

Nr	Categorie	Naam	Beschrijving	Website	Adres	Contact			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Maatjesproject (individueel)	Vrijwilligers doen sociale activiteiten met hulpvragers (zoals k	www.maatjesprojectgool.nl	Orchideestraat 8, 1214 BJ	Astrid Sterk 06-51851959, info@maatjesprojectgool.nl , 035-6400061			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Maatjesproject (groepsactiviteit)	Wandelclub, kookclub, creaclub, ontmoetingsmomenten met l	www.maatjesprojectgool.nl/activiteiten	Orchideestraat 8, 1214 BJ	Astrid Sterk 06-51851959, info@maatjesprojectgool.nl , 035-6400061			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Koken bij De Toffe Peren	Samen koken en eten, spelletjes en muziek in Bussum en Ko	www.herstelnetwerk.nl/ontmoetingen/koken-bij-de-toffe-peren	Hooftlaan 10-12 (Bussum)	info@herstelnetwerk.nl, 06 20 59 55 88			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Nextdoor buurtnetwerk	Online buurtnetwerk voor hulp, informatie en buurtcontacten.	www.nextdoor.nl	-	Via website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Samen Sterk	Wekelijkse bijeenkomsten voor mensen met kwetsbaarheid: s	www.kwintels.nl/voel-je-sterker-door-samen-sterk	-	I.kuijper@kwintels.nl, lysanne.malschaert@kwintels.nl, 030 – 695 61 73			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Wandelakender Hilversum	Overzicht van georganiseerde wandelingen in Hilversum voor	jouw.teamsportservice.nl/gool/project/wandelen-in-hilversum	-	hetgool@teamsportservice.nl , 030 - 209 99 99			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Buurtspoorcoaches Wandelen	Wandelcoaches die helpen bij het vinden van wandelgroepen	jouw.teamsportservice.nl/gool/project/buurtspoorcoaches-wandelen	-	rbuisman@teamsportservice.nl 06 53 87 92 55, myvernool@teamsportservice.nl 06 45 75 05 09			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Tweevoeter	Wandelmaatjes vinden of deelnemen aan wandelgroepen.	www.tweevoeter.nl/samen	-	Zie website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Heikracht	Wandelen en samen eten in wijkverband, burgerinitiatief.	www.heikracht.nl	-	info@heikracht.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Sport om de Hoek	Laagdrempelig sporten met aansluitende lunch.	www.meedoengoisemer.nl/sport-om-de-hoek	Sportcentrum De Zandzee	Marieke van den Eshof 06 53195285, meshof@versawelzijn.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Versa algemeen	Ondersteuning voor jongeren, volwassenen en senioren op sr	www.versawelzijn.nl	-	Zie website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Wijkcentrum St. Joseph	Diverse sociale activiteiten zoals koken, wandelen, bordspelle	www.versawelzijn.nl/over-versa/locaties/wijkcentrum-st-joseph	Minckelersstraat 71, 1223	Tukkie Tuk 06 13 78 67 76, ttuk@versawelzijn.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Buurthuis ZO-samen	Koffie-inloophomenten voor buurtbewoners.	www.versawelzijn.nl/waar/buurthuis-zo-samen/	Oosterengweg 44B, 1212	Zie website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Wijkcentrum Lopes Dias	Brede reeks aan sociale en creatieve activiteiten.	www.versawelzijn.nl/over-versa/locaties/wijkcentrum-lop-dias	Lopes Diaslaan 213, 1222	Hans van Hinte 06 82 65 17 24, hinte@versawelzijn.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Wijkcentrum De Kleine Lelie	Buurtlunches, creatieve middagen en koffie-inloop.	www.versawelzijn.nl/over-versa/locaties/wijkcentrum-de-kleine-lelie	Hilvertsweg 89-91, Hilvers	Jaco van der Velden 06 13 96 65 30, jvelde@versawelzijn.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Wijkcentrum De Koepel	Yoga, schilderen, koffie-inloop.	www.versawelzijn.nl/over-versa/locaties/wijkcentrum-de-koepel	Kapittelweg 399a, 1216 JC	Monique Gijzman 06 12 88 63 89, mgijzman@versawelzijn.nl			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	Leger des Heils Hilversum	Ontmoetingsruimte, creatieve middagen, film, koffie.	www.legerdesheils.nl/locatie/korps-hilversum	-	Zie website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	De warme huiskamer van de M	Ontmoetingsplek met koffie en maaltijd voor kleine vergoedin	hilversumsemeent.nl/nieuws/de-warme-huiskamer	De Kruisdam, Hilversum	Zie website			
1	Sociale- en welzijnsactiviteiten	De derde helft	Spellen, jeu de boules en ontmoetingen bij S.V. Olympia '25.	www.svolympia25.nl/761/dederdehelft/	Kantine S.V. Olympia '25	Zie website			
2	Dagbesteding en re-integratie	Repair Factory	Leerwerkbedrijf gericht op techniek, houtbewerking en logistie	www.repairfactory.nl	Gijsbrecht van Amstelstraa	Adwin de Ruyter, 035-5231530, info@repairfactory.nl			
2	Dagbesteding en re-integratie	Meubelwerf	Meubels maken, accessoires en schilderwerk.	www.meubelwerf.nl	Nieuwe Havenweg 24, 121	Joost & Daniël, 06-22118972, info@meubelwerf.nl			
2	Dagbesteding en re-integratie	Atelier Buitengewoon	Creatieve dagbesteding: tekenen, schilderen, klei, stof.	www.atelier-buitengewoon.nl	Kampstraat 10, 1211 GE	Hilversum@atelier-buitengewoon.nl, 035-5449167			
2	Dagbesteding en re-integratie	Moestuinerij Kas en Co	Zorgtuin met werkzaamheden in tuin en erf.	www.moestuinerij.nl	Kromme Rade 5, 1241 LK	Maria 06-19225634			
2	Dagbesteding en re-integratie	Zorgboerderij Het Gooi	Dagbesteding op een boerderij met dieren, moestuin.	www.zorgboerderijhetgool.nl	Egelshoek 7, 1213 RC	Hilmarieke Splinter 06-41942860			
2	Dagbesteding en re-integratie	Landgoed De Rading	Groente- en bloementuin, winkel/restaurant.	www.landgoedderading.nl	Rading 1B, 1213 RK	Hilve Julien Kol 06-28360786			
2	Dagbesteding en re-integratie	Moestuin van Jagtlust	Tuinieren, dierverzorging, koken.	www.moestuinvanjagtlust.nl	Leeuwenlaan 44a, 1243 KI	06-42942617			
2	Dagbesteding en re-integratie	Land en Boschzigt	Biologische tuinierij, dagbesteding, horeca.	www.landenboschzigt.nl	Leeuwenlaan 34, 1243 KB	035-6561687, info@landenboschzigt.nl			
2	Dagbesteding en re-integratie	Dimar Actief	Dierenverzorging, horeca, creatieve en educatieve activiteite	www.dimaractief.nl	-	Dienke & Marije Moekoete, 035-7720543 / 06-41371842, info@dimaractief.nl			
2	Dagbesteding en re-integratie	Plezier in Zorg	Horeca en schoonmaak voor jongeren.	www.plezier-in-zorg.nl/dagbesteding-leertraject	Korte Noordenweg 12, 1222	06-18588722			
2	Dagbesteding en re-integratie	Meewerken	IT, multimedia, grafisch ontwerp voor mensen met ASS.	www.meewerken.com	Hooftlaan 81, 1401 EC	Bui: info@meewerken.com, 035 – 631 58 80			
2	Dagbesteding en re-integratie	Multimediatation	Creatieve multimedia-projecten met begeleiding.	www.multimediatation.nl	Noordenweg 96b, 1221 AB	06-51156113 (ma-do)			
2	Dagbesteding en re-integratie	Heelo	Re-integratie via trainingen in o.a. administratie, webdesign.	www.heelo.eu	Oosterengweg 44, 1212 C	info@heelo.eu , 06-21840224			
2	Dagbesteding en re-integratie	ATC – Re-integratie & jobcoach	Arbeidsreintegratie en persoonlijke ontwikkelingstrajecten.	www.atcgooienvechtstreek.nl	Geuzenweg 84, 1221 BV	Hilversum@atcgooienvechtstreek.nl, 035-8872834			
2	Dagbesteding en re-integratie	ATC – Dagbesteding	Creatieve, administratieve en ICT-dagbesteding.	www.atcgooienvechtstreek.nl/zorg-wmo-en-jeugd	Geuzenweg 84, 1221 BV	Hilversum@atcgooienvechtstreek.nl, 035-8872834			
2	Dagbesteding en re-integratie	De Gooise Waardetas	Werkervaring via kringloopactiviteiten.	www.tomingroep.nl/nieuws/de-gooise-waardetas	Neuweg 89, 1214 GN	Hilvia Via klantmanager gemeente of UWV			
2	Dagbesteding en re-integratie	AltijdWerksplaats	Creatief werk in loop, groen en fietsen.	https://altijdwerkplaats.nl/	Amersfoortsestraatweg 11	post@altijdwerkplaats.nl, 06-11956214			
3	LVB	Creatief Atelier	Werken in een atelier: schalen, lampenkappen, stoelen beplaa	philadelphia.nl/creatief-atelier-de-winkel	Naarderstraat 17/19, 1211	Tel: 035 - 672 23 62 Email: clientbureau@philadelphia.nl			
3	LVB	Grand Café Nieuw Zuid	Werk in de horeca: drankjes serveren, schoonmaken, activitei	philadelphia.nl/grand-cafe-nieuw-zuid	Van Ghentlaan 2A, 1215 P	Tel: 06 - 29 23 60 19 Email: grandcafenieuwzuid@philadelphia.nl			
3	LVB	Samen eten en ontmoeten (Sh	Activiteiten en samen eten bij Sherpa, ook zonder zorgindicat	sherpa.org/samen-eten-en-ontmoeten	Diverse locaties van Sherp	Zie website voor specifieke contactinformatie			
4	Dak- en thuislozen inloop, dagbested	De Wording – inloop	Open huis voor dak- en thuislozen, met koffie, thee, soep, wa	inloophuis-wording.nl	Vaartweg 18-20, 1211 JH	I Zie website			
4	Dak- en thuislozen inloop, dagbested	PakAan – de Weesfiets, ICT, Ti	Fietsenwinkel, ICT-afdeling en schoonmaakprojecten. Cliëntn	pakaan.net	Neuweg 89, 1214 GN	Hilvi Algemeen: 035 – 6460302 Coördinator: 06 – 22731159 Email: info@pakaan.net			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Herstelnetwerk Gooi en Vechts	Biedt herstelcursussen, zelfhulpgroepen en ontmoetingen, zo	herstelnetwerk.nl	Diverse locaties Gooi en V	Tel: 06-20595588 Email: info@herstelnetwerk.nl			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Anonieme Alcoholisten (AA)	Wekelijkse zelfhulpgroep voor mensen die willen stoppen met	aa-nederland.nl	Jellinek, Noordse Bosje 43	Tel: 06-21354283 Email: info@aa-werkgroep-hilversum.nl			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Anonieme Verslaafden Nederland	Zelfhulpgroep voor mensen met een verslaving. Actief in Hilv	na-holland.nl	Jellinek, Noordse Bosje 43	Tel: 06-53145451 Email: hilversumna@gmail.com			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Depressievereniging	Supportgroepen voor mensen met depressie. Ook online bes	depressievereniging.nl	Aanmelden via website	Tel: 088-5054335 Email: info@depressievereniging.nl			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Plusminus	Voor mensen met een bipolaire stoornis. Lotgenotengroepen	plusminus.nl	Landelijk netwerk	Tel: 033-3032350 Email: bureau@plusminus.nl			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Papageno Connect	Ontmoetingsplatform voor jongeren met autisme, online en liv	papageno.nl/papageno-connect	Online / regio	Email: meedoen@stichtingpapageno.nl			
5	Georganiseerde zelfhulp, herstelactiv	Versa Welzijn cursussen en tra	Biedt trainingen zoals assertiviteitstraining en cursussen rond	versawelzijn.nl/activiteiten	Diverse locaties via Versa	Zie website Tel: 06-13132987			
6	Vrijwilligerswerk	Versa Vrijwilligerscentrale	Centrale voor vrijwillige inzet in Hilversum. Hulp bij vinden van	versavrijwilligerscentrale.nl	Eemnesserweg 109, 1223	Email: info@vchilversum.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Stichting Dierenweide Zonnehe	Vrijwilligers gezocht voor verzorging van dieren op de dieren	dierenweide-zonnehoeve.nl	Hilversum (exact adres via	Email: secretaris@dierenweide-zonnehoeve.nl			
6	Vrijwilligerswerk	De Hoorneboeg	Buitenplaats voor inspiratie op de Hilversumse hei. Vrijwilliger	dehoorneboeg.nl	Hoorneboeg 5, 1213 RE	H Zie website			
6	Vrijwilligerswerk	Goois Natuurreservaat	Natuurorganisatie. Vrijwilligers helpen bij onderhoud, rondleid	gnr.nl	Hilversum en omgeving	Zie website			
6	Vrijwilligerswerk	HilveZorg	Zorgorganisatie voor ouderen. Vrijwilligers ondersteunen bij a	vrijwilligers.nl/vrijwilligerswerk	Diverse locaties in Hilvers	Email: vrijwilligerswerk@hilverzorg.nl			
6	Vrijwilligerswerk	King Arthur Groep	Vrijwilligers ondersteunen thuiszorg aan mensen met dementi	kingarthurgroep.nl	Zie website	Email: info@kingarthurgroep.nl			
6	Vrijwilligerswerk	De Zonnebloem	Organiseert activiteiten en bezoekwerk voor mensen met een	zonnebloem.nl	Landelijk actief	Zie website			
6	Vrijwilligerswerk	Sherpa	Organisatie voor mensen met een beperking. Vrijwilligers help	sherpa.org/vrijwilligerswerk	Diverse locaties	Email: info@sherpa.org			

Nr	Categorie	Naam	Beschrijving	Website	Adres	Contact			
6	Vrijwilligerswerk	Tergooi Ziekenhuis	Vrijwilligers helpen bij gastvrijheid, begeleiding van patiënten	tergooi.nl/vrijwilligerswerk	Tergooi MC, Van Riebeeck	Email: vrijwilligerswerk@tergooi.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Repair Café	Vrijwilligers repareren kapotte spullen van buurtbewoners.	repaircafehilversum.nl	Zie website voor locaties	Email: info@repaircafehilversum.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Wereldwinkel Hilversum	Verkoop van eerlijke handel producten. Vrijwilligers helpen in	wereldwinkelhilversum.nl	Kerkstraat 14, 1211 CS Hil	Tel: 035-623 21 02			
6	Vrijwilligerswerk	Humanitas	Biedt hulp door vrijwilligers op gebied van opvoeding, eenzaam	humanitas.nl/gooi-en-vechtstreek	Zie website	Email: gooi@humanitas.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Stichting Present	Verbindt groepen vrijwilligers aan hulpvragen van mensen in t	presenthilversum.nl	Zie website	Email: info@presenthilversum.nl			
6	Vrijwilligerswerk	VPTZ Gooi en Vechtstreek	Vrijwilligers bieden palliatieve terminale zorg thuis of in hospic	vptzgooi.nl	Zie website	Email: info@vptzgooi.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Stichting Papageno	Voor jongeren met autisme. Vrijwilligers ondersteunen bij acti	stichtingpapageno.nl	Laren (Hoofdkantoor)	Email: info@stichtingpapageno.nl			
6	Vrijwilligerswerk	HipHelpt	Helpt mensen in nood met kleine klussen, vervoer of gezelsch	hiphelpt.nl	Zie website	Email: info@hiphelpt.nl			
6	Vrijwilligerswerk	Maatjesproject Hilversum	Word maatje of tandemmaatje voor iemand met een psychisc	maatjesprojectgooi.nl	Orchideestraat 8, 1214 BJ	Tel: 035-6400061 Email: info@maatjesprojectgooi.nl			
6	Vrijwilligerswerk	ANWB AutoMaatje	Vrijwilligers vervoeren minder mobiele mensen tegen onkoste	anwbautomaatje.nl	Regio Hilversum	Via Versa Welzijn			
6	Vrijwilligerswerk	Buur Zoekt Buur	Vrijwilligersproject om buurtgenoten aan elkaar te koppelen v	versawelzijn.nl	Zie website	Via Versa Welzijn			
6	Vrijwilligerswerk	Meentbewoners voor Meentbe	Buurtinitiatief voor en door bewoners van Hilversumse Meent	hilversumsemeent.nl	Wijkcentrum De Kruisdam	Via contactformulier op website			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	Versa Vrijwillige Thuishulp (VTH	Hulp bij boodschappen, tuinieren, klusjes, gezelschap of verv	versawelzijn.nl	Hilversum en omgeving	Tel: 035 - 6231100 Email: info@vchilversum.nl			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	Stichting Present	Verbindt groepen vrijwilligers met hulpvragen zoals verhuizen	presenthilversum.nl	Hilversum	Email: info@presenthilversum.nl			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	HipHelpt	Vrijwilligers bieden praktische hulp, zoals klussen, vervoer of	hiphelpt.nl	Landelijk / Hilversum via Ic	Email: info@hiphelpt.nl			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	ANWB AutoMaatje	Vrijwilligers vervoeren minder mobiele mensen tegen onkoste	anwbautomaatje.nl	Regio Hilversum	Aanmelden via Versa Welzijn of gemeente			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	Buur Zoekt Buur	Buren helpen elkaar: gezelschap, een klusje of een boodsch	versawelzijn.nl	Hilversum	Via Versa Welzijn			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	Meentbewoners voor Meentbe	Vrijwillige hulp door en voor bewoners van de Hilversumse M	hilversumsemeent.nl	Wijkcentrum De Kruisdam,	Contact via formulier op website			
7	Hulp onnvangen van vrijwilligers	Thuisgekookt.nl	Vrijwilligers koken en brengen maaltijden aan huis voor mens	thuisgekookt.nl	Landelijk, ook actief in Hilversum				
8	Overige voorzieningen	Retrovo – Respijtovoorziening B	Tijdelijk verblijf voor mensen die zorg geven aan anderen en	versawelzijn.nl/respijt	Bussum (exact adres op a	Via Versa Welzijn			
8	Overige voorzieningen	Crisiskaart	Persoonlijk document met afspraken voor crisissituaties; help	crisiskaart.nl	Landelijk beschikbaar	Info via GGZ-instellingen of hersteinetwerk			
8	Overige voorzieningen	De Luisterlijn	Altijd bereikbaar voor een anoniem gesprek, dag en nacht.	deluisterlijn.nl	Landelijk (telefonisch of on	Tel: 088 – 0767 000			
9	Apps voor zelfhulp	GGZ Appwijzer	Overzicht van betrouwbare apps op het gebied van geestelijk	ggzappwijzer.nl	Online	Niet van toepassing			
9	Apps voor zelfhulp	SAM – Stress Autism Mate	App voor mensen met autisme om stress te monitoren en te r	autismejongekind.nl/sam	Online	Zie website			
9	Apps voor zelfhulp	Actify	Coaching app voor een gezonde leefstijl – met kleine stapjes	actify.nl	Online	Zie website			
9	Apps voor zelfhulp	Presently	Dankbaarheidsdagboek – helpt om dagelijks stil te staan bij p	presentlyapp.com	Online (App Store / Google	Niet van toepassing			
9	Apps voor zelfhulp	Daylio	Mood tracker app waarin je stemming en activiteiten bijhoudt	daylio.net	Online (App Store / Google	Niet van toepassing			
9	Apps voor zelfhulp	VGZ Mindfulness Coach	Mindfulness oefeningen en meditaties via zorgverzekeraar VC	vgz.nl/mindfulnesscoach	Online (App Store / Google	Zie website			