

De Wegwijzer

Informatie voor senioren
Gemeente Nijkerk
2018



De Wegwijzer

Informatie voor senioren
Gemeente Nijkerk
2018

© Stichting Sigma 2018
4^e druk 1 februari 2018

Inhoudsopgave

1. Voorwoord	5
2. Algemene informatie	6
- Vertrouwenspersoon	6
- Mo loket gemeente	6
- Sigma, welzijnsinstelling	6
- Gebiedsteams	7
- Digitale informatie	7
- Sociaaldomeinraad	8
- Ouderenbonden	8
- Zorgbelang - patiëntenverenigingen	9
3. Wonen	9
- Zelfstandig wonen	9
- Wet maatschappelijke ondersteuning	10
- Een veilig huis in een veilige wijk	10
- Sociale huurwoningen	10
- Vrijesectorwoningen	11
- Mantelzorgwoningen/kangoeroewoningen	11
- Wat als zelfstandig wonen tijdelijk niet meer gaat?	12
- Woon-zorgcomplexen voor ouderen	12
- Woon-zorgcentra in Nijkerk	13
4. Gezondheid en zorg	14
- De huisartsenpraktijken	14
- Apotheken	15
- Hulpmiddelen	16
- Personenalarmering	17
- Gebiedsteams	17
- Fysiotherapie, Cesartherapie, Ergotherapie en valpreventie	18
- Podotherapie	19
- Diëtisten	19
- Psychische hulp of ondersteuning	19
- Geestelijke gezondheidszorg	20
- Zorg thuis	20
- Persoonsgebonden budget (pgb)	21
- Begeleiding	22
- Zien	24
- Horen	24
- Beschikking en Indicatiestelling	24

- Dagcentra	25
- Woon-zorgcomplexen	26
- Tijdelijke opname of logeeropvang	26
- Wonen met zorg	27
- Poliklinieken	28
- Algemene Ziekenhuizen	28
- Psychiatrische behandeling	28
- Revalidatiecentra	28
- Hospice	29
5. Mantelzorg en respijtzorg.....	29
- Steunpunt mantelzorg	29
- Respijtzorg	29
6. Vrijwillige en betaalde diensten.....	30
- Welzijn	30
- Welzijnsactiviteiten voor ouderen	31
- Klussen	32
- Vrijwillige inzet	32
- Maatjes	34
- Maaltijden	34
- Personenalarmering	34
- Diensten tegen betaling	34
- Hulp bij administratie	35
7. Ontmoeting en vrije tijd.....	35
- Sportverenigingen	35
- Sport en bewegen voor ouderen	35
- Wandelen	36
- Andere sportieve activiteiten	36
- Creativiteit	37
- Lezen	38
- Muziek en zang	39
- Ontmoeting	40
- Cultuur	41
- Internet	41
- Vrije tijd en vakantie	41
8. Vervoer.....	43
- Openbaar vervoer	43
- Vervoersdiensten	45
- Aangepast vervoer	45
- Rijvaardigheid en veiligheid	47
- Parkeren	48

9. Financiën.....	48
- Inkomen	49
- Toeslagen en belastingen	50
- Minimaregelingen	51
- Hulp bij thuisadministratie	52
- Hulp bij het oplossen van schulden	53
- Juridische hulp, notariële regelingen en uitvaart	53
10. Nawoord.....	55
11. Bijlagen.....	56
- Bijlage 1 - aanbieders van thuiszorg	56
- Bijlage 2 - dagcentra in de gemeente Nijkerk	57
12. Trefwoordenlijst.....	58

1. Voorwoord

De naam zegt het al, deze gids is een handige wegwijzer. Niet alleen voor senioren in de gemeente Nijkerk, maar ook voor mantelzorgers en zorg- en hulpverleners. *De Wegwijzer* is een aanvulling op de gemeentegids, waarin we diverse regelingen en voorzieningen op het terrein van wonen, welzijn, gezondheid en zorg, financiën, vervoer, diensten en vrijwillige inzet voor u op een rij zetten.

Indeling en leeswijzer

Bij de verschillende onderwerpen staan adressen vermeld van de organisatie(s) waar u meer informatie kunt krijgen.

Om het u als lezer gemakkelijker te maken een organisatie, vereniging of instelling te vinden, is een indeling gemaakt op onderwerp. U treft deze onderwerpen aan in de inhoudsopgave. Daarnaast is achter in de gids een trefwoordenlijst te vinden. Hier kunt u snel en gemakkelijk vinden wat u zoekt.

Opdracht

De gids is gemaakt in opdracht van de gemeente Nijkerk en is tot stand gekomen in samenwerking met de gemeente, de Protestants Christelijke Ouderenbond, de plaatselijke werkgroep van het Alzheimer Café, enkele inwoners en welzijnsinstelling Sigma. De regie en eindverantwoordelijkheid voor *De Wegwijzer* ligt bij Sigma. Mocht u na het lezen van deze gids vragen, aanvullingen of verbeteringen hebben, neem dan contact op met Sigma.

Naast de *Wegwijzer* is er een *Geheugenwijzer*, een gids met informatie voor mensen met geheugenproblemen of dementie en voor mensen die zorgen voor of betrokken zijn bij mensen met geheugenproblemen of dementie. De *Geheugenwijzer* is, evenals de *Wegwijzer*, digitaal en/of op papier verkrijgbaar bij Sigma, telefoon 033-2474830 of info@sigma-nijkerk.nl.

In beweging

De samenleving is voortdurend in beweging. Ook in de (gezondheids-)zorg en de regelgeving verandert er veel. Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport verwoordde het in 2015 zo: "Nederland verandert, de zorg verandert mee". De overgang naar de participatiesamenleving werd ingezet. Dit betekent dat er vaker wordt uitgegaan van de eigen verantwoordelijkheid en eigen regie. Daarnaast wordt solidariteit en onderlinge steun steeds belangrijker. Als zorg of ondersteuning nodig is, moet deze wel goed bereikbaar en toegankelijk zijn. We hopen dat *De Wegwijzer* hierbij van pas komt.

2. Algemene informatie

Mocht u vragen hebben, toelichting willen op de informatie in deze gids of ondersteuning nodig hebben bij het regelen van bijvoorbeeld zorg of voorzieningen, kunt u terecht bij de hieronder genoemde instanties.

Vertrouwenspersoon ter ondersteuning?

Het is altijd mogelijk om een vertrouwd iemand te vragen om u te ondersteunen bij een aanvraag of bij een gesprek met een medewerker van de gemeente, het gebiedsteam of een zorginstelling. U hebt daar zelfs recht op. U kunt zelf iemand vragen uit uw omgeving of contact opnemen met de welzijnsinstelling Sigma die dan samen met u op zoek gaat naar een geschikte vertrouwenspersoon.

Loket Mo van de gemeente Nijkerk

Het loket Mo in het gemeentehuis heeft alle informatie over (financiële) regelingen, voorzieningen, zorg, wonen, vervoer en welzijn. De medewerkers van het loket geven u graag advies. Mocht u gebruik willen maken van een regeling of voorziening, dan geven de medewerkers van het loket Mo uw wens door aan één van de Wmo-consulenten van de gemeente of het gebiedsteam van uw eigen woonwijk/woonkern. Een medewerker maakt daarna een afspraak om samen met u te kijken welke oplossing het beste past. Wanneer voor uw hulpvraag een beschikking van de gemeente of indicatie van de zorgverzekering nodig is, kan deze medewerker dat voor u regelen of u doorverwijzen. Als uw vraag betrekking heeft op werk en inkomen, brengt de loketmedewerker u in contact met een medewerker van de afdeling binnen de gemeente die voor deze vragen verantwoordelijk is. Vanaf 1 januari 2016 moet u van tevoren een afspraak maken met een medewerker van het Loket Mo via het telefoonnummer 14033 of via het contactformulier op de website van de gemeente Nijkerk.

Sigma, de welzijnsinstelling van de gemeente Nijkerk.

Sigma is er voor het welzijn van alle inwoners van de gemeente Nijkerk. Bij Sigma kunt u terecht voor informatie op velerlei gebied, zoals wonen, gezondheid, zorg, welzijn, mantelzorg, (financiële) regelingen, (algemene) voorzieningen, vrijwilligerswerk, maatjes, maatschappelijke stage, informele zorg, cursussen, bewegen, activiteiten en zingeving. Daarnaast kunnen de medewerkers en vrijwilligers van Sigma u kortdurende ondersteuning bieden in aanvulling op wat u zelf kunt regelen en organiseren. Praktische hulp bij het invullen van formulieren of aanvragen van regelingen is ook mogelijk.

Gemeente Nijkerk Loket Mo
Kolkstraat 27, 3861 AK Nijkerk
Postbus 1000, 3860 BA Nijkerk
📞 14033
✉ gemeente@nijkerk.eu
🌐 www.nijkerk.eu

Sigma, Welzijnsinstelling gemeente Nijkerk
Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
📞 033-2474830
✉ info@sigma-nijkerk.nl
🌐 www.sigma-nijkerk.nl

Gebiedsteams

Eind 2014 is de gemeente Nijkerk gestart met het werken in gebiedsteams. Dit betekent dat u hulp en ondersteuning krijgt van een professional dicht bij u in de buurt. De medewerkers van het gebiedsteam hebben toegang tot voorzieningen, zorg en begeleiding via de gemeente. Nijkerk is verdeeld in 4 (sociale) gebiedsteams, bestaande uit de volgende wijken/kernen: Hoevelaken, Nijkerkerveen/Corlaer, Paasbos en het centrum.

De professionals die werken in het gebiedsteam hebben verschillende achtergronden, waardoor er veel kennis aanwezig is. Als u een hulp- of zorgvraag heeft, kunt u zich aanmelden bij het betreffende team via het centrale nummer op het gemeentehuis of via e-mail. Een hulpverlener uit uw gebiedsteam neemt op korte termijn contact op om uw vraag te bespreken. Als u dat wilt, maakt hij of zij graag een afspraak bij u thuis. Samen maakt u een plan dat past bij uw hulpvraag.

Als er meer specialistische hulp nodig is in uw situatie, helpt de hulpverlener u bij het doorverwijzen naar de juiste instantie. Hij of zij zorgt voor een goede overdracht.

In Nijkerk zijn vier sociale gebiedsteams:

- Centrum: inwoners in postcodegebied 3861, 3862 AA-DH, JL-JV, SB-ST
- Paasbos: inwoners in postcodegebied 3862 EA-JK, KA-RX, TA-ZS
- Corlaer/Nijkerkerveen: inwoners in postcodegebied 3863 en 3864
- Hoevelaken: inwoners in postcodegebied 3871

Contact per telefoon: 14033 of per e-mail: aanmeldingen@gtnijkerk.nl

Digitale informatie

Voor digitale informatie kunt u kijken op <https://www.wegwijzernijkerk.nl>. Deze website is nog volop in ontwikkeling en wordt steeds meer en beter gevuld met informatie. Mocht u willen weten wat er te doen is in Nijkerk op het gebied van uitgaan of andere culturele activiteiten, neem dan een kijkje op www.uitinnijkerk.nl of www.uitinhoevelaken.nl.

Voor informatie uit een bepaalde wijk of woonkern kunt u kijken op sites als: **www.paasbos.info** of **www.nijkerkerveen.org**. Ook zijn er verschillende Facebookpagina's actief van inwoners, zoals van de wijk Paasbos of van de Inwoners van Hoevelaken.

Sociaaldomeinraad

De Sociaaldomeinraad is een inspraakorgaan van de gemeente Nijkerk in het kader van burgerparticipatie. De taak van de Sociaaldomeinraad is het college van B en W te adviseren over het gemeentelijk beleid op het gebied van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Participatiewet. Dit zijn onderwerpen op het gebied van Wonen, Welzijn, Zorg en meedoen in de samenleving. De openbare vergaderingen zijn in principe elke laatste donderdagmiddag van de maand en u bent van harte welkom om deze bij te wonen.

Ouderenbonden

Ouderenbonden zijn verenigingen van, voor en door 55-plussers. Ze zijn onderdeel van landelijke organisaties en komen op voor de belangen van senioren op gemeentelijk, provinciaal en landelijk niveau.

Leden kunnen gebruik maken van verschillende diensten, zoals belangenbehartiging, ontmoeting en recreatie. Er zijn twee ouderenbonden: de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO), en de Katholieke Ouderen Bond (KBO)/de Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB). De KBO en PCOB zijn recent samen verder gegaan. Deze combinatie is de bond met de meeste activiteiten in Nijkerk.

ANBO

Postbus 2012, 3440 DA Woerden
Hoofdkantoor en bezoekadres:
Vijzelmolenlaan 20-22; 3447 GX Woerden
☎ 0348-466666
✉ info@anbo.nl
🌐 www.anbo.nl

Zorgbelang Gelderland

Postbus 5310, 6802 EH Arnhem
Weerdjesstraat 168; 6811 JH Arnhem
☎ 026-3842822
✉ info@zorgbelang gelderland.nl
🌐 www.zorgbelang gelderland.nl

KBO -PCOB Nijkerk-Nijkerkerveen-Hoevelaken

Valkenhof 35, 3862 LK Nijkerk
☎ secretaris: 033-2457231
✉ nijkerk@pcob50plus.nl
🌐 www.pcob.nl

KBO /PCOB

Europalaan 40; 3526 KS Utrecht
☎ 030-3400600
✉ info@kbo-pcob.nl
🌐 www.kbo-pcob.nl

Zorgbelang - patiëntenverenigingen

Zorgbelang is een provinciale belangenorganisatie voor gebruikers van zorg en welzijn. Er zijn meer dan 400 patiëntenverenigingen, gehandicapten-organisaties, ouderverenigingen, ouderenbonden en cliëntenraden bij aangesloten. U kunt voor informatie en met klachten over de zorg terecht bij de afdeling Informatie en Klachtenopvang. Ook kunt u hier adressen van patiëntenverenigingen opvragen.

3. WONEN

In dit hoofdstuk kijken we zowel naar het zelfstandig wonen, als naar de mogelijkheden die er zijn als zelfstandig wonen (tijdelijk) niet meer gaat.

Zelfstandig wonen

Op **www.WoonBewustNijkerk.nl** leest u allerlei handige tips. Ook vindt u hier informatie over de activiteiten van WoonBewust in Nijkerk. Zo kunt u bijvoorbeeld bij Sigma een huisbezoek aanvragen van een vrijwillige WoonBewust-adviseur, waarbij aan de hand van een checklist uw woonsituatie en eventuele aanpassingen worden besproken. Lukt het u zelf niet om de aanpassingen te realiseren dan zijn er in het commerciële circuit allerlei mogelijkheden voor klusjes in en om het huis. Toch kan het voorkomen dat u voor een noodzakelijke aanpassing geen hulp vindt of dit niet kunt betalen. In dat geval kunt u contact opnemen met organisaties zoals de vrijwillige hulpdiensten (zie hoofdstuk 6). De mogelijkheden verschillen per organisatie. Mocht u advies willen, dan kunt u contact opnemen met Sigma.

Gemeente Nijkerk Loket Mo
Kolkstraat 27, 3861 AK Nijkerk
Postbus 1000, 3860 BA Nijkerk
📍 14033
✉ gemeente@nijkerk.eu
🌐 www.nijkerk.eu

Sigma, Welzijnsinstelling gemeente Nijkerk
Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
☎ 033-2474830
✉ info@sigma-nijkerk.nl
🌐 www.sigma-nijkerk.nl

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Als u er met betrekking tot een woningaanpassing zelf niet uitkomt, kunt u een beroep doen op de Wet maatschappelijke ondersteuning. Als de benodigde woningaanpassingen te duur worden, kunt u gevraagd worden te verhuizen naar een woning die meer geschikt voor u is. Het Loket maatschappelijke ondersteuning van de gemeente Nijkerk heeft hierover meer informatie. U kunt een afspraak maken met een medewerker van het Loket Mo door te bellen met de gemeente op telefoonnummer 14033 of door het invullen van het contactformulier op de website van de gemeente. Wilt u naar aanleiding van de gegeven informatie een aanvraag doen voor een Wmo-voorziening, bijvoorbeeld een traplift, dan zal een medewerker van de gemeente (Wmo-consulent of medewerker gebiedsteam) de aanvraag met u bespreken en zo nodig een beschikking hiervoor afgeven.

Voor een voorziening in het kader van de Wmo betaalt u een eigen bijdrage. Deze bijdrage is afhankelijk van uw inkomen en wordt vastgesteld door het Centraal Administratief Kantoor (CAK). Op www.hetcak.nl kunt u een berekening maken met het op de website aangeboden rekenprogramma voor ondersteuning vanuit de Wmo.

Een veilig huis in een veilige wijk

U wilt zich niet alleen veilig voelen in uw omgeving, maar ook in uw huis. Denk bijvoorbeeld aan het aanbrengen van rookmelders of een deurspion. Inbraak is in veel gevallen te voorkomen met de juiste maatregelen. De politie heeft allerlei tips op het gebied van veiligheid en preventie.

Sociale huurwoningen

Voor senioren of mensen met een lichamelijke beperking zijn er diverse gelijkvloerse woningen beschikbaar. De Woningstichting Nijkerk (WSN) verhuurt deze woningen in Nijkerk en gedeeltelijk ook in Nijkerkerveen en Hoevelaken. De stichting De Goede Woning (DGW) verhuurt woningen in Nijkerkerveen en de Alliantie Eemvallei in Hoevelaken.

Als u in aanmerking wilt komen voor een zogenaamde seniorenwoning, is de eerste stap inschrijving op de website van woningnet regio Eemvallei www.woningneteemvallei.nl. Dit geldt voor alle inwoners van de gemeente Nijkerk. Via deze website kunt u reageren op woningen die speciaal zijn aangewezen voor uw doelgroep. U kunt ook reageren op woningen in de gemeente Amersfoort en de op de site genoemde omliggende gemeenten.

Woningstichting Nijkerk

Van 't Hoffstraat 40, 3863 AX Nijkerk

☎ 033-2477400

✉ info@wsnijkerk.nl

🌐 www.wsnijkerk.nl

Stichting De Goede Woning

Westerveenstraat 46, 3864 EN Nijkerkerveen

☎ 033-2572884

✉ dgwnijkerkerveen@hetnet.nl

De Alliantie Eemvallei

Heiligenbergerweg 60, 3816 AL

Amersfoort

☎ 088-0023200

✉ info@de-alliantie.nl

🌐 www.de-alliantie.nl

Vrijesectorwoningen

Wilt u het aanbod van vrije sector huurwoningen in Nijkerk bekijken, dan zijn onder andere de websites **www.huurwoningen.nl** of **www.pararius.nl** beschikbaar. Er worden ook vrijesectorwoningen aangeboden via de website van woningnet **www.woningneteemvallei.nl**.

REBO Vastgoed Management B.V. beheert eengezinswoningen en appartementen in de wijk Corlaer te Nijkerk. Dit zijn ook vrijesectorwoningen.

Mooiland verhuurt een aantal woningen in Hoevelaken. De huurwoningen van Mooiland worden aangeboden op **www.woningneteemvallei.nl**.

REBO Vastgoed Management - Amersfoort

Spacelab 3, 3824 MR Amersfoort

☎ 033-4502670

✉ vgmamersfoort@rebogroep.nl

🌐 www.rebogroep.nl

Mooiland

Galileilaan 40; 6710 BP Ede

Postbus 126, 6710 BP Ede

☎ 088-4501010

🌐 www.mooiland.nl

✉ info@mooiland.nl

Mantelzorgwoningen/kangoerewoningen

Deze woningen bieden een oplossing voor mensen die een zorgvraag hebben en hiervoor een beroep willen doen op hun directe omgeving. De mantelzorgwoning is een compleet huis, dat tijdelijk naast een ander huis (meestal van familie) gezet wordt, voor de duur dat mantelzorg verleend wordt. De mantelzorgwoning is daarmee een alternatief voor het wonen in een seniorencomplex of in een zorginstelling. Verhuist of overlijdt de bewoner van de mantelzorgwoning, dan dient de woning weer verwijderd te worden.

Een kangoeroewoning is een woonvorm waarbij mensen die zorg nodig hebben, toch zelfstandig wonen en deel uitmaken van het huishouden van hun mantelzorger. De woning bestaat uit twee zelfstandige woningen (de buidel- en hoofdwooning) met elk een woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. De twee woningen zijn naast of boven elkaar geplaatst en door middel van een tussendeur of tussentrap met elkaar verbonden.

Mezzo

Regulierenring 6; 3981 LB Bunnik

Postbus 179, 3980 CD Bunnik

☎ 0900-2020496 (Mantelzorglijn)

☎ 030-6592222 (Ledenservice)

✉ info@mezzo.nl

🌐 www.mezzo.nl

Voor informatie over mantelzorgwoningen kunt u het beste contact opnemen met het steunpunt mantelzorg bij Sigma of de landelijke overkoepelende organisatie voor mantelzorg, Mezzo. Het is verstandig de gemeente te vragen naar de regeling met betrekking tot het plaatsen van bijvoorbeeld een mantelzorgwoning.

Wat als zelfstandig wonen tijdelijk niet gaat?

Het kan zijn dat zelfstandig wonen tijdelijk niet gaat. Bijvoorbeeld na een ongeval of herstel na ziekte of operatie. Er zijn dan de volgende mogelijkheden:

- Een zorghotel biedt u een tijdelijk verblijf, waarbij een goede service voorop staat. De zekerheid van 24-uurszorg maakt dat u in alle rust kunt herstellen. Meer informatie vindt u op de website **www.zorghotels.nl**.
- Een tijdelijk verblijf in een woon-zorgcentrum of een verpleeghuis is ook een mogelijkheid, maar hiervoor is een beschikking of indicatie nodig. Voor een beschikking of indicatie voor tijdelijk verblijf verwijzen wij u naar hoofdstuk 4: Gezondheid en Zorg.

Woon-zorgcomplexen voor ouderen

In de gemeente Nijkerk zijn vijf wooncomplexen voor ouderen waar zorg wordt geboden door thuiszorgorganisaties. Zij liggen in de nabijheid van een woon-zorgcentrum of een dienstencentrum. Het voordeel van deze woningen is dat u gelijkvloers woont in een veilige omgeving. Deze woningen worden om en om aangeboden aan senioren (55+) en aan huishoudens met een beschikking of indicatie (alle leeftijden). Voor informatie over een beschikking of indicatie verwijzen we u naar hoofdstuk 4: Gezondheid en Zorg.

Deze woningen worden net als de gewone sociale huurwoningen gepubliceerd op **www.woningneteemvallei.nl** en u dient ingeschreven te staan als woningzoekende bij woningnet regio Eemvallei.

De vijf complexen zijn:

- **De Beatrixflat**, Beatrixstraat 2 in Nijkerk
- **Oranjelaan**, Oranjelaan 12 t/m 102 Nijkerk
- **De Venenpoort**, Venestraat, 7 t/m 27c Nijkerk
- **Zilverstaete**, Vetkamp 101-175, Nijkerk
- **De Stoutenborgh**, Sportweg 23, Hoevelaken

Bij de gemeente, de Woningstichting Nijkerk en Sigma kunt u een document aanvragen waarin informatie staat over de aanmelding, de kosten en de mogelijkheden die de vijf wooncomplexen bieden. U kunt dit document ook downloaden via de website **www.sigma-nijkerk.nl**.

Woon-zorgcentra in Nijkerk

Kunt u niet meer zelfstandig wonen vanwege uw leeftijd, ziekte of een beperking? Dan is een woon-zorgcentrum misschien een oplossing. Ook kunt u hier terecht voor een kortdurende opname.

Centrum Indicatiestelling Zorg

Postbus 2690; 3500 GR Utrecht

☎ 088-7891000

✉ info@ciz.nl 🌐 www.ciz.nl

Om in een woon-zorgcentrum te wonen, hebt u een Wet langdurende zorg (Wlz)-indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling zorg (CIZ).

In Nijkerk zijn een aantal woon-zorgcentra voor ouderen. Afhankelijk van de doelstelling zijn er per woon-zorgcentrum verschillende mogelijkheden. Hieronder worden globaal de mogelijkheden per woon-zorgcentrum aangegeven.

Woon-zorgcentrum Huize Sint Jozef (Beweging 3.0)

Het woon-zorgcentrum Huize Sint Jozef biedt zorg en diensten aan ouderen met een Wlz-indicatie (zorgzwaarte 4, 5, 6 en 7). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4. Er zijn één- en tweepersoons appartementen. Tijdelijke opname met een beschikking van de gemeente is ook mogelijk.

Onder Sint Jozef valt ook de Pastorie. Hier wonen mensen met dementie,

Woonzorgcentrum Sint Jozef en De Pastorie

Huserstraat 6, 3861 CK Nijkerk

☎ 033-2477666

✉ huizesintjozef@beweging3.nl

🌐 www.beweging3.nl

die 24-uursondersteuning nodig hebben. Binnen het huis Sint Jozef zijn 2 woongroepen waar mensen met dementie ook 24-uurs-ondersteuning kunnen krijgen door een vast team.

Woon-zorgcentrum De Pol (Beweging 3.0)

Het woon-zorgcentrum De Pol biedt wonen en zorg voor mensen met een Wlz-indicatie (zorgzwaarte 5, 6, 7, 8 en 9). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4. Iedere bewoner heeft een eigen kamer/appartement in een kleine woongroep waar intensieve 24-uurszorg en begeleiding wordt gegeven. Er is een gemeenschappelijke huiskamer.

Woonzorgcentrum De Pol

Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk

☎ 033-4692030

✉ depol@beweging3.nl

🌐 www.beweging3.nl

De Pol heeft plaatsen voor langdurige somatische zorg, langdurige psychogeriatrische zorg (o.a. mensen met dementie) en revalidatie. Uiteraard kan de opname ook van korte duur zijn.

Woon-zorgcentrum Arkemheen (Amaris)

Het woon-zorgcentrum Arkemheen biedt wonen en zorg voor ouderen met een Wlz-indicatie (zorgzwaarte 4, 5, 6, 7 en 8). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4. Ook is er een mogelijkheid voor tijdelijke opname. Er zijn een- en tweepersoons appartementen.

Amaris Arkemheen

Maximahof 87, 3862 JP Nijkerk

☎ 033-2478400

✉ info@amaris.nl

🌐 www.amaris.nl

In Arkemheen is een afdeling voor mensen met geheugenproblemen of dementie. Bewoners op deze afdeling hebben een eigen appartement, maar er is ook een gezamenlijke huiskamer.

4. Gezondheid en Zorg

In dit hoofdstuk kunt u lezen welke organisaties u van dienst kunnen zijn. Ook sommen we hier de mogelijkheden op voor als het thuis wonen niet meer gaat.

De huisartsenpraktijken

In Nijkerk werken de huisartsen sinds enkele jaren in teamverband. Ook is er veel samenwerking met andere disciplines. Dat is een goede ontwikkeling, waardoor er verder wordt gekeken dan alleen de medische aspecten. Als u bijvoorbeeld door artrose moeilijk kunt lopen, stelt de huisarts een

behandelplan op en bekijkt met bijvoorbeeld de verpleegkundige, fysiotherapeut of ergotherapeut hoe u zo lang mogelijk zelfstandig en mobiel kunt blijven. De komst van de gezondheidscentra spelen daar een belangrijke rol in.

Huisartsen Gezondheidscentrum De Nije Veste Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk ☎ 033-7210555 ✉ info@denijeveste.nl 🌐 www.denijeveste.nl	Huisartsenpraktijk Bij De Haven Havenstraat 9, 3861 VS Nijkerk ☎ 033-2451486 🌐 www.huisartsenij.nl
Huisartsen Gezondheidscentrum Corlaer Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk ☎ 033-7210421 ✉ info.huisartsen@gc-corlaer.nl 🌐 www.gc-corlaer.nl	Huisartsenpraktijk Spoorstraat Spoorstraat 11, 3862 AC Nijkerk ☎ 033-2451867 🌐 www.huisartsenij.nl
Gezondheidscentrum Nijkerkerveen Westerveenstraat 48, 3864 EN Nijkerkerveen ☎ 033-2571552 ✉ info@gc-nijkerkerveen.nl 🌐 www.gc-nijkerkerveen.nl	Huisartsenpraktijk Parklaan Parklaan 1, 3871 EE Hoevelaken ☎ 033-2534307 ✉ info@praktijkparklaan.nl 🌐 www.praktijkparklaan.nl
Huisartsenpraktijk De Koppel Huisarts dr. Buijs-Wilts Kantemarsweg 20, 3871 AP Hoevelaken ☎ 033-2534210 ✉ contact@praktijkdekoppel.nl 🌐 www.koppelbuijs.uwartsonline.nl	Huisartsenpraktijk De Ronde Tafel Kantemarsweg 4A, 3871 AP Hoevelaken ☎ 033-2582400 ✉ info@praktijkrondetafel.nl 🌐 www.praktijkrondetafel.nl
Huisartsenpraktijk Van der Velde Kantemarsweg 20, 3871 AP Hoevelaken ☎ 033-2535495 🌐 www.huisartsvandervelde.nl	Huisartsenpost Amersfoort Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort ☎ 0900-3311233 🌐 www.huisartsenposteamland.nl

Apotheken

Voor het normale medicijngebruik kiest u in Nijkerk de apotheek in het gezondheidscentrum De Nije Veste of de apotheek in gezondheidscentrum Corlaer. In Hoevelaken is één apotheek gevestigd en in Nijkerkerveen is een uitgiftepunt bij het gezondheidscentrum. Buiten de openingstijden wordt er naar de dienstdoende apotheek verwezen.

Apotheken in Nijkerk

Apotheek De Nije Veste

Oranjelaan 104-106, 3862 CX Nijkerk
✉ denijeveste@denijkerkseapotheken.nl

Apotheek Corlaer

Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk
✉ corlaer@denijkerkseapotheken.nl

🌐 <http://www.denijkerkseapotheken.nl>

Algemeen

☎ 033-2462900
🕒 werkdagen 08:00 - 18:00
zaterdag 09:00 - 13:00 (alleen Corlaer!)

BENU Apotheek Hoevelaken

De Wiekslag 23, 3871 AR Hoevelaken
☎ 033-2536264
✉ hoevelaken@benuapothek.nl
🌐 <https://hoevelaken.benuapothek.nl>
🕒 werkdagen 08:00 - 18:00
zaterdag 10:00 - 12:00

Benu Apotheek servicepunt Nijkerkerveen

Westerveenstraat 48, 3864 EN Nijkerkerveen
☎ 033-2571552
🌐 www.benuapothek.nl
www.gc-nijkerkerveen.nl
🕒 werkdagen 10:00 - 15:00
woensdag 10:00 - 12:00

Hulpmiddelen

Als u gebruik wilt maken van hulpmiddelen, zoals een rolstoel, hoog/laag bed, douchestoel of transferplank, kunt u terecht bij de Thuiszorgwinkels.

Voor tijdelijk gebruik kunt u de hulpmiddelen lenen. Over de kosten van het lenen kan de medewerker van de thuiszorgwinkel u informeren. Bij de receptie van gezondheidscentrum Corlaer kunt u terecht voor uitleen van hulpmiddelen van Icare Medipoint. De laatste jaren zijn er veel winkels of websites gekomen waar hulpmiddelen te koop zijn.

Ook is er aanbod van tweedehands hulpmiddelen. Zo kunt u bijvoorbeeld bij Scoot Plaza op de Terminalweg 11 in Amersfoort terecht voor gebruikte scootmobielen of rolstoelen.

UwThuiszorgwinkel

Vanadiumweg 15, 3812 PX Amersfoort
☎ 033-4619191
✉ info@uwthuiszorgwinkel.nl
🌐 www.uwthuiszorgwinkel.nl
🕒 werkdagen 08:30 - 17:00
zaterdag 10:00 - 16:00

Zorg- en comfortwinkel Voorthuizen

Bakkersweg 2C, 3781 GP Voorthuizen
☎ 0342-476701
✉ info@zorgwinkelvoorthuizen.nl
🌐 www.zorgwinkelvoorthuizen.nl
🕒 maandag 11:30-16:30
di, wo, do vr 09:00-16:30

Zuiver Zorg

Icare Medipoint Uitleenpunt Nijkerk

Gildenstraat 1-A, 3861 RG Nijkerk
☎ 033-7620700
✉ info@zuiverzorg.com
🌐 <https://zuiverzorg.com>

Meyra Retail en Services BV

Gildenstraat 6A, 3861 RG Nijkerk
☎ 033-2472727
✉ info@meyra.nl
🌐 www.meyra.nl

Personenalarmering

Vindt u het een geruststellende gedachte dat als er in uw huis iets met u gebeurt, u op een snelle manier contact kunt leggen met uw familie, burens of een verzorgende? Dan is personenalarmering misschien iets voor u. Het beste is om eerst bij uw zorgverzekeraar te informeren of deze contracten heeft met leveranciers van personenalarmering en of in bepaalde situaties een vergoeding wordt gegeven. Mocht dit niet zo zijn, dan zijn er in Nijkerk verschillende aanbieders van personenalarmering. U kunt hierbij denken aan thuiszorginstellingen zoals Icare, Amaris en Beweging 3.0. Maar dit zijn niet de enige. Aangezien er meerdere aanbieders zijn in Nijkerk en de prijzen verschillen, heeft Sigma een overzicht opgesteld van de aanbieders en de mogelijkheden van personenalarmering. U kunt deze op aanvraag (email: info@sigma-nijkerk.nl of telefonisch: 033-2474830) zowel digitaal als op papier ontvangen. U kunt deze ook downloaden via de website www.sigma-nijkerk.nl.

Gebiedsteams

Eind 2014 is de gemeente Nijkerk gestart met het werken in gebiedsteams. Dit betekent dat u hulp en ondersteuning krijgt van een professional dicht bij u in de buurt. De medewerkers van het gebiedsteam regelen voor u allerlei voorzieningen op het gebied van zorg en begeleiding via de gemeente. Zij kunnen voor u ook de toegang regelen voor zorg en/of verpleging via de zorgverzekering of de toegang naar meer specialistische hulp.

Nijkerk is verdeeld in 4 (sociale) gebiedsteams bestaande uit de volgende wijken/kernen: Hoevelaken, Nijkerkerveen/Corlaer, Paasbos en het centrum. De professionals werkzaam in het gebiedsteam hebben een verschillende achtergrond, waardoor er veel kennis aanwezig is.

Als u een hulp- of zorgvraag hebt, dan meldt u zich aan bij het centrale nummer op het gemeentehuis of via het mailadres van het betreffende team. Een hulpverlener uit het gebiedsteam neemt op korte termijn contact met u op om uw vraag te bespreken. Een huisbezoek heeft de voorkeur. Samen met u wordt een plan gemaakt dat past bij uw vraag.

In Nijkerk zijn vier sociale gebiedsteams:

- Centrum: inwoners in postcodegebied 3861, 3862 AA-DH, JL-JV, SB-ST
- Paasbos: inwoners in postcodegebied 3862 EA-JK, KA-RX, TA-ZS
- Corlaer/Nijkerkerveen: inwoners in postcodegebied 3863 en 3864
- Hoevelaken: inwoners in postcodegebied 3871

Contact per telefoon: 14033 of per e-mail: aanmeldingen@gtnijkerk.nl

Fysiotherapie, cesartherapie, ergotherapie en valpreventie

Een fysiotherapeut is een deskundige op het gebied van bewegen. Voor fysiotherapie is geen verwijzing nodig van de huisarts. Vaak is er bij een fysiotherapiepraktijk ook de mogelijkheid om (onder begeleiding) te sporten in een bij de praktijk behorende sportschool.

Een cesartherapeut richt zich op het behandelen van klachten met betrekking tot de houding of het bewegen.

Een ergotherapeut richt zich op het weer mogelijk maken van dagelijkse handelingen bij mensen die door ziekte of een handicap een lichamelijke of psychische beperking hebben opgedaan. Ook voor een ergotherapeut hebt u geen verwijzing nodig.

Valpreventieprogramma's of cursussen worden met regelmaat gegeven, zowel in Nijkerk als in Hoevelaken. U kunt informatie hierover krijgen bij uw huisarts, bewegingstherapeut of bij Sigma.

Let er wel op dat de vergoedingen voor behandeling via uw zorgverzekering gaan. Het is goed om na te kijken of te vragen wat de kosten zijn en wat vergoed wordt.

Fysiotherapie De Nije Veste

Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-7210510

✉ receptie-fysiotherapie@denijeveste.nl

🌐 www.fysiotherapiedenijeveste.nl

Oefentherapie Cesar Nijkerk

verschillende locaties in Nijkerk en H'laken

☎ 06-30066508/06-52427336/033-7210499

(Nijkerk) 06-52427336 (Hoevelaken)

🌐 www.cesarnijkerk.nl

Fysiotherapiepraktijk Corlaer

Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk

☎ 033-7210444

✉ info@fysio-corlaer.nl

🌐 www.gc-corlaer.nl

Oefentherapie Cesar - Sportcomplex De Slag

Zuiderinslag 2, 3871 MR Hoevelaken

☎ 06-10129070

✉ info@cesarhoevelaken.nl

🌐 www.cesarhoevelaken.nl

Fysiotherapie Fortius

Westerveenstraat 48, 3864 EN N'veen

Van 't Hoffstraat 34, 3863 AX Nijkerk

☎ 033-2461747

✉ info@fortiusfysiotherapie.nl

🌐 www.fortiusfysiotherapie.nl

Fysiotherapie en Manuele therapie

Uttien & Vermeer

Drs. W. van Royenstraat 30, 3871 AN

Hoevelaken

☎ 033-2536059

✉ info@uttien-vermeer.nl

Fysio- en Ergotherapie Beweging 3.0

Woonzorgcentrum De Pol

Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk

☎ 033-2477318 of 033-2477301

✉ fysiotherapie.depol@beweging3.nl

ergotherapie.depol@beweging3.nl

Ergotherapie Praktijk Veluwe

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-7210542

✉ info@ergotherapie-veluwe.nl

🌐 www.ergotherapie-veluwe.nl

Ergotherapie Hoevelaken

Drs. W van Royenstraat 30

3871 AN Hoevelaken

☎ 06-11760807

✉ info@ergotherapie-hoevelaken.nl

🌐 www.ergotherapie-hoevelaken.nl

Praktijk voor Fysio- en Oedeemtherapie

Hogebrinkerweg 25

3871 KM Hoevelaken

☎ 033-2534033

✉ info@fysiohoevelaken.nl

🌐 www.fysiohoevelaken.nl

Podotherapiepraktijk

Voor elk voetgerelateerd probleem kijkt de podotherapeut naar een passende oplossing. Voetproblemen kunnen te maken hebben met een standafwijking van uw voeten, maar ook met bijvoorbeeld overbelasting, vermoeidheid, rugklachten of slecht schoeisel. U hebt geen verwijzing nodig van een huisarts.

Podotherapiepraktijk Rondon

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Gezondheidscentrum Corlaer

Huisartsenpraktijk de Ronde Tafel

☎ 088-1180500

✉ centrumrondon@podotherapie.nl

🌐 www.podotherapierondon.nl

Diëtisten

Diëtisten kunnen u helpen goed op gewicht te blijven, of adviseren over speciale diëten in verband met uw gezondheid. U kunt rechtstreeks contact met een diëtist opnemen of via verwijzing door bijvoorbeeld uw huisarts. Er is een diëtistenpraktijk in de gezondheidscentra, maar er zijn ook zelfstandige diëtisten gevestigd in de gemeente Nijkerk. U kunt in de telefoongids of op internet hun gegevens vinden.

Diëtistenpraktijk Di-eetgezond

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Gezondheidscentrum Corlaer

Gezondheidscentrum Nijkerkerveen

☎ 085-0211627

✉ info@di-eetgezond.nl

🌐 www.di-eetgezond.nl

Psychische hulp of ondersteuning

Voor psychische hulp (bijvoorbeeld bij problemen die te maken hebben met echtscheiding, opvoeding en gezin, werk en inkomen of rouw) kunt u terecht bij de hulpverleners in het gebiedsteam waar u woont. Kijk voor gegevens en informatie over het onderwerp 'Gebiedsteams', eerder in dit hoofdstuk. Als de problemen van dien aard zijn dat u behoefte heeft aan intensievere specialistische hulp of therapie, is een psycholoog mogelijk een passende oplossing. Uw huisarts verwijst u door, maar u kunt ook rechtstreeks contact opnemen. Hieronder zijn twee psychologenpraktijken opgenomen. Ook zijn er in de gemeente Nijkerk zelfstandige psychologen werkzaam. U kunt in de telefoongids of op internet hun gegevens vinden.

Psychologenpraktijk Vitaal Mensenwerk

Gezondheidscentrum De Nije Veste
Gezondheidscentrum Nijkerkerveen
☎ 033-2544700
🌐 www.vitaalmentenwerk.nl

Psychologenpraktijk Nijkerk

Gezondheidscentrum Corlaer
☎ 06-51502010
✉ info@psychologennijkerk.nl
🌐 www.psychologennijkerk.nl

Geestelijke gezondheidszorg

Indien u geestelijke gezondheidszorg (psychiatrische zorg) nodig heeft, zal de huisarts u doorverwijzen. Mogelijk naar de psychiatrisch verpleegkundige in de huisartsenpraktijk, of naar de gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg. In de gemeente Nijkerk is GGZ-centraal een organisatie die deze hulp kan verlenen, maar u kunt ook een beroep doen op Kwintes of Eleos. Ook als uw problemen te maken hebben met verslaving, kunt u bij onderstaande organisaties terecht.

GGZ Centraal

Havenstraat 7A, 3861 VS Nijkerk
☎ 033-2542430
🌐 www.ggzcentraal.nl

Praktijkondersteuner huisarts Geestelijke Gezondheidszorg: informatie bij uw huisarts

Eleos – behandellocatie Amersfoort

Printerweg 21-35, 3821 AP Amersfoort
☎ 088-8920040
✉ receptie.amersfoort@eleos.nl
🌐 www.eleos.nl

Kwintes – Oost (Amersfoort/Eemland)

Regio Amersfoort
☎ 0800-8667338
🌐 www.kwintes.nl
✉ info@kwintes.nl

Zorg thuis

Zorg thuis is nodig als u voor een korte of langere periode niet in staat bent voor uzelf of uw woning te zorgen.

➤ Hulp in de huishouding

Als u hulp voor het schoonmaken van uw woning nodig hebt, kijk dan eerst of iemand in uw directe omgeving beschikbaar is om te helpen. Dit kan in het kader van mantelzorg, maar ook tegen betaling, als u de middelen daarvoor hebt. Betaalde particuliere hulp kunt u aanvragen via een organisatie of u kunt zelf op zoek gaan. Voor huishoudelijke hulp vanuit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) kunt u terecht bij de gemeente. Neem voor een aanvraag via de Wmo contact op met de gemeente, telefoonnummer 14033 of per mail: gemeente@nijkerk.eu of u kunt het aanmeldformulier invullen op de website van de gemeente. Een Wmo-consulent (zorgconsulent) neemt dan contact met u op om

de aanvraag te bespreken. Voor huishoudelijke hulp via de gemeente betaalt u een eigen bijdrage. De eigen bijdrage is afhankelijk van uw inkomen en wordt bepaald door het CAK (Centraal Administratie Kantoor). Via het rekenprogramma op de website van het CAK kunt u een berekening maken voor deze eigen bijdrage. De lijst van organisaties die Hulp in de Huishouding aanbieden en een contract hebben met de gemeente kunt u vinden op de website van de gemeente Nijkerk, **www.nijkerk.eu** onder het kopje Zorg – Professionals – Inkoop. Wilt u uw huishoudelijke hulp zelf regelen via een organisatie, maar u weet niet goed waar u deze kunt vinden, dan kunt u voor informatie over de mogelijkheden terecht bij Sigma.

Voor adressen aanbieders van thuiszorg zie Bijlage 1 (pagina 59)

➤ Hulp bij de maaltijden

De Welzijnsinstelling Sigma heeft een overzicht van maaltijdvoorzieningen in de gemeente Nijkerk (op papier en digitaal). U kunt hiervoor contact opnemen per telefoon: 033-2474830, of per mail: info@sigma-nijkerk.nl. U kunt het document ook downloaden via **www.sigma-nijkerk.nl**.

U kunt ook overleggen met een medewerker van Sigma of van het gebiedsteam, welke specifieke mogelijkheden er bij u thuis zijn als elders aanschuiven of kant-en-klaarmaaltijden thuis niet meer mogelijk zijn.

➤ Hulp bij persoonlijke verzorging of verpleging

Als u hulp nodig hebt bij uw persoonlijke verzorging of verpleging dan kunt u terecht bij één van de vele thuiszorginstellingen. U hebt voor deze zorg een indicatie nodig van uw zorgverzekering. Een indicatie hiervoor kunt u aanvragen bij de wijkverpleegkundige van de thuiszorginstelling van uw keuze. Hij of zij kan u ook informeren over alle mogelijkheden van de thuiszorginstellingen in de gemeente Nijkerk. U kunt zelf de keuze maken voor een thuiszorginstelling die bij u past, mits deze werkt conform de afspraken die er zijn met uw zorgverzekering.

De kosten voor de verzorging en/of verpleging worden betaald door uw zorgverzekering.

Persoonsgebonden budget (pgb)

Wilt u uw huishoudelijke hulp, begeleiding, persoonlijke verzorging of verpleging liever zelf regelen via een persoonsgebonden budget (pgb), dan kan dit onder bepaalde voorwaarden. Wilt u van tevoren weten of u hiervoor in aanmerking komt, of heeft u hulp nodig bij een aanvraag voor

een pgb? Dan kunt u een afspraak maken met een medewerker van de welzijnsinstelling Sigma. Wilt u een aanvraag doen voor een beschikking pgb via de gemeente? Neem rechtstreeks contact op met het gebiedsteam in uw wijk/woonkern. Wilt u een aanvraag doen voor een indicatie pgb via uw zorgverzekering? Dan kunt u het beste eerst contact opnemen met uw zorgverzekering. Heeft u een pgb toegekend gekregen, maar hebt u vragen rond het administratieve gedeelte en/of de verantwoording? Ook daarvoor kan een medewerker van Sigma u van dienst zijn. Voor mensen met een persoonsgebonden budget is er een landelijke belangenvereniging: Per Saldo. Zij beschikken over veel informatie rond het pgb.

Informatie en (administratieve) ondersteuning bij de aanvraag:
Sigma
(zie hoofdstuk 2: Informatie)

Informatie en aanvraag voor beschikking of indicatie via het **Gebiedsteam**
(zie hoofdstuk 2: Informatie)

Per Saldo
belangenvereniging pgb
☎ 0900-7424857
🌐 www.pgb.nl

Begeleiding

Wanneer u vanwege een beperking begeleiding nodig heeft in uw thuisituatie, dan zijn er verschillende mogelijkheden. Heeft u begeleiding nodig vanwege een specifieke ziekte, handicap of beperking, dan kunt u dit het beste overleggen met uw huisarts. Individuele begeleiding thuis behoort tot de mogelijkheden, maar u kunt ook groepsbegeleiding krijgen in een dagcentrum (voor adressen zie Bijlage 2, p.60). In de meeste situaties zal de huisarts de verwijzing verzorgen of u verwijzen naar het gebiedsteam in uw wijk/woonkern. De huisarts of de medewerker van het gebiedsteam bepaalt samen met u welke organisatie de beste begeleiding kan geven. De meeste vormen van begeleiding vallen sinds 1 januari 2015 onder verantwoordelijkheid van de gemeente. Een gebiedsteam medewerker kan u hier het beste over informeren.

Als u de diagnose 'dementie' hebt, kunt u begeleiding krijgen van een speciale casemanager dementie, een dementieverpleegkundige of een wijkverpleegkundige met kennis van dementie. Deze begeleider kan u informeren over het ziekteproces, eventuele zorg coördineren en adviseren bij voorkomende vragen of problemen tijdens de ziekte. U kunt ook voor informatie en ontmoeting een bezoek brengen aan het Alzheimer Café. In de Geheugenwijzer Nijkerk staat veel informatie met betrekking tot de ziekte dementie. U kunt de Geheugenwijzer (digitaal of op papier) opvragen bij Sigma telefoon 033-2474830 of via de mail: info@sigma-nijkerk.nl Ook kunt u deze downloaden via www.sigma-nijkerk.nl.

Hebt u vanwege een verstandelijke beperking of een chronische aandoening moeite met het regelen van de dagelijkse zaken, dan kunt u begeleiding krijgen van een medewerker van de organisatie MEE.

Wanneer u vanwege niet-aangeboren hersenletsel ondersteuning nodig heeft, kan Interakt Contour voor u van belang zijn.

Heeft u vanwege een langdurige psychische aandoening moeite met het zelfstandig wonen en het regisseren van uw leven, dan kunt u worden doorverwezen door uw huisarts naar de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ).

Het kan ook zijn dat u te maken heeft met verslavingsproblemen die uw leven dermate beïnvloeden dat u hulp nodig heeft. Ook dan staat uw huisarts voor u klaar om te overleggen over wat de beste mogelijkheid is.

Hieronder ziet u een korte lijst met mogelijkheden van organisaties voor het bieden van begeleiding. Uw huisarts of de medewerker van het gebiedsteam of de gemeente kan u goed adviseren welke organisatie de juiste begeleiding kan bieden in uw situatie.

Het is belangrijk om na te vragen wat de kosten zijn of de eigen bijdrage die u moet betalen. Als u de begeleiding krijgt via een beschikking van de gemeente, bepaalt het CAK (Centraal Administratie Kantoor) hoe hoog uw bijdrage is aan de hand van uw inkomen. Op de website van het CAK kunt u een berekening maken.

GGz Centraal Havenstraat 7A, 3861 VS Nijkerk ☎ 033-2542430 🌐 www.ggzcentraal.nl	Eleos – behandellocatie Amersfoort Printerweg 21-35, 3821 AP Amersfoort ☎ 088-8920040 ✉ receptie.amersfoort@eleos.nl 🌐 www.eleos.nl
Beweging 3.0 ☎ 033-4692020 ✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl 🌐 www.beweging3.nl	Amaris Zorggroep ☎ 085-0214040 ✉ info@amaris.nl 🌐 www.amaris.nl
Icare ☎ 0900-8833 ✉ info@icare.nl 🌐 www.icare.nl	Kwintes-Oost ☎ 0800-8667338 ✉ info@kwintes.nl 🌐 www.kwintes.nl
Casemanagers Dementie U kunt de informatie opvragen bij uw huisarts. Digitale informatie: http://www.dementienoordwestveluwe.nl	MEE ☎ 055-5269200 ✉ info@meeveluwe.nl 🌐 www.mee-veluwe-ijsseleovers.nl

InteraktContour

Oranjelaan 79, 3862 CX Nijkerk

☎ 0341-255777

✉ info@interaktcontour.nl

🌐 www.interaktcontour.nl

Alzheimer Café Nijkerk

InteraktContour

☎ 033-2474830

✉ jreker@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.alzheimer-nederland.nl/regios/

Zien

Als u merkt dat uw gezichtsvermogen achteruit gaat, is het verstandig eerst met uw huisarts of opticien te overleggen over een mogelijke doorverwijzing naar de oogarts. Er zijn twee organisaties waar u terecht kunt voor screening en advies als u onvoldoende kunt zien en u in het dagelijks leven daardoor beperkt wordt. Zij hebben een aantal hulpmiddelen die uw leven gemakkelijker kan maken. U kunt zelf contact opnemen met deze organisaties; zij informeren u hoe de aanmelding verder verloopt.

Bartiméus

☎ 088-8899888

✉ info@bartimeus.nl

🌐 www.bartimeus.nl

Visio

☎ 088-5858585

✉ info@visio.org

🌐 www.visio.org

Horen

Wanneer u merkt dat u slechter gaat horen, is een afspraak bij uw huisarts de eerste stap die u kunt zetten. Ook kunt u terecht bij een hoorwinkel. Daar kan men u verder helpen of eventueel verwijzen. Informatie over

slechthorendheid en advies over hulpmiddelen en diverse soorten hoortoestellen krijgt u bij de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS). U kunt zich aanmelden bij het landelijk bureau.

NVVS - Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden

☎ 030-2617616

✉ info@stichtinghoormij.nl

🌐 www.stichtinghoormij.nl

Beschikkingen en indicatiestelling

Wanneer u gebruik wilt maken van een voorziening, zoals een aanpassing in huis, begeleiding of zorg, heeft u een beslissing nodig van de verantwoordelijke instantie. Een dergelijke beslissing van de gemeente noemen we een beschikking. Een beschikking kan een positief of negatief besluit inhouden. De zorgverzekeraar of het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) geven een zogenaamde indicatie af.

De gemeente is verantwoordelijk voor de beschikkingen voor Wmo-voorzieningen en begeleiding en heeft het onderzoek voor deze beslissingen bij de gebiedsteams neergelegd. Het kan echter ook zijn dat u als het om enkel een Wmo-voorziening gaat een gesprek hebt met de

Wmo-(zorg)consulent van de gemeente. Per aanvraag wordt er gekeken wie het beste de aanvraag in behandeling kan nemen en hierover met u contact opneemt.

De zorgverzekeraars zijn verantwoordelijk voor de indicatiestellingen voor persoonlijke zorg en verpleging. Het onderzoek voor deze beslissingen wordt uitgevoerd door de wijkverpleegkundige. Dit is meestal een wijkverpleegkundige van de zorgaanbieder van uw keus. Bij vragen kunt u het beste contact opnemen met uw eigen zorgverzekering.

In de Wet langdurige zorg (Wlz) wordt alles rond 24-uurs intensieve begeleiding en verzorging geregeld. Het onderzoek voor deze beslissingen wordt uitgevoerd door het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Bij veel beschikkingen of indicaties wordt een eigen bijdrage voor de voorziening, de begeleiding, zorg of opname gevraagd. Als het om een indicatiestelling gaat in het kader van uw zorgverzekering, dan gelden de regels van uw zorgverzekering. Gaat het om een beschikking van de gemeente of een indicatie Wlz (Wet langdurige zorg), dan krijgt u te maken met het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Op www.hetcak.nl kunt u een berekening maken van de mogelijke bijdrage die u moet betalen voor een voorziening of zorg. Op deze website hebt u de keus uit vier rekenprogramma's voor de eigen bijdrage, u kunt hier het programma kiezen waar uw vraag betrekking op heeft. Laat u goed informeren over de mogelijke kosten, zodat u niet voor verrassingen komt te staan.

Centrum Indicatiestelling Zorg

Postbus 2690; 3500 GR Utrecht

☎ 088-7891000

✉ info@ciz.nl

🌐 www.ciz.nl

Gemeente en Gebiedsteams

Voor gegevens zie hoofdstuk 2 -Informatie

Sigma voor informatie over dit onderwerp

Voor gegevens zie Hoofdstuk 2

Dagcentra

Dagcentra zijn bedoeld voor mensen met een specifieke beperking of diagnose, zoals een lichamelijke aandoening, dementie, een psychiatrische aandoening of een verstandelijke beperking. Een dagcentrum heeft altijd tot doel de woon- of thuissituatie van de cliënt te ondersteunen. Daarnaast is dagbesteding bedoeld om mensen met een verminderde zelfredzaamheid en beperkingen te ondersteunen bij de regie van het dagelijks leven. Binnen de mogelijkheden wordt een bij de beperking passende dagbesteding aangeboden.

Er zijn in Nijkerk en omgeving verschillende dagcentra waar u terecht kunt, als u daarvoor een beschikking of indicatie heeft. Het verstrekken van beschikkingen of indicaties voor dagcentra is de verantwoordelijkheid van de gemeente. Informatie over deelname aan dagcentra kunt u krijgen bij uw huisarts, de zorginstelling waar het dagcentrum onder valt, of de medewerker van het gebiedsteam in uw wijk/woonkern.

Naast de dagcentra die bedoeld zijn voor begeleiding, dagbesteding en ter ondersteuning van de thuissituatie, is er ook de mogelijkheid van dagbehandeling. Voor dagbehandeling hebt u een specifieke indicatie nodig: er moet sprake zijn van behandeling van uw ziekte door meerdere disciplines. Informatie over dagbehandeling kunt u krijgen bij uw specialist in het ziekenhuis, uw huisarts of de wijkverpleegkundige. Inwoners van Nijkerk kunnen terecht voor dagbehandeling bij het Zorgerf Buitenland (als het gaat om dementie) of bij zorginstellingen in Amersfoort.

Voor adressen dagbesteding voor ouderen zie Bijlage 2 (pagina 57)

Woon-zorgcomplexen

Er zijn 5 woon-zorgcomplexen in de gemeente Nijkerk. De Stoutenborgh in Hoevelaken, Zilverstaete, de Beatrixflat, de Venepoort en de Oranjelaan in Nijkerk. Informatie hierover vindt u in hoofdstuk 3: Wonen.

Bij de gemeente, de woningstichting en Sigma kunt u een document opvragen waarin u alles kunt lezen over aanmelding, prijzen, voorzieningen en beschikbaarheid.

Tijdelijke opname of logeeropvang

Voor logeeropvang of tijdelijk verblijf in een zorginstelling ter ondersteuning of vervanging van de mantelzorg, kunt u contact opnemen met de gemeente. Dit geldt ook als de vaste verzorgende (bijvoorbeeld partner of familielid) ziek is of op vakantie wil. De medewerker van het gebiedsteam in uw wijk/woonkern kijkt met u wat de mogelijkheden zijn en of een beschikking (indicatie) gegeven kan worden.

Als u iemand nodig heeft om de zorg thuis tijdelijk over te nemen, dan kan dit via de landelijke organisatie Handen In Huis. Deze richt zich op 24-uurs vervanging van de vaste mantelzorger in de thuissituatie.

Naast zorginstellingen zijn er ook zorghotels waar u tijdelijk terecht kunt. U kunt bij het zorghotel van uw keus informeren naar de kosten en eventuele vergoedingen.

Als het een tijdelijke opname in een woon-zorgcentrum, revalidatiecentrum

of verpleeghuis betreft vanwege een aandoening, (tijdelijke) beperking of ontslag uit het ziekenhuis, geeft het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) een indicatie af in het kader van de Wet langdurige zorg als u al in een woonzorgcentrum woont. Woont u zelfstandig en hebt u bijvoorbeeld na ontslag uit het ziekenhuis een periode van revalidatie nodig, dan zal dit door uw specialist worden aangevraagd en betaald door uw zorgverzekering. De indicatie is maximaal drie maanden geldig.

Woonzorgcentra van Beweging 3.0

- Huize St. Jozef in Nijkerk
- Woonzorgcentrum De Pol in Nijkerk

Informatie bij klantencontactcentrum:

☎ 033-4692020

Woonzorgcentra van Amaris

- Arkemheen in Nijkerk

Informatie bij klantcentrum:

☎ 085-0214040

Handen in Huis

Postbus 110, 3980 CC Bunnik

☎ 030-6590970

✉ info@handeninhuis.nl

🌐 www.handeninhuis.nl

Verpleeghuis Norschoten

Klaverweide 1, 3773 AW Barneveld

☎ 0342-404000

✉ info@norschoten.nl

🌐 www.norschoten.nl

Zorghotel Villa Hooghe Heide

De Strang 1, 3823 GL Amersfoort

☎ 033-8009980

🌐 www.villahoogheheide.nl

Wonen met zorg

In Nijkerk zijn 3 woon-zorgcentra gevestigd: St. Jozef, Amaris Arkemheen en De Pol. Nu het beleid van de overheid en de gemeente erop gericht is om mensen zo lang mogelijk thuis te laten wonen, is de toegang tot het wonen in een woon-zorgcentrum beperkt. Alleen ouderen die een indicatie hebben in het kader van de Wet langdurige zorg (Wlz) komen in aanmerking. De Wet langdurige zorg regelt de zorg voor diegenen die permanent toezicht of 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig hebben. Het gaat dan om intensieve zorg en begeleiding die niet in een thuissituatie gegeven kan worden. Een indicatie voor deze langdurige 24-uurs zorg vraagt u aan bij het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg). Informatie hierover is verkrijgbaar bij medewerkers van het gebiedsteam in uw wijk/woonkern, bij het woonzorgcentrum van uw keus of bij de wijkverpleegkundige van een thuiszorgorganisatie.

Woonzorgcentra van Beweging 3.0

- Huize St. Jozef in Nijkerk
- De Pol in Nijkerk

Informatie bij het klantencontactcentrum:

☎ 033-4692020

Woonzorgcentra van Amaris

- Arkemheen in Nijkerk

Informatie bij het klantencontactcentrum:

☎ 085-0214040 of 033-2478400

Poliklinieken

Het ziekenhuis St. Jansdal uit Harderwijk heeft een polikliniek in het gezondheidscentrum Corlaer. De volgende specialisten houden er spreekuur: de gynaecoloog, de KNO-arts, de kinderarts, de longarts en de orthopeed.

Het Meander ziekenhuis uit Amersfoort heeft een polikliniek in het gezondheidscentrum De Nije Veste. De volgende specialisten houden er spreekuur: de dermatoloog, de gynaecoloog, de KNO-arts, de kinderarts, de orthopeed, de internist, de neuroloog, de plastisch chirurg en de uroloog.

Polikliniek Ziekenhuis St. Jansdal

Gezondheidscentrum Corlaer
Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk
Afspraken: via afsprakenbureau St. Jansdal
☎ 0341-463890

Polikliniek Meander Medisch Centrum

Gezondheidscentrum De Nije Veste
Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk
Afspraken via:
☎ 033-8506070

Algemene Ziekenhuizen

Ziekenhuis St. Jansdal

Wethouder Jansenlaan 90, 3844 DG Harderwijk
☎ 0341-463911
🌐 www.stjansdal.nl

Meander Medisch Centrum

Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort
☎ 033-8505050
🌐 www.meandermc.nl

Psychiatrische behandeling

GGZ-centraal locatie Zon & Schild

Utrechtseweg 266, 3818 EW Amersfoort
☎ 033-4609609
🌐 www.ggzcentraal.nl

GGZ-Centraal locatie Veldwijk

Veldwijk 75, 3853 LC Ermelo
☎ 0341- 566911
🌐 www.ggzcentraal.nl

Revalidatiecentra

Voor revalidatie na bijvoorbeeld een breuk, een beroerte (CVA), ongeval of ongeluk kunt u terecht in een revalidatiecentrum of op een revalidatieafdeling van een verpleeghuis of woon-zorgcentrum. Er zijn verschillende revalidatiemogelijkheden in Nijkerk en omgeving. De behandelend specialist zal u doorverwijzen naar een centrum waar u onder deskundige begeleiding kunt werken aan uw herstel. Ook zijn er mogelijkheden om te revalideren in een dagcentrum terwijl u thuis woont.

Hospice

Een hospice is bedoeld voor de laatste levensfase, als de zorg thuis niet meer kan. Het hospice biedt palliatieve terminale zorg: zorg die erop gericht is de patiënt (en zijn naasten) met een levensbedreigende ziekte een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te geven.

Hospice Nijkerk

Vetkamp 23, 3862 JM Nijkerk

☎ 033-2473100

✉ info@hospicenijkerk.nl

🌐 www.hospicenijkerk.nl

Uw huisarts is op de hoogte van de mogelijkheden. Het hospice heeft de beschikking over vrijwilligers die ter ondersteuning in de laatste levensfase ook thuis ingezet kunnen worden.

5. Mantelzorg en respijtzorg

U bent mantelzorger als u langdurig voor iemand zorgt die ziek is of hulp nodig heeft en u hier niet voor wordt betaald. Mantelzorgers zijn geen beroepsmatige zorgverleners, maar geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. In tegenstelling tot vrijwilligerswerk, waar je voor kiest, is mantelzorg meestal geen keus; het overkomt je. Om u in staat te stellen deze zorg vol te houden, is mogelijk extra ondersteuning beschikbaar.

Als er ook professionele zorgverleners zijn ingeschakeld, kunt u bij hen terecht met vragen, voor advies, of zorgen die u wilt delen.

Wanneer u graag op de hoogte wordt gehouden over de ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg, of een gesprek wil over uw specifieke situatie, kunt u contact opnemen met het Steunpunt Mantelzorg in Nijkerk.

Steunpunt Mantelzorg

Bij het Steunpunt Mantelzorg van Sigma werkt een consulent die kennis en informatie heeft over alle aspecten van mantelzorg. U kunt daarbij denken aan regelingen, contact met andere mantelzorgers, ondersteunende gesprekken, de Dag van de Mantelzorg of vervangende zorg om het zorgen vol te houden. U kunt zich hier ook aanmelden voor de nieuwsbrief mantelzorg door uw contactgegevens door te geven.

Respijtzorg

Als u voor een ander zorgt, is het belangrijk dat u de zorg af en toe even

kunt overdragen. Zodat u niet overbelast raakt en ook tijd aan andere gezinsleden, vrienden, werk en/of hobby's kunt besteden. De tijdelijke en volledige waarneming van uw mantelzorgtaken heet respijtzorg. Er is een landelijke website waar veel informatie over respijtzorg is te vinden:

<http://www.respijtwijzer.nl>

U kunt ook contact opnemen met de consulent mantelzorg in de gemeente Nijkerk bij Sigma. De consulent kan u informeren over alle mogelijkheden, afhankelijk van uw wensen en situatie.

Sigma, Steunpunt mantelzorg

Frieswijkstraat 99, 3861 BK
Nijkerk
☎ 033-2474830
✉ info@sigma-nijkerk.nl

Mezzo, landelijke vereniging voor mantelzorgers

Regulierenring 6, 3981 LB Bunnik
Postbus 179, 3980 CD Bunnik
☎ 030-6592222
✉ [via het contactformulier op de website](#)
🌐 www.mezzo.nl

6. Vrijwillige en betaalde diensten

Soms heeft u iemand nodig die uw maaltijd bezorgt, u ophaalt om naar een concert te gaan of helpt met uw administratie. Als uw financiële middelen ontoereikend zijn, kunt u een beroep doen op een vrijwilliger.

In dit hoofdstuk vindt u een aantal organisaties die diensten levert, al dan niet tegen betaling. Particulieren die hun diensten aanbieden, zijn niet opgenomen. Er zijn er te veel om te noemen en het is onmogelijk de kwaliteit van de aangeboden diensten te toetsen. Een particulier of zzp'er vindt u op het internet of via advertenties in de krant.

Welzijn

Sigma

Welzijnsinstelling Sigma biedt een aantal diensten waar u gebruik van kunt maken. Deze diensten zijn gratis. Sigma werkt met professionele krachten in samenwerking met (getrainde) vrijwilligers.

U kunt bij Sigma terecht voor:

- Formulierenhulp, voor bijvoorbeeld het aanvragen van toeslagen, regelingen, uitleg van brieven of om samen met u uit te zoeken of u in aanmerking komt voor financiële tegemoetkomingen;

- Steunpunt mantelzorg, voor alle vragen en ondersteuning in de zorg voor familie, vrienden, buren of andere betrokkenen;
- Steunpunt vrijwilligers of het bemiddelpunt, voor vragen over de inzet van een vrijwilliger, maar ook als u op zoek bent naar vrijwilligerswerk of vragen hebt over de inzet van maatschappelijke stagiaires via de scholen;
- Ouderenadvies, binnen deze dienst is er de mogelijkheid van een informatief huisbezoek door een vrijwillig seniorenvoorlichter. En is er de mogelijkheid voor informatie, advies en kortdurende ondersteuning door een professional bij allerlei vragen die betrekking hebben op het ouder worden;
- Maatjescontact, inzet voor een bepaalde periode van een maatje via het maatjesproject;
- Sigma medewerkers kunnen u helpen bij vragen over uw sociale netwerk of vragen over de sociale kaart (waar kunt u voor wat terecht) van Nijkerk;
- Servicepunt, als u een beperking hebt, maar graag als vrijwilliger ingezet wil worden;
- Bemiddelpunt, als u een vrijwilliger nodig hebt. Sigma brengt u in contact met vrijwilligers die ingezet kunnen worden via een andere of de eigen organisatie.

U kunt rechtstreeks contact opnemen met Sigma, telefonisch, via de mail, of op het spreekuur. U kunt tijdens werkdagen binnenlopen met uw vraag. Vaak kan uw vraag meteen beantwoord worden, anders wordt er met u een afspraak gemaakt.

Welzijnsactiviteiten voor ouderen

Bij het Steunpunt Welzijn Ouderen (SWO) in Hoevelaken (onderdeel van Sigma) of bij de Unie van Vrijwilligers(UVV) in Nijkerk kunt u terecht als u anderen wilt ontmoeten, voor creatieve workshops en beweegactiviteiten, om te kaarten of voor het film- of internetcafé.

Als u deel wil uitmaken van een telefooncirkel (u wordt elke ochtend gebeld om te vragen hoe het gaat en vervolgens belt u zelf ook weer iemand) dan kan dit via de UVV. Informatie over alle activiteiten van de UVV of de SWOH vindt u op de websites, maar u kunt ook bellen.

Sigma, Steunpunt welzijn ouderen Hoevelaken

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

Unie van Vrijwilligers Nijkerk (UVV)

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2460115

✉ info@uvv-nijkerk.nl

🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Klussen

Klussendiensten tegen betaling kunt u vinden via de huis-aan-huisbladen, het telefoonboek, de Gouden Gids of internet. De ledenverenigingen van Icare of Leef3.nu van Beweging 3.0 bieden ook klussendiensten aan tegen betaling, met korting als u lid bent. Bij de Unie van vrijwilligers (UVV) is een vrijwilligers klussendienst voor senioren voor kleine klussen. In Hoevelaken kunt u terecht bij de Hulpdienst Hoevelaken. Mocht u een grotere klus hebben en geen financiële mogelijkheden, dan overlegt u met een medewerker van Sigma wat de mogelijkheden voor u zijn.

Als u niet meer in staat bent uw tuin te onderhouden en u hebt geen financiële mogelijkheden voor een hovenier, dan kan een medewerker van Sigma met u kijken wat er mogelijk is. Wat er eventueel aan hulp ingezet kan worden, hangt af van waar u woont, hoe groot de klus is en hoe vaak er hulp nodig is.

Repairclub Hoevelaken start op zaterdag 12 mei 2018 van 14.00 – 17.00 uur in Dorpshuis De Stuw. Hier kunt u terecht met uw defecte apparaten om gemaakt te worden tegen een kleine vrijwillige vergoeding. Voorinformatie kunt u mailen naar: repairclub@xs4all.nl.

Vrijwillige inzet

Er zijn in Nijkerk verschillende organisaties actief bij het inzetten van vrijwilligers. De welzijnsinstelling Sigma kan u informeren waar u met uw vraag over vrijwillige inzet terecht kunt. Zij beschikt over een goed overzicht van wat er mogelijk is binnen de verschillende organisaties. Zij kan ook contact leggen voor u als u hier zelf niet toe in staat bent. De volgende organisaties zijn actief in de gemeente Nijkerk:

- Stichting Hulpdienst Hoevelaken
Deze hulpdienst is er voor de inwoners van Hoevelaken. Kunt u door ziekte, een handicap, leeftijd of andere omstandigheden geen beroep doen op uw eigen netwerk, dan staan de vrijwilligers van de hulpdienst voor u klaar. Voor een boodschap, gezelschap, of bijvoorbeeld voor kleine klussen of klein tuinonderhoud.
- De Nederlandse Patiëntenvereniging NPV
De Nederlandse Patiënten Vereniging is voor alle inwoners uit Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken. Bij de NPV kunt u om een vrijwilliger vragen voor praktische hulp. Hierbij kunt u denken aan het begeleiden naar het ziekenhuis, samen een boodschap doen of gezelschap. De NPV heeft een christelijke achtergrond.
- De Zonnebloem
Het belangrijkste werk van de vrijwilligers van De Zonnebloem is het regelmatig bezoeken van mensen met een lichamelijke beperking. Naast het bezoekwerk organiseren de vrijwilligers jaarlijks een aantal gezamenlijke activiteiten. Zij kunnen u ook informeren over de vakantie-
weken van De Zonnebloem.

- Het Rode Kruis
Het Rode Kruis biedt activiteiten aan voor alleenstaanden, ouderen en mensen met een beperking. Er zijn bijeenkomsten voor ontmoetingen en activiteiten. Via het Rode Kruis kunt u ook deelnemen aan vakanties.
- Humanitas
Humanitas is een landelijke organisatie met regionale afdelingen. Vrijwilligers kunnen ondersteunend contact bieden, ondersteuning in een rouwfase of ondersteuning bij de administratie. Ook kunnen zij u helpen met het maken van een levensboek. Humanitas werkt vanuit een humanistische achtergrond.
- Hospice Nijkerk Thuis
Hospice Nijkerk Thuis biedt zorg door vrijwilligers aan mensen die hun laatste levensfase thuis willen doorbrengen.
- Nijkerks Diaconaal Beraad en HiP
Sinds 2013 hebben de gezamenlijke kerken in de gemeente Nijkerk een stichting gevormd: Het Nijkerks Diaconaal Beraad. Vanuit deze stichting wordt hulp geboden op verschillende gebieden aan inwoners van Nijkerk. Er is een noodfonds, een project Schuldhulpmaatje, een vakantieproject en er worden op vaste tijden per jaar verrassingspakketten of bonnen uitgedeeld aan mensen die dat nodig hebben. Sinds 2017 is het ook mogelijk om via HiP (Hulp in Praktijk) een vrijwilliger aan te vragen.
- Kerk – moskee – ouderenbond – vereniging
Binnen afzonderlijke kerken, moskeeën, ouderenbonden of verenigingen zijn er vaak mogelijkheden voor vrijwillige inzet. Als u lid bent, kunt u zelf informeren naar de mogelijkheden.

<p>Stichting Hulpdienst Hoevelaken  06-12476443  www.hulpdiensthoevelaken.nl</p>	<p>De Zonnebloem afdeling Nijkerk/Nijkerkerveen  06-52327370  www.zonnebloem.nl/nijkerk afdeling Hoevelaken  033-2534506  www.zonnebloem.nl/hoevelaken landelijke website  www.zonnebloem.nl</p>
<p>De Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV) Nijkerk/Nijkerkerveen/Hoevelaken  06-23292971  info@npvzorg.nl  www.npvzorg.nl</p>	<p>Humanitas, afdeling Noord-Veluwe  06-22003910  noord-veluwe@humanitas.nl  www.humanitas.nl/afdeling/Noordwest-Veluwe</p>
<p>Het Nederlandse Rode Kruis, afdeling Nijkerk Havenstraat 5B, 3861 VS Nijkerk  033-2452024  rodekruisnijkerk@gmail.com</p>	

Nijkerks Diaconaal Beraad

p/a Gasthuisstraat 10, 3861 BS Nijkerk

☎ 06-44093757

✉ info@nijkerksdiaconaalberaad.nl

🌐 www.nijkerksdiaconaalberaad.nl

Hospice Nijkerk Thuis

☎ 033-2473100

✉ info@hospicenijkerk.nl

🌐 www.hospicenijkerk.nl

HiP – Hulp in Praktijk

☎ 033-2022681

✉ nijkerk@stichtinghip.nl

🌐 www.hipnijkerk.nl

Maatjes

Welzijnsinstelling Sigma heeft de mogelijkheid van het inzetten van een maatje, voor een periode van een jaar. Een maatje kunt u zien als een vrijwilliger die deze periode intensief met u optrekt en met u naar een bepaald doel toewerkt. Dat kan bijvoorbeeld door deelname aan activiteiten buitenshuis of u te ondersteunen bij het uitbreiden van uw sociale contacten.

Maaltijden

Wanneer u zelf geen maaltijd meer wilt of kunt bereiden, bestaat de mogelijkheid om aan te schuiven in bijvoorbeeld de restaurants van de woon-zorgcentra, een kerk in uw beurt of een activiteitenruimte. Maar u kunt ook maaltijden thuis laten bezorgen. Bij Sigma kunt u een overzicht krijgen (digitaal of op papier) van alle maaltijdvoorzieningen en mogelijkheden in de gemeente Nijkerk (telefoonnummer: 033-2474830 of e-mail: info@sigma-nijkerk.nl).

Personenalarmering

Voor informatie over personenalarmering leest u in hoofdstuk 4: Gezondheid en Zorg.

Diensten tegen betaling

Bij de ledenverenigingen van Icare en Leef3.nu van Beweging 3.0 kunt u met korting diensten inhuren als u lid bent.

U kunt hierbij denken aan huishoudelijke hulp, pedicure, kapper aan huis, strijkservice of een opticien aan huis.

Daarnaast bemiddelt de organisatie Factor Thuis in diensten aan huis tegen betaling, zoals huishoudelijk werk, boodschappen doen of koken.

Ledenvereniging Leef3.nu

Computerweg 6, 3821 AB Amersfoort

☎ 033-4692323

✉ info@leef3.nu

🌐 www.leef3.nu

Ledenvereniging Icare

Postbus 30, 9410 AA Beilen

☎ 088-3832000

✉ service@ledenvereniging.nl

🌐 www ledenvereniging.nl

FactorThuis

Molenweg 32, 3862 CB Nijkerk

☎ 06-26419227

✉ info@factorthuis.nl

🌐 www.factorthuis.nl

Hulp bij administratie

Voor informatie over hulp bij administratie verwijzen we u naar hoofdstuk 9: Financiën.

7. Ontmoeting en vrije tijd

Wilt u weten welke ontmoetingsmogelijkheden er zijn in Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken? Sigma heeft een compleet overzicht gemaakt. Dit kunt u bekijken en downloaden van www.sigma-nijkerk.nl/kenniscentrum/downloads maar u kunt Sigma ook bellen om een exemplaar op papier te ontvangen.

Sportverenigingen

Voor algemene informatie over de sportverenigingen in Nijkerk willen wij u graag verwijzen naar de Nijkerkse gemeentegids. Bij het onderwerp sport in deze gids treft u alle adressen van sportverenigingen in de gemeente. Als u deze gids niet in huis hebt, kunt u deze afhalen op het gemeentehuis of digitaal bekijken op <http://nijkerk.digigids.nl>.

Sport en bewegen voor ouderen

Er zijn in Nijkerk mogelijkheden om te sporten of bewegen op een niveau dat past bij de beperkingen van het ouder worden of beperkingen als gevolg van een bepaald ziektebeeld. Wilt u advies hebben over het sporten op leeftijd of met een beperking, dan kunt u contact opnemen met het Beweegloket van Nijkerk Sportief & Gezond.

Beweegloket Nijkerk Sportief en Gezond

☎ 06-54127349
✉ mirjam@nijkerksportiefengezond.nl
🌐 www.nijkerksportiefengezond.nl/beweegloket/

Welzijnsactiviteiten voor ouderen worden in Nijkerk georganiseerd door de UVV (Unie van Vrijwilligers) en door de SWOH (Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken). Zij hebben beiden een aanbod van sportieve activiteiten, zoals fietsen, gymnastiek, stijldansen, zumba-fitness, line-dance, koersbal en andere beweeg-activiteiten. Ook zijn er steeds meer beweegactiviteiten in de woon-zorgcentra, waar buurt- of wijkbewoners aan kunnen deelnemen. Informeer bij het woon-zorgcentrum welke mogelijk-

Unie van Vrijwilligers Nijkerk (UVV)

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk
☎ 033-2460115
✉ info@uvv-nijkerk.nl
🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken

Activiteitszaal De Kopperhof
Sportweg 25, 3871 HK Hoevelaken
Beheer en informatie: Sigma
Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk
☎ 033-2474830
✉ info@sigma-nijkerk.nl
🌐 www.sigma-nijkerk.nl

heden er zijn. Sportscholen, zwembaden en fysiotherapiepraktijken hebben ook programma's of speciale activiteiten voor senioren. U kunt zelf informatie inwinnen hierover of informatie vragen bij de Welzijnsinstelling Sigma of het Beweegloket.

Wandelen

Wandelen is een gezonde, goedkope en natuurlijke manier van bewegen. U kunt dit alleen doen, of met een groep vrienden of buurtbewoners op een vast dagdeel afspreken. Op **www.klompenpaden.nl** vindt u prachtige routes in het buitengebied van Nijkerk.

Er zijn ook georganiseerde groepen waar u aan deel kunt nemen, gratis of tegen een kleine vergoeding:

- In Nijkerkerveen is er onder begeleiding van een fysiotherapeut van Fortius een wandelgroep op donderdagmiddag. Zij vertrekken vanaf het gezondheidscentrum in Nijkerkerveen.
- In Hoevelaken wordt met vrijwilligers iedere tweede en vierde donderdagochtend van de maand gewandeld vanuit De Kopperhof.
- In Nijkerk wordt vanuit het gezondheidscentrum De NijeVeste op verschillende tijden van de week gewandeld onder de noemer Wandelfit. Ook enkele zelfstandige huisartsenpraktijken hebben de mogelijkheid van wandelen met of zonder begeleiding.
- Er zijn georganiseerde wandelgroepen (met of zonder hulpmiddel) vanuit de woon-zorgcentra waar ook wijkbewoners aan kunnen deelnemen.
- Bij Natuurlijk Bewegen kunnen mensen met beginnende geheugenproblemen of dementie met hun partner of mantelzorger onder leiding van vrijwilligers wandelen, bewegen en genieten van de natuur. Tijdens deze wandelingen kunnen ook ervaringen worden uitgewisseld.

Wandelfit

Nijkerk Sportief en Gezond

<http://www.nijkerksportiefengezond.nl/wandelfit-plus/>

Of informeer bij de Gezondheidscentra

Wandelgroep Nijkerkerveen

Informatie bij: Fysiotherapie Fortius

☎ 033-2461747

✉ info@fortiusfysiotherapie.nl

Natuurlijk Bewegen

2 x per maand op de donderdagochtend

☎ 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

Andere sportieve activiteiten

- Sportscholen
Er zijn sportscholen die een specifiek aanbod hebben voor senioren. Informeert u zelf bij een sportschool bij u in de buurt of dit het geval is.
- Zwemmen
Wilt u zwemmen, dan kunt u vragen bij de zwembaden naar specifieke

tijden waarop het water op wat hogere temperatuur is of naar de tijden dat het wat rustiger is om te zwemmen.

➤ NordicWalking

Bij de Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB) en bij de atletiekvereniging Nijkerk zijn NordicWalking-groepen.

➤ Jeu de boules

Het spelen van jeu de boules is naast een sportieve activiteit ook een mogelijkheid voor ontmoeting en gezelligheid. De Nijeboulers in Nijkerk is een actieve vereniging met in- en outdoor mogelijkheden. In Hoevelaken kunt u informatie inwinnen over het spelen van jeu de boules bij Welzijn Ouderen Hoevelaken.

➤ Volksdansen

U kunt volksdansen bij de Internationale Volksdansvereniging RavBrachot.

<p>PCOB-Nijkerk-Nijkerkerveen-Hoevelaken p/a Valkenhof 35, 3862 LK Nijkerk ☎ 033-2457231 ✉ nijkerk@pcob50plus.nl 🌐 www.pcob.nl</p>	<p>Atletiekvereniging Nijkerk Hassemanpad 4, 3862 WT Nijkerk ☎ 033-2461283 (clubhuis) ✉ info@avnijkerk.nl 🌐 www.avnijkerk.nl</p>
<p>Internationale Volksdansvereniging RavBrachot Locatie: gymzaal Oranje Nassauschool Prof. Eijkmanplantsoen 3, 3861CW Nijkerk ☎ 033-2456937 ✉ adahoutman@kpnplanet.nl 🌐 www.ravbrachot.nl</p>	<p>Jeu de Boules Nijkerk: De Nijeboulers Watergoorweg 48a, 3861 MA Nijkerk ☎ 033-245 0207 ✉ info@nijeboulers.nl 🌐 www.nijeboulers.nl</p>

Creativiteit

Creatieve activiteiten zijn er in verschillende vormen. Onder het onderwerp Cultuur, Kunst en Recreatie kunt u in de gemeentegids van Nijkerk veel adressen vinden op dit gebied. Als u deze gids niet in huis hebt, kunt u deze ophalen op het gemeentehuis of digitaal bekijken op <http://nijkerk.digigids.eu>. Bij creatieve activiteiten kunt u denken aan schilderen, boetseren, kaarten maken en fotografie. U kunt hiervoor terecht bij de Volksuniversiteiten, bij creativiteitscentra of bij particulieren.

Ook bij vrouwenverenigingen, zoals Vrouwen van Nu of De Passage zijn er creatieve kringen. Specifieke creatieve activiteiten voor ouderen worden in de gemeente Nijkerk georganiseerd door de UVV (Unie van Vrijwilligers) en door de SWOH (Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken). Mocht u lid zijn van een ouderenbond, dan kunt u daar informeren of er speciale leeskringen of muziekactiviteiten zijn.

Binnen de woon-zorgcentra in Nijkerk worden ook activiteiten georganiseerd waaraan buurt- of wijkbewoners kunnen deelnemen. Voor het aanbod kunt u zelf informeren bij St. Jozef, De Pol of Amaris Arkemheen (zie hun websites voor de activiteitenkalender).

Volksuniversiteit Nijkerk

Holkerweg 35, 3861 PM Nijkerk

☎ 06-22372119

✉ secretariaat@vu-nijkerk.nl

🌐 www.vu-nijkerk.nl

Volksuniversiteit Hoevelaken

van Dedemlaan 2, 3871 TD Hoevelaken

☎ 06-11514192

✉ info@vuhoevelaken.nl

🌐 www.vuhoevelaken.nl

Kreativiteitscentrum De Brink Nijkerk

Havenstraat 7c, 3861 VS Nijkerk

☎ 033-2450542

✉ info@debrink.org

🌐 www.debrink.org

Collage Kunstcentrum Hoevelaken

Zuiderinslag 4b, Hoevelaken

☎ 033-2534738 of 06-53415382

✉ info@collage-hoevelaken.nl

🌐 www.collage-hoevelaken.nl

Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken

Activiteitenzaal De Kopperhof

Sportweg 25, 3871 HK Hoevelaken

Beheer en informatie: Sigma

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

Unie van Vrijwilligers Nijkerk (UVV)

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2460115

✉ info@uvv-nijkerk.nl

🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Dagcentrum Nijkerkerveen

☎ 06-13776980

✉ d.nijkerkerveen@amaris.nl

NVVH Vrouwennetwerk Nijkerk

☎ 033-4228225

✉ centraalbureau@nvvh.nl

🌐 www.nvvh.nl

Vrouwen van NU Hoevelaken

✉ info@vrouwenvannuhoevelaken.nl

🌐 www.vrouwenvannuhoevelaken.nl

Bibliotheek Nijkerk

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033- 2451756

🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Passagevrouwen Nijkerk

☎ 033-2473487

✉ servicepunt@passagevrouwen.nl

🌐 www.passagevrouwen.nl

Lezen

De bibliotheek in Nijkerk en Hoevelaken is waarschijnlijk bekend, maar wist u dat er naast een lidmaatschap voor het lenen van boeken veel meer mogelijkheden zijn? Bent u in bezit van een E-reader, een tablet of een smartphone, dan kunt u als betalend lid E-books lenen via het centrale adres **www.bibliotheek.nl/ebooks**. Bent u geen lid? Dan bent u tijdens de openingstijden van de bibliotheek welkom om boeken, kranten of tijdschriften te lezen zonder lidmaatschap. Woont u in Nijkerkerveen dan kunt u gebruik maken van het haal- en brengpunt Nijkerkerveen.

Als u bij het ouder worden niet meer naar de bibliotheek kunt komen, dan kunt u zich aanmelden voor "Boek aan Huis". Vrijwilligers zorgen ervoor dat uw boeken thuis worden afgeleverd en weer worden opgehaald. Mocht u door problemen met het zien niet meer goed kunnen lezen, dan biedt de bibliotheek mogelijkheden in de vorm van grote letter-boeken of luisterboeken.

De bibliotheek heeft veel meer mogelijkheden dan het lezen van boeken. Zij organiseert ook elke maand activiteiten. Hierbij kunt u denken aan bijvoorbeeld het draaien van films in het filmcafé, een ochtend om samen te breien of te quilten, voorlezen voor kinderen door vrijwilligers en hulp bij het veilig omgaan met de computer. Op de maandelijkse flyers en posters die verspreid worden in de gemeente Nijkerk staan alle activiteiten. Ook kunt u het maandprogramma lezen op hun website.

Bibliotheek Nijkerk

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2451756

✉ info@bibliotheeknijkerk.nl

🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Bibliotheek Hoevelaken

Meerveldlaan 22, 3871 ED Hoevelaken

☎ 033-2535420

✉ info@bibliotheeknijkerk.nl

🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Haal – en brengpunt Nijkerkerveen:

Westerveenstraat 48, 3864EN Nijkerkerveen

☎ 033-2451756

✉ info@bibliotheeknijkerk.nl

🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Voor openingstijden kunt u kijken op de website of bellen met de bibliotheek.

Muziek en zang

In Nijkerk zijn er veel mogelijkheden om te zingen of muziek te maken. Bent u lid van een kerk, moskee of een vereniging, dan kunt u daar eens informeren naar de mogelijkheden. In de gemeentegids van Nijkerk vindt u ook adressen op dit gebied. Als u deze gids niet in huis hebt, kunt u deze ophalen op het gemeentehuis of deze digitaal bekijken op <http://nijkerk.digigids.eu>.

Mogelijkheden:

- Herfstklankenkoor voor senioren bij de UVV (tel: 033 - 2460115)
- HoeVocaal bij SWO-Hoevelaken (Sigma tel: 033-2474830)
- Afasiëkoor De Pol voor mensen die moeite hebben met praten (tel: 033 - 4692144 of 06-10918927)
- Koor in Huize St. Jozef (tel: 033 - 2477666)
- Zingen bij het orgel van christelijke liederen in Amaris Arkemheen (tel: 06-12740930)

- Smartlappenkoor “Uit het leven gegrepen” in Hoevelaken (e-mailadres: info@smartlappenkoorhoevelaken.nl)
- Chiantikoer Nijkerk (website www.chiantikoornijkerk.nl)
- Zeemanskoer Nijkerks Welvaren (tel: 033 - 2458899, e-mailadres: info@zeemanskoornijkerk.nl)

Ontmoeting

Er zijn in Nijkerk verschillende organisaties en verenigingen waar u anderen kunt ontmoeten, zonder aan een specifieke activiteit deel te nemen. U kunt hierbij natuurlijk denken aan de kerken en moskeeën, maar ook aan de ouderenbonden, vrouwenverenigingen, studiekringen, het dorps huis, buurt- of wijkcentra en sociëteiten. Vaak kunt u gewoon binnenlopen, zoals bij de soos van de SWO Hoevelaken of van de UVV in Nijkerk.

Ook worden bijeenkomsten georganiseerd, al dan niet met een specifiek thema, zoals bij de ouderenbond, de vrouwenvereniging of studiekring. Voor specifieke doelgroepen zijn er ook ontmoetingsmogelijkheden zoals bijvoorbeeld het Alzheimer Café, patiëntenverenigingen of mantelzorg-bijeenkomsten.

Sigma heeft een overzicht gemaakt van de ontmoetingsmogelijkheden met of zonder activiteiten in de gemeente Nijkerk. Dit overzicht kunt u downloaden via de website van Sigma of u kunt deze op papier ontvangen door te bellen met: 033-2474830.

Buurt- en wijkcentra

Wijk Paasbos:	Sinds het gebiedsteam Paasbos hun werkplek heeft in het wijkcentrum De Wulfshoeve vinden er weer meer activiteiten plaats. Adres: Moorselaar 69, 3862 VA Nijkerk.	
Wijk Corlaer:	Wijkcentrum Corlaer	Rijstegoed 2, 3863 BZ Nijkerk ☎ 033-2454940 🌐 www.wijkcentrum-corlaer.nl
Nijkerkerveen:	Concordia	Van Rootselaarstraat 7, 3864 EW Nijkerkerveen ☎ 06-42825670 🌐 www.concordia-nijkerkerveen.nl
Hoevelaken:	Dorps huis De Stuw	De Brink 10, 3871 AM Hoevelaken ☎ 06-30547530 🌐 www.destuwhoevelaken.nl ✉ info@destuwhoevelaken.nl
Centrum Nijkerk:	Geen specifiek wijkcentrum, wel zijn er een aantal complexen, buurten met een centrale ontmoetingsplek. Informatie hierover bij de woningstichting Nijkerk (tel: 033- 2477400)	

Cultuur

In de bibliotheek in Nijkerk, in de Stoutenborgh en in De Stuw in Hoevelaken is eenmaal in de maand een filmcafé. De UVV organiseert met de Kunstbus driemaal per seizoen de mogelijkheid om georganiseerd naar een theatervoorstelling, concert of museum te gaan.

In Hoevelaken komt eenmaal per maand een studiekering bij elkaar in de Stoutenborgh. Gezamenlijk worden onderwerpen bepaald en besproken naar aanleiding van een presentatie.

Filmcafé Nijkerk

Filmcafé Hoevelaken

Informatie bij de bibliotheek

☎ 033-2451756

De Kunstbus

Informatie bij de UVV

☎ 033-2460115

Studiekring Hoevelaken

Informatie bij Sigma

☎ 033-2474830

Internet

Bij SeniorWeb in Nijkerk kunt u verschillende cursussen volgen om computervaardig te worden of uw computervaardigheid te vergroten.

Op donderdagochtend is in Hoevelaken bij de SWOH een internetcafé met inloopmogelijkheid voor vragen. Daarnaast worden er ook workshops aangeboden.

Bij de bibliotheek in Nijkerk is er tweemaal per maand een iPadcafé met inloopmogelijkheid voor vragen.

Internetcafé SWOH - Sigma

Sportweg 25

3871 HK Hoevelaken

☎ 033-2474830

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

SeniorWeb

kerkzaal Jan Steenhof 53

3862 MC Nijkerk

✉ via formulier op de website

🌐 www.seniorwebnijkerk.nl

iPadcafé Bibliotheek

Frieswijkstraat 99

3861 BK Nijkerk

☎ 033-2451756

Vrije tijd en Vakantie

Voor wie wil weten wat er te doen is in Nijkerk kunt u de website

www.uitinnijkerk.nl raadplegen. Ook kunt u een kijkje nemen op Facebook:

www.facebook.com/uitinnijkerk.

Voor wie wil weten wat er te doen is in Hoevelaken is de nieuwe website **www.uitinhoevelaken.nl** beschikbaar. Ook in de plaatselijke huis-aan-huisbladen vindt u veel informatie over komende evenementen en een uitagenda.

Zowel de UVV als Amaris Arkemheen in Nijkerk verzorgen dag- of dagdeelreisesjes voor senioren.

Unie van Vrijwilligers Ontspanningsritten

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2460115

✉ ontspanning@uvv-nijkerk.nl🌐 www.uvv-nijkerk.nl**Reisbureau Amaris Arkenheem**

Máximahof 87, 3862 JP Nijkerk

☎ 06-10956655

🕒 maandag 11:00 - 12:00

✉ reisbureau_arkenheem@amaris.nl

Er zijn speciale organisaties die reizen organiseren of bemiddelen voor de specifieke doelgroep senioren.

Ouderenbonden kunnen u hierover informeren en ook een magazine als Plus geeft hierover veel informatie (online: www.plusonline.nl/reizen-vrije-tijd).

Op de website www.reizen-ouderen.nl vindt u organisaties die specifiek reizen organiseren voor senioren. Uiteraard kan een reisbureau u ook verder helpen. Op seniorenbeurzen is ook steeds vaker aandacht voor vakantie en reizen.

In De Wegwijzer beperken we ons tot het noemen van een aantal mogelijkheden voor senioren met een beperking of chronische ziekte. Uiteraard is de lijst niet volledig.

➤ **De Zonnebloem**

De Zonnebloem organiseert verschillende vakantiemogelijkheden. Informatie op hun website www.zonnebloem.nl of u kunt bellen met 076-5646350 of mailen naar vakanties@zonnebloem.nl.

➤ **Het Rode Kruis**

Het Rode Kruis organiseert bijzondere vakanties voor mensen met een beperking. Voor informatie zie hun website www.rodekruis.nl of bel voor informatie met 070-4455678. Telefoonnummer Nijkerk: 06-52327370; Hoevelaken: 033-2534506; WhatsApp: 06-57813499; Mail: info@redcross.nl.

➤ **MEE vakantiewijzer**

MEE is een organisatie die ondersteuning biedt aan mensen met een beperking. Zij hebben veel informatie met vakantiemogelijkheden: www.meevakantiewijzer.nl. U kunt hen ook bereiken via het gebiedsteam, bellen via 055-5269200 of mailen naar info@meeveluwe.nl.

➤ **De Blauwe Gids**

Ieder jaar komt de Blauwe Gids uit. Deze biedt mensen met een beperking een onbezorgde vakantie. U kunt deze gids bestellen via de website www.deblauwegids.nl of u kunt bellen met de uitgever Vinda Media, tel: 0475-463465. Er zijn kosten aan verbonden.

➤ **Allegoeds Vakanties**

Aangepaste vakanties voor zelfredzame ouderen, ouderen met een

zorgvraag en voor mantelzorgers. Telefoon: 0318-485183.

Meer informatie via de website: www.allegoedsvakanties.nl of e-mail: info@allegoedsvakanties.nl.

➤ **Het vakantiebureau**

Het vakantiebureau organiseert vakanties voor senioren, maar ook voor mensen die in het dagelijks leven extra zorg of begeleiding nodig hebben. U kunt bij het bureau een vakantiegeds aanvragen. Tel: 0318-486610. Meer informatie via de website: www.hetvakantiebureau.nl of e-mail: info@hetvakantiebureau.nl.

➤ **Het Reumafonds**

Het Reumafonds organiseert aangepaste vakanties voor mensen met reuma. Telefoon: 020-5896464 Meer informatie via de website: www.reumafonds.nl of e-mail: info@reumafonds.nl.

➤ Bij **Sigma** kunt u op maat informatie krijgen over vakantiemogelijkheden. Telefoon: 033-2474830 of e-mail info@sigma-nijkerk.nl. Meer informatie via de website: www.sigma-nijkerk.nl.

8. Vervoer

Openbaar vervoer

Het openbaar vervoer biedt verschillende mogelijkheden. U kunt met de trein, de bus of de taxi naar de plek van bestemming gebracht worden. Om met het openbaar vervoer te reizen heeft u een OV-chipkaart nodig. Voor informatie kunt u contact opnemen met de OV Klantenservice of kijken op de website.

OV-chipkaart Klantenservice

- 📞 0900-0980 (€ 0,50 per gesprek)
- 🌐 www.ov-chipkaart.nl
- 📍 bij de grotere treinstations

Treinvervoer

Nederlandse Spoorwegen (NS)

Vanaf station Nijkerk kunt u met de trein richting Zwolle of Utrecht reizen. Voor reizigers met een beperking heeft de NS voorzieningen in de trein en op het station voor een betere toegankelijkheid. Als u begeleiding nodig heeft kunt u vragen naar de OV-begeleiderskaart. Voor meer informatie over reizen met een beperking, trajecten, prijzen en reistijden kunt u langs gaan bij het treinstation in Nijkerk of contact opnemen met de NS.

Valleilijn

Vanaf station Hoevelaken kunt u met de trein naar Amersfoort of naar Ede-Wageningen. Voor meer informatie over reizen met een beperking, trajecten, prijzen en reistijden kunt u contact opnemen met de Valleilijn.

Nederlandse Spoorwegen

Willem Alexanderplein 16, 3862CE Nijkerk

☎ 0900-2021163 (€ 0,10 per minuut)

030-7515155

🌐 www.ns.nl

Valleilijn (Connexion treinvervoer)

Stoutenburgerlaan 23, 3836 PC Stoutenburg Noord

☎ 0900-2666399 (lokaal tarief)

🌐 www.valleilijn.nl

www.connexion.nl

Busvervoer

Het busvervoer in Nijkerk wordt verzorgd door Syntus en Connexion. U kunt naar Amersfoort, Nunspeet en tussenliggende plaatsen reizen.

- 102** Hoevelaken- Amersfoort (Syntus)
- 102** Hoevelaken- Apeldoorn (Syntus)
- 103** Nijkerk – Amersfoort (Syntus)
- 103** Nijkerk – Nunspeet, via Harderwijk (Syntus)
- 142** Nijkerk – Harderwijk via Zeewolde (Connexion)
- 687** Nijkerk – Barneveld (Syntus)

Daarnaast zijn er twee buurtbustrajecten.

- 503** Nijkerk – Bunschoten (Syntus)
- 509** Nijkerk – Barneveld (Syntus)

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van Syntus of Connexion.

Connexion

☎ 0900-2666399 (lokaal tarief)

🌐 www.connexion.nl

Syntus Gelderland

Onderdeel van Keolis Nederland

☎ 088-0331360 (lokaal tarief)

🌐 www.syntusgelderland.nl of www.keolis.nl

Voor meer informatie kunt u terecht op de website van de gemeente Nijkerk, **www.nijkerk.eu**. Op de website gaat u naar Woon- en Leefomgeving, vervolgens naar Verkeer & Vervoer en tot slot Openbaar Vervoer. Voor informatie over vertrektijden en haltes van de buurtbus kunt u ook terecht bij Sigma.

Regiotaxi, vol tarief

De regiotaxi is openbaar vervoer van deur tot deur. De regiotaxi maakt gebruik van taxi's en taxibusjes en rijdt voor alle inwoners, met en zonder

Wmo-vervoerspas, van de gemeente Nijkerk. Voor meer informatie over de Wmo-vervoerspas zie *Aangepast vervoer* onderaan aan deze pagina.

Regiotaxi De Valleihopper

☎ 0900 - 6622662 (klantenservice)
☎ 0900 - 5511551 (reserveren)
✉ info@valleihopper.nl
🌐 www.valleihopper.nl

Het is mogelijk dat u de taxi tijdens de reis met meerdere personen deelt. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van Regiotaxi.

Vervoersdiensten

De vervoersdienst van de UVV is een dienst binnen de gemeente Nijkerk. U wordt thuis opgehaald en naar uw bestemming in de gemeente Nijkerk gebracht. Dit vervoer is overdag en op werkdagen. Voor het vervoer wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Vervoersdienst Unie van Vrijwilligers

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk
☎ 033-2460115 (werkdagen 9.00-11.00)
✉ vervoer@uvv-nijkerk.nl
boodschappenbus@uvv-nijkerk.nl
🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Op dinsdagmorgen, vrijdagmorgen en vrijdagmiddag vertrekt er een boodschappenbus naar de supermarkt Jumbo in het centrum van Nijkerk. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de UVV.

Vervoer, vrijwilligers en begeleiding

Er zijn vrijwilligersorganisaties waar een beroep op gedaan kan worden als er persoonlijk vervoer met begeleiding nodig is. U kunt zich melden bij HiP Nijkerk, NPV Nijkerk, Hulpdienst Hoevelaken of het Bemiddelpunt van Sigma. De vrijwilligers rijden tegen een vergoeding van benzinekosten.

De Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)

Nijkerk/Nijkerkerveen/Hoevelaken
☎ 06-23292971
✉ npvnijkerk@gmail.com

Stichting Hulpdienst Hoevelaken

☎ 06-12476443
🌐 www.hulpdiensthoevelaken.nl

HiP Nijkerk

☎ 033-2022681
✉ nijkerk@stichtinghip.nl
🌐 www.hipnijkerk.nl

Bemiddelpunt Sigma

☎ 033-2474830
✉ info@sigma-nijkerk.nl
🌐 www.sigma-nijkerk.nl

Aangepast vervoer

Aangepaste vervoermiddelen

Als u door uw leeftijd, ziekte of handicap niet mobiel bent, biedt een aangepast vervoermiddel zoals een scootmobiel misschien uitkomst voor

vervoer in de directe omgeving van uw woning. U kunt een aanvraag doen bij de gemeente in het kader van een Wmo-voorziening. U kunt zich hiervoor melden bij de gemeente Nijkerk. Een zorgconsulent van de gemeente zal de aanvraag met u bespreken. Voor de hoogte van de eigen bijdrage voor deze voorziening, kunt u kijken op de website van **www.hetcak.nl**.

Regiotaxi De Valleihopper, met korting

Mensen met een beperking kunnen een vervoerspas krijgen en reizen met korting. Een Wmo-vervoerspas kunt u aanvragen bij de gemeente. Een zorgconsulent van de gemeente komt de situatie met u bespreken en kijkt of u in aanmerking komt voor een Wmo-vervoerspas. Het kilometer-gebruik voor sociaal vervoer (bijvoorbeeld familie, vrienden of winkels) is aan een maximum gebonden. Voor meer informatie over de Wmo-vervoerspas kunt u contact opnemen met het loket Mo van de gemeente Nijkerk. De regiotaxi wordt verzorgd door De Valleihopper.

Valys

Valys is vervoer voor ouderen en mensen met een beperking door heel Nederland. De taxi brengt u van deur tot deur. Om met Valys te reizen heeft u een Valyspas nodig. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres. Voor kortere afstanden kunt u gebruik maken van de Regiotaxi De Valleihopper. U heeft in elk geval recht op een standaard kilometerbudget. Het is in sommige gevallen mogelijk voor een hoger kilometerbudget in aanmerking te komen. Voor meer informatie over de OV-zones en vrije kilometers, verwijzen wij u naar De Valleihopper en Valys.

U komt in aanmerking voor een Valyspas als u over één van de volgende documenten beschikt:

- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer;
- bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of -scootmobiel;
- gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente;
- een OV-Begeleiderskaart.

Regiotaxi De Valleihopper

☎ 0900 - 6622662 (klantenservice)
☎ 0900 - 5511551 (reserveren)
✉ info@valleihopper.nl
🌐 www.valleihopper.nl

Valys Klantenservice

Postbus 402, 2900 AK Capelle a/d IJssel
☎ 0900-9630 (€ 0,05 per minuut)
✉ info@valys.nl
🌐 www.valys.nl

Rijvaardigheid en veiligheid

Veilig Verkeer Nederland (VVN)

Veilig Verkeer Nederland Nijkerk en Hoevelaken biedt verschillende cursussen voor senioren aan. Voor informatie over cursussen en trainingen kunt u kijken op de website van VVN of contact opnemen met Veilig Verkeer Nederland afdeling Nijkerk.

Scootmobieltraining

Veilig Verkeer Nederland biedt scootmobieltrainingen aan. De training bestaat uit verschillende onderdelen, zoals een theorieles, rijvaardigheidsparcours, een ogentest en een praktijkrit. Naast de scootmobieltraining kunt u het theorieboek *RijWijzer met uw Scootmobiel* bestellen.

Ergotherapie kan ondersteuning bieden voor het goed gebruik van de scootmobiel. Dit gebeurt in de praktijk door een aantal keren met u te rijden op de scootmobiel. In veel gevallen wordt ergotherapie vergoed door de verzekeraar. Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

Fysio- en Ergotherapie Beweging 3.0

Woonzorgcentrum De Pol
Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk
☎ 033-2477318 of 033-2477301
✉ fysiotherapie.depol@beweging3.nl
ergotherapie.depol@beweging3.nl

Ergotherapie Praktijk Veluwe

Gezondheidscentrum De Nije Veste
Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk
☎ 033-7210542
✉ info@ergotherapie-veluwe.nl
🌐 www.ergotherapie-veluwe.nl

Ergotherapie Hoevelaken

Drs. W. van Royenstraat30, 3871 AN Hoevelaken
☎ 06-11760807
✉ info@ergotherapie-hoevelaken.nl
🌐 www.ergotherapie-hoevelaken.nl

Veilig Verkeer Nederland Regio Oost

Stationsstraat 79A, 3811 MH Amersfoort
☎ 0575-510144
✉ steunpuntoost@vvn.nl
🌐 www.vvn.nl

Rijbewijskeuring

Wanneer de geldigheid van uw klein of groot rijbewijs verloopt op of na uw 75^{ste} levensjaar, bent u verplicht zich voorafgaand aan de verlenging medisch te laten keuren. Het is aan te raden om minimaal vier maanden voor het verlopen van uw rijbewijs met de keuringsprocedure te starten.

Voor de keuring heeft u het formulier Eigen Verklaring nodig. Er zijn twee versies beschikbaar: een digitale en papieren versie. De digitale versie kunt u kopen bij het CBR via **www.cbr.nl**. U heeft hiervoor uw DigiD nodig. De papieren versie kunt u kopen bij de gemeente.

Regelzorg

☎ 088-2323300

🌐 www.regelzorg.nl

Voor meer informatie over de rijbewijskeuring en keuringsartsen in de gemeente Nijkerk en het maken van een afspraak kunt u terecht bij Regelzorg.

Parkeren

Gehandicaptenparkeerkaart

Met de gehandicaptenparkeerkaart kunt u parkeren op de gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland en de meeste Europese landen.

De parkeerkaart staat op naam van een persoon. De kaart staat niet op kenteken. U kunt de kaart voor elke auto gebruiken. Dit zijn de gehandicaptenparkeerkaarten die u kunt aanvragen:

- **Bestuurderskaart:** als u lichamelijk beperkt bent maar wel zelfstandig een auto kunt besturen.
- **Passagierskaart:** als u lichamelijk beperkt bent en niet zelfstandig een auto kunt besturen. U bent afhankelijk van een chauffeur.
- **Instellingenkaart:** als u verblijft in een zorginstelling. De instelling kan een instellingenkaart krijgen.

U kunt ook een combinatie van een bestuurderskaart en een passagierskaart aanvragen. Bijvoorbeeld als u blijvend rolstoelgebonden bent.

Gehandicaptenparkeerplaatsen

Een gehandicaptenparkeerplaats is een parkeerplaats voor mensen met een lichamelijke beperking. U kunt een gehandicaptenparkeerplaats aanvragen als u een gehandicaptenparkeerkaart hebt.

U kunt de parkeerplaats aanvragen bij de gemeente. Een medewerker van de gemeente komt de situatie ter plaatse met u bespreken en kijken of het mogelijk is een gehandicaptenparkeerplaats te realiseren.

Voor het aanvragen van de gehandicaptenparkeerkaart of om meer informatie te krijgen, kunt u contact opnemen met het loket Mo van de gemeente.

9. Financiën

In dit hoofdstuk geven we een overzicht van de financiële regelingen waarmee u te maken kunt krijgen bij het ouder worden. Daarnaast wordt aandacht besteed aan tegemoetkomingen bij een laag inkomen en mogelijkheden voor hulp bij de administratie.

Inkomen

AOW

Vanaf de dag dat u de AOW-leeftijd bereikt, ontvangt u AOW. Wat deze datum is, kunt u navragen bij de Sociale Verzekeringsbank. De Algemene Ouderdomswet (AOW) is erop gericht om iedereen van de gerechtigde leeftijd te voorzien van een basisinkomen. Iedereen die in Nederland woont of werkt, is automatisch verzekerd. Heeft u buiten Nederland gewoond en/of gewerkt dan bestaat de kans dat uw AOW lager uitvalt. Krijgt u niet het volledige AOW-bedrag dan komt u mogelijk in aanmerking voor een Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO).

AIO-aanvulling

Het minimuminkomen is het bedrag dat iemand minimaal nodig heeft om van te kunnen leven. Heeft u AOW en eventueel nog een ander inkomen, maar is uw inkomen lager dan het minimuminkomen? Dan kan de AIO-aanvulling uw inkomen aanvullen tot het minimuminkomen.

De AOW en de AIO-aanvulling worden uitbetaald door de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Sociale Verzekeringsbank (SVB)

① AOW: 030-2649010

AIO: 030-2649600

🌐 www.svb.nl

Aanvullend pensioen en prepensioen

De meeste werknemers bouwen via de werkgever ouderdomspensioen op naast de AOW. Hoe hoog dit pensioen is hangt af van hoe lang en hoeveel

DigiD staat voor Digitale Identiteit en is een combinatie van een gebruikersnaam en een wachtwoord. Hiermee kunt u gebruik maken van verschillende diensten op internet. U kunt een DigiD alleen digitaal aanvragen via de website <https://digid.nl>.

uur per week u gewerkt hebt. U kunt op www.mijnpensioenoverzicht.nl kijken hoeveel pensioen u opgebouwd hebt en bij welk pensioenfonds. U heeft hier wel uw DigiD voor nodig. U kunt ook bellen met het pensioenfonds waar u pensioen bij heeft opgebouwd.

Het prepensioen is een individuele pensioenregeling waarbij u zelf premie betaalt om vervroegd met pensioen te kunnen. Of u gebruik van deze regeling kunt maken hangt af van de afspraken die gelden bij uw werkgever. De regeling geldt alleen nog voor werknemers geboren voor 1 januari 1950.

Andere vormen van inkomen

Heeft u nog niet de AOW-gerechtigde leeftijd bereikt en heeft u geen of onvoldoende inkomsten uit werk? Dan zijn er verschillende vormen van inkomen, afhankelijk van uw situatie. Zo kunt u mogelijk inkomen krijgen

vanuit de werkloosheidswet (WW) als u na een periode van werken werkloos bent geworden. Bent u arbeidsongeschikt, dan kunt u mogelijk aanspraak maken op de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). Voor vragen over deze uitkeringen kunt u terecht bij het Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekering (UWV).

In het geval van overlijden van uw partner kunt u mogelijk aanspraak maken op de Algemene nabestaandenwet (Anw). Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Sociale Verzekeringsbank (SVB)

Postbus 18002, 3501 CA Utrecht
Graadt van Roggenweg 400,
3531 AH Utrecht

☎ Anw: 030-2469003

🌐 www.svb.nl

Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekering (UWV)

Postbus 2064 3500 GB Utrecht
Moeder Teresalaan 100/200, 3527 WB Utrecht
(bezoek op afspraak)

☎ 0900-9294

🌐 www.uwv.nl

Participatiewet (voorheen Wet werk en bijstand)

Heeft u de AOW-gerechtigde leeftijd nog niet bereikt en kunt u niet terugvallen op een andere vorm van inkomsten of vermogen? Dan kunt u een beroep doen op de Participatiewet. U doet hiervoor een aanvraag bij het Loket Mo van de gemeente Nijkerk of via www.werk.nl. Er wordt bepaald of u voldoet aan de voorwaarden voor een bijstandsuitkering. Aan de uitkering zijn naast rechten ook een aantal plichten verbonden. Een daarvan is dat u meewerkt aan de activiteiten die de gemeente u aanbiedt om werk te vinden. Voor meer informatie richt u zich tot de gemeente.

Toeslagen en belastingen

Naast het heffen van belastingen en premies betaalt de Belastingdienst ook toeslagen uit. Zo wordt huurtoeslag, zorgtoeslag, kinderopvangtoeslag en het kindgebonden budget door de Belastingdienst uitbetaald.

➤ Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is een tegemoetkoming in de kosten van uw zorgverzekering. Of u deze toeslag ontvangt en hoe hoog deze toeslag is hangt af van uw (gezamenlijk) inkomen en vermogen. Meer informatie hierover kunt u bij de Belastingdienst krijgen.

Belastingdienst

☎ 0800-0543

🌐 www.belastingdienst.nl

➤ Huurtoeslag

De huurtoeslag is een maandelijkse tegemoetkoming in de huurlasten van een zelfstandige huurwoning en is bedoeld voor mensen die ten opzichte van de huur een laag (gezins-)inkomen hebben. U kunt deze en de zorgtoeslag aanvragen bij de Belastingdienst.

- Aangifte inkomstenbelasting
In veel gevallen moet u één keer per jaar aangifte doen van de inkomstenbelasting. Heeft u hierbij hulp nodig, dan zijn er een aantal organisaties die hulp aanbieden. Dit zijn onder meer de ouderenbonden de PCOB, Unie KBO en ANBO of de vakbonden CNV en FNV (u moet hiervan wel lid zijn of worden). Sinds 2017 kunnen inwoners van de gemeente Nijkerk die geen belastingadviseur kunnen betalen ook terecht bij Sigma. Zij heeft in samenwerking met de bibliotheek een belastingproject.
- Gemeentelijke belastingen en waterschapsbelasting
Één keer per jaar ontvangt u een aanslag voor deze twee belastingsoorten. De aanslagen voor beide belastingen staan tegenwoordig op één biljet. Als u een laag inkomen en weinig of geen vermogen hebt, kunt u een aanvraag indienen voor kwijtschelding. U moet hiervoor een kwijtscheldingsformulier invullen en de gevraagde gegevens toesturen. Aan de hand daarvan wordt bepaald of u in aanmerking komt voor kwijtschelding.
- Belastingaangifte
Hebt u vragen over uw belastingaangifte of hebt u daarbij hulp nodig? U kunt hierover contact opnemen met de welzijnsinstelling Sigma. Zij weten waar u terecht kunt en kunnen u in sommige situaties zelf van dienst zijn.

Minimaregelingen

Binnen de gemeente Nijkerk zijn een aantal regelingen gericht op het ondersteunen van mensen met een minimuminkomen. Bij Sigma kunt u een exemplaar opvragen van het document *Minimaregelingen voor ouderen*. Hierin worden deze regelingen uitgebreid beschreven en kunt u inkomensgrenzen en verdere voorwaarden opzoeken. We zullen de regelingen hieronder kort benoemen.

- Bijzondere bijstand
Dit is een vergoeding voor noodzakelijke kosten die niet iedereen hoeft te maken en kosten die u niet kunt betalen. Heeft u een laag inkomen en worden de kosten niet vergoed door bijvoorbeeld de zorgverzekering of andere regelingen of voorzieningen, dan kunt u een beroep doen op de bijzondere bijstand. Of u ook werkelijk in aanmerking komt, hangt onder andere af van uw inkomen en vermogen. Kosten waar u bijvoorbeeld bijzondere bijstand voor aan kunt vragen zijn reiskosten in verband met ziekte of extra stookkosten, omdat u reuma hebt.

Gemeente Nijkerk Loket Mo
Kolkstraat 27, 3861 AK Nijkerk
Postbus 1000, 3860 BA Nijkerk
☎ 14033 of 033-2472222
✉ gemeente@nijkerk.eu
🌐 www.nijkerk.eu

- Regeling 'Meedoen'
Wanneer u een laag inkomen hebt, kunt u een aanvraag doen voor de regeling Meedoen voor kosten die verband houden met sport, cultuur en vorming. U kunt dan jaarlijks een bijdrage krijgen om (een gedeelte van) uw kosten terug te krijgen. Denkt u bijvoorbeeld aan een sportabonnement, een Museumjaarkaart of een NS Dal Voordeelabonnement.
- Individuele inkomenstoelage
Als u langdurig op bijstandsniveau leeft (minstens 24 maanden achtereen) en u heeft nog niet de pensioengerechtigde leeftijd, kunt u mogelijk aanspraak maken op de individuele inkomenstoelage. U mag daarbij niet te veel vermogen hebben en daarnaast geen uitzicht op inkomensverbetering.
- Collectieve zorgverzekering
U kunt via de gemeente bij Zilveren Kruis een collectieve zorgverzekering afsluiten als uw inkomen op het minimum is. Het gaat dan om een basisverzekering met daarbij een aanvullende verzekering. Deze biedt een brede dekking voor medische kosten. Daarnaast krijgt u korting op zowel de premie van de basis- als de aanvullende verzekering.

Deze bovenstaande regelingen kunt u aanvragen bij het loket Mo van de gemeente Nijkerk.

Hulp bij thuisadministratie

Soms kan het nodig zijn om een tijdje ondersteuning te krijgen bij het op orde brengen of het op orde houden van uw administratie. Bijvoorbeeld omdat een partner is overleden die altijd de administratie deed. U kunt hiervoor hulp vragen bij Humanitas of Sigma.

- Kortdurende thuisadministratie
Is het doel van de ondersteuning dat uw administratie binnen een aantal afspraken weer netjes in de map zit, zodat u weer verder kunt? Doe dan een beroep op de kortdurende thuisadministratie van Sigma. Binnen maximaal drie tot vijf afspraken helpt een vrijwilliger u met het op orde maken van de administratie en wordt u uitgelegd hoe u het in het vervolg zelf kunt doen.
- Langdurige thuisadministratie
Is uw administratie niet in een paar afspraken te ordenen of heeft u wat langer ondersteuning nodig? Dan kunt u terecht bij de thuisadministratie van Humanitas. Zij bieden maximaal een jaar ondersteuning aan bij de administratie.
- Hulp bij het invullen van formulieren
Moet u formulieren invullen voor bijvoorbeeld de gemeente, de toeslagen van de belastingdienst of uw zorgverzekeraar en vindt u dit lastig? Dan kunt u gebruik maken van de dienst Formulierenhulp van

Sigma. Kom langs op een van de spreekuren. Als het nodig is, komen de vrijwilligers of beroepskrachten ook bij u thuis.

Formulierenhulp Sigma

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

🕒 spreekuur: dinsdag 09:00-11:00 (Nijkerk)

donderdag 09:00-10:30 uur kantoor

Hoevelaken Sigma in de Stoutenborgh boven

Humanitas Thuisadministratie

☎ 06-55573249

✉ ta.noord-wveluwe@humanitas.nl

🌐 <https://www.humanitas.nl/afdeling/noord-veluwe/>

Hulp bij het oplossen van schulden

Voor mensen met financiële problemen of schulden is hulp en ondersteuning soms noodzakelijk. Dit om te voorkomen dat de problemen groter worden of om een crisis zoals huisuitzetting te vermijden.

U kunt zich voor schuldhulpverlening aanmelden bij de gemeente, die dit traject heeft overgedragen aan de PLANgroep. Zij kijken met u naar uw

PLANgroep

☎ 14 033

✉ nijkerk@plangroep.nl

🌐 www.plangroeponline.nl/nijkerk

Contact via formulier op website

situatie en kunnen vaak met een paar handige tips erger voorkomen. Soms is het noodzakelijk om bijvoorbeeld een schuldregeling en/of budgetbeheer in te zetten.

SchuldHulpMaatje

SchuldHulpMaatje is een initiatief van de landelijke kerken in Nederland dat zich richt op het voorkomen van schulden. Ook bieden zij ondersteuning met inzet van getrainde vrijwilligers op het moment dat er schulden zijn. Zij nemen niet het werk over van professionele hulpverleners maar ondersteunen waar nodig. Voor meer informatie bel: 06-57835460 of mail naar het adres: schuldhulpmaatje@nijkerksdiaconaalberaad.nl.

Voedselbank

Zijn uw financiële problemen dusdanig dat u onvoldoende geld overhoudt voor uw dagelijkse maaltijden, dan kunt u (tijdelijk) gebruik maken van de voedselbank. Elke woensdag tussen 13.30 en 16.00 uur worden er voedselpakketten uitgedeeld. Voor meer informatie bel 06-51699659.

Juridische hulp, notariële regelingen en uitvaart

Het kan voorkomen dat u geconfronteerd wordt met een juridisch conflict of met vragen rondom ziekte, overlijden en uitvaart. Hieronder leest u waar u terecht kunt met uw vragen.

Juridische hulp

Op het moment dat u geconfronteerd wordt met juridische kwesties, of bezwaar wilt maken tegen een beslissing, heeft u mogelijk behoefte aan professionele hulp. U kunt hiervoor terecht bij het Juridisch Loket. Daar kan men u bijvoorbeeld helpen bij het schrijven een bezwaarschrift of bepalen

Juridisch Loket Amersfoort

Van Asch van Wijckstraat 2

3811 LP Amersfoort

☎ 0900-8020

🌐 www.juridischloket.nl

wanneer het noodzakelijk is om een advocaat in te schakelen. De dichtstbijzijnde vestiging van het Juridisch Loket is in Amersfoort. U dient van tevoren een afspraak te maken.

Levenstestament/ testament

Het is aan te raden om uw beslissingen over belangrijke onderwerpen vast te leggen in een levenstestament. Dat komt van pas op het moment dat u niet meer in staat bent zelf te beslissen over zaken als financiën, zeggenschap en uitvaart.

Als u de bestemming van uw bezittingen na uw overlijden wilt vastleggen, dient u hiervoor een testament op te stellen. Voor deze en nog meer zaken kunt u terecht bij een notaris. In de gemeente Nijkerk zijn er meerdere notarissen die u daarbij graag helpen.

Uitvaartverzekeringen

Niet het leukste onderwerp om over na te denken, maar wel verstandig om goed te regelen. Er bestaan verschillende soorten verzekeringen. Sommige verzekeringen keren geld uit en andere verzekeringen regelen de uitvaart in natura. Meer informatie kunt u krijgen bij uw verzekeringsadviseur of de uitvaartverzekering van uw keuze.

Uitvaart

In het geval van het overlijden van een naaste moet u binnen vijf dagen aangifte doen bij de burgerlijke stand. Meestal regelt de begrafenisondernemer dit voor u. Er is een verklaring van overlijden nodig van een arts. Heeft u vragen rondom dit onderwerp? De Uitvaart Informatie Hulplijn is een gratis telefoonnummer van de Stichting Centrum voor Uitvaartinformatie (SCU). Die kunt u 24 uur per dag bereiken met al uw vragen op: 0800-444400.

10. Nawoord

Sigma bedankt:

- ❖ De gemeente Nijkerk voor de opdracht
- ❖ De PCOB, de gemeente, het gebiedsteam, de gezondheidscentra en het Alzheimercafé voor het meeschrijven en corrigeren van de inhoud.
- ❖ De volgende inwoners voor het kritisch meelezen van de tekst:
Pietsje Boers, Willy de With, Anja van Elp en Ria Stoorvogel.
- ❖ Collega's voor het meeschrijven, meedenken, correctie adressen en tekst
- ❖ Agnes Kosznai, Sigma voor de Lay-out.
- ❖ Marjolein Veenma, Twittekst voor de eindredactie van de 1^e druk.

Nijkerk, 1 maart 2018

Hermien Stouwdam
Consulent Ouderen
Sigma

11. Bijlagen

Bijlage 1 - Aanbieders van thuiszorg

NB: Dit is een lijst van organisaties die thuiszorg bieden in de gemeente Nijkerk aan senioren. Mocht u een beschikking of indicatie hebben, vraag dan altijd na of de gemeente of de zorgverzekering een contract heeft met de betreffende aanbieder.

1. Alleen Huishoudelijke Hulp

De Nieuwe Zorg Thuis

Stationsweg 44, 7941 HE Meppel
T: 085-0239043
info@dnzt.nl
www.denieuwezorgthuis.nl

Zorgkompas

Postbus 1224, 8900 CE Leeuwarden
T: 058-2948533
info@zorgkompas.net
www.zorgkompas.net

Tzorg

Laan van Westenenk 130,
7336 AV Apeldoorn
T: 088-0025500 of 14033
Apeldoorn@tzorg.nl
www.tzorg.nl

2. Huishoudelijke Hulp en Begeleiding

Factor Thuis

Molenweg 32, 3862 CB Nijkerk
T: 06-26419227
info@factorthuis.nl
www.factorthuis.nl

Coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland

Putterweg 6
3851 GD Ermelo
T: 0341-785227
info@czmn.nl
www.czmn.nl

Atlashulp

Venestraat 17, 3861BV Nijkerk
T: 033-7370140
info@atlashulp.nl
www.atlashulp.nl

3. Huishoudelijke Hulp, Begeleiding en Persoonlijke Verzorging

Home Instead

Home Instead Thuiservice Zeist e.o.
1e Dorpsstraat 22, 3701 HB Zeist
T: 030 - 21 02 146
Info.zeist@homeinstead.nl
www.homeinstead.nl

4. Huishoudelijke Hulp, Begeleiding, Verzorging & Verpleging

Amaris Zorggroep

Máximahof 87, 3862 JP Nijkerk
Sportweg 23, 3871HK Hoevelaken
T: 085-0214040
klantcentrum@amaris.nl
www.amaris.nl

RST-zorgverleners

Burg.Kuntzelaan 27-a, 3771 EP Barneveld
T: 0342-422324
info@rstzorg.nl
www.rstzorg.nl

Thuiszorg De GeZusters

Stoutenburgerlaan 19, 3871 JA Hoevelaken
T: 033-2066541
info@thuiszorgdegezusters.nl
www.thuiszorgdegezusters.nl

5. Begeleiding

Welzin

Drentsestraat 14, 3812 EH Amersfoort
T 033- 469 2 469
info@welzin.nl
www.welzin.nl

6. Begeleiding, Verpleging en Verzorging

Icare

Postbus 900, 7940 KE Meppel
T: 0900 88 33
info@icare.nl www.icare.nl

Stichting Wijkverpleging - Eemland

Computerweg 1, 3821AA Amersfoort
Telefoon: 030 2340000
info@wijkverpleging.nl
www.wijkverpleging.nl

Privazorg

Hardwareweg 14, 3821 BM Amersfoort
T: 033 455 67 62
info@privazorg.nl www.privazorg.nl

7. Verpleging & Verzorging

Beweging 3.0

Computerweg 6, 3821 AB Amersfoort
T: 033-4692020
klantcontactcentrum@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Buurtzorg Nijkerk

T: 06-10250023
Nijkerk@buurtzorgnederland.com
www.buurtzorgnederland.com

Buurtzorg Hoevelaken

tel: 06-23946061
Hoevelaken@buurtzorgnederland.com
www.buurtzorgnederland.com

Bijlage 2 - Dagcentra gemeente Nijkerk

1. Dagcentra Welzin

Ontmoetingscentrum St. Jan Nijkerk

Locatie: parochiehuis St. Jan
Holkerstraat 36, 3861 CE Nijkerk
T: 06-20350745
ontmoetingscentrumnijkerk@welzin.nl
www.welzin.nl

De Kennisclub Amersfoort

Leusderweg 110
3817 KD Amersfoort
T: 06-42 62 31 53
kennisclub@welzin.nl

Dagbesteding Zorgboerderij Blommendal

Locatie: Zorgboerderij Blommendal
Ruifweg 6, 3835 PN Stoutenburg
Tel: 06-13712152
dagbesteding.blommendal@welzin.nl

2. Zorgerf Buitenland

Keienweg 18, 3861 MT Nijkerk
T: 033-2987300 of 06-53578527
www.buiten-land.nl

4. Zorgboerderij De Bonte Sik

Watergoorweg 91, 3861 MA Nijkerk
T: 033-2452457
debontesik@kliksafe.nl
www.zorgboeren.nl/de-bonte-sik

5. Hoeve Ruimzicht

Hogesteeg 18, 3882MJ Putten
T: 06 20818750

info@hoeve-ruimzicht.nl
www.hoeve-ruimzicht.nl

6. Dagcentra Amaris

Dagcentrum De Pastorie Nijkerkerveen

Nieuwe Kerkstraat 64
3864 EE Nijkerkerveen
T: 06-13776980.
dagcentrum.nijkerkerveen@amaris.nl
www.amaris.nl

Dagcentrum de Stoutenborgh Hoevelaken

Sportweg 23, 3871 HK Hoevelaken
T: 033-4634351
d.stoutenborgh@amaris.nl
www.amaris.nl

7. DAC Nijkerk GGZ-centraal

Voor mensen met geestelijke gezondheidszorg problemen
Nijverheidstraat 7, 3861 RJ Nijkerk
(gebouw kringloopwinkel *Goed Bezig*)
T: 033-2462767
dacnijkerk@ggzcentraal.nl

8. Dagbesteding InteraktContour Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Oranjelaan 79, 3862 CX Nijkerk
T: 033-2457535
nijkerk@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl

Trefwoordenlijst

A

aanpassingen in huis	9, 10
activiteiten	31, 35-41
administratie	34, 52
Algemene Ouderdomswet (AOW)	49, 50
Alzheimer Café	22, 40
apothek	15, 16

B

begeleiding	22, 23
belangenbehartiging	8, 9
belasting	50, 51, 53
beschikking	6, 10, 21, 24
bewegen	18, 35, 36
bibliotheek	38, 39
bijzondere bijstand	51
buurtcentrum	40

C

Centraal Administratiekantoor (CAK)	10, 21, 23, 25
Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	13, 25, 27
cesartherapie	18
creativiteit	37
cultuur	41
cursus	37, 41

D

dagcentrum/dagbesteding	22, 23, 25, 26, 57
dementie	13, 22, 25, 36
diaconaal beraad Nijkerk	33
diensten	
- op vrijwillige basis	30, 32
- tegen betaling	30, 34
diëtist	19
DigiD	49

E

ergotherapie	18, 19, 47
eigen bijdrage	10, 21, 23, 25

F

financiën	48-54
formulierenhulp	30, 53
fysiotherapie	18

G	
gebiedsteam	7, 17, 22, 24, 25
geestelijke gezondheidszorg	20, 23, 28
geheugenwijzer	5, 22
gemeentegids	35, 37
gezondheidscentrum	14, 15, 28
H	
Handen in huis	27
horen	24
hospice	29
huisarts	14, 15
hulp in de huishouding	20, 34
Hulpdienst Hoevelaken	33, 45
hulpmiddelen	16
Humanitas	33, 53
huurwoning	10, 11
I	
indicatie	6, 12, 13, 21, 22, 24, 25, 27, 28
inkomen	49-51
internet	41
J	
juridische hulp	54
K	
kangoeroewoning	11
kerk	33, 34, 53
klussen	32
L	
logeeropvang	26
loket Mo	6, 10, 46, 48, 51
M	
maatjes	31
maaltijden	21, 34
mantelzorg	11, 26, 29, 30, 31
mantelzorgwoning	11
manuele therapie	18
minimaregelingen	51
moskee	33
muziek	39, 40
N	
Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)	32, 45
Nijkerks Diaconaal Beraad	33
O	
ontmoeting	8, 31, 35-43

ouderenadvies	31
ouderenbonden	8, 33, 37
P	
Participatiewet	50
parkeren	48
patiëntenverenigingen	9
pensioen	49
personenalarmering	17, 34
persoonsgebonden budget (pgb)	21, 22
podothérapie	19
polikliniek	28
Protestants Christelijk Ouderenbond (PCOB)	8
R	
Regiotaxi	46
respitzorg	29, 30
revalidatiecentrum	28
rijbewijskeuring	47
Rode Kruis	33, 42
S	
schulden	53
scootmobiel	16, 47
Sigma	6, 7, 30, 31, 35
Sociaaldomeinraad	8
sociale kaart	7
Sociale Verzekeringsbank (SVB)	50
sport	35, 36
studiekring	41
T	
terminale zorg	29
testament	54
thuiszorg	20, 21, 22
tijdelijke opname	26
toeslag	
- huur	50
- zorg	50
traplift	10
U	
Unie van Vrijwilligers (UVV)	31, 32, 35, 38, 40, 41, 45
uitvaart	54
V	
vakantie	42-43
valpreventie	18
Valys	46
Veilig Verkeer Nederland (VVN)	47

veiligheid	10
verpleeghuis	12, 13, 14, 26, 27
verpleging/verzorging	21, 22, 24
verslaving	20, 23
vertrouwenspersoon	6
vervoer	43-48
- openbaar	43
- aangepast	45
voedselbank	53
voorzieningen	6, 10, 17, 24,
vrije tijd	35-41
vrijwillige hulpdiensten	30-35
vrijwilligerswerk	
- steunpunt vrijwilligerswerk, Sigma	30, 31
W	
welzijnsinstelling	6, 30, 31
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	6, 10
Wet langdurige zorg (Wlz)	13-14, 24, 25
wijkcentrum	40
wonen	9-13
- zelfstandig	9
- met zorg	12-14, 26-28
- in een groep	13-14
woningaanpassingen	9, 10, 24, 25
woningbouwcorporaties	10, 11
WoonBewust Nijkerk	9
woon-zorgcentrum	13, 14, 26, 27
woon-zorgcomplex	13, 26, 27
Z	
ziekenhuis	28
zien	24
Zonnebloem, de	32, 42
Zorgbelang	9
zorghotel	12, 27
zorgverzekering	25, 52

adres Frieswijkstraat 99
3861 BK Nijkerk

telefoon 033-2474830

e-mail info@sigma-nijkerk.nl

web www.sigma-nijkerk.nl