

WAT KUNT U ZELF REGELEN



GEZELLIGHEID EN ACTIEF BEZIG ZIJN

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

PARTICIPE is op de hoogte van deze activiteiten en heeft contact met diverse organisaties. Wilt u weten wat er zoal bij u in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact op met **PARTICIPE** en vraag naar de buurtverbinder van Alphen aan den Rijn. Tel: 0172-427 500 | www.participealphen.nu



VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk is leuk en iedereen wordt er blij van. U kunt voor allerlei vacatures op de vacaturebank van het vrijwilligerspunt Alphen kijken. Ook kunt u bellen voor informatie en advies naar **PARTICIPE**.

Tel: 0172-427 500 | E-mail: via@participe.nu | www.vrijwilligerspuntalphen.nl



VERVOER

De **PARTICIPEBUS** begeleidt ouderen naar activiteiten, uitjes en winkels. U kunt zich aanmelden op de website door het formulier in te vullen of door contact op te nemen. Tel: 0172-727 817 (op werkdagen tot 11:00 uur bereikbaar) | E-mail: planningvervoer@participe.nu | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt



De **PARTICIPEMOBIEL** rijdt alleen in Alphen aan den Rijn op maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 – 17.00 uur. U kunt reserveren tussen 09.00 – 13.00 uur en minimaal 2 werkdagen van tevoren. Alleen pinnen mogelijk. Tel: 06-154 418 13 (op werkdagen tot 11:00 uur bereikbaar) | E-mail: planningvervoer@participe.nu | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt



ANWB AUTOMAATJE is een vervoersservice door vrijwilligers die u met hun eigen auto naar uw afspraak kunnen brengen. U hoeft geen ANWB-lid te zijn; alleen de onkosten moeten worden vergoed. Boek telefonisch of per e-mail een autorit. Tel: 06-154 418 13 (op werkdagen tot 11:00 uur bereikbaar) | E-mail: planningvervoer@participe.nu | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

ZONNEBLOEMAUTO

Zoekt u vervoer voor een rolstoel of scootmobiel, en zo nodig een chauffeur? Dan kunt u met de **ZONNEBLOEM** bellen. Zij regelen ook vervoer in het weekend en in de avond. Tel: 088-001 6717



TELEFOONCIRKEL

Wilt u in de ochtend een belletje krijgen met de vraag of alles goed met u gaat? Dat kan met de telefooncirkel van Participe. Er zijn twee soorten belcirkels:

- Een belcirkel waarbij u door iemand wordt gebeld en u daarna de volgende in de cirkel belt.
- Een stercirkel waarbij u door een vrijwilliger wordt gebeld en u zelf niemand hoeft te bellen.

Voor informatie belt u met **PARTICIPE**. Tel: 0172-427 500



SENIOREN EXPERTISE PUNT

Bij zorgen of vragen over zelfstandig wonen, eenzaamheid of vitaal ouder worden kunt u contact opnemen met een ouderenadviseur van **PARTICIPE**. De ouderenadviseurs kennen de mogelijkheden in de gemeente Alphen aan den Rijn en denken graag met u mee. Tel: 0172-427 500
E-mail: sep@participe.nu | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

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



PERSONENALARMERING

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

VALPREVENTIE

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



MAATJESPROJECT

Heeft u behoefte aan meer sociale contacten, of voelt u zich soms eenzaam, dan kunt u zich aanmelden bij het **MAATJESPROJECT**. Samen met een vrijwilliger, uw 'maatje', gaat u een afspraak maken om iets te ondernemen. U kunt bellen met **PARTICIPE**. Tel: 0172-427 500

Heeft u om een of andere reden een maatje nodig, als u bijvoorbeeld meer of andere zorg nodig heeft, neem dan contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088-900 4567



HELPENDE HAND

Voor kleine klusjes zoals het ophangen van een lamp of plankje of een tuinklusje kunt u contact opnemen met **HET GILDE**. Tel: 0172-242 232
Bereikbaar op:

- Maandag tot en met woensdag van 13.30 tot 15.30 uur.
- Donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

U kunt u ook aanmelden via het aanmeldformulier op de website van **HET GILDE**. www.gildealphenaanandenrijn.nl

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



SCHULDEN EN GELDZAKEN

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

HELPDESK GELDZAKEN

Voor advies of hulp bij geldzaken, aflossing van schuld of voorkomen van geldproblemen kunt u terecht op het **SERVICEPLEIN**, stadhuis te Alphen aan den Rijn. Inloop kan zonder afspraak. Tel: 14-0172
E-mail: helpdeskgeldzaken@alphenaanandenrijn.nl

DE PAPIERWINKEL heeft open spreekuren op verschillende locaties in de gemeente Alphen aan den Rijn. Vrijwilligers helpen u bij uw administratie en geldzaken en het invullen van formulieren. U kunt langskomen zonder afspraak. Op de website van **DE PAPIERWINKEL** leest u waar en wanneer de open spreekuren zijn. www.papierwinkelalphen.nl

TOM IN DE BUURT organiseert onder andere de **TRAINING** uitkomen met inkomen. Heeft u interesse, kijk dan op de website voor de data of bel naar Tom in de buurt. Tel: 088 900 4567 | www.tomindebuurt.nl



MAALTIJDONDERSTEUNING

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



HULPMIDDELEN

Hulpmiddelen die kortdurend nodig zijn kunnen voor drie maanden tot maximaal een half jaar worden geleend en zo nodig daarna gehuurd of gekocht worden bij **DE THUISZORGWINKEL VEGRO** in Alphen aan den Rijn. Tel: 0900-288 77 66 | www.vegro.nl