



WAAR KUNT U HULP BIJ VRAGEN?

WMO-MAATWERKVOORZIENINGEN

Voor het aanvragen van een rolstoel, scootmobiel, woningaanpassing, huishoudelijke hulp of een gehandicaptenparkeerkaart kunt u contact opnemen met **TOM IN DE BUURT** Tel. 088 900 4567

BIJDRAGE IN DE KOSTEN WMO

Voor bijna alle voorzieningen geldt een eigen bijdrage. Voor de hoogte van de eigen bijdrage volgen wij het landelijk vastgestelde bedrag. De eigen bijdrage wordt geïnd door het CAK. Tel. 0800 1925 | www.hetcak.nl

WONINGAANPASSING

Soms is het nodig om een woning aan te passen. Als de woningaanpassing om medische redenen nodig is kan er contact worden opgenomen met **TOM IN DE BUURT** Tel. 088 900 4567
Voor huurwoningen van Woonforte kunt u contact opnemen met **WOONFORTE**.
Tel. 0172 418 518



HUISHOUDELIJKE HULP

Heeft u hulp nodig bij het huishouden, dan kunt u contact opnemen met **TOM IN DE BUURT** Tel. 088 900 4567

VERVOER

Kunt u geen gebruik meer maken van het openbaar vervoer of een vervoersservice én is er sprake van een regelmatige vervoersbehoefte dan kunt u een pas aanvragen voor de Regiotaxi bij **TOM IN DE BUURT** Tel. 088 900 4567
Wilt u buiten de regio reizen dan kan dit onder bepaalde voorwaarden met **VALYS**. U heeft dan een Valyspas nodig. Deze vraagt u aan via de website van Valys www.valys.nl. U kunt ook bellen met **VALYS**: Tel. 0900 9630

DEMENTIE

Uw vragen en zorgen over dementie kunt u bespreken met uw huisarts. Daar kan onderzoek plaatsvinden en een diagnose worden gesteld. Zo nodig volgt er een verwijzing naar een casemanager dementie. Er zijn verschillende organisaties waar u terecht kunt voor een casemanager dementie:

WIJDEZORG | Tel. 088 209 10 00
ACTIVITE | Tel. 071 516 14 15

Ook zijn er diverse Ontmoetingscentra Dementie: ontmoetingsplekken voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Neem contact op met **TOM IN DE BUURT**.
Tel. 088 900 4567



DAGBESTEDING

Er zijn verschillende vormen van dagbesteding en inloopactiviteiten voor diverse doelgroepen, zoals voor mensen met beginnende geheugenproblematiek of een sociale of fysieke beperking. Bijvoorbeeld het inloophuis in Koudekerk aan den Rijn waar u binnen kunt lopen voor informatie of een activiteit en lunch. Voor meer informatie neemt u contact op met **TOM IN DE BUURT** Tel. 088 900 4567



MANTELZORG

Mantelzorg kan erg intensief zijn, zeker in combinatie met andere bezigheden in het dagelijks leven. Als je als mantelzorger even tijd voor jezelf nodig hebt of als mantelzorg even niet mogelijk is, dan kan de zorg tijdelijk overgenomen worden. U kunt een aanvraag voor respijtzorg doen bij Tom in de Buurt. Er worden binnen Alphen aan den Rijn diverse mantelzorgbijeenkomsten georganiseerd. Heeft u hulp nodig bel met **TOM IN DE BUURT** Tel: 088 900 4567



BEGELEIDING

Voor rouwverwerking, eenzaamheidsklachten en relatieproblematiek kan **TOM IN DE BUURT** ondersteuning bieden. Tel. 088 900 4567



HULP BIJ HET VOEREN VAN EEN GESPREK

Bij het voeren van een gesprek met een organisatie zoals Tom in de buurt / Participe kan het fijn zijn om iemand te hebben die meedenkt. **MEE SERVICEPUNT** biedt deze mogelijkheid. Tel. 088 775 200 | info@meezh.nl



ZORG THUIS

Heeft u hulp nodig bij persoonlijke verzorging en/of verpleging dan kan er gekozen worden uit een thuiszorgorganisatie die in deze regio werkzaam is zoals:

ACTIVITE | Tel. 071 516 14 15 | www.activite.nl

WIJDEZORG | Tel. 088 209 10 00 | www.wijdezorg.com

BUURTZORG ALPHEN AAN DEN RIJN tel. 085 040 3700 | www.buurtzorgnederland.com

THUISZORG IZO: 0172-444423 www.info@izo.nl

HOME INSTEAD THUISERVICE ALPHEN AAN DEN RIJN 085-4852500 | www.homeinstead.nl



PALLIATIEVE EN TERMINALE ZORG

Voor ondersteuning aan mensen (en hun mantelzorgers) die ernstig ziek zijn en in de laatste levensfase verkeren kunt u via uw huisarts terecht bij thuiszorgorganisaties zoals:

ACTIVITE | Tel. 088 999 44 27 | www.activite.nl

AURELIA | Tel. 06 514 457 26 | info@vptzaurelia.nl

DE HOSPICEGROEP ALPHEN AAN DEN RIJN-NIEUWKOOP

Tel. 0172 573 040 | info@dehospicegroep.nl

ROUTEKAART

PRETTIG OUDER WORDEN

ALPHEN AAN DEN RIJN



TOM IN DE BUURT
088 900 4567

PARTICIPE ALPHEN
0172 427 500



WAT KUNT U ZELF REGELEN?



GEZELLIG EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Welzijn van mensen is belangrijk, het voorkomt vaak zorg en eenzaamheid. Diverse organisaties in Alphen aan den Rijn houden zich bezig met welzijn en organiseren diversen activiteiten zoals koffieochtenden, creatieve activiteiten, bewegen en uitstapjes.



PARTICIPE is op de hoogte van deze activiteiten en heeft contact met diverse organisaties. Wilt u weten wat er zoal bij u in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact op met **PARTICIPE** en vraag naar de buurtverbinder van Alphen aan den Rijn. Tel. [0172 427 500](tel:0172427500)



VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk is leuk en iedereen wordt er blij van. U kunt voor allerlei vacatures op de vacaturebank van vrijwilligerspunt Alphen kijken. Ook kunt u bellen voor informatie en advies naar **PARTICIPE**. Tel. [0172 427 500](tel:0172427500) | e-mail: via@participe.nu | www.vrijwilligerspuntalphen.nl

VERVOER



De **PARTICIPEBUS** begeleidt ouderen naar activiteiten, uitjes en winkels. U kunt zich aanmelden op de website door het formulier in te vullen of door contact op te nemen. Tel. [0172 727 817](tel:0172727817) (tot 13:00 uur bereikbaar) | planningvervoer@participe.nu | www.participealphen.nl



ANWB AUTOMAATJE is een vervoersservice door vrijwilligers die u met hun eigen auto naar uw afspraak kunnen brengen. U hoeft geen ANWB lid te zijn, alleen de onkosten moeten worden vergoed. Boek telefonisch of per e-mail een autorit. Tel. [06 154 418 13](tel:0615441813) (tot 13:00 uur bereikbaar) | www.participealphen.nl



De **PARTICIPEMOBIEL** rijdt alleen in Alphen aan den Rijn op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-17.00 uur. U kunt reserveren tussen 9.00-13.00 uur en minimaal 2 werkdagen van tevoren. Alleen pinnen mogelijk. Tel. [06 154 418 13](tel:0615441813) | www.participealphen.nl

ZONNEBLOEMAUTO Zoekt u vervoer voor een rolstoel en scootmobiel en zo nodig met chauffeur, dan kunt u met de Zonnebloem bellen. Zij regelen ook vervoer in het weekend en in de avond. Tel. [088 001 6717](tel:0880016717).



TELEFOONCIRKEL Wilt u in de ochtend een belletje krijgen met de vraag of alles goed met u gaat? Dat kan met de telefooncirkel van Participe. Er zijn 2 soorten belcirkels: Een belcirkel waarbij u door iemand wordt gebeld en u daarna de volgende in de cirkel belt of een stercirkel waarbij u door een vrijwilliger wordt gebeld en u zelf niemand hoeft te bellen. Voor informatie belt u met **PARTICIPE** Tel: [0172 427 500](tel:0172427500)



OUDERENADVIES Bij zorgen of vragen over bijvoorbeeld het nog wel zelfstandig kunnen wonen, eenzaamheid, prettig, sociaal en vitaal ouder worden kunt u zelf contact opnemen met een ouderenadviseur van Participe. De ouderenadviseurs kennen de mogelijkheden in de gemeente Alphen aan den Rijn en denken graag met u mee. Heeft u vragen dan kunt u contact opnemen of bellen met het algemene nummer van **PARTICIPE** Tel: [017 427 500](tel:017427500)

Participe organiseert ook groepsgesprekken voor ouderen in eigen taal. Voor migrantenouderen is het fijn om met lotgenoten van gedachten te wisselen. Op de website van Participe vindt u meer informatie. U kunt ook bellen of emailen met **PARTICIPE** TEL: [0172 427 500](tel:0172427500) | e-mail: info@participe.nu | www.participealphen.nl

VALPREVENTIE

Om vallen te voorkomen helpt het om conditie, evenwicht en houding te verbeteren. Vanuit de overheid, zorgverzekeraars en zorgverleners is er steeds meer aandacht voor valpreventie bij 65-plussers. Er zijn verschillende instanties actief die hiervoor cursussen ontwikkelen. Voor informatie neemt u contact op met **PARTICIPE** en vraag naar een ouderenadviseur of stuur een e-mail. Tel. [0172 427 500](tel:0172427500) | info@participealphen.nl | www.participealphen.nl



MAATJESPROJECT

Heeft u behoefte aan meer sociale contacten, of voelt u zich soms eenzaam, dan kunt u zich aanmelden bij het Maatjesproject. Samen met een vrijwilliger, uw 'maatje', gaat u een afspraak maken om iets te ondernemen. U kunt bellen met **PARTICIPE** Tel: [0172 427 500](tel:0172427500)
Heeft u om een of andere reden een maatje nodig wat gespecialiseerd is in bepaalde psychische moeilijkheden, neemt u dan contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: [088 900 4567](tel:0889004567)



HELPENDE HAND

Voor kleine klusjes zoals het ophangen van een lamp of plankje of een tuinklusje kunt u contact opnemen met **HET GILDE**. Tel. [0172 242 232](tel:0172242232) (ma t/m wo van 13.30 tot 15.30 bereikbaar en op do/vr van 10.00 tot 12.00 uur) . U kunt u ook aanmelden via het aanmeldformulier op de website van **HET GILDE**: www.gildealphenaandenrijn.nl



DE PAPIERWINKEL Vrijwilligers helpen u bij uw administratie en geldzaken en het invullen van formulieren. De Papierwinkel heeft elke maandag tussen 10.00 en 12.00 uur open spreekuur in het gemeentehuis. U kunt langskomen zonder afspraak. De Papierwinkel is op meerder locaties. Bel of kijk hiervoor op: Tel. [0172 427 500](tel:0172427500) | www.participealphen.nl

DE DIGILIJN Met de computer of tablet kunt u steeds meer dingen regelen via internet. Kunt u wat hulp gebruiken of kent u iemand die hulp nodig heeft? U kunt **DE DIGILIJN** bellen. Tel. [0172 475 771](tel:0172475771) (optie 2) | www.bibliotheekrijnenvenen.nl

SCHULDEN EN GELDZAKEN

Voor ondersteuning bij schuldenproblematiek kunt u contact opnemen met Tom in de buurt. Heeft u moeite om iedere maand rond te komen? Aarzel dan niet en neem contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: [088 900 4567](tel:0889004567)

HELPDESK GELDZAKEN

Voor advies of hulp bij geldzaken, aflossing van schuld of voorkomen van geldproblemen kunt u terecht op het **SERVICEPLEIN**, stadhuis te Alphen aan den Rijn. Inloop kan zonder afspraak. Tel. [14 0172](tel:140172) | e-mail: helpdeskgeldzaken@alphenaandenrijn.nl

TRAINING Tom in de Buurt organiseert 4x per jaar een training uitkomen met inkomen. Heeft u interesse kijk dan op de website van Tom in de Buurt voor de data of bel met **TOM IN DE BUURT**. Tel: [088 900 4567](tel:0889004567) | www.tomindebuurt.nl



MAALTIJDONDERSTEUNING

Lukt het niet meer om zelf te koken? Er zijn meerdere bezorgdiensten die verschillen in kwaliteit en prijs. Op www.tafeltjedekjemaaltijd.nl leest u praktische informatie over velerlei soorten maaltijden en aanbieders en contactgegevens van verschillende aanbieders.



HULPMIDDELEN

Hulpmiddelen die kortdurend nodig zijn kunnen voor drie maanden tot maximaal een half jaar worden geleend en zo nodig daarna gehuurd of gekocht worden bij de thuiszorgwinkel Vegro in Alphen aan den Rijn. Tel. [0900 288 77 66](tel:09002887766) | www.vegro.nl