



## WAT KUNT U ZELF REGELEN?



### GEZELLIGHEID EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Welzijn van mensen is belangrijk, het voorkomt vaak zorg en eenzaamheid. Diverse organisaties in Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam organiseren activiteiten die bijdragen aan het welzijn.

**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 Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam.  
Tel. 0172 427 500



### VRIJWILLIGERSWERK

Op de website [www.vrijwilligerswerkalphen.nl](http://www.vrijwilligerswerkalphen.nl) staan actuele vacatures voor vrijwilligerswerk in de gemeente Alphen aan den Rijn dus ook voor Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam.  
Tel. 0172 427 500 | e-mail: [via@participe.nu](mailto:via@participe.nu)



### 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 telefonische contact op te nemen.  
[www.participealphen.nu/participebus](http://www.participealphen.nu/participebus)  
[planningvervoer@participe.nu](mailto:planningvervoer@participe.nu) | Tel. 0172 727 817  
(op werkdagen tussen 09.00 en 13.00 uur bereikbaar)

**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 benzinekosten moeten worden vergoed. Boek telefonisch of per e-mail een autorit. Tel. 06 154 418 13 (tot 13.00 uur bereikbaar) | [www.participealphen.nu/automaatje](http://www.participealphen.nu/automaatje)

**GEUKES TAXI GOUDA** rolstoel en particulier. Vervoer naar het Groene Hart Ziekenhuis standaard met 10% korting. Tel. 0182 548 291

**BUURTBUS BOSKOOP LIJN 728** maandag tot en met vrijdag ieder uur van 08:00 tot 18:00 uur. [www.buurtbusboskoop.nl](http://www.buurtbusboskoop.nl)



### PERSONALARMERING

Voor personalarmering neemt u eerst contact op met uw Zorgverzekeraar. Voor meer informatie belt u naar **PARTICIPE** afdeling Diensten. Tel. 0172 727 817 (tot 13:00 uur bereikbaar) [diensten@participe.nu](mailto:diensten@participe.nu)



### 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

### 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 om hiervoor cursussen te ontwikkelen. Voor informatie kunt u contact opnemen met **PARTICIPE** en vraag naar een ouderenadviseur of stuur een e-mail.  
[www.participealphen.nu/ouderenadvies](http://www.participealphen.nu/ouderenadvies) | Tel. 0172 427 500



### MAATJESPROJECT

Eenzame ouderen op zoek naar een maatje voor een kopje koffie, een goed gesprek of een wandeling kunnen zich aanmelden bij **PARTICIPE**. Tel. 0172 427 500 | [via@participe.nu](mailto:via@participe.nu)



### GROEPSGESPREKKEN IN JE EIGEN TAAL

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 de informatie waar en wanneer er gesprekken plaats vinden. U kunt ook bellen of emailen met **PARTICIPE**

PE

TEL: 0172 427 500 | e-mail: [info@participe.nu](mailto:info@participe.nu)



### 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 (ma t/m wo van 13.30 tot 15.30 uur bereikbaar en op do/vr van 10.00 tot 12.00 uur)  
[www.gildealphenaanandenrijn.nl/hulp-aan-huis](http://www.gildealphenaanandenrijn.nl/hulp-aan-huis)

Voor ondersteuning bij het invullen van formulieren en/of aanvragen van toeslagen en belasting is er **DE PAPIERWINKEL** van Participe, vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur aanwezig in de Plataan. Graag vooraf telefonisch een afspraak maken. Tel. 0172 427 500  
[www.papierwinkelalphen.nu/papierwinkel](http://www.papierwinkelalphen.nu/papierwinkel)

**DE DIACONALE HULPVERLENING BOSKOOP** kan u helpen bij kleine hand en spandiensten zoals een boodschap, vervoer naar ziekenhuis etc.  
Tel. 06 155 444 55

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 (optie 2) | [www.bibliotheekrijnenvenen.nl](http://www.bibliotheekrijnenvenen.nl)

Voor ondersteuning bij schuldenproblematiek kunt u contact opnemen met **TOM IN DE BUURT**.



### HELPSDESK 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 | e-mail: [helpdeskgeldzaken@alphenaanandenrijn.nl](mailto:helpdeskgeldzaken@alphenaanandenrijn.nl)



### MAALTIJDONDERSTEUNING

Er zijn diverse leveranciers die maaltijden aan huis leveren. Deze maaltijden zijn in de koelkast te bewaren. Enkele voorbeelden van leveranciers zijn:  
**APETITO** | Tel. 0800 023 29 75 **UITGEKOOKT** | Tel. 085 040 6065  
**MAALTIJDSERVICE** | Tel. 0413 432 023



### 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  
[www.vegro.nl](http://www.vegro.nl)

