

# Heeft u behoefte aan digitale ondersteuning?

## Een overzicht van de mogelijkheden in Haagse Hout

meefellen  
en meedoen

Wilt u uw computervaardigheid (verder) verbeteren? Wilt u beter gebruik maken van uw smartphone? Dat kan. Voor welzijn heeft voor u een lijst samengesteld van de mogelijkheden in Benoordenhout.

- In buurtbibliotheek Benoordenhout kunt u diverse cursussen volgen, onder andere “De tablet, een eerste kennismaking”. Voor leden € 15,00, voor niet leden € 30,00. De bibliotheek heeft een aparte afdeling met boeken over computer en computergebruik. De bibliotheek heeft ook veel tijdschriften op dit vlak. De Buurtbibliotheek in Benoordenhout is in het gebouw van Florence aan de Goetlijfstraat 5.
- Student aan Huis is een landelijke organisatie die een afdeling heeft in Den Haag. U wordt lid voor € 12,- per jaar, € 9,00 voorfietskosten en € 7,50 per kwartier daadwerkelijke hulp aan uw computer.
- Bij Evita lokaal kunt u ook in contact komen met Senior Web; lidmaatschap kost € 32,- per jaar; Senior Web biedt veel hulp en advies. U kunt hier ook terecht voor cursussen en workshops op diverse niveaus. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: [info@evitalokaal.nl](mailto:info@evitalokaal.nl) of 070 314 16 06.
- Digitaal spreekuur Evita Lokaal  
Heeft u vragen over uw smartphone of een tablet. Maak telefonisch een afspraak voor het spreekuur bij Evita lokaal. U betaald €5,00 per half uur.  
Van Alkemadeaan 309A, 2597 AJ, 's-Gravenhage  
070 3141606
- Leren aan huis bij Seniorweb  
Hebt u vragen over het gebruik van uw computer, tablet of smartphone? En wilt u graag thuis uitleg van een van onze vrijwilligers? Dan kunt u de ledendienst Leren aan Huis aanvragen. Een SeniorWeb-vrijwilliger komt bij u thuis om u uitleg op maat te geven. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met : 06 31 07 90 88 of [info@seniorwebdenhaag.nl](mailto:info@seniorwebdenhaag.nl)
- Welkom online van het Nationaal Ouderenfonds  
Welkom Online is een gratis online lesprogramma bedoeld voor mensen die zelden of nooit online zijn geweest en bestaat uit vier lessen: Het dagelijkse leven, het actieve leven, het sociale leven, het gezonde leven. Een deelnemer gaat in 6-12 weken samen met een begeleider door het lesprogramma heen. Er zijn geen kosten aan verbonden. U kunt zich aanmelden via telefoonnummer: 088 344 20 00
- Veilig online Klik & Tik  
Leer veilig internetten op Oefenen.nl. Met de 7 Gouden Regels voor veilig internetten leert u hoe u (on)veilige websites herkent, hoe u sterke wachtwoorden kiest en waar u op moet letten als u online betaalt.  
Voor meer informatie: <https://oefenen.nl/programmas/klik-tik-veilig-online/>

- Bij Maison Gaspard de Coligny organiseert regelmatig een spreekuur over computergebruik. Aanmelden kan via 347 72 00. Het spreekuur wordt gegeven door Computerwijs en kost € 10,- voor een half uur hulp. Het vervolg kost € 20,- voor een uur bij mensen thuis. Voor abonnees van Wel Thuis is er korting.
- Rob de Winter heeft een bedrijf en adverteert hiermee in het wijkblad Benoordenhout; meer info vindt u op zijn website: [www.rob-de-winter.nl](http://www.rob-de-winter.nl) of u kunt hem bellen op 06 478 730 66
- (Digitaal) Spreekuur Voor welzijn bij B'Noord  
U kunt iedere dinsdag van 10.00-12.00 uur bij het spreekuur terecht voor gratis advies en informatie over werk, inkomen, zorg, participatie en welzijn. De medewerker denkt met u mee en zoekt samen met u naar een antwoord op uw vraag. U kunt tevens met vragen terecht over bijvoorbeeld uw smartphone, laptop, tablet of andere ICT onderwerpen. Adres: Bisschopsstraat 5, 2596 XH, Den Haag. Buiten dit spreekuur kunt u iedere werkdag contact opnemen met Servicepunt XL via telefoonnummer 070- 2052450
- Stichting Senior en Student hulp bij de computer & ipad  
Sinds 2020 is stichting senior&student een grootschalig project in onder andere Den Haag gestart waarbij studenten als vrijwilligers gekoppeld worden aan senioren die kampen met eenzaamheid. U kunt nu senioren aanmelden voor dit maatjesproject. De student kan u helpen bij praktische zaken, zoals hulp met de computer of ipad.
  - ✓ Senioren ontvangen 6 of 12 maanden structurele hulp en gezelschap van een student
  - ✓ Senioren zijn 65+.
  - ✓ Een vaste student komt regelmatig op bezoek, de senior kiest voor hoeveel uur per maand (4 tot 12 uur per maand)
  - ✓ Senioren betalen enkel een eigen bijdrage van €1,- per bezoeken (overige kosten gedekt door fondsen en de gemeente)
 Heeft u vragen over dit project? Ga naar [www.stichtingseniorenstudent.nl](http://www.stichtingseniorenstudent.nl) of bereik de stichting via 020-3080916.
- Computercursus Mariahoeve  
In Wijkcentrum Mariahoeve kunt u meedoen met een computercursus. U leert er om te gaan met uw computer of tablet, e-mail en andere softwareprogramma's. Woensdag 13.00-15.00 uur. Ivoorhorst 155, 2592 TH, 's-Gravenhage, 070 2052450  
U betaald € 20 voor 6 weken computerles

meefellen  
en meedoen

Boekhandelaren en tijdschriften kiosken verkopen veel boeken/tijdschriften over computers en het gebruik.

Wellicht kunnen kinderen en kleinkinderen u ook helpen.

Indien er voldoende belangstelling is voor een beginnerscursus in digitale vaardigheden kunnen we deze regelen. Heeft u hiervoor belangstelling neemt u dan contact op met de Contactclub Benoordenhout of Jaap de Wit van [Voor welzijn; j.dewit@voorwelzijn.nl](mailto:j.dewit@voorwelzijn.nl); 06 1904 4457