



SIGMA

de kern
van welzijn

De seniorenwijzer

*Gemeente Nijkerk
2023*

De Seniorenwijzer

Gemeente Nijkerk
2023

Inhoudsopgave

1. Opmerkingen vooraf.....	6
2. Algemene informatie.....	7
- Onafhankelijke cliëntondersteuning	7
- Het Sociaal Team van de gemeente Nijkerk	7
- Sigma, welzijnsorganisatie	7
- Digitale informatie	8
- 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
- Vrije sector woningen	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.....	15
- De huisartsenpraktijken	15
- Apotheken	16
- Hulpmiddelen	16
- Personenalarmering	17
- Telefooncirkel van de UVV	17
- Het Sociaal Team	17
- Fysiotherapie, Cesartherapie, Ergotherapie en valpreventie	17
- Podotherapiepraktijk en Pedicure	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	28
5. Mantelzorg en respijtzorg.....	29
- Kenniscentrum mantelzorg	29
- Respijtzorg	29
6. Vrijwillige en betaalde diensten.....	30
- Het Bemiddelpunt	31
- Vrijwilligersorganisaties	31
- Diensten tegen (kleine) betaling	33
- Hulp bij administratie	33
7. Daginvulling, ontmoeting en vrije tijd.....	33
- Vrijwilligerswerk	34
- Ontmoetingsmogelijkheden	34
- Eén op één contact	36
- De Bibliotheek	37
- Hulp bij het Internet	38
- Uitjes	38
- Vakantie	38
8. Vervoer.....	39
- Openbaar vervoer	39
- Vervoersdiensten	41
- Aangepast vervoer	42
- Rijvaardigheid en veiligheid	43
- Parkeren	44
9. Financiën.....	45
- Inkomen	45
- Toeslagen en belastingen	47
- Minimaregelingen	48
- Hulp bij thuisadministratie	49

- Hulp bij het oplossen van schulden	49
- Juridische hulp, notariële regelingen en uitvaart	50
- Geldplannen	51
10. Bijlagen.....	52
- Bijlage 1 - aanbieders van thuiszorg	52
- Bijlage 2 - dagcentra in de gemeente Nijkerk	53
11. Trefwoordenlijst.....	54

1. Opmerkingen vooraf

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 *Seniorenwijzer* is een aanvulling op de (digitale) gemeentegids en www.wegwijzernijkerk.nl. In deze wegwijzer zetten 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.

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 om 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.

Tekst en inhoud

De eindverantwoordelijkheid voor de *Seniorenwijzer* ligt bij Sigma. Eventuele veranderingen en wijzigingen proberen we zo goed mogelijk bij te houden. Toch kan het gebeuren dat er tussentijdse wijzigingen zijn opgetreden. Hiervoor vragen we uw begrip. Mocht u na het lezen van deze gids vragen, aanvullingen of verbeteringen hebben, dan horen we dat graag!

Overige documenten

Naast de *Seniorenwijzer* 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. Voor mantelzorgers is er een *Mantelzorgwijzer* met specifieke informatie. Het *Ontmoet & Beweegboekje* geeft een overzicht van alle ontmoet- beweeg- en sportactiviteiten binnen de gemeente Nijkerk.

Alle genoemde documenten zijn digitaal en op papier verkrijgbaar bij Sigma, telefoon 033-2474830 of info@sigma-nijkerk.nl.

De documenten zijn ook te downloaden via de website van Sigma: www.sigma-nijkerk.nl/kenniscentrum/downloads.

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, dan kunt u terecht bij de hieronder genoemde instanties.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

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 Sociaal Team of een zorginstelling. U hebt daar zelfs recht op. U kunt zelf iemand vragen uit uw omgeving of contact opnemen met Sigma of MEE Veluwe. Zij kunnen met u meedenken of zelfs met u meegaan.

Sigma, welzijnsorganisatie gemeente Nijkerk

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

MEE Veluwe

Postbus 517, 8000 AM Zwolle

☎ 055-5269200

✉ info@meeveluwe.nl

🌐 www.meeveluwe.nl

Het Sociaal Team

Heeft u vragen over zelfstandig leven, wonen of werken? Komt u er samen met de mensen in uw omgeving niet uit? Heeft u ondersteuning nodig? Dan kunt u ook terecht bij het Sociaal Team. De medewerkers geven advies, verwijzen u door of kijken samen met u van welke ondersteuning u gebruik kunt maken.

Het Sociaal Team bestaat uit medewerkers van de gemeente Nijkerk.

Sociaal Team Gemeente Nijkerk

Kolkstraat 27, 3861 AK Nijkerk

Postbus 1000, 3860 BA Nijkerk

☎ 033-2472222

✉ aanmelden@nijkerk.eu

🌐 www.nijkerk.eu

Zij komen uit het team Jeugd, team Wmo en het team Participatie. Ze zoeken met u mee naar antwoorden bij vragen over o.a. zorg en begeleiding, administratie en geldzaken, welzijn, wonen, scholing en dagbesteding.

Sigma, de welzijnsorganisatie van de gemeente Nijkerk

Welijnsorganisatie Sigma is er voor het welzijn van alle inwoners van de gemeente Nijkerk. Sigma werkt samen met en voor inwoners van de gemeente en biedt hen, gratis en zonder indicatie, informatie, advies en ondersteuning.

Sigma werkt met professionele medewerkers in samenwerking met (getrainde) vrijwilligers. Sigma biedt bijvoorbeeld hulp bij het aanvragen van toeslagen en regelingen of geeft uitleg over brieven. Dit kan betrekking hebben op uzelf maar ook op anderen (familie, vrienden, burens e.d.) voor wie u zorgt (mantelzorg).

We bieden de mogelijkheid voor informatie, advies en kortdurende ondersteuning door een professional bij vragen die betrekking hebben op meedoen, een plezierige daginvulling, zingeving, prettig ouder worden en dergelijken. Ook is het mogelijk om gebruik te maken van een eenmalig, informatief huisbezoek door een (vrijwillig) seniorenvoorlichter.

Sigma is werkzaam in de gemeente Nijkerk met inloopspreekuren in de kernen. Neemt u voor de exacte inloopmomenten contact op met het kantoor in Nijkerk. Als uw vraag niet direct beantwoord kan worden, wordt er met u een afspraak gemaakt of wordt u doorverwezen.

Digitale informatie

Voor digitale informatie kunt u kijken op <https://www.wegwijzernijkerk.nl>. Deze website wordt steeds meer en beter gevuld met informatie op het gebied van zorg, welzijn, maatschappij, cultuur, opleiding, werk en inkomen. 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.lekkernijkerk.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 adviescommissie van de gemeente Nijkerk in het kader van burgerparticipatie. De taak van de Sociaaldomeinraad is het college van burgemeester en wethouders te adviseren over het gemeentelijk beleid op het gebied van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Participatiewet (Pw). Dit zijn onderwerpen op het gebied van wonen, welzijn, zorg en meedoen in de samenleving. De vergaderingen zijn in principe openbaar. Wilt u die een keer bijwonen dan kunt u contact opnemen met de sociaaldomeinraad via het algemene nummer van de gemeente, 14033.

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/Protestants Christelijke Ouderenbond (KBO-PCOB).

ANBO

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

KBO-PCOB

Ringwade 67, 3439 LM Nieuwegein
☎ 030-3400600
✉ info@kbo-pcob.nl
🌐 www.kbo-pcob.nl

KBO-PCOB Nijkerk-Nijkerkerveen-Hoevelaken

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

Zorgbelang Gelderland

Postbus 5310, 6802 EH Arnhem
Weerdjesstraat 168; 6811 JH Arnhem
☎ 088-9294000
✉ info@zorgbelang gelderland.nl
🌐 www.zorgbelang gelderland.nl

Zorgbelang - patiëntenverenigingen

Zorgbelang Inclusief is een provinciale belangenorganisatie voor gebruikers van zorg en welzijn. Er zijn meer dan 400 patiëntenverenigingen, gehandicaptenorganisaties, ouderverenigingen, ouderenbonden en cliëntenraden bij aangesloten.

U kunt voor advies en met klachten over de zorg terecht bij het Adviespunt Zorgbelang. 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

De meeste mensen blijven zo lang mogelijk in hun eigen en vertrouwde omgeving en huis wonen. Soms is hierbij hulp nodig. Misschien kunt u hulp krijgen van uw familie, uw vrienden of burens. Dit is uw sociale netwerk. Vindt u het lastig om te bepalen wie u kan helpen? Of om mensen weerom hulp te vragen? Dan kunt u bijvoorbeeld bij Sigma een huisbezoek aanvragen van een senioren voorlichter of de consulent ouderen of mantelzorg. Zij kunnen met u meedenken en u een stukje op weg helpen.

Soms zijn er aanpassingen aan uw woning nodig. Kleine aanpassingen die u bijvoorbeeld zelf kunt aanschaffen bij de bouwmarkt, zijn voor uw eigen kosten. 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.

Sigma, welzijnsorganisatie 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 (Wmo). Als de benodigde woningaanpassingen te duur worden, kunt u gevraagd worden te verhuizen naar een woning die meer geschikt voor u is. Het Sociaal Team van de gemeente Nijkerk heeft hierover meer informatie. U kunt een afspraak maken met een medewerker van het Sociaal Team door te bellen met de gemeente op telefoonnummer 033-2472222 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 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. Momenteel wordt er niet gekeken naar inkomen of vermogen bij de berekening van de eigen bijdrage voor de Wmo. In 2022 betaalt iedereen maximaal € 19,00 per maand.

Gemeente Nijkerk, Sociaal Team

Kolkstraat 27, 3861 AK Nijkerk

Postbus 1000, 3860 BA Nijkerk

📞 14033

✉ aanmelden@nijkerk.eu

🌐 www.nijkerk.eu

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, Nijkerkerveen en gedeeltelijk ook in Hoevelaken. De sociale huurwoningen in Hoevelaken worden verhuurd door de Alliantie Eemvallei.

Woningstichting Nijkerk

Van 't Hoffstraat 40, 3863 AX Nijkerk

☎ 033-2477400

✉ info@wsnijkerk.nl

🌐 www.wsnijkerk.nl

Alliantie Eemvallei

Heiligenbergerweg 60, 3816 AL Amersfoort

☎ 088-0023200

✉ info@de-alliantie.nl

🌐 www.de-alliantie.nl

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. Woningnet Eemvallei is uitsluitend digitaal en telefonisch te benaderen, zij houden geen kantoor.

Vrije sector woningen

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 vrije sector woningen 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 vrije sector woningen.

REBO Vastgoed Management - Amersfoort

Hanzeboulevard 18, 3825 PH Amersfoort

☎ 033-4502670

✉ vgmamersfoort@rebogroep.nl

🌐 www.rebogroep.nl

Woningnet Eemvallei

Postbus 158, 1380 AD Weesp

☎ 0900-0400602

🌐 www.woningneteemvallei.nl

✉ www.woningneteemvallei.nl/
Service en Contact

Mantelzorgwoningen/kangoeroewoningen

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 zelfstandige woning op eigen terrein en is bedoeld voor de persoon die u verzorgt. U kunt ook zelf in de mantelzorgwoning wonen, degene die u verzorgt, woont dan in het bijbehorende huis. Een mantelzorgwoning kan in de tuin geplaatst worden, kunt u als aanbouw

aan uw huis laten bouwen of is een garage of ander bestaand bouwwerk dat omgebouwd wordt tot mantelzorgwoning. Als de mantelzorg eindigt, mag het bouwwerk niet langer gebruikt worden als woning.

De woningen zijn bedoeld voor 1 huishouden, van maximaal 2 personen, waarvan tenminste 1 persoon mantelzorg ontvangt. De mantelzorgwoning is daarmee een alternatief voor het wonen in een seniorencomplex of in een zorginstelling.

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.

Voor informatie over mantelzorgwoningen kunt u het beste contact opnemen met de mantelzorgconsulent bij Sigma of de landelijke overkoepelende organisatie voor mantelzorg:

MantelzorgNL. Het is verstandig de gemeente te vragen naar de regelgeving met betrekking tot het plaatsen van bijvoorbeeld een mantelzorgwoning.

MantelzorgNL

Sparrenheuvel 38, Gebouw C; 3708 JE Zeist

☎ 030-760 60 55 (Mantelzorglijn)

☎ 030-659 22 23 (Ledenservice)

✉ mantelzorglijn@mantelzorg.nl

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 woon-zorgcomplexen 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 net als de gewone sociale huurwoningen gepubliceerd op **www.woningneteemvallei.nl** en u dient ingeschreven te staan als woningzoekende bij woningnet regio Eemvallei. Op de website van Sigma kunt u hierover een speciaal document vinden.

De vijf complexen zijn:

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

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.

Om in een woon-zorgcentrum te wonen, hebt u een Wet langdurende zorg (Wlz)-indicatie nodig van het Centrum Indicatiestelling zorg (CIZ). U kunt uw indicatie-aanvraag online doen, of het aanvraagformulier op papier invullen en opsturen naar het CIZ.

Centrum Indicatiestelling Zorg

Postbus 2690; 3500 GR Utrecht

☎ 088-7891000

✉ info@ciz.nl 🌐 www.ciz.nl

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 (zorgwaarte 4, 5 en 6). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4. Er zijn één- en enkele tweepersoons appartementen beschikbaar.

Binnen Sint Jozef is ook een woongroep waar mensen met dementie 24-uurs zorg en begeleiding 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 (zorgwaarte 5, 6, 7, 8 en 9). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4.

Iedere bewoner heeft een eigen kamer of appartement in een kleine woon-groep waar intensieve 24-uurszorg en begeleiding wordt gegeven. Er is een gemeenschappelijke huiskamer.

De Pol heeft plaatsen voor langdurige somatische zorg en langdurige psychogeriatrische zorg. Hiernaast wordt er revalidatiezorg aangeboden.

Woon-zorgcentrum Arkemheen (Amaris)

Het woon-zorgcentrum Arkemheen biedt wonen en zorg voor ouderen met een Wlz-indicatie (zorgzwaarte 5, 6, 7 en 8). Meer informatie over de indicatiestelling kunt u lezen in hoofdstuk 4.

Er zijn een- en tweepersoons appartementen. Ook is er een mogelijkheid voor tijdelijke opname.

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

Het Gastenhuis Hoevelaken

Sinds december 2021 heeft in Hoevelaken het Gastenhuis Hoevelaken haar deuren geopend. Het Gastenhuis biedt een thuis aan 22 mensen met dementie.

Het Gastenhuis is een particulier verpleeghuis en biedt gescheiden wonen en zorg aan. Voor meer informatie kunt u met hen contact opnemen.

Woonzorgcentrum De Pol

Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk

☎ 033-4692020

✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl

🌐 www.beweging3.nl

Woonzorgcentrum Sint Jozef

Huserstraat 6, 3861 CK Nijkerk

☎ 033-2477666

✉ huizesintjozef@beweging3.nl

🌐 www.beweging3.nl

Amaris Arkemheen

Maximahof 87, 3862 JP Nijkerk

☎ 085-0214040

✉ klantcentrum@amaris.nl

🌐 www.amaris.nl

Het Gastenhuis

Het Bouwfonds 4, 3871 SL Hoevelaken

☎ 033-2087600

✉ hoevelaken@hetgastenhuis.nl

🌐 www.hetgastenhuis.nl

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, waar meerdere zorgverleners op dezelfde locatie werken, spelen daar een belangrijke rol in. Binnen de huisartsenpraktijk werken ook veel Praktijkondersteuners Huisarts (POH). Zij zijn gespecialiseerd in somatische (lichamelijk) of GGZ-zorg (geestelijk).

Huisartsen

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-7210555

✉ info@denijeveste.nl

🌐 www.denijeveste.nl

Huisartsen

Gezondheidscentrum Corlaer

Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk

☎ 033-7210421

✉ info.huisartsen@gc-corlaer.nl

🌐 www.gc-corlaer.nl/huisartsen

Huisartsenpraktijk Spoorstraat

Spoorstraat 11, 3862 AC Nijkerk

☎ 033-2451867

🌐 www.spoorstraat.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk Bij De Haven

Havenstraat 9, 3861 VS Nijkerk

☎ 033-2451486

🌐 www.bijdehaven.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk De Ronde Tafel

Kantemarsweg 4A, 3871 AP Hoevelaken

☎ 033-2582400

✉ info@praktijkrondetafel.nl

🌐 www.praktijkrondetafel.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

Gezondheidscentrum Nijkerkerveen

Westerveenstraat 48,

3864 EN Nijkerkerveen

☎ 033-2571552

✉ info@gc-nijkerkerveen.nl

🌐 www.gc-nijkerkerveen.nl

Huisartsenpraktijk Van der Velde

Kantemarsweg 20, 3871 AP Hoevelaken

☎ 033-2535495

🌐 www.huisartsvandervelde.nl

Huisartsenpost Eemland (spoedzorg)

Maatweg 3, 3813 TZ Amersfoort

☎ 085-7731100

🌐 www.huisartsenposteemland.nl

Apotheken

Voor 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.

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

Apotheek Corlaer

Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk

☎ 033-2462900

✉ corlaer@denijkerkseapotheken.nl

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

🕒 werkdagen 08:00 - 18:00

zaterdag 09:00 - 13:00

Apotheek de Nije Veste

Oranjelaan 104-106, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-2462900

✉ denijeveste@denijkerkseapotheken.nl

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

🕒 werkdagen 08:00 - 18:00

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. De laatste jaren zijn er veel winkels of websites gekomen waar hulpmiddelen te koop zijn. Voor het kopen en/of huren van hulpmiddelen in Nijkerk kunt u terecht bij Zuiver Zorg.

Ook is er aanbod van tweedehands hulpmiddelen. Zo kunt u bijvoorbeeld bij Scootplaza op de Euroweg 25 in Amersfoort terecht voor gebruikte scootmobiele of rolstoelen.

Scootplaza Amersfoort

Euroweg 25, 3825 HA Amersfoort

☎ 033-4555444

✉ info@scootplaza.nl

🌐 www.scootplaza.nl

🕒 maandag t/m zondag 09:00 - 17:00

Zorg- en comfortwinkel Voorthuizen

Bakkersweg 2C, 3781 GP Voorthuizen

☎ 0342-476701

✉ info@zorgwinkelvoorthuizen.nl

🌐 www.zorgencomfortwinkel.nl

🕒 ma 11:30 - 17:00 di t/m vr 09:00 - 17:00

Zuiver Zorg (lenen, huren en kopen)

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, buren 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.

Telefooncirkel van de UVV

De telefooncirkel van de UVV is een personenalarmeringssysteem. Iedere dag rond kwart voor negen 's ochtends start de cirkel met een telefoontje door één van de gastvrouwen of gastheren van de UVV. Hij/zij belt nummer 1, nummer 1 belt nummer 2, enzovoort. De laatste persoon van de telefooncirkel belt weer naar de UVV. Zo weten ze dat het bij alle deelnemers in orde is.

Op het moment dat er niet wordt opgenomen, wordt er contact gezocht met de door u opgegeven contactpersoon. Deze persoon gaat naar uw huis om te kijken of u wel of niet thuis bent of dat er iets aan de hand is.

Unie van Vrijwilligers Nijkerk (UVV)

Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2460115

✉ info@uvv-nijkerk.nl

🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Deze persoon neemt vervolgens weer contact op met de UVV.

Als u deel wilt uitmaken van de telefooncirkel dan kan dit via de UVV.

Het Sociaal Team

Zie Hoofdstuk 2, pagina 7.

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.

Fysiotherapie De Nije Veste

Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-7210510

✉ receptie-fysiotherapie@denijeveste.nl🌐 www.fysiotherapiedenijeveste.nl**Fysiotherapiepraktijk Corlaer**

Henri Nouwenstraat 18, 3863 HV Nijkerk

☎ 033-7210444

✉ info@fysio-corlaer.nl🌐 www.gc-corlaer.nl**Fysio- en Ergotherapie Beweging 3.0**

Woonzorgcentrum De Pol

Vetkamp 85, 3862 JN Nijkerk

☎ 033-4692020

✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl**Oefentherapie Cesar Nijkerk**

verschillende locaties

in Nijkerk en Hoevelaken

☎ 06-30066508/06-34330361 (Nijkerk)

06-52427336 (Hoevelaken)

🌐 www.cesarnijkerk.nl**Ergotherapie Praktijk Veluwe**

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

☎ 033-7210542

✉ info@ergotherapie-veluwe.nl🌐 www.ergotherapie-veluwe.nl**Fysiotherapie Fortius**

Westerveenstraat 48, 3864 EN Nijkerkerveen

Rijstegoed 2, 3863 BZ 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🌐 www.uttien-vermeer.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

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.

Podotherapiepraktijk en Pedicure

Voor elk voet gerelateerd probleem kijkt de podotherapeut naar een

Podotherapiepraktijk Rondom

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Gezondheidscentrum Corlaer

Huisartsenpraktijk de Ronde Tafel

☎ 088-1180500

✉ centrumrondom@podotherapie.nl

🌐 www.rondompodotherapeuten.nl

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.

Een podotherapeut is geen pedicure. Een pedicure verzorgt de nagels van uw voeten er verwijderd overtollig eelt. Voor een lijst met pedicurepraktijken werkzaam in Nijkerk kunt u op internet of de telefoongids kijken.

Diëtisten

Diëtisten kunnen u helpen goed op gewicht te blijven, of adviseren over speciale diëten in verband met uw gezondheid. U kunt rechtstreeks contact

Diëtistenpraktijk Di-eetgezond

Nijkerk: Gezondheidscentrum De Nije Veste

Gezondheidscentrum Corlaer

Fortius Fysiotherapie

Nijkerkerveen: Huisartsenpraktijk Dr. van Leeuwen

☎ 085-0211627

✉ info@di-eetgezond.nl

🌐 www.di-eetgezond.nl

met een diëtist opnemen of via een 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.

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 POH-GGZ wellicht een optie of anders 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 telefoon- gids of op internet hun gegevens vinden.

Psychologenpraktijk Vitaal Mensenwerk

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Medisch Centrum Westerveenstraat ☎

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, Solutions of Eleos. Ook als uw problemen te maken hebben met verslaving, kunt u bij onderstaande organisaties terecht:

GGz Centraal

Havenstraat 7A, 3861 VS Nijkerk

☎ 033-2462767

🌐 www.ggzcentraal.nl

Solutions – verslavingszorg

Apeldoornsestraat 131, 3781 PM Voorthuizen

☎ 033-2048550

🌐 www.solutions-center.nl

✉ info@solutions-center.nl

Eleos – behandellocatie Amersfoort

Zuiderinslag 4C, 3871 MR Hoevelaken

☎ 088-8920040

✉ receptie.hoevelaken@eleos.nl

🌐 www.eleos.nl

Kwintes – Oost (Amersfoort/Eemland)

Regio Amersfoort

☎ 0800-8667338

🌐 www.kwintes.nl

✉ info@kwintes.nl

Praktijkondersteuner huisarts Geestelijke Gezondheidszorg: informatie bij uw huisarts

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 het Sociaal Team van 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 wordt geïnd door CAK (Centraal Administratie Kantoor). De eigen bijdrage voor de Wmo is in 2022 maximaal € 19,- per maand.

Een 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 – Sociaal Domein – Inkoop. Het overzicht is te vinden in het document over de WMO-aanbieders in Nijkerk. 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 52)

➤ Hulp bij de 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 (in de meeste gevallen zijn dit maaltijden die u in de magnetron moet opwarmen). 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). U kunt dit document ook downloaden van de website van Sigma.

U kunt ook overleggen met een medewerker van het Sociaal Team, 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 welzijnsorganisatie Sigma.

Er zijn meerdere soorten pgb's. Waar u moet zijn, hangt af van de zorg die u nodig heeft. Voor ondersteuning bij het huishouden en begeleiding in het

dagelijks leven (ook dagbesteding en logeeropvang) vraagt u een pgb voor Wmo aan bij de gemeente. Hiervoor kunt u rechtstreeks contact opnemen met het Sociaal Team. Voor langdurige en intensieve zorg thuis vraagt u een Wlz-indicatie aan bij het CIZ. Het CIZ stelt vast welke zorg u nodig heeft en stuurt de indicatie door naar het zorg-kantoor in uw regio. U vraagt vervolgens een pgb aan bij het zorgkantoor en u bespreekt met hen waarom een pgb geschikt is voor u.

Heeft u een verwijzing voor verpleging of verzorging van de wijkverpleegkundige? Dan kunt u een Zvw-PGB aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Op de website van uw zorgverzekeraar staat uitgelegd hoe u dat doet. Uw zorgverzekeraar beoordeelt of u in aanmerking komt voor een PGB. Als uw pgb is toegekend, kunt u afspraken maken met één of meer zorgverleners. De afspraken legt u vast in een zorgovereenkomst.

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 **Sociaal Team**

(zie hoofdstuk 2: Informatie)

Per Saldo

belangenvereniging pgb

📞 0900-7424857

🌐 www.pgb.nl

Begeleiding

Wanneer u vanwege een beperking begeleiding nodig heeft in uw thuissituatie, 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.53). In de meeste situaties zal de huisarts de verwijzing verzorgen of u verwijzen naar het Sociaal Team. De huisarts of de medewerker van het Sociaal Team bepaalt samen met u welke organisatie de beste begeleiding kan geven. De meeste vormen van begeleiding vallen onder verantwoordelijkheid van de gemeente. Een medewerker van het Sociaal Team 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.

Voor informatie en ontmoeting kunt u ook een bezoek brengen aan het Alzheimer Café. In de Geheugenwijzer Nijkerk staat ook veel informatie met betrekking tot de ziekte dementie. U kunt de Geheugenwijzer (digitaal of op papier) opvragen bij Sigma (tel: 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 (NAH) ondersteuning nodig heeft, kan InteraktContour 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 door uw huisarts worden doorverwezen 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
☎ 033-2462767
🌐 www.ggzcentraal.nl

Eleos – behandellocatie Amersfoort

Zuiderinslag 4c, 3871 MR Hoevelaken
☎ 088-8920040
✉ receptie.hoevelaken@eleos.nl
🌐 www.eleos.nl

Beweging 3.0

☎ 033-4692020
✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl
🌐 www.beweging3.nl

Casemanagers Dementie

U kunt de informatie opvragen bij uw huisarts. Digitale informatie:
<https://www.dementied2.nl>

MEE

☎ 055-5269200
✉ info@meeveluwe.nl
🌐 www.meeveluwe.nl

Icare

☎ 0900-8833
✉ info@icare.nl
🌐 www.icare.nl

Kwintes-Oost

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

Amaris Zorggroep

☎ 085-0214040
✉ info@amaris.nl
🌐 www.amaris.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/noordwest-veluwe/alzheimer-cafe-nijkerk

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 verloopt. Op de website <https://slechtziend.nl/webwinkels/> vindt u een overzicht van (web)winkels die hulpmiddelen voor slechtzienden en blinden verkopen.

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 gehoorwinkel. Daar kan men u verder helpen of eventueel verwijzen.

Informatie over slechthorendheid en advies

over hulpmiddelen (zoals flitslampen voor deurbel of wekker) en diverse soorten hoortoestellen krijgt u bij de Stichting Hoormij. Zij organiseren vaste activiteiten op het gebied van voorlichting, lotgenotencontact en belangenbehartiging. U kunt zich aanmelden bij het landelijk bureau.

Nederlands Vereniging voor Slechthorenden/Stichting Hoormij

☎ 030-2617616
✉ info@stichtinghoormij.nl
🌐 www.stichtinghoormij.nl

Beschikkingen, indicatiestelling en eigen bijdrage

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 Indiciestelling 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 het Sociaal Team neergelegd. 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 keuze. 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 (zie Bijlage 3).

Centrum Indicatiestelling Zorg

Postbus 2690; 3500 GR Utrecht

☎ 088-7891000

✉ info@ciz.nl

🌐 www.ciz.nl

Gemeente en het Sociaal Team

Voor gegevens zie Hoofdstuk 2

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 Sociaal Team.

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 bijv. het Zorgerf Buitenland (als het gaat om dementie) of bij Silverein in Amersfoort (als het gaat om mensen met Parkinson).

Voor adressen dagbesteding voor ouderen zie Bijlage 2 (pagina 53)

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 Sociaal Team 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. Voor tijdelijke verpleging en verzorging kunt u in Ermelo, na een indicatie, ook terecht bij het buurtzorgpension.

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. U betaalt geen eigen bijdrage, maar wel een eigen risico. De indicatie is maximaal drie maanden geldig.

Woonzorgcentra van Beweging 3.0

- Huize St. Jozef in Nijkerk
- Woonzorgcentrum De Pol in Nijkerk
- ✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl
- 📞 033-4692020

Woonzorgcentra van Amaris

- Arkemheen in Nijkerk
- ✉ klantcentrum@amaris.nl
- 📞 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

✉ https://villahoogheheide.nl/contact

🌐 www.villahoogheheide.nl

Buurtzorgpension

Julianalaan 25A, 3851 RA Ermelo

☎ 06-57081760

✉ ermelo@buurtzorgpension.nl

🌐 www.buurtzorgpension.nl

Wonen met zorg

In Nijkerk zijn 3 reguliere woon-zorgcentra gevestigd: St. Jozef, Amaris Arkemheen en De Pol. Ook zijn er particuliere verpleeghuizen zoals bijv. Het Gastenhuis in Hoevelaken voor mensen met dementie.

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 thuishouding 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 Sociaal Team, bij het woon-zorgcentrum van uw keus of bij de wijk-verpleegkundige van een thuiszorgorganisatie of een mantelzorgmakelaar.

Woonzorgcentra van Beweging 3.0

➤ Huize St. Jozef in Nijkerk

➤ Woonzorgcentrum De Pol in Nijkerk

✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl

☎ 033-4692020

Woonzorgcentra van Amaris

➤ Arkemheen in Nijkerk

✉ klantcentrum@amaris.nl

☎ 085-0214040

Het Gastenhuis

Het Bouwfonds 4, 3871 SL Hoevelaken

☎ 033-2087600

✉ hoevelaken@hetgastenhuis.nl

🌐 www.hetgastenhuis.nl

Mantelzorgmakelaar MZM Eemvallei**Brenda Buijtenhuis**

☎ 06-20558522

✉ mzmeemvallei@gmail.com

🌐 www.mzmeemvallei.nl

Poliklinieken

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 longarts, de kinderarts, de orthopeed, de internist, de neuroloog, de plastisch chirurg en de uroloog.

Polikliniek Meander Medisch Centrum

Gezondheidscentrum De Nije Veste
Oranjelaan 104, 3862 CX Nijkerk

Afspraken:

📞 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. In Nijkerk is er vanuit het hospice ook de mogelijkheid tot thuiszorg. Hospice Nijkerk Thuis biedt zorg door vrijwilligers aan mensen die hun laatste levens-fase thuis willen doorbrengen. De zorg die de vrijwilliger biedt is vergelijkbaar met de zorg van een

mantelzorger. Hierdoor krijgt de mantelzorger de gelegenheid om even tot rust te komen. Hospice Nijkerk Thuis biedt vrijwilligerszorg zonder dat daar financiële verplichting tegenover staat.

Voor gasten uit Nijkerk wordt de medische zorg geleverd door de eigen

Hospice Nijkerk

Vetkamp 23, 3862 JM Nijkerk

☎ 033-2473100

✉ info@hospicenijkerk.nl

🌐 www.hospicenijkerk.nl

huisarts. Voor gasten van buiten Nijkerk wordt overlegd of de eigen huisarts de zorg wil continueren. Wanneer dit niet mogelijk blijkt, dan wordt de zorg overgedragen aan een arts uit Nijkerk.

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 keuze; 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 ook 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 wilt over uw specifieke situatie, kunt u contact opnemen met het Kenniscentrum Mantelzorg van Sigma in Nijkerk.

Kenniscentrum Mantelzorg

Bij het Kenniscentrum Mantelzorg van Sigma werkt een consulent die kennis en informatie heeft over alle aspecten van mantelzorg. U kunt daarbij denken aan regelingen, de mantelzorgwaardering, contact met andere mantelzorgers, ondersteunende gesprekken, de Dag van de Mantelzorg of vervangende zorg om het zorgen vol te houden. Sigma heeft in 2020 een specifieke mantelzorgwijzer ontwikkeld, boordevol informatie gericht op mantelzorgers van alle leeftijden.

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. Het is ook mogelijk om de mantelzorgtaken tijdelijk over te laten nemen. Veel ziektekostenverzekeraars bieden een vergoeding hiervoor. Ook zijn er organisaties die aanvullende mantelzorg thuis bieden tegen betaling, zoals Saar aan Huis. Er is een landelijke website waar veel informatie over respijtzorg is te vinden: **www.respijtwijzer.nl**.

Bij het Sociaal Team van de gemeente Nijkerk kunt u hulp en informatie vragen over wat de gemeente voor u kan doen. U kunt ook contact opnemen met de mantelzorgconsulent 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
🌐 www.sigma-nijkerk.nl

MantelzorgNL
Sparrenheuvel 38, Gebouw C, 3708 JE Zeist
☎ 030-760 60 55 (Mantelzorglijn)
☎ 030-659 22 23 (Ledenservice)
✉ mantelzorglijn@mantelzorg.nl

Zorgfactor
Van 't Hoffstraat 18, 3863 AX Nijkerk
☎ 033-2857674
✉ info@zorgfactor.org
🌐 www.zorgfactor.nl

Buitenplaats Boeschoten
Traa 3; 3781 NS Voorthuizen
☎ 085 070 6772
✉ info@hoeve-ruimzicht.nl
🌐 www.hoeve-ruimzicht.nl

Zorgboerderij Huize Donkervoort
Donkervoorterweg 9, 3771 RR Barneveld
☎ 06-38199236
✉ info@huizedonkervoort.nl
🌐 www.huizedonkervoort.nl

Saar aan Huis regio Eemland
☎ 035-2062722
✉ eemland@saaraanhuis.nl
🌐 www.saaraanhuis.nl

6. Vrijwillige en betaalde diensten

Iedereen kan in een situatie terecht komen waarin het fijn is om iemand naast je te hebben die je kan helpen. Binnen de gemeente Nijkerk zijn er mogelijkheden voor de inzet van vrijwilligers of betaalde diensten die u kunnen helpen met praktische klussen in huis, vervoer, boodschappen, tuinwerkzaamheden of die langskomt voor de gezelligheid voor een bakje koffie en een praatje. In dit hoofdstuk vindt u een aantal organisaties die diensten leveren, al dan niet tegen betaling. Particulieren die hun diensten aanbieden, zijn niet opgenomen.

Het Bemiddelpunt

In de meeste gevallen lukt het prima om (tijdelijk) hulp te ontvangen van familie of vrienden als dit nodig is. Maar soms is hulp vragen lastig, omdat u niet zoveel mensen kent of vanwege weinig financiële middelen. Dan kunt u denken aan de inzet van een vrijwilliger via het Bemiddelpunt.

Bij het bemiddelpunt van Sigma kunt u als inwoner van de gemeente Nijkerk terecht met alle vragen rondom het inzetten van een vrijwilliger in de thuissituatie. Ook wanneer u werkzaam bent als beroepskracht binnen de gemeente Nijkerk kunt u het Bemiddelpunt benaderen voor het inzetten van een vrijwilliger. Dit kan gaan om kort- of langdurige ondersteuning. Bij kortdurende ondersteuning kan gedacht worden aan een vrijwilliger die eenmalig helpt met de tuin lenteklaar maken, een klusje in huis doet, iemand vervoert naar het ziekenhuis, de hond uitlaat of een paar keer helpt om de post te ordenen. Langdurige ondersteuning kan onder andere bestaan uit het op orde brengen en houden van de administratie, hulp bij het oefenen van taal door middel van een taalmaatje, een maatje die samen met iemand werkt aan een doel of een vrijwilliger die eens in de week een kop koffie komt drinken.

Het Bemiddelpunt beschikt over een goed overzicht van wat er mogelijk is binnen de verschillende organisaties en bekijkt samen met u of er een vrijwilliger ingezet kan worden. Als u zelf niet in staat bent om contact te leggen, dan kunnen zij dit ook voor u doen. Zij zorgen ervoor dat uw vraag op de juiste plek terecht komt. Hierin werken ze samen met andere vrijwilligersorganisaties uit de gemeente Nijkerk. Is er een vrijwilliger gevonden? Dan wordt er contact met u opgenomen. Het bemiddelpunt zorgt ervoor dat u weet wat er met uw vraag gebeurt, waar deze wordt uitgezet en of uw vraag beantwoord kan worden. Telefonisch en per e-mail is het Bemiddelpunt iedere werkdag bereikbaar tussen 9.00 en 13.00 uur of via de mail info@sigma-nijkerk.nl.

Het bemiddelpunt werkt samen met diverse vrijwilligersorganisaties:

➤ Unie Van Vrijwilligers (UVV)

De Unie van Vrijwilligers is actief binnen de gemeente Nijkerk. Binnen de UVV is een vrijwilligers klussendienst voor senioren voor kleine klussen. De UVV organiseert daarnaast verschillende activiteiten. Zij zorgen er samen voor dat (oudere) plaatsgenoten actief betrokken blijven bij het leven van alledag.

➤ 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
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 vakantieweken van De Zonnebloem.
- Humanitas
Humanitas is een landelijke organisatie met regionale afdelingen. Vrijwilligers kunnen ondersteunend contact bieden, ondersteuning in een rouwfase of ondersteuning bij de administratie. 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. De zorg die de vrijwilliger biedt is vergelijkbaar met de zorg van een mantelzorger.
- Nijkerks Diaconaal Beraad en Hulp in de Praktijk (HipHelpt)
De gezamenlijke kerken hebben 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.
- 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</p> <p>☎ 06-12476443</p> <p>🌐 www.hulpdiensthoevelaken.nl</p>	<p>De Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV) Nijkerk/Nijkerkerveen/Hoevelaken</p> <p>☎ 06-23292971</p> <p>✉ info@npvzorg.nl</p> <p>🌐 www.npvzorg.nl</p>
<p>De Zonnebloem afdeling Nijkerk/Nijkerkerveen</p> <p>☎ 06-15505330</p> <p>🌐 www.zonnebloem.nl/nijkerk</p> <p>✉ nijkerk.zonnebloem@hotmail.com</p> <p>afdeling Hoevelaken</p> <p>☎ 033-30501518</p> <p>🌐 www.zonnebloem.nl/hoevelaken</p> <p>landelijke organisatie</p> <p>☎ 076-5646464</p> <p>🌐 www.zonnebloem.nl</p>	<p>HipHelpt – Hulp in Praktijk</p> <p>☎ 033-2022681</p> <p>✉ nijkerk@hiphelpt.nl</p> <p>🌐 www.hiphelpt.nl</p> <p>Humanitas, afdeling Noord-Veluwe</p> <p>☎ 06-22003910</p> <p>✉ noord-veluwe@humanitas.nl</p> <p>🌐 www.humanitas.nl/afdeling/Noordwest-Veluwe</p>

Hospice Nijkerk Thuis

Vetkamp 23; 3862 JM Nijkerk

☎ 033-2473100

✉ info@hospicenijkerk.nl

🌐 www.hospicenijkerk.nl

Nijkerks Diaconaal Beraad

☎ 06-44093757

✉ info@ndbnijkerk.nl

🌐 www.ndbnijkerk.nl

Klussendiensten tegen betaling kunt u vinden via de huis-aan-huisbladen, het telefoonboek, 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. U kunt hierbij denken aan huishoudelijke hulp, pedicure, kapper aan huis, strijkservice of een opticien aan huis, maar ook aan maaltijden en hoveniers.

Repairclub is een maandelijkse bijeenkomst in Dorpshuis De Stuw in Hoevelaken en in de bibliotheek van Nijkerk. Hier kunt u terecht met uw defecte apparaten om gemaakt te worden tegen een kleine vrijwillige vergoeding. Voorinformatie kunt u mailen naar: **contact@repairclub.nl** of kijken op **www.repairclub.nl**.

Sigma kan u eventueel ook doorverwijzen naar andere betaalde diensten. Er zijn veel mogelijkheden op dit gebied.

Hulp bij administratie

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

Ledenvereniging Icare

Postbus 30, 9410 AA Beilen

☎ 088-3832000

✉ service@ledenvereniging.nl

🌐 www ledenvereniging.nl

Ledenvereniging Leef3.nu

Computerweg 6, 3821 AB Amersfoort

☎ 033-4692323

✉ info@leef3.nu

🌐 www.leef3.nu

7. Dagingvulling, ontmoeting en vrije tijd

Zo lang mogelijk meedoen in de samenleving, dat is een wens voor veel senioren. Meedoen kan op verschillende manieren en er zijn binnen de gemeente Nijkerk veel mogelijkheden om uw dag of vrije tijd in te vullen en anderen te ontmoeten. In dit hoofdstuk lichten we deze mogelijkheden toe. We zullen u informeren over het doen van vrijwilligerswerk, ontmoeting- en beweegmogelijkheden, de Bibliotheek, hulp bij het internet, uitjes en vakanties.

Vrijwilligerswerk

Wilt u iets betekenen voor een ander of vindt u het leuk om u in te zetten voor een organisatie en wilt u graag weten wat er mogelijk is? Sigma denkt graag met u mee over de mogelijkheden die aansluiten bij uw wensen. Dit geldt ook voor mensen die ondersteuning nodig hebben voor het zoeken naar en het doen van vrijwilligerswerk.

Vrijwilligerswerk is een zinvolle tijdsbesteding en biedt structuur. Bovenal is vrijwilligerswerk leuk en talloze mensen doen het met veel plezier. U kunt kiezen voor een korte klus, maar wilt u zich liever voor een langere periode inzetten, dan is dat ook zeker mogelijk. Op de online vrijwilligersvacaturebank vindt u een compleet overzicht van de huidige vrijwilligersvacatures: **www.sigma-nijkerk.nl/vrijwilligers-vacaturebank**.

Naast deze vacatures zijn er ook nog andere mogelijkheden voor het doen van vrijwilligerswerk. Vindt u het prettig dat er iemand met u meedenkt? Neem dan contact op met Sigma.

Ontmoetingsmogelijkheden

Er zijn in Nijkerk verschillende organisaties, verenigingen en buurtcentra waar u activiteiten kunt doen en anderen kunt ontmoeten. Al deze activiteiten staan beschreven in het Ontmoet&Beweegboekje. Naast activiteiten in groepsverband, zijn er ook mogelijkheden voor één op één contact.

We geven u een beknopt overzicht van de mogelijkheden. Het volledige aanbod en overzicht van activiteiten vindt u in het Ontmoet&Beweegboekje. Dit boekje kunt u kosteloos bij Sigma aanvragen of downloaden via **www.sigma-nijkerk.nl/kenniscentrum/downloads/**.

Het boekje is per gebied ingedeeld: Nijkerk Centrum, Nijkerk Paasbos, Corlaer en Nijkerkerveen en Hoevelaken en gaat in op de volgende categorieën: Spel en Ontmoeting, Creatief en Hobby, Koken en Maaltijden, Sport en Bewegen.

➤ Spel en Ontmoeting

Speelt u graag Rummikub, Schaken, Bingo, bord- of kaartspellen? Er zijn verschillende plekken waar u terecht kunt. Er zijn zowel in Hoevelaken, als Nijkerkerveen en Nijkerk inloopmomenten waar u binnen kunt lopen voor een bakje koffie, thee en een praatje. Wanneer u graag in contact komt met lotgenoten, dan zijn er bijeenkomsten van bijvoorbeeld het Alzheimercafé.

➤ Creatief en Hobby

Er zijn binnen de gemeente verschillende creatieve groepen actief. U kunt hier bijvoorbeeld haken, breien, quilten, bloemschikken of kaarten maken. Deze groepen vindt u onder andere bij de woon-zorgcentra,

de Voedselbank, kerken, het Paashuis, de Unie van Vrijwilligers (UVV), Stichting Welzijn Ouderen (SWO) en in de Bibliotheek.

Cursussen zoals schilderen, keramiek, naaien, het leren van een taal, social media en beeldhouwen worden aangeboden door bijvoorbeeld De Brink, College Kunstcentrum Hoevelaken en de Volksuniversiteit. U kunt zich ook aansluiten bij één van de vrouwenverenigingen.

Doet u liever wat in de buitenlucht? Dan kunt u helpen in de Moespluktuin van de UVV.

Ook wanneer u van zingen houdt, zijn er genoeg mogelijkheden om bij een koor aan te sluiten.

➤ Koken en Maaltijden

Wanneer u graag samen met anderen eet, dan kunt u aanschuiven bij één van de eetactiviteiten. Zowel in Nijkerk, als Nijkerkerveen en Hoevelaken worden er eetactiviteiten aangeboden.

Er zijn veel inwoners van de gemeente die het gezellig vinden om samen met anderen te eten. Dit zijn inwoners van diverse leeftijden en met diverse achtergronden.

➤ Sport en Bewegen

In beweging blijven is erg belangrijk, helemaal wanneer u ouder wordt. Er zijn veel verschillende sport- en beweegmogelijkheden. Voor iedereen is er een passende activiteit. U kunt bijvoorbeeld denken aan sporten zoals tennis, dans, atletiek, fitness, zwemmen, Jeu de Boules en hardlopen. Binnen de gemeente zijn er verschillende wandelgroepen actief en groepen waarbij u op uw niveau kunt bewegen zoals bij gymnastiek en bewegen voor ouderen.

De UVV in Nijkerk en Nijkerkerveen en Stichting Welzijn Ouderen in Hoevelaken hebben een breed aanbod op het gebied van bewegen.

Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken

Activiteitszaal De Kopperhof
Sportweg 25, 3871 HK Hoevelaken
☎ 033-2582697

Beheer en informatie: Sigma

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

Beweegloket Nijkerk Sportief en Gezond

☎ 06-42135537
✉ lara@nijkerksportiefengezond.nl
🌐 www.nijkerksportiefengezond.nl/
beweegloket/

Unie van Vrijwilligers Nijkerk (UVV)

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

Bij het Beweegloket van Nijkerk Sportief en Gezond kunt u informatie krijgen over welke sport- of beweegactiviteit passend is voor u.



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.klompennaden.nl vindt u prachtige routes in het buitengebied van Nijkerk.

Natuurlijk Bewegen is er voor mensen met beginnende geheugenproblemen of dementie met hun partner of mantelzorger die onder leiding van vrijwilligers willen wandelen, bewegen, praten en genieten van de natuur.

IVN biedt in de omgeving van Nijkerk verschillende wandelexcursies aan.

Eén op één contact

➤ Prikbord

Op het prikbord kan een oproep worden geplaatst wanneer u op zoek bent naar een gelijkgestemde. Dit houdt in dat iemand met dezelfde behoefte kan reageren op uw berichtje. Bijvoorbeeld iemand die ook graag een dagje op stap zou willen. U bent zelf verantwoordelijk voor het leggen en het onderhouden van het contact met degene die op uw berichtje reageert. U kunt uw verzoek voor een oproep indienen bij Sigma.

➤ Een maatje of vrijwilliger

Een maatje helpt u bij het realiseren van een doel. U trekt maximaal een jaar lang met een maatje op. Mogelijk doel zou kunnen zijn: het uitbreiden van het netwerk, een vaardigheid leren of verbeteren, persoonlijke weerbaarheid/zelfstandigheid vergroten, e.d. Het maatje kan dan met u kijken waar uw behoeften liggen en kan dit samen met u oppakken.

Een vrijwilliger kan bij u op bezoek komen voor een praatje, kopje koffie, spelletje of bijvoorbeeld een wandeling. Meer informatie over een maatje of vrijwilliger is te verkrijgen via Sigma.

➤ Welzijn op Recept

Merkt u dat u vaak futloos of moe bent? Misschien heeft u lichamelijke pijn? Mogelijk gaat u hiervoor naar de huisarts en die kan geen oorzaak vaststellen. Of is er geen medische behandeling nodig. Soms is iets anders nodig om tot verbetering te komen.

Welzijn op Recept helpt mensen om weer een positieve draai aan het leven te geven. Op verwijzing van de huisarts ondersteunt de welzijnscoach bij het vinden van passende oplossingen. Uw mogelijkheden en wensen staan voorop.

Gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. Sommige activiteiten vragen een bijdrage. De welzijnscoach kan u hier meer over vertellen.

Voor alle bovengenoemde punten kunt u contact opnemen met Sigma. Indien u dat wenst, kunnen zij met u in gesprek gaan om te bespreken waar uw behoefte ligt en welke mogelijkheden het beste bij u passen.

De Bibliotheek

De Bibliotheek in Nijkerk, Nijkerkerveen 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.

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. Leest u liever samen? Informeer dan eens naar de leeskring in samenwerking met de UVV Nijkerk.

De Bibliotheek organiseert ook elke maand diverse 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. In Nijkerkerveen is er een Meeleeskring, waar mensen die moeite hebben met lezen, kunnen luisteren naar iemand die voorleest. Samen wordt de tekst in het boek bekeken.

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.

Vindt u lezen en schrijven lastig of kent u iemand voor wie het moeilijk is? Dan kunt u terecht bij het DigiTaalhuis Nijkerk. Ook kunt u naar het DigiTaalspreekuur gaan voor vragen over reken-, computer- of taalhulp. Meer informatie vindt u op de website van de Bibliotheek.

Bibliotheek Nijkerk

Frieswijkstraat 99,
3861 BK Nijkerk
☎ 033-2451756
✉ info@bibliotheeknijkerk.nl
🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Taalspreekuur:
dinsdag 9.00 - 11.00 uur

Bibliotheek Hoevelaken

Meerveldlaan 22,
3871 ED Hoevelaken
☎ 033-2535420
✉ info@bibliotheeknijkerk.nl
🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Taalspreekuur:
woensdag 11.00 - 12.00 uur

Bibliotheek Nijkerkerveen

Van Noortstraat 46,
3864 EV Nijkerkerveen
☎ 033-2451756
✉ info@bibliotheeknijkerk.nl
🌐 www.bibliotheeknijkerk.nl

Taalspreekuur:
woensdag 9.00 - 10.00 uur

Hulp bij het Internet

Bij SeniorWeb in Nijkerk kunt u diverse cursussen volgen om digitaal vaardig te worden of uw kennis te vergroten, zowel op smartphone, tablet, als computer of laptop.

Wekelijks houdt SeniorWeb Nijkerk in de Bibliotheek in Nijkerk een Digitaal Spreekuur waar u terecht kunt met uw vragen over gebruik van smartphone, tablet en computer (dinsdagmiddag van 13.30- 15.00 uur). Ook organiseert SeniorWeb Nijkerk een Digitaal Café/workshop over diverse onderwerpen.

Meer informatie vindt u via de website: **www.seniorwebnijkerk.nl**. Of neem telefonisch contact op via: 033-2451266.

Uitjes

Voor wie wil weten wat er allemaal te doen is in Nijkerk, kan de website **www.lekkernijkerk.nl** raadplegen. Voor wie wil weten wat er te doen is in Hoevelaken is de nieuwe website **www.hartjehoevelaken.nl** beschikbaar. Ook in de Stad Nijkerk vindt u veel informatie over komende evenementen en een uitagenda.

De UVV verzorgt dag- of dagdeelreisesjes voor senioren. Er zijn ook busbedrijven die uitjes aanbieden met een opstapplaats in Nijkerk. Midland Tours is één van deze aanbieders. Uitgebreidere informatie vindt u in het Ontmoet&Beweegboekje van Sigma.

Unie van Vrijwilligers Ontspanningsritten
Frieswijkstraat 97, 3861 BK Nijkerk

☎ 033-2460115

✉ ontspanning@uvv-nijkerk.nl

🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Vakantie

Er zijn speciale organisaties die reizen organiseren of bemiddelen voor de specifieke doelgroep senioren. Seniorenbonden 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.seniorenreizenonline.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 076-5646464 of mailen naar **vakanties@zonnebloem.nl**.

- MEE vakantiewijzer
MEE is een organisatie die ondersteuning biedt aan mensen met een beperking. Zij hebben veel informatie met vakantiemogelijkheden: **www.meevakantiewijzer.nl** of u kunt bellen naar: 0900-9998888.
- De Blauwe Gids
Ieder jaar kwam de Blauwe Gids uit. Deze biedt mensen met een beperking een onbezorgde vakantie. U kunt deze gids alleen nog digitaal inzien via **www.deblauwegids.nl**.
- Allegoeds Vakanties
Aangepaste vakanties voor zelfredzame senioren, senioren met een zorgvraag en voor mantelzorgers. Meer informatie via de website: **www.allegoedsvakanties.nl** of e-mail: **info@allegoedsvakanties.nl**. Telefoon: 0318-485183.
- 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: 0343-745890. Meer informatie via de website: **www.hetvakantiebureau.nl** of e-mail: **info@hetvakantiebureau.nl**.

Bij Sigma kunt u op maat informatie krijgen over vakantiemogelijkheden. Telefoon: 033-2474830 of e-mail **info@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.

OV-chipkaart Klantenservice
 ☎ 0900-0980
 🌐 www.ov-chipkaart.nl
 ⓘ bij de grotere treinstations

Om met de trein of bus te reizen heeft u een ov-chipkaart nodig. Voor informatie kunt u contact opnemen met de OV Klantenservice of kijken op de website.

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

hebt, kunt u vragen naar de ov-begeleiderskaart. Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met u mee. Het aanvragen van een OV-Begeleiderskaart kan bij Argonaut. Voor meer informatie over reizen met een beperking, trajecten, prijzen en reistijden kunt u contact opnemen met de NS. Als u wel zelfstandig kunt reizen met een beetje hulp dan biedt de NS Reïssistentie aan. Ook dit kunt u aanvragen bij de NS.

Nederlandse Spoorwegen

Willem Alexanderplein 16
3862CE Nijkerk
☎ 030-7515155
🌐 www.ns.nl

Argonaut

Herculesplein 88, 3584 AA Utrecht
☎ OV-Begeleiderskaart: 0882298080
🌐 www.argonaut.nl
✉ info@argonaut.nl

Valleilijn

Valleilijn (Connexion treinvervoer)

Stoutenburgerlaan 23,
3836 PC Stoutenburg Noord
☎ 0900-2666399 (lokaal tarief)
🌐 www.valleilijn.nl
www.connexion.nl
✉ info@valleilijn.nl

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.

Busvervoer

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

- 101** Harderwijk – Amersfoort Vathorst (RRReis)
(stopt ook in Corlaer)
- 142** Nijkerk – Harderwijk via Zeewolde (RRReis)
- 687** Nijkerk – Barneveld (RRReis)

Daarnaast zijn er een aantal buurtbustrajecten.

- 503** Nijkerk – Eemdijk, via Bunschoten-Spakenburg (BuurtRRReis)
(stopt ook in Corlaer)
- 509** Nijkerk – Barneveld (BuurtRRReis)
(stopt ook in Corlaer)
- 603** Nijkerk – Spakenburg (Syntus Utrecht)

Voor het plannen van uw reis kunt u terecht op de website van reisplanner 9292: **www.9292.nl**. Ook kunt u contact opnemen met de klantenservice van RRReis, Syntus Utrecht of Connexion voor meer informatie over deze buslijnen.

RRReis

☎ 085-2085212
🌐 www.rrreis.nl

Connexion

☎ 0900-2666399
🌐 www.connexion.nl

Syntus Utrecht

☎ 030-2492058
🌐 www.syntusutrecht.nl

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* verderop in dit hoofdstuk.

Regiotaxi De Valleihopper

- ☎ 0900 - 6622662 (klantenservice)
- ☎ 0900 - 5511551 (reserveren)
- ✉ valleihopper@pzn-bv.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 voor inwoners van de gemeente Nijkerk, die ondersteuning nodig hebben bij vervoer binnen Nijkerk (inclusief Hoevelaken en Nijkerkerveen). U wordt thuis opgehaald en naar uw bestemming in de gemeente Nijkerk gebracht. Dit vervoer is overdag en op werkdagen beschikbaar. 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
boodschappen@uvv-nijkerk.nl
- 🌐 www.uvv-nijkerk.nl

Op woensdagmorgen 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 HipHelpt Nijkerk, NPV Nijkerk, Hulpdienst Hoevelaken of het Bemiddelpunt van Sigma. De vrijwilligers rijden tegen een vergoeding van benzinekosten.

De Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)

- ☎ 06-23292971
- 🌐 www.npvzorg.nl/afdelingen/nijkerk
- ✉ nijkerk@afdeling-npvzorg.nl

Stichting Hulpdienst Hoevelaken

- ☎ 06-12476443
- 🌐 www.hulpdiensthoevelaken.nl

HiP Helpt Nijkerk

- ☎ 033-2022681
- ✉ nijkerk@hiphelpt.nl
- 🌐 www.hiphelpt.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 medewerker van het Sociaal Team zal de aanvraag met u bespreken. Voor de hoogte van de eigen bijdrage voor deze voorziening, kunt u kijken op de website van het CAK: 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 medewerker van het Sociaal Team komt de situatie met u bespreken en kijkt of u in aanmerking komt voor een Wmo-vervoerspas. Het kilometergebruik 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 Sociaal Team van de gemeente Nijkerk. De regiotaxi wordt verzorgd door De Valleihopper en rijdt **binnen de regio**.

Valys

Valys is vervoer voor ouderen en mensen met een beperking. Zij rijden door **heel Nederland**. De taxi brengt u van deur tot deur. Om met Valys te kunnen reizen heeft u een Valyspas nodig. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 ov-zones of 25 km vanaf uw woonadres. 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 kortere afstanden kunt u gebruik maken van regiotaxi De Valleihopper. 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)
✉ valleihopper@pzn-bv.nl
🌐 www.valleihopper.nl

Valys Klantenservice

Postbus 402, 2900 AK Capelle a/d IJssel

☎ 0900-9630 (€ 0,05 per minuut)
🌐 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.

Scootmobiel training

Veilig Verkeer Nederland biedt scootmobiel trainingen aan. De training bestaat uit verschillende onderdelen, zoals een theorieles, rijvaardigheidsparcours, een ogentest en een praktijkrit.

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

☎ 033-4692020

✉ klantcontactcentrum@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

Veilig Verkeer Nederland Regio Oost

Stationsstraat 79A, 3811 MH Amersfoort

☎ 088-5248920

✉ 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 vijf maanden voor het verlopen van uw rijbewijs met de keuringsprocedure te starten.

Voor de keuring heeft u het formulier *Gezondheidsverklaring* nodig. In de Gezondheidsverklaring beantwoordt u vragen over uw gezondheid, bijvoorbeeld over de medicijnen die u gebruikt en over ziektes waardoor u mogelijk niet veilig kunt rijden. Deze verklaring dient online te worden ingevuld. U heeft hiervoor uw DigiD nodig. Een papieren versie kunt u kopen bij de meeste gemeenten of via Regelzorg. Voor de Gezondheidsverklaring moet u wel betalen. Dit kunt u achteraf doen via internetbankieren/iDeal. Daarna gaat u voor onderzoek en het invullen van een keuringsformulier naar een arts en soms naar meerdere artsen. Met de informatie van de arts(en) beoordeelt het CBR of u veilig kunt blijven rijden.

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 (u kunt ten minste een half jaar niet meer dan 100 meter zelfstandig lopen met hulpmiddelen) maar wel zelfstandig een auto kunt besturen.
- **Passagierskaart:** als u lichamelijk beperkt bent (u kunt ten minste een half jaar niet meer dan 100 meter zelfstandig lopen met hulpmiddelen) 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. Dit kan als u blijvend rolstoelgebonden bent en u andere aantoonbare ernstige lichamelijke beperkingen heeft waardoor u een gehandicaptenparkeerkaart nodig heeft.

Na de aanvraag van een gehandicaptenparkeerkaart ondergaat u een medisch onderzoek. De gemeente stuurt uw aanvraag door naar een onafhankelijke keuringsinstantie. Die neemt contact met u op. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart online aanvragen of een afspraak maken met een medewerker van het Sociaal Team. Als houder van een gehandicaptenparkeerkaart kunt u in Nijkerk gratis parkeren.

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 Sociaal Team 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 voor u 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)

📞 AOW: 030-2649010 AIO: 030-2649600
🌐 www.svb.nl

Aanvullend pensioen en deeltijdpensioen

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.

Wilt u voor een deel met pensioen en later pas volledig? Dan kunt u wellicht met deeltijdpensioen. Deeltijdpensioen betekent dat uw pensioen

gedeeltelijk ingaat terwijl u blijft werken. U werkt bijvoorbeeld één of twee dagen minder per week. Voor die dag(en) vult het deeltijdpensioen uw inkomen aan. Deeltijdpensioen is geen wettelijk recht, maar een pensioenfonds of pensioenverzekeraar kan dit wel opnemen in het pensioenreglement. U kunt er alleen gebruik van maken als u pensioen opbouwt bij het pensioenfonds waarvan u ook het deeltijdpensioen wilt ontvangen. Meer informatie over (de mogelijkheid van) een deeltijdpensioen kunt u opvragen bij uw pensioenfonds. Ook is het van belang om hier met uw werkgever afspraken over te maken.

Soms kunt u gebruik maken van een overbruggingsuitkering AOW. De leeftijd waarop uw AOW krijgt, is hoger geworden. Daardoor heeft u mogelijk een periode voor uw AOW-leeftijd minder inkomen. De overbruggingsuitkering (OBR) kan uw inkomen tijdelijk aanvullen. Meer informatie kunt u krijgen bij de SVB.

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

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. Eén daarvan is dat u meewerkt aan de activiteiten die de gemeente u aanbiedt om werk te vinden. Voor meer informatie kunt u zich tot de gemeente richten.

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 KBO-PCOB en ANBO of de vakbonden CNV en FNV (u moet hiervan wel lid zijn of worden). Inwoners van de gemeente Nijkerk die geen belastingadviseur kunnen betalen, kunnen ook terecht bij Sigma. Zij heeft in samenwerking met de bibliotheek een belastingproject.

➤ Gemeentelijke belastingen en waterschapsbelasting

Eén 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. Nadat u de aanslag heeft ontvangen kunt u digitaal of per post kwijtschelding aanvragen. U moet hiervoor een kwijtscheldingsformulier invullen. Aan de hand van het kwijtscheldingsformulier wordt bepaald of u in aanmerking komt voor kwijtschelding. In de meeste gevallen is het tegenwoordig niet nodig om bewijsstukken op te sturen. Het is daardoor erg eenvoudig geworden om kwijtschelding aan te vragen.

➤ Belastingaangifte

Hebt u vragen over uw belastingaangifte of hebt u daarbij hulp nodig? U kunt hierover contact opnemen met de welzijnsorganisatie 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. 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, Sociaal Team

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.

Kinderen van ouders met een laag inkomen kunnen een gemeentelijke bijdrage ontvangen voor de kosten van sport, cultuur en onderwijs. Voor ieder kind tot 18 jaar is het bedrag € 300 per kalenderjaar. In een aantal situaties is er ook extra geld mogelijk. Meer informatie en aanvragen bij het Sociale Team van de gemeente of bij Sigma.

➤ Individuele inkomensvoet

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 inkomensvoet. U mag daarbij niet te veel vermogen hebben en daarnaast geen uitzicht op inkomensverbetering.

➤ Collectieve zorgverzekering

U kunt via de gemeente een collectieve zorgverzekering afsluiten bij Zilveren Kruis 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.

➤ Energietoeslag

Huishoudens met een laag inkomen of een inkomen net boven het sociaal minimum (tot 120% van de bijstandsnorm) ontvangen een

extra tegemoetkoming voor de stijgende energiekosten. Het bedrag is in 2022 verhoogd naar € 1300. De verwachting is dat de toeslag ook nog in het jaar 2023 van toepassing is.

Deze bovenstaande regelingen kunt u aanvragen via het Sociale Team 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. U kunt hiervoor hulp vragen bij Humanitas of Sigma.

➤ 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. Bel gerust om een afspraak te maken en kom langs op één van de spreekuren. Kunt u hulp gebruiken met het digitaal aanvragen van al deze regelingen? Ook dan kunt u bij ons terecht.

Als het nodig is, komen de vrijwilligers of beroepskrachten ook bij u thuis. Zij kunnen u ook kortdurend helpen met het verzamelen van papieren voor bijvoorbeeld de schuldhulpverlening.

Formulierenhulp Sigma

Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

📞 033-2474830

✉ info@sigma-nijkerk.nl

🌐 www.sigma-nijkerk.nl

🕒 spreekuur: dinsdag 09:00-11:00
donderdag 13:00-15:00

Humanitas Thuisadministratie

📞 06-16961071

✉ g.vandestege@gmail.com

🌐 www.humanitas.nl/afdeling/noord-veluwe/activiteiten/thuisadministratie

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 PLANgroep.

PLANGroep

☎ 033-2472222

✉ nijkerk@plangroep.nl🌐 www.plangroeponline.nl/nijkerk

Contact via formulier op website

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

Op tijd erbij (hulp bij betalingsachterstanden)

De gemeente Nijkerk werkt vanaf maart 2019 samen met verschillende organisaties en leveranciers om inwoners met (mogelijke) betalingsachterstanden eerder te helpen en zo erger te voorkomen.

Inwoners die bij twee of meer signaalpartners (mogelijke) betalingsachterstanden hebben, krijgen een brief. Hierin wordt hulp aangeboden in de vorm van een 'keukentafel-gesprek'. Dit gesprek is vrijblijvend en natuurlijk gratis. In het gesprek kijken een medewerker van het gebiedsteam en een specialist op het gebied van schulphulpverlening naar de situatie en de oorzaak van de achterstand, en bieden zij vervolgens hulp aan.

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 e-mailadres: **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 15.30 uur worden er voedselpakketten uitgedeeld. Voor meer informatie bel 06-44093757.

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 van een bezwaarschrift of bepalen wanneer het noodzakelijk is om een advocaat in te schakelen. De dichtstbijzijnde vestiging van het Juridisch Loket is in Amersfoort.

Juridisch Loket Amersfoort

Van Asch van Wijckstraat 2
3811 LP Amersfoort

☎ 0900-8020

🌐 www.juridischloket.nl

Op maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur en dinsdag- en donderdagochtend van 9.00 tot 11.00 uur is er een inloopspreekuur. Voor momenten buiten het inloopspreekuur kunt u van tevoren een afspraak 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.

Geldplannen

Tenslotte, bent u digitaal vaardig, dan hebben we voor u nog de volgende tip: de Geldplannen die de gemeente Nijkerk beschikbaar stelt. De geldplannen zijn een handige manier om persoonlijk, anoniem en gratis advies te krijgen over geld. U krijgt tips om uw uitgaven te verminderen en tips om uw inkomsten te verhogen. Daarnaast krijgt u inzicht in hoe zorgvuldige keuzes te maken voor als u geld overheeft. En als u financiële zorgen heeft, wordt stap voor stap aangegeven hoe u uit de zorgen kan komen. De geldplannen zijn geschikt voor alle inkomens. Raadpleeg de geldplannen van Startpunt Geldzaken via: <https://startpuntgeldzaken.nl/nijkerk>.

Niet digitaal vaardig maar wilt u toch graag een geldplan invullen? Neem dan contact op met Sigma.

Bijlage 1 - Aanbieders van thuiszorg

NB: Heeft u een beschikking of indicatie, vraag altijd na of de gemeente of zorgverzekeraar een contract heeft met de betreffende aanbieder. Sommige organisaties werken ook op particulier basis.

Alleen Huishoudelijke Hulp

Docura Thuiszorg (ook particulier)

De Wel 32, 3871 MV Hoevelaken

T: 033-2022248

✉ nijkerk@docura.nl 🌐 www.docura.nl

Zorg & Plezier

Ootmarsumsestraat 326A, 7603 AT Almelo

T: 0546-786148

🌐 www.zorgenplezier.nl

RST-zorgverleners (ook particulier)

Thorbeckelaan 91, 3771 ED Barneveld

T: 0342-422324

✉ info@rstzorg.nl 🌐 www.rstzorg.nl

Huishoudelijke Hulp en Begeleiding

Factor Thuis

Molenweg 32, 3862 CB Nijkerk

T: 06-26419227

✉ info@factorthuis.nl 🌐 www.factorthuis.nl

MIEP (ook particulier)

Deltastraat 41, 4301 RC Zierikzee

T: 0111-410009

✉ info@miep.nu 🌐 www.miep.nu

Coöperatie Zorgaanbieders Midden Nederland

Schoolpad 1B, 3851 JE Ermelo

T: 0341-785227

✉ info@czmn.nl 🌐 www.czmn.nl

Atlashulp

Midden Engweg 23, 3882 TS Putten

Patroonstraat 1, 3861 RN Nijkerk

T: 033-7370140

✉ info@atlashulp.nl 🌐 www.atlashulp.nl

Tzorg

Verlengde Velmolen 1, 5406 NT Uden

T: 030-2028877

✉ regiobaarn@tzorg.nl 🌐 www.tzorg.nl

De nieuwe zorg thuis

Postbus 158, 7940 AD Meppel

T: 085-0239043

✉ info@dnzt.nl 🌐 www.dnzt.nl

Huishoudelijke Hulp, Begeleiding, Verzorging en Verpleging

Thuiszorg De GeZusters

Westerdorpstraat 22A

3871 AX Hoevelaken

T: 033-2035123

info@thuiszorgdegezusters.nl

www.thuiszorgdegezusters.nl

PrivaZorg BV

Hardwareweg 14, 3821 BM Amersfoort

T: 033-4556762

✉ info@privazorg.nl 🌐 www.privazorg.nl

Begeleiding

Welzin

Drentsestraat 14, 3812 EH Amersfoort

T: 033-4692469

✉ info@welzin.nl 🌐 www.welzin.nl

Verzorging en Verpleging

Beweging 3.0

Basicweg 24, 3821 BR Amersfoort

T: 033-4692556

✉ klantcontactcentrum@beweging3.nl

🌐 www.beweging3.nl

Buurtzorg Nijkerk

T: 06-10250023

✉ nijkerk@buurtzorgnederland.com

🌐 <http://nijkerk.buurtzorg.net>

Buurtzorg Hoevelaken

T: 06-23946061

✉ hoevelaken@buurtzorgnederland.com

🌐 www.hoevelaken.buurtzorg.net

Begeleiding, Verzorging en Verpleging

Icare Verpleging en Verzorging

Postbus 900, 7940 KE Meppel

T: 0900 88 33

✉ info@icare.nl 🌐 www.icare.nl

Amaris

Werkdroger 1, 1251 CM Laren

T: 085-0214040

✉ info@amaris.nl 🌐 www.amaris.nl

Bijlage 2 – Dagcentra gemeente Nijkerk

Dagcentra Welzin

Ontmoetingscentrum St. Jan Nijkerk

Locatie: parochiehuis St. Jan
Holkerstraat 36, 3861 CE Nijkerk
T: 033-4692469 / 06-20350745
✉ ontmoetingscentrumnijkerk@welzin.nl
🌐 www.welzin.nl

De Kennisclub Hoevelaken

Van Dedemlaan 2, 3871 TD Hoevelaken
T: 06-23047137
✉ kennisclub@welzin.nl

Dagbesteding Zorgboerderij Blommendal

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

Diverse dagcentra

Zorgerf Buiten-land

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

Zorgboerderij De Bonte Sik

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

Hoeve Ruimzicht - locatie Putten

Hogesteeg 18, 3882MJ Putten
T: 085-0706770 / 06-20818750
✉ info@hoeve-ruimzicht.nl
🌐 www.hoeve-ruimzicht.nl

Hoeve Ruimzicht - Boeschoten

Traa 3, 3781 NS Voorthuizen
T: 085-0706772 / 06-20818750
✉ info@hoeve-ruimzicht.nl
🌐 www.hoeve-ruimzicht.nl

Dagbesteding InteraktContour

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

Welkom!

inloopvoorziening en dagbesteding
Willem Alexanderplein 2, 3862 CD Nijkerk
T: 033-2462767
✉ welkomhuisnijkerk@ggzcentraal.nl
🌐 www.ggzcentraal.nl

Dagbesteding Buitenhof De GeZusters

Veenwal 1B, 3871KE Hoevelaken
T: 033-2066541
✉ info@thuiszorgdegezusters.nl
🌐 www.thuiszorgdegezusters.nl

Huize Donkervoort

Donkervoortweg 99, 3771 RR Barneveld
T: 06-38199236
✉ info@huizedonkervoort.nl
🌐 www.huizedonkervoort.nl

Huize Hedi

Van Kluyvenlaan 38, 3862 XG Nijkerk
T: 06-34000762
✉ info@huizedonkervoort.nl
🌐 www.huizedonkervoort.nl

Zorgfactor

Van 't Hoffstraat 18, 3863 AX Nijkerk
T: 033-2857674
🌐 www.zorgfactor.nl

Zorgkwekerij Harcohof

Hogebrinkerweg 50, 3871KN Hoevelaken
T: 033-2537599
✉ info@harcohof.nl
🌐 www.harcohof.nl

Zorgboerderij 't Paradijs

Bielderweg 1, 3772 VM Barneveld
T: 0342-401253
✉ zorg@boerderijparadijs.nl
🌐 www.boerderijparadijs.nl

Bijlage 2 – Overzicht toegang tot voorzieningen

Overzicht Toegang 1 januari 2020

	Voorliggend veld	Gemeente	Zorgverzekering	Wet Langdurige Zorg
WAT	<ul style="list-style-type: none"> - Onafhankelijke informatie/advies ondersteuning - Vrijwilligers - Mantelzorg - Senioren - Formulierenhulp - Inkomens-check - Activiteiten - Ontmoeting 	<p>Thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - WMO- Voorzieningen (o.a. huishoudelijke hulp, scootmobiel, traplift, etc.) - Minima-regelingen - Werk en inkomen - Parkeren (GPK) - Begeleiding (groep en individueel) - Kortdurende-opname (zonder revalidatie) - Ondersteuning 	<p>Thuis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Persoonlijke verzorging - Verpleging - revalidatie met evt. kortdurende opname op aanvraag specialist 	<p>Opname 24 uur:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Langdurige 24 –uurs intensieve zorg en/of verpleging en/of begeleiding - Behandeling - Kortdurende opname met revalidatie voor patiënten die al intramuraal wonen - dagbehandeling/-revalidatie - Volledig Pakket Thuis of Modulair Pakket Thuis waarbij je zorg vanuit de Wiz thuis kunt ontvangen
WIE	Consulenten Sigma in samenwerking met getrainde vrijwilligers	medewerkers gemeente/ gebiedsteam	Wijkverpleegkundigen met indicatie bevoegdheid (niet voor revalidatie)	CIZ Centraal Indicatieorgaan Zorg Driebergen
Kosten	Gratis	Eigen bijdrage bij voorzieningen van de gemeente	Conform polis zorgverzekering eigen risico	Eigen bijdrage (hoog of laag)
Contact	Sigma T: 033-247 48 30 E: info@sigma-nijkerk.nl	Aanmelden bij de gemeente T: 14033 E: aanmeldingen@gtnijkerk.nl	Aanmelden bij de gemeente of bij thuiszorginstelling	Aanmelden bij CIZ T: 088-789 10 00 E: info@ciz.nl
Vorm	Zonder indicatie of beschikking	In natura of Persoonsgebonden Budget	In natura of Persoonsgebonden Budget	In natura of Persoonsgebonden Budget

Trefwoordenlijst

A

aanpassingen in huis	10
activiteiten	34-35
administratie	33, 49
Algemene Ouderdomswet (AOW)	45
Alzheimer Café	23
apothek	16

B

begeleiding	22-23, 52
belangenbehartiging	8-9, 24
belasting	47
beschikking	24
bewegen	17, 34, 35
bibliotheek	37
bijzondere bijstand	48

C

Centraal Administratiekantoor (CAK)	20, 23, 25
Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	13, 22, 24, 25, 27
cesartherapie	17-18
creativiteit	34
cursus	35, 38, 43

D

dagcentrum/dagbesteding	22, 25-26, 53
dementie	13, 14, 22-23, 26, 27, 36
diaconaal beraad Nijkerk	32
diensten	
- op vrijwillige basis	30-32
- tegen betaling	33
diëtist	19
DigiD	45

E

ergotherapie	17, 43
eigen bijdrage	10, 20, 23, 24, 25

F

financiën	45-51
formulierenhulp	49
fysiotherapie	17

G

geestelijke gezondheidszorg	20, 23
geheugenwijzer	6, 23
gemeentegids	6
gezondheidscentrum	15-16, 19, 28, 43

H

handen in huis	26-27
horen	24
hospice	28-29, 32
huisarts	15
hulp in de huishouding	20-21, 52
Hulpdienst Hoevelaken	31, 32, 41
hulpmiddelen	16, 24
Humanitas	32, 49
huurwoning	10-11, 47

I

indicatie	7, 12-14, 21-22, 24-27
inkomen	45-48
internet	38

J

juridische hulp	50-51
-----------------	-------

K

kangoeroewoning	11-12
kerk	32, 35, 50
klussen	31, 33

L

logeeropvang	26
--------------	----

M

maatjes	31, 36
maaltijden	21, 33-35, 50
mantelzorg	6, 8, 11-12, 20, 26, 27, 29-30
mantelzorgwoning	12
minimaregelingen	48
moskee	32

N

Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)	32, 41
Nijkerks Diaconaal Beraad	32, 50

O

onafhankelijke cliëntondersteuning	7
ontmoeting	33-37
ouderenbonden	8-9, 32, 47

P

participatiewet	46
parkeren	44
patiëntenverenigingen	9, 32, 41
pensioen	45-46
personenalarmering	17
persoonsgebonden budget (pgb)	21-22
podotherapie	19
polikliniek	28
Protestants Christelijk Ouderenbond (PCOB)	9, 47

R

regiotaxi	41-42
respijtzorg	29-30
revalidatiecentrum	28
rijbewijskeuring	43

S

schulden	49-50
scootmobiel	42, 43
Sigma	6, 7, 10, 12, 17, 22, 23, 29 31, 34, 36, 47, 49, 51
Sociaal Team	7, 10, 17, 20-22, 24-26, 30, 42, 44
Sociaaldomeinraad	8
Sociale Verzekeringsbank (SVB)	45-46
sport	6, 17, 34, 35, 48

T

terminale zorg	28
testament	51
thuiszorg	12, 16, 20-21, 27, 28, 52
thuiszorgwinkel	16
tijdelijke opname	12, 14, 26
toeslag	
- huur	47
- zorg	47
traplift	10

U

Unie van Vrijwilligers (UVV) 17, 31, 35, 37, 38, 41
uitvaart 50-51

V

vakantie 26, 32, 33, 38-39
valpreventie 17
Valys 42
Veilig Verkeer Nederland (VVN) 43
veiligheid 10, 43
verpleeghuis 12, 14, 17, 28-29
verpleging/verzorging 21-22, 24, 26, 52
verslaving 20, 23
vervoer 39-42
 - openbaar 39-41
 - aangepast 42
vervoersdiensten 42
voedselbank 50
voorzieningen 6, 7, 21, 24, 26, 39, 48, 54
vrije tijd 33-39
vrijwillige hulpdiensten 31-33
vrijwilligerswerk 34-35

W

welzijnsorganisatie 6, 7, 21, 47
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 8, 10, 20-22, 24, 41-42
Wet langdurige zorg (Wlz) 13, 14, 22, 25, 27
wonen 9-14
 - zelfstandig 9-11
 - met zorg 27
 - in een groep 13
woningaanpassingen 10
woon-zorgcentrum 12, 13-15, 26-27, 28
woon-zorgcomplex 13-15, 26-27

Z

ziekenhuis 28
zien 24
Zonnebloem, de 32, 38
Zorgbelang 9
zorghotel 12, 26, 27
zorgverzekering 18, 21, 25, 47, 48



 @sigmawelzijnnijkerk

 @sigmanijkerk

 @SigmaNijkerk

 Sigma Nijkerk

Adres Frieswijkstraat 99, 3861 BK Nijkerk

Telefoon 033 247 48 30 (elke werkdag
tussen 09.00 - 13.00 uur)

E-mail info@sigma-nijkerk.nl

Website www.sigma-nijkerk.nl