de tienermoeders wel wat over konden vertellen omdat zij daar zelf mee te maken hebben. Ook werd duidelijk dat iedere cliënt in het opvanghuis haar individuele traject heeft, afhankelijk van haar wensen en behoeften.

Daarna zijn ze naar GGZ MH gegaan om bij alle afdelingen gebak te brengen. Op sommige afdelingen waren er weinig of geen mensen (op hun kamer of activiteiten elders) om mee in gesprek te gaan. Op andere afdelingen waren de cliënten blij met het gebak en gingen ze in gesprek over stigmatisering. Ook zijn zij naar de hobby geweest waar de mensen creatief bezig waren. Eén cliënt daar vertelde dat hij vóór zijn opname nooit met psychiatrie te maken heeft gehad. Hij had daar toen bepaalde ideeën over: die heeft hij nu bijgesteld. Het viel de ervaringsdeskundige op dat de cliënten veel behoefte hebben aan persoonlijke aandacht en dat die enorm is gewaardeerd.

Er is op 18 adressen in de regio gebak uitgedeeld door medewerkers en ervaringsdeskundigen.

Door Sabine, ervaringsdeskundige



Terugblik week van de Psychiatrie 2013 Stigmatisering: iedereen hoort erbij?! (vervolg)



Lunch voor dak- en thuislozen

Op woensdag 20 maart 2013 was er bij Koeien en Kaas een lunch voor dak- en thuislozen en vertegenwoordigers van gemeenten. Ook hier stond stigma en beeldvorming centraal.

Het verhaal van Joost, dat hij pas geloofd werd dat hij dakloos was en ondersteuning wilde van de gemeente toen hij zich onverzorgd en ongeschooren bij een ambtenaar meldde, maakte indruk. Eerder werd hij geweigerd omdat hij er te netjes uitzag.

De aanwezige wethouders en ambtenaren kregen tijdens de lunch veel persoonlijke verhalen te horen over hoe het is om met vooroordelen geconfronteerd te worden.

Door Aart Jongejan, straatadvocaat

Themabijeenkomst “Samen sterk tegen Stigma”

Op 21 maart jl. hield de ZOG MH een bijeenkomst over Stigmatisering in de Agnietenkapel te Gouda. Er waren zeker 50 mensen. Na de opening door Petra van Buren, sprak Olivia v.d. Lustgraaf over haar Stichting Samen sterk tegen Stigma, die ze na haar eigen ingrijpende ervaring in het leven heft geroepen. Vervolgens hielden twee ervaringsdeskundigen hun aangrijpende verhaal. Vóór de pauze werd een film getoond en na de pauze vonden workshops plaats, waarin antistigmatiserende acties moesten worden bedacht. De ideeën liepen uiteen van taartjes (met antistigmatiserende tekst) bakken en uitdelen, tot sportactiviteiten en het aangaan van de dialoog met werkgevers, om mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid aan te nemen op hun kwaliteit. Het was een wervelende middag vol inspiratie en herkenning.

Door Mila, ervaringsdeskundige



‘Gevoelstemperatuur -18’ / Anti-Stigmakraam

Toen wij ons (Katrien, Janny en Bart) opgaven om op 23 maart - ter afsluiting van de Week van de Psychiatrie - bij een kraampje te staan om te flyeren en ons verhaal te vertellen, konden we niet bevroeden dat die dag de gevoelstemperatuur -18 graden zou zijn. We konden niet zoveel flyers uitdelen als we zouden willen. De paar mensen die op de normaal gesproken drukke zaterdag over de Kleiweg lopen, hadden in die kou maar één doel: “zo snel mogelijk mijn boodschappen doen en dan zo snel mogelijk weer naar huis”. Toch snel een klein stukje meelopend, lukte het soms om een flyer en een anti-stigma spiegeltje af te geven of in een boodschappentas te doen. Het is jammer dat het publiek niet bij ons kraampje halt hield voor wat informatie of zelfs voor het aanhoren van ons levensverhaal. Daarom was het een verdienste van collega Janny om toch haar anti-stigmaverhaal te vertellen aan twee passanten. Misschien hebben we niet de mensen kunnen bereiken die we wilden. Maar voor ons was het een wereldervaring. Volgend jaar weer, maar dan wel met +20 graden en een zonnetje.

Door Bart, ervaringsdeskundige



ZOG MH Nieuws

Even voorstellen Dora Wempe

Ik werk vanaf 1 maart 2013 bij de ZOG als Projectmedewerker Ervaringsdeskundigheid. Ik heb 20 jaar in de verzekeringswereld gewerkt als manager en projectleider. Daarna ben ik een paar jaar zelfstandige geweest als trainer en coach. Na een eigen herstelproces wilde ik graag in de zorgsector werken. Ik ben begonnen met het volgen van de training Werken met Eigen Ervaring. Aansluitend ben ik opgeleid om deze training ook als docent te kunnen geven. Ik ben erg blij in mijn nieuwe functie bij de ZOG omdat ik daar veel van mijn opgedane werkervaring en mijn eigen ervaringskennis in kan zetten.

“Mensen die belast zijn met een psychiatrische ziekte (waaronder ook verslaving) hebben een extra pakketje meegekregen in het leven. Als je met dit pakketje je leven leidt in herstel dan ben je een doorzetter die daarvoor respect verdient. Er is veel moed nodig om er openlijk over te durven praten door bijvoorbeeld het geven van voorlichting. Ik vind dat de ZOG MH goed werkt doet en ben blij daar aan bij te kunnen dragen.”

Even voorstellen Marrig van der Werf

Met veel enthousiasme ben ik op 1 mei 2013 begonnen als coördinator ervaringsmaatjes voor het project Maatschappelijk Steunsysteem. Ik heb zelf ervaringen in de ambulante psychiatrie en werk al ruim negen jaar bij de afdeling Basisberaad van Zorgbelang Zuid-Holland. Ik ontwikkel en geef trainingen en cursussen vanuit ervaringsdeskundigheid in de regio Rijnmond. Met gedrevenheid zet ik me nu ook in Gouda in voor een goede positionering van ervaringsdeskundigen!

Ervaringsmaatjes en maatschappelijk Steunsysteem (MSS)

In de cliëntenkrant van maart/april is er al wat verteld over het project MSS in de wijk Plaswijck, die ontwikkeld is door ZOG MH, Kwintes, GGD HM, GGZ MH, Reakt, Participe en Mozaïek wonen. Uit de evaluatie blijkt dat de inzet van ervaringsdeskundigen een duidelijke meerwaarde heeft in het MSS. (via de website is meer informatie te vinden over het MSS onder “Wat doen wij?”)

Ervaringsmaatjes zijn mensen met cliëntervaring in de GGZ, verslavingzorg en/of maatschappelijke opvang. Zij zijn enthousiast om hun eigen ervaringen met het herstelproces in te zetten in de ondersteuning van cliënten. Voordat de ervaringsmaatjes worden ingezet krijgen zij een training aangeboden om de eigen (herstel)ervaringen functioneel in te kunnen zetten.

Aanmelden

Heb je interesse om je ervaringen in te zetten als ervaringsmaatje neem dan voor een kennismakingsgesprek contact op met Marrig van der Werf, bereikbaar via e-mail mvanderwerf@zogmh.nl of via het telefoonnummer 0182-519060. Bekijk ook onze website: www.zogmh.nl



Dora Wempe
Projectmedewerker Ervaringsdeskundigheid

Bereikbaar dinsdag t/m donderdag
Hoge Gouwe 65

tel. 0182-519060



Marrig van der Werf
Coördinator Ervaringsmaatjes

Bereikbaar op vrijdag
Hoge Gouwe 65





ZOG MH Nieuws (vervolg)

Oproep mensen met ervaring voor het geven van voorlichtingen, workshops etc.

Voor onze voorlichtingen en workshops zijn wij op zoek naar mensen met persoonlijke ervaring binnen de verslavingszorg, GGZ of Maatschappelijke Opvang. We zoeken mensen met bijvoorbeeld verslavingservaring, angst- en dwangstoornissen, bipolaire stoornis, borderline, eetstoornis en andere psychische aandoeningen en mensen die ervaring hebben met dak- en thuisloosheid. Mensen die goed in hun herstelproces zitten, weten wat wel en niet werkt in hun herstel en die hun (herstel)ervaring willen leren delen en inzetten. Hoe je dat kunt doen leer je tijdens een training.

Aanmelden

Heb je interesse om je ervaringen in te zetten als voorlichter neem dan voor een kennismakingsgesprek contact op met Dora Wempe, bereikbaar via e-mail dwempe@zogmh.nl of via het nummer van de ZOG MH: 0182-519060. Bekijk ook onze website: www.zogmh.nl

Drie uitspraken van ervaringsdeskundigen ZOG MH:

“Ik voel mezelf meer waard en ik geniet als ik terugkom van een gastles in een school”.

“Het inzetten van mijn eigen ervaring in andere rollen heeft een wezenlijke bijdrage geleverd aan mijn herstel”.

“Ik heb de kracht van mijn zwakte leren (er)kennen omdat ik met mijn ervaringen nu anderen kan helpen”.

STIP Nieuws

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

Tips voor voordelige uitjes

Op de site www.vakantieveiling.nl staan dagjes weg, avondjes uit, hotels, restaurants en vakantiemogelijkheden tegen gereduceerd tarief. Het veiling-principe gaat hier op: de hoogste bidder wint. Natuurlijk kun je gebruik maken van Airmiles. De Miles Only geven het toegangsbewijs voor o.a. Dierenpark Emmen, dolfinarium in Harderwijk, Duinrel/Tikibad en Madurodam en Thermae 2000. Ook een Air MilesFilmkaart maakt een bezoek aan de bioscoop mogelijk.

Oproep vrijwilligers

Bij het STIP is ruimte voor ervaringsdeskundige vrijwilligers. We zoeken mensen met ervaring binnen de psychiatrie, verslavingszorg of maatschappelijke opvang. Mensen die het een uitdaging vinden om te luisteren, formulieren in te vullen, mee te gaan naar b.v. de gemeente om een uitkering aan te vragen, informatie te geven over financiële vergoedingen. Heeft u interesse dan kunt u contact opnemen met Katrien Croonen, coördinator STIP.



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

WMO Nieuws

Kanteling in de Zorg

Komende jaren staat er veel te gebeuren in Zorg en Welzijn. Een nieuwe manier van werken, een nieuwe manier van zorg organiseren. Daar zijn twee redenen voor:

- Zorg wordt te duur
- Zorg kan mee op maat

Tot een paar jaar geleden was het in Nederland de bedoeling dat mensen die zorg nodig hadden werden behandeld en verzorgd. Men sprak van de verzorgingsstaat. Voor mensen uit de GGZ gold: Je kunt voor zover mogelijk behandeld worden en veel mensen verbleven langdurig op zorgafdelingen. Deze zorg was duur en eigenlijk erg onpersoonlijk. Die tijd is voorbij. Opnames zijn kort, liefst ambulante en cliënten blijven meest in hun eigen woonomgeving. Cliënten hebben hierdoor op een andere plaats andere zorg en ondersteuning nodig dan vroeger. Dit geldt voor mensen uit de GGZ, maar ook voor mensen met andere aandoeningen of problemen. Voor de hele zorg geldt dat het minder moet gaan kosten en dat beter afgestemd moet worden op wat nodig is en wat men zelf kan. Deze verandering noemen ze de Kanteling.

Goed idee, maar nu de praktijk nog

Het klinkt natuurlijk heel mooi die Kanteling, maar er verandert heel veel in een korte tijd met minder geld. Bijvoorbeeld de dagbesteding, dit werd vroeger betaald uit de AWBZ-gelden en alleen geregeld voor mensen met een indicatie van de GGZ. Er kwamen allerlei dagbestedingsprojecten bij elkaar, speciaal voor mensen uit de GGZ. Dat kan gaan veranderen.

In de toekomst zal er meer gekeken worden wat je zelf nog kunt op het gebied van werk of dagbesteding. Er zal ook gekeken worden of er in de buurt misschien vrijwilligerswerk is.

Kansen

Deze verandering geeft ook kansen die er vroeger niet waren. Misschien wordt het wel gemakkelijker om actief te worden buiten het GGZ-kringetje. Misschien kunnen ervaringsdeskundigen iets gaan betekenen voor ande-

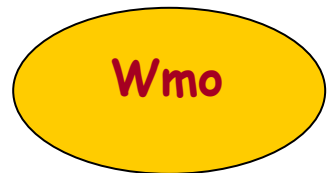
De Straatkaart

Informatie voor dak- en thuislozen. Initiatief van het Daklozenoverleg.

Tijdens de Daklozenlunch, in het kader van de Week van de Psychiatrie, op 20 maart 2013 is de straatkaart overhandigd aan de aanwezige wethouders van Gouda en Zuidplas. Deze straatkaart is samengesteld door en voor dak- en thuislozen in samenwerking met STIP en de Straatadvocaat.

De behoefte aan een handig overzicht van voorzieningen en diensten voor cliënten in de maatschappelijke opvang waar ze gebruik van kunnen maken is groot. Voor de cliënt en ook voor hulpverleners bevat dit handige gidsje veel informatie met adressen en tips. Het kan de zoektocht van mensen naar hulp en ondersteuning vergemakkelijken en overzichtelijker maken. Bij de overhandiging - door twee vertegenwoordigers van het daklozenoverleg - werd de wens uitgesproken dat in een eerste contact met een cliënt er altijd een geprint exemplaar klaar ligt mee te geven.

De straatkaart is te downloaden van www.zogmh.nl (verslagen en publicaties) en wordt verspreid onder alle (opvang)instellingen, UWV-werkbedrijf, bibliotheek, weggeefwinkel e.d. De afgelopen weken zijn de eerste exemplaren door dak- en thuislozen zelf verspreid onder nieuwkomers in de op-



Neem contact op met
Gerrit van Bergeijk
tel: 06-16467411 of email
gvanbergeijk@zorgbelang-zuidholland.nl



Nieuwe informatie, suggesties of tips voor deze kaart? Neem contact op met de ZOG MH, of bezoek het STIP, Hoge Gouwe 65, 2801 LC Gouda.

Samen sterk tegen Stigma!

Bron: www.meldjezorg.nl



LPGGz



Ben jij - of ken jij - een (ex)cliënt die moeite heeft om een betaalde baan, vrijwilligerswerk of passende dagbesteding te vinden? Wil je graag aan de slag maar stuit je op onbegrip en vooroordelen? Of kamp je juist met zelfstigma en denk je dat je niets waard bent voor de arbeidsmarkt? Heb je ooit met stigmatisering te maken gehad tijdens je zoektocht naar (vrij-willigers)werk? En als je werk hebt, weten je collega's dan van je ggz-achtergrond? Hoe open kun of wil je daarover zijn? Hoe verklaar je een eventueel gat in je CV?

Enquête Werk en Stigma

Met deze en andere vragen willen we het stigma rond het zoeken en houden van werk in kaart brengen. Het gaat daarbij om iedere denkbare vorm van werk: een betaalde baan, vrijwilligerswerk of dagbesteding. Doe mee en help stigma de wereld uit! Je vindt de enquête op www.meldjezorg.nl

Je kunt ook een geprinte versie ophalen bij het STIP en eventueel hulp krijgen bij het beantwoorden van de vragen.

Invullen

Het invullen van de enquête is niet moeilijk en leuk om te doen. Het kost je 5-10 minuten en je kunt het anoniem doen. De meerwaarde van het invullen van de enquête is, dat je weer eens stil staat bij je eigen situatie en tegen welke stigma's jij aan loopt. Bovendien lever je een bijdrage aan de vermindering van stigmatisering bij het vinden van werk en op de werkplek.J

Je kunt, als je wilt, naderhand het rapport van het onderzoek ontvangen.

Voorkom ondoordachte bezuinigingen en denk mee!

Bron: LPGGz



LPGGz



Unieke kans om uw bijdrage te leveren!

Minister Schippers heeft de opdracht om extra te bezuinigen in de zorgsector. In het tv-programma 'Buitenhof' riep zij het veld op om daarover mee te denken. Het Landelijk Platform GGz wil voorkomen dat de minister maatregelen neemt die veel ggz-cliënten en familieleden nadelig gaan treffen. Daarom vragen we u om mee te denken hoe de zorg beter en efficiënter georganiseerd kan worden. Doe mee en zorg dat uw stem gehoord wordt!

Melden individuele ervaringen

U kunt uw eigen ervaringen - of die van uw naasten - melden. U kunt aangeven wat er nu niet goed gaat in de zorg. Maar u kunt ook suggesties aandragen voor verbeteringen, hoe u beter geholpen zou zijn en welke kostenbesparingen u ziet.

Meldactie patiënten- en familieorganisaties

We zijn uiteraard zeer benieuwd naar de meningen en ervaringen van de bij ons aangesloten patiënten- en familieorganisaties. Waar kunnen kosten worden bespaard en hoe kan de zorg tegelijkertijd worden verbeterd?

Ga naar www.meldjezorg.nl en klik op de link om uw zorg te melden!



“Ontmoeten en meedoen door sport”

Mensen ontmoeten? Wil je meedoen in de maatschappij? Wil je als een gewone burger gezien worden en hou je van bewegen? In samenwerking met de cliëntenraad van Kwintes, is hiervoor een werkgroep een prachtig project aan het opzetten onder de naam ‘Ontmoeten en meedoen door sport’. Cliënten hebben bij dit project de regie, het is dus cliëntgestuurd. In mei gaat het project officieel van start met het aanbieden van sport in sporthal de Mammoet in Gouda. Het begint met een zeer breed sportaanbod. Ook sportverenigingen gaan clinics geven. Daarna willen we ingaan op de wensen van de cliënten. Als de sportactiviteiten eenmaal goed lopen, is het de bedoeling om de activiteiten ook open te stellen voor niet-clieñten. Familie, vrienden, mensen uit je wijk, of wie dan ook, mogen meedoen. Zie je dat niet zitten dan blijft er altijd een gedeelte van de zaal beschikbaar voor alleen cliënten. Heb je zin om mee te doen en wil je op de hoogte gehouden worden wanneer we gaan sporten?

Mail naar meedoendoorsport@kwintes.nl

Kwintes heeft **twee nieuwe locaties** in gebruik genomen. Bewoners van BW Goverwelle zijn enige tijd geleden verhuisd naar locatie ‘Paradijs’ in de binnenstad van Gouda. Op 16 mei a.s. staat de officiële opening gepland door de wethouder Marion Suijker. Bewoners van de tijdelijke locatie aan het Baanderspad in Lekkerkerk zijn kortgeleden verhuisd naar de nieuw gebouwde zorgboerderij.

Begin dit jaar is Margit Vegh als **projectleider activering** aangenomen in de regio Midden-Holland. In samenwerking met cliënten en locaties probeert zij een WMO-proof aanbod van activering op te zetten in de regio. Samenwerking, participatie en cliëntgestuurde initiatieven zijn speerpunten.

Nieuws van Deelnemersraad Eleos ‘t Lichtpunt

‘t **Lichtpunt** is een arbeidstrainingscentrum in Gouda. Het is er voor mensen die het even niet trekken om in de maatschappij te werken, voor mensen met een diagnose en voor mensen die geen dagbesteding hebben.

Er zijn vijf afdelingen: bakkerij, hout, productie, creatief en tuinbewerking. Wij verkopen o.a. taarten, koekjes, wanddecoraties en houten tuinmeubelen. Neem eens een kijkje op onze website: www.atlichtpunt.nl

Er is sinds kort een nieuwe deelnemersraad. Die bestaat uit vier personen: de voorzitter, secretaresse, penningmeester en een lid. Wij zijn nog bezig ons te oriënteren op de zaken die de deelnemersraad op zich moet nemen.

Verder zijn we bezig met het organiseren van een themadag voor de deelnemers: **Samen sterkt tegen stigma**. Wij krijgen hiervoor een stukje voorlichting van een ervaringsdeskundige van het ZOG Midden-Holland. Wij hopen dat de themadag een groot succes wordt.



Lia van Luik
Ondersteuner regionaal
Midden-Holland
Tel. 06 27071923
Email:
l.vanluik@kwintes.nl

Regioraad Midden-Holland
Hoge Gouwe 65
2801 LC Gouda
Email:
regioraadMH@kwintes.nl



Deelnemersraad
‘t Lichtpunt
Gerbert van Manen

Nieuwe Gouwe Oostzijde 10
2801 SB Gouda
tel. 0182-519339

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 juli 2013 weer via de mailbox

De krant thuis ontvangen?

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

Voor in uw agenda

Weggeefwinkel GGZ IJssellaan 2
In Gouda. Openingstijd 11.00 - 16.00 uur op 11 en 25 mei, 8 en 22 juni 2013

Kwintes Autisme-soos

Eenmaal per twee weken op vrijdagavond, Hoge Gouwe 65, Gouda
Programma:
http://www.kwintes.nl/activering/dagactiviteiten/gouda_-_soos

Praatcafé 'Geen Cent Teveel' elke woensdagmorgen 10.30-12.30 uur in Paradijs, Rozendaal 18, Gouda

Alzheimer Theehuis

19.00-21.00 uur
Zorgcentrum Korte Akkeren
Bernardhof 400 Gouda
30 mei: Het levensboek als hulpmiddel voor gesprek
27 juni: Hoe ga je om met steeds weer afscheid nemen?

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

Maandag en donderdag
0182-519712

Anonieme Alcoholisten Gouda

Woensdag
Groep door/voor verslaafden
Info Remko: 06-33626971
Landelijke hulplijn: 020-6817431 (dag en nacht bereikbaar)

CA (Cocaine Anonymous)

Groep door en voor verslaafden die bij elkaar komen om te herstellen van hun verslaving
Info: Rob 06-16540120
Hulplijn: 06-10192770

REAKT Eetcafé

Elke maandagavond eetcafé vanaf 17.00 uur Hoge Gouwe 65 (€ 3,50)

GGZ Midden-Holland

De Veste, Ridder van Catsweg 300
Voorlichtingsavonden: 19.30-21.30 uur
21 mei KEP/Psychose/Schizofrenie
18 juni Psychische problematiek en relaties

Inloophuis Domino

Oosthaven 31C, tel. 0182-515706

STIP Gouda:

Hoge Gouwe 65,
ma t/m vrij van 11.00 tot 15.00 uur
Telefoon: 0182 - 54 98 13
Internet: www.stipggz.nl
e-mail: stipgouda@zogmh.nl



Spreekuur Belasting

Alleen op afspraak!
Zie STIP.

STIP Schoonhoven:

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

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 e-mail: straatadvocaat@zogmh.nl

Herstelgroep

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

Spreekuur Ypsilon (familie)

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

Gespreksgroep Ypsilon (familie)

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