



Mantelzorg

Voor ondersteuning van mantelzorgtaken kan contact worden opgenomen met Tom in de buurt. Zij bekijken samen met de mantelzorger naar mogelijkheden voor extra ondersteuning. Ook als er tijdelijk vervanging moet komen als de mantelzorger zelf

naar het ziekenhuis moet of moet opladen, kan samen gekeken worden naar een oplossing. Tom in de buurt, tel. 088 - 900 45 67.



Dagbesteding

Tom in de buurt heeft diverse mogelijkheden voor dagopvang. Bel voor mogelijkheden naar Tom in de buurt tel. 088 - 900 45 67.



Clientondersteuning

Bij het voeren van een gesprek met een organisatie kan het fijn zijn om iemand te hebben die meedenkt. MEE servicepunt biedt deze mogelijkheid.

www.mee.nl/clientondersteuning. tel. 088 - 775 200 of e-mail: info@meezh.nl.



Maaltijdondersteuning

Er zijn diverse maaltijdleveranciers die maaltijden aan huis leveren. **Apetito**, tel. 0800 - 023 29 75, **Uitgekookt**, tel. 085 - 040 60 65, **Maaltijdservice**, tel. 0413 - 432 023.



Palliatieve en terminale zorg

Voor ondersteuning aan mensen (en hun mantelzorgers) die ernstig ziek zijn en in de laatste levensfase verkeren zijn er in Rijnwoude 3 organisaties actief waar een beroep op kan worden gedaan.

Aurelia tel. 06 - 514 457 26 of e-mail: info@vptzaurelia.nl

Elim tel. 079 - 820 08 81 of e-mail: info@hospice-elim.nl

Activite Kirsten Verhallen, tel. 06 - 105 106 85 of e-mail: k.verhallen@activite.nl
Marie Jose de Jong, tel. 06 - 271 631 97 of e-mail: m.de.jong@activite.nl



Helpdesk geldzaken

Voor advies of hulp bij geldzaken, aflossing van schuld of voorkomen van geldproblemen. **Serviceplein**, inloop kan zonder afspraak. Mail helpdeskgeldzaken@alphenaandenrijn.nl of bel 14 0172.

PRETTIG OUDER WORDEN IN RIJNWOUDE

Routekaart Prettig Ouder worden in Rijnwoude

www.powir.nl



Gezelligheid en actief bezig zijn

Welzijn is voor iedereen belangrijk. Het voorkomt vaak zorg en eenzaamheid. Diverse organisaties in Rijnwoude organiseren activiteiten die bijdrage aan het welzijn. Denk aan koffieochtenden, creatieve activiteiten, samen eten, wandelen

en bewegen. Participe is op de hoogte van al deze activiteiten en heeft contact met de diverse organisaties. Wilt u weten wat er zoal georganiseerd wordt in Rijnwoude, neem dan contact op met Participe, tel. 0172 - 427 500 en vraag naar de buurtverbinder Rijnwoude.



Ouderenadvies

De ouderenadviseurs van Participe geven informatie op maat op het gebied van wonen, welzijn en zorg aan 65-plussers en hun mantelzorgers.

Participe tel. 0172 - 427 500, vraag naar een ouderenadviseur www.participealphen.nu/ouderenadvies



Thuiszorg

Voor persoonlijk verzorging en/of verpleging kan gekozen worden uit de volgende thuiszorgorganisaties:

Wijdezorg tel. 088 - 20 91 000 of e-mail: info@wijdezorg.com

Allcura tel 079 - 33 10 052 of e-mail: info@allcura.nl

Activite tel. 071 - 51 61 415, 24 uur per dag,
Wijkverpleging: 06 - 271 631 07

Izo tel. 0172 - 44 44 23 of e-mail: info@izo.nl



Huishoudelijke ondersteuning

Als er hulp nodig is bij het **huishouden**, dan kan een aanvraag worden gedaan bij Tom in de buurt.

Tel. 088 - 90 04 567 of e-mail: team.rijnwoude@tomindebuurt.nl.



WMO maatwerkvoorzieningen

Aanvragen van scootmobiel, gehandicaptenparkeerkaart, rolstoel en woningaanpassingen worden in behandeling genomen door **Tom in de buurt**. Tel. 088 - 90 04 567 of e-mail: team.rijnwoude@tomindebuurt.nl.

Hulpmiddelen die kortdurend nodig zijn kunnen worden gekocht, gehuurd of geleend bij onder andere thuiszorgwinkel **Vegro** in Alphen aan den Rijn. Bel voor mogelijkheden naar Vegro, tel. 0900 - 28 87 766.



Personenalarmering

Afhankelijk van de verzekering van de aanvrager, zijn er diverse aanbieders van personenalarmering. Bel voor de mogelijkheden naar **Participe**, tel. 0172 - 727 817 (direct bereikbaar van 8.00 uur tot 13.00 uur), afdeling diensten.



Helpende Hand

Voor kleine klusjes zoals het ophangen van lamp of plankje is er de **klussendienst** van **Actief Rijnwoude**, tel. 06 - 820 934 12 of e-mail: klussendienstactiefrijnwoude@gmail.com. Tuinklusjes vallen hier ook onder.

Voor computerzaken is er de **computerdienst** van Actief Rijnwoude, tel. 06 - 827 438 09.

Voor een boodschapje doen, vervoer naar ziekenhuis e.d. kunt u bellen naar de **burendienst** van actief Rijnwoude, tel. 06 - 235 177 78.

Voor ondersteuning bij het invullen van formulieren en/of aanvragen van toeslagen en belasting is er de **Papierwinkel** van Participe, tel. 0172 - 427 500, afdeling papierwinkel. www.participealphen.nu/papierwinkel

Voor ondersteuning bij **schuldenproblematiek** kan gebeld worden naar Tom in de buurt, tel. 088 - 90 04 567 of e-mail: team.rijnwoude@tomindebuurt.nl.



Begeleiding

Voor rouwverwerking, eenzaamheidsklachten, relatieproblematiek kan **Tom in de buurt** ondersteuning bieden. Tel. 088-9004567 of e-mail team.rijnwoude@tomindebuurt.nl



Woningaanpassing

Soms is het nodig om een woning aan te passen. Als de woningaanpassing om medische redenen is, kan er een aanvraag worden gedaan bij **Tom in de buurt**. Tel. 088 - 90 04 567 of e-mail: team.rijnwoude@tomindebuurt.nl.

Voor huurwoningen van **Habeko** kan contact worden opgenomen met Habeko, tel. 0172 - 583 111 of e-mail: info@habekowonen.nl.



Vervoer

Als het niet meer mogelijk is om gebruik te kunnen maken van het openbaar vervoer, kan er een pas worden aangevraagd voor de **regiotaxi** bij **Tom in de buurt**. Tel. 088 - 90 04 567.

ANWB automaatje is een vervoerservice door vrijwilligers die mensen naar een afspraak kunnen brengen. Men hoeft geen lid te zijn, alleen benzinekosten moeten worden vergoed. Zie voor meer info: www.participealphen.nu/automaatje. Boek een autoritje met persoonlijke chauffeur via 06 - 154 418 13 (tot 13.00 uur telefonisch bereikbaar). Ook de **burendienst** van **Actief Rijnwoude** heeft vrijwilligers die inwoners naar het ziekenhuis e.d. willen rijden. Burendienst tel. 06 - 235 177 78.



Vrijwilligerswerk

Op de website www.vrijwilligerswerkalphen.nl staan actuele vacatures voor vrijwilligerswerk in de gemeente Alphen aan den Rijn, dus ook voor Rijnwoude. Voor advies of vragen over vrijwilligerswerk kan gebeld worden naar **Participe**. Tel. 0172 - 427 500 of e-mail: via@participe.nu.



Dementie

Drie thuiszorgorganisaties in Rijnwoude hebben één of meerdere casemanagers dementie. Voor vragen over dementie kunt u hier terecht.

Activite

Marion Rodermond
tel. 06 - 201 109 37
e-mail: m.rodermond@activite.nl

Maaïke Otto,
tel. 06 - 825 491 24
e-mail: motto@wijdezorg.com

Sandra Spruit
tel. 06 - 271 563 53
e-mail: s.spruit@activite.nl

Allcura

Bianca van der Meer
tel. 079 - 331 00 52
e-mail: b.vdmeer@allcura.nl

Wijdezorg

Ilja van Rijn
tel. 06 - 824 097 56
e-mail: ivanrijn@wijdezorg.com

U kunt ook bellen naar **Tom in de buurt**
tel. 088 - 900 45 67
e-mail: team.rijnwoude@tomindebuurt.nl

Het **inloophuis Koudekerk** verzorgt dagopvang voor mensen met dementie en ondersteunt partners en naasten. Voor informatie tel. 06 - 271 766 01 of / e-mail: coordinatorinloophuis@outlook.com.

Wijdezorg levert dagopvang voor mensen met dementie in de Driehof, tel 088 - 209 10 00.