



Participe Alphen aan den Rijn
Tel: 0172-427 500

Tom in de buurt
Tel: 088-900 4567



WAAR KUNT U HULP BIJ VRAGEN?



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

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



Kunt u geen gebruik meer maken van het openbaar vervoer of een vervoersservice dan kunt u een pas aanvragen voor de Regiotaxi bij **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088-900 4567 | www.tomindebuurt.nl

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



Voor hulp bij rouwverwerking, eenzaamheid en relatieproblemen kunt u terecht bij **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088-900 4567



Er zijn verschillende vormen van dagbesteding voor verschillende doelgroepen, zoals voor mensen met beginnende geheugenproblematiek of een sociale of fysieke beperking. Voor meer informatie neemt u contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088-900 4567



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

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



Mantelzorg kan erg intensief zijn, zeker in combinatie met andere bezigheden in het dagelijks leven. Als je als mantelzorger even tijd voor jezelf nodig hebt of als mantelzorg even niet mogelijk is, dan kan de zorg tijdelijk overgenomen worden. U kunt een aanvraag voor respijtzorg doen in de buurt. Heeft u hulp nodig bel met **TOM IN DE BUURT**.
08-900 4567



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

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

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

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

VIERSTROOM Tel: 088-400 32 00 | www.vierstroom.nl

THUISZORG INIS Tel: 010-800 94 95 | www.thuiszorginis.nl

ZORGPARTNERS Tel: 0182-723 723 | E-mail: klantcontact@zorgpartners.nl

BLOEZEM Tel: 0348-416 834 | www.zorgthuis@bloezem.nl



Voor ondersteuning in de laatste levensfase kunt u terecht bij:

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

AURELIA Tel: 06-514 457 26 | E-mail: info@vptzaurelia.nl

HOSPICEGROEP ALPHEN AAN DEN RIJN – NIEUWKOOP

Tel: 0172-573 040 | E-mail: info@dehospicegroep.nl

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 Boskoop, Aarlanderveen en Zwammerdam. [Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500) | www.participealphen.nu



VRIJWILLIGERSWERK

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

[Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500) | [E-mail: via@participe.nu](mailto:via@participe.nu) | www.vrijwilligerspuntalphen.nl



VERVOER

De **PARTICIPEBUS** begeleidt ouderen naar activiteiten, uitjes en winkels. U kunt zich aanmelden op de website door het formulier in te vullen of door contact op te nemen.

[Tel: 0172-727 817](tel:0172-727817) (op werkdagen tot 11:00 uur bereikbaar) | [E-mail: planningvervoer@participe.nu](mailto:planningvervoer@participe.nu) | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

ANWB AUTOMAATJE is een vervoersservice door vrijwilligers die u met hun eigen auto naar uw afspraak kunnen brengen. U hoeft geen ANWB-lid te zijn; alleen de onkosten moeten worden vergoed. Boek telefonisch of per e-mail een autorit.

[Tel: 06-154 418 13](tel:06-15441813) (op werkdagen tot 11:00 uur bereikbaar) | [E-mail: planningvervoer@participe.nu](mailto:planningvervoer@participe.nu) | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

BUURTBUS BOSKOOP LIJN 728 maandag tot en met vrijdag ieder uur van 08:00 tot 18:00 uur. www.buurtbusboskoop.nl

ZONNEBLOEMAUTO

Zoekt u vervoer voor een rolstoel of scootmobiel, en zo nodig een chauffeur? Dan kunt u met de **ZONNEBLOEM** bellen. Ook vervoer in het weekend en 's avonds is mogelijk. [Tel: 088-001 6717](tel:088-0016717)



PERSONENALARMERING

Wilt u gebruikmaken van personenalarmering? Wij werken hiervoor samen met onze betrouwbare partner **ZINNOVATORS**.

[Tel: 030-31 00 421](tel:030-3100421) | www.zorgtechnologiewinkel.nl/participe



SENIOREN EXPERTISE PUNT

Bij zorgen of vragen over zelfstandig wonen, eenzaamheid of vitaal ouder worden kunt u contact opnemen met een ouderenadviseur van **PARTICIPE**. De ouderenadviseurs kennen de mogelijkheden in de gemeente Alphen aan den Rijn en denken graag met u mee. [Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500)
[E-mail: sep@participe.nu](mailto:sep@participe.nu) | www.participealphen.nu/senioren-expertise-punt

VALPREVENTIE

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

[Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500) | [E-mail: sep@participe.nu](mailto:sep@participe.nu) | www.participealphen.nu



MAATJESPROJECT

Heeft u behoefte aan meer sociale contacten of voelt u zich soms eenzaam? Meld u dan aan bij het **MAATJESPROJECT**. Samen met een vrijwilliger, uw 'maatje', kunt u een afspraak maken om iets te ondernemen. [Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500)

Heeft u een maatje nodig dat gespecialiseerd is in psychische moeilijkheden? Neem dan contact op met **TOM IN DE BUURT**. [Tel: 088-900 4567](tel:088-9004567)

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. Voor informatie belt u met **PARTICIPE**. [Tel: 0172-427 500](tel:0172-427500)

Met de computer of tablet kunt u steeds meer dingen regelen via internet. Kunt u wat hulp gebruiken of kent u iemand die hulp nodig heeft? U kunt **DE DIGILIJN** bellen. [Tel: 0172-475 771](tel:0172-475771) (optie 2) | www.bibliotheekrijnenvenen.nl



HELPDESK GELDZAKEN

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



MAALTIJDONDERSTEUNING

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

DE DIACONALE HULPVERLENING BOSKOOP kunt u helpen bij kleine hand en spandiensten zoals een boodschap, vervoer naar ziekenhuis etc. [Tel: 06-155 444 55](tel:06-15544455)



Heeft u een helpende hand nodig bij een klus, zoals een verhuizing, opruimen van de tuin of bijhouden van het huishouden? Maak een afspraak voor een kennismakingsgesprek met het **KLUSTEAM BOSKOOP** van **PARTICIPE**. [Tel: 06-519 120 15](tel:06-51912015) (alleen op woensdag) | [Tel: 06 385 402 16](tel:0638540216) | [E-mail: s.bounecoub@participe.nu](mailto:s.bounecoub@participe.nu)

ZWAMMERDAM ZORGT biedt tijdelijke hulp aan inwoners van Zwammerdam die kortdurende ondersteuning nodig hebben. Een team van vrijwilligers staat klaar bij herstel na een operatie, behandeling of bij klusjes. Neem contact op als u een steuntje in de rug kunt gebruiken.

[Tel: 0172-55 4400](tel:0172-554400) | [E-mail: zwammerdam.zorgt@gmail.com](mailto:zwammerdam.zorgt@gmail.com)



HULPMIDDELEN

Kortdurend benodigde hulpmiddelen kunnen tot drie maanden, of maximaal zes maanden, worden geleend en daarna gehuurd of gekocht bij de **THUISZORGWINKEL VEGRO** in Alphen aan den Rijn. [Tel: 0900-288 77 66](tel:0900-2887766) | www.vegro.nl