Facet Ridderkerk
*Voor welzijn en beweging*

**Contact**
Schoutstraat 5
2981 EZ Ridderkerk
0180 - 432 350
info@facetridderkerk.nl

# Seniorenwijzer

## Voor alle senioren in Ridderkerk

**www.facetridderkerk.nl** **/facetridderkerk**

**Uw zorgspecialist in de regio voor Scootmobielen, Rollators, Rolstoelen en Zorghulpmiddelen.**

**Showroom van 200 m² zorgplezier en gratis parkeren voor de deur!**

Scootmobiel Rijnmond.nl

**OPENINGSTIJDEN:**
Dinsdag - Vrijdag
10.00 - 16.00 uur
Zaterdag
10.00 - 13.00 uur
*'s avonds op afspraak*

Noordeinde 118, 3341 LW Hendrik-Ido-Ambacht | **Tel. 078 68 22 307** | **scootmobielrijnmond.nl**

Bakkerij van der Waal is je **eerlijke, echte bakker**. Met mooie producten en prachtige aanbiedingen. We hebben 6 vestigingen in Ridderkerk en omstreken.

**Volg ons op Facebook!**

Kijk voor de adressen en openingstijden op www.bakkerij-vanderwaal.nl

VAN DER WAAL
BAKKERS
Sinds 1910

## VOORWOORD

Het coronavirus is al een langere tijd onder ons. Het heeft ons leven op zijn kop gezet en een grote impact. Niet alleen op mensen die geconfronteerd werden met ziekte en verdriet binnen hun familie of vriendenkring, maar ook op mensen die in een isolement terecht kwamen, waardoor zij de deur niet meer uit konden of geen bezoek meer mochten brengen aan hun dierbaren. Gezondheid gaat boven alles, dus laten we hopen dat we het virus snel onder controle krijgen.

Zolang het coronavirus onder ons blijft, zal het dagelijks leven er totaal anders uitzien dan aan het begin van dit jaar. Het is een periode waarin we te maken hebben met grote twijfels. In deze tijd is het belangrijker dan ooit dat u als inwoner van Ridderkerk uw weg kunt vinden.

Wij denken voortdurend na hoe wij u in deze omstandigheden kunnen ondersteunen, maar ook naast de corona gerelateerde zaken denken wij bij Facet na over de toekomst. Daarbij stellen wij voortdurend de vraag waar u als senior in Ridderkerk behoefte aan heeft en hoe wij (veilige) ontmoetingen voor u kunnen organiseren. Verder ook: hoe kunnen we de meest kwetsbare inwoners van Ridderkerk ondersteunen en hulp bieden en waar en wanneer kunt u terecht als u vragen heeft of hulp nodig heeft? Daarover vindt u veel informatie in de seniorenwijzer. Niet alleen over de diensten en activiteiten van Facet, maar ook over andere organisaties uit de regio.

**Wat kunnen wij voor u doen?**

Wilt u meer informatie over wat wij voor u kunnen betekenen? Neem dan contact op met onze ouderenadviseurs via 0180- 432 350 of loop langs ons kantoor aan de Schoutstraat 5 in Ridderkerk.
Ik hoop dat u met de Seniorenwijzer een stap vooruit geholpen wordt.

Wij staan voor u klaar.
Met vriendelijke groet,

Frank van der Jagt
Directeur-bestuurder

# INHOUDSOPGAVE


## 1. ADVIES VOOR SENIOREN

1.1. De ouderenadviseur ..... 7.
1.2. Preventief huisbezoek 75-plussers ..... 9.
1.3. Leefstijlprogramma Ridderkerk langer gezond ..... 9.

## 2. ADVIES EN ONDERSTEUNING DOOR ANDERE ORGANISATIES

2.1. Dementie: Alzheimer Nederland ..... 11.
2.2. Geestelijke gezondheidszorg ..... 11.
2.3. Hulpverlening voor homoseksuelen, lesbiennes ..... 12.
2.4. Veilig Thuis Rotterdam ..... 12.
2.5. Wijkteam ..... 13.
2.6. Voor slechtzienden en blinden ..... 13.
2.7. Wanneer zelf beslissen niet (meer)gaat: Mentorschap ..... 15.

## 3. INKOMEN, JURIDISCH ADVIES EN NOTARIËLE ZAKEN

3.1. Voedselbank Ridderkerk ..... 17.
3.2. FoodCompany Ridderkerk ..... 17.
3.3. Kledingbank Ridderkerk ..... 17.
3.4. Schuldhulpverlening ..... 18.
3.5. Schuldhulpmaatje ..... 18.
3.6. Thuisadministratie ..... 18.
3.7. Formulierenbrigade ..... 19.
3.8. Belastingen en toeslagen ..... 19.
3.9. Vivenz Ridderkerk – Bureau Sociaal Raadslieden ..... 20.
3.10. Juridisch Loket Rotterdam ..... 21.
3.11. Notariële zaken ..... 21.
3.12. Notaristelefoon ..... 21.

## 4. BELANGENBEHARTIGING

4.1. Adviescommissie Ouderenbeleid Ridderkerk (ACOR) ..... 22.
4.2. Ouderenbonden ..... 22.
4.3. Vakbonden ..... 23.
4.4. Vereniging van en voor Lichamelijke Gehandicapten Ridderkerk en omstreken ..... 23.
4.5. Zorgbelanginclusief ..... 23.
4.6. Adviespunt ..... 24.
4.7. Landelijk Meldpunt Zorg ..... 24.
4.8. Patiëntenverenigingen ..... 24.

## 5. ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS

5.1. Ondersteuning voor mantelzorgers door Karaat Mantelzorg ..... 25.
5.2. Jonge mantelzorgers ..... 25.
5.3. Dementie ..... 26.
5.4. Thema`s, workshops en cursussen ..... 29.
5.5. Geldzaken ..... 29.
5.6. Respijtzorg voor mantelzorger vanuit de WMO ..... 30.
5.7. De mantelzorglijn van MantelzorgNL ..... 30.

## 6. VRIJWILLIGERSWERK

6.1. Vrijwilligerssteunpunt ..... 31.
6.2. Vrijwilligersacademie ..... 32.
6.3. Vrijwilligerswerk bij andere organisaties ..... 32.

## 7. ANDEREN ONTMOETEN

7.1. Ontmoetingsbijeenkomsten ..... 36.
7.2. Computercursussen: Seniorweb ..... 39.
7.3. Educatie ..... 41.
7.4. Seniorensport ..... 41.
7.5. Reisorganisaties ..... 43.
7.6. Wijkcentra ..... 45.

## 8. SERVICE EN GEMAKSDIENSTEN

8.1. Boodschappenservice ..... 46.
8.2. Klussendienst ..... 46.
8.3. ANWB AutoMaatje Ridderkerk ..... 46.
8.4. Bus Facet Ridderkerk ..... 47.
8.5. Telefooncirkel Plus ..... 47.
8.6. Weer mobiel met mijn scootmobiel ..... 47.
8.7. Alarmering ..... 48.
8.8. De bibliotheek aan Huis ..... 48.
8.9. Maaltijdservice Tafeltje-Dekje ..... 48.
8.10. Maaltijdenservices ..... 49.
8.11. Samen eten ..... 49.
8.12. Dagverzorging ..... 51.
8.13. Palliatieve terminale zorg thuis ..... 53.

## 9. WONEN

9.1. Seniorenwoningen ..... 53.
9.2. Buurtbemiddeling ..... 53.
9.3. Huurcommissie ..... 54.
9.4. Geschillencommissie Woonruimteverdeling ..... 54.
9.5. Bewonerscommissies/ Bewonersraad Progressie ..... 54.

**10. VERVOER**
10.1. Gratis openbaar vervoer ..... 55.
10.2. Bus ..... 55.
10.3. Trein ..... 55.
10.4. WMO-vervoer (BAR) ..... 57.
10.5. Landelijk aangepast vervoer (Valys) ..... 57.
10.6. Vervoer naar het ziekenhuis ..... 57.
10.7. Zorgbus ..... 57.
10.8. Rijbewijskeuring ..... 59.

**11. ZORG AAN HUIS**
11.1. Ergotherapie ..... 59.
11.2. Fysiotherapie ..... 59.
11.3. Pedicure aan huis ..... 59.
11.4. Trombosediensten ..... 61.
11.5. Uitleen verpleegartikelen ..... 62.
11.6. Indicatiestelling. Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) ..... 62.
11.7. Thuiszorgorganisaties ..... 62.
11.8. Persoonsgebonden budget (PGB) ..... 63.

**12. WONEN IN EEN INSTELLING**
12.1. (Tijdelijk) opname in een verpleeghuis ..... 63.
12.2. (Woon)zorgcentra en verpleeghuizen/verpleeghuiszorg ..... 63.
12.3. Hospices en palliatieve zorg ..... 65.

**13. BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS**

## 1. Advies voor senioren

## 1. ADVIES VOOR SENIOREN

### Advies voor senioren door Facet Ridderkerk

Om uw zaken goed te kunnen regelen, moet u over de juiste informatie beschikken en de weg weten binnen allerlei instanties. Als u ouder wordt, heeft u daar misschien wat moeite mee. Dan is het een prettig idee dat u een beroep kunt doen op de ouderenadviseur van Facet Ridderkerk.

### 1.1 De ouderenadviseur

De ouderenadviseur zoekt samen met u naar antwoorden en oplossingen. De ouderenadviseur is onafhankelijk en gaat altijd uit van uw wensen en mogelijkheden. Ook als familie of mantelzorger kunt u contact opnemen met de ouderenadviseur. Vragen waar de ouderenadviseur u mee kan helpen zijn bijvoorbeeld:

- Wat zijn de mogelijkheden voor hulp thuis?
- Hoe doe ik een melding bij de gemeente?
- Mijn woning is niet meer geschikt. Wat kan ik doen?
- Ik kan niet meer zelf boodschappen doen en koken. Wat zijn de mogelijkheden?
- Ik vind alleen zijn moeilijk en wil wel andere mensen ontmoeten. Zijn er activiteiten buitenshuis waar ik aan kan deelnemen?
- Hoe kan ik mijn eigen netwerk vergroten en inzetten?
- Ik kan financieel niet meer rondkomen. Hoe kan ik beter met mijn geld omgaan?

### Werkwijze

De ouderenadviseur helpt uw vragen en problemen op een rijtje te zetten. We kijken daarbij met u naar welke mogelijkheden u zelf heeft, aangevuld met uw netwerk, inzet van vrijwilligers en eventueel maatwerkvoorzieningen. De ouderenadviseur kan eenmalig informatie en advies geven, maar ondersteuning en begeleiding voor een langere periode zijn ook mogelijk. Daarnaast bemiddelt de ouderenadviseur tussen u en instanties. U kunt bij ons kantoor aan de Schoutstraat 5 binnenlopen voor informatie en advies of ons bellen voor een afspraak via 0180 - 432 350.

Lekker eten haal je tot 19.00 uur!

DAGELIJKS 20 VERSE KANT EN KLARE MAALTIJDEN UIT EIGEN KEUKEN!

't is VERSCHOOR

Groente- & Fruithandel • Delicatessen-Primeurs

OPENINGSTIJDEN:
maandag t/m vrijdag 7.00 uur tot 19.00 uur | zaterdag 7.00 uur tot 16.00 uur
Dillenburgplein 10 | 2983 CC Ridderkerk | t 0180 413 318 | www.fruit4u.nl

MAG HET IETSJE LEKKERDER ZIJN!

Voor uw behandelingen fysiotherapie en manuele therapie.
Behandeling voor specifieke doelgroepen zoals PAV, COPD, NAH en kwetsbare ouderen.
Medische fitness: zelfstandig trainen of onder begeleiding van een fysiotherapeut in groepsverband.
Wij helpen u graag om in een gezellige sfeer en met persoonlijke aandacht aan uw doel te werken!

Fysiotherapiepraktijk Westenberg

Fit en Fysio

Olmenlaan 10
2982 CP RIDDERKERK
T 0180 – 463652
www.fitenfysio.nl

ChildsLife

Chances for children

### Preventie

Het is verstandig om in een vroeg stadium na te denken hoe u zo prettig en comfortabel mogelijk oud wilt worden in uw eigen woning. Als u behoefte heeft aan een gesprek hierover, kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350. Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning van de ouderenadviseur, ook niet bij langere begeleiding.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

### 1.2 Preventief huisbezoek 75-plussers

Vanaf uw 75e krijgt u van Facet Ridderkerk een aanbod voor een preventief huisbezoek. U wordt via een brief uitgenodigd om deel te nemen. Een vrijwilliger komt bij u thuis. Aan bod komen onderwerpen als wonen, gezondheid, het huishouden, mobiliteit en vervoer, sociale contacten, tijdsbesteding en financiën. De vrijwilliger informeert u over mogelijkheden en voorzieningen waar u profijt van kunt hebben.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

### 1.3 Leefstijlprogramma ‘Ridderkerk langer gezond’

‘Ridderkerk langer gezond’: dat is het thema en de naam van het leefstijlprogramma voor mensen in de leeftijdscategorie van 65 tot en met 75 jaar. Met dit programma investeert Facet in preventieve arrangementen om senioren zo lang mogelijk gezond en vitaal thuis te laten wonen. Het leefstijlprogramma bestaat uit vijf thema’s; bewegen, voeding, veiligheid in en om het huis, stress en slaap en start met spreekuren en voorlichtingsbijeenkomsten.

## Spreekuur

Wilt u gezonder gaan eten, maar weet u niet hoe? Zijn supplementen iets voor u? Hoeveel beweging is voldoende op een dag? Hoe kunt u uw nachtrust verbeteren? Hoe kunt u stoppen met piekeren? Zijn er aanpassingen nodig in uw woning om langer veilig en zelfstandig thuis te blijven wonen? Iedere donderdag staat leefstijlcoach Cathy van Es van 13.30 tot 16.00 uur voor u klaar om al uw vragen met betrekking tot gezonde leefstijl te beantwoorden. De spreekuren vinden plaats op het kantoor van Facet aan de Schoutstraat 5. Deelname is gratis. Aanmelden is verplicht en kan via 0180 - 432 350 of bij de receptie van Facet.

*Voorlichtingsbijeenkomsten*

Facet Ridderkerk biedt naast spreekuren ook voorlichtingsbijeenkomsten aan over de thema's bewegen, voeding, veiligheid in en om het huis, stress en slaap. In het kader van preventief gezond ouder worden zijn ook deze bijeenkomsten voor inwoners van Ridderkerk van 65 tot en met 75 jaar. Bekijk de website: www.ridderkerklangergezond.nl voor meer informatie over en data van de voorlichtingsbijeenkomsten.

*Fittest*

Eén keer per twee jaar wordt er voor bewoners tussen de 65-75 jaar een fittest georganiseerd. Deze bestaat uit verschillende onderdelen waarbij oog- handcoördinatie, lenigheid rug en schouders, reactiesnelheid, knijpkracht en uithoudingsvermogen wordt gemeten.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.ridderkerklangergezond.nl*

## 2. ADVIES EN ONDERSTEUNING DOOR ANDERE ORGANISATIES

### 2.1 Dementie: Alzheimer Nederland

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. De meest voorkomende vormen van dementie zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body Dementie en Frontotemporale Dementie. Maar liefst één op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie.

*Alzheimer Nederland, Postbus 2077, 3800 CB Amersfoort, 033 - 303 25 02, www.alzheimer-nederland.nl*

### 2.2 Geestelijke gezondheidszorg:

#### Indigo

Doel van Indigo is om (verergering van) psychische problemen te voorkomen. Dit gebeurt door voorlichtingen, cursussen, trainingen en workshops. De preventie-activiteiten zijn er voor de jeugd, volwassenen, ouderen, familie/mantelzorgers en verwijzers/professionals. Er worden cursussen, trainingen, workshops en voorlichtingen gegeven op diverse locaties, vaak dichtbij in de wijk of op onderstaande vestiging.

*Indigo, Jan Luykenstraat 8e, 2985 BG Ridderkerk, 088 - 357 19 00, www.indigo.nl*

#### Antes

Antes heeft een breed aanbod voor ouderen met geheugenproblemen en/of psychische klachten. Het doel is de geestelijke gezondheid van de patiënt te verbeteren en daarmee de kwaliteit van leven van de patiënt en de betrokkenen te verbeteren. De partner, familie, en mantelzorgers worden zo veel als mogelijk betrokken en indien nodig ondersteund. De diagnostiek, begeleiding en behandeling kunnen zowel ambulant (thuis of op kantoor), in deeltijd, als klinisch plaatsvinden.

*Bezoekadres: Antes, Maasstadweg 96, 3079 DZ Rotterdam, informatie@anteszorg.nl, 088 - 358 76 00, www.anteszorg.nl*

### Antes

Advies en behandeling voor uw verslaving. Heeft u vragen over uw gebruik van alcohol, drugs, gokken? Dan bent u bij Antes aan het juiste adres. Medewerkers van Antes behandelen en begeleiden mensen met verslavingsproblemen, al dan niet in combinatie met één of meerdere psychiatrische aandoeningen.

*Prins Constantijnweg 131, 3066 TA Rotterdam,*
*informatie@anteszorg.nl, 088 - 358 98 00, www.anteszorg.nl*

## 2.3 Gespreks- en ontmoetingsbijeenkomsten homoseksuele ouderen

Iedere laatste zondag van de maand van 15.00 tot 18.00 uur organiseert het COC Rotterdam de zondagmiddagsalon voor oudere homoseksuele mannen en lesbische vrouwen. Er verschijnt regelmatig een nieuwsbrief. Het secretariaat van COCR is geopend elke werkdag van 13.30 tot 17.00 uur.

*COC Rotterdam e.o., Schiedamsesingel 173, 3012 BB Rotterdam,*
*010 - 414 15 55, secretariaat@cocrotterdam.nl, www.cocrotterdam.nl*

### Bezoekvrijwilligers voor oudere homoseksuelen, lesbiennes en biseksuelen

Voor roze ouderen (v/m) die zich eenzaam of geïsoleerd voelen, bestaat er de mogelijkheid bezoek te ontvangen van een vrijwilliger. Dit wordt georganiseerd en gecoördineerd vanuit de Stichting Mara. Nadere informatie of opgave bij: scretariaat@cocrotterdam.nl.

## 2.4 Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond

Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond is het Advies- en Meldpunt Huiselijk Geweld en Kindermishandeling. Veilig Thuis is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld of kindermishandeling. Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond is bereikbaar via een gratis landelijk telefoonnummer: 0800 - 2000. 24 uur per dag, 7 dagen per week. Voor meer informatie kijk op www.veiligthuisrr.nl of e-mail naar info@veiligthuisrr.nl.

## 2.5 Wijkteam in uw wijk

Bij het wijkteam kunt u terecht voor al uw (aan)vragen voor zorg en voorzieningen, zoals huishoudelijke hulp, verpleging en verzorging, begeleiding en dagbesteding. De wijkteams zijn bereikbaar via telefoonnummer
0180 - 451 234, maar u kunt ook een inloopspreekuur bezoeken.
De actuele locaties en tijden van de inloopspreekuren zijn op te vragen bij de gemeente Ridderkerk. Wilt u hulp bij uw aanvraag, neem dan contact op met een ouderenadviseur van Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

*BAR Organisatie, P/a Gemeente Ridderkerk Klant Contact Centrum, Koningsplein 1, 2981 EA Ridderkerk, 0180 - 451 234, info@ridderkerk.nl*

## 2.6 Voor slechtzienden en blinden Visio

Visio ondersteunt slechtziende en blinde mensen bij het verwezenlijken van hun wens tot zelfstandig leven, leren, wonen en werken.
Met eenvoudige vragen kunt u, zonder afspraak, terecht op het inloopspreekuur. Dit wordt iedere donderdag van 13.00 tot 15.30 uur gehouden op de locatie in Rotterdam. Het computer inloopspreekuur vindt elke laatste donderdag van de maand plaats van 13.00 tot 15.30 uur bij Visio.

*Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen, Schiedamse Vest 158, 3011 BH Rotterdam, 088 - 585 97 00, rotterdam@visio.org, www.visio.org*

U bent van harte welkom!

‘Leuk u hier te ontmoeten’

Komt u ook langs op het ontmoetingsplein Aafje Reyerheem? Het is dé plek in de wijk waar u mensen uit uw buurt kunt ontmoeten. Samen geniet u van gezellige, sportieve en creatieve activiteiten. Of geniet u van een kopje koffie of thee. Niets moet, alles mag. U kiest zelf wat u leuk vindt om te doen. Voor het programma kijkt u op www.aafje.nl of loop even bij ons langs.

Aafje

Aafje Reyerheem | Torenmolen 1, Ridderkerk

### Bartiméus ziet mogelijkheden

Bartiméus is dé landelijke specialist op het gebied van leven, wonen, leren en werken met een visuele beperking. Vanuit meer dan 17 vestigingen in Nederland adviseren, scholen en trainen zij mensen die (steeds) slechter gaan zien. Iedereen van 0 - 100 jaar kan bij Bartiméus terecht. Met een speciaal team van specialisten ondersteunt Bartiméus slechtziende mensen op een persoonlijke en passende manier in hun eigen omgeving. Hierbij ligt de focus op participatie in de maatschappij en zelfredzaamheid. Denk aan bijvoorbeeld (lees)hulpmiddelen, aanpassingen in huis, Android en iPhone trainingen of vrijetijdsbesteding.

Informatiespreekuur: elke woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur.

*Bartiméus Rotterdam, Maasstadweg 150, Ingang 5, 3079 DZ Rotterdam, 088 - 889 98 10, info@bartimeus.nl, www.bartimeus.nl*

### 2.7 Wanneer zelf beslissen niet (meer) gaat: Mentorschap Rotterdam e.o.

Stichting Mentorschap bemiddelt bij het vinden en inzetten van een mentor bij meerderjarigen die door een geestelijke en/of lichamelijke beperking geen besluiten kunnen nemen op het gebied van behandeling, verpleging, verzorging en begeleiding. Stichting Mentorschap Rotterdam werkt in Rotterdam en de omliggende gemeenten.

*Mentorschap Rotterdam e.o. Gebouw De Kristal, Cypruslaan 404, 3059 XA Rotterdam, 06 - 22 96 14 71, info@mentorschap-rotterdam.nl, www.mentorschap-rotterdam.nl*

KBO

## Samen staan we sterker.

## De KBO Ridderkerk is er ook voor U!

De KBO is met 190.000 leden de grootste seniorenorganisatie van Nederland.
Wij komen op voor de belangen van senioren. Bijvoorbeeld als het gaat om langer thuis wonen, veiligheid, digitalisering en koopkracht. Daarnaast bieden we onze leden ontmoeting, ondersteuning en aantrekkelijke voordelen.

**Lid worden kan vanaf 50+ en kost € 23,00 per jaar**

Voor meer info kunt opnemen met Marianne Moret:
mmoret2017@gmail.com of 0180 435566.
Meer info over de KBO vindt u op www.uniekbo.nl

KBO

## Fit en Sterk seniorengym in het WVC Bolnes

SPORTIEF MET MARK

Blijf fit, soepel en sterk!

Iedere woensdag geeft Sportief met Mark functionele krachttraining voor ouderen. Door het volgen van deze leuke en gevarieerde lessen blijft u in beweging en blijft u fitter. De lessen zijn zo opgebouwd dat je sterker wordt bij de dagelijkse activiteiten. Iedereen kan aan deze lessen meedoen. De oefeningen worden aangepast op wat u aankan. Tijdens de lessen wordt gekeken of u de oefeningen goed uitvoert zodat kans op blessures kleiner is.
Voor meer informatie of aanmelden; bel Mark Schouten: **06-45606739** of loop eens binnen tijdens de les van 10.30-11.30 uur.

Geldetblom®
Slagerij & Partyservice

"Wij weten waar ons vlees vandaan komt"

Vlietplein 107 Ridderkerk
www.gelderblomridderkerk.nl
Telefoon: 0180 - 424741

## 3. INKOMEN, JURIDISCH ADVIES EN NOTARIËLE ZAKEN

### 3.1 Voedselbank Ridderkerk

De Voedselbank wil een bijdrage leveren aan de vermindering van de armoede in Ridderkerk en omgeving door het uitdelen van voedsel aan mensen die daarvoor in aanmerking komen op basis van criteria die landelijk zijn vastgesteld.
Indien u denkt in aanmerking te komen voor een voedselpakket, kunt u contact opnemen met de ouderenadviseur van Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

### 3.2 FoodCompany Ridderkerk

FoodCompany Ridderkerk wil een bijdrage leveren aan de verzachting van (verborgen) armoede en verspilling van voedsel tegengaan. Zij zetten zich in voor mensen die rond moeten komen van een sociaal minimuminkomen. Zij kunnen gebruik maken van levensmiddelen die beschikbaar gesteld worden door groothandelaren en tuinderijen.
Voor meer informatie of een aanvraag kunt u terecht bij uw ouderenadviseur van Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

*Foodcompany, Doctor Colijnstraat 6, 2982 AC Ridderkerk, 06 - 44 38 27 05*

### 3.3 Stichting Kledingbank Ridderkerk

De Kledingbank is er voor inwoners uit Ridderkerk met een inkomen lager of op bijstandsniveau (tot 110%). Als u een WWB- uitkering heeft, kunt u (zonder doorverwijzing) direct terecht mits u in het bezit bent van een recente uitkeringsspecificatie en geldig identiteitsbewijs. Mensen met een andere soort uitkering, werkenden met een inkomen op bijstandsniveau én de groep die in financiële nood zit door omstandigheden zoals ontslag, echtscheiding en schuldenproblematiek hebben een doorverwijzing nodig van een instantie.

*Stichting Kledingbank Ridderkerk, Dr. Colijnstraat 40, 2982 AC Ridderkerk, 06 - 44 38 27 05*

### 3.4 Schuldhulpverlening

Heeft u problemen met schulden of budgetteren? Voor schuldhulpverlening kunnen inwoners van Ridderkerk terecht bij PLAN Groep. De gesprekken vinden plaats in het gemeentehuis van Ridderkerk. U kunt zich aanmelden via het telefoonnummer 0180 - 451 234. Ook kunt u terecht bij het loket in het gemeentehuis.

*BAR Organisatie, P/a Gemeente Ridderkerk Klant Contact Centrum, Koningsplein 1, 2981 EA Ridderkerk, 0180 - 451 234, info@ridderkerk.nl*

### 3.5 Schuldhulpmaatje Ridderkerk

Een schuldhulpmaatje helpt u om weer inzicht te krijgen in uw financiële situatie en ook wordt het makkelijker om samen naar oplossingen te zoeken. Het accent ligt meer op preventie, uit de schulden blijven, maar ze staan u ook met raad en daad bij wanneer de situatie ernstiger is, bijvoorbeeld dat u in de schulden terecht bent gekomen.
Schuldhulpmaatje Ridderkerk is aangesloten bij het landelijk Schuldhulpmaatjes project neem contact op met het coördinatieteam SHM-Ridderkerk. Meer informatie vindt u op www.shmridderkerk.nl.

### 3.6 Thuisadministratie Facet Ridderkerk

Als u het opschonen en bijhouden van uw administratie en het lezen van ingewikkelde brieven lastig vindt, kunnen vrijwilligers Thuisadministratie u ondersteunen. Een vrijwilliger komt bij u thuis om uw administratie weer op orde te krijgen. Hierdoor kunnen verdere schulden voorkomen worden en eventuele betalingsregelingen getroffen worden. Afhankelijk van uw hulpvraag kan de ondersteuning kort- of langdurig van aard zijn. De inzet van de vrijwilliger is gratis.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

## 3.7 Formulierenbrigade

De formulierenbrigade gaat aan de slag met het invullen van uw formulieren. Ook kijken zij, samen met u, naar de regelingen en voorzieningen waar u mogelijk recht op heeft.

De formulierenbrigade werkt op afspraak. Wilt u meer informatie wanneer het spreekuur wordt gehouden en/of een afspraak maken, neem dan contact op met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl

## 3.8 Belastingen en toeslagen

Als u de AOW-leeftijd bereikt, heeft dit gevolgen voor uw belasting en premie volksverzekeringen. Belastingaangifte doen is voor AOW'ers niet verplicht. Toch kan dit financieel van belang zijn. AOW'ers hebben net als iedere Nederlander recht op heffingskortingen. Extra heffingskortingen zijn de ouderenkorting en de alleenstaande ouderenkorting (bij recht op de ouderenkorting en een AOW-uitkering voor alleenstaanden). Regelmatig is er een gratis belastingspreekuur bij Facet Ridderkerk. U kunt een afspraak maken voor hulp bij het invullen van uw belastingaangifte of vragen over toeslagen. U kunt ook een proefberekening maken voor zorg- en/of huurtoeslag.

In de maanden maart en april doet Facet van maandag tot en met vrijdag voor u de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting. Dit gebeurt op afspraak. Ook dan wordt gekeken of de huur- en/of zorgtoeslag is gebaseerd op de juiste gegevens. Kosten: € 7,50 per aangifte, € 10,00 gezamenlijke aangifte. Afspraken zijn telefonisch te maken via 0180 - 432 350.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

## 3.9 Vivenz Ridderkerk – Bureau Sociaal Raadslieden

Sociaal raadslieden is een onderdeel van Vivenz Ridderkerk. De sociaal raadslieden kunnen u helpen met vragen en problemen op het gebied van:

- uitkeringen en sociale voorzieningen;
- studiefinanciering;
- wonen;
- echtscheiding en andere zaken op gebied van familierecht;
- arbeidszaken;
- consumentenzaken;
- vreemdelingenzaken;
- maatschappelijke en andere problemen;
- informatie en advies.
- Hulp bij het invullen van bepaalde formulieren

Zij vertellen u welke regelingen, wetten of voorzieningen voor u van belang zijn en welke instellingen ze uitvoeren. De hulp van de sociaal raadslieden is kosteloos. . De afspraken kunnen alleen op woensdag en donderdag plaatsvinden. Vragen kunnen ook per e-mail of telefonisch worden gesteld.

*Bezoekadres: Gezondheidscentrum GOED (bij het Algemeen Maatschappelijk Werk van Vivenz), Jan Luykenstraat 8e, 2985 BV Ridderkerk. Telefonisch te bereiken van maandag tot en met donderdag van 09.00 tot 16.30 uur op 088 - 123 70 11/06 - 25 34 63 71,*
*sociaal.raadslieden@vivenz.nl*

### 3.10 Juridisch Loket Rotterdam

Het Juridisch Loket geeft gratis antwoord op uw juridische vraag. De juristen luisteren goed naar uw verhaal en geven u een persoonlijk advies. Soms is uw probleem wat ingewikkelder en verwijst het Juridisch Loket u door naar een instantie, zoals een bemiddelaar, maatschappelijk werk of een advocaat. U krijgt dan meteen informatie over de kosten.

*Juridisch Loket Rotterdam, Weena 719 (Groothandelsgebouw), 3013 AM Rotterdam, 0900 - 8020 € 0,10 p/min.* Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag 09.00 - 17.00 uur. U krijgt één van de juristen aan de telefoon, www.juridischloket.nl*

## Notariële zaken

### 3.11 Notaris

Regelmatig wordt er een bijeenkomst gehouden bij Facet Ridderkerk. U kunt hier terecht met vragen over: schenkingen, nieuw erfrecht, testament, levenstestament, codicil, legaat enz. Deze bijeenkomst is gratis. Aan een vervolgafspraak met de notaris zijn kosten verbonden. Op www.facetridderkerk.nl wordt aangegeven wanneer er weer een bijeenkomst plaatsvind. Voor meer informatie kunt u bellen naar Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

### 3.12 Notaristelefoon

Bij de Notaristelefoon kunt u terecht voor al uw algemene vragen over het kopen van een woning, testamenten, huwelijkse voorwaarden enzovoorts. De Notaristelefoon is iedere werkdag bereikbaar van 9.00 uur tot 14.00 uur, tel.: 0900 - 346 93 93 (€ 0,80 p.m.). Voor informatie over alle genoemde notariële zaken kunt u ook terecht op www.notaris.nl.

## 4. BELANGENBEHARTIGING

Dit gedeelte van de seniorenwijzer behandelt enkele organisaties die opkomen voor de (groeps)belangen van senioren.

### 4.1 Adviescommissie Ouderenbeleid Ridderkerk (ACOR)

De ACOR geeft gevraagd en ongevraagd advies over vraagstukken op het gebied van het gemeentelijk ouderenbeleid. Zij brengt advies uit naar de gemeente, de ouderenbonden en andere instellingen/organisaties. De adviezen liggen op het gebied van ouderen in de samenleving: huisvesting, verkeer en vervoer, welzijn, sport en recreatie, gezondheidszorg, maatschappelijke dienstverlening.

*Mw. A. van der Poel, p.a. Bliek 36, 2986 SB Ridderkerk, 0180 - 421 696 / 0180 - 414 624*

### 4.2 Ouderenbonden

De ouderenbonden komen op voor de belangen van alle ouderen op het gebied van wonen, gezondheid, zorg, veiligheid en mobiliteit. Daarnaast organiseren zij voor hun leden allerlei activiteiten zoals lezingen, excursies en recreatieve bijeenkomsten. In Nederland zijn er de volgende ouderenbonden, namelijk: ANBO, KBO, PCOB.

Elke bond geeft ook een maandblad uit met interessante informatie. Als u ook lid wilt worden of uw belangen behartigd wilt zien kunt u bij een van de onderstaande adressen terecht.

- ANBO voor 50-plussers De ANBO geeft een maandblad uit:
  ANBO Magazine.
  *ANBO, Vijzelmolenlaan 20-22, 3447GM Woerden, 0348 - 46 66 66, info@anbo.nl, www.anbo.nl*
- KBO-PCOB geeft het maandblad Perspectief uit.
  *KBO-PCOB, Ringwade 67, 3439 LM Nieuwegein, 030 - 340 06 00, Afdeling Ridderkerk, Arie Bos, mail: a.bos1577@upcmail.nl, 0180 - 41 76 60*

## 4.3 Vakbonden

De vakbonden CNV en FNV hebben aparte diensten voor senioren.
CNV: CNV senioren is een exclusieve dienst voor leden van 65 jaar en ouder. Hier kunt u terecht met vragen over inkomen, gezondheid, vervoer en wonen. Ook beschikt CNV senioren over een vrijwilligersnetwerk dat praktische hulp verleent bij het invullen van formulieren.

*CNV senioren, postbus 2475, 3500 GL Utrecht, 030 - 751 10 01 (op werkdagen van 8.00 uur tot 18.00 uur), cnvinfo@cnv.nl, www.cnv.nl*
*FNV, 088 - 368 03 68 (werkdagen: 8.30 - 17.30 uur), www.fnv.nl*

## 4.4 Vereniging van en voor Lichamelijk Gehandicapten Ridderkerk en omstreken (VVLG)

Deze vereniging zet zich al sinds 1946 in voor belangenbehartiging van lichamelijk gehandicapten in Ridderkerk e.o. De vereniging stelt voor de leden uitleenartikelen zoals krukken en rolstoelen ter beschikking. Daarnaast organiseert zij activiteiten.

*Secretariaat VVLG, Mw. N. van Driel, 0180 - 432 509, n.van.driel@hetnet.nl*

## 4.5 Zorgbelanginclusief

Zorgbelanginclusief werkt aan een inclusieve samenleving in Gelderland, Utrecht en Zuid-Holland, maar ook regelmatig in andere delen van het land. Zij streven naar een leefbare, zorgzame samenleving waar iedereen een volwaardige positie inneemt en met elkaar hieraan vorm geeft. Dit gebeurt door het ondersteunen van inwoners, cliënten, patiënten, zorg- en welzijnsorganisaties, gemeenten, zorgverzekeraars, onderwijsinstellingen en anderen, gericht op:

- Inclusiviteit: volwaardig mee kunnen doen;
- Leefbaarheid: een gezonde, prettige leefomgeving;
- Participatie: meebeslissen voor bewoners, patiënten én overheden.

*Zorgbelanginclusief, 010 - 466 59 62, info@zorgbelanginclusief.nl / info@basisberaad.nl, www.zorgbelanginclusief.nl*

## 4.6 Adviespunt Zorgbelang

Heeft u advies nodig bij het indienen van uw klacht betreffende de gezondheidszorg? Dan kan Adviespunt Zorgbelang u helpen.

*Adviespunt Zorgbelang Inclusief Bezoek- en postadres Hoofdlocatie: Weerdjesstraat 168, 6811 JH Arnhem, 026 - 384 28 22, info@zorgbelanginclusief.nl, www.zorgbelanginclusief.nl*

## 4.7 Landelijk Meldpunt Zorg

Bij het Landelijk Meldpunt Zorg kunt u terecht voor advies bij klachten over de kwaliteit van de zorg. Bereikbaar via 088 - 120 50 20 of per bief; Landelijk Meldpunt Zorg, Postbus 2115, 3500 GC Utrecht.

## 4.8 Patiëntenverenigingen

Hieronder staat een overzicht van een aantal patiëntenverenigingen die voor senioren van belang kunnen zijn. Aangezien er in Nederland voor iedere ziekte of aandoening een patiëntenvereniging is, gaat het de omvang van deze Seniorenwijzer te buiten om deze allemaal te noemen. Voor meer informatie kunt u ook contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

- Nederlandse Christelijke Blinden- en slechtziendenbond (NCB), www.ncb-bond.nl
- Diabetesvereniging Nederland (DVN), 033 - 463 05 66, www.diabetesvereniging.nl
- Doof- en slechthorendheid NVVS in Houten, 030 - 261 76 16, teksttel: 030 - 261 76 77, www.stichtinghoormij.nl
- Hartklachten, Infolijn Hart en Vaten, 088 - 111 16 00, www.hartenvaatgroep.nl
- Kanker, Nederlandse Federatie van kankerpatiëntenverenigingen (NFK), 088 - 002 97 77, www.nfk.nl
- Reuma, Reumapatiëntenbond, 020 - 589 64 64 (ma. t/m do. 08.30 - 17.00 uur en vr. 08.30 - 12.30 uur), www.reumanederland.nl
- Spraak-/ taalstoornissen, www.hersenletsel.nl

## 5. ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS

Mensen die langdurig en intensief voor hun familieleden, buren of vrienden zorgen, noemen we mantelzorgers. Denk hierbij ook aan jonge mantelzorgers (tot 24 jaar) en mantelzorgers die mantelzorg combineren met een baan. Het zijn geen professionele zorgverleners, maar ze zorgen voor iemand vanwege een persoonlijke band. Vrijwilligerswerk is geen mantelzorg.

### 5.1 Ondersteuning voor mantelzorgers door Karaat Mantelzorg

Bent u ook mantelzorger? Dan is het een prettige gedachte dat u er niet alleen voor staat. Voor hulp en ondersteuning kunt u een beroep doen op de mantelzorgconsulent van Karaat Mantelzorg. Daarnaast organiseert Karaat Mantelzorg diverse workshops en ontmoetingsactiviteiten, zoals een maandelijks Alzheimer Café. Het advies en de ondersteuning van de mantelzorgconsulent is gratis. Voor sommige activiteiten wordt wel een kleine bijdrage gevraagd.

### 5.2 Jonge mantelzorgers

Karaat Mantelzorg biedt advies, informatie en ondersteuning aan jonge mantelzorgers, hun ouders en professionals die met jonge mantelzorgers te maken hebben. Jonge mantelzorgers zijn kinderen en jongeren t/m 24 jaar die opgroeien met een zieke ouder, broer, zus of met een zieke opa en oma, die in de directe omgeving van het gezin woont en die intensieve zorg nodig heeft. Er kan sprake zijn van een chronische, lichamelijke ziekte of handicap, een psychische ziekte of verslavingsproblematiek. Deze situatie kan een grote impact hebben op hun leven. Jonge mantelzorgers kunnen zich bij Karaat Mantelzorg registreren als jonge mantelzorgers en ook de pluim voor mantelzorgers aanvragen.
Bekijk www.karaatmantelzorg.nl voor meer informatie.

### Informatie en advies

De mantelzorgconsulent heeft alle informatie over wat er komt kijken bij mantelzorg. U krijgt praktische ondersteuning bij zaken die u moet regelen. Denk aan het wegwijs maken in verschillende financiële regelingen of hulp bij het aanvragen van thuiszorg. De mantelzorgconsulent werkt samen met andere organisaties en weet precies hoe u verschillende aanvragen kunt indienen. Als u zich bij Karaat Mantelzorg aanmeldt, ontvangt u drie keer per jaar kosteloos de nieuwsbrief “Spotlight op Mantelzorg”.

### Emotionele steun

Voor een ander zorgen, is een zware taak. U kunt bij de mantelzorgconsulent uw verhaal kwijt en u krijgt advies op maat. Als het nodig is, komt de mantelzorgconsulent bij u thuis om u te helpen de zaken op een rijtje te zetten.

### Vervangende zorg (respijtzorg)

Als u intensief voor een ander zorgt, kan het fijn zijn om er een keertje tussen uit te gaan om even op adem te komen. Dit kan door een uitstapje om de zinnen te verzetten of door een vrijwilliger in te schakelen om dingen uit handen te nemen. De mantelzorgconsulent zoekt naar mogelijkheden om aan uw wensen tegemoet te komen.

### Wegwijs

Karaat Mantelzorg weet welk aanbod er in de regio is voor mantelzorgers. Zij werken samen met veel organisaties in Ridderkerk. Ook stimuleren zij bedrijven en organisaties om actief bezig te zijn met mantelzorg.

*Karaat Mantelzorg (onderdeel van Facet Ridderkerk), Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 763 717, info@karaatmantelzorg.nl, www.karaatmantelzorg.nl*

## 5.3 Dementie

Karaat Mantelzorg werkt samen met diverse instellingen in Ridderkerk om optimale zorg en ondersteuning te realiseren voor mensen met dementie en hun mantelzorgers in de gemeenten Barendrecht, Albrandswaard en Ridderkerk. Kom naar het Alzheimer Café!

## Alzheimer Café Ridderkerk

In de maandelijkse bijeenkomsten van het Alzheimer Café ontmoet u lotgenoten die u begrijpen. Er staan steeds verschillende thema's centraal en er zijn deskundigen aanwezig aan wie u uw vragen kunt stellen. Deze bijeenkomsten zijn toegankelijk voor degene die de zorg geeft én degene die de zorg ontvangt. Ook belangstellenden zijn welkom.
Karaat Mantelzorg, Verpleeghuis Salem, Riederborgh, Aafje en Internos organiseren het Alzheimer Café in Ridderkerk.

*Waar en wanneer?*
Iedere tweede maandag van de maand van 19.30 tot ongeveer 21.30 uur (zaal open: 19.00 uur) in Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80 te Ridderkerk. Toegang is gratis. De data en de onderwerpen met de sprekers van het Alzheimer Café Ridderkerk kunt u o.a. vinden op www.karaatmantelzorg.nl en op Facebook.com/KaraatMantelzorg.

*Karaat Mantelzorg (onderdeel van Facet Ridderkerk), Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 763 717, info@karaatmantelzorg.nl, www.karaatmantelzorg.nl*

## Geheugensteunpunt

Merkt u dat uw geheugen achteruit gaat? Of heeft u een familielid bij wie u geheugenproblemen ervaart en wilt u graag meer informatie? Of wilt u eens praten met andere mantelzorgers van mensen met dementie? Neemt u dan contact op met een medewerker van het Geheugen Steunpunt. Het Geheugen Steunpunt zorgt ervoor dat u snel en eenvoudig antwoord op uw vragen krijgt en/of dat u wordt doorverwezen naar de juiste persoon of instantie. Er zijn geen kosten verbonden aan uw bezoek aan het Geheugen Steunpunt. Ga naar www.geheugensteunpuntbar.nl. Voor informatie en contact kunt u terecht bij Karaat Mantelzorg Ridderkerk.

Antes PG
Specialist in psychiatrie
en verslaving

Regio Rotterdam Zuid

# Ouderenzorg regio Rotterdam Zuid

Ouder worden kan veel veranderen. U gaat van een werkzaam leven naar pensioen of ervaart de gevolgen van het ouder worden. Lichamelijke of psychische klachten kunnen een rol gaan spelen.

Klachten die kunnen ontstaan, zijn bijvoorbeeld vergeetachtigheid, slapeloosheid, verwardheid, angst, somberheid, eenzaamheid, verdriet of lichamelijke problemen. Antes heeft aandacht voor de psychische, lichamelijke en sociale veranderingen die gepaard gaan met ouder worden.

**Bent u 65 jaar of ouder en herkent u zich in één van deze klachten?**
Dan helpen wij u graag. Om de juiste behandeling te kunnen bieden, brengen wij eerst de aard, ernst en eventueel oorzaak van uw klachten in kaart. Vervolgens kijken we samen met u en uw naaste(n) naar een behandeling en begeleiding die het beste bij u past.

Uw behandeling vindt plaats op één van onze locaties of in uw eigen omgeving. Wij werken vanuit diverse regio's zodat u altijd dichtbij huis de zorg kunt ontvangen die u nodig heeft. Ons behandelteam bestaat uit psychiaters, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, GZ-psychologen, specialisten ouderengeneeskunde, een arts en een verpleegkundig specialist. Voor behandeling door onze specialisten heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig.

## Contact

Wilt u meer informatie over wat Antes voor u kan betekenen of heeft u vragen over de verwijzing, neem dan contact op met ons secretariaat via telnr. 088 – 358 76 10.

Vanaf 20 april 2020 zijn Antes en Bavo Europoort samen verder gegaan onder de naam Antes. Antes is onderdeel van de Parnassia Groep.

## 5.4 Thema's, workshops en cursussen

Het hele jaar door organiseert Karaat Mantelzorg diverse themabijeenkomsten, workshops en cursussen. Een breed scala aan interessante onderwerpen voor mantelzorgers komt daarbij aan bod. Dat kan gaan om praktische zaken en informatie over ziektebeelden, maar ook om ontspanning en het vinden van de balans tussen zorgen voor een ander en zorgen voor uzelf.

Mantelzorgers worden geïnformeerd via de website www.karaatmantelzorg.nl, per e-mail, via nieuwsbrieven/ nieuwsflitsen en Facebook.com/ Karaat Mantelzorg.

### Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar in november organiseert Karaat Mantelzorg de 'Week van de Mantelzorg' in samenwerking met en met behulp van met andere organisaties, instellingen, bedrijven en winkeliers in Ridderkerk. In oktober wordt het programma via de website www.karaatmantelzorg.nl, sociale media en de krant bekend gemaakt. Het programma is af te halen bij het kantoor van Karaat Mantelzorg aan de Schoutstraat 5. Deelname is gratis. Mantelzorgers die mee willen doen moeten geregistreerd staan bij Karaat Mantelzorg.

*Karaat Mantelzorg (onderdeel van Facet Ridderkerk), Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 763 717, info@karaatmantelzorg.nl, www.karaatmantelzorg.nl*

## 5.5 Geldzaken

### Mantelzorgpluim

Mantelzorgers zijn onmisbaar voor de samenleving. Met hulp van mantelzorgers kan iedereen zo lang mogelijk meedoen in de maatschappij. Daarom geeft de gemeente Ridderkerk als blijk van waardering alle mantelzorgers ieder jaar een Pluim in de vorm van een Ridderkerkpas met een tegoed van € 75,00. Dit tegoed kunt u besteden bij diverse Ridderkerkse winkels. Om in aanmerking te komen voor de Mantelzorgpluim zijn wel een aantal criteria van toepassing. De Pluim voor Mantelzorgers wordt elk jaar uitgedeeld in november (Week van de Mantelzorg).

*Het formulier om de Pluim aan te vragen vindt u op de website van gemeente Ridderkerk: www.ridderkerk.nl en op de website van Karaat Mantelzorg: www.karaatmantelzorg.nl.*

## 5.6 Respijtzorg voor mantelzorgers vanuit de WMO

De WMO staat voor Wet maatschappelijke ondersteuning. Krijgt u langdurend en intensief zorg en ondersteuning van uw partner, kind, familielid of een andere persoon uit uw netwerk? Kan deze persoon u deze zorg en ondersteuning tijdelijk niet bieden omdat hij/ zij u bijvoorbeeld op vakantie gaat of zelf geopereerd moet worden? Moet deze zorg volgens u tijdelijk door een professional overgenomen worden? Dat noemen we voorzienbare Tijdelijke Respijtzorg. Tijdelijke overname van zorg en ondersteuning is mogelijk voor maximaal vier weken (= 28 dagen) in een kalenderjaar als u aan de voorwaarden voor Tijdelijke Respijtzorg voldoet.

Welke voorwaarden zijn er?

Om Tijdelijke Respijtzorg vanuit de Wmo te krijgen moet het gaan om een situatie waarin:

- Er geen mogelijkheden binnen de familie of het sociaal netwerk zijn om de ondersteuning (gedeeltelijk) over te nemen en:
- U geen indicatie heeft voor de Wet langdurige zorg (Wlz) of een aanvullende zorgverzekering heeft die een oplossing kan bieden

Voor meer informatie over Tijdelijke Respijtzorg kunt u contact opnemen met gemeente Ridderkerk.

*Gemeente Ridderkerk, Afdeling WMO, 0180 - 451 234, maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 12.00 uur*

## 5.7 MantelzorgNL

De mantelzorglijn is het informatie- en adviescentrum van MantelzorgNL, de landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg. MantelzorgNL werkt samen met ruim 250 regionale lidorganisaties, aan de belangenbehartiging en ondersteuning van mensen die onbetaald vanuit persoonlijke betrokkenheid en solidariteit zorg bieden aan mensen met een chronische ziekte of handicap of aan hulpbehoevende ouderen.

*De mantelzorglijn: 030 - 760 60 55 op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur, www.mantelzorg.nl*

## 6. VRIJWILLIGERSWERK

Bent u op zoek naar zinvolle tijdsbesteding waarmee u andere mensen een groot plezier doet? Kom dan eens langs bij het Vrijwilligerssteunpunt van Facet Ridderkerk. De consulenten vrijwilligerswerk staan voor u klaar.

### 6.1. Facet Vrijwilligerssteunpunt

De medewerkers helpen u graag bij het vinden van een leuke en passende plek. In de online vacaturebank vindt u het aanbod aan vacatures. Organisaties kunnen hun vacatures hier makkelijk plaatsen en als u vrijwilligerswerk wilt gaan doen, kunt u zich direct inschrijven. Als u nog niet zo goed weet wat bij u past, dan maken we een afspraak voor een persoonlijk gesprek. We kijken naar uw interesses, vaardigheden, achtergrond en motivatie en meer om zo een passende plek te vinden.

Bij Facet is er ook vrijwilligerswerk te doen. Veel diensten en activiteiten voor de bewoners in de buurt en wijken komen tot stand met de vrijwillige inzet van Ridderkerkers die zich belangeloos inzetten. Ook vrijwilliger worden bij Facet? We bespreken de mogelijkheden graag met jou! U kunt als vrijwilliger bij verschillende activiteiten terecht. Enkele voor beelden van vrijwilligerswerk:

- Maaltijden rondbrengen
- Activiteiten organiseren
- Preventieve huisbezoeken afleggen
- Kleine klusje doen bij mensen thuis
- Mensen ondersteunen bij het op orde houden van hun administratie
- Iemand thuis bezoeken voor een praatje, wandeling of spelletje.

Kortom: Iedereen kan vrijwilligerswerk doen. Het is leuk, nuttig en leerzaam! U haalt er plezier uit, ontmoet anderen, doet werkervaring op en ontdekt talenten.

### Advies en informatie

U kunt bij Facet Vrijwilligerssteunpunt ook terecht voor informatie en advies. Bijvoorbeeld over vergoedingen, vrijwilligersverzekeringen, de gratis VOG of een interessetest.

Het Vrijwilligerssteunpunt is gevestigd aan de Schoutstraat 5. U bent van harte welkom, loop gerust eens binnen! Openingstijden: maandag t/m donderdag van 9.00 - 15.30 uur en vrijdag van 9.00 - 12.30 uur. Voor vragen of meer informatie over vacatures kunt u contact opnemen met het Vrijwilligerssteunpunt via 0180 - 430 440 of vrijwilligerssteunpunt@facetridderkerk.nl.

*Facet Vrijwilligerssteunpunt, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, vrijwilligerssteunpunt@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl/vrijwilligerssteunpunt*

## 6.2 Vrijwilligersacademie

Bent u vrijwilliger in Ridderkerk of bent u op zoek naar een geschikte vrijwilligersplek en wilt u zich verder verdiepen en ontwikkelen in onderwerpen die u in uw vrijwilligerswerk tegenkomt? Doe dan mee met cursussen, trainingen of workshops van Ridderkerkse (vrijwilligers)organisatie. Het laatste aanbod vindt u bij de Vrijwilligersacademie van Facet Ridderkerk. U komt op de portal terecht via www.facetridderkerk.nl/vrijwilligerssteunpunt.

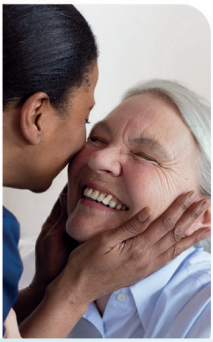
De Vrijwilligersacademie is een samenwerking van verschillende organisaties en instellingen die met vrijwilligers werken. Het aanbod van cursussen, trainingen, workshops en e-learnings wordt u op één centrale plek aangeboden. U kunt zich ook direct inschrijven via de portal.

*Facet Vrijwilligerssteunpunt, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, vrijwilligerssteunpunt@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl/vrijwilligerssteunpunt*

## 6.3 Vrijwilligerswerk bij andere organisaties Vrijwilligersorganisaties (t.b.v. senioren)

Hieronder staan een aantal organisaties die t.b.v. senioren huisbezoeken afleggen.

# Thuiskomen in de zorg



## Samen zorgen we dat u zo lang mogelijk in uw vertrouwde huis kunt blijven wonen

### Thuis krijgt u de zorg die u verdient

- Persoonlijke verzorging en verpleging
- Thuisbegeleiding
- Gespecialiseerde verpleegkundige hulp
- Huishoudelijke zorg
- Personenalarmering
- Advies op maat

Internos-zorglijn: 078 - 648 38 38

*24/7 bereikbaar*

- telefonisch advies is altijd gratis -

info@internosthuiszorg.nl

www.internosthuiszorg.nl

INTERNOS

THUISZORG

## De Nederlandse Patiënten Vereniging (NPV)

De NPV is een christelijke organisatie die opkomt voor de belangen van patiënten in de gezondheidszorg. Het uitgangspunt daarbij is dat ieder mens recht heeft op leven ongeacht de “kwaliteit van het leven”. Vrijwillige thuishulp is een vorm van hulpverlening die, als mensen dat willen, hen in staat stelt om zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te blijven. Thuishulp richt zich op verzorging in de thuissituatie van bijvoorbeeld (demente) ouderen, zieken, gehandicapten en terminale patiënten. Zij wil de mantelzorgers ondersteunen en eventueel vervangen. De NPV biedt de volgende vormen van hulp:

- Boodschappen doen
- Wandelen met een hulpbehoevende
- Het geven van aanvullende hulp bij ernstig zieken thuis en bij mensen in de laatste levensfase.
- Oppassen als familie/verzorgende dringend weg moeten
- Begeleiden naar het ziekenhuis

*NPV-afdeling Ridderkerk, Forel 39, 2986 RA Ridderkerk, 0180 - 423 983, NPV thuishulp: 06 - 51 81 95 44*

## Het Nederlandse Rode Kruis

Het Nederlandse Rode Kruis heeft een grote groep vrijwilligers die zich bezighoudt met hulpverlening op sociaal gebied. Voor deze taak zijn een aantal vrijwilligers actief die zich inzetten voor het welzijn van o.a. mindervaliden, ouderen en zieken. Anderzijds biedt het Nederlandse Rode Kruis de mogelijkheid tot een vakantie op het schip de Henri Dunant of een verblijf in één van de vakantiehotels, de Valkenberg, IJsselvliedt of de Paardenstal.

*Afdeling Rotterdam: 010 - 206 06 22*

## De Zonnebloem

De Zonnebloemafdeling Ridderkerk zet zich in voor mensen, die door ziekte of handicap lichamelijke beperkingen hebben. Men bezoekt zieke en gehandicapte mensen aan huis. Gewoon voor een praatje of een kopje koffie. Gezelschap, contact en een goed gesprek staan tijdens het Zonne-bloembezoek centraal.

*Aanmelden van nieuwe cliënten bezoekwerk via secretaris Jeannet Krootjes, 0180-42 65 26. Bezoekwerk van bestaande cliënten, Nel van Ballegooijen, 0180 - 41 23 42*

## Kerken

Vanuit de Ridderkerkse kerken wordt er bezoek gebracht aan kerkleden en anderen die daar om vragen. Voor adressen van deze kerkgenootschappen kunt u de gemeentegids of de telefoongids raadplegen.

## Ouderenbonden

De ouderenbonden, ANBO, KBO, PCOB, hebben allemaal een eigen bezoekersgroep bestaande uit vrijwilligers voor bezoek aan oudere en eenzame leden. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met een van de ouderenbonden.

- *ANBO 0348 - 46 66 66*
- *PCOB 030 - 34 00 600*
- *Unie-KBO 030 - 34 00 600*

## 7. ANDEREN ONTMOETEN

### Anderen ontmoeten bij Facet Ridderkerk

Anderen ontmoeten, er eventjes uit zijn, met een computer leren werken of met een kop koffie bijpraten? Dat kan allemaal dichtbij huis in uw eigen wijk. Facet Ridderkerk biedt veel mogelijkheden; van creatieve bijeenkomsten tot klaverjastoernooien en van zomeractiviteiten tot modeshows.

### 7.1. Ontmoetingsbijeenkomsten

In diverse wijken van Ridderkerk organiseert Facet Ridderkerk een scala aan activiteiten en bijeenkomsten. Meestal in een wijkvoorzieningencentrum, maar soms ook in andere gebouwen. Er is altijd iets te doen dicht bij u in de buurt.

### Koffieochtenden

In de wijken Slikkerveer en West kunt u wekelijks naar de koffieochtenden. U kunt vrijblijvend binnen lopen voor een kopje koffie en een praatje of een spelletje.

- *Koffieochtend Wijkvoorzieningencentrum Slikkerveer, Reyerweg 62, 2983 AT Ridderkerk, donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.*
- *Koffieochtenden Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk, dinsdag en donderdag van 10.00 tot 12.00 uur.*

### Mannenclub

Mannen onder elkaar! Deze ontmoetingsochtenden, waar u vrijblijvend kunt binnenlopen, zijn voor en door mannen. Mannenclub in Wijkcentrum West. Iedere tweede en vierde vrijdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur.

*Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk*
*Kosten: u betaalt voor uw eigen consumpties.*

## Sociëteiten

Al vele jaren komen er in de verschillende wijken sociëteiten ('soos') bijeen. U kunt er terecht voor gezellige middagen met een gevarieerd aanbod: spelletjes, lezingen, creatieve activiteiten. Enkele keren per jaar kunt u er gezamenlijk eten of een reisje maken. Als deelnemer bent u lid 40 van de soos, maar u kunt vrijblijvend en zonder afspraak komen kennismaken.

- Soos Bolnes, Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk, dinsdag en donderdag van 13.30 - 16.30 uur
- Soos Centrum, Multifunctioneel centrum Het Plein, Koningsplein 2, 2981 EA Ridderkerk, maandag van 14.00 - 16.00 uur
- Soos Oostendam, gebouw "De Korenbloem", Tarwestraat 34, 2989 AW Ridderkerk, éénmaal per 14 dagen op donderdag van 14.00 - 17.00 uur
- Soos Rijsoord, gebouw De Hoeksteen, Rijksstraatweg 43, 2988 BA Ridderkerk éénmaal per 3 weken op woensdag van 14.00 - 16.45 uur
- Soos West, Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk donderdagmiddag van 13.30 - 15.30 uur.

*Kosten: u betaalt voor uw consumpties. Daarnaast sparen de leden voor etentjes en reisjes.*

## Klaverjastoernooi

Twee keer per jaar (in februari/maart en in oktober/november) kunt u deelnemen aan een klaverjastoernooi in Wijkvoorzieningencentrum Bolnes. Dit toernooi vindt plaats op woensdagmiddag en duurt 8 weken. Voor aanmelding en meer informatie over de kosten, kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk, 0180 - 432 350

Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk

## Modeshows

Facet Ridderkerk organiseert twee keer per seizoen een modeshow in samenwerking met gerenommeerde modehuizen in Wijkvoorzieningencentrum Bolnes.

*Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk*
*Kosten: de toegang is gratis, inclusief een kopje koffie of thee.*

## Gezellige middagen

Op vrijdag kunt u terecht in Wijkcentrum West aan de Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk voor een gezellige middag. Facet Ridderkerk biedt u een gevarieerd aanbod:

- Eerste vrijdag van de maand: filmmiddag met oudere en recentere films
- Tweede vrijdag van de maand: breimiddag: breien voor het goede doel of voor uzelf
- Derde vrijdag van de maand: bingo met leuke prijzen
- Vierde vrijdag van de maand: creatieve middag

*Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk*
*Kosten: € 2,50, (bingo €3,50) inclusief een kopje koffie of thee.*

*Kijk op www.facetridderkerk.nl voor de agenda waar u kunt zien wanneer onze activiteiten plaatsvinden of neem contact op via 0180 - 432 350.*

## Biljarten

Gezellig biljarten? Dat kan gratis in het Wijkvoorzieningencentrum Bolnes van maandag t/m vrijdag van 13.00 -17.00 uur.

*Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk*

## Winteractiviteiten

Van oktober tot december worden er diverse activiteiten georganiseerd. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

## Zomeractiviteiten

Tijdens de zomervakantie kunt u deelnemen aan leuke en gevarieerde activiteiten. Hierdoor vliegen de zomermaanden voorbij. Voor de activiteiten geldt ‘voor elk wat wils’. Er zit ongetwijfeld iets bij dat u aanspreekt of u nu sportief of creatief bent, van cultuur houdt of graag uitstapjes maakt. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

### Uitstapjes

U kunt met ons mee als u het moeilijk vindt om zelf op stap te gaan en u liever in een kleine groep ergens naar toegaat. De uitstapjes van Facet Ridderkerk vinden plaats per minibus. Ter ondersteuning gaan er vrijwilligers mee. Zij kunnen u helpen bij het in- en uit de bus stappen. Gebruikt u een rollator? Als deze inklapbaar is, kan de rollator mee.

*Neem voor meer informatie of het maken van een afspraak voor een uitstapje contact op met Facet Ridderkerk via 0180 – 432 350.*

### Maatjesproject

Wat is het maatjesproject nu eigenlijk? De naam zegt al wel iets maar zeker niet alles. Een maatje is meer dan iemand die alleen even langs komt. Het is samen een wandeling maken, praten over moeilijke dingen, boodschappen doen, een spelletje spelen. Maatje zijn is persoonlijk contact, warmte, humor, tijd en respect. Bent u op zoek naar een maatje? Neem contact met ons op.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

## 7.2 Computercursussen: SeniorWeb

Wilt u leren hoe u op de computer kunt werken of heeft u specifieke vragen op computergebied? Daarvoor kunt u terecht bij de Bibliotheek AanZet via 078 - 620 55 00. De bibliotheek biedt basislessen op laptops en tablets.

Wilt u liever privé les? Dan heeft Facet Ridderkerk vrijwilligers die u dit aan kunnen bieden. Neem contact op via 0180 - 432 350 voor meer informatie over de tarieven.

Marjan van der Giessen
UITVAARTZORG

Voor een overlijden kunt u bellen naar
0180 - 84 01 21
(dag en nacht bereikbaar)

Middenmolendijk 187A, 2986AB, Ridderkerk
www.marjanvandergiessenuitvaartzorg.nl

"Elk afscheid is het begin van een herinnering"

VAN DONGEN
NOTARISKANTOOR

Persoonlijke aandacht.

Snelle en doeltreffende

dienstverlening.

- Onderneming & ondernemer
- Huis & hypotheek
- Trouwen & samenwonen
- Nalaten, schenken & erven

Houtzaagmolen 102
2986 GE Ridderkerk
☎ 0180 - 462599
www.notarisvandongen.nl

## 7.3 Educatie

Rotterdamse Volksuniversiteit
De cursussen van de Rotterdamse Volksuniversiteit zijn niet gericht op het behalen van een diploma. Alles draait om het plezier van het leren. Zowel ‘s avonds als overdag is er een breed scala aan cursussen.

*Volksuniversiteit Rotterdam, Heemraadssingel 275-277, 3023 BE 43 Rotterdam, 010 - 476 12 00, info@vu-rotterdam.nl, www.volksuniversiteitrotterdam.nl*

### HOVO

Voor Hoger Onderwijs voor Ouderen kunt u terecht aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hovo Rotterdam biedt losse cursussen en lezingencycli op universitair niveau aan voor iedereen vanaf 50 jaar. Hovo Rotterdam is voor iedereen vanaf 50 jaar toegankelijk.

*Bezoekadres Universiteit, Kamer M6-19, Burg. Oudlaan 50, 3062 PA Rotterdam, 010 - 408 24 65 (bereikbaar van 9.30 - 12.00 en 13.30 - 14.30 uur) ma t/m do 9.00 - 17.00 uur en vrij 9.00 - 14.00 uur, hovo@erasmusacademie.nl, www.eur.nl/hovo-rotterdam*

### Gilde Ridderkerk

Gilde Ridderkerk is een organisatie van vrijwilligers die hun kennis en ervaring, die ze hebben opgedaan in werk of hobby, over willen dragen aan anderen die daar behoefte aan hebben. Iedere donderdag (m.u.v. schoolvakanties) is er van 9.30 tot 15.00 uur inloopspreekuur.

*Gilde Ridderkerk 0180 - 433 915, spg.ridderkerk@mail.com www.gilderidderkerk.nl, Bezoekadres (tijdens de spreekuren), Koningsplein 5, (3e etage, kamer C 303), 2981 EA Ridderkerk*

## 7.4 Seniorensport

Het seniorenprogramma van Facet Ridderkerk staat voor gezond en gezellig bewegen! Seniorensport bestaat uit diverse activiteiten, zoals therapeutische activiteiten, gymnastiek, yoga, tennis, sport en spel, internationale dans, en aangepaste fietsen en diverse zwemactiviteiten.

## Therapeutische activiteiten

Aangepaste yoga. Deze lichte vorm van yoga is in het bijzonder geschikt voor mensen met vermoeidheidsklachten, pijn en spanningen. De lessen bieden ondersteuning bij bijvoorbeeld chronische klachten en ziekten zoals reuma, burn-out, depressie en na behandeling van kanker.

## Sport- en beweegactiviteiten

- Tennis. Iedere week wordt er gespeeld in koppels op de banen van Reyerparc. Er is een zomer- en winterseizoen.
- Internationale dans. De lessen internationale dans zijn geschikt voor iedereen! Liefhebbers van dansen en muziek hebben bij Internationale dans de kans om allerlei volksdansen te leren. u heeft geen vaste danspartner nodig. Dansen geeft plezier en ontspanning en iedereen kan het leren.
- Yoga. Een yogales bestaat uit rustige lichaams- en ontspannings-oefeningen. Yoga leert ons lichaam en geest met elkaar in balans te brengen. De lessen worden in bijna alle wijken van Ridderkerk aangeboden.
- Fietsen. Vanaf april gaat het fietsseizoen van start. Samen genieten van alle mooie gebieden zoals de Hoeksche Waard, Albrandswaard etc.
- Sport en spel. Zin een gezellige en gevarieerde middag vol sport en spel? Kom dan een keer kijken bij deze activiteit. Sporten als badminton en volleybal worden wekelijks gespeeld. Ook wordt gewerkt aan de conditie en kracht.
- Gymnastiek. Tijdens deze activiteit worden diverse gymnastische oefeningen gedaan met o.a. ballen en hoepels, soms met muziek. Elke les is anders. Gestart wordt met een warming-up en geëindigd met een cooling-down en/of ontspanningsoefeningen.
- Aangepaste gymnastiek. Deze aangepaste beweeglessen zijn voor senioren die moeite hebben met hun balans en evenwicht. Met behulp van de stoel worden verschillende oefeningen gedaan.

Heeft u interesse in een activiteit? Dan bent u van harte welkom om de activiteit enkele keren gratis te proberen. Wilt u meer informatie of opgeven? Neem dan contact op met Facet Ridderkerk.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat, 2981EZ Ridder- kerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

### Zwembadactiviteiten

Zwembad De Fakkel biedt verschillende activiteiten aan.

- Fifty Fit bestaat uit gymnastiekoefeningen in het water met als doel spieren en gewrichten soepel te houden. Fifty fit is gericht op 50-plussers.
- Aquatherapie is specifiek gericht op mensen met een chronische aandoening zoals Reuma, COPD of Artrose. Het is ook geschikt voor mensen die revalideren.

*Sport Service Ridderkerk, Sportlaan 8-10, 2982SN Ridderkerk, 0180 - 491 122, info@de-fakkel.nl, www.de-fakkel.nl*

## 7.5 Reisorganisaties

Hier vindt u een selectie van organisaties die vakantieweken organiseren voor senioren en een branchevereniging (NBAV) van organisaties die aangepaste vakanties organiseren.

### Allegoeds Vakanties

Allegoeds Vakanties organiseert al ruim 40 jaar (aangepaste) vakanties voor ouderen. Naast de vakantieweken voor zelfredzame ouderen zijn er speciale weken voor ouderen met een lichte zorgvraag, mantelzorgers en hun verzorgde samen, lichamelijke gehandicapte ouderen en ouderen met beginnende dementie.

*Allegoeds Vakanties, Molenweg 49 A, 6741 KK Lunteren, 0318 - 485 183, info@allegoedsvakanties.nl, www.allegoedsvakanties.nl*

### Beter-uit-reizen

De christelijke identiteit vormt het hart en uitgangspunt van de reisorganisatie. U wilt zich ‘thuis’ voelen op vakantie en iets beleven van het samen christen zijn. Zo kunt u als deelnemer niet alleen van een geweldige vakantie genieten, maar ook geestelijk weer op adem komen.

*Beter-uit- Reizen, Postbus 21, 2400AA Alphen a/d Rijn, 088 - 310 05 00, info@beter-uit.nl, www.beter-uit.nl*

### Hetvakantiebureau.nl

Hetvakantiebureau.nl is onderdeel van de Protestantse Stichting Diaconale Vakanties. De vakantieweken vinden plaats in onder meer vakantiehotel De Werelt in Lunteren, vakantiecentrum F.D. Roosevelthuis in Doorn en vakantiehotel Dennenheul in Ermelo. Ook staan jaarlijks vaarvakanties met het schip de Prins Willem-Alexander op het programma. Er zijn vakanties voor verschillende doelgroepen, zoals ouderen die veel (alleen) thuis zijn en weinig sociale contacten hebben, mensen met een zwakke gezondheid, een lichamelijke of visuele beperking en (echt)paren van wie een van de partners thuiswonend en dementerend is. www.hetvakantiebureau.nl.

*Driebergsestraat 50, Doorn, 034 - 374 58 90, info@hetvakantiebureau.nl, www.hetvakantiebureau.nl*

### Nederlandse Branchevereniging aangepaste vakanties (NBAV)

Geeft jaarlijks de Blauwe Gids uit. Deze is bedoeld om mensen met een functiebeperking en/of hun begeleiders te laten zien wat er op vakantiegebied voor hen wordt aangeboden.

*NBAV, Bataaf 11, 6661 SL Elst, 06 - 404 086 00, info@nbav.nl www.nbav.nl, zie ook: www.deblauwegids.nl*

### Bijzondere vakanties

Een onbezorgde vakantie met veel zorg. Het Nederlandse Rode Kruis biedt de mogelijkheid voor een vakantieverblijf in één van de hotels in het land, de Valkenberg (Rheden) of IJsselvliedt (Wezep) of voor een verblijf op het schip de Henri Dunant. De vakanties in de Rode Kruis hotels zijn vooral bedoeld voor mensen met een sociale indicatie (eenzaamheid).

*Bijzondere vakanties, Driebergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn (0343) 74 58 95 info@bijzonderevakanties.nl*

### Stichting Johanniter Hulpverlening

Het bureau brengt mensen met een lichamelijke of zintuiglijke handicap die met vakantie willen en vrijwilligers die hen daarbij willen begeleiden met elkaar in contact.

*Stichting Johanniter Hulpverlening, Lange Voorhout 48, 2514 EG Den Haag, 070 - 364 99 20, info@johanniter.nl, www.johanniter.nl*

### Stichting Senior Vakantie Plan

Verzorgde reizen waarbij rekening wordt gehouden met voorzieningen die voor ouderen van belang (kunnen) zijn.

*St. Senior Vakantie Plan,*
*Hambakenwetering 8A 5231 DC 's-Hertogenbosch, 035 - 693 30 17,*
*info@seniorvakantieplan.nl, www.seniorvakantieplan.nl*

### De Zonnebloem

Zonder elkaar is iedereen alleen. De Zonnebloem zorgt voor ontmoetingen tussen vrijwilligers en mensen met een fysieke beperking, jong en oud.

*Nationaal Bureau De Zonnebloem, postbus 2100, 4800 CC Breda,*
*076-564 64 64, www.zonnebloem.nl*

## 7.6 Wijkcentra

In de verschillende wijkcentra kunt u terecht voor tal van activiteiten voor jong en oud.

- Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk tel.: 0180 - 411 148 of 0180 - 432 350
- Gebouw De Korenbloem, Tarwestraat 34a, 2989 AW Ridderkerk, tel.: 078 - 681 69 31
- Multifunctioneel Centrum Het Plein, Koningsplein 2, 2981 EA Ridderkerk, tel.: 0180 - 451 620
- Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk, tel.: 0180 - 432 350,
- Wijkcentrum De Fuik, Voorn 10, 2986 JA Ridderkerk, tel.: 0180 -499 844
- Wijkvoorzieningencentrum Slikkerveer, Reijerweg 62, 2983 AT Ridderkerk, tel.: 0180 - 414 870.
- Wavo, De Genestetstraat 2, 2985 CG Ridderkerk, 06 39 17 04 65

## 8. COMFORTABEL THUIS WONEN

Zelfstandigheid en zelf de regie over het leven behouden? Denk dan eens aan de service- en gemaksdiensten van Facet Ridderkerk. Voor meer informatie over de service- en gemaksdiensten kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180- 432 350 of info@facetridderkerk.nl. U bent ook welkom om langs te komen bij ons kantoor aan de Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk.

### 8.1 Boodschappenservice

Kunt u de boodschappen niet meer dragen, maar gaat u nog wel graag naar de winkel? Dan biedt de boodschappenservice uitkomst. Een vrijwilliger gaat met u mee en brengt de boodschappen tot in uw keukenkastje als u dat wilt. Er zijn ook vrijwilligers die met u mee kunnen gaan bij het kopen van kleding of andere zaken. *Kosten: u betaalt alleen een vergoeding voor de kilometers die de vrijwilliger aflegt.*

### 8.2 Klussendienst

Wanneer het tuinonderhoud u teveel wordt of wanneer u moeite heeft met kleine klusjes in huis en u kunt hiervoor geen beroep doen op uw eigen netwerk, dan kunt u een beroep doen op de Klussenservice van Facet Ridderkerk. De klus mag niet langer duren dan 3 uur. Om welke klussen het gaat, kunt u navragen via telefoonnummer 0180 - 432 350. *Kosten: € 10,00 per persoon per uur.*

### 8.3 ANWB Automaatje Ridderkerk

Wilt u begeleiding als u naar het ziekenhuis of een andere hulpverlener moet, maar heeft u niemand die mee kan? Een vrijwilliger van neemt deze taak graag op zich. De vrijwilliger komt u thuis ophalen met de auto en brengt u naar uw afspraak. Indien gewenst kan de vrijwilliger met u mee de spreekkamer in om u te ondersteunen bij het voeren en aanhoren van het gesprek. U kunt zich telefonisch aanmelden bij Facet Ridderkerk. Doet u dat het liefst zo snel mogelijk nadat u de afspraak heeft gemaakt. Kosten: kilometervergoeding plus eventuele parkeerkosten als vergoeding voor de onkosten die de vrijwilliger maakt.

## 8.4 Het Busje

Facet Ridderkerk beschikt over een 9-persoonsbus. Deze bus wordt ingezet voor kleinschalige uitstapjes. De bus kan door kleine groepen worden ingehuurd. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

## 8.5 Telefooncirkel Plus

Iedere dag even iemand aan de telefoon om te horen of alles goed gaat, is een prettig en veilig idee voor veel senioren. De Telefooncirkel Plus van Facet Ridderkerk biedt u die mogelijkheid. Een Telefooncirkel bestaat uit maximaal 10 mensen die elkaar op doordeweekse dagen iedere ochtend tussen 9.00 en 10.00 uur bellen om even te horen of alles goed gaat. Een vrijwilliger start de cirkel en zorgt dat alles goed verloopt. Mocht iemand de telefoon niet opnemen dan onderneemt hij actie. Enkele malen per jaar nodigt Facet Ridderkerk de deelnemers aan de Telefooncirkels uit voor een gezellige middag met elkaar. *Kosten: gratis. voor activiteiten (gezellige middagen) wordt een kleine bijdrage gevraagd.*

## 8.6 Weer mobiel met mijn scootmobiel

Wij bieden scootmobiellessen voor Ridderkerkse 55-plussers die reeds in het bezit zijn van een scootmobiel en de basisrijvaardigheden beheersen. De kosten bedragen € 3,00 per les. Wilt u meer informatie of wilt u zich aanmelden? Neemt u dan contact op met Facet Ridderkerk via 0180 - 432 350.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl*

## 8.7 Alarmering

Een alarmsysteem werkt met een halszender en een ontvanger, die via de telefoonlijn verbonden is met een meldkamer. In deze meldkamer zit gekwalificeerd personeel dat direct actie kan inzetten naar aanleiding van de melding. Er zijn in Ridderkerk twee aanbieders van alarmeringssystemen. Dit zijn Aafje en Riederborgh.

- Aafje, 088 - 823 32 33, info@aafje.nl, www.aafje.nl
- Riederborgh, 0180 - 452 525, thuiszorg@riederborgh.nl, www.riederborgh.nl

Daarnaast hebben verschillende ziektekostenverzekeraars hun eigen alarmeringssystemen. Verzekeraars verbinden hun eigen voorwaarden aan de verstrekking van alarmeringsapparatuur. In beperkte gevallen is op medische indicatie vergoeding mogelijk door de ziektekostenverzekeraar. Voor verdere informatie kunt u het beste contact opnemen met de betreffende organisatie.

## 8.8 De Bibliotheek aan Huis

Deze service van de Bibliotheek AanZet is voor ouderen, zieken en gehandicapten die aan huis gebonden zijn. Alleen met een geldig bibliotheekabonnement kunt u gebruik maken van deze service.

*De Bibliotheek Aanzet, 078 - 620 55 00, www.debibliotheekaanzet.nl*

## 8.9 Maaltijdenservice Tafeltje-Dekje

Als boodschappen doen of zelf koken niet meer lukt, kunt u uw dagelijkse maaltijden bestellen bij De Riederborgh. Vrijwilligers brengen de maaltijden bij u thuis. U kunt de maaltijden eten wanneer het u uitkomt door ze te verwarmen in de magnetron. Indien u een minimuminkomen heeft, kunt u in aanmerking komen voor een lager tarief. U kunt bij De Riederborgh terecht voor meer informatie over de tarieven.

*De Riederborgh, Boksdoornstraat 82, 2982 BD Ridderkerk, 0180 - 45 25 25, www.riederborgh.nl*

## 8.10 Maaltijdservices

- Tafeltje-Dekje Riederborgh, 0180 - 45 25 25
- Foodconnect: 08 88 10 10 10, www.foodconnect.nl
- Apetito: 0800 - 023 29 75 (gratis nummer), www.apetito.nl
- Buitendijk, 010 -7 20 00 41, www.buitendijkmaaltijden.nl
- Eetgemak, 071 - 408 41 40, www.eetgemak.nl
- Verschoor groenten en fruit, 0180 - 413 318, www.robverschoor.nl

## 8.11 Samen eten

In Ridderkerk zijn er verschillende restaurants voor 55-plussers. Voor actuele prijzen kunt u het beste contact opnemen met een van onderstaande adressen.

- **Gebouw de Kern**

Welkom aan tafel. Iedere donderdag wordt er een open maaltijd voor jong en oud georganiseerd. Vanaf 16.30 uur staat de deur open. De maaltijd wordt geserveerd tussen 17.30 en 19.00 uur.

*De Kern, Stadhouderslaan 29, 2983 CP Ridderkerk. Aanmelden kan bij Mw. A. Asman – Boer, 0180 - 416 638*

- **Eetcafé 'de Fontein'**

'Eetcafé De Fontein' serveert al ruim 16 jaar, eens in de twee weken gedurende de wintermaanden, een drie-gangen diner voor belangstellenden. Al jaren voorziet het Eetcafé in een behoefte voor jong en oud om samen met anderen een maaltijd te gebruiken. Het aantal plaatsen is beperkt. Reservering is gewenst tot uiterlijk woensdagavond 20.00 uur bij Marjan Reedijk 0180 - 431 096 / 06 - 432 20 31.

*Eetcafé De Fontein, Rijksstraatweg 95-97, 2988 BB Ridderkerk*

- **Restaurant Reyerheem**

Het restaurant van Reyerheem kunt u terecht voor een drankje, een goede maaltijd en gezelligheid. Aangrenzend aan het restaurant is een internetcafé. De sfeervolle 'Tuinzaal' is geschikt voor het vieren van een verjaardag. Naast (buurt)bewoners, vrienden en familie zijn groepen welkom met een sociaal, cultureel of maatschappelijk karakter. Er is plaats voor ongeveer 100 personen. Het diner wordt geserveerd tussen 12.00 en 13.30 uur. Op woensdagavond is het seniorenrestaurant geopend van 17.00 tot 18.30 uur.

*Aafje, locatie Reyerheem, Torenmolen 1, 2986 GB Ridderkerk, 088 - 823 10 17*

- **Seniorenrestaurant Wijkcentrum West**

Het seniorenrestaurant is gevestigd in wijkcentrum West. Wijkcentrum West is van maandag t/m vrijdag geopend van 08.30 - 17.00 uur. Van 12.30-14.00 uur kunt u gebruik maken van een warme maaltijd of een lunch. Ook zijn er mogelijkheden om een verjaardag of jubileum te vieren. Als u wilt mee eten kunt u dat een dag van tevoren reserveren op nummer 0180 763 719.

*Wijkcentrum West, Boksdoornstraat 80, 2982 BD Ridderkerk. Voor meer informatie 0180 – 432 350.*

## 8.12 Dagverzorging

Mensen die vaak al tijden intensief voor hun naaste zorgen die dementerend is, hebben het niet altijd makkelijk. Dag in dag uit klaarstaan en dat ook nog eens maanden achtereen, is een zware taak. Tijdige en professionele ondersteuning kan voorkomen dat deze mantelzorgers opbranden. De dagverzorging geeft de mantelzorger rust en ondersteuning, waardoor de cliënt zo lang mogelijk in zijn eigen vertrouwde leefomgeving kan blijven wonen.

- *Aafje, thuiszorg huizen zorghotels, Hoofdkantoor Aafje Langeweg 340 3331 LZ Zwijndrecht, 088 - 823 32 33, info@aafje.nl, www.aafje.nl*
- *Riederborgh, Boksdoornstraat 82, 2982 BD Ridderkerk, 0180 - 45 25 25, www.riederborgh.nl, zorgconsulent@riederborgh.nl*

# Goed en gezond slapen

**Een uitgebreide collectie comfortabele ledikanten en boxsprings**

- ✓ Met verhoogde instap
- ✓ Deelbaar, makkelijk stofzuigen en opmaken
- ✓ Met uitstapverlichting
- ✓ Afgestemd op uw lichaamsprofiel
- ✓ In diverse maten leverbaar

Kom langs in **onze winkel** of **maak een afspraak** via h.i.ambacht@morgana.nl

## Wat is jouw SLAAP-DNA®?

ergo sleep®

Met aandacht voor jouw nachtrust

Doe de gratis **Slaaptest**

8 MIN.

**Morgana de Heer H.I.Ambacht**
Veersedijk 89
078-6813447
www.morgana.nl/hiambacht

morgana.nl
Goed en gezond slapen

## 8.13 Palliatieve terminale zorg thuis

Palliatieve zorg is de zorg voor mensen die in de laatste fase van hun leven verkeren. Bij de zorg die in Hospice De Patio wordt gegeven ligt het accent op het verlichten van de klachten en het in stand houden van de kwaliteit van het bestaan. De bewoner kan zelf bepalen op welke wijze hij/zij de laatste levensfase wil beleven. Het zorgen voor iemand die terminaal ziek is en thuis wil overlijden kan erg zwaar zijn. Als familie moet je 24 uur per dag beschikbaar zijn. Vrijwilligers van Hospice De Patio kunnen ook ondersteuning in de thuissituatie bieden. In Nederland zijn er meer dan 6000 vrijwilligers die ook thuis enkele dagdelen ondersteuning kunnen bieden. Deze vrijwilligers zijn aangesloten bij de landelijke VPTZ-organisatie (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg). Voor meer informatie:

*Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg, Coördinator Hospice de Patio/VPTZ*
*Markettenweg 50, 3314 JE Dordrecht, : 078 - 799 92 20*
*klantenservice@hetspectrum.nl, www.hetspectrum.nl*

# 9. WONEN

## 9.1 Seniorenwoningen

Seniorenwoningen zijn woningen voor mensen van 55 jaar en ouder. Over het algemeen liggen de belangrijkste ruimten in deze woningen op één niveau en is extra aandacht besteed aan veiligheid en toegankelijkheid. Er is vaak een huismeester aanwezig en soms ook een vorm van personen-alarmering. De woningen staan in de buurt van (winkel)voorzieningen en openbaar vervoer. Informatie over deze seniorenwoningen kunt u krijgen bij Woonvisie. U kunt daar ook informatie krijgen over de toegankelijkheid van woningen die niet specifiek aan ouderen verhuurd worden. U schrijft u in bij Woonnet Rijnmond via www.woonnetrijnmond.nl. Als u geen beschikking heeft over internet kan uw ouderenadviseur van Facet Ridderkerk u hierbij helpen. Maakt u dan een afspraak via telefoonnummer 0180 - 432 350.

Verder zijn er seniorenwoningen die verhuurd worden door woningbouw-vereniging Samenwerking Slikkerveer.

- *Wooncompas, Koningsplein 50, 2981 EA Ridderkerk, 0180 - 494 949, info@wooncompas.nl, www.wooncompas.nl*
- *Woningbouwvereniging Samenwerking Slikkerveer, Willemstraat 47, 2983 EN Ridderkerk, 0180 - 467 648*

## 9.2 Buurtbemiddeling

Een goede relatie met uw buren is erg waardevol. Maar soms staat onenigheid een normale omgang in de weg. Ergernissen stapelen zich op en leiden tot een ogenschijnlijk onoplosbaar conflict. In dat geval biedt Buurtbemiddeling uitkomst.

*Facet Ridderkerk, Schoutstraat 5, 2981 EZ Ridderkerk, 0180 - 432 350, info@facetridderkerk.nl, www.facetridderkerk.nl/buurtbemiddeling*

## 9.3 Huurcommissie

Huurders en verhuurders kunnen terecht bij de Huurcommissie als zij vragen hebben over de wettelijke regelingen en procedures op het gebied van huurprijzen, servicekosten, etc. Heeft u een klacht over uw verhuurder, dan legt u die natuurlijk eerst bij de verhuurder neer. Komt u er niet uit, dan kan de Huurcommissie een onderzoek starten en een uitspraak doen. U betaalt hiervoor € 25,00 aan leges. De formulieren vindt u op de website www.huurcommissie.nl.

*Huurcommissie, telefoon: 1400 (lokaal tarief) op werkdagen van 8.00 - 20.00 uur*

## 9.4 Geschillencommissie Woonruimteverdeling

Als u het niet eens bent met de uitvoering van de woonruimteverdeling door Wooncompas kunt u contact opnemen met de secretaris van de Geschillencommissie Woonruimteverdeling via 0180 - 494 972. Deze kan u informeren over het reglement van de commissie, waarin is vastgelegd in welke gevallen de commissie een bindende uitspraak kan doen.

*Geschillencommissie Woonruimteverdeling, Postbus 91, 2980 AB Ridderkerk, 0180 - 494 949*

## 9.5 Bewonerscommissies/Bewonersraad Progressie

In veel complexen van Wooncompas is een bewonerscommissie actief. De bewonerscommissies voeren regelmatig overleg met Wooncompas over zaken rond het complex. Bewonersraad Progressie voert namens alle huurders overleg met de directie van Woonvisie over zaken die het algemeen belang betreffen. U kunt dan denken aan het huurprijsbeleid, klachtenafhandeling, de strategie van Wooncompas, de begroting en het jaarverslag.

*Secretariaat Bewonersraad Progressie, Ton Hulshoff, a.hulshoff@hotmail.com, 0180 - 423 133*

## 10 Vervoer

Of u nu met de bus, de trein of aangepast vervoer wilt reizen, in dit hoofdstuk vindt u informatie hierover.

### 10.1 Gratis openbaar vervoer

AOW-gerechtigden uit Ridderkerk kunnen gratis met het openbaar vervoer van de RET reizen. Op doordeweekse dagen kunt u vanaf 9.00 uur gratis reizen via de RET met bus, tram en metro in de regio Rotterdam (waaronder Ridderkerk). In het weekend en op feestdagen kan dit de hele dag. U reist gratis op vrijwel alle lijnen van de RET. Eén keer per kwartaal sturen wij een brief naar nieuwe AOW-gerechtigden en nieuwe inwoners. In de brief staat vanaf wanneer en hoe u in aanmerking komt voor het gratis reizen met de RET. U kunt dit zelf regelen of langsgaan bij de RET.

*BAR Organisatie, P/a Gemeente Ridderkerk Klant Contact Centrum, Koningsplein 1, 2981 EA Ridderkerk, 0180 - 451 234, info@ridderkerk.nl*

### 10.2 Bus

Het vervoer per bus in Ridderkerk e.o. wordt uitgevoerd door Arriva en RET Voor reisinformatie en reisadvies kunt u bellen met OV-9292: 0900-92 92 (€ 0,90 p.m.), www.9292.nl

*Voor overige vragen: Arriva Nederland Klantenservice, 0900 - 202 20 22 (€ 0,02 p/m) met een starttarief van 4,5 cent, plus uw gebruikelijke belkosten. www.arriva.nl*
*Klantenservice OV-chipkaart, 0900 - 09 80 (€ 0,50 per gesprek), www.ov-chipkaart.nl. RET Klantenservice, 0900 - 500 60 10 (gebruikelijke belkosten), www.ret.nl*

### 10.3 Trein

De NS biedt de mogelijkheid om tegen gereduceerd tarief door heel Nederland te reizen met de 60+voordeelurenkaart. De kaart is een heel jaar geldig. Bij ieder NS-loket kunt u een informatiepakket met een aanvraagformulier krijgen. Verder heeft u een pasfoto nodig en een kopie van een geldig legitimatiebewijs.

*NS-klantenservice, postbus 2372, 3500 GJ Utrecht, 030 - 751 51 55, www.ns.nl*

## 10.4 WMO-vervoer (BAR)

Inwoners van Albrandswaard, Barendrecht en Ridderkerk met een WMO-indicatie kunnen gebruik maken van dit vervoer. Om gebruik te kunnen maken van het WMO-vervoer heeft u een vervoerspas nodig. Deze pas kunt u aanvragen bij de gemeente Ridderkerk.

*BAR Organisatie, P/a Gemeente Ridderkerk Klant Contact Centrum, Koningsplein 1, 2981 EA Ridderkerk, 0180 - 451 234, info@ridderkerk.nl*

## 10.5 Landelijk aangepast vervoer (Valys)

Valys is taxivervoer voor buiten de regio van het BAR vervoer. Het is bedoeld voor mensen met een zogenaamde mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken voor sociaal-recreatieve uitstapjes. Valys staat zeven dagen per week, van 06.00 uur tot 01.00 uur voor u ter beschikking. Met Valys kunt u uitsluitend binnen Nederland reizen. U kunt via de website een formulier voor de Valyspas aanvragen.

*Valys Klantenservice, Postbus 402, 2900 AK Capelle a/d IJssel, 0900 - 96 30, www.valys.nl*

## 10.6 Vervoer naar het ziekenhuis

Wanneer u voor bezoek aan een specialist vervoer nodig heeft dan kunt u hiervoor, onder bepaalde voorwaarden, gebruik maken van een ziekentaxi. Voor nadere informatie hierover en de procedure kunt u het beste contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.

## 10.7 Zorgbus

Stichting Mobiliteit Centrale Nederland (MCN) is een Ridderkerkse vrijwilligersorganisatie voor mensen die in het dagelijks leven worden beperkt in hun mobiliteit. Het bekendste project van stichting MCN is de ZORG-bus. De ZORG-bus is niet aan een regio gebonden en rijdt waarheen en wanneer u maar wilt. Voor verdere informatie, tarieven en voorwaarden kunt u contact opnemen met Stichting Mobiliteit Centrale Nederland.

*Stichting Mobiliteit Centrale Nederland, 0180 - 424 358, info@zorgbus.nl, www.zorgbus.nl*

TIMMERSUITVAART.NL

# VERTROUWDE ZORG EN BETROKKEN DIENSTVERLENING

Timmers Uitvaartonderneming
Jan Luykenstraat 6
2985 BV Ridderkerk

DAG & NACHT BEREIKBAAR
**0180 - 42 23 15**
(0180 - 65 42 69)

ONGEACHT WAAR U VERZEKERD BENT

| | |
|---|---|
| **Basistarief** | € 1.695,00 |
| **Kisten** | |
| Eiken gefineerd met hout of brons beslag | € 510,00 |
| Eiken gefineerd met verhoogd deksel met hout of brons beslag | € 610,00 |
| Eiken gefineerd met verhoogd deksel en langsgreep | € 670,00 |
| Mahonie gefineerd met hout of brons beslag | € 610,00 |
| Mahonie gefineerd verhoogd deksel met hout of brons beslag | € 625,00 |
| Massief eiken met hout of brons beslag | € 970,00 |
| **Drukwerk** | |
| 75 rouwbrieven (extra kaarten 0,95 per stuk) | € 165,00 |
| 75 dankbetuigingen (extra kaartjes 0,85 per stuk) | € 98,75 |
| 75 liturgieën (extra 0,80 per stuk) vanaf | € 121,50 |
| **Vervoer** | |
| Rouwvervoer plaatselijk | € 175,00 |
| Rouwwagen naar begraafplaats | € 175,00 |
| **Timmers uitvaartcentrum** | |
| Familiekamer, Jan Luykenstraat 6 (onbeperkt Familiebezoek) | € 475,00 |
| Opbaren, Jan Luykenstraat 6 (zonder Familiebezoek) | € 300,00 |
| **Rouwcentrum Vredehof (Gemeente Ridderkerk)** | |
| Opbaren per dag | € 80,00 |
| Familiebezoek per keer (half uur) | € 125,00 |
| **Grafrechten gemeente Ridderkerk** | |
| Grafrechten + Afkoop onderhoud Algemeen graf (20 jaar) | € 1.895,00 |
| Grafrechten + Afkoop onderhoud Particulier graf (20 jaar) | € 3.645,00 |
| Bijzetting in reeds bestaand Particulier graf | € 660,00 |
| **Grafrechten gemeente Barendrecht** | |
| Grafrechten + Afkoop onderhoud Algemeen graf (15 jaar) | € 1.770,00 |
| Grafrechten + Afkoop onderhoud Particulier graf (20 jaar) | € 3.540,00 |
| Bijzetting in reeds bestaand Particulier graf | € 825,00 |

Henk Huijser

Alize Verheij

Arjan Nederveen

TIMMERS
uitvaartonderneming

VOOR RECENTE ROUWBERICHTEN ZIE TIMMERSUITVAART.NL

## 10.8 Rijbewijskeuring

Een keuring voor verlening van uw rijbewijs kunt u laten uitvoeren bij een van de huisartsen in Ridderkerk. U mag dit alleen niet laten doen door uw eigen huisarts. Andere aanbieders van keuringen zijn o.a.:

- *Riederborgh, Boksdoornstraat 2, 2982 BC Ridderkerk, Afspraken kan men met het landelijk afsprakenbureau: 036 - 720 09 11 of via www.rijbewijskeuringsarts.nl.*
- *Regelzorg, keuringslocatie Ridderkerk, Wijkvoorzieningencentrum Slikkerveer, Reijerweg 62, 2983 AT Ridderkerk, 088 - 232 33 00, www.regelzorg.nl*
- *Huisartsenpraktijk Bolnes, Dintelstraat 64, 2987 TB Ridderkerk, 0180 - 412 107*

# 11 ZORG AAN HUIS

## 11.1. Ergotherapie (aan huis)

Een ergotherapeut kan hulp bieden bij het vergroten van de zelfstandigheid. Ergotherapie richt zich niet op de lichamelijke handicap op zich, maar richt zich voornamelijk op de wijze waarop de cliënt zo zelfstandig mogelijk verder kan leven met zijn beperkingen. Zo worden nieuwe technieken aangeleerd om de gebruikelijke activiteiten/ handelingen zo goed mogelijk te kunnen uitvoeren. Tevens worden adviezen gegeven over hulpmiddelen en aanpassingen.

*Aafje, 088 - 823 32 33, www.aafje.nl,*
*Salem, 0180 - 452 152, www.salem.nl*

## 11.2 Fysiotherapie

Adressen van fysiotherapeuten kunt u vinden in het telefoonboek of in de gemeentegids.

## 11.3 Pedicure aan huis

ProVoet is de landelijke brancheorganisatie voor pedicures. ProVoet bevordert de kwaliteit van de voetverzorging en van het beroep pedicure in Nederland. Pedicures aangesloten bij ProVoet zijn altijd gediplomeerd en goed geïnformeerd over actuele vakontwikkelingen. Als u niet meer in staat bent de praktijk van de pedicure te bezoeken, kunt u terecht bij een ambulante pedicure, zij komt bij u aan huis.

*Adressen van pedicures in Ridderkerk kunt u vinden op www.provoet.nl of 0318 - 551 369*

# Omdat uw beperking geen belemmering hoeft te zijn!

## Fitness voor senioren

Onze fitnessruimte staat open voor alle senioren die onder begeleiding van een fysiotherapeut aan een goede gezondheid willen werken. U traint al vanaf € 20 per maand.

Is de drempel naar de sportschool voor u te hoog? dan bent u bij ons aan het juiste adres!

## Ergotherapie, fysiotherapie en logopedie

Senioren die behandeling of advies op het gebied van ergotherapie, fysiotherapie en/of logopedie nodig hebben, kunnen daarvoor bij Salem terecht.

Wij zijn gespecialiseerd in: CVA, revalidatie, dementie, algehele ouderdomsklachten en ondersteuning van mantelzorgers. Ook zijn wij aangesloten bij ParkinsonNet.

Voor meer informatie en aanmelding verwijzen wij u naar de website:
www.salem.nl/behandeling-beweging

U kunt ook mailen naar:
therapie@salem.nl

Kom gerust eens een kijkje nemen!

salem

wonen met zorg

Ridderkerk
salem.nl

## 11.4 Trombosediensten

Er zijn in Ridderkerk twee trombosediensten actief: het STAR Medisch Diagnostisch Centrum uit Rotterdam en de GKCL Trombosedienst Dordrecht/Gorinchem. Deze twee organisaties hebben ieder hun eigen prikposten. Bij deze posten kan men niet terecht om bloed te laten prikken voor de andere trombosedienst!

*STAR Medisch Diagnostisch Centrum, Hoofdlocatie (tevens vestiging laboratorium).STAR-MDC, Vlambloem 21, 3068 JE Rotterdam, 010 - 289 02 50, Info@Star-MDC.nl, www.star-mdc.nl*

- De Riederborgh, Boksdoornstraat 82, 2982BD Ridderkerk, ma-vr: 8.15 - 9.15 uur
- Huisartenspraktijk Caljouw, Pr. Margrietstraat 48, 2983BD Ridderkerk, di, wo, vr 8.45 - 9.15 uur
- Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CM Ridderkerk, vrij: 09.00 - 10.00 uur

*GKCL Trombosedienst Dordrecht/Gorinchem, Van der Steenhovenplein 1, 3317 NM Dordrecht, 078 - 654 50 50, trombosedienst@asz.nl, www.fnt.nl Bloedafname: ma t/m vr. van 7.30 uur - 10.30 uur Prikposten GKCL.*

- Gezondheidszorg Onder Een Dak (GOED), Jan Luykenstraat 8, 2985 BV Ridderkerk ma. t/m vr. 08.00-11.30 uur en van 14.00–16.00 uur niet op di. en vr. middag
- Wijkvoorzieningencentrum Slikkerveer, Reijerweg 62, 2983 AT Ridderkerk di.: 08.30 - 09.00 uur
- Woonzorgcentrum Reyerheem, Torenmolen 1, 2986 GB Ridderkerk vrij:.09.00 - 9.30 uur
- Zorgcentrum Riederborgh, Boksdoornstraat 2, 2982 BC Ridderkerk vrij.: 08.30 - 08.45 uur
- Wijkvoorzieningencentrum Bolnes, Noordstraat 255a, 2987 CR Ridderkerk. Do: 08.00 – 08.30 uur

## 11.5 Uitleen verpleegartikelen

Zit u (tijdelijk) met een fysiek probleem en heeft u bijvoorbeeld krukken nodig? Of moet u gebruik maken van een hoog/laag bed? Via Aafje kunt u deze en veel meer verpleegartikelen lenen. Deze hulpmiddelen kunt u lenen voor de duur van 6 maanden en worden vergoed vanuit de zorgverzekering.

### Uitleen Aafje

In samenwerking met Vegro worden diverse verpleegartikelen en een ruim aanbod zorghulpmiddelen geboden. Grotere artikelen moeten vooraf gereserveerd worden. Hiervoor belt u de Vegro klantenservice op telefoonnummer 0900 - 288 77 66 (gratis). Kleinere artikelen hoeft u van tevoren niet te reserveren. U mag een product voor maximaal zes maanden lenen. Indien u het product langer nodig heeft, neemt u contact op met de Vegro klantenservice op telefoonnummer 0900- 288 77 66 (gratis).

- *Thuiszorgwinkel Zwijndrecht, Passage 4-6, 3331 CM Zwijndrecht maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:30 uur en zaterdag van 10.00 tot 16:00 uur*
- *Aafje thuiszorgwinkel Rotterdam, Maasstadweg 98, 3079 DZ Rotterdam, maandag tot en met vrijdag van 9.00 - 17.30 uur en zaterdag van 10.00 - 16.00 uur*

## 11.6 Indicatiestelling. Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Heeft u blijvend intensieve zorg nodig? Dan kunt u wellicht zorg krijgen vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ) onderzoekt of u daarvoor in aanmerking komt, www.ciz.nl.

## 11.7 Thuiszorgorganisaties

Er zijn verschillende vormen van thuiszorg mogelijk:

- Verpleging en verzorging: hulp bij wassen, zwachtelen, douchen, medicijngebruik, incontinentieverzorging, etc.
- Huishoudelijke verzorging; stoffen, zuigen, wassen, strijken, etc.

*U kunt voor een aanvraag terecht bij de Wmo via 0180 - 451 234.*

### Eigen bijdrage thuiszorg

De hoogte van de eigen bijdrage die voor thuiszorg moet worden betaald, is afhankelijk van het inkomen, vermogen, leeftijd en samenstelling van het huishouden. Voor de bijdrage die u moet betalen, kunt u het beste contact opnemen met de organisatie die uw thuiszorg levert. Of kijk op www.hetcak.nl voor meer informatie.

## 11.8 Persoonsgebonden budget (PGB)

Het pgb is een budget dat u toegekend krijgt om zelf uw zorgverleners in te huren voor de zorg die u nodig hebt of om zelf uw hulpmiddelen aan te schaffen en voorzieningen te realiseren. Meer informatie over het Persoonsgebonden budget (PGB) kunt u krijgen bij de belangenvereniging van mensen met een persoonsgebonden budget Per Saldo.

*Per Saldo, 0900 - 742 48 57 (0,20 per minuut), info@pgb.nl, www.pgb.nl van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 17.00 uur.*

# 12 WONEN IN EEN INSTELLING

## 12.1. (Tijdelijke) opname in een verpleeghuis

Ouderen kunnen tijdelijk in een zorginstelling worden opgenomen bij o.a. plotselinge ziekte van de verzorgende, bij ziekenhuisopname, ontslag uit het ziekenhuis, vakantie van mantelzorgers of andere omstandigheden waardoor men tijdelijk niet thuis verzorgd kan worden, of niet alleen thuis kan zijn. (Ook tijdelijke opname ’s nachts is mogelijk om de mantelzorger(s) te ontlasten). Voor het aanvragen van een tijdelijke opname kunt u terecht bij het CIZ.

*CIZ, www.ciz.nl, 088 - 789 1000*

## 12.2 (Woon)zorgcentra en verpleeghuizen/verpleeghuiszorg

### (Woon)zorgcentrum Aafje Reyerheem

Aafje locatie Reyerheem is er voor mensen die lichte zorg nodig hebben, maar ook mensen voor wie uitgebreidere zorg noodzakelijk is.
De zorg varieert van tijdelijke opname, bijvoorbeeld na een operatie in het ziekenhuis, tot dagverzorging of dagbehandeling en permanente woonruimte.

*Aafje, locatie Reyerheem, Torenmolen 1, 2986 GB Ridderkerk, 088 - 823 32 33 info@aafje.nl, www.aafje.nl*

### Verpleeghuis/Woonzorgvoorziening Aafje ’t Ronde Sant

In ’t Ronde Sant wonen mensen die lichamelijke, psychische of sociale ondersteuning nodig hebben door dementie, psychiatrische problemen of hersenletsel.

*Aafje, locatie ’t Ronde Sant, Hugo de Groothof 1, 2984 GK Ridderkerk, 088 - 823 32 33, info@aafje.nl, www.aafje.nl. Om (tijdelijk) bij Aafje te verblijven heeft u een indicatie nodig van het CIZ.*

### Zorgcentrum Riederborgh

Bij Riederborgh vindt u altijd de juiste zorg- en ondersteuning: voor elke vorm van zorg en daarbij bieden zij maatwerk. Ook vindt u diverse diensten, waar u veel gemak en profijt van kunt hebben.

*Zorgcentrum Riederborgh, Boksdoornstraat 2, 2982 BC Ridderkerk, 0180 - 452 500, www.riederborgh.nl*

### Verpleeghuis Salem (gereformeerde gezindte)

Verpleeghuis Salem is een reformatorisch verpleeghuis dat intramurale verpleeghuiszorg biedt aan diverse doelgroepen: psychogeriatrische en somatische bewoners, bewoners met verstandelijke handicap, jongere bewoners, revalidanten, palliatieve bewoners en bewoners met een psychiatrische diagnose.

*Verpleeghuis Salem, Vlietlaan 2, 2986 AZ Ridderkerk, 0180 - 452 152, verpleeghuis@salem.nl, www.salem.nl*

## 12.3 Hospices en palliatieve zorg

Steeds vaker komt het voor dat mensen in hun eigen vertrouwde omgeving willen sterven. Tijdens deze laatste fase van het leven hebben mensen vaak dag en nacht intensieve zorg nodig. Een hospice is een laagdrempelige, kleinschalige, huiselijke voorziening voor mensen die in de laatste fase van hun leven verkeren. Een huis voor mensen die eigenlijk thuis willen sterven maar dit door omstandigheden niet kunnen.

In de regio zijn verschillende hospices. Ook een aantal verzorgings- en verpleeghuizen hebben plaatsen voor palliatieve zorg.

- *Riederborgh, Boksdoornstraat 2, 2982 BC Ridderkerk, 0180 - 452 500*
- *Laurens Regionaal Palliatief Centrum Cadenza – Rotterdam, Oosterhagen 239, 3078 CL Rotterdam, 010 -753 58 00*
- *Hospice de Patio Dordrecht, Markettenweg 50, 3314 JE Dordrecht, 078 - 799 92 20*
- *Hospice De Cirkel, Vrouwgelenweg 61, 3341 BS H.I. Ambacht, 078 - 612 41 38 Andoornlaan 200, 3356LC Papendrecht*
- *Verpleeghuis Salem, Vlietlaan 2, 2986 AZ Ridderkerk, 0180 - 452 152*

# 13 BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

### Alarmnummers

- Bel 112: Politie Brandweer Ambulance
- Bel 0900 – 88 44: Geen spoed, wel politie, 0900 - 88 44.

### Telefonische hulpdiensten

- Ouderenhulplijn: 0900 - 608 01 00, 7 dagen per week, 24 uur per dag biedt de Ouderenhulplijn een luisterend oor voor iedereen die even wil praten, een vraag heeft of informatie wil hebben.
- De Luisterlijn. Dag en nacht echte aandacht. Soms is het fijn om met iemand te kunnen praten. Een goed opgeleide vrijwilliger heeft dag en nacht echte aandacht voor u. tel.: 0900 - 07 67, ehulp@deluisterlijn.nl, www.deluisterlijn.nl

## Dienstapotheek Rotterdam Zuid

De dienstapotheek Rotterdam Zuid verzorgt uw geneesmiddelen in de avonduren en in het weekend in het geval uw eigen apotheek gesloten is. Deze apotheek is alle dagen geopend van 17:00 uur 's avonds tot 08:30 uur 's ochtends en op zaterdag, zon- en feestdagen 24 uur per dag.

*Dienstapotheek Rotterdam Zuid, Maasstadweg 59B, 3079 DZ Rotterdam, 010 - 486 63 28 www.daprotterdam.nl/dienstapotheek-rotterdam-zuid*

## Huisartsenpost Locatie Rotterdam-Zuid

Iedere werkdag tussen 17.00 uur - 8:00 uur, op zaterdag, zondag en feestdagen is de huisartsenpost geopend. Het adres van de huisartsenpost is: Huisartsenpost Zuid, Maasstadweg 59A, 3079 DZ Rotterdam, 0800 -13 51 bereikbaar van 8.00 - 20.00 uur.

## Taxicentrales

**Taxi de Heer B.V.**
078 - 681 30 16 / 0180 - 444 949 www.taxideheer.nl

**Reyertravel Vervoersdiensten**
0180 - 413 366 www.reyertravel.nl

**Taxi van Maris**
0180 - 436 034/06 - 53 61 07 63 www.taxivanmaris.nl

**TSR Taxi**
06 - 51 53 80 73 tsr-taxi.jouwweb.nl Stadstaxi Ridderkerk/Barendrecht ma t/m vrij 8.00 - 18.00 uur.

## Het Bel-me-niet Register

Consumenten kunnen hun telefoonnummer inschrijven in het Bel-me-niet register. Vaste telefoonnummers en mobiele. Daarna mogen bedrijven hen niet meer benaderen met een telefonisch aanbod. U kunt uw telefoonnummer blokkeren via de website www.bel-me-niet.nl. U kunt ook bellen: 0900 - 666 10 00 (€ 0,15 p.m.)

# PROBEER NU

## zeer voordelig

**Slechts €3,99 per maaltijd**

### 5 heerlijke maaltijden

Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

**Ook natriumarm!**
Informeer naar de mogelijkheden.

Kijk voor overige actievoorwaarden op www.apetito.nl/proefpakket

Vriesverse maaltijden van apetito: lekker, gemakkelijk en betrouwbaar.
De ideale oplossing.

**Direct bestellen:**
**0800 - 023 29 75**
**of ga naar www.apetito.nl/proefpakket**

apetito

www.apetito.nl • info@apetito.nl

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

Lastig ?

SchuldHulp Maatje®

- Dreigende schulden
- Financieel overzicht kwijt?
- Informatie Belastingen en Toeslagen
- Informatie ondersteuning Gemeente
- Administratieve ondersteuning

samen lukt 't ...

W: www.vhf-ridderkerk.nl

E: info@vhf-ridderkerk.nl

M: (06) 486 05 179

Samenredzaam bij Schulden

SchuldHulpMaatje Ridderkerk

Uitvaartverzorging Ridderkerk

- *Persoonlijke zorg en aandacht*
- *Oog voor zorg na de uitvaart*
- *Voor ieder budget*
- *Vrijblijvende voorbespreking*
- *Dag en nacht beschikbaar*

Rob de Ruijter

**24-uurs toegang tot eigen rouwkamers aan de Adriaen van Ostadestraat 1ª | 2981 CB Ridderkerk**

Uitvaartverzorging Ridderkerk
Lagendijk 191
2981 EL Ridderkerk

**T** 0180 - 430 300
**E** info@uitvaartverzorgingridderkerk.nl
**W** www.uitvaartverzorgingridderkerk.nl