

Wegwijzer

**voor ouderen en
voor volwassenen
met een
beperking**





Inhoudsopgave

Voorwoord	6
Leeswijzer, wegwijs door informatie	8
 1. Inleiding	11
Zorg in Nederland	12
Indicatiestelling en regelen van zorg	13
Organisaties voor ondersteuning speciale doelgroepen	15
Adressen en websites	17
 2. Wonen	19
Inleiding	20
Woonvormen met en zonder zorg	20
Seniorenwoningen en appartementen	21
Woon(zorg)complexen en Zilverstaete	21
Woonzorgcentrum voor senioren	22
Verpleeghuis	22
Mantelzorgwoningen	22
Tijdelijke opname	23



Wonen met zorg voor mensen met een verstandelijke beperking	23
Woningaanpassingen	24
Inschrijven voor een huurwoning	24
Woningbouwcorporaties	24
Woningnet	24
Adressen en websites	25

<i>Interview met mevrouw Vos en haar dochter, zorg bij het ouder worden</i>	27
---	----



3. Gezondheid en zorg	31
Inleiding	32
Lichamelijke gezondheid	32
Lichamelijke beperkingen	33
Geestelijke gezondheid	35
Patiëntenorganisaties	36
Ondersteuning en zorg	36
Vrijwillige hulpdiensten.....	37
Maaltijdvoorziening	37
Personenalarmering	38
Thuiszorg	38
Ouderenzorg	39

Dagbesteding voor ouderen en volwassenen met een beperking	40
Zorg in de laatste levensfase	41
Mantelzorg	42
Adressen en websites	45
<i>Interview met Marcel Kreijne, mantelzorger met gezin</i>	<i>54</i>



4. Vrije tijd: activiteiten en vrijwilligerswerk	57
Inleiding	58
Organisaties	58
Culturele activiteiten	60
Ontmoeting en ontspanning	62
Ontmoeting en informatie	63
Sport en beweging	64
Vakantie	66
Vrijwilligerswerk	67
Adressen en websites	68

<i>Interview met Gerda Doornekamp, vrijwilliger in hart en nieren</i>	<i>74</i>
---	-----------

	5. Vervoer	77
	Inleiding	78
	Rijvaardigheid: keuring en cursussen	78
	Vervoer voor ouderen en mensen met een beperking	79
	Regulier vervoer	80
	Parkeren	81
	Ziekenvervoer	82
	Wmo-vervoersvoorzieningen	82
	Adressen en websites	83
	6. Geldzaken en regelingen	85
	Inleiding	86
	Inkomen	86
	Belasting en toeslagen	88
	Minimabeleid gemeente	90
	Hulp bij administratie	91
	Rondom overlijden	92
	Adressen en websites	95



7. Belangenbehartiging	97
Inleiding	98
Ouderenbonden	98
Gehandicaptenorganisaties	98
Patiëntenorganisaties	99
Mantelzorg	100
Wmo-adviesraad Nijkerk	100
Tips of klachten	100
Adressen en websites	101
 <i>Interview met Berry Simons, actief met een chronische aandoening</i>	 105
 Belangrijke telefoonnummers en notities	 109
 Lijst met afkortingen	 111
 Trefwoordenlijst	 113
 Afhaaladressen	 119



Voorwoord

Zoals u misschien weet, ben ik niet alleen wethouder voor Welzijn, maar ook voor Sport. Ik heb zelf jarenlang actief gevoetbald en was dan meestal als keeper in het veld te vinden. Als keeper ben je een stabiele basis in het elftal, letterlijk 'het vangnet' waar het team op moet kunnen rekenen.

En dat is waar iedereen behoefte aan heeft: een vangnet, mensen om je heen waar je op kunt rekenen. Voor ouderen en mensen met een beperking geldt dit in het bijzonder. De gemeente Nijkerk wil u in staat stellen om zo lang mogelijk zelfstandig te functioneren in de Nijkerkse samenleving. Vaak is er een oplossing mogelijk in de omgeving, bijvoorbeeld in de vorm van mantelzorg. Als dat niet lukt, dan kunt u een beroep doen op diverse voorzieningen. Voor ouderen en mensen met een beperking worden er ook allerlei activiteiten georganiseerd.

Naast de voorzieningen die de gemeente aanbiedt, mogen we ons in Nijkerk gelukkig prijzen met een groot aantal organisaties waar u terecht kunt met vragen op het gebied van onder andere zorg, wonen, vrije tijd en vervoer. Dit boekje is een hulpmiddel om u 'wegwijs' te maken in het aanbod van al deze activiteiten.

Als u zoekt naar activiteiten die passen bij uw levensfase (pensioen, kinderen de deur uit, etcetera) of die goed aansluiten bij een beperking waar u rekening mee moet houden, dan helpt deze Wegwijzer u op weg. Ook als u zelf actief wilt zijn als vrijwilliger brengt deze gids u op ideeën.

Vrijwilligers vormen de spil bij een groot deel van de organisaties uit deze Wegwijzer. Ik wil daarom van deze gelegenheid gebruik maken om hen te bedanken voor het vele werk dat zij verzetten, in alle bescheidenheid maar met een grote betrokkenheid. Mijn waardering

gaat evenzeer uit naar de vele mantelzorgers in Nijkerk, die – vaak onzichtbaar - onmisbaar zijn voor hun omgeving. Zij worden daar op een professionele manier bij ondersteund door de stichting Sigma.

Ik hoop dat u naar volle tevredenheid gebruik zult maken van deze Wegwijzer!

*Theo Manten,
wethouder gemeente Nijkerk*



Leeswijzer

Wegwijs door informatie

Voor u ligt de wegwijzer voor ouderen en voor volwassenen met een (lichamelijke) beperking in de gemeente Nijkerk, uitgave 2009. Deze gids besteedt aandacht aan 'actief zijn en blijven' zolang dat kan, maar ook aan zorg voor degenen die dat nodig hebben. De informatie is ook nuttig voor mantelzorgers. Informatie voor jongeren en voor mensen met een verstandelijke beperking kunt u krijgen via het Loket MO (maatschappelijke ondersteuning) van de gemeente of bij MEE.

In deze gids is informatie verzameld over welzijn, wonen en zorg. Het brengt u op de hoogte van wat er in Nijkerk mogelijk is aan voorzieningen of activiteiten. Daardoor kunt u gemakkelijker keuzes maken over wat voor u, of voor degene voor wie u zorgt, geschikt of nodig lijkt. Veel voorzieningen gelden voor de hele gemeente Nijkerk, bij afwijkingen wordt dit vermeld.

Hoofdstukken, trefwoorden en afkortingen

De indeling van de wegwijzer vindt u in de inhoudsopgave. Ieder hoofdstuk heeft een eigen kleur. Per hoofdstuk worden belangrijke activiteiten en voorzieningen beschreven. Aan het eind van ieder hoofdstuk vindt u adressen en websites van organisaties die op het betreffende terrein actief zijn. Als u een bepaald onderwerp zoekt kunt u ook gebruik maken van de trefwoordenlijst op pagina 113. Op pagina 111 vindt u een afkortingenlijst, die u tijdens het lezen kunt raadplegen.

Belangrijke andere informatiebronnen

Voor algemene informatie en adressen verwijzen we u naar de Gemeentegids Nijkerk. Deze gids bevat informatie over activiteiten en organisaties, is bestemd voor alle inwoners van de gemeente Nijkerk en wordt jaarlijks gratis huis aan huis bezorgd. Voor meer informatie hierover verwijzen we u graag naar: gemeente Nijkerk, telefoon 033-2472222, www.nijkerk.eu.

De actuele gemeentelijke informatie vindt u elke week op de gemeentepagina in 'De Stad Nijkerk'. Informatie over activiteiten vindt u in alle plaatselijke kranten en op de kabelkrant.

Websites en sociale kaart

Mensen die goed met de computer om kunnen gaan kunnen via internet veel informatie verzamelen. Daarom zullen we bij ieder hoofdstuk adressen van websites geven, waar u meer informatie over een bepaald onderwerp kunt vinden.

Op www.nijkerk.eu vindt u veel informatie over (Wmo-)voorzieningen, de kosten ervan en de wijze van aanvragen. De gemeente verwijst u ook naar www.regelhulp.nl, een site die u in contact brengt met allerlei zorgorganisaties en vormen van hulp.

Hulp bij informatie

Wie het lastig vindt om zelf informatie te zoeken over zorg, inkomen en activiteiten of er vragen over heeft, kan daar hulp bij krijgen. U kunt hiervoor contact opnemen met het gemeentelijke Loket MO (maatschappelijke ondersteuning) in de publiekswinkel van het stadhuis. Ook kunt u hiervoor terecht bij Sigma (steunpunt mantelzorg, welzijn ouderen of vrijwilligerswerk). Een medewerker helpt u dan bij uw vraag of zorgt ervoor dat u bij de organisatie terecht komt die u in uw situatie het beste verder kan helpen. Deze vorm van hulp is kosteloos. Als het nodig is, kan er ook iemand bij u op huisbezoek komen.

Belangrijke telefoonnummers en notities

Achterin de gids is ruimte gemaakt voor belangrijke (algemene) telefoonnummers. U kunt hier eigen nummers en notities aan toevoegen, zodat de gids een handig naslagwerk voor persoonlijk gebruik wordt.

Juistheid van de gegevens

Deze gids is zorgvuldig samengesteld. De redactie is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden of wijzigingen die zich na verschijnen van de gids voordoen. Aan deze 'wegwijzer' kunnen geen rechten ontleend worden. Voor actuele informatie kunt u terecht op www.sigma-nijkerk.nl. Op deze site worden wijzigingen zoveel mogelijk bijgehouden. Wijzigingen of opmerkingen die de gids kunnen verbeteren zijn welkom bij Sigma.

I. Inleiding





De meeste mensen vinden het prettig om zichzelf zoveel mogelijk te kunnen redden, alleen of met hulp van mensen uit het eigen 'sociale netwerk': partner, familie, burens, vrienden. Als er meer activiteiten of zorg nodig zijn, dan kunt u een beroep doen op vrijwilligers en beroepskrachten. Aan betaalde zorg zijn vaak voorwaarden verbonden, zoals een indicatiestelling. Hoe dat werkt, wordt in deze inleiding beschreven.

Zorg in Nederland

Nederland kent een zorgstelsel van wetten en regelingen die de volksgezondheid en het welzijn van de burger moeten bevorderen. Als u hulp of zorg wilt regelen, dan krijgt u ermee te maken. Hieronder vertellen we iets over drie belangrijke wetten uit dit zorgstelsel.

1. Zorgverzekeringswet

Inwoners van Nederland zijn verplicht een ziektekostenverzekering af te sluiten, die de kosten van een basispakket aan medische

voorzieningen vergoedt (bijvoorbeeld huisarts, opname in ziekenhuis en sommige hulpmiddelen). U kiest zelf een ziektekostenverzekeraar en ook het afsluiten van een aanvullende ziektekostenverzekering is ieders vrije keus.

2. Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (AWBZ)

De AWBZ is bedoeld voor de zogenoemde 'onverzekerbare zorg': hoge zorgkosten waarvoor je je als particulier redelijkerwijs niet kunt verzekeren. De AWBZ verzekert speciale functies (zoals verpleging en verzorging thuis of opname in een verpleeghuis) via een collectief stelsel, waaraan iedereen meebetaalt. Voor deze zorgfuncties is altijd een indicatie van het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) nodig.

3. Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Voor de uitvoering van deze wet is de gemeente verantwoordelijk. De Wmo

moet het deelnemen aan de maatschappij bevorderen. Een aantal voorzieningen hiervoor zijn bijvoorbeeld: hulp bij het huishouden, vervoersvoorzieningen en woningaanpassingen. Deze voorzieningen bieden zorg voor wie dat nodig heeft én maken het mogelijk om, ook met een beperking, zo actief mogelijk mee te doen aan de maatschappij. Een aanvraag hiervoor kunt u indienen bij het Loket MO van de gemeente.

Indicatiestelling en regelen van zorg

Indicatiestelling: wat komt er bij kijken?

De kosten van het zorgstelsel stijgen, onder meer omdat we met elkaar steeds ouder worden. Er worden maatregelen getroffen om deze kosten te beheersen, onder andere door betaling van een eigen bijdrage. Uitgangspunt daarbij is dat de mensen die écht zorg nodig hebben het moeten kunnen krijgen, ook op de langere termijn. De overheid bepaalt

daarom of iemand die zorg echt nodig heeft. Dit gebeurt door het stellen van een indicatie.

Zorgen voor elkaar

Als onderlinge hulp - in gezins/familieverband of in de kennissenkring - niet toereikend is, kunt u een beroep doen op georganiseerd vrijwilligerswerk en/of op professionele zorg. Professionele zorg wordt meestal vanuit de Wmo of de AWBZ betaald. Hiervoor is een indicatie nodig die u, ook voor de AWBZ-voorzieningen, kunt aanvragen via het Loket MO van de gemeente.

Indicatiestelling zorg

Voor bepaalde hulpmiddelen en vormen van zorg (Wmo en AWBZ) is een indicatie nodig. Dat wil zeggen dat er objectief gekeken wordt of en in welke mate u voor de gevraagde zorg in aanmerking komt. Een indicatieaanvraag kunt u indienen bij het Loket MO van de gemeente. De gemeente zorgt ervoor dat uw aanvraag voor een Wmo- of AWBZ-voorziening terecht komt bij het



Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Als u een aanvraag wilt doen voor AWBZ-zorg mag u ook rechtstreeks contact opnemen met het CIZ. Om een juiste indicatie te kunnen stellen wordt de persoonlijke situatie met behulp van een uitgebreid vragenformulier in kaart gebracht. Als de zorgvraag verandert, kunt u een herindicatie aanvragen. Dit kan via het Loket MO of rechtstreeks bij het CIZ.

Gebruikelijke zorg

Gebruikelijke zorg is de onderlinge zorg die voor gezinsleden normaal gevonden wordt. Bij het stellen van een indicatie wordt daar rekening mee gehouden. Als van u een aandeel in de zorg gevraagd wordt op basis van deze gebruikelijke zorg, bent u een mantelzorger.

Zorg in natura

Als de indicatie gesteld is voor bepaalde zorg, dan kunt u kiezen of u de zorg in natura wilt ontvangen of gebruik wilt maken van een persoonsgebonden budget. Bij zorg in natura

kiest u een bepaalde zorginstelling, waar u afspraken mee maakt. Deze zorgt er dan voor dat de medewerkers u op de juiste tijd de juiste hoeveelheid zorg bieden.

Persoonsgebonden budget (pgb)

In principe komt iedereen met een indicatie voor zorg via de AWBZ óf Wmo in aanmerking voor een Persoonsgebonden budget (pgb). Een pgb is een geldbedrag waarmee u zelf een hulpverlener kunt kiezen en zelf bepaalt wanneer en hoe de hulp verleend wordt. Meestal betaalt u wel een eigen bijdrage, die afhankelijk is van de hoogte van uw inkomen. Een combinatie van pgb en zorg in natura is ook mogelijk. Als budgethouder kunt u zelf uw zorg inkopen. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) en de vereniging Per Saldo bieden daar, tegen betaling, advies en hulp bij aan.

Eigen bijdrage Wmo en/of AWBZ

Het Centraal Administratie Kantoor Bijzondere Zorgkosten (CAK-BZ) is verantwoordelijk



voor de administratie en registratie van de eigen bijdrage AWBZ, de financiering van AWBZ-instellingen en de uitvoering van de eigen bijdrageregeling Wmo. Voor hulp bij het huishouden of een andere voorziening betaalt u een eigen bijdrage. Daarmee betaalt u zelf een deel van de kosten. Het andere deel wordt betaald door de gemeente of via de AWBZ. De hoogte van uw eigen bijdrage is afhankelijk van het aantal personen binnen uw huishouden, uw leeftijd en uw inkomen. Via www.hetcak.nl kunt u zelf uw eigen bijdrage berekenen. U kunt dit ook telefonisch aanvragen. Hiervoor zijn de gegevens van het (gezamenlijk) inkomen van 2 jaar eerder nodig.

Organisaties voor ondersteuning speciale doelgroepen

Er zijn nog een paar belangrijke organisaties die informatie, advies en ondersteuning kunnen geven in speciale omstandigheden of

voor specifieke doelgroepen:

- **MD Veluwe** (voor Nijkerk en Nijkerkerveen) en **Beweging 3.0** (voor Hoevelaken) zijn organisaties voor algemeen maatschappelijk werk. Zij geven informatie, advies en ondersteuning bij psychosociale problemen voor mensen van alle leeftijden.
- **Meerkanten GGz** is een organisatie in de geestelijke gezondheidszorg. Hier kan men terecht voor vragen en begeleiding voortvloeiend uit psychiatrische problematiek. Verwijzing bij psychiatrische problemen gebeurt meestal door de huisarts.
- **MEE** biedt informatie en advies voor mensen van alle leeftijden, met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking of een vorm van autisme. MEE Veluwe houdt iedere donderdagmiddag spreekuur in het stadhuis.



Adressen

**Gemeente Nijkerk
Loket MO
(maatschappelijke
ondersteuning)
Publiekswinkel stadhuis**

Kolkstraat 27
3861 AK Nijkerk
Postbus 1000
3860 BA Nijkerk
033-2472222
gemeente@nijkerk.eu
www.nijkerk.eu

Sigma

Oosterstraat 7
3862 BH Nijkerk
033-2474830
info@sigma-nijkerk.nl
www.sigma-nijkerk.nl

MD Veluwe

Venestraat 15
3861 BV Nijkerk
0900-2300230
033-2461784
nijkerk@mdveluwe.nl
info@mdveluwe.nl
www.mdveluwe.nl

Beweging 3.0

MD Hoevelaken

Oosterdorpsstraat 4
3871 AD Hoevelaken
033-4692400
groepswork@beweging3.nl
www.beweging3.nl

MEE Veluwe

Postbus 394
7300 AJ Apeldoorn
055-5269200
info@meeveluwe.nl
www.meeveluwe.nl

**Meerkanten GGz
Flevo-Veluwe**

Postbus 1000
3850 BA Ermelo
0341-566911
communicatie@meerkanten.nl
www.meerkanten.nl

**Meerkanten GGz
Flevo-Veluwe
Loket Nijkerk**

Havenstraat 7a
3861 VS Nijkerk
033-2542430
communicatie@meerkanten.nl
www.meerkanten.nl

**Sociale Verzekeringsbank (SVB)**

Graadt van Roggenweg 400
Postbus 18002
3501 CA Utrecht
030-2649000
www.svb.nl

CIZ Eemland

Vanadiumweg 11 D
kantoor 06.10
Postbus 1590
3800 BN Amersfoort
088-4891520
033-4605050
www.ciz.nl

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Antwoordnummer 1608
2509 VB Den Haag
0800-1925 (Wmo, zorg zonder verblijf)
0800-0087 (zorg met verblijf)
0800-2108 (eigen risico)
www.hetcak.nl

Per Saldo

Churchilllaan 11
Postbus 19161
3501 DD Utrecht
0900-7424857
www.pgb.nl

Websites**www.regelhulp.nl**

Een overzicht van zorg, hulp en financiële steun. U kunt verschillende voorzieningen aanvragen of u aanmelden voor ondersteuning.

www.kiesbeter.nl

Wegwijzer in de zorg. Lees over gezondheid of ziekte, zoek zorgaanbieders en vergelijk ze.

2. Wonen



Inleiding



Dit hoofdstuk gaat over huisvesting. Wonen in de gemeente Nijkerk kan op allerlei manieren, in allerlei soorten woningen. Er zijn tegenwoordig velerlei aanpassingen die het, ook met een beperking, mogelijk maken in uw eigen huis te blijven wonen. Aanpassingen waarmee u, op een verantwoorde manier, zo zelfstandig mogelijk kunt functioneren. Ieder maakt daarin eigen keuzes, zoals: in de eigen woning blijven, kleiner gaan wonen of kiezen voor een appartement. Soms valt er echter niet meer te kiezen en is men aangewezen op opname in een woonzorgcentrum of verpleeghuis. Over allerlei vormen van zorg bij u thuis leest u meer in hoofdstuk 3 Gezondheid en zorg.

Huisvesting

Als u geen aanpassingen nodig hebt, kunt u in een eigen koop- of huurwoning blijven wonen zolang u daar zelf voor kiest. Beperkingen kunnen ertoe leiden dat een

aanpassing aan de woning nodig is. Deze kan de beperking in veel gevallen compenseren. Denk bijvoorbeeld aan een traplift als u niet meer kunt traplopen (zie ook de tekst over woningaanpassingen in dit hoofdstuk). Soms is verhuizing naar een reeds aangepaste woning een betere oplossing.

Woonvormen met en zonder zorg

Veel senioren kiezen op een gegeven moment voor het gemak van wonen in een appartement of seniorenwoning. Zo'n woning heeft de woonkamer, slaapkamer en badkamer op dezelfde verdieping. Voor anderen is dit op basis van hun beperking noodzakelijk. Senioren die niet langer zelfstandig kunnen wonen en verzekerd moeten zijn van zorg kunnen terecht in woon(zorg)complexen en verpleeghuizen.

Seniorenwoningen en appartementen

Seniorenwoningen zijn huurwoningen. Om in aanmerking te komen voor zo'n woning dient minimaal één persoon in het huishouden ouder te zijn dan 55 jaar. Het aanbod van seniorenwoningen wordt tweewekelijks gepresenteerd in 'De Stad Nijkerk'. Door het invullen van een woonbon kunt u reageren op het aanbod. Meer informatie krijgt u via één van de woningbouwcorporaties die in Nijkerk actief zijn: Woningstichting Nijkerk (WSN) voor Nijkerk, De Goede Woning voor Nijkerkerveen en De Alliantie-Eemvallei voor Hoevelaken. Appartementen zijn er zowel in de koop- als huursector. Van belang is dat ze toegankelijk zijn met een lift.

Woon(zorg)complex, woonzorgcentrum en verpleeghuis

Veel mensen vinden het een geruststellende gedachte te wonen in een complex dat rechtstreeks aan een zorgcentrum verbonden is. Daar wordt de benodigde zorg thuis geleverd, aangepast aan de behoefte van

het moment. Het is mogelijk zelfstandig te wonen in een appartement en toch 24 uur per dag een beroep te kunnen doen op zorg. Het betreft dan vaak woningen in de buurt van een zorgcentrum. Een indicatie van het CIZ is voorwaarde voor aanmelding. Dergelijke woon(zorg)complexen bevinden zich in Nijkerk bijvoorbeeld in De Veenepoort, waar Beweging 3.0 zorg levert. Amaris-Thuis levert zorg aan de Oranjelaan en in de Beatrixflat te Nijkerk, maar ook in de Stoutenborgh te Hoevelaken.

Zilverstaete, wonen en zorg voor mensen met een lichamelijke beperking

Zilverstaete is een appartementencomplex voor één- of tweepersoonshuishoudens. De woningen worden gehuurd via WSN. Het is bedoeld voor mensen met een lichamelijke beperking (en hun eventuele partner). De nodige zorg wordt verleend door Beweging 3.0.





Woonzorgcentrum voor senioren

Senioren die niet langer zelfstandig kunnen wonen en verzekerd moeten zijn van zorg kunnen terecht in een woonzorgcentrum. Daar wordt zowel het verblijf als de zorg gesubsidieerd via de AWBZ. In sommige gevallen kan de partner meeverhuizen. De woonruimte is hier kleiner dan in een appartement of seniorenwoning. In een woonzorgcentrum kan men ook gebruik maken van allerlei algemene voorzieningen, zoals bijvoorbeeld een alarminstallatie, kapsalon, ontmoetingsruimte en restaurant. Voor een plaats in een woonzorgcentrum is altijd een indicatiestelling door het CIZ nodig. Aanmelding hiervoor kan via het Loket MO van de gemeente of rechtstreeks via het CIZ verlopen. U maakt zelf de keuze voor het woonzorgcentrum waar u naar toe wilt. Zorgcentra in Nijkerk zijn Amaris-Arkemheen en Huize Sint Jozef (van Beweging 3.0). Onderdeel van Sint Jozef is 'De Pastorie', een kleinschalige woonvoorziening voor mensen met dementie.

24

Verpleeghuis

Nijkerk heeft één verpleeghuis binnen de gemeentegrens, Zilverschoon, dat een regionale functie vervult. Binnen Zilverschoon is ook een revalidatieafdeling, waar mensen na bijvoorbeeld een ongeval, hersenbloeding of operatie kunnen herstellen en revalideren, voordat ze weer naar huis gaan. Daarnaast zijn er verpleegafdelingen voor mensen met psychogeriatrische klachten (bijvoorbeeld dementie) en voor mensen met een ernstige langdurige ziekte. Voor een verpleeghuis is altijd een indicatie voor verblijf met 24 uur per dag zorg nodig. U kunt zich hiervoor aanmelden via het Loket MO of rechtstreeks bij het CIZ. In de toekomst zal verpleeghuiszorg waarschijnlijk ook in Hoevelaken geboden worden.

Mantelzorgwoningen

Mantelzorgwoningen zijn verplaatsbare wooneenheden, waar iemand die zorg krijgt van een mantelzorger kan wonen. De woning is 'mobiel' en kan (tijdelijk) bij een bestaande



woning worden geplaatst. In de woning kan allerlei apparatuur worden aangesloten.

Tijdelijke opname

Ouderen, die bijvoorbeeld herstellen na een ziekenhuisopname of voor wie de vaste mantelzorger tijdelijk niet beschikbaar is, kunnen gebruik maken van een tijdelijke opname in een zorgcentrum. De duur van zo'n opname is maximaal 6 weken. Hiervoor is een indicatie voor 'intermitterende zorg' nodig (via Loket MO of CIZ). U betaalt een eigen bijdrage.

Wonen met zorg voor mensen met een verstandelijke beperking

In Nijkerk zijn diverse zorgwoningen voor mensen met een verstandelijke beperking. Informatie hierover kunt u opvragen via MEE Veluwe.

Woningaanpassingen



In een woning kunnen allerlei aanpassingen worden verricht waardoor ook personen met een lichamelijke beperking zelfstandig kunnen blijven wonen. Voorbeelden van aanpassingen zijn een douchestoel, traplift en steunen in toilet en douche. Natuurlijk zijn er veel meer aanpassingen mogelijk. Overigens is het in sommige gevallen goedkoper om te verhuizen naar een aangepaste woning dan om de huidige woning aan te passen. Het kan voorkomen dat het niet eens mogelijk is om de huidige woning aan te passen. In een dergelijke situatie kan de gemeente een bijdrage leveren in de kosten van verhuizing en inrichting. Voor informatie of het aanvragen van een voorziening kunt u contact opnemen met het Loket MO van de gemeente.

Diverse organisaties die hulp/zorg leveren maken het mogelijk om langer thuis te wonen. Hierop gaan we in hoofdstuk 3 Gezondheid en zorg nader in.

Inschrijven voor een huurwoning

Woningbouwcorporaties

In Nijkerk zijn verschillende woningbouwcorporaties actief. Wat betreft het verdelen van huurwoningen werken zij samen. Wilt u een woning huren, dan bent u ingeschreven als woningzoekende, zodra u reageert op het aanbod van huurwoningen. Dit woningaanbod is wekelijks te vinden op www.wsnijkerk.nl en wordt gepubliceerd in 'De Stad Nijkerk'. In bijzondere gevallen kan medische of sociale verhuisurgentie verleend worden. Hieraan zijn wel kosten verbonden. Voor informatie kunt u terecht bij WSN.

Woningnet

Als u op zoek bent naar een huurwoning in een andere regio, kunt u zich (à € 60,-) inschrijven bij Woningnet. U moet beschikken over de Nederlandse nationaliteit of een geldige verblijfstitel.

Adressen

**Loket MO
(Maatschappelijke
Ondersteuning)
Publiekswinkel stadhuis**

Kolkstraat 27
Postbus 1000
3860 BA Nijkerk
033-2472222
loketmo@nijkerk.eu
www.nijkerk.eu

**Woningstichting Nijkerk
(WSN)**

Van 't Hoffstraat 40
Postbus 98
3863 AX Nijkerk
033-2477400
info@wsnijkerk.nl
www.wsnijkerk.nl

**Stichting De Goede
Woning**

Westerveenstraat 46
3864 EN Nijkerkerveen
033-2572884
dgwnijkerkerveen@hetnet.nl

De Alliantie-Eemvallei

Van Aalstplein 4
3871 EA Hoevelaken
Postbus 700
3800 AS Amersfoort
033-4765311 (centraal)
033-4765353 (rayon noord)
www.de-alliantie.nl

**Beweging 3.0 locaties
Streekverpleeghuis
Zilverschoon**

Vetkamp 85
3862 JN Nijkerk
033-2477300
zilverschoon@beweging3.nl
www.beweging3.nl

**Woonzorgcentrum
Huize Sint Jozef**

Huserstraat 6
3861 CK Nijkerk
033-2477666
huizenstjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Zilverstaete

Vetkamp 85
3862 JN Nijkerk
033-2477300
zilverschoon@beweging3.nl
www.beweging3.nl





**Senioren-
appartementencomplex
De Veenepoort**

Veenestraat
3861 BV Nijkerk
033-2477666
huizenintjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

**Senioren-
appartementencomplex
De Ronde Zeven**

De Ronde Zeven
3861 VK Nijkerk
033-2477666
huizenintjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

De Pastorie

Holkerstaat 32
3861 CE Nijkerk
033-2477666
huizenintjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

**Amaris - Arkemheen,
locaties**

Amaris - Arkemheen

Vetkamp 25
3862 JM Nijkerk
033-2453724
arkemheen@amaris.nl
www.amaris.nl

**Woonzorgcentrum De
Stoutenborgh**

Sportweg 23
3871 HK Hoevelaken
033-4634351
www.de-alliantie.nl

Websites

www.woningnet.nl

Woonruimtebemiddeling op
landelijke niveau.
0900-8140.

www.woonbond.nl

Landelijke belangenvereniging
van huurders en
woningzoekenden.

www.veiligheid.nl

Uitgebreide informatie en
tips over voorkomen van
ongelukken.

Interview met mevrouw Vos en haar dochter

Zorg bij het ouder worden



“Zelfstandig en toch alle zorg bij de hand”

Mevrouw Vos (89) was in 2003 samen met haar man een van de eerste bewoners van Zilverstaete, het appartementencomplex aan de Vetkamp in Nijkerk. Hier wordt zorg op maat geboden: van huishoudelijke hulp tot een bezoek van de verpleeghuisarts. Samen met haar dochter Caroline Kok vertelt ze over haar ervaringen.

Logische stap

“In 2003 was het een logische stap voor mijn echtgenoot en mij om naar Zilverstaete te verhuizen”, vertelt mevrouw Vos. “Wij woonden in Apeldoorn ook in een woning waar zorg werd aangeboden, zoals een maaltijdvoorziening en thuiszorg. Maar twee van mijn dochters woonden in Nijkerk.” Haar dochter vervolgt: “De gezondheid van mijn vader, die door een herseninfarct al 22 jaar halfzijdig verlamd was, werd in die periode slechter. Hij maakte verschillende hartinfarcten door en de zorg werd mede daardoor voor mijn moeder steeds zwaarder. Meerdere keren is mijn vader gevallen en moest de politie er bij komen, omdat de burens ook niet thuis waren om te helpen.”

Zelfstandig met zorg

“Gelukkig zagen we in de krant dat dit project (Zilverstaete) werd ontwikkeld”, vervolgt Caroline. “We waren in Apeldoorn al op zoek naar een woning in een bejaardenhuis, maar dit is zo fijn: je woont ruim en zelfstandig en hebt alle zorg toch bij de hand. Dat begon al tijdens de verhuizing. Toen kon mijn vader een

dag in de dagopname van Zilver schoon (het verpleeghuis naast Zilverstaete) doorbrengen, tot de woning op orde was." Mevrouw Vos vult aan: "En het was dicht bij onze dochters, dat vonden we ook heel fijn. Ik was de tweede bewoner die een appartement mocht kiezen, en ik woon hier nog steeds heel prettig."

Niet naar het ziekenhuis

"Zilverstaete biedt allerlei zorg, naar wens", geeft mevrouw Vos aan. Men kan je helpen met aan- en uitkleden, je kunt maaltijden thuis krijgen of je kunt naar het restaurant. Ik laat het eten meestal bezorgen en als ik bezoek heb dan ga ik naar het restaurant. Haar dochter vervolgt: "Deze zorg is op indicatie, als we bellen naar het CIZ, dan komt iemand hier langs voor de indicatie. Mijn vader had 'verpleeghuiszorg' nodig. Vanuit Zilver schoon konden we daarom gebruikmaken van laboratoria, verpleeghuisartsen, etc. Dat was ideaal, hierdoor hoefden we niet steeds naar het ziekenhuis."

Betrokken en flexibel

"De medewerkers hier zijn betrokken en flexibel," vertelt Caroline. "Toen mijn vader overleden was, kwamen ze regelmatig even langs om een praatje te maken. Verder ligt er hier een schriftje waarin zowel de medewerkers als wij kunnen aangeven of er iets is waar extra op gelet moet worden, of dat mijn moeder bijvoorbeeld ergens heen gaat, waardoor de afspraak voor de zorg verzet moet worden. Dan ruilen ze met een andere bewoner. Als mijn moeder nieuwe medicijnen nodig heeft, dan krijg ik een e-mail, zodat ik ze kan bestellen. Ook dat werkt prima."

Gezellig

Zilverstaete organiseert ook activiteiten voor bewoners, zoals een bingo of een gezellige middag met spelletjes. "Je kunt zelf bepalen of je hier aan meedoet of niet", vertelt mevrouw Vos. "Ik ga op woensdag- en vrijdag naar St. Jozef, waar we gezellig koffie drinken, gymnastiek doen en creatief bezig zijn. Ik word daarvoor gehaald en gebracht door de UVV (Unie van Vrijwilligers)."

Nog altijd actief

"Ik vermaak me nog prima. Ik ben altijd al actief geweest, ik heb ook nog heel lang auto gereden, tot mijn vijfentachtigste. Op mijn tachtigste zijn we nog samen met de auto naar Zwitserland op vakantie geweest! Hier bezoek ik regelmatig een kennisje, en ik lees graag. Ook ga ik één keer per week naar de kapper in Zilverschoon." Haar dochter vult aan: "Onlangs had mijn moeder een bruiloft van een kleinkind en toen ik haar kwam halen, was de kapper al bij haar geweest. Ze was op en top klaar voor het feest."

3. Gezondheid en zorg



Inleiding

'Ouderdom komt met gebreken' is een bekende uitdrukking. Voor sommige mensen gaat dit niet op: zij blijven tot hoge leeftijd gezond. Voor anderen is dit niet het geval. Gelukkig kunnen zij, net als mensen met een beperking, met gezondheidsproblemen terecht bij een groot aantal zorgaanbieders.

Lichamelijke gezondheid

Huisarts en huisartsenpost

Overdag kunt u terecht bij uw eigen huisarts. Voor dringende hulp van de huisarts 's avonds, 's nachts en in het weekend is er een gezamenlijke huisartsenpost. Deze is gevestigd in Amersfoort, bij de ziekenhuislocatie 'De Lichtenberg'. Als u na een bezoek aan de huisartsenpost medicijnen nodig heeft kunt u terecht bij apotheek Corlaer.

Apotheken

Voor het normale medicijngebruik kiest u één van de apotheken in Nijkerk of Hoevelaken. In Nijkerkerveen is een uitgiftepunt bij de huisartsenpraktijk.

Ziekenhuizen, poliklinieken en spoedeisende hulp

Inwoners van de gemeente Nijkerk maken gebruik van de regionale ziekenhuizen in Harderwijk (St.Jansdal) en Amersfoort (Meander Medisch Centrum). De laatste is gevestigd op 4 locaties in Amersfoort, Soest en Baarn. De spoedeisende hulp van dit ziekenhuis bevindt zich op de locatie 'De Lichtenberg' te Amersfoort. Ook in Harderwijk is een afdeling spoedeisende hulp in het ziekenhuis. In Harderwijk is een geheugenpolikliniek gevestigd. Amersfoort kent de Polikliniek en het Dag Onderzoekcentrum Geriatrie (D.O.G.). Dit is bestemd voor oudere mensen met (onbegrepen) klachten op het gebied van het lichamelijk en/of geestelijk functioneren.

Verwijzing kan door uw huisarts, specialist, RIAGG of verpleeghuisarts worden aangevraagd.

Voor bloedprikken kunt u in Nijkerk en Hoevelaken dagelijks terecht en in Nijkerkerveen tweemaal per week.

Hulpverlening Gelderland Midden (HGM)

HGM, sector Volksgezondheid/GGD, biedt informatie en diensten aan op het gebied van bijvoorbeeld reizigersvaccinatie, milieu en gezondheid en bestrijding van ziekten als tuberculose of seksueel overdraagbare aandoeningen.

Lichamelijke beperkingen

Zien

In Bartiméus, centrum voor mensen met een visuele beperking (en/of verstandelijke beperking) te Ermelo, krijgt u een onafhankelijk advies over diverse leesmiddelen, aangepast spelmateriaal en hulpmiddelen voor allerlei dagelijkse

handelingen. Ook voor andere vragen en diensten op dit gebied kunt u terecht bij Bartiméus.

Horen

Advies over hulpmiddelen en diverse soorten hoortoestellen krijgt u bij de Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden (NVVS). U kunt zich aanmelden via het landelijk bureau. In sommige gevallen vergoedt de overheid tolken voor doven en slechthorenden. Tolknet bemiddelt bij het regelen van een tolkvoorziening.

Bewegen

Er zijn in de gemeente Nijkerk diverse praktijken voor fysio- en manuele therapie (zie gemeentegids). Iedere praktijk heeft eigen specialisaties. U kunt hier vooraf naar informeren.

Leefstijl: beweging en voeding

Diverse sportscholen en (fysio)therapeuten bieden leefstijlprogramma's aan. Daarin





spelen voeding en beweging een belangrijke rol en zijn de activiteiten afgestemd op mensen met een bepaalde problematiek (bijvoorbeeld suikerziekte, hart- en vaatproblemen, overgewicht). Ook zijn er specialistische therapieën die individueel aangeboden worden. Voor (gedeeltelijke) vergoeding hiervan kunt u vaak terecht bij uw zorgverzekeraar. Het lidmaatschap van een thuiszorgorganisatie levert vaak een korting op. Voor adressen kunt u de gemeentegids raadplegen.

Op verwijzing van de huisarts kunt u een persoonlijk dieetadvies vragen. Dit wordt geboden door Beweging 3.0 en Kruiswerk West Veluwe.

Praktijken voor homeopathie, podotherapie, logopedie, ergotherapie en pedicures zijn te vinden in de gemeentegids.

Hulpmiddelen, aanpassingen en uitleen

Als u tijdelijk gebruik moet maken van hulp-

middelen, zoals bijvoorbeeld een rollator, krukken, een speciaal bed, een tillift of een rolstoel, dan kunt u gebruik maken van de uitleenservice van de zorgwinkel van Kruiswerk West-Veluwe.

Als u dergelijke hulpmiddelen definitief nodig heeft, dan kunt u deze aanvragen via de ziektekostenverzekering. U heeft dan een schriftelijke verklaring nodig van uw huisarts.

Ook hulpmiddelen als prothesen, hoor-toestellen of een rollator kunnen bij de ziektekostenverzekeraar worden aangevraagd, in overleg met de behandelend arts. Er zijn diverse bedrijven die revalidatiehulpmiddelen ontwikkelen en aangepaste vervoermiddelen zoals scootmobiels aanbieden. Soms zijn het voorzieningen die u in het kader van de Wmo bij de gemeente kunt aanvragen. Bij grote hulpmiddelen is een advies van een ergotherapeut of wijkverpleegkundige vaak wel gewenst/nodig.



Geestelijke gezondheid

Wie te maken heeft met psychiatrische problemen kan voor begeleiding en/of behandeling terecht bij een organisatie in de geestelijke gezondheidszorg (GGz). In Nijkerk is Meerkanten actief. Men kan ook een beroep doen op de Symfora groep of Kwintes. U kunt bij deze zorgaanbieders terecht op verwijzing door de huisarts. Het informatiecentrum GGz is er voor iedereen die vragen heeft over de geestelijke gezondheidszorg. Het advies is gratis.

Dementie

Een groeiend aantal mensen krijgt te maken met een vorm van dementie. Er zijn veel organisaties die een hulpaanbod voor deze mensen en/of hun mantelzorgers hebben: van lichte ondersteuning thuis tot opname in een verpleeghuis. Er is een speciaal Dementie Verwijsoverzicht dat u kunt opvragen via Sigma.



Stichting Alzheimer Nederland

Deze stichting werkt aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun verzorgers. De stichting organiseert met lokale partners het Alzheimercafé en heeft een voorlichtingslijn: de Alzheimer telefoon, 030-6567511, 24 uur per dag bereikbaar.

(Telefonische) hulpdiensten

De vrijwillige hulpdiensten in Nijkerk willen waar ze kunnen actief zijn voor wie dat nodig heeft. Er zijn ook diverse hulpdiensten actief via telefoon en internet, waar getrainde vrijwilligers (Sensoor) of beroepskrachten (Korrelatie) zich inzetten om hulp te bieden. Hierbij gaat het vaak om emotionele ondersteuning. Bij dergelijke hulp kan men anoniem blijven.

Patiëntenorganisaties, vragen over ziekte of handicap

Patiëntenorganisaties zijn er op het gebied van allerlei ziektes. Vaak kunnen

zij vragen beantwoorden over een bepaalde ziekte. Daarnaast organiseren veel patiëntenorganisaties vormen van lotgenotencontact of spreekuren voor mantelzorgers. Adressen van specifieke patiëntenorganisaties kunt u opvragen via uw behandelend arts of Zorgbelang Gelderland. Bij de Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie (NPCF) kunt u de Patientengids opvragen, waarin alle landelijk werkende organisaties vermeld staan.

Ondersteuning en zorg

Het kan zijn dat u door ziekte, beperking of hoge leeftijd behoefte heeft aan hulp. Daarvoor kunt u in de gemeente Nijkerk terecht bij diverse (vrijwilligers)organisaties: van boodschappenhulp of vervoer tot intensieve medische verzorging thuis. Vrijwillige hulp is vaak kosteloos. Voor intensievere of specialistische hulp door beroepskrachten is meestal een indicatie nodig en een zorgaanbieder die de hulp kan

bieden. Hulp die aangepast is aan uw eigen behoefte kan het u mogelijk maken toch zo zelfstandig mogelijk te leven.

Vrijwillige hulpdiensten

Er zijn diverse vrijwilligersorganisaties die allerlei vormen van praktische hulp bieden. Zo zijn de Hulpdienst Hoevelaken, UVV en NPV dagelijks bereikbaar voor vragen en hulp van allerlei aard. Hierbij kunt u bijvoorbeeld denken aan boodschappenhulp, vervoer van en naar een dokter, klussendienst, oppas thuis ter verlichting van de mantelzorg of hulp bij het invullen van formulieren. De NPV biedt ook langer durende vrijwillige thuiszorg. Daarnaast bieden de Hulpdienst Hoevelaken en de NPV ook Terminale Thuiszorg, door speciaal daarvoor getrainde vrijwilligers. Als organisaties afzonderlijk geen uitkomst kunnen bieden, dan is er het Meldpunt van de gezamenlijke diaconieën voor eenmalige, wat grotere klussen. Sigma biedt informatie over ondersteuning door vrijwilligers en verwijst naar passende oplossingen. Meer

informatie over bovengenoemde organisaties staat in hoofdstuk 4, omdat ze vaak naast individuele hulp ook andere activiteiten aanbieden.

Maaltijdvoorziening

Als het moeilijk wordt om zelf te koken, kunt u gebruik maken van één van de vormen van maaltijdvoorziening.

Maaltijdvoorziening aan huis

Kruiswerk West-Veluwe verzorgt de levering van maaltijden aan huis. U kunt kiezen voor koelvers- of diepvriesmaaltijden, die vrijwilligers eens per week bij u thuis afleveren. Met een dieet wordt rekening gehouden. De maaltijd kunt u zelf opwarmen in de magnetron. De kosten van de maaltijd betaalt u aan de leverancier. U kunt zich hiervoor aanmelden via het Loket MO of Kruiswerk West-Veluwe.

Aanschuiftafels/open eettafels

Ook zijn er verschillende mogelijkheden





om dichtbij huis samen met anderen een warme maaltijd te gebruiken. Voordeel hiervan is dat men naast een gezonde maaltijd ook contacten met anderen heeft. In Nijkerk kan men hiervoor terecht in het seniorenrestaurant van Amaris-Arkemheen. U kunt zich telefonisch aanmelden op de dag dat u wilt komen eten. Ook bij Beweging 3.0 (St.Jozef en Zilverschoon) is dit mogelijk. In Hoevelaken wordt maandelijks een verrassingsmaaltijd georganiseerd in 'De Kopperhof'.

Petit café Prins Heerlijk

Op de Oranjelaan in Nijkerk is een petit café geopend, waar men tegen een redelijke prijs van een warme maaltijd kan genieten. In dit restaurant werken mensen met een verstandelijke beperking. Senioren vormen één van de beoogde doelgroepen.

Personenalarmering

Wilt u zelfstandig blijven wonen, maar vindt u het prettig als anderen een

oogje in het zeil kunnen houden? Dan is personenalarmering misschien een goede oplossing. U draagt zelf een alarmknop bij u, waar u in geval van nood op kunt drukken. Zo maakt u contact met de alarmcentrale, die hulp kan inschakelen. Op deze manier kunt u in noodgevallen toch hulp binnen bereik hebben. Personenalarmering kunt u aanvragen via uw zorgverzekeraar. Soms vergoedt deze de kosten. In sommige woonzorgcomplexen is personenalarmering standaard aanwezig. In Nijkerk en Hoevelaken bieden Amaris-Thuis en Beweging 3.0 deze dienst aan.

Thuiszorg

Thuiszorg kan zijn: hulp bij het huishouden, persoonlijke verzorging en verpleging. Het is bedoeld voor iedereen die tijdelijk of permanent niet in staat is zichzelf en/of de woning te verzorgen. Als vastgesteld is voor welke hulp u een indicatie krijgt, kunt u zelf kiezen voor een organisatie die de gevraagde zorg kan leveren. We noemen



dat ook wel een zorgaanbieder. Er zijn in Nijkerk verschillende thuiszorgorganisaties actief: Icare, Curadomi, RST, Kruiswerk West Veluwe, Beweging 3.0. Ook de organisaties uit de ouderenzorg bieden deze hulp. U kunt kiezen voor zorg in natura of voor een pgb (zie ook hoofdstuk 1, onder indicatiestelling). Lidmaatschap van een thuiszorgorganisatie levert vaak korting op bij gebruik van zogenaamde gemaksdiensten, zoals kapper, pedicure of maaltijden.

Ouderenzorg

Op het gebied van de ouderenzorg zijn van oudsher twee zorginstellingen actief, Arkemheen en St.Jozef. Ze heten nu Amaris-Arkemheen en Beweging 3.0 (waaronder de locaties St.Jozef en Zilver schoon). Tegenwoordig bieden deze organisaties ook zorg in de eigen woning aan, net zoals de andere thuiszorgaanbieders dat doen (zie ook hoofdstuk 2).



Zorg voor speciale doelgroepen

Voor zorg bij wonen aan mensen met een verstandelijke beperking zijn in de gemeente Nijkerk Philadelphia en 's Heerenloo actief. Voor dagbesteding kan daar De Rozelaar nog aan toegevoegd worden. InteraktContour biedt actieve zorg (dagopvang) aan mensen met een lichamelijke beperking. Meerkanten, Kwintes en de Symfora groep bieden zorg aan mensen met psychiatrische problemen.

Particuliere zorg

Naast de genoemde zorgaanbieders kunt u ook kiezen voor particuliere organisaties. Vaak kunt u daar zorg inkopen op basis van een persoonsgebonden budget (zie ook hoofdstuk 1).

Dagbesteding

Dagbesteding voor ouderen

Dagbesteding biedt groepsgewijze opvang, begeleiding en verzorging, waarbij allerlei activiteiten worden georganiseerd die u

helpen actief te blijven. Het is bedoeld voor ouderen die thuis wonen, maar toch enige opvang en begeleiding nodig hebben. Vaak gaat het dan om ouderen met geestelijke en/of lichamelijke problemen, die in onvoldoende mate zelfstandig kunnen functioneren in hun eigen omgeving. Dagbesteding in een zorgcentrum voor ouderen kan variëren van één tot enkele dagen per week. Zo nodig wordt vervoer van en naar huis geregeld. Voor dagvoorzieningen die door de AWBZ betaald worden is een indicatie van het CIZ vereist. Er zijn dagvoorzieningen in Hoevelaken (Amaris-Arkemheen, in de Stoutenburg) en Nijkerk (Beweging 3.0 in Sint Jozef). Voor speciale doelgroepen, bijvoorbeeld mensen met dementie of de ziekte van Parkinson, is er speciale dagbehandeling (Beweging 3.0 op verschillende locaties). Een dagvoorziening valt nu vaak nog onder de AWBZ. De komende tijd verschuift er het één en ander naar de Wmo.

Dagbesteding voor volwassenen met een beperking

In Nijkerk is een dagactiviteitencentrum voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH), maar zijn er ook dagvoorzieningen voor mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische problemen. Tegenwoordig wordt er ook dagopvang geboden binnen zogenaamde zorgboerderijen. Dagopvang of dagbehandeling voor mensen met een beperking die niet kunnen werken, is een zorgvorm die betaald wordt via de AWBZ.

Aangepast werken

Er zijn echter ook mensen die werken in een aangepaste omgeving, waar rekening gehouden wordt met hun beperking en de belasting die zij aankunnen. Dit wordt niet bekostigd via de zorg en deze mensen ontvangen een uitkering of salaris, bijvoorbeeld via de Wajong-regeling. Informatie hierover kunt u aanvragen bij MEE.

Tijdelijke opname en opname in een woonzorgcentrum voor ouderen staat beschreven in hoofdstuk 2: Wonen.

Zorg in de laatste levensfase

Vrijwillige Terminale Zorg

Vrijwilligersorganisaties als de NPV (Nederlandse Patiëntenvereniging) en Stichting Hulpdienst Hoevelaken hebben gespecialiseerde vrijwilligers waar men een beroep op kan doen als een zieke in de laatste levensfase komt. Zij bieden thuis zorg aan de zieke mens en zijn ondersteunend voor de mantelzorgers. Er is altijd nauwe samenwerking met de artsen, thuiszorg en verpleging.

Hospice Nijkerk

Wanneer het ziekenhuis niet meer hoeft en het thuis niet meer gaat of wenselijk is, dan kunnen terminale patiënten worden opgenomen in het hospice. Het is een plaats waar aan ongeneeslijk zieke mensen met een





relatief korte levensverwachting palliatieve zorg geboden wordt. Onder palliatieve zorg wordt verstaan: lichamelijke, psychische en sociale zorg en zorg op het gebied van zingeving. Dit gebeurt in een rustige, huiselijke sfeer met veel aandacht voor de persoonlijke wensen van de patiënt. Er wordt zorg geboden door beroepskrachten en vrijwilligers. Familie en naasten kunnen de gast gedurende de gehele dag bezoeken. Ze kunnen tegen vergoeding blijven eten en overnachten in het hospice. Verlichting van de mantelzorg kan reden voor opname zijn. Verblijf in het hospice wordt bekostigd vanuit de AWBZ. Het kan aangevraagd worden via huisarts, specialist, verpleegkundige of de familie.

Netwerk Palliatieve Zorg Eemland

Het netwerk is een samenwerkingsverband van zorginstellingen dat cliënten, naasten, vrijwilligers en hulpverleners ondersteuning biedt om de kwaliteit van palliatieve zorg te verbeteren. Organisaties als NPV, Hulpdienst

Hoevelaken en Hospice zijn hier bij aangesloten. Het netwerk kan bij specifieke vragen ook verwijzen naar hulpverleners.

Mantelzorg

Mantelzorg is zorg die verleend wordt op basis van de relatie die je met iemand hebt, niet op basis van een beroep. Mantelzorger worden overkomt je, doordat iemand om wie je geeft je hulp nodig heeft. Er zijn in Nederland zo'n 2,4 miljoen mensen die thuis voor iemand zorgen. Bijvoorbeeld omdat hun zieke partner, gehandicapte kind of hulpbehoevende ouder of vriend(in) dat nodig heeft.

Sigma ondersteunt

Soms levert de zorg allerlei onbekende taken op en het kan ook weleens (tijdelijk) te veel worden. Er kunnen zich dan voor de mantelzorger allerlei vragen en problemen voordoen. Voor informatie, advies of ondersteuning kunnen mantelzorgers in



Nijkerk terecht bij het steunpunt mantelzorg van Sigma. De consulent kan ook bemiddelen naar andere vormen van hulp -door vrijwilligers en/of beroepskrachten- en daarmee praktische oplossingen voor knelpunten aandragen. U kunt telefonisch of per mail contact zoeken. Ook bent u welkom op het inlooppreekuur van Sigma in Nijkerk (woensdag 11.00-12.00 uur) of in Hoevelaken (donderdag 9.00-10.00 uur).

Bijeenkomsten: informatie en contact

Iedere maand worden er informatiebijeenkomsten voor mantelzorgers georganiseerd, waarin thema's aan de orde komen als: regelgeving, overbelasting, respijtzorg, voeding en beweging. Daarnaast worden er regelmatig contactbijeenkomsten en speciale activiteiten georganiseerd. Actuele informatie daarover is te vinden in de plaatselijke pers en op www.sigma-nijkerk.nl.



Respijtzorg

Respijtzorg is de verzamelnaam voor voorzieningen die mantelzorgers in de gelegenheid stellen hun zorgtaken af en toe over te laten aan een ander. Soms is dit nodig, ter verlichting of om een knelpunt in de zorg op te lossen. Respijtzorg wordt geboden door vrijwilligers en beroepskrachten. Meestal gaat het om zorg thuis, maar het kan ook elders worden gerealiseerd (dag- of logeeropvang). Ook tijdens vakantieperiodes is respijtzorg, zowel op het vakantieadres als in een zorginstelling, mogelijk.

Tegemoetkomingen voor mantelzorgers

Om het werk van mantelzorgers te waarderen zijn er verschillende vormen van tegemoetkomingen. Zo bestaat er een 'mantelzorgcompliment'. Dat is een jaarlijkse, financiële tegemoetkoming van het Rijk, aan te vragen door middel van een indicatieformulier. Mantelzorgers kunnen ook deelnemen aan het cursusaanbod dat voor vrijwilligers gratis beschikbaar is (zie

hoofdstuk 4). Mantelzorgers die lid worden van de koepelorganisatie MEZZO à € 10,- per jaar komen in aanmerking voor allerlei kortingsacties.

Mantelzorg en betaald werk

Voor mantelzorgers met een betaalde baan zijn er soms via de werkgever speciale regelingen mogelijk om werk en zorg beter en gemakkelijker te kunnen combineren. Hier kunt u het beste bij uw eigen werkgever naar informeren.

Zorgen voor iemand met dementie

Voor mantelzorgers van mensen met dementie is er veel specifieke informatie beschikbaar. Ook worden regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten in Nijkerk georganiseerd.

Adressen

Ziekenhuizen, huisartsen, bloedprikken

Ziekenhuis St Jansdal

Wethouder Jansenlaan 90
Postbus 138
3840 AC Harderwijk
0341-463420
0341-463911
informatiecentrum@stjansdal.nl
www.stjansdal.nl

Meander Medisch Centrum, locaties:

Meander Medisch Centrum

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort
033-8505050 (algemeen)
033-8506070 (afspraken)
www.meandermc.nl

Locatie Elisabeth

Ringweg Randenbroek 110
3816 CP Amersfoort

Locatie Lichtenberg

Utrechtseweg 160
3818 ES Amersfoort

Locatie Baarn

Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Soest

Dalplein 61
3762 BN Soest

Diagnostisch Centrum

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort
033-8508700
www.dcmeander.nl

Primair Huisartsenpost Amersfoort

Utrechtseweg 160
3818 ES Amersfoort
0900-3311233
www.primair-hap.nl

Medisch Coördinerend Centrum Eemland

Bloedafname en
Trombosedienst
Ringweg Randenbroek 110
3816 CP Amersfoort
033-4214985
mcce@meandermc.nl
www.mcce.nl

Saltro Artsenlaboratorium en Trombosedienst

Postbus 9300
3506 GH Utrecht
030-2361136
www.saltro.nl



Dagbesteding, locaties

Dagverzorging De Stoutenborgh

Sportweg 23
3871 HK Hoevelaken
033-2582698
stoutenborgh.arkemheen@
amaris.nl
www.amaristhuis.nl

Dagverzorging De Binnentuin

Huserstraat 6
3861 CK Nijkerk
033-2477666
huizenintjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Dagverzorging De Rafter

Huserstraat 6
3861 CK Nijkerk
033-2477666
huizenintjozef@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Dagbehandeling De Klimop

Vetkamp 85
3862 JN Nijkerk
033-2477300
zilverschoon@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Dagcentrum De Rozelaar

Koperslager 8
3861 SJ Nijkerk
033-2454086
nijkerk@rozelaar.nl
www.rozelaar.nl

Activiteitencentrum NAH

InteraktContour

Oranjelaan 97
3862 CX Nijkerk
033-2457535
0341-254114
info@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl

Thuiszorgorganisaties

Amaris Thuis

Vetkamp 25
3862 JM Nijkerk
033-2453724
arkemheen@amaris.nl
www.amaristhuis.nl

Beweging 3.0 Thuiszorg

Vetkamp 85
3862 JN Nijkerk
033-4692020
thuiszorg@beweging3.nl
www.beweging3.nl

Kruiswerk West-Veluwe

(ook voor maaltijden)

Stationsweg 114/116

Postbus 575

6710 BN Ede

0318-650777

info@kwv.nl

www.kwv.nl

Thuiszorg Icare

Postbus 900

7940 KE Meppel

0900-8833

info@icare.nl

www.icare.nl

Pro Geria Thuiszorg

Postbus 80

1400 AB Bussum

035-6912720

info@progeria.nl

www.progeria.nl

Utrechtseweg 48A

3818 EM Amersfoort

033-4755818

amersfoort@progeria.nl

**Curadomi, organisatie
voor thuiszorg**

De Klovenier 1

Postbus 974

3900 AZ Veenendaal

0900-2582583

info@curadomi.nl

www.curadomi.nl

Thuiszorg Ernestine

Abt Ludolfweg 78

3732 AR De Bilt

Postbus 1553

3500 BN Utrecht

06-45476623

030-2658563

info@thuiszorgernestine.nl

www.thuiszorgernestine.nl

RST zorgverleners

Postbus 154

3770 AD Barneveld

0342-422324

info@rstzorg.nl

www.rstzorg.nl





Hulpmiddelen

Zorgwinkel Kruiswerk West-Veluwe

Venestraat 13
3861 BV Nijkerk
0318-650777
info@kvv.nl
www.kvv.nl

Welzorg

Terminalweg 11
3821 AJ Amersfoort
033-4542025
info@welzorg.nl
www.welzorg.nl

Meyra Revalidatie Service

Gildenstraat 6A
Postbus 1061
3860 BB Nijkerk
033-2472727
info@meyra.nl
www.meyra.nl

Terminale (palliatieve) zorg

Hospice Nijkerk e.o.

Vetkamp 23
3862 JM Nijkerk
033-2473100
info@hospicenijkerk.nl
www.hospicenijkerk.nl

Netwerk Palliatieve Zorg Eemland

Van Asch van Wijckstraat 1
Postbus 1599
3800 BN Amersfoort
033-4220553
palliatievezorgeemland@
beweging3.nl
www.netwerkpalliatievezorg.nl

Terminale thuiszorg Amaris Thuis

Vetkamp 25
3862 JM Nijkerk
033-2453724
arkemheen@amaris.nl
www.amaristhuis.nl

Hulpdiensten

Stichting Hulpdienst Hoevelaken

Elzenlaan 40
3871 BL Hoevelaken
033-2537800

Unie van Vrijwilligers (UVV) Nijkerk

Frieswijkstraat 97
3861 BK Nijkerk
033-2460115
uvvnijkerk@hetnet.nl
www.uvv-nijkerk.nl

**Het Nederlandse Rode
Kruis afd. Nijkerk**

Havenstraat 5B
3861 VS Nijkerk
033-2452024
plonie.attema@
rodekruisnijkerk.nl
www.rodekruis.nl

**Vereniging De Zonnebloem
Nijkerk**

p/a Vermeerhof 10
3862 ZR Nijkerk
033-8440639
Mw. M.C. Blok-van Spronssen
j.blok25@chello.nl
www.zonnebloem.nl
http://nijkerk.zonnebloem.nl

**Vereniging De Zonnebloem
Hoevelaken**

p/a Meidoornlaan 9
3871 BK Hoevelaken
033-2537339
Mw. A. de Vré

**Nederlandse
Patiëntenvereniging (NPV)
afd. Nijkerk/Nijkerkerveen**

p/a Heinencamp 34
3861 LM Nijkerk
033-2462579
www.npvzorg.nl
NPVNijkerk@gmail.com
coördinatoren:
Mw. G. van Hemert
tel: 033-4728452
Mw. W. van Dam
tel: 033-2571206

NPV, afd. Hoevelaken

p/a Vrouwenweg 25
3864 DX Nijkerkerveen
033-2580771
www.npvzorg.nl
marielle@autoham.nl
coördinatoren:
Mw. J. Dieleman
tel: 033-4659539
Mw. N. Veldhuizen
tel: 06-43443707

**Sigma - Steunpunt Welzijn
Ouderen Hoevelaken**

Sportweg 25
3871 HK Hoevelaken
033-2582697 (activiteitszaal)
033-2474830 (kantoor)
swo-hoevelaken@hetnet.nl
info@sigma-nijkerk.nl
www.sigma-nijkerk.nl



**Stichting Korrelatie**

Willem Dreeslaan 18
Postbus 9484
3506 GL Utrecht
0900-1450
030-2710100
vraag@korrelatie.nl
www.korrelatie.nl

Sensor

Postbus 8281
3503 RG Utrecht
0900-0767
bureau.utrecht@sensor.nl
www.sensor.nl/utrecht

Mantelzorg**Sigma - Steunpunt****Mantelzorg**

Oosterstraat 7
3862 BH Nijkerk
033-2474830
info@sigma-nijkerk.nl

**Mezzo, koepelorganisatie
voor mantelzorgers**

John F. Kennedylaan 99
Postbus 179
3980 CD Bunnik
0900-2020496
030-6592222
info@mezzo.nl
www.mezzo.nl

Geestelijke gezondheid**Alzheimer Nederland
afd. Noordwest Veluwe**

Van Geijnstraat 2
3791 VS Achterveld
0342-451634
nwveluwe@alzheimer-
nederland.nl
www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer telefoon

030-6567511
(dag en nacht bereikbaar)

Alzheimer Café Nijkerk

Oranjelaan 56-58
3862 CX Nijkerk
033-2453169
nwveluwe@alzheimer-
nederland.nl
www.alzheimer-nederland.nl

Meerkanten GGZ

Veldwijk
Postbus 1000
3850 BA Ermelo
0341-566911
communicatie@meerkanten.nl
www.meerkanten.nl

Meerkanten GGZ**Loket Nijkerk**

Havenstraat 7a
3861 VS Nijkerk
033-2542430
communicatie@meerkanten.nl
www.meerkanten.nl

Symfora groep

Utrechtseweg 266
Postbus 3051
3800 DB Amersfoort
033-4609609
pr@symfora.nl
www.symfora.nl

Kwintes

Laan van Vollenhove 3213
Postbus 31
3700 AA Zeist
0800-5946837 (infolijn)
030-6956173 (kantoor)
info@kwintes.nl
www.kwintes.nl

Informatiecentrum GGZ

Noordse bosje 45A
1211 BE Hilversum
035-6216009
post@infocentrumggz.nl
www.infocentrumggz.nl

**Zorg voor mensen met
een beperking****Bartiméus**

Putterweg 140
Postbus 14
3850 AA Ermelo
0900-7788899 (infolijn)
0341-498498 (kantoor)
info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

**Nederlandse Vereniging
voor Slechthorenden**

De Molen 89a
Postbus 129
3990 DC Houten
030-2617616
030-2617677 (teksttelefoon)
info@nvvs.nl
www.nvvs.nl

Tolknet

Amersefoortsestraat 70d
3769 AL Soesterberg
0346-332332
www.tolknet.org
info@tolknet.org

MEE Veluwe

Postbus 394
7300 AJ Apeldoorn
055-5269200
info@meeveluwe.nl
www.meeveluwe.nl

**MEE Utrecht, Gooi en
Vecht**

Berkenweg 7
Postbus 2073
3800 CB Amersfoort
0900-6336363
033-4606500
info@mee-ugv.nl
www.mee-ugv.nl



**Petit café Prins Heerlijk**

Oranjelaan 56-58
3862 CX Nijkerk
033-2454300
petit.cafe-nijkerk@sheerenloo.nl
www.petitcafeprinsheerlijk.com

**Nederlandse Patienten en
Consumenten Federatie (NPCF)**

Postbus 1539
3500 BM Utrecht
030-2970303
npcf@npcf.nl
www.npcf.nl

Zorgbelang Gelderland

IJsselburcht 4a
Postbus 5310
6802 EH Arnhem
026-3842822
info@zorgbelanggelderland.nl
www.zorgbelanggelderland.nl

Websites**www.112.nl**

Alarmnummer 112

www.112 gelderland.nl

Meldingen uit de veiligheidsregio Gelderland.

www.hvdgm.nl

Hulpverlening Gelderland-Midden,
hulpverleningsorganisatie voor Brandweer en
Volksgezondheid voor de regio Gelderland
Midden.

www.gezondheidsplein.nl

Alles over gezondheid: informatie, advies en
contact.

www.hoorwijzer.nl

Onafhankelijke website van de NVVS voor
en door slechthorenden, met informatie en
ervaringsuitwisseling.

www.internethulpverlening.nl

Samenwerking van een groeiend aantal hulpverleners in Nederland. Vind ondersteuning van gespecialiseerde hulpverleners en lotgenoten.

www.internettherapie.nl

Een zelfhulpprogramma voor wie aan de slag wil gaan met klachten als somberheid, futloosheid, slaapproblemen en/ of concentratieproblemen.

www.eigenwijzer.nl

Een website voor geestelijke gezondheidszorg. Informatie over bijvoorbeeld lotgenotencontact, zelfhulpcursussen, psycho-educatie.

www.zorgboeren.nl

Een website die helpt kiezen tussen de ongeveer 700 zorgboerderijen in heel Nederland.

www.hartenvaatgroep.nl

Patiënteninformatie voor mensen met een hart- of vaatziekte.

www.labyrint-in-perspectief.nl

Landelijke zelfhulporganisaties voor (betrokkenen bij) psychiatrische patiënten.

www.cerebraal.nl

Informatie voor mensen met NAH en hun direct betrokkenen.

www.cva-samenverder.nl

Informatie over beroerte.

www.gehandicapten.nl

Verzamelde websites voor mensen met een handicap of chronische ziekte.

www.depressiecentrum.nl

Geeft informatie over depressie. U kunt een depressietest doen en ondersteuning vinden.



Interview met Marcel Kreijne, mantelzorger

Mantelzorger met gezin



“Je leert er mee omgaan”

Het beeld dat veel mensen hebben bij een mantelzorger, is een dochter die voor een zieke moeder zorgt of van een man op leeftijd die voor een zieke echtgenote zorgt. Maar er zijn ook jonge mantelzorgers. Marcel Kreijne bijvoorbeeld. Hij is 42 en is getrouwd met Barbara, die sinds 12 jaar een progressieve vorm van MS heeft. Ze hebben samen een puberzoon en - dochter. Marcel heeft een drukke baan. Hoe lukt het om zorg, werk, gezin te combineren? Heeft Marcel nog wel ruimte voor vrije tijd?

Op het voetbalveld

“Ja, gelukkig wel”, lacht Marcel. “We zijn vaak te vinden bij Sparta Nijkerk. Allebei mijn kinderen voetballen en ik ben zelf de afgelopen drie jaar leider geweest. Op zaterdagmorgen gaan we vaak naar het voetbalveld. Barbara gaat ook regelmatig mee. Verder gaan we ook elk jaar op vakantie. We proberen zo normaal mogelijk te leven, al zijn er natuurlijk wel beperkingen.”

Kinderen ontlasten

Marcel vervolgt: “Onze kinderen zijn er aan gewend dat Barbara ziek is. Ik probeer ze bewust zo min mogelijk te laten doen. Het CIZ gaat er bij de indicatiestelling van uit dat kinderen vanaf een bepaalde leeftijd ook huishoudelijke taken doen, zoals het stofzuigen van de eigen kamer. Als Barbara niet ziek was geweest, dan hadden ze dat van mij ook niet hoeven doen, dus nu ook niet. Gelukkig hebben wij een kei van een huishoudelijke hulp en springt mijn schoonmoeder veel bij. Want alles in je eentje, dat is niet te doen.”

Administratieve rompslomp

“Wat ik lastig vind, is de administratieve rompslomp in het zorgcircuit. Zo’n 8-9 jaar geleden heb ik een persoonsgebonden budget (pgb) aangevraagd voor huishoudelijke hulp, daarna ook voor persoonlijke verzorging. In die periode kregen we twee keer met een nieuwe instantie te maken. Met de komst van de Wmo werd het pgb voor huishoudelijke hulp verlaagd. Het geld voor onze hulp leg ik nu zelf maar bij. Het pgb voor verzorging werd verzorging in natura, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik ben door schade en schande wijzer geworden. Dat is erg vervelend, je hebt al genoeg aan je hoofd. Als tip raad ik dan ook iedereen aan om niet zelf het wiel uit te vinden, maar informatie in te winnen bij iemand die in een soortgelijke situatie zit. Dat scheelt een hoop ergernis en frustratie. Bovendien is het prettig om ervaringen uit te wisselen.”

Hulp

“Waar ik heel blij mee ben is de hulp die we van onze omgeving krijgen. Een zwager en vriend van mijn moeder die onze voortuin in orde maakt, een buurvrouw die met Barbara gaat koffie drinken of mee naar de stad gaat, etc. Omdat onze buurt zoveel ondersteuning biedt, heeft het CIZ aangegeven dat we beter daar kunnen blijven wonen. We hoeven dus niet te verhuizen, maar kunnen onze woning verder aanpassen. We krijgen nu een til-lift, zodat Barbara makkelijk naar boven kan. De uitvoering van de Wmo in Nijkerk is wat dat betreft goed geregeld.”

4. Vrije tijd: activiteiten en vrijwilligerswerk



Inleiding



'Als je iets niet gebruikt, dan raak je het kwijt'. Daarom is het belangrijk om regelmatig actief in beweging en onder de mensen te zijn. Rekening houdend met wensen, mogelijkheden en beperkingen is voor iedereen wel een passende tijdsbesteding te vinden. Door (sociaal) actief te blijven voelt u zich waarschijnlijk beter. Vandaar dat we in deze gids volop aandacht aan activiteiten besteden. Ook beschrijven we de mogelijkheden van vrijwilligerswerk, want wat geeft meer voldoening dan het inzetten van je talenten voor de samenleving!

Organisaties

Er zijn diverse organisaties in Nijkerk die samen een keur aan activiteiten en hulp aanbieden. Vaak kunnen deze organisaties dit doen, doordat een grote groep vrijwilligers zich daar actief voor inzet. Vrijwilligers die ingezet worden om individueel hulp te bieden,

zullen daar discreet mee omgaan. We zetten een paar organisaties voor u op een rij.

Humanitas

Humanitas is een landelijke organisatie met regionale afdelingen. Geschoolde vrijwilligers bieden ondersteunend contact door mensen te bezoeken. Er zijn tevens vrijwilligers die ondersteuning bieden bij thuisadministratie of verliesverwerking.

Nederlandse Patientenvereniging (NPV)

De NPV zet vrijwilligers in ten behoeve van ouderen, zieken, mensen met een beperking en terminale patiënten. De NPV verleent tijdelijke hulp aan iedereen die daarvoor niet terecht kan bij familie, vrienden of burens. Vanuit christelijk perspectief en 'zorg voor het leven' behartigt de NPV ook de belangen van de doelgroep. Hulp aanvragen kan rechtstreeks bij de plaatselijke NPV-afdeling in Hoevelaken of Nijkerk/Nijkerkerveen.

De Protestants Christelijke Ouderenbond (PCOB)

De PCOB organiseert regelmatig educatieve en ontmoetingsactiviteiten voor haar leden. Ook zijn er bezoekgroepen om aandacht te besteden aan ouderen die aan huis gebonden zijn. Samen met de UVV wordt de telefooncirkel verzorgd (zie verder onder activiteiten). De PCOB verzorgt ook vrijwillig ouderenadvies.

Het Rode Kruis, afdeling Nijkerk

Het Rode Kruis biedt activiteiten aan voor alleenstaanden, ouderen en mensen met een beperking. Zo is er wekelijks een koffieochtend en worden mensen bezocht. Daarnaast worden er regelmatig andere gezellige activiteiten georganiseerd door de vrijwilligers. Ook worden er wekelijks clubactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking georganiseerd.

Sigma, Steunpunt Welzijn Ouderen Hoevelaken (SWOH)

De SWOH maakt voor haar welzijnsactiviteiten voor (kwetsbare) ouderen gebruik van de recreatiezaal 'De Kopperhof' te Hoevelaken. Op bijna ieder dagdeel worden er, onder leiding van vrijwilligers, recreatieve en ontmoetingsactiviteiten georganiseerd. Daarnaast worden er per seizoen cursussen voor senioren aangeboden. Extra activiteiten worden enkele keren per jaar georganiseerd door de Stichting 'Vrienden van de Kopperhof'.

Stichting Hulpdienst Hoevelaken

De Hulpdienst is dagelijks bereikbaar voor vragen om tijdelijke of langer durende hulp op allerlei terrein: vervoer, kleine klusjes, rolstoel rijden, gezelschap houden, hond uitlaten etc. Er is een grote groep vrijwilligers inzetbaar. De Hulpdienst biedt ook vrijwillige terminale thuiszorg aan (zie hoofdstuk 3).





Unie van Vrijwilligers (UVV)

De UVV is een vrijwilligersorganisatie, die in Nijkerk activiteiten uitvoert voor (kwetsbare) ouderen. De UVV stelt zich het bevorderen en verlenen van maatschappelijke hulp door vrijwilligers ten doel, waarbij menselijk contact en continuïteit in het werk belangrijke kenmerken zijn. De UVV heeft een eigen vervoersdienst (zie hoofdstuk 5), maar organiseert ook veel activiteiten. Voor informatie kunt u iedere werkdag tussen 9.00 en 11.00 uur contact opnemen met de UVV.

De Zonnebloem

Het belangrijkste werk van De Zonnebloem is het regelmatig bezoeken van langdurig zieken, mensen met een beperking en ouderen. Naast het bezoekwerk organiseren de vrijwilligers jaarlijks een aantal gezellige activiteiten. Aanmelden (ook voor de vakantieweken) kan via de plaatselijke afdeling.

Culturele activiteiten

Kunstbus 55+

De Kunstbus is bestemd voor senioren en regelt comfortabel en veilig vervoer naar een aantal voorstellingen in theaters en musea in Gelderland. Minimale deelname is 40 personen. De Kunstbus vertrekt vanaf Het Tuinhuis (UVV-centrum) aan de Frieswijkstraat.

Bibliotheek Nijkerk en Hoevelaken

Naast een gevarieerde boekencollectie en de voor iedereen toegankelijke kranten- en tijdschriftenafdeling, biedt de bibliotheek een schat aan informatie via internet en deskundige medewerkers. Wanneer u door ziekte of een handicap niet zelf de bibliotheek kunt bezoeken, dan is er in Hoevelaken een boek-aan-huis-service.

Ook voor informatie over de mogelijkheden van leeshulpmiddelen (bij slechtziendheid of dyslexie) kunt u bij de bibliotheek terecht. Er



verschijnen steeds meer luisterboeken op CD, die voor iedereen te leen zijn. Dit is voor veel mensen een goed alternatief voor zelf lezen. Voor grootouders die kleinkinderen te logeren krijgen heeft de bibliotheek een logeerkoffer te leen.

Mensen met een visuele beperking kunnen ook gebruik maken van het materiaal van de blindenbibliotheek te Ermelo, in braille of gesproken vorm.

Stichting en Museum Oud Nijkerk

Deze stichting wil de cultuurhistorische geschiedenis van Nijkerk levend houden en toegankelijk maken voor een breed publiek. Er worden regelmatig tentoonstellingen georganiseerd. Senioren zijn welkom als bezoeker, maar ook als vrijwilliger.

VVV/ANWB

Bij de plaatselijke VVV/ANWB kunt u terecht voor informatie over uitgaan en vakantievoorbereidingen.

Ontmoeting en ontspanning

Op het gebied van ontspanning en ontmoeting ontstaan telkens nieuwe initiatieven. Het is daarom belangrijk om actuele informatie bij organisaties op te vragen.

Ontmoeting aan huis

Door leeftijd of andere omstandigheden kan het moeilijk zijn om de deur uit te gaan, terwijl u wel graag mensen wilt ontmoeten. Naast gezelligheid biedt het de kans om dingen die u bezig houden te bespreken. Er is een aantal mogelijkheden om thuis in contact te komen met anderen.

Telefooncirkel

Iedere dag wordt u op eenzelfde tijdstip even gebeld voor een praatje. Vervolgens belt u zelf de volgende persoon. Dit gaat door tot de cirkel (van ongeveer 6 personen) rond is. Voor informatie kunt u terecht bij PCOB of UVV.

64

Bezoekvrijwilligers

Bezoekvrijwilligers zijn er van de UVV, Zonnebloem, NPV en Hulpdienst Hoevelaken. Zij kunnen bij u langskomen voor een vriendschappelijk contact. Ook vanuit de kerken worden mensen bezocht.

Soos

Buiten de deur kunnen ouderen terecht bij één van de soosactiviteiten van de UVV (in Nijkerk of Nijkerkerveen) of Sigma (in Hoevelaken). In het kader van een gezellige ochtend of middag worden allerlei spelletjes gedaan of wordt gewoon gezellig gepraat. Ook bij het Rode Kruis is een wekelijkse ontmoetingsochtend (ook voor mensen met een beperking).

Recreatie voor ouderen

Zowel bij de UVV als Sigma kunnen ouderen terecht voor diverse recreatieve activiteiten, zoals kaarten, bridge, biljart, kaarten maken e.d. Ook is bij zowel de UVV als Sigma een recreatieve fietsclub voor senioren actief. Het

programma is bij de betreffende organisaties op te vragen.

Scootmobielclub 'Scoot Angels'

Deze club is 2 jaar geleden opgericht voor scootmobiel-rijders die het gezellig vinden om in groepsverband langere tochten in de omgeving van Nijkerk te maken. Meer informatie krijgt u via de UVV.

PCOB

Binnen de PCOB is een aantal activiteitengroepen voor leden actief.

Zorgcentra

Vrijwilligers van UVV en PCOB zijn actief in de verschillende zorgcentra voor ouderen.

Koren

Er zijn in Nijkerk diverse (kerkelijke) koren actief, voor verschillende doelgroepen.

Vrouwenverenigingen

Veel vrouwen nemen deel aan een

(kerkelijke) vrouwenvereniging. Dergelijke verenigingen hebben vaak ook speciale activiteitengroepen, zoals een literatuur-, kunst- of muziekring.

Als u deel wilt nemen aan een van deze ontmoetingsactiviteiten kunt u gebruik maken van de bus van de UVV om er te komen.

Ontmoeting en informatie

Cursussen

Seniorweb, UVV en Sigma (SWOH) bieden diverse cursussen aan speciaal voor senioren. Seniorweb richt zich daarbij op computergebruik. Bij Sigma in Hoevelaken zijn zowel computer- als kookcursussen te volgen. Daarnaast bieden de UVV en Sigma diverse cursussen aan op het gebied van sport, dans en creativiteit.

Cursussen op creatief gebied worden voor een algemeen publiek aangeboden door De Brink en Collage. Het programma van de



volksuniversiteit omvat een breed scala aan cursussen, workshops, lezingen en excursies voor volwassenen.

ROC Landstede biedt in samenwerking met Sigma, steunpunt vrijwilligerswerk, cursussen voor vrijwilligers, senioren en andere doelgroepen aan.

Alzheimercafé

In het Alzheimercafé ontmoeten mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden elkaar iedere 1e maandagavond van de maand in een ongedwongen sfeer. Er wordt een thema behandeld door een (ervarings-) deskundige, waarna er gelegenheid is tot het stellen van vragen en discussie. Aanmelding vooraf is niet nodig. U bent altijd van harte welkom.

Steunpunt mantelzorg

Tweemaal per maand is er bij Sigma een speciale contactmiddag voor mantelzorgers. De ene keer staat er een thema centraal, de

andere keer draait het om ontmoeting met elkaar.

Kerken

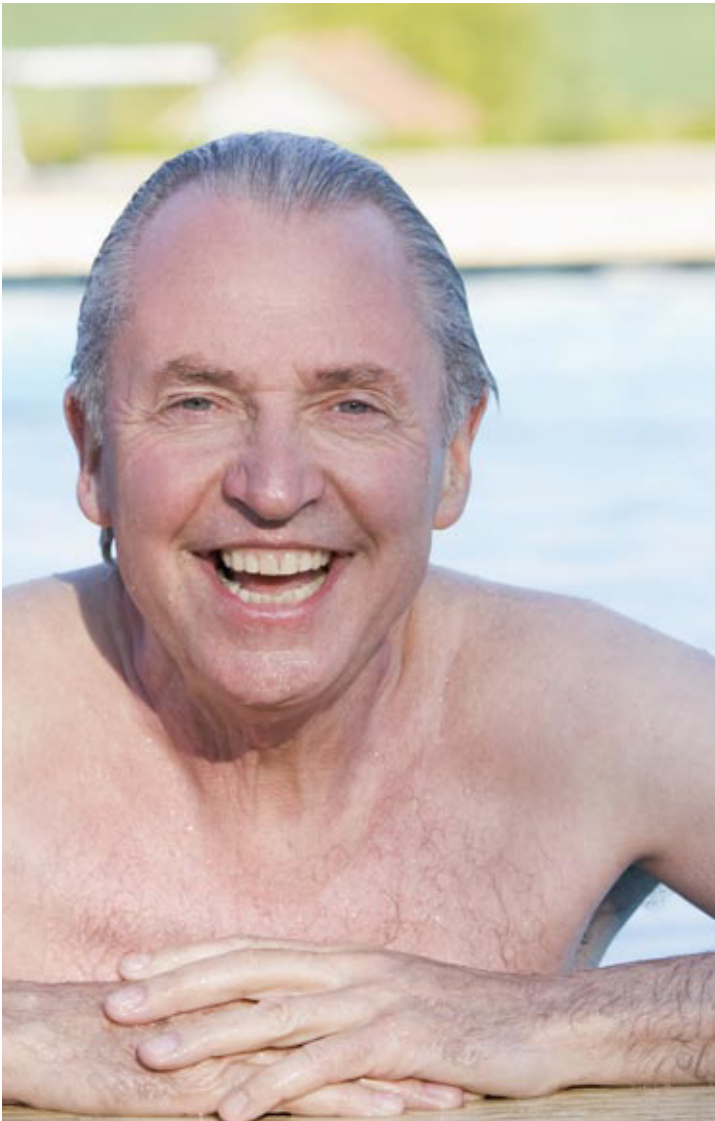
De kerken hebben erg veel eigen activiteiten waar ook senioren en mensen met een beperking aan deel kunnen nemen. U kunt hiernaar informeren bij de betreffende kerk.

Sport en beweging

Naast het (prestatiegerichte) sporten bij diverse sportverenigingen zijn er allerlei mogelijkheden voor recreatieve bewegingsactiviteiten. Actuele informatie hierover is te vinden via de sportverenigingen, sportscholen, de SWOH en de UVV. Alles bij elkaar biedt het aanbod veel mogelijkheden om iets passends te vinden. Adressen van alle sportverenigingen zijn te vinden in de gemeentegids van Nijkerk.

Sporten met een beperking

Er zijn in Nijkerk veel sportverenigingen



actief (zie gemeentegids), waarvan sommigen ook een aangepast aanbod hebben. Voor mensen met een lichamelijke of andere beperking geeft de website www.vrijetijdsportaal gelderland.nl een actueel overzicht van mogelijkheden in en om de gemeente Nijkerk. Voor meer informatie hierover kunt u ook terecht bij MEE Veluwe of de Gelderse Sport Federatie (GSF). GSF biedt ook diverse sportactiviteiten voor senioren. Meer informatie hierover vindt u op www.gelderland-sport.nl

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

In Nijkerk bestaat al jarenlang de mogelijkheid voor senioren om op aan de leeftijd en eventuele beperkingen aangepaste wijze in beweging te blijven. Bij MBvO kunt u denken aan gymnastiek, koersbal, zwemmen en internationaal- of stijldansen. Ook volksdansen en country-line dansen zijn geliefde bewegingsactiviteiten. Belangrijk is gezelligheid en plezier, het leggen van contacten en de conditie op peil houden.

De groepen worden begeleid door deskundige docenten. De lessen worden aangeboden bij de UVV en Sigma, SWOH in Hoevelaken.

Vakantie



Voor ouderen of mensen met een kwetsbare gezondheid of lichamelijke beperking zijn er diverse aangepaste vakantiemogelijkheden. De vakanties zijn in meer of mindere mate verzorgd. Er is deskundige leiding aanwezig, die in het werk vaak ondersteund wordt door vrijwilligers. Als de kosten een probleem vormen kan overleg met de zorgverzekeraar of een aanvraag bij een fonds soms een oplossing bieden. Ook voor vitale ouderen zijn er speciale reisorganisaties (bijvoorbeeld Senior Vakantie Plan). Over vakanties voor mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking of voor jongeren met een beperking kan MEE Veluwe meer informatie geven.

Enkele organisaties die aangepaste vakantieweken organiseren zijn: Het Vakantie Bureau, Het Nederlandse Rode Kruis, Nationale Vereniging De Zonnebloem en Stichting Mens en Samenleving.

De Blauwe Gids

Hierin vindt u een overzicht van mogelijkheden in binnen- en buitenland. De gids wordt uitgegeven door de Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties. Er is door het Landelijk Bureau Toegankelijkheid gekeken naar geschiktheid voor rolstoelers, doven en slechtzienden/blinden. De gids is te bestellen bij Werkenrode-Plurijs.

Johanniter Hulpverlening

Als u niet zelfstandig op vakantie kunt gaan, kunt u bij deze organisatie begeleiding vragen, gericht op de voorbereiding van en zorg in de vakantie. Het bemiddelingsbureau organiseert ook vakantieweken voor mensen met een functiebeperking.

Mantelzorg in vakantietijd

Bovengenoemde organisaties hebben soms ook gezamenlijke vakanties voor mantelzorgers en degenen die zij verzorgen in het aanbod. Daarnaast bestaat ook de mogelijkheid om alleen tijdens de vakantie professionele zorg te krijgen, om de mantelzorg te verlichten. Voor deze respijtzorg is een indicatie nodig.

Vrijwilligerswerk

Onze samenleving draait voor een groot deel op vrijwillige inzet van mensen. Veel organisaties op het gebied van sport, recreatie en cultuur zouden niet bestaan als er geen vrijwilligerswerk was. Daarnaast maken ook veel instellingen in welzijn en zorg gebruik van de diensten van vrijwilligers. Het inzetten van uw talenten kan, ook als u 55-plusser bent of een beperking heeft, een hele prettige tijdsbesteding opleveren die veel voldoening en contacten oplevert. Sigma, steunpunt vrijwilligerswerk, kan u

veel informatie bieden over de mogelijkheden van het vrijwilligerswerk. U kunt op dinsdag- of vrijdagmiddag gewoon even binnenlopen, maar u kunt ook telefonisch of via www.sigma-nijkerk.nl informatie krijgen. Vrijwilligers zijn via de gemeente Nijkerk verzekerd tijdens de uitvoering van het werk en krijgen jaarlijks de mogelijkheid om een gratis cursus te volgen.



Adressen

Gemeentegids

Hiernaast staan de adressen vermeld van organisaties die een specifiek aanbod hebben voor ouderen of mensen met een beperking. Algemene adressen van koren, kerken, vrouwenverenigingen, wijk- en buurtverenigingen, sportverenigingen, clubs en dergelijke vindt u in de gemeentegids. Voor een goede combinatie tussen uw vraag en het mogelijke specifieke aanbod raden we aan daar persoonlijk contact over op te nemen. De mogelijkheden zijn per organisatie zeer verschillend en variëren ook in de loop van de tijd.

Unie van Vrijwilligers (UVV) Nijkerk

ook voor:

Scootmobielclub 'Scoot Angels'
en Kunstbus 55+
Het Tuinhuis
Frieswijkstraat 97
3861 BK Nijkerk
033-2460115
uvvnijkerk@hetnet.nl
www.uvv-nijkerk.nl

Sigma, steunpunt vrijwilligerswerk en steunpunt mantelzorg

Oosterstraat 7
3862 BH Nijkerk
033-2474830
info@sigma-nijkerk.nl
www.sigma-nijkerk.nl

Sigma, steunpunt welzijn ouderen Hoevelaken (SWOH)

ook voor: Stichting Vrienden van de Kopperhof
'De Kopperhof'
Sportweg 25
3871 HK Hoevelaken
033-2582697
info@sigma-nijkerk.nl
www.sigma-nijkerk.nl

Stichting Hulpdienst Hoevelaken

Elzenlaan 40
3871 BL Hoevelaken
033-2537800

**Het Nederlandse Rode
Kruis afd. Nijkerk**

Havenstraat 5B
3861 VS Nijkerk
033-2452024
plonie.attema@
rodekruisnijkerk.nl
www.rodekruis.nl

**Vereniging De Zonnebloem
afd. Nijkerk**

p/a Vermeerhof 10
3862 ZR Nijkerk
033-8440639
j.blok25@chello.nl
www.nijkerk.zonnebloem.nl

**Vereniging De Zonnebloem
afd. Hoevelaken**

p/a Meidoornlaan 9
3871 BK Hoevelaken
033-2537339N

**Nederlandse
Patiëntenvereniging (NPV)
afd. Nijkerk/Nijkerkerveen**

p/a Heinencamp 34
3861 LM Nijkerk
033-2462579
NPVNijkerk@gmail.com
www.npvzorg.nl

**Nederlandse
Patiëntenvereniging (NPV)
afd. Hoevelaken**

p/a Vrouwenweg 25
3864 DX Nijkerkerveen
033-2580771
www.npvzorg.nl

Humanitas Eemland

Liendertseweg 112-1
3815 BJ Amersfoort
033-4790840
eemland@humanitasmail.nl
www.humanitas.nl

**Humanitas Noordwest
Veluwe**

Halvinkhuizerweg 77
3882 BG Putten
0341-352910
06-11281500 (ondersteunend
contact en verliesverwerking)
06-55573249
(thuisadministratie)
www.humanitas-nwveluwe.nl
info@humanitas-nwveluwe.nl

Raad van Kerken Nijkerk

p/a W.M. Loman
Raadhuisstraat 29
033-2461854
w.loman@chello.nl

De Kopperhof

Sportweg 25
3871 HK Hoevelaken
033-2582697

**Dorpshuis Concordia**

Van Rootselaarstraat 7
3864 EW Nijkerkerveen
033-2572681
info@concordianijkerkerveen.nl
www.concordianijkerkerveen.nl

Collage Kunst Centrum

Meerveldlaan 2
3871 ED Hoevelaken
033-2534738 / 033-2536879
www.collage-hoevelaken.nl
info@collage-hoevelaken.nl

Kreativiteitscentrum**De Brink**

Brink 42
3861 VB Nijkerk
033-2450542
info@debrink.org
www.debrink.org

Bibliotheek Nijkerk

Frieswijkstraat 99
Postbus 198
3860 AD Nijkerk
033-2451756
info@bibliotheeknijkerk.nl
www.bibliotheeknijkerk.nl

Bibliotheek Hoevelaken

Meerveldlaan 22
3871 ED Hoevelaken
033-2535420
info@bibliotheeknijkerk.nl
www.bibliotheeknijkerk.nl

**Christelijke Bibliotheek
voor Blinden en
Slechtzienden**

Paul Krugerweg 39
Postbus 131
3850 AC Ermelo
0341-565499
info@cbb.nl
www.cbb.nl

SeniorWeb Nijkerk

Frieswijkstraat 97
p/a Oortmansgoed 11
3863 XH Nijkerk
033-2463866
info@seniorwebnijkerk.nl
www.seniorwebnijkerk.nl

**ROC Landstede training,
opleiding & advies**

Sparrenlaan 49
Postbus 76
3860 AB Nijkerk
0800-0245666
088-8507700
info@landstede.nl
www.landstede.nl

VVV/ANWB Nijkerk

Plein 2B
3861 AB Nijkerk
033-2464465
info@vvvnijkerk.nl
www.vvnijkerk.nl

Museum Oud Nijkerk

Holkerstraat 6
3861 CE Nijkerk
033-2457005
info@oudnijkerk.nl
www.oudnijkerk.nl

**Stichting Kunstroute
Hoevelaken**

p/a Julianalaan 91
3871 VH Hoevelaken
033-2538196
info@kunstroutehoevelaken.nl
www.kunstroutehoevelaken.nl

**Stichting Atelierroute
Nijkerk**

p/a Zwanenhof 25
3862 LW Nijkerk
033-2454091
www.atelierroutenijkerk.tk

**Bridgeclub "De Dummy"
(voor 55+)**

Sportweg 25
p/a Klaarwater 8
3871 KV Hoevelaken
0342-461423
janvanwegen@hotmail.com

**Stichting Veluwe
Wandeltocht Nijkerk**

p/a Rembrandtlaan 73
3862 ME Nijkerk
033-2460127
info@svwn.net
www.svwn.net

Gelderse Sport Federatie

Turfstraat 1
Postbus 60066
6800 JB Arnhem
026-3540399
info@gelderland-sport.nl
www.gelderland-sport.nl

**Gehandicapten Sport
Vereniging Amersfoort e.o.**

Postbus 34
3800 AA Amersfoort
033-4951862
secretariaat@gsva.info
www.gsva.info

Werkenrode - Pluryn

Centraal Bureau
Utrechtseweg 316
Postbus 6
6860 AA Oosterbeek
026-3349816

**St. Johanniter
Hulpverlening**

Lange Voorhout 48
2514 EG Den Haag
070-3649920
info@johanniter.nl
www.johanniter.nl



Websites

www.vrijtijdsportaal gelderland.nl

Alles over vrijetijdsbesteding voor mensen met een beperking.

www.ertussenuit.com

Overzicht van vakantiemogelijkheden. Met uitgebreide zoekfunctie.

www.hetvakantiebureau.nl

Vakantieaanbod voor ouderen en mensen met een beperking.

www.deblauwegids.nl

Vakantieoverzicht aangepaste vakanties.

www.accesswise.org

Advies voor aangepaste vakanties wereldwijd.

www.leefwijzer.nl

Informatiepagina voor en door mensen met een handicap of chronische ziekte.

www.handicap.nl

Website van de ANGO, ook informatie over vakantiemogelijkheden.

www.55plusgids.nl

Hét internetstartpunt voor senioren.

www.zestienmiljoenmensen.nl

Website voor initiatieven van mensen op allerlei terreinen.

www.zilverenkracht.nl

Website ter bevordering maatschappelijke inzet van ouderen.

www.beweegzoeker.nl

Veilig en verantwoord sport- en beweegaanbod bij u in de buurt - aanbevolen voor mensen met een hartaandoening.

www.vrijwilligerswerk.nl

Alles over vrijwilligerswerk.



www.sigma-nijkerk.nl/vacatures

Vacaturebank vrijwilligerswerk - voor en door Nijkerkers.

www.nijkerk.eu

Website van de gemeente Nijkerk.

www.centrumnijkerk.nl

Nieuws uit Nijkerk, informatie evenementen e.d.

www.nijkerkerveen.org

Gemeenschapspagina van Nijkerkerveen: nieuws en links.



Interview Gerda Doornekamp, vrijwilliger

Vrijwilliger in hart en nieren

76



“Iedereen kan vrijwilligerswerk doen”

Toen hun moeder naar een verzorgingshuis ging, wilden Gerda Doornekamp en haar schoonzus Teunie uit Nijkerkerveen graag iets terugdoen, omdat hun moeder altijd voor hen heeft gezorgd. Dat was het begin van een lange ‘carrière’ als vrijwilliger. Een interview met een vrolijke en positieve persoonlijkheid, vrijwilliger in hart en nieren.

Extra alert

Gerda en Teunie brengen één keer per drie weken diepvriesmaaltijden rond bij mensen die zelf door hun leeftijd of beperking niet meer kunnen koken. Gerda licht toe: “Veel mensen kennen het nog als Tafeltje Dekje, waarbij dagelijks warm eten thuis werd gebracht. Nu zien we de mensen minder vaak, wat voor sommige bejaarden wel vervelend is. Die vinden het gezellig als we langskomen. Met de diepvriesmaaltijden ben ik extra alert. Bij sommige mensen let ik er op dat de maaltijden ook echt de vriezer in gaan, voordat ze per ongeluk allemaal ontdooien.”

Betrokken vrijwilligers

Verder coördineert Gerda het vervoer van een meisje dat toen ze 15 was door een ongeluk zwaar gehandicapt is geraakt. Gerda: “Zij is de dochter van een goede vriend van mij. Ze gaat drie keer per week naar een dagopvang in Hattem. En dat is niet naast de deur. Daarom heb ik 20 mensen uit mijn omgeving gevraagd om het gezin te helpen met het vervoer. Deze vrijwillige chauffeurs halen of brengen haar. Het zijn veelal VUT’ers, vaak mensen die ik ken van de dansvereniging waar

ik al heel lang op zit.” Lachend zegt ze: “Ze durfden geen nee te zeggen toen ik hen vroeg te helpen.” Dan weer serieus: “Het kostte me geen moeite vrijwilligers te vinden, de chauffeurs zijn erg betrokken, nog steeds.”

Chauffeur

Naast het werk als vrijwilliger heeft Gerda een baan als chauffeur voor het vervoer van mensen met een verstandelijke beperking. Al bijna 10 jaar rijdt Gerda elke dag een groep mensen met veel plezier naar sociale werkplaatsen, dagopvang, etc. Gerda: “Het is zo leuk, ik ken de mensen natuurlijk nu, ze zijn altijd heel enthousiast. Als ik bij een kerkdienst binnenkom, dan roept altijd wel iemand: ‘Hé, Gerda, ik zit hier!’”

Niet vrijblijvend

Gerda vervolgt: “Vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend, men moet van je op aan kunnen. Als je een keer niet komt opdagen, dan loopt de hele boel in de soep. In de vakanties kun je altijd wel iets regelen, maar als we thuis zijn, dan rijden Teunie en ik toch nog even tussendoor.”

“Je haalt er zelf zoveel voldoening uit”

Gerda geeft aan: “Iedereen kan vrijwilligerswerk doen. Dat hoeft helemaal niet via een organisatie. Je kunt van alles doen. Ga bijvoorbeeld eens af en toe een broodje eten of wandelen met een ouder iemand. Een kleine moeite en het wordt zo gewaardeerd! En je haalt er zelf ook zo veel voldoening uit. En als je het niet alleen wilt doen: doe het dan samen met een ander! Ik vind het rijden van de maaltijden met Teunie gewoon ook heel gezellig, we hebben ontzettend veel plezier samen!”

5. Vervoer



Inleiding

Als u moeilijk loopt door een beperking of hoge leeftijd, of slecht ziet, dan is het niet (meer) zo eenvoudig om even in de auto of de bus te stappen. Aangepast vervoer of vervoersdiensten kunnen dan uitkomst bieden. In dit hoofdstuk vindt u informatie over de verschillende vormen van vervoer voor ouderen en mensen met een beperking, en over ziekenvervoer. Verder vindt u praktische informatie voor ouderen die nog wel van het reguliere vervoer gebruik kunnen maken.

Rijvaardigheid: keuring en cursussen

Veilig Verkeer Nederland (VVN), afdeling Nijkerk, bevordert de verkeersveiligheid in het algemeen en organiseert in dat kader jaarlijks een rijvaardigheidskursus voor 50 plus automobilisten (theorie en praktijk). Verder zijn er mogelijkheden voor een

scootmobielcursus. Op verzoek wordt ook voorlichting gegeven.

Rijbewijskeuring vanaf 70 jaar

Wanneer uw rijbewijs verloopt op of na uw zeventigste levensjaar, dan bent u verplicht zich medisch te laten keuren voorafgaande aan verlenging. Controleer altijd eerst of uw rijbewijs daadwerkelijk verloopt op de dag dat u 70 jaar wordt. Dit is niet altijd het geval.

Het is aan te raden om minimaal 4 maanden voor het verlopen van de geldigheid van uw rijbewijs met de keuringsprocedure te starten. Medisch keuren mag echter al maximaal een jaar vooruit. U hoeft in ieder geval niet te wachten tot u een brief krijgt van de RDW dat uw rijbewijs gaat verlopen. In Nijkerk kunt u hiervoor terecht bij Visser Automotive.

Vervoer voor ouderen en mensen met een beperking

UVV vervoersdienst

In Nijkerk kunnen senioren gebruik maken van de vervoersdienst van de UVV. De bussen (waarvan één met rolstoellift) zorgen voor vervoer van deur tot deur binnen de gemeente Nijkerk. Ook mensen die naar een activiteit of dagbesteding gaan kunnen er gebruik van maken. De chauffeurs zijn goed opgeleide en ervaren vrijwilligers. De prijs per rit is voor UVV-leden ongeveer € 2,00 en voor niet-leden ongeveer € 4,00. Reserveren en/of lid worden kan via de UVV.

Regiotaxi Eemland-Heuvelrug Gelderland

De regiotaxi is een vorm van openbaar vervoer, waarmee u van deur tot deur reist. De regiotaxi is te gebruiken voor familiebezoek, doktersbezoek, vervoer naar het station e.d. De regiotaxi is toegerust voor ouderen en voor mensen met een beperking.

Als u regelmatig gebruik maakt van de regiotaxi kunt u een klantenpas aanvragen. Voor mensen met een beperking is het mogelijk om via een indicatie een pas voor de regiotaxi te krijgen, waarmee u korting krijgt. Hierop is wel een inkomensgrens van toepassing. Met een speciale indicatie of een OV-begeleiderskaart kan een begeleider vaak gratis meereizen.

Valys

Valys is vervoer van deur tot deur voor mensen met een beperking die verder van huis willen gaan en voor wie dat alleen niet goed te doen is. Het betreft hier bovenregionaal vervoer, dat wil zeggen dat de afstand groter moet zijn dan 5 openbaar vervoerzones vanaf uw woonadres.

Valys is taxivervoer tegen een aantrekkelijk tarief en kan eventueel in combinatie met openbaar vervoer geregeld worden. Er mag altijd een begeleider gratis mee. U kunt per jaar tot een bepaald aantal kilometers reizen



(2009: 750 kilometer). Om in aanmerking te komen voor een Valyspas heeft u één van de volgende documenten nodig:

- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer
- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of scootmobiel
- een gehandicaptenparkeerkaart van uw gemeente, of
- een OV-begeleiderskaart.

De indicatie moet samen met een aanmeldingsformulier worden opgestuurd. Meer informatie is te verkrijgen via www.valys.nl, of telefonisch via 0900-9630.

Vervoer en zorg

Ook is inzet van vrijwilligers van diverse (kerkelijke) hulpdiensten mogelijk om senioren of mensen met een beperking te vervoeren. Informatie hierover kunt u opvragen bij de betreffende organisatie of bij Sigma.

Regulier vervoer

Buurtbus

De buurtbus is een vorm van dienstverlening, die Hoevelaken, Nijkerkerveen, Nijkerk, Barneveld en daartussen gelegen buurtschappen verbindt. Ook op het traject Nijkerk-Eemdijk rijdt een buurtbus.

De chauffeurs zijn ervaren vrijwilligers. De bus rijdt van maandag tot en met vrijdag, via een vaste route. Op- of uitstappen kan overal langs de route. U betaalt per rit aan de chauffeur.

Taxi

Adressen van reguliere taxibedrijven vindt u in het telefoonboek.

Voordeelurenkaart Nederlandse Spoorwegen (NS)

Met een 60+ voordeelurenkaart van de NS kunnen senioren 40% goedkoper reizen buiten de spits en krijgen ze enkele gratis reisdagen per jaar. Bovendien kunnen



maximaal 3 medereizigers van dezelfde 40% korting profiteren. Deze kaart is te verkrijgen op het NS-station of via www.ns.nl. Voor mensen die dit moeilijk zelfstandig kunnen is instap-/overstaphulp aan te vragen bij de NS.

Parkeren

Gehandicaptenparkeerkaart

Als u een loopbeperking heeft van langdurige aard en met loophulpmiddelen niet in staat bent meer dan 100 meter te lopen dan kunt u bij de gemeente een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen. Daarmee kunt u gratis parkeren op een gehandicaptenparkeerplaats.

Gehandicaptenparkeerplaats

Als u een beperking heeft en niet op eigen terrein kunt parkeren of als de parkeerplaatsen in de buurt van uw huis vaak bezet zijn kunt u een gereserveerde parkeerplaats bij de gemeente aanvragen. U moet dan al wel in het bezit zijn van een

landelijke gehandicaptenparkeerkaart.
Deze parkeervoorzieningen kunt u aanvragen
bij het Loket MO.

Ziekenvervoer

Zittend ziekenvervoer

Als u een intensieve behandeling moet ondergaan (bijvoorbeeld nierdialyse of bestraling) en niet met het openbaar vervoer kunt reizen, is er zittend ziekenvervoer. Dit is taxivervoer van huis naar het ziekenhuis/ polikliniek en terug. U kunt hier gebruik van maken als u een machtiging heeft van uw ziektekostenverzekeraar. Er is sprake van een jaarlijkse eigen bijdrage, die in gedeelten tijdens de eerste ritten betaald moet worden. U kunt zich aanmelden via uw huisarts of specialist. Als u een enkele maal naar het ziekenhuis moet en vervoer een probleem is kunt u gebruik maken van een vrijwilligershulpdienst (hoofdstuk 3).

Ambulance

In spoedgevallen is ziekenvervoer te regelen via telefoonnummer 112.

Wmo-vervoersvoorzieningen

Als u door een lichamelijke belemmering geen gebruik kunt maken van het openbaar vervoer is een vervoersvoorziening mogelijk.

Die kan bestaan uit:

- een vervoermiddel (een scootmobiel, driewielfiets, e.d.)
- een pas voor het Collectief Vraagafhankelijk Vervoer (de Regiotaxi)

Wmo-vervoersvoorzieningen kunt u aanvragen bij het loket MO. Er is een indicatie nodig.

Adressen

UVV vervoersdienst 55+

Frieswijkstraat 97
3861 BK Nijkerk
033-2460115
uvvnijkerk@hetnet.nl
www.uvv-nijkerk.nl

Regiotaxi Eemland- Heuvelrug

Postbus 357
8260 AJ Kampen
0900-1122445 (reservering)
0900-0400508 (klachten)
www.rteh.nl

Connexxion Valys

Postbus 357
8260 AJ Kampen
0900-9630
www.valys.nl

Buurtbusvereniging Barneveld-Nijkerk

Livingstonestraat 75
3772 KH Barneveld
0342-415218
www.
buurtbusbarneveldnijkerk.nl

Veolia-Transport Klantenservice

Postbus 355
5000 AJ Tilburg
013-5499919
klantenservice@veolia-
transport.nl
www.veolia-transport.nl

NS Klantenservice

Postbus 2372
3500 GJ Utrecht
0900-2021163
www.ns.nl

Veilig Verkeer Nederland

afd. Nijkerk/Hoevelaken
p/a Grieglaan 41
3862 GV Nijkerk
033-2451148
www.veiligverkeernederland.nl

Gemeente Nijkerk

Loket MO Publiekswinkel stadhuis

Kolkstraat 27
3861 AK Nijkerk
Postbus 1000
3860 BA Nijkerk
033-2472222
gemeente@nijkerk.eu
www.nijkerk.eu

Websites

www.rover.nl

ROVER (Reizigers Openbaar Vervoer) is een onafhankelijke reizigersvereniging. ROVER zet zich in voor de belangen van alle reizigers in bus, trein, tram, metro en andere vormen van openbaar vervoer.

www.9292ov.nl

Krachtige reisplanner voor openbaar vervoer, auto en gecombineerde ritten.

www.anwb.nl

Hét startpunt voor verkeer en reizen.

www.fietzersbond.nl

De Fietzersbond is de grootste belangenvereniging voor fietsers in Nederland. Op de website vindt u naast de courante nieuwsberichten een uitgebreide vraagbaak, dossiers en een fietsrouteplanner.

6. Geldzaken en regelingen



Inleiding

Bij het ouder worden krijgt u ook te maken met veranderingen in uw financiële situatie. Denk daarbij aan pensioen, AOW, maar ook aan de gevolgen van het overlijden van een partner. Ook bij een beperking heeft u te maken met allerlei (financiële) regelingen. Deze zijn in dit hoofdstuk kort beschreven. Ook vindt u hier informatie over verschillende tegemoetkomingen bij een laag inkomen en de mogelijkheden als u hulp nodig heeft bij de administratie.

Inkomen

AOW

De Algemene Ouderdomswet (AOW) heeft als doel de hele bevolking van Nederland te verzekeren tegen de financiële gevolgen van ouderdom. Een uitkering op basis van de AOW is een maandelijks inkomen voor 65 plussers. Een half jaar voor u 65 wordt, stuurt de Sociale Verzekeringsbank (SVB) u

een aanvraagformulier toe. U kunt daar ook terecht voor informatie. AOW is voor iedereen vanaf 65 jaar, die tussen zijn 15e en 65e in Nederland heeft gewoond of gewerkt. Als u in die jaren buiten Nederland heeft gewoond of gewerkt, wordt een gedeeltelijke AOW-uitkering verstrekt.

Aanvullend en vervroegd pensioen

De meeste werknemers bouwen via de werkgever een ouderdomspensioen op, dat een aanvulling geeft op de AOW. Doel ervan is dat iemand na zijn 65ste een inkomen van minimaal 70% van zijn eind- of gemiddelde loon kan bereiken. Naast deze vorm van pensioen bestaan er ook (aanvullende) nabestaandenpensioenen (partnerpensioen) en invaliditeitspensioenen (arbeidsongeschiktheidspensioen). Er zijn ook mogelijkheden om vervroegd met pensioen te gaan. Vanaf 2006 wordt dat geregeld via de levensloopregeling.

Wajong

De Wet arbeidsongeschiktheidsvoorziening jonggehandicapten (Wajong) geeft recht op een uitkering aan mensen die op jonge leeftijd gehandicapt zijn geraakt en die langdurig arbeidsongeschikt zijn. Er wordt tegenwoordig veel aandacht besteed aan werk voor Wajongers. Voor informatie over de Wajong of over reïntegratie kunt u terecht bij het Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen (UWV).

Arbeidsongeschiktheid

De WAO, wet op de arbeidsongeschiktheidsverzekering, geeft recht op een loonvervangende uitkering aan werknemers die voor 1 januari 2004 arbeidsongeschikt zijn geworden en na de wachttijd van 52 weken nog geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt zijn. De WAO is vanaf 2006 vervangen door de Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA). De WIA geldt voor mensen die op of na 1 januari 2004 arbeidsongeschikt (zijn ge-)worden. Het UWV kan u hierover nader informeren.

Aangepast werken

De Wet sociale werkvoorziening (Wsw) heeft tot doel: het scheppen van aangepaste werkgelegenheid voor personen die graag willen werken, maar dit niet onder normale arbeidsomstandigheden kunnen doen. Het begeleid werken bij een gewone werkgever wordt de laatste tijd erg gestimuleerd. De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wsw.

Algemene nabestaandenwet (Anw)

De Anw regelt het recht op uitkering voor nabestaanden, halfwezen en wezen. Met 'nabestaande' wordt hier de weduwe, weduwnaar of samenwonende partner van een overledene bedoeld. Er kan alleen recht bestaan op een dergelijke uitkering, als de overledene daarvoor verzekerd was. Voor (aan)vragen kunt u terecht bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).



Bezwaar, beroep en klachten

Tegen een beslissing van een uitvoeringsorgaan (zoals het UWV of de SVB) moet men meestal eerst bezwaar maken. Dit staat vermeld in de beschikkingsbrief. Als de eiser niet in het gelijk wordt gesteld, kan hij vervolgens in beroep gaan bij de rechtbank, sector bestuursrecht. De regels daarvoor staan beschreven in de Algemene wet bestuursrecht (Awb). Voor hulp hierbij kunt u terecht bij het Juridisch Loket, MEE of een belangenvereniging.

Belasting en toeslagen

De belastingdienst heft en int de premies voor de volksverzekeringen (AOW, Anw en AWBZ), de werknemersverzekeringen (WIA, WAO en WW) en de Zorgverzekeringswet. De Belastingdienst/Toeslagen betaalt de huurtoeslag, de zorgtoeslag, de kinderopvangtoeslag en het kindgebonden budget uit.

Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is een tegemoetkoming in de ziektekosten en wordt uitbetaald door de belastingdienst. Vanaf de aangifte over 2009 gelden nieuwe regels. Informatie hierover kunt u krijgen via de belastingdienst.

Huurtoeslag

De huurtoeslag is een maandelijkse tegemoetkoming in de huurlasten van een zelfstandige woning. Deze is bedoeld voor mensen die ten opzichte van de huur een laag belastbaar (gezins)inkomen hebben. Deze toeslag is aan te vragen bij de belastingdienst (0800-0543 of via www.toeslagen.nl).

Zorgverzekering

Als u vragen heeft over uw zorgverzekering kunt u terecht bij uw eigen zorgverzekeraar. Op www.minvws.nl/zorgverzekering of www.kiesbeter.nl staat veel informatie over de zorgverzekering. Bij Postbus 51 kunt u telefonisch informatie opvragen.



Belastinghulp

Er is een aantal organisaties die voor hun leden hulp aanbieden bij het invullen van belastingpapieren. Dit geldt onder meer voor de PCOB, vakbonden (CNV en FNV) en voor de koepelorganisatie voor mantelzorgers (Mezzo).

Gemeentelijke belastingen en kwijtschelding

Het rioolrecht (gebruikersgedeelte) en de afvalstoffenheffing (vastrecht) zijn gemeentelijke belastingen waarvoor u als belastingplichtige kwijtschelding kunt aanvragen.

De hoogte van uw netto besteedbaar inkomen bepaalt of u voor (gedeeltelijke) kwijtschelding in aanmerking komt. Ontvangers met een bijstandsuitkering krijgen automatisch kwijtschelding. Ontvangers die in de loop van het belastingjaar een bijstandsuitkering krijgen, krijgen een kwijtscheldingsformulier. Mensen met vermogen (spaargeld) komen niet in



aanmerking voor kwijtschelding. U kunt wel altijd gespreid betalen.

Minimabeleid gemeente

Aanvullende bijstand

Als uw inkomen onder het minimuminkomen blijft (ook bij AOW en pensioen), kunt u aanvullende bijstand aanvragen bij de gemeente.

Bijzondere bijstand

Dit is een vergoeding voor noodzakelijke kosten voor bijvoorbeeld alarmering, dieet, begrafenis, eigen bijdrage huishoudelijke hulp, speciale kosten bij ziekte. Als u een laag inkomen heeft en kosten moet maken die samenhangen met chronische ziekte, lichamelijke of geestelijke beperking of ouderdom, dan kunt u een beroep doen op deze regeling. In sommige gevallen kan de eigen bijdrage voor een Wmo- of AWBZ voorziening (gedeeltelijk) vergoed worden uit de bijzondere bijstand. Meer informatie over

de mogelijkheden kunt u krijgen via het Loket MO.

Extra geld voor sociaalculturele activiteiten

Inwoners met een laag inkomen kunnen een bijdrage van de gemeente ontvangen voor kosten die verband houden met sport, cultuur en vorming. Dit kan bijvoorbeeld gebruikt worden voor lidmaatschapsgeld, sportkleding, museumjaarkaart, computerkosten of muziekles.

Het is ook voor mensen in een verzorgingshuis mogelijk dit aan te vragen. Het toekennen van het geld gebeurt op basis van het inkomen. Voor informatie of het indienen van een aanvraag kunt u terecht bij het Loket MO.

Langdurigheidtoeslag

Langdurigheidtoeslag is een extra bedrag dat iemand die al heel lang een uitkering ontvangt, onder bepaalde voorwaarden

kan krijgen. Het wordt eenmaal per jaar uitgekeerd en moet ieder jaar opnieuw aangevraagd worden. Meer informatie hierover krijgt u via het Loket MO of www.nijkerk.eu.

Hulp bij administratie

Soms kan het nodig zijn om gedurende enige tijd hulp te krijgen bij het op orde brengen van uw administratie, bijvoorbeeld na pensionering of verlies van een partner. Humanitas biedt dergelijke hulp aan met hiervoor geschoolde vrijwilligers, die u thuis komen helpen. Ook maatschappelijke dienstverlening kan hulp bieden. Administratiekantoren bieden dergelijke diensten tegen betaling aan.

Hulp bij invullen van formulieren

In de huidige maatschappij moeten we vaak allerlei formulieren en vragenlijsten invullen. Dit kan een lastige klus zijn. Er zijn wat mogelijkheden (in ontwikkeling) om

hier ondersteuning bij te krijgen. Informatie hierover krijgt u via het Loket MO of Sigma.

Hulp bij het oplossen van schulden

Voor mensen die financiële problemen en schulden hebben is hulp en ondersteuning mogelijk. Schulden verdwijnen meestal niet vanzelf. Om te voorkomen dat problemen groter worden heeft de gemeente Nijkerk afspraken gemaakt over hulp bij het oplossen van schulden. Aan de hulp zijn geen kosten verbonden. Soms zijn er een aantal tips voldoende om erger te voorkomen, soms wordt de Stadsbank Midden Nederland ingeschakeld voor een schuldregeling en budgethulp. In het stadhuis is een Meldpunt Schuldhelpverlening waar u met uw vraag terecht kunt. Ook is een informatiefolder verkrijgbaar.

Bereken uw recht

Op www.berekenuwrecht.nl kunt u nagaan welke regelingen er zijn en of u ervoor in aanmerking komt. Het programma vraagt



gegevens over uw huishouden en over uw inkomen en berekent waar u recht op zou hebben (schatting). De brochure "Ik heb wat, krijg ik ook wat" biedt een overzicht van alle bestaande compensatieregelingen voor mensen met een chronische ziekte, handicap of hoge leeftijd en is te bestellen via Postbus 51.

Juridisch Loket

Het Juridisch Loket in Amersfoort biedt ook Nijkerkers informatie en advies bij juridische vragen. Het is met name bedoeld voor ouderen, mensen met een lage opleiding of laag inkomen en mensen die moeite hebben met lezen.

Rondom overlijden

Notaris, testament en codicil

Het is voor nabestaanden van belang dat nalatenschapzaken goed geregeld zijn. Dat kan het beste met het opstellen van een testament of codicil, waarin u vastlegt wat

er na uw dood moet gebeuren met uw bezittingen en/of geld. Bij elk notariskantoor zijn hier brochures over te krijgen (informatie over o.a. erfrecht, testament, schenkingen). Een eerste oriënterend gesprek met een notaris is gratis. De verdere tarieven kunnen per kantoor verschillen. U kunt hier vooraf naar informeren. Sommige notarissen willen u thuis bezoeken als dat nodig is. Adressen van notarissen vindt u in de gemeentegids. De notaristelefoon is een landelijk nummer dat u kunt raadplegen.

Zorg voor en tijdens de laatste levensfase

De mogelijkheden voor zorg in de laatste levensfase staan beschreven in hoofdstuk 3.

Uitvaartverzekeringen

Er bestaan diverse vormen van uitvaartverzekeringen. Sommige verzekeringen keren geld uit, andere regelen de kosten van een uitvaart in natura. Nadere informatie hierover kunt u bij uw/een verzekeringsadviseur inwinnen.



Uitvaart

Binnen vijf dagen na overlijden dient men daarvan aangifte te doen bij de burgerlijke stand van de gemeente. Meestal regelt een begrafenisondernemer dit. Er is een verklaring van overlijden nodig van een arts. Adressen van begrafenisondernemingen kunt u vinden in de gemeentegids.

De Uitvaart Informatie Hulplijn is een gratis telefoonnummer van de Stichting Centrum voor Uitvaartinformatie (SCU), dat 24 uur per dag bereikbaar is. U kunt hier terecht met alle vragen over overlijden, uitvaart en nazorg.

Algemene begraafplaats of crematorium

Nijkerk heeft een algemene begraafplaats in iedere kern van de gemeente. Nijkerk heeft geen eigen crematorium. Bij crematie kunt u kiezen voor bijvoorbeeld Amersfoort of Lelystad.



Verliesverwerking

Bij het algemeen maatschappelijk werk van MD Veluwe en Beweging 3.0 kunt u terecht voor hulp bij rouwverwerking, zowel individueel als in een verliesverwerkingsgroep. Humanitas is een vrijwilligersorganisatie die begeleiding bij verliesverwerking aanbiedt. Ook binnen de GGz (Geestelijke gezondheidszorg) zijn hier mogelijkheden voor.



Adressen

Belastingdienst Randmeren

Kantoor Almere

Willem Dreesweg 24

Postbus 1111

1300 BC Almere

0800-0543

www.belastingdienst.nl

Waterschap Vallei & Eem

Fokkerstraat 16

Postbus 330

3830 AJ Leusden

033-4346000

info@wve.nl

www.wve.nl

Uitvoeringsinstituut

Werknemersverzekeringen (UWV)

Postbus 3000

3800 DA Amersfoort

033-7517660

Juridisch Loket

Van Asch van Wijkstraat 2-4

Postbus 2081

3800 CB Amersfoort

0900-8020

amersfoort@juridischloket.nl

www.juridischloket.nl

De Notaristelefoon

0900-3469393

www.notaris.nl

Uitvaartinformatie - Hulplijn

Stichting Centrum voor Uitvaartinformatie

0800-4444000

info@uitvaartinformatiehulplijn.nl

www.uitvaartinformatiehulplijn.nl

Postbus 51, Rijksoverheid

Postbus 20006

2500 EA Den Haag

0800-8051

www.postbus51.nl



Websites

www.berekenuwrecht.nl

Voer uw gegevens in, en de site berekent waar u recht op heeft. Ook wordt aangegeven waar en hoe u het geld aanvraagt.

www.verzekeringssite.nl

Vergelijk gratis en vrijblijvend alle verzekeraars.

www.wetten.overheid.nl

Wegwijzer naar alle overheden. Hier kunt u informatie, diensten en alle wetteksten vinden.

www.nibud.nl

informatie over geldzaken, budgetteren en voorkomen van schulden.



7. Belangenbehartiging



Inleiding

Er bestaan in Nederland veel organisaties die opkomen voor de belangen van bepaalde groepen mensen. In dit hoofdstuk beschrijven we er een aantal die voor ouderen, mantelzorgers en mensen met een beperking van belang kunnen zijn.

Ouderenbonden

Ouderenbonden komen op voor de belangen van alle 50 plussers. Zij signaleren knelpunten bij de overheid, instellingen en het bedrijfsleven en kaarten deze aan op het hoogste niveau. Alleen de PCOB (Protestants Christelijke Ouderen Bond) heeft een actieve afdeling Nijkerk, Nijkerkerveen en Hoevelaken. Senioren kunnen lid worden van een ouderenbond en met het lidmaatschap komen ze vaak ook in aanmerking voor allerlei kortingsacties of voor onder meer belastinghulp.

Naast de PCOB kennen we de Algemene Nederlandse bond van Ouderen (ANBO) en de Katholieke bond van Ouderen (Unie KBO). De SBOG (gevormd door de Samenwerkende Bonden voor Ouderen) heeft in Gelderland een actieve afdeling, die onder meer opleidingen verzorgt voor vrijwillige ouderenadviseurs. De PCOB in de gemeente Nijkerk heeft een vrijwillig ouderenadviseur, waar 50-plussers terecht kunnen voor informatie en advies.

Bond voor pensioenbelangen (NBP)

De NBP is een organisatie voor collectieve en individuele pensioenbelangen. De organisatie richt zich zowel op huidige als toekomstige pensioengerechtigden van allerlei vormen van pensioen. Belanghebbenden kunnen lid worden van de NBP.

Gehandicaptenorganisaties

Er bestaan ook diverse gehandicaptenorganisaties die voor de belangen van hun leden

c.q. doelgroep opkomen, maar daarnaast allerlei diensten aanbieden.

Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (ANGO)

Deze landelijke organisatie komt op voor de rechten van mensen met een handicap. Ze biedt ook financiële hulp en juridisch- en belastingadvies aan mensen met een lichamelijke beperking, chronische ziekte en/of arbeidsongeschiktheid. Er is een actieve afdeling in Nijkerk.

Patiëntenorganisaties

Stichting Alzheimer Nederland

Deze organisatie komt op voor de belangen van mensen met dementie en hun naasten.

Psychiatrie

In de psychiatrie is een aantal (familie) organisaties actief in belangenbehartiging. Aangezien mensen met psychiatrische klachten steeds minder vaak en korter te

maken krijgen met opname is volwaardige deelname aan de samenleving een belangrijk aandachtspunt. Adressen van de betreffende organisaties zijn op te vragen bij Zorgbelang Gelderland.

Zorg en welzijn

Zorgbelang is een provinciale belangenorganisatie voor gebruikers van zorg en welzijn, waar meer dan 400 patiëntenverenigingen, gehandicaptenorganisaties, ouderverenigingen, ouderenbonden en cliëntenraden bij aangesloten zijn. U kunt voor informatie en met klachten over de zorg terecht bij de afdeling Informatie en klachtenopvang. Ook kunt u hier adressen van patiëntenverenigingen opvragen.

Slachtofferhulp Nederland

Deze (belangen)organisatie is er voor slachtoffers en betrokkenen van een misdrijf of een verkeersongeluk. U kunt er ook kosteloos praktische, juridische of emotionele hulp krijgen.



Mantelzorg

Mezzo is de koepelorganisatie voor mantelzorgers, die informatie verstrekt en opkomt voor de positie en belangen van mantelzorgers. Mantelzorgers kunnen lid worden van Mezzo.

Wmo-adviesraad Nijkerk

De Wmo-adviesraad is ingesteld door het college van burgemeester en wethouders. De adviesraad is een vertegenwoordiging van burgers voor wie de Wmo heel belangrijk is: ouderen, mensen met een beperking of chronische ziekte, jeugd en hun opvoeders, mantelzorgers en vrijwilligers. De Wmo-adviesraad geeft het college, gevraagd en ongevraagd, advies over het beleid en de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning. Dit betreft onderwerpen op het terrein van welzijn, wonen en zorg. U kunt contact opnemen met de adviesraad als u vindt dat bepaalde onderwerpen meer

aandacht verdienen of als zaken niet goed gaan in de maatschappelijke ondersteuning. De adviesraad geeft belangrijke signalen door aan de gemeente. De vergaderingen zijn openbaar, dus ook als u het leuk vindt om daar eens bij aanwezig te zijn kunt u contact opnemen met de Wmo-adviesraad. De Wmo-adviesraad is echter geen klachtencommissie.

Tips of klachten

Voor klachten over zorg kunt u in eerste instantie terecht bij de organisatie die de zorg levert. Iedere zorg- of welzijnsinstelling heeft een klachtenregeling.

Als u een tip heeft voor, of een klacht heeft over de gemeente Nijkerk, dan kunt u via www.nijkerk.eu of het Loket MO informatie krijgen over wat u hiermee kunt doen.

Bij de Nationale Ombudsman kan iedereen terecht met klachten over overheidsinstellingen.



Adressen

Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO)

Postbus 18003
3501 CA Utrecht
030-2330060
info@anbo.nl
www.anbo.nl

Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen (NBP)

Scheveningseweg 7
2517 KS Den Haag
070-3601921
info@pensioenbelangen.nl
www.pensioenbelangen.nl



**Nederlandse Vereniging
van Organisaties van
Gepensioneerden**

Churchillaan 11
Postbus 2069
3500 GB Utrecht
030-2846080
NVOG@gepensioneerden.nl
www.gepensioneerden.nl

Unie KBO

Julianaplein 2
Postbus 325
5201 AH 's Hertogenbosch
073-6123475
uniekbo@uniekbo.nl
www.uniekbo.nl

PCOB 50Plus Servicelijn

Postbus 1238
8001 BE Zwolle
038-4222100
50-Plusservicelijn@pcob.nl
www.pcob.nl

**Protestants Christelijke
Ouderenbond (PCOB)
afd. Nijkerk, Nijkerkerveen
en Hoevelaken**

p/a 't Woud 6
3862 PM Nijkerk
0342-473768
nijkerk@pcob50plus.nl
www.pcob.nl

**Samenwerkende Bonden
Ouderen Gelderland
(SBOG)**

Deken Dr. Mulderstraat 6d
6681 AB Bommel
0481-453680
info@sbog.nl
www.sbog.nl

**Netwerk van Organisaties
van Oudere Migranten**

Churchillaan 11
Postbus 2069
3500 GB Utrecht
06-53554818
may@netwerknoom.nl
www.netwerknoom.nl

**Vereniging van christelijke
homo's, lesbiennes,
biseksuelen**

Zonnehof 4
3581 MZ Utrecht
06-53234516
info@chjc.nl
www.chjc.nl

**Algemene Nederlandse
Gehandicapten
Organisatie, afd. Nijkerk
(ANGO)**

p/a Bizetlaan 23
3862 GR Nijkerk
033-2454888
b.r.oldekamp@planet.nl
www.ango.nl

**KansPlus -
Belangennetwerk
verstandelijk
gehandicapten**

Maliebaan 71 H
Postbus 85274
3508 AG Utrecht
030-2363744
info@kansplus.nl
www.kansplus.nl

Zorgbelang Gelderland

IJsselburcht 4a
Postbus 5310
6802 EH Arnhem
026-3842822
info@zorgbelang gelderland.nl
www.zorgbelang gelderland.nl

Mezzo

John F. Kennedylaan 99
Postbus 179
3980 CD Bunnik
0900-2020496 (mantelzorglijn)
030-6592222 (hoofdkantoor)
info@mezzo.nl
www.mezzo.nl

Wmo-adviesraad Nijkerk

p/a Kolkstraat 27
3861 AK Nijkerk
033-2472261
wmo-adviesraad@nijkerk.eu
www.nijkerk.eu

De Nationale Ombudsman

Bezuidenhoutseweg 151
Postbus 93122
2509 AC Den Haag
0800-3355555
www.nationaleombudsman.nl

Slachtofferhulp Nederland regio Oost

Burgemeester Dijkmeesterweg 12A
7201 AL ZUTPHEN
0900-0101
www.slachtofferhulp.nl

Vluchtelingenwerk Midden-Gelderland

Venestraat 17
3861 BV Nijkerk
033-2451022
nijkerk@svmg.nl
www.svmg.nl

Steunpunt Huiselijk Geweld**West-Veluwe/Vallei**

0900-6600066
info@huiselijkgeweldgelderland.nl
www.huiselijkgeweldgelderland.nl

Humanistisch Verbond

Weteringschans 259
Postbus 75490
1070 AL Amsterdam
020-5219000 info@humanistischverbond.nl
www.humanistischverbond.nl

Websites**www.nationaleombudsman.nl**

Op deze website kunt u direct een klacht indienen.

www.ouderenorganisaties.nl

De CSO, koepel van ouderenorganisaties, behartigt de collectieve belangen van ruim 550.000 ouderen.

Interview met Berry Simons

Actief met een chronische aandoening



“Je moet keuzes maken”

Een actieve man met hart voor de zaak. Dat is de eerste indruk die je hebt als je met Berry Simons spreekt. Aan niets is te merken dat hij lijdt aan chronische aangezichtspijn, waardoor hij in 2000 in de WAO is beland. Maar door te kiezen voor een bewuste dosering van activiteiten per dag, lukt het Berry om zich te blijven inzetten voor onder andere de Wmo-adviesraad.

Rustkamer

“Aan een fietsongeval in de jaren '70 heb ik een versleten rug overgehouden. Dat heeft me er nooit van weerhouden om te blijven werken, al was dat soms zwaar. Toen ik rond 1995 last kreeg van steeds heviger wordende aangezichtspijn werd werken echter steeds moeilijker.

Ik heb tussen 1982 en 1999 gewerkt als economiedocent, maar ook in andere functies binnen het HBO en door de chronische pijn kon ik niet meer goed functioneren. En men moet op je kunnen rekenen. Daarna heb ik nog een paar jaar parttime als beleidsmedewerker bij de Chronisch Zieken- & Gehandicaptenraad gewerkt. Daar kon ik flexibel en ook thuis werken en hadden ze bovendien een rustkamer. Zo ging het wel. Maar de betreffende functie werd in 2004 opgeheven en een andere werkgever met vergelijkbare faciliteiten heb ik daarna niet meer gevonden.”

Zinvol bezig zijn

Berry vervolgt: "Ik heb van alles geprobeerd: acupunctuur, tal van medicijnen, allerlei onderzoeken en behandelingen bij de pijnpoli van het UMCU, maar niets hielp. Uiteindelijk dwingt je dat om je leefstijl aan te passen. Je kunt ook achter de geraniums gaan zitten en niets doen. Ik heb periodes gehad dat ik weinig deed, ik had toen minder pijn. Maar ik wil dat niet. Ik wil me nuttig maken, ik wil zinvol bezig zijn op mijn vakgebied. Daarom ben ik lid geworden van de Wmo-adviesraad. Ik heb verstand van beleid en financiering op het gebied van de zorg en het werk voor de raad kan ik doseren. Als ik een vergadering heb, of andere activiteiten, dan zorg ik bijvoorbeeld dat ik de rest van de dag rustig aan doe. Ik ben blij dat ik me hierop kan concentreren. Ik zou het leeg vinden om me alleen met het huishouden en mijn hobby's bezig te houden. Ik vind het een mooie combinatie van sociale contacten en inhoud."

Heb je het dan nog steeds?

Op de vraag hoe zijn omgeving reageerde antwoordt Berry: "Mijn vrouw en - volwassen - kinderen en de meeste anderen in mijn omgeving zijn er aan gewend dat ik niet zoveel achter elkaar probeer te plannen. In het weekend probeer ik bijvoorbeeld de zaterdag vrij te houden, als ik op vrijdag en zondag ook al iets heb. Dat lukt niet altijd, en dan moet ik het bezuren... Ik merk wel dat, nu ik er niet zoveel meer over praat, sommige mensen denken dat de aandoening verdwenen is. Ik krijg dan een reactie van: 'Heb je dat dan nog steeds?'"

Zoekplaatje

Wist jij hoe je alles moest regelen toen je last kreeg van je chronische aandoening?

Berry: "Door mijn achtergrond wist ik dat wel. Maar ik ken iemand die plotseling is gaan dementeren. Zijn vrouw bleef werken, maar ze kon dat op een gegeven moment niet meer combineren. Het was een hele worsteling voor haar om de zorg te krijgen die ze voor haar man nodig had: kon hij bijvoorbeeld een rolstoel krijgen op basis van de Wmo of de AWBZ, moest hij een indicatie krijgen of kon ze daarvoor gewoon naar een thuiszorgwinkel. En hoe zit het met zorg in natura of via een persoonsgebonden budget? Ze kreeg te maken met allerlei regelingen, een echt zoekplaatje. Als dat inzichtelijker gemaakt kan worden, of de regelingen eenvoudiger, dan zou dat veel mensen helpen."

Kans

Heb je nog tips voor anderen met een beperking of een chronische aandoening?

"Als je, net als ik, opeens te maken krijgt met een aandoening, vraag je dan af: wat wil ik eigenlijk doen? Je kunt iets doen wat aansluit bij je ervaring, maar het is ook een kans om iets heel anders te gaan doen. Kijk kritisch naar wat je gelukkig maakt. Dat kan een hobby zijn, maar ook een ander soort (vrijwilligers)werk. Met de capaciteiten die je hebt kun je vaak nog van alles doen!"

Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummers

Algemeen alarmnummer

112

Politie (geen spoed)

0900-8844

Brandweer (geen spoed)

033-2476666

Huisartsenpost

0900-3311233

Gemeentehuis

033-2472222

Storingnummers

Gas en elektriciteit

0800-9009

Water

0800-0359

Blokkeren bankpassen en pincode

0800-0313

Kabel

(radio en tv)

.....

Vervoer

Regiotaxi

0900-1122445

Reisinformatie Openbaar Vervoer

0900-9292

UVV

033-2460115

Informatie over deze wegwijzer

Loket MO, publiekswinkel

gemeente Nijkerk

033-2472222

Sigma

033-2474830

Zorgverleners

Huisarts, dr.

033-.....

Tandarts, dr.

033-.....

Apotheek

033-.....

Specialist, dr.

.....

Fysiotherapeut

033-.....

Overige notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lijst met afkortingen

ANBO	Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen	Loket MO	Loket maatschappelijke ondersteuning (in publiekswinkel van het stadhuis)
ANGO	Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie	MBvO	Meer Bewegen voor Ouderen
ANW	Algemene nabestaandenwet	NAH	Niet aangeboren hersenletsel
AOW	Algemene Ouderdomswet	NBP	Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen
Awb	Algemene wet bestuursrecht	NPV	Nederlandse Patiëntenvereniging
AWBZ	Algemene wet bijzondere ziektekosten	NS	Nederlandse Spoorwegen
CAK	Centraal Administratiekantoor	OV	Openbaar Vervoer
CIZ	Centrum Indicatiestelling Zorg	PCOB	Protestants Christelijke Ouderenbond
CVV	Collectief Vraagafhankelijk Vervoer	PGB	Persoonsgebonden budget
DOG	Dag Onderzoekcentrum Geriatrie	ROC	Regionaal Opleiding Centrum
HbH	Hulp bij het Huishouden	SBVO	Samenwerkende Bonden voor Ouderen
HGM	Hulpverlening Gelderland-Midden	SVB	Sociale Verzekeringsbank
IKG	Informatie- en Klachtenbureau Gezondheidszorg	SWOH	Steunpunt welzijn ouderen Hoevelaken
KBO	Katholieke Bond voor Ouderen		

UVV	Unie van Vrijwilligers
UWV	Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen
VTZ	Vrijwillige terminale zorg
V&V	Verpleging en verzorging
VVN	Veilig Verkeer Nederland
WAO	Wet op de arbeidsongeschikt- heidsverzekering
WIA	Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen
Wmo	Wet maatschappelijke ondersteuning
WSN	Woningstichting Nijkerk
Wsw	Wet sociale werkvoorziening

Trefwoordenlijst

A	
Aangepast vervoer	78
Aanleunwoning, zie seniorenwoning	20
Aanpassing	
- vervoer	82
- woning	24
Aanschuiftafel	37
Aanvullende bijstand	90
Activiteiten	40 / 57-67
Administratie	
- hulp bij	91
Alarmnummer	52 / 109
Algemeen maatschappelijk werk	16 / 91
Algemene bijstand	89-90
Algemene ouderdomswet (AOW)	86 / 88
Alzheimer	36 / 50 / 64 / 99
Alzheimercafé	64
Appartementen	21
Apotheek	32
Arbeidsongeschiktheid	86-87 / 90

AWBZ (Algemene wet bijzondere
ziektekosten) 12 / 40 / 88 / 108

B	
Bejaardenhuis,	
zie woonzorgcentrum	20-26 / 38
Belangenbehartiging	97-108
Belangenorganisaties	98-99 / 101-104
Belasting	88-89 / 95
- hulp	89
Bewegen	33 / 64 / 65
Bibliotheek	60 / 70 / 119
Blindenbibliotheek	61 / 70
Bijstand	89-90
Bijzondere bijstand	90
Boek-aan-huis	60
Bus	79
- UVV	79 / 83
- buurtbus	80
- kunstbus 55+	60 / 83

C

Centraal Administratiekantoor (CAK)	14 / 18
Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	12 / 18
Codicil	92
Cultuur	60
Cursussen	63-64

D

Dagbehandeling	40 / 46
Dagbesteding	40 / 46
Dagcentrum	46
Dagopvang	40 / 46 / 75
Dagverzorging	40
Dagvoorziening	40
Dementie	35 / 40 / 64 / 99
Depressie	35 / 53
Dieet	33 / 90
Diensten	37 / 109
Doven	33 / 52 / 66

E

Eigen bijdrage (Wmo en AWBZ)	14 / 82
Erfrecht	92

F

Financiën	18 / 44 / 85
Fysiotherapie	33

G

Gebruikelijke zorg	14
Gehandicaptenorganisaties	98
Gehandicaptenparkeerkaart	81
Gehandicaptenparkeerplaats	81
Geldzaken	85-92
Gemeentegids	9 / 68
Gezondheid	31
- lichamelijke	32 / 45 / 52-53 / 66
- geestelijke	35 / 50 / 53
Gymnastiek	65

H

Herindicatie	14
Horen	33 / 51-52 / 66
Hospice	41-42 / 48 / 92
Huisartsenpost	32 / 45 / 109
Huisvesting	19-24
Hulp bij het huishouden	38-39
Hulpdiensten	36-37 / 41 / 48 / 58-60

Hulpdienst Hoevelaken	37 / 41 / 59 / 68
Hulpmiddelen	12 / 34
Humanitas	58 / 69 / 91 / 94
Huurtoeslag	88
Huurwoning	20 / 24
- inschrijven voor	24

I

Indicatie	13 / 18 / 21-23 / 36 / 79-82
Indicatieaanvraag	13 / 18
Indicatiestelling	13
Inkomen	86, 88-90, 92

J

Johanniter Hulpverlening	66 / 71
--------------------------	---------

K

KBO	98 / 102
Klachten	100 / 104
- bezwaar en beroep	88
Klussendienst	37 / 59
Koffieochtend	59
Kunstbus 55+	60 / 68
Kwijtschelding gemeentelijke belasting	89

L

Langdurigheidtoeslag	90
Leefstijl	33
Lichamelijke gezondheid	32
Loket MO	8 / 10 / 17 / 119
Luisterboeken	61

M

Maaltijdvoorziening	37-38 / 47
- aan huis	37 / 47 / 75
Maatschappelijk werk	16-17 / 94
Mantelzorg	22 / 54-56
- steunpunt mantelzorg	42-44 / 50
Mantelzorgwoning	22
Meer bewegen voor ouderen (MBvO)	65
Mezzo	50 / 100
Meldpunt diaconieën	37
Minimabeleid	90

N

Nederlandse	
Patiëntenvereniging (NPV)	41 / 58
Notarissen	92

O

Ombudsman (nationale)	100 / 103-104
Ontmoeting	62-63
- activiteiten	62-63
Open eettafel	37
Oud Nijkerk	61 / 71
Ouderenadviseur	98
Ouderenbonden	59 / 98-99 / 101-102
Ouderenzorg	39
Overlijden	92-93

P

Palliatieve zorg	41-42 / 48
Particuliere zorg	40
Patiëntenverenigingen	99
Patiëntenorganisaties	36
Petit café	38 / 52
Protestants Christelijke	
Ouderenbond (PCOB)	59 / 98 / 102
Personenalarmering	38
Persoonsgebonden budget (pgb)	14
Politie	109
Prins Heerlijk	38 / 52

R

Recreatie	62 / 66
- activiteiten	61-62
Regelingen	85
Regiotaxi	79 / 82
Respijtzorg	44 / 67
Rijbewijskeuring	78
Rode Kruis	49 / 59 / 69

S

Schulden	91
- hulpverlening	91
Scootmobiel	82
Seniorenwoning	20-21 / 24
Seniorweb	63 / 70
Sensor	36 / 50
Sigma	
- steunpunt mantelzorg	42-44 / 50
- steunpunt vrijwilligerswerk	67-68
- steunpunt welzijn	
ouderen Hoevelaken	49 / 59 / 62-66
Slachtofferhulp	99 / 104
Sport	64-65 / 71
SVB	14 / 18 / 87-88

T

Terminale	
- fase	41
- (thuis)zorg	37 / 41-42 / 48
Testament	92 / 95
Thuiszorg	21 / 38-39 / 46-47
Tijdelijke opname	23
Toeslag	88
- Huurtoeslag	88
- voor sport, cultuur en vorming	90
- Zorgtoeslag	89

U

Uitleen verpleegartikelen	33-34 / 48
Uitkering	87 / 89-90
Uitvaart	93
- verzekering	92
Unie van Vrijwilligers (UVV)	37 / 48 / 60-68
UWV	87 / 95

V

Vakantie	66
Veilig Verkeer Nederland (VVN)	78 / 83
Verliesverwerking	94
Verpleeghuis	22 / 25
Verpleging	38
Vervoer	77
- aangepast	79
- en zorg	80
Vervoersvoorzieningen	82
Verzorgingshuis, zie woonzorgcentrum	22
Visuele beperking	33 / 51 / 60-61 / 70
Voeding	33-34 / 37
Voordeelurenkaart NS	80
Voorzieningen	7-8 / 12-13 / 24 / 38
Vrije tijd	57-76
Vrijwilligerswerk	67-68
- steunpunt vrijwilligerswerk	
(Sigma)	64 / 67-68
Vrijwillige	
- hulpdiensten	36-37 / 48-50 / 58-60
- terminale zorg	41 / 48

W

Wajong-regeling	87
Wet op de Arbeidsongeschiktheidsverzekering (WAO)	87
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	12 / 14 / 17 / 82
Wet op de sociale werkvoorziening (Wsw)	87
Wet werk en inkomen naar arbeidsvermogen (WIA)	87
Wmo-adviesraad	100 / 103 / 105-107
Wmo-loket, zie Loket MO	8 / 10 / 13 / 17
Woningaanpassingen	24
Woningbouwcorporaties	24
Woonvormen	20-22
Woonzorgcentrum	21-23 / 25-26
Woon(zorg)complex	21

Z

Zorg	12-13 / 31 / 36-44
- in natura	14
Zorgaanbieder	36 / 39
Zelfstandig wonen	20
- met zorg	20-22
Ziekenhuizen	32 / 45
Ziekenvervoer	82
Zien	33 / 51 / 60
Zilver schoon	22 / 25
Zilverstaete	21 / 25
Zonnebloem, de	49 / 62 / 66 / 69
Zorgbelang Gelderland	36 / 52 / 99 / 103
Zorgboerderijen	41 / 53
Zorgloket, zie Loket MO	17
Zorgstelsel	12
Zorgtoeslag	88
Zorgverzekerings(wet)	12 / 88

Afhaaladressen

Deze 'wegwijzer' is op te vragen/
af te halen bij:

Nijkerk

Loket MO (Publiekswinkel in stadhuis Nijkerk)

Kolkstraat 27
3861 AK Nijkerk
033-2472222

Sigma

Oosterstraat 7
3862 BH Nijkerk
033-2474830

Bibliotheek Nijkerk

Frieswijkstraat 99
3861 BK Nijkerk

Nijkerkerveen

Huisartsenpraktijk A.J.van Leeuwen

Westerveenstraat 48
3864 EN Nijkerkerveen

Hoevelaken

Gemeenteloket Hoevelaken

Zalencentrum De Haen
De Brink 10c
3871 AM Hoevelaken

Sigma, Steunpunt welzijn ouderen Hoevelaken

'De Kopperhof'
Sportlaan 25
3871 HK Hoevelaken

Bibliotheek Hoevelaken

Meerveldlaan 22
3871 ED Hoevelaken

Colofon

Uitgave van Sigma te Nijkerk, in opdracht van de gemeente Nijkerk.
Met medewerking van Rullens communicatie.
Met dank aan de Klankbordgroep.

Ontwerp en drukwerk:
De Drie Poorten

Oplage 10.000

September 2009

Aanvullingen en wijzigingen: info@sigma-nijkerk.nl





©2009 Wegwijzer voor ouderen en voor volwassenen met een beperking is een uitgave van de gemeente Nijkerk en Sigma, stichting voor welzijn, zorg en wonen.