

Informatieblad Ouderen in Zoetermeer



Handige informatie voor ouderen in Zoetermeer

Over het informatieblad ouderen in Zoetermeer

In dit informatieblad vindt u handige informatie. Deze informatie helpt u om langer, zelfstandig in uw eigen huis te kunnen blijven wonen. Bewaar dit blad, zodat u gemakkelijk telefoonnummers en websites kunt raadplegen.

Hulp en Ondersteuning

Zoetermeerwijzer

Heeft u vragen over het dagelijks leven?

Bijvoorbeeld over wonen, zorg, werk of vervoer op maat? Ga naar www.zoetermeerwijzer.nl.

Op deze website vindt u passende oplossingen voor uw eigen situatie.

Vragen over zorg, welzijn en wonen

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, gaat niet altijd vanzelf. Heeft u hulp nodig, zoals: vervoer op maat, hulp bij het huishouden of een aanpassing in uw woning? Dan kunt u dit aanvragen via de Wmo. inZet helpt u hierbij. InZet is het samenwerkings-verband voor zorg en welzijn in Zoetermeer. Heeft u begeleiding of dagbesteding nodig, dan gaat dit niet via de Wmo maar direct naar inZet. Bel hiervoor naar ☎ 079 88 877 70. Of ga naar www.inZet-indewijk.nl

Ouderenadviseur

Zelf beslissen over uw eigen leven en zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Het zijn prachtige teksten. Maar hoe kunt u er zelf voor zorgen dat u zo lang mogelijk thuis kunt wonen? Ga hierover in gesprek met de ouderenadviseur van inZet. De ouderenadviseur geeft advies, informatie en ondersteuning bij praktische vragen. Op verzoek komen zij bij u thuis.

Mantelzorgondersteuning

Zorgt u langdurig, intensief en onbetaald voor iemand? Dan bent u mantelzorger. Mantelzorgers kunnen terecht voor hulp bij inZet. De coördinator mantelzorg helpt mantelzorgers, zowel een-op-een als in groepen.

Bijvoorbeeld: respijtzorg (vervangende mantelzorg), themabijeenkomsten, het mantelzorgcafé en lotgenotencontact.

Voor informatie of een afspraak met de ouderenadviseur of coördinator mantelzorg belt u met inZet, via ☎ 079 88 877 70 of vul het contactformulier in op www.inZet-indewijk.nl.

Mantelzorgcentraal

Mantelzorgcentraal is het expertisecentrum van Midden-Holland voor mantelzorgers en iedereen die meer wil weten over mantelzorg.

In Zoetermeer verzorgt Mantelzorgcentraal de registratie van mantelzorgers, de mantelzorgwaardering en het mantelzorgmagazine.

www.mantelzorgcentraal.nl

Luisterlijn

Heeft u behoefte aan een vertrouwelijk gesprek? Bel dan naar de Luisterlijn. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door bereikbaar. Ook per e-mail of chat kunt u altijd bij de Luisterlijn terecht.

☎ 079 35 237 37 of www.deluisterlijn.nl

Wonen en Voorzieningen

Seniorenmakelaar

Is uw huurwoning te groot geworden? Bent u veel tijd kwijt aan het onderhoud van uw tuin of woning? Neem dan, zonder verplichting, contact op met een seniorenmakelaar. Zij kunnen u vertellen welke mogelijkheden er zijn om te verhuizen. ☎ 088 48 870 00 of www.woonnet-haaglanden.nl.

Ergotherapie

Een ergotherapeut helpt u langer zelfstandig te blijven in uw eigen woon- en leefomgeving. De ergotherapeut adviseert over welk hulpmiddel of woningaanpassing het beste past bij uw situatie.

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van elke zorgverzekeraar. Per jaar krijgt u 10 uur ergotherapie vergoed. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig. Ergotherapie kost wel uw eigen risico. Voor de vergoeding van hulpmiddelen kunt u een beroep doen op uw zorgverzekeraar, maar ook op de Wmo. Voor meer informatie, bel naar:

Gouden Hart Ergotherapie 📞 088 02 347 81

Ergotherapie Zoetermeer 📞 079 20 021 44

Telefooncirkel

De telefooncirkel van het Rode Kruis zorgt voor veiligheid en gezelligheid. Een telefooncirkel bestaat uit een groep mensen. Elke dag belt dezelfde persoon tussen 8.30 uur en 9.30 uur kort met u om te informeren of alles goed gaat.

Wordt er niet gereageerd, dan komt er altijd iemand in actie. Dat geeft een veilig gevoel. Voor informatie en aanmelding belt u naar:

📞 079 20 021 30

Personenalarmering

Met een personenalarm kunt u in geval van nood hulp inroepen. Bijvoorbeeld wanneer de telefoon onbereikbaar is. Drukt u op de knop? Dan krijgen uw naasten een melding of wordt er professionele opvolging ingeschakeld. Hieruit kunt u vooraf zelf kiezen.

In sommige gevallen is een gedeeltelijke vergoeding vanuit uw zorgverzekering mogelijk. Het is verstandig om dit na te gaan voordat u een abonnement afsluit. Voor meer informatie:

www.personenalarmering.eu 📞 088 20 528 00

Vierstroom Ledenservice

Als lid van Vierstroom kunt u gemakkelijk antwoorden krijgen op praktische gezondheidsvragen. Ook vindt u gemakkelijk informatie over een gezonde levensstijl. De ledenconsulenten denken met u mee, bijvoorbeeld over diensten aan huis. 📞 088 900 400 (9.00 - 14.00 uur)

www.vierstroom.nl

Klussendienst

Vrijwilligers van Gilde Zoetermeer doen kleine klusjes in en om het huis. Denk aan het ophangen van een lamp of het snoeien van een heg. Is het voor u niet mogelijk of kent u niemand die kan helpen? Bel dan naar de klussendienst. U betaalt een klein bedrag per uur. Aanmelden voor een klus kan telefonisch op werkdagen tussen 9.00 - 11.00 uur. 📞 079 20 408 04

Boodschappendienst

UW Boodschappen Begeleiding Dienst is er voor ouderen die niet meer alleen boodschappen kunnen doen. Samen met een vrijwilliger doet u de boodschappen. Lukt dit helemaal niet meer? Dan kan een vrijwilliger ook de boodschappen voor u doen.

📞 079 20 408 09, tussen 9.00 – 11.00 uur

✉ bbd@uvv-zoetermeer.nl

Maaltijden

Open Tafel inZet

Eet u liever niet alleen thuis, maar samen met anderen? Schuif dan eens bij onze Open Tafel. In de inZet inlooplocatie Noordhove & Seghwaert (Petuniatuin 7A) kunt u terecht voor een warme maaltijd.

Maaltijden worden elke werkdag rond 12.15 uur geserveerd. Wilt u meer informatie over de Open Tafel of aanmelden? Ga dan naar Petuniatuin 7A of bel naar: 📞 079 20 407 94

Sociaal restaurants

In sociaal restaurant De Goede Buur, van Palet Welzijn, staan ontmoeting en verbinding centraal. Hier bent u welkom om wat te drinken of voor een verse maaltijd voor weinig geld.

De Goede Buur Meerzicht: Albrandswaard 1

☎ 079 320 87 58

De Goede Buur De Leyens: Gondelkade 33

☎ 079 343 82 88

Eten en ontmoeten

Eten en ontmoeten is een samenwerkingsverband tussen alle sociale eetinitiatieven in de stad:

<https://zoetermeertegeneenzaamheid.nl/community/eten-en-ontmoeten/>

Koelverse maaltijden

Maaltijden kunt u ook thuis laten bezorgen. Bijvoorbeeld wanneer u (tijdelijk) niet in staat bent om te koken.

Dé Maaltijdservice

Koelverse maaltijden die aan huis worden

bezorgd. ☎ 085 90 204 92 of

www.demaaltijdservice.nl

Maaltijd thuis

Koelverse maaltijden, aan huis bezorgd.

☎ 079 82 003 99 of wytze.uwmaaltijd.nl

Uitgekookt

Koelverse maaltijden aan huis bezorgd.

☎ 085 04 060 65 of www.uitgekookt.nl

Apetito

Vriesverse maaltijden die aan huis worden

bezorgd. Keuze uit 150 maaltijden.

☎ 088 20 121 23 of www.apetito-shop.nl

Vervoer en Mobiliteit

De Ouderenbus

Naast het gewone openbaar vervoer rijden er twee ouderenbussen door Zoetermeer, buslijn 65 en 66. In elke bus zijn acht zitplaatsen.

Een begeleider, uw rolstoel of rollator kunnen ook mee. Voor het reizen met de Ouderenbus heeft u een strippenkaart nodig van Palet Welzijn (een OV-chipkaart is niet geldig). Ook moet u laten zien dat u 65 jaar of ouder bent. Dit doet u met een geldig ID-bewijs. Met een indicatie voor de regiotaxi reist u gratis.

De Ouderenbus rijdt van dinsdag t/m zaterdag van 9.30 uur - 16.00 uur. In de zomerperiode rijdt de Ouderenbus op maandag vaker naar diverse zomerbestemmingen. De dienstregeling is te vinden op www.paletwelzijn.nl en in de inloopcentra van InZet. ☎ 088 02 342 32

UVV Begeleid vervoer

UVV Begeleid Vervoer is er voor mensen die niet meer zelfstandig met het openbaar vervoer of taxi kunnen reizen. Vrijwilligers brengen u, tegen betaling en binnen de regio, met hun eigen auto van deur tot deur. De rit moet altijd twee dagen vooraf worden opgegeven. Een indicatie is niet nodig. Bel hiervoor naar: ☎ 079 20 408 08. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 - 11.00 uur.

Regiotaxi

De regiotaxi is een vorm van openbaar vervoer en reserveert u van tevoren. Regiotaxi haalt u op bij uw voordeur en brengt u tot de deur van uw bestemming. Tijdens de rit kunnen ook andere mensen opgehaald en weggebracht worden. Reserveren is nodig. ☎ 088 96 660 11 of www.regiotaxihaaglanden.nl

Kunt u niet meer zelfstandig of met hulp van familie of vrienden vervoer organiseren en is openbaar vervoer geen optie? Dan kunt u bij de Wmo een indicatie voor de regiotaxi aanvragen. Hiermee kunt u tegen gereduceerd tarief gebruik maken van de regiotaxi. Bel hiervoor met het Wmo-loket ☎ 14 079

Valys

Valys is sociaal-recreatief vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking.

Gebruik Valys als u verder reist dan 5 OV-zones vanaf uw woonadres. Om met Valys te kunnen reizen heeft u een Valyspas nodig. Hiervoor moet u voldoen aan bepaalde voorwaarden.

 **0900 9630** of www.valys.nl

Rijbewijs

Op of na uw 75e verjaardag verloopt uw rijbewijs. Om uw rijbewijs te verlengen moet u gezond genoeg zijn om te kunnen rijden. Dit doet het CBR via de Gezondheidsverklaring. Ouderenadviseurs van InZet kunnen u helpen bij het invullen van de verklaring. Meer informatie over de Gezondheidsverklaring? Ga naar de website www.cbr.nl of bel met de CBR klantenservice

 **088 22 777 00**

Parkeren gehandicapten

Met een gehandicaptenparkeerkaart kunt u parkeren op gehandicaptenparkeerplaatsen. Bij de gemeente kunt u een bestuurderskaart of passagierskaart aanvragen.

Ook kunt u een eigen gehandicaptenparkeerplaats bij uw huis aanvragen. Voor allebei is een medisch onderzoek nodig. De aanvraag kost geld. Een aanvraag kunt u telefonisch doen bij Gemeente Zoetermeer  **14 079**

Sociaal en Tijdsbesteding

Activiteiten voor ouderen

Wilt u meer bewegen? Bent u op zoek naar een leuke activiteit? Doe dit dan gezellig samen met anderen. In iedere wijk is er een inZet locatie met diverse activiteiten. Een overzicht van de activiteiten per wijk vindt u op www.inzet-indewijk.nl of bel met inZet voor meer informatie.

 **079 88 877 70**

Heeft u moeite om op eigen kracht mee te doen aan activiteiten buitenshuis? Dan is recreatieve dagbesteding mogelijk iets voor u. In vrijwel iedere wijk is er een mogelijkheid via inZet.

Kunt u niet meer zelfstandig uit huis komen?

Neem dan contact op met de ouderenadviseur van inZet.

Bibliotheek Forum Zoetermeer

In Bibliotheek Zoetermeer is ook genoeg te doen. Denk aan ontmoetingen, cursussen en workshops.

Ga naar www.bibliotheek-zoetermeer.nl

Ouderenbonden

Ouderenbonden beschermen de belangen van 50-plussers in hun omgeving. Naast ontmoeting bieden deze bonden ook extra's, zoals hulp bij belastingaangifte. Voor meer informatie kijkt u op de websites:

Algemene ouderenvereniging (AOVZ)

www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl

Katholieke bond voor ouderen Zoetermeer (KBOZ)

www.kbozuidholland.nl/afdelingen/zoetermeer

Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB)

www.pcob.nl

Kerken en geloofsgemeenschappen

Kerken en geloofsgemeenschappen organiseren ook vaak bijeenkomsten en activiteiten. Op de website vindt u het overzicht van kerken en hun vieringen, bijeenkomsten en andere activiteiten:

www.kerkinzoetermeer.nl

Vrijwilligerswerk

Wilt u iets voor een ander doen (in de buurt) in de vorm van vrijwilligerswerk? Voor iedereen is er iets te vinden. Vacatures voor vrijwilligers staan op www.zoetermeervoorelkaar.nl. Hier kunt u zelf ook een oproep voor een vrijwilliger plaatsen.

Zoetermeerse Dagtochten Specialist (ZDS)

De Zoetermeerse Dagtochten Specialist organiseert het hele jaar door verschillende dagtochten en meerdaagse busreizen. Er zijn verschillende opstapplaatsen in Zoetermeer en omgeving.

📞 079 31 683 95 of www.zdstouringcars.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem zet zich, samen met vrijwilligers, in voor mensen met lichamelijke beperkingen door ziekte, handicap of leeftijd. Zowel landelijk als in de buurt. In Zoetermeer zijn er twee afdelingen, Buytenwaert en Zuid.

Voor Dorp, Driemanspolder, Palenstein, Stadscentrum, Meerzicht en Rokkeveen, bel naar:

📞 06 292 39 072

Voor andere wijken, bel naar: 📞 079 78 515 98

Stichting Vier het Leven

De landelijke stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan. Een vrijwilliger haalt u thuis op. Samen met andere gasten gaat u gezellig naar de bioscoop, een concert, een theatervoorstelling of een museum.

📞 035 52 451 56 of www.4hetleven.nl

Regelzaken en administratie

Gemeente Zoetermeer

De gemeente Zoetermeer heeft een aantal regelingen voor mensen met een minimum inkomen. Bijvoorbeeld de Zoetermeerpas, een collectieve zorgverzekering en kwijtschelding van de gemeentelijke belastingen.

Wilt u weten of u hiervoor in aanmerking komt? Neem contact op met de gemeente Zoetermeer via 📞 14 079 of www.zoetermeer.nl of bel met inZet op 📞 079 88 877 70

Humanitas thuisadministratie

Heeft u hulp nodig bij het doen van uw geldzaken? Een vrijwilliger helpt u tijdelijk om uw financiële zaken te doen en op orde te houden. Zo kunt u dit voortaan zelf blijven doen. Bel voor meer informatie: 📞 06 838 89 734

Formulierenbrigade

De Formulierenbrigade helpt bij het invullen van formulieren. Elke werkdag is er inloopsprekkuur van 09.00 uur tot 12.00 uur op het Croesinckplein 24, ingang B. Het is mogelijk een afspraak te maken via: 📞 079 32 003 77

Mensen in de Minima (MIM)

MIM (Mensen In de Minima) helpt mensen met een minimuminkomen. Het MIM helpt bij vragen op het gebied van werk, zorg, inkomen en sociale wetgeving. Kijk op www.stichtingmim.nl voor meer informatie en spreekuren.

Meerzicht

Uiterwaard 27 📞 079 316 32 93

Oosterheem

Oosterheemplein 198 📞 06 538 83 757

ANBO

Een vrijwilliger van ANBO helpt u, tegen een klein geldbedrag, bij u thuis met de belastingaangifte. Ook checkt ANBO mogelijke huur- en zorgtoeslag. Om hiervan gebruikt te maken, dient u eerst een ANBO-lidmaatschap af te sluiten.

📞 0348 46 66 66 of www.anbo.nl

Ook de hierboven eerder genoemde ouderenbonden verzorgen vaak deze service.

Belastingen en toeslagen

Belastingdienst Toeslagen verzorgt de uitkering van inkomensafhankelijke uitkeringen zoals de Zorgtoeslag en de Huurtoeslag. Voor meer informatie 📞 0800 0543 of www.belastingdienst.nl

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) is een publieke dienstverlener die voor de overheid regelingen uitvoert: het vaststellen en innen van de eigen bijdrage op grond van de Wet langdurige zorg (Wlz) en voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Op de website kunt u uw eigen bijdrage uitrekenen voor de WLZ. De eigen bijdrage voor de Wmo voor 2024 is vastgesteld op maximaal € 20,60 per maand.

☎ **0800 0087** (Wlz) of ☎ **0800 1925** (Wmo)
www.hetcak.nl

Juridisch Loket

Gratis advies voor mensen met een laag inkomen bij juridische vragen, geschillen en conflicten.

☎ **0800 8020** of www.juridischloket.nl

Hulpmiddelen bij zelfstandig bankieren

Soms is het lastig om zelf uw bankzaken te regelen. Bijvoorbeeld omdat u slecht ziet, hoort, loopt of door geheugenproblemen. Met duidelijke informatie, helder advies en handige hulpmiddelen kunt u zelfstandig (of samen met iemand anders) uw bankzaken blijven doen. Informeer bij uw eigen bank. Met een bankvolmacht geeft u iemand toestemming om bij- en afschrijvingen van uw rekening te bekijken en/of geld over te maken. Een volmacht kunt u altijd weer intrekken. Uw rekening blijft op uw naam staan.

Seniorweb

Als u een laptop, smartphone, tablet of e-reader heeft dan is Seniorweb de plek voor al uw vragen. Seniorweb organiseert cursussen op locatie en thuis. Ook zijn zij er voor hulp aan huis.

☎ **06 44 5463 65** www.seniorwebzoetermeer.nl

Financieel misbruik

Financieel misbruik betekent dat iemand in de familie of huiselijke kring geld, spullen of andere bezittingen van een oudere persoon steelt of

gebruikt op een manier die niet mag. Financieel misbruik is een vorm van ouderenmishandeling. Kijk op de website:

www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl of bel met inZet op ☎ **079 88 877 70**

Zorg en Verpleging

Thuiszorgwinkel (Vegro)

Bij de Vegro Thuiszorgwinkel kunt u terecht voor verpleegartikelen, hulpmiddelen, verschillende vormen van personenalarmering en deskundig advies. Adres: Het Rond 2 (Stadshart) Zoetermeer
☎ **0900 28 877 66** of www.vegro.nl

Thuiszorg

Verpleging en verzorging thuis valt in het basispakket van uw zorgverzekering. Dit gaat niet ten kosten van het eigen risico. De wijkverpleegkundige bekijkt samen met u welke zorg u precies nodig heeft. U kunt zelf contact opnemen met een thuiszorgorganisatie van uw keuze. Ga na of deze gecontracteerd is bij uw zorgverzekering.

Bijvoorbeeld bij:

Buurtzorg ☎ **085 04 037 00**

Vierstroom Zorg Thuis ☎ **088 04 448 88**

Begeleiding na opname

U wordt ontslagen uit het Ziekenhuis of Zorgpension en gaat naar huis. Dan wilt u snel de draad weer oppakken. De Unie Van Vrijwilligers Zoetermeer helpt u daarbij. Na een intake en kennismaking komen één of twee vrijwilligers bij u thuis. Zij helpen u weer verder. Maximaal acht weken kunt u extra hulp krijgen. ☎ **079 20 408 07** of www.uvv-zoetermeer.nl

24-uurs zorg

Intensieve 24-uurs zorg wordt vergoed vanuit de Wet langdurige zorg (WLZ). Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) onderzoekt of iemand daarvoor in aanmerking komt.

☎ **088 78 910 00** of www.ciz.nl

Terminale zorg

In de laatste levensfase biedt Hospice Zoetermeer zorg aan terminaal zieke mensen en hun naasten in het Buurtzorg Hospice aan de Schoolstraat.

☎ 06 127 46 065

Lotgenotencontact

Alzheimer Café Zoetermeer

Elke eerste dinsdag van de maand zijn er bijeenkomsten voor mensen en hun mantelzorgers die met dementie te maken hebben. Alzheimer Café begint om 19.00 uur. U hoeft zich niet aan te melden. De bijeenkomsten zijn gratis te bezoeken in De Morgenster, Nassaulaan 11.

Parkinsoncafé

Iedere derde dinsdag van de maand zijn er bijeenkomsten. Parkinsoncafé begint om 14.30 uur, in activiteitscentrum Palet Welzijn, Bijdorp. Bijdorplan 471 in Zoetermeer. Let op: parkeren met blauwe schijf. Deelname is gratis.

www.parkinsoncafezoetermeer.nl

Stichting Maja Anjohuis

Het Maja Anjohuis is een warme plek voor (ex-)kankerpatiënten. Hier kunt u gratis terecht om met lotgenoten te praten. Elke even week, op dinsdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur, bent u van harte welkom bij InZet Rokkeveen aan de Nathaliegang 79.

✉ info@maja-anjohuis.nl

Steun bij Verlies

Vrijwilligers van Humanitas bieden gratis individuele begeleiding aan huis. Steun bij Verlies is er voor iedereen die een dierbare heeft verloren en hierbij hulp nodig heeft.

Onderwerpen van gesprek zijn verwerking van het verlies. Ook hoe u verder gaat met uw leven.

Elke drie maanden wordt er op zondagmiddag een Nabestaandencafé georganiseerd.

Bij elke bijeenkomst wordt, onder professionele begeleiding, een ander thema besproken.

De bijeenkomsten zijn in café Max in het Forum aan het Stadhuisplein 1. Aanmelding is niet nodig.

Meer informatie? Bel naar ☎ 06 512 30 979 of

☎ 06 292 35 105

Inlooplocaties inZet

U bent welkom in de inlooplocaties van inZet van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 17.00 uur, voor bijvoorbeeld leuke beweeg-, culturele en spel-activiteiten. Voor een overzicht van de spreekuren van verschillende partijen zie www.inzet-indewijk.nl

inZet Centrum

Rakkersveld 253
2722 BN Zoetermeer

inZet Rokkeveen

Nathaliegang 79
2719 CP Zoetermeer

inZet Oosterheem

Zanzibarplein 5
2721 GA Zoetermeer

inZet Meerzicht

Uiterwaard 21
2716 VA Zoetermeer

inZet Buytenwegh & De Leyens

Teldersrode 25
2717 HR Zoetermeer

inZet Noordhove & Seghwaert

Petuniatuin 7a
2724 NA Zoetermeer

Ook zijn er locaties waar u naartoe kunt gaan voor een afspraak of een activiteit:

Activiteitenlocatie Centrum

Bijdorplan 471
2713 RR Zoetermeer

Activiteitenlocatie Meerzicht

Albrandswaard 1
2716 DA Zoetermeer

Activiteitenlocatie de Leyens

Gondelkade 33
2725 EC Zoetermeer



www.inzet-indewijk.nl



www.paletwelzijn.nl