

PRETTIG OUDER WORDEN

in regio Rijnwoude



Participe Alphen aan den Rijn

Tel: [0172-427 500](tel:0172-427500)

Tom in de buurt

Tel: [088-900 45 67](tel:088-9004567)



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](tel:088-9004567)

BIJDRAGE IN DE KOSTEN WMO

Voor bijna alle voorzieningen geldt een eigen bijdrage. **HET CENTRAAL ADMINISTRATIEKANTOOR (CAK)** is verantwoordelijk voor het innen van de eigen bijdrage. Wij volgen het landelijk vastgestelde maximale periodebedrag. Tel: [0800-1925](tel:0800-1925) | www.hetcak.nl



VERVOER

Heeft u regelmatig vervoer nodig en kunt u geen gebruik maken van openbaar vervoer of andere diensten? Vraag een pas aan voor de **REGIOTAXI** bij Tom in de buurt. Tel: [088-900 4567](tel:088-9004567)

Wilt u buiten de regio reizen? Met een **VALYSPAS** kunt u reizen onder bepaalde voorwaarden. Tel: [0900-9630](tel:0900-9630) | www.valys.nl



DEMENTIE

Bij vragen of zorgen over dementie kunt u contact opnemen met uw huisarts. Voor verdere hulp zijn er casemanagers bij organisaties zoals:

WIJDEZORG Tel: [088-209 10 00](tel:088-2091000)

ACTIVITE Tel: [071-516 14 15](tel:071-5161415)

Voor ontmoetingsplekken voor mensen met dementie en hun mantelzorgers, neemt u contact op met Tom in de buurt. Tel: [088-900 4567](tel:088-9004567)

HET INLOOPHUIS KOUDEKERK is een ontmoetingsplek voor mensen met beginnende dementie en mantelzorgers. Tel: [088-900 4567](tel:088-9004567)



MANTELZORG

Heeft u als mantelzorger behoefte aan ondersteuning of tijd voor uzelf? Vraag respijtzorg aan via **TOM IN DE BUURT**. Tel: [088-900 4567](tel:088-9004567)



BEGELEIDING

Voor hulp bij rouwverwerking, eenzaamheid of relatieproblemen kunt u terecht bij **TOM IN DE BUURT**. Tel: [088-900 4567](tel:088-9004567)



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](tel:088-9004567)



HULP BIJ HET VOEREN VAN EEN GESPREK

Bij gesprekken met organisaties kan iemand van het **MEE SERVICEPUNT** met u meedenken. Tel: [088-775 200](tel:088-775200) | E-mail: info@meezh.nl

ZORG THUIS

Voor hulp bij persoonlijke verzorging en verpleging kunt u contact opnemen met een thuiszorgorganisatie:

ACTIVITE Tel: [071-516 14 15](tel:071-5161415) | www.activite.nl

WIJDEZORG Tel: [088-209 10 00](tel:088-2091000) | www.wijdezorg.com

THUISZORG IZO Tel: [0172-444 423](tel:0172-444423)

ALLCURA Tel: [079-331 0052](tel:079-3310052)



PALLIATIEVE EN TERMINALE ZORG

Voor ondersteuning in de laatste levensfase kunt u terecht bij:

ACTIVITE Tel: [071-516 14 15](tel:071-5161415) | www.activite.nl

AURELIA Tel: [06-514 457 26](tel:06-51445726) | E-mail: info@vptzaurelia.nl

HOSPICEGROEP ALPHEN AAN DEN RIJN-NIEUWKOOP
Tel: [0172-573 040](tel:0172-573040)

WAT KUNT U ZELF REGELEN?



GEZELLIGHEID EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Welzijn van mensen is belangrijk, het voorkomt vaak zorg en eenzaamheid. Diverse organisaties in Rijnwoude houden zich bezig met welzijn en organiseren diverse activiteiten zoals koffie ochtenden, 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**. [Tel: 0172 427 500](tel:0172427500) | www.participealphen.nu



VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk is leuk en iedereen wordt er blij van. U kunt allerlei vacatures vinden op de vacaturebank van **HET VRIJWILLIGERSPUNT**. Ook kunt u bellen voor informatie en advies naar Participe. [Tel: 0172-427 500](tel:0172427500) | [E-mail: via@participe.nu](mailto: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) (op werkdagen tot 13:00 uur bereikbaar)
[E-mail: planningvervoer@participe.nu](mailto:planningvervoer@participe.nu)
www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

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) (op werkdagen tot 13:00 uur bereikbaar)
[E-mail: planningvervoer@participe.nu](mailto:planningvervoer@participe.nu)
www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

ZONNEBLOEMAUTO

Zoekt u vervoer voor een rolstoel of scootmobiel, en zo nodig een chauffeur? Dan kunt u met de **ZONNEBLOEM** bellen. Ook vervoer in het weekend en 's avonds is mogelijk. [Tel: 088-001 6717](tel:0880016717)



PERSONENALARMERING

Wilt u gebruikmaken van personenalarmering? Wij werken hiervoor samen met onze betrouwbare partner **ZINNOVATORS**.
[Tel: 030-31 00 421](tel:0303100421) | www.zorgtechnologiewinkel.nl/participe



SENIOREN EXPERTISE PUNT

Bij zorgen of vragen over zelfstandig wonen, eenzaamheid of vitaal ouder worden kunt u 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. [Tel: 0172-427 500](tel:0172427500) | [E-mail: sep@participealphen.nu](mailto:sep@participealphen.nu)
www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

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) | [E-mail: sep@participealphen.nu](mailto:sep@participealphen.nu) | www.participealphen.nu



MAATJESPROJECT

Heeft u behoefte aan meer sociale contacten of voelt u zich soms eenzaam? Meld u dan aan bij het **MAATJESPROJECT**. Samen met een vrijwilliger, uw 'maatje', kunt u een afspraak maken om iets te ondernemen. [Tel: 0172-427 500](tel:0172427500)

Heeft u een maatje nodig dat gespecialiseerd is in psychische moeilijkheden? Neem dan contact op met Tom in de buurt. [Tel: 088-900 4567](tel:0889004567)



KLUSSEDIENST

Moet er bij u thuis of in de tuin een klusje worden gedaan, maar weet u niet wie u kunt vragen om te helpen? **DE KLUSSEDIENST** van **ACTIEF RIJNWOUDE** staat voor u klaar! [Tel: 06-820 934 12](tel:0682093412)

COMPUTERDIENST

Heeft u een probleem met uw computer, tablet of smartphone? Een vrijwilliger van de Computerdienst van Actief Rijnwoude helpt u graag. Ook voor cursussen zoals **KLIK & TIK** kunt u bij ons terecht. [Tel: 06-295 084 42](tel:0629508442) | www.actief-rijnwoude.nl/computerdienst



HELPDESK GELDZAKEN

Voor hulp bij geldzaken, aflossing van schulden of voorkomen van financiële problemen kunt u terecht op **HET SERVICEPLEIN** in het stadhuis te Alphen aan den Rijn. Inloop is zonder afspraak mogelijk. [Tel: 14-0172](tel:140172) | [E-mail: helpdeskgeldzaken@alphenaanrijn.nl](mailto:helpdeskgeldzaken@alphenaanrijn.nl)



MAALTIJDONDERSTEUNING

Lukt het niet meer om zelf te koken? Op www.tafeltjedekjemaaltijd.nl vindt u praktische informatie over maaltijdservices, inclusief contactgegevens van aanbieders.



HULPMIDDELEN

Kortdurend benodigde hulpmiddelen kunnen tot drie maanden, of maximaal zes maanden, worden geleend en daarna gehuurd of gekocht bij de **THUISZORGWINKEL VEGRO** in Alphen aan den Rijn. [Tel: 0900-288 77 66](tel:09002887766) | www.vegro.nl

TELEFOONCIRKEL

Wilt u 's ochtends een telefoontje ontvangen om te checken of alles goed gaat? Neem contact op met **PARTICIPE**. [Tel: 0172-427 500](tel:0172427500)
www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt



BURENHULP

Uw burenhulpers helpen graag, bijvoorbeeld met een boodschap doen, een bezoek aan een arts of de planten water geven als u er even niet bent. Neem contact op met **ACTIEF RIJNWOUDE**. [Tel: 06-235 177 78](tel:0623517778) | www.actief-rijnwoude.nl/burenhulp