

INFORMATIEGIDS

2024



MENS

Dichtbij voor jong en oud

Beste lezer,

Voor u ligt de informatiegids van MENS. Deze gids wijst u de weg naar organisaties en activiteiten op het gebied van welzijn. De gids is bedoeld om mensen de weg te wijzen op die momenten dat er, om welke reden dan ook, extra behoefte aan is.

Voor al uw vragen over hulp en ondersteuning kunt u terecht bij één van onze Servicecentra. In gemeente De Bilt zijn twee Servicecentra waar u dagelijks binnen kunt lopen tijdens openingstijden voor ontmoeting, activiteiten en informatie op het gebied van welzijn en zorg. Onze medewerkers helpen u graag verder.

Servicecentrum De Bilt/Buurtkamer Molenkamp

Molenkamp 60
3732 EV De Bilt
030 - 7271557
Openingstijden: maandag t/m vrijdag 09.00 -13:00 uur
socialteam@mensdichtbij.nl

Voor aan/afmeldingen van activiteiten De Bilt/Bilthoven

06-38993959 (via voicemail of whatsapp)
activiteitendebilt@mensdichtbij.nl

Servicecentrum Maartensdijk

Maartensplein 96
3738 GR Maartensdijk
0346 - 214161
Openingstijden: maandag t/m vrijdag 09.00-12.00 uur
servicecentrummaartensdijk@mensdichtbij.nl



Informatie in gedrukte vorm is prettig om door te bladeren, maar we kunnen het niet meer aanpassen. Wilt u over een tijdje de meest recente en complete informatie inzien? Ga hiervoor dan naar onze website: www.mensdichtbij.nl

Inhoudsopgave	pagina
A. Informatie en Ondersteuning	3
Wijkwinkel	3
WVT	3
Informatief huisbezoek	3
B. Welzijn	4
Activiteiten	4
Buurtkamers	4
Markt Samen Leuke Dingen Doen	4
(Digitaal) Prikbord samen leuke dingen doen	4
Maatjesproject MENS	4
BoodschappenPlusBus	5
Vrijwilligerscentrale	5
Het Meldpunt	5
Bibliotheek	5
MiniBieb Servicecentrum De Bilt	6
Sport- Bewegen voor iedereen	6
Taalpunten De Bilt	6
U-pas	7
MIND Korrelatie	7
Contactcirkel Rode Kruis	7
Luisterlijn	7
Eenzaamheid	7
Veilig Thuis	8
Steunpunt Mantelzorg De Bilt	8
Alzheimercafé	8
De Zonnebloem	8
C. Maaltijden	9
Tafeltje Dekje De Bilt	9
Maaltijd thuis	9
Eten in de woon-zorgcentra	9
Stichting Eet mee!	9
D. Financiën	10
Sociaal Raadslieden Zeist	10
BENG!	10
Humanitas Thuisadministratie	10
Hulpteam Geld op Orde	11
Vroeg signalering	11
Formulierenbrigade	11
Schuldhelpverlening	11
Crisissituaties	12
Voedselbank	12

E. Wonen	13
Valpreventie	13
Personenalarmering	13
Particuliere Huishoudelijke hulp	14
Was- en Strijkservice (WaSt)	14
Woningnet	14
Van Groot naar Beter-regeling	14
Woningruil	15
Urgentieverklaring aanvragen	15
Regionaal Huurteam Utrecht	15
Buurtbemiddeling	15
Aanleunwoning in gemeente De Bilt	16
Woon-zorg & Dienstcentrum Maartensdijk	16
F. Vervoer	17
BoodschappenPlusBus	5
Vrijwilliger chauffeursdienst	17
Regiotaxi Utrecht 2020-2023	17
Regiotaxi met een WMO indicatie	17
Valys	18
Parkeerkaart gehandicapten	18
RegelZorg rijbewijskeuring 75+	18
G. Ondersteuning Zorgverzekeringswet	19
Thuiszorg	19
Uitleenpunten hulpmiddelen	19
Casemanagers dementie	19
H. Wet maatschappelijke ondersteuning	20
Sociaal Team	20
Cliëntondersteuning MEE	20
Ergotherapie	20
Logeerszorg	21
I. Wet langdurige zorg (Wlz)	22
Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)	22
Centraal Administratiekantoor (CAK)	22
Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE	22
J. Adressen	23
Dagbestedingen gemeente De Bilt	23
Woon- en Zorgcentra/Verpleeghuizen gemeente De Bilt	23
Terminale zorg	25
Dagbesteding voor ernstig zieken met een beperkte levensverwachting die nog wel kunnen deelnemen aan het leven	25
Is er een acuut probleem	26



A. INFORMATIE EN ONDERSTEUNING

Wijkwinkel

U kunt bij ons terecht met al uw vragen op het gebied van administratie en financiën. Als u hulp nodig heeft bij zaken zoals het invullen van formulieren, aanvragen van kwijtscheldingen of bij belastingzaken, staan wij voor u klaar om u te ondersteunen en advies te geven. Aarzel niet om contact met ons op te nemen voor hulp en begeleiding bij deze administratieve en financiële kwesties.

Administratieve hulp kan bestaan uit:

- Het schrijven van brief of bezwaarschrift,
- Het voeren van een telefoongesprek,
- Het opzeggen van abonnementen,
- Het invullen van formulieren,
- Aanvragen van zorg- en huurtoeslag,

De wijkwinkel is geopend op dinsdag- en woensdag- en vrijdagmorgen op afspraak van 9.00 tot 12.00 uur.
030-7271557 / 06-33179465 / wijkwinkel@mensdichtbij.nl
Molenkamp 60, 3732 EV, De Bilt.

WVT

WVT is een welzijnsorganisatie met ongeveer 2500 leden, gevestigd in de gemeente De Bilt. Zij bieden een breed scala aan activiteiten voor alle leeftijdsgroepen, waaronder educatieve, recreatieve, creatieve en sportieve mogelijkheden. Bovendien bieden zij informatiesprekuren en ondersteuning voor (bewoners-)groepen. WVT heeft ook twee tennisbanen met een kantine voor tennisliefhebbers. Een opvallend kenmerk is de laagdrempeligheid, waardoor hun diensten toegankelijk zijn voor iedereen. Ze verwelkomen en ondersteunen initiatieven uit de wijk en moedigen vrijwilligerswerk aan. Bovendien biedt WVT diensten voor administratieve en juridische zaken, zoals het invullen van formulieren, notariszaken en belastingzaken (op afspraak).

Voor meer informatie of om contact met hen op te nemen, kunt u bellen naar **030-2284973** of hun website www.vvsowvt.nl bezoeken. Het adres van WVT is Talinglaan 10, 3721 EA Bilthoven.

Informatief huisbezoek

Er verandert voortdurend veel in zorg en ondersteuning en niet iedereen weet daarin goed zijn/haar weg te vinden. Gemeente De Bilt en MENS willen de oudere bewoners daarover actief informeren. Dat doen zij onder andere door middel van het informatief huisbezoek.

Geschoolde vrijwilligers van MENS komen voor een gesprek bij u thuis. Zij informeren u over de mogelijkheden die er binnen de gemeente zijn op het gebied van wonen, welzijn, zorg en mobiliteit. Ook bespreken zij met u, wanneer er problemen spelen, hoe u dit aan kunt pakken, welke ondersteuningsmogelijkheden er zijn en hoe u deze kunt bereiken.

Alle 80 en 85-jarigen krijgen een brief met het aanbod voor een informatief huisbezoek. Zij kunnen zelf aangeven of zij een huisbezoek op prijs stellen. Ook wanneer je buiten deze leeftijdsgroep valt, kunt u een huisbezoek aanvragen: **030 – 7271557 / huisbezoek@mensdichtbij.nl**



B. WELZIJN

Activiteiten

MENS biedt een breed aanbod van verschillende activiteiten aan. Een aantal voorbeelden van deze activiteiten leest u hieronder. Mocht u meer informatie over het aanbod willen dan kunt u contact opnemen met het Activiteitenbureau van Servicecentrum De Bilt of Servicecentrum Maartensdijk.

Heeft u zelf een leuk idee voor een activiteit? Neem contact op met Servicecentrum De Bilt of Servicecentrum Maartensdijk. Een sociaal werker bekijkt samen met u wat de mogelijkheden zijn en of deze activiteit in een servicecentrum of in uw eigen buurt gefaciliteerd kan worden. U wordt hierbij ondersteund en op weg geholpen. **06-38993959** / activiteitendebilt@mensdichtbij.nl

Buurtkamers

Op verschillende locaties in de gemeente zijn er buurtkamers waar u binnen kunt lopen voor een praatje, gezelligheid of een activiteit. Bel voor meer info naar MENS of kijk op onze website.

Markt Samen Leuke Dingen Doen

Acht tot 10 keer per jaar wordt deze markt georganiseerd om mensen, die eenzelfde belangstelling of wens hebben, aan elkaar te koppelen zodat zij samen in plaats van alleen erop uit kunnen gaan. Zie ook de plaatselijke kranten voor data en locaties. Of kijk op www.mensdichtbij.nl.

(Digitaal) Prikbord samen leuke dingen doen

Bewegen, Creatief, Cultureel, Culinaire, Spel spelen of overige.

Zoekt u iemand om samen iets leuks mee te ondernemen of wilt u zelf een oproep plaatsen? Dan kunt u gebruik maken van 'Digitaal prikbord Samen Leuke Dingen Doen' op de homepage van onze website www.mensdichtbij.nl. Een medewerker van MENS zal u in contact brengen met degene die de oproep heeft gedaan, of samen met u uw oproep plaatsen. Geen computer, of hulp nodig? Neem dan contact op met Wilma van Poelgeest, sociaal werker **030-7271557** / **06-47296337**.

Maatjesproject MENS

Veel mensen hebben te maken met een vorm van eenzaamheid. Worden onzeker door een val, familie en vrienden vallen weg, kunnen hun verhaal niet kwijt, of missen het delen van het gewone kopje koffie... Herkent u zich hierin?

MENS verbindt graag mensen met elkaar. We koppelen u aan een maatje rekening houdend met de interesses en mogelijkheden van allebei, waarbij de 'klik' belangrijk is.

De één is op zoek naar een diepgaand gesprek, de ander houdt van koetjes en kalfjes.

Een coördinator van het maatjesproject komt bij u thuis om met u kennis te maken. Zij zoeken een vrijwilliger die zoveel mogelijk aansluit bij u en uw vraag.

U kunt contact opnemen: **030 – 7271557** / maatjes@mensdichtbij.nl

BoodschappenPlusbus - Boodschappen en uitjes

Samen boodschappen doen, genieten van een lunch of een gezellig dagje uit naar een museum? Dat kan met de BoodschappenPlusBus. De bus is bedoeld voor alle mensen uit gemeente De Bilt die niet meer in staat zijn om zelfstandig boodschappen te doen of mee te gaan met een uitje. Tevens is de bus een goede manier om mensen te ontmoeten en de gezelligheid te ervaren van gezamenlijk iets leuks doen.

Elke maand is er een programma met aanbod van boodschappenritten, winkelen en uitjes. Daarin kunt u ook het tijdstip en de kosten lezen. Als u interesse heeft om mee te gaan kunt zich aanmelden door te bellen. Betalen voor het uitje doet u op de dag zelf, in de bus bij de vrijwilliger. Dit kan contant maar er is ook mogelijkheid om te pinnen. Er gaat altijd een chauffeur en een begeleider mee. Dit zijn vrijwilligers. Zij zullen samen hulp bieden, daar waar u het nodig heeft. Eventueel helpen bij instappen van de bus, het tillen van boodschappen, kopje koffie halen, betalingen doen etc. U wordt thuis opgehaald en ook weer thuisgebracht.

Om het programma thuis te ontvangen kunt u telefonisch contact met ons opnemen om uw gegevens door te geven. U kunt ook uw e-mailadres doorgeven en het programma via e-mail ontvangen.

Aanmelden/informatie: **0346- 214195** / plusbus@mensdichtbij.nl

Vrijwilligerscentrale

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk? Of zoekt u vrijwilligers? Dan kunt u terecht bij de Vrijwilligerscentrale De Bilt. De vrijwilligerscentrale heeft een vacaturebank, bemiddelt tussen vrijwilligers en maatschappelijke organisaties en organiseert activiteiten, trainingen en workshops voor vrijwilligers. Voor een afspraak kunt u bellen met: **030 - 727 15 57** of mailen vrijwilligerscentrale@mensdichtbij.nl. Bekijk onze website voor meer informatie en aanbod: www.vrijwilligerscentraledebilt.nl.

Het Meldpunt

Het Meldpunt biedt vervoer door vrijwilligers naar huisarts, tandarts, ziekenhuis en verdere afspraken op medisch gebied en kapper. Daarnaast kunt ook bij het Meldpunt terecht voor vragen over aannemen en aanvragen voor kleine klussen, reparatie door vrijwilligers van de Klussenbus.

Het Meldpunt heeft als doel incidenteel aanvullende hulp te verlenen aan alle bewoners van de gemeente De Bilt, die op geen andere wijze hulp kunnen vinden. Het Meldpunt beoordeelt uw hulpaanvraag en zorgt ervoor, indien mogelijk, dat een vrijwilligersorganisatie deze hulp kan bieden. Voorbeelden van hulpvragen waarin het Meldpunt bemiddelt:

- Klusjes in en om het huis, het tarief van de klussenbus is € 12,- per uur
- Begeleiden naar arts, ziekenhuis, kapper, tandarts of fysio.
- Autovervoer (kilometervergoeding); minimumtarief € 3,00 daarna € 0,35 p/km

Het meldpunt is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.30-12.30 / **030-2287799** / meldpunt@mensdichtbij.nl / www.meldpuntdebilt.nl

Bibliotheek

Bij het Inloopspreekuur Digitaal kan iedereen binnenlopen voor een korte vraag over de digitale overheid, tablet, iPad, smartphone of laptop. Een afspraak maken is niet nodig en hulp is gratis. Elke dinsdag van 10.00-11.30 uur in Bibliotheek Bilthoven, elke vrijdag van 14.00-15.30 uur in Bibliotheek Maartensdijk. Daarnaast heeft de Bibliotheek Bilthoven computercursussen en informatiebijeenkomsten om meer te leren over uw digitale apparaat of de digitale overheid.

Naast de gewone abonnementen hebben de bibliotheken veel voorzieningen en activiteiten voor ouderen:

- Er zijn groot letterboeken en luisterboeken (Cd-speler nodig)
- Er is een boekendienst die boeken aan huis bezorgt in geval u niet in staat bent naar de bibliotheek te komen.
- Eens per maand is er een boekenverfilming in het Lichtruim te zien.
- Er zijn meerdere cursussen voor leren omgaan met de computer, een tablet en de smartphone (op vrijdagmiddag in de Vierstee en op dinsdagochtend in het Lichtruim). Deze worden verzorgd door Seniorweb. Indien u lid bent van Seniorweb is hulp aan huis mogelijk.

Informatie Seniorweb: **030 – 2299003** / activiteiten@ideacultuur.nl / www.seniorweb.nl

Adressen bibliotheken:

Het Lichtruim, Planetenplein 2, Bilthoven

030-6958393 / bilthoven@ideacultuur.nl / www.bibliotheek.ideacultuur.nl

Open van maandagmiddag t/m zaterdagmiddag

De Vierstee, Nachtegaallaan 30, Maartensdijk

030-6958393 / bilthoven@ideacultuur.nl / www.bibliotheek.ideacultuur.nl

Open op maandagmiddag en -avond, op woensdagochtend en -middag en op vrijdagmiddag en -avond.

MiniBieb Servicecentrum De Bilt

Ook kunt u terecht bij de minibieb in ons Servicecentrum De Bilt. Daar vindt u een divers aanbod ruilboeken, grootletterboeken, luisterboeken, kinderboeken (om voor te lezen) en puzzels.

Sport – Bewegen voor iedereen

Via het programma "Bewegen voor iedereen" helpen de Buurtsportcoaches inwoners om een persoonlijk passende sport te vinden. De buurtsportcoach kan helpen met het tegengaan of verhelpen van gezondheidsklachten zoals suikerziekte, hartklachten of een hoge bloeddruk. De buurtsportcoach biedt ook ondersteuning in het geval iemand weer fit wilt worden na een operatie of een passende bewegingsactiviteit zoekt als je een lichamelijke beperking hebt.

De buurtsportcoach heeft een groot netwerk aan sportaanbieders in de gemeente. Na een kennismakingsgesprek helpt de buurtsportcoach u bij het vinden van een sport die bij u past. U beweegt onder begeleiding van een sportcoach of praktijkondersteuner bij een door u gekozen sportaanbieder.

Informatie: **06 – 53597358** / buurtsportcoaches@mensdichtbij.nl of m.rijdes@mensdichtbij.nl

Taal in gemeente De Bilt - Taalpunten De Bilt

Taalpunten De Bilt is een samenwerkingsverband tussen Steunpunt Vluchtelingen De Bilt, Bibliotheek IDEA (Bilthoven) en MENS. Taalpunten wil alle inwoners van gemeente De Bilt (18+), die de Nederlandse taal onvoldoende beheerst, ondersteuning bieden bij het leren van de Nederlandse taal. We bieden ondersteuning in het beter leren spreken, luisteren, lezen en/of schrijven van de Nederlandse taal.

Meer informatie: www.taalpuntendebilt.nl / **030 - 7271557**

U-Pas

De U-pas is gratis voor mensen met een inkomen tot 125% van het landelijk geldende minimumloon. Naast kortingen op sportieve, recreatieve, culturele en educatieve activiteiten krijgt u met de U-pas ook 50% korting bij de aanvraag van een nieuw paspoort en identiteitskaart.

Als u geïnteresseerd bent in het verkrijgen van een U-Pas, kunt u deze digitaal aanvragen.

088 – 6006300 / www.u-pas.nl

Heeft u ondersteuning nodig bij de aanvraag? Dan kunt u een afspraak maken om langs te komen bij de wijkwinkel van MENS. Meer informatie: **030-7271557** / www.mensdichtbij.nl

MIND Korrelatie

Ervaart u mentale problemen, maakt u zich zorgen om iemand of heeft u problemen met anderen? Wij denken graag met u mee. Bij MIND Korrelatie kunt u anoniem en kosteloos deskundig advies krijgen voor psychische en psychosociale problemen, zowel telefonisch als online. Het team bestaat uit psychologen en maatschappelijk werkers die luisteren, adviseren en, indien nodig, doorverwijzen naar geschikte hulp. Ze bieden een gratis, eenmalig en anoniem adviesgesprek van 30 minuten aan, met als doel dat u na afloop weet hoe u zelf verder kunt of waar u gespecialiseerde ondersteuning kunt krijgen. Ze bieden ook ondersteuning bij het stellen van een goede hulpvraag, omdat hulp vragen soms lastig kan zijn. Dit kan te maken hebben met schaamte, onzekerheid over waar u terecht kunt, of verwarring over wat voor hulp u precies nodig heeft.

0900-140 / www.mindkorrelatie.nl

Contactcirkel Rode Kruis

Een contactcirkel bestaat uit een groep mensen die elkaar dagelijks, ook in het weekend, belt. Dit gebeurt meestal in een vaste volgorde, zodat u steeds door dezelfde persoon wordt gebeld. Daarna is het uw beurt om de volgende op de lijst te bellen. Deelname aan de contactcirkel brengt geen kosten met zich mee, behalve natuurlijk uw eigen telefoonkosten. De contactcirkel is om ervoor te zorgen dat iedereen in de groep weet dat u de nacht goed hebt doorstaan en dat u de nieuwe dag met een positieve instelling kunt beginnen. Als u niet opneemt wanneer u wordt gebeld, zal een vrijwilliger contact opnemen met een van de door u aangewezen contactpersonen, die een sleutel heeft voor toegang tot u woning. Dit zorgt voor gemoedsrust bij u familie en vrienden.

Meer informatie: De Bilt : **030- 2281999** (Trijnie Spoelstra) / Maartensdijk: **0346-212977** (Margreet Straalman)

De Luisterlijn

Bij de Luisterlijn kunt u 24/7 anoniem terecht voor een luisterend oor, ongeacht uw gemoedstoestand. We staan voor u klaar, ongeacht waar u over wilt praten, of u nu angstig, verdrietig, blij of bezorgd bent. We helpen u de juiste woorden te vinden en bieden ondersteuning. Wat u met ons deelt, blijft strikt vertrouwelijk. U hoeft uw naam niet te geven, en we hebben geen toegang tot uw telefoonnummer. We nemen zelf geen contact met u op. We luisteren aandachtig naar u en bieden een luisterend oor, ongeacht de duur van het gesprek.

088-0767000 / www.deluisterlijn.nl

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een veelvoorkomend probleem dat iedereen kan treffen, ongeacht leeftijd of achtergrond. Meer dan een miljoen mensen in Nederland voelen zich sterk eenzaam. Eenzaamheid kan zich in verschillende mate voordoen, van incidenteel tot langdurig. Het kan worden veroorzaakt door diverse factoren, zoals het verlies van een dierbare, echtscheiding, ernstige gezondheidsproblemen, veranderingen zoals verhuizingen en ontslag, en meer.

Vooraf voor mensen die ernstige en langdurige eenzaamheid ervaren, kan dit problematisch zijn. Eenzaamheid kan leiden tot ernstige gevolgen, zoals gezondheidsrisico's, een verminderde deelname aan de samenleving en een gevoel van onwelzijn of ongeluk. Het is dus belangrijk om er iets aan te doen, en dat begint vaak met zelf actie ondernemen. Hoewel steun van anderen kan helpen, is het uiteindelijk aan de persoon zelf om te proberen eenzaamheid te overwinnen.

Als u zich of iemand in uw omgeving wel eens eenzaam voelt en u behoefte heeft aan een gesprek, dan kunt u contact opnemen met MENS. Ze kunnen u mogelijk helpen of doorverwijzen naar passende ondersteuning of initiatieven om met eenzaamheid om te gaan: **030-7271557** / www.mensdichtbij.nl

Veilig Thuis

Veilig Thuis is een hulplijn voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld, ongeacht de leeftijd. Of u zich zorgen maakt over de veiligheid van iemand in uw omgeving of zelf betrokken bent, u kunt (anoniem) contact opnemen met Veilig Thuis. Zelfs als u twijfelt, is het belangrijk om te bellen. Wanneer u belt, krijgt u een medewerker van Veilig Thuis aan de lijn die naar u verhaal luistert, uw vragen beantwoordt en advies geeft. Samen met u wordt alles op een rij gezet, en wordt gekeken welke hulp nodig is.

0800-2000 (gratis) / www.veiligthuis.nl

In geval van direct gevaar, bel onmiddellijk de politie op 112.

Meer informatie over wat u zelf kunt doen in situaties van huiselijk geweld is te vinden op www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl

Steunpunt Mantelzorg

Zorgt u voor een naaste met een chronische ziekte of een handicap? Dan bent u mantelzorger en is het steunpunt er voor u. Bij het Steunpunt kunt u terecht voor hulp of advies. Het Steunpunt biedt informatie, advies, emotionele en praktische ondersteuning.

Ook worden er informatiebijeenkomsten en cursussen georganiseerd voor mantelzorgers. Aarzel niet om contact op te nemen. De Mantelzorgconsulenten zijn er voor je!

Steunpunt Mantelzorg: Molenkamp 60, 3732 EV De Bilt / **030 - 7271557** / mantelzorg@mensdichtbij.nl

Alzheimer café De Bilt

Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Elke tweede dinsdag van de maand (behalve in de maanden juli en augustus). Inloop vanaf 19.30 uur. Het programma start om 20.00 uur en eindigt om 21.30 uur. Een bijeenkomst die op een feestdag valt wordt verplaatst.

030-6562977 (Mevr. Alida Melkert Oosting) / zeist@alzheimer-nederland.nl / Het Lichtruim, Planetenplein 2, 3721 LH Bilthoven

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert uitstapjes en gezellige bijeenkomsten en bezoekt op verzoek ook regelmatig mensen thuis voor een kop koffie en een fijn gesprek.

Wanneer u lichamelijk beperkt bent door ziekte of handicap, 18 jaar of ouder bent, en behoefte hebt aan een uitje of bezoek van een vrijwilliger kun je je aanmelden.

Contactgegevens De Zonnebloem Bilthoven

030 – 2080211 / www.zonnebloem.nl/de-bilt-bilthoven

Contactgegevens De Zonnebloem Maartensdijk

06 - 41239260 (Joke Calis) / www.zonnebloem.nl/maartensdijk



C. MAALTIJDEN

Let op: Tarieven kunnen door het jaar heen wijzigen.

Tafeltje Dekje De Bilt

Wij bezorgen 1 maal per week vriesvers maaltijden in de gemeente De Bilt.

En wij kunnen van maandag t/m vrijdag warme maaltijden bezorgen in de kernen De Bilt en Bilthoven.

Keuzes voor de maaltijden aan de hand van een wekelijks uitgereikte menukaart.

Kosten vriesvers maaltijden: € 5,50 per maaltijd.

Kosten warme maaltijd: € 8,10 per maaltijd.

Contactgegevens: info@tafeltjedekje-debilt.nl / **030-2288000** / www.tafeltjedekje-debilt.nl

Van maandag t/m vrijdag tussen 10.00 en 13.00 uur.

Maaltijd thuis

Met Maaltijd Thuis van Albert Heijn zet u met gemak een verse, smaakvolle maaltijd op tafel die u alleen nog maar hoeft op te warmen. Onze koks bereiden de maaltijden speciaal voor u, volgens uw persoonlijke (dieet)wensen. De maaltijden worden altijd door dezelfde vriendelijke bezorger gebracht. Zelf proberen? Bestel een proefpakket van 3 maaltijden naar keuze, gratis bezorgd.

Telefoonnummer: 0888-101010 / www.maaltijdthuis.nl

Eten in de woon-zorgcentra

In de verzorgingshuizen in de gemeente De Bilt bestaat de mogelijkheid om 's middags een warme maaltijd te verkrijgen. Telefoonnummers en adressen van de woon-zorgcentra, zie overzicht achterin.

Stichting Eet mee! Ontmoeting aan tafel

Samen eten en mooie gesprekken met onbekenden in uw buurt? Dan is 'Eet mee! Ontmoeting aan tafel' iets voor u! Ontmoeting aan tafel is er voor iedereen en voor alle leeftijden. Stichting Eet mee matcht voorafgaand aan het etentje de gastheer en/of -vrouw en gast om daarmee de kans op een mooie avond te vergroten. U kunt meedoen als eetadres en koken voor gasten, als gast bij iemand aanschuiven of allebei.

Kosten: deelname bij één persoon:

Eetadres: gratis deelname

Gast: € 7,50 lidmaatschap en € 5,- voor twee etentjes

Eetadres en gast: € 5,- lidmaatschap en € 5,- voor twee etentjes.

Hoe werkt het?

U kunt zich aanmelden: **030 – 2213498** / info@eetmee.nl / www.eetmee.nl



D. FINANCIËN

Sociaal Raadslieden

Sociaal Raadslieden biedt hulp en ondersteuning op juridisch gebied, vragen over belastingen, inkomen, uitkeringen en schulden. We bieden de volgende diensten aan:

- We verstrekken informatie en advies.
- We voeren een inkomenscheck uit om te zien of je in aanmerking komt voor verschillende regelingen en voorzieningen.
- We bemiddelen tussen u en instanties.
- We helpen u bij het invullen van formulieren (niet bij belastingaangiften).
- We stellen bezwaarschriften op.
- We verwijzen u door naar passende hulp of dienstverleningsinstanties.

Onze dienstverlening is volledig gratis en vertrouwelijk **030-6924235** / info@sociaalraadsliedenzeist.nl / www.sociaalraadsliedenzeist.nl / . Inloopsprekuren op maandag en dinsdag van 9.00-12.00 uur, Bergweg 1 in Zeist.

BENG! (Biltse Energie Coöperatie): gratis hulp bij energiebesparing

Woont u in een huurhuis en wilt u de energierekening verlagen? De energiecoaches en klussers van BENG! helpen u graag. Ook als u een koophuis heeft kunt u bij BENG terecht. De kosten voor aanpassingen zijn dan voor uzelf.

Zelf kan je al veel doen. Denk aan: de thermostaat een graadje lager en 's avonds wat eerder terug naar 15C, niet overal verwarmen, korter douchen.... De energiecoach helpt je graag te kijken naar de mogelijkheden. Ook aanpassingen aan je huis kunnen je bijdragen aan het verlagen van je energierekening. Aanbrengen radiatorventilatoren en radiatorfolie, plaatsen leidingisolatie, tochtstrips, brievenbusborstel, zuinige douchekop, LED-lampen en nog veel meer. De energieklusser voert de verbeteringen uit. De besparende materialen worden gratis aangeboden door gemeente De Bilt.

Bel/app voor een afspraak met een energiecoach naar: 06 43961500.

energiecoach@bengdebilt.nl

Humanitas Thuisadministratie

Hulp bij financiële problemen

Thuisadministratie helpt bij financiën en administratie op orde te brengen en te houden. Als u, door welke reden ook, het overzicht over uw administratie bent kwijtgeraakt of schulden heeft opgebouwd. Een vrijwilliger van Humanitas helpt u weer op weg.

Wilt u meer weten over onze steun bij het oplossen van uw financiële situatie en ondersteuning bij uw administratie? Meld u dan aan. Ook wanneer u nog géén problematische financiële problemen hebt, maar wel vragen hebt die met geldzaken te maken hebben, kunt u bij ons terecht.

06 – 35122389 / heuvelrug@humanitas.nl /

www.humanitas.nl/afdeling/heuvelrug/activiteiten/thuisadministratie

Hulpteam Geld op Orde

Veel inwoners in gemeente De Bilt hebben moeite om rond te komen. Nu de energieprijzen zijn gestegen en het steeds kouder wordt, en de boodschappen steeds duurder zijn, komen mensen in de problemen. Gemeente De Bilt, MENS en de Regionale Sociale Dienst (RSD) hebben een hulpteam ingesteld.

Het hulpteam is bereikbaar via het mailadres geldoporde@debilt.nl. Als u vragen heeft over werk, inkomen, de energierekening, schulden kunt u hier terecht. Samen met u kijken we naar de mogelijkheden

Vroeg signalering

Als u achterloopt met betalingen, zoals huur, energie, water of zorgverzekering, staat het 'Vroeg in Actie' team klaar om u te helpen. Woningcorporaties, energie- en waterleveranciers en zorgverzekeraars melden betalingsachterstanden aan ons, zodat wij passende hulp kunnen bieden. U kunt van ons een sms-bericht, een e-mail, een brief, of zelfs een huisbezoek verwachten. Samen met u kijken we naar de beste manier om u te ondersteunen.

U hoeft echter niet te wachten tot 'Vroeg in Actie' contact met u opneemt. U kunt op elk moment vrijblijvend contact met ons opnemen via telefoon op **06-42514130** of via e-mail op info@vroeginactie.nl. We zijn er om u te ondersteunen bij uw betalingsproblemen en kijken graag samen met u naar oplossingen.

Formulierenbrigade

In Nederland hebben we wetten, regels en voorzieningen. Daar horen vaak ook formulieren bij. Veel mensen vinden het moeilijk formulieren in te vullen of de administratie goed te organiseren. De Formulierenbrigade helpt u hier graag kosteloos bij. De Formulierenbrigade bestaat uit vrijwilligers; zij ondersteunen mensen met hun thuisadministratie en het invullen van de meest voorkomende (digitale) formulieren.

Formulieren invullen

Heeft u formulieren om in te vullen? Bijvoorbeeld van de gemeente of een andere organisatie? Dit kan erg ingewikkeld zijn. De vrijwilligers van de Formulierenbrigade helpen u graag om alles goed in te vullen.

Belastingaangifte

Wanneer u over een DigiD beschikt kan de Formulierenbrigade u helpen om de aangifte goed in te vullen.

Administratie ordenen

Is uw administratie een enorme berg papier? Kunt u niets meer vinden? Heeft u het overzicht niet meer? Een nette administratie geeft inzicht in uw inkomsten en uitgaven. Het helpt om schulden te voorkómen.

De vrijwilligers van de Formulierenbrigade kunnen u helpen om uw administratie te ordenen.

Heeft u hulp nodig van de Formulierenbrigade? Dan kan dit alleen op afspraak. U kunt een afspraak maken via: **030 – 6929500** / Locatie het Rond 6e in Zeist (in het gebouw van de RSD)

Schulden

Heeft u achterstand in betaling of schulden? Of heeft u vragen of zorgen over geld? Wij helpen u graag bij het zoeken naar een passende oplossing. Hoe eerder u hulp inroept, des te meer er mogelijk is. Wanneer u zich aanmeldt voor schulddienstverlening, dan kijken we samen naar uw financiële situatie en begeleiden we u naar een oplossing.

030-6929500 / www.rsdkrh.nl/schulden

Crisissituaties

Is er sprake van dreigende woningontzuiming of afsluiting van energie en water? In een crisissituatie is het belangrijk dat u direct contact met ons opneemt!

In de volgende situaties is er sprake van een crisis:

- Een (dreigende) woningontzuiming. De ontzuimingsdatum moet bekend zijn;
- Een (dreigende) energie-afsluiting (gas en elektra). De aankondigingsbrief moet in uw bezit zijn;
- Een (dreigende) afsluiting van water. De aankondigingsbrief moet in uw bezit zijn.

Bent u in één van de genoemde situaties terecht gekomen? Bel ons dan zo snel mogelijk op telefoonnummer **030 692 95 00**. Vermeld bij uw aanmelding in welke crisis u terecht bent gekomen.

Voedselbank

Als u (tijdelijk) onvoldoende geld heeft om boodschappen te kopen, kunt u terecht bij de Voedselbank. De Voedselbank steunt u voor maximaal drie jaar.

Voor informatie en aanmelden bij de Voedselbank kunt u contact opnemen met Sociaal Team van MENS. U krijgt hier alle informatie die u nodig heeft. Daarnaast wordt er gezamenlijk met u een plan gemaakt om uw financiële problemen op te lossen.

030-7271557 / sociaalteam@mensdichtbij.nl



E. WONEN

Valpreventie

Elke 4 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. Daarom wordt er gestart in Gemeente De Bilt met het screenen van ouderen die een verhoogd valrisico hebben. Om te bepalen hoe hoog uw valrisico is kunt u drie vragen stellen:

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Bent u bezorgd om te vallen?
3. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Is er “ja” beantwoord op één van deze vragen, dan betekent dit dat u een valrisico heeft. Maar hoe hoog is dit risico? Dit wordt aan de hand van de valrisico-test gemeten. Blijkt dat u een laag risico heeft op vallen, dan wordt er bekeken hoe u uw huidige conditie het best ondersteund kan worden. Heeft u een matig risico op vallen dan kunt u meedoen aan de 10 weeks cursus ‘Vallen Verleden Tijd’. Bij een hoog valrisico wordt er een uitgebreide valanalyse afgenomen met de daarbij passende adviezen en/of interventies én hier wordt de huisarts bij betrokken.

Neem voor meer informatie contact op met de Buurtsportcoaches bij MENS via het telefoonnummer: **06-53597358**

Personenalarmering

Personen alarmering is voor iedereen die alleen woont verstandig. Ook als u fit bent. Het is een altijd te bedienen noodhulplijn.

Via de zorgverzekering:

Als u gezondheidsproblemen heeft, dan is er een grote kans dat u het grootste deel van de kosten voor de personenalarm vergoed krijgt van uw zorgverzekeraar. Via onderstaande website wordt het alarm aanvragen via de zorgverzekering makkelijker.

www.alarmaanvragen.nl

Voor meer informatie kunt u ook terecht bij uw Zorgverzekering.

Eigen aanschaf:

Als uw personenalarmering niet vergoed wordt door de zorgverzekering kunt u deze zelf aanschaffen. U kunt hierbij kiezen uit alarmering met of zonder een abonnement:

Met abonnement:

Deze kunt u bijvoorbeeld via de thuiszorgwinkel aanschaffen:

- Medipoint - **088 10 20 100**

Zonder abonnement:

Enkele aanbieders waar u kunt informeren zijn:

- Mijn SOS **088 233 60 60**
- Seniorenalarmen **085 303 15 83**
- push4care **085 401 54 33**

Particuliere huishoudelijke ondersteuning

UWassistent

Uwassistent biedt een breed dienstenpakket. Wij doen wat nodig is: van huishoudelijke hulp tot mantelzorgondersteuning, van eenvoudige hand- en spandiensten tot intensieve persoonlijke begeleiding. De organisatie houden we zo simpel mogelijk: één contactpersoon (de persoonlijke assistent), vaste, gescreende dienstverleners, vaste werkdagen en -tijden. Voordat we aan het werk gaan, is er altijd een kennismakingsgesprek met de klant. Dit contact, dat we zorgvuldig onderhouden, is de basis van onze samenwerking. Zo kunnen we de hulp werven die past bij de cliënt. In onze dienstverlening zijn er zelden wisselingen. Regelmaat en continuïteit zijn belangrijke waarden. Tijdens vakanties of bij ziekte is er vervanging. Tarieven: Vanaf € 18,50 per uur voor huishoudelijke hulp. Begeleiding vanaf € 18,50 per uur, klus- en tuinhulp € 25,00 per uur vervangende hulp.

085-2013072 / 06-41807676 / www.uwassistent.nl

Homeworks

Natuurlijk wil je een vaste huishoudelijke hulp op wie je kunt vertrouwen. Vertrouwen vormt de basis van een duurzame en prettige samenwerking. De servicecoördinator zorgt ervoor dat de samenwerking met jouw huishoudelijke hulp optimaal verloopt. Persoonlijke aandacht is hierbij het belangrijkste. Dankzij ons nauwe contact met de huishoudelijke hulp en de grote betrokkenheid bij onze klanten, weten wij precies welke hulp het beste bij je past.

Door regelmatig te evalueren blijven wij nauw betrokken en zorgen wij dat je tevreden blijft. Betrouwbare hulp, ook in de tuin. Naast de schoonmaak van de woning verzorgen we ook graag jouw tuin. Natuurlijk ook geheel afgestemd op jouw wensen. Je betaalt per gewerkt uur van de huishoudelijke hulp. Hier zit alles bij inbegrepen. Het standaard uurtarief is 16,50 euro. Afwijkende tarieven overleggen we vooraf. Aan het eind van de maand krijg je een factuur van HomeWorks die je kunt betalen via iDeal, overboeking of automatische incasso.

085-4444090 / www.homeworks.nl/huishoudelijke-hulp

WaSt (wassen, drogen en strijken)

Lukt het wassen niet meer zelf, of hebt u er geen tijd voor? WaSt (wassen, drogen en strijken) is een dienst die u graag helpt als het wassen van kleding en linnengoed niet meer lukt of als u er gewoonweg geen tijd voor heeft. Ze bieden een handige service waarbij ze uw was- en strijkgoed ophalen, wassen, drogen, vouwen en strijken, en het vervolgens frisgewassen en netjes gevouwen bij u thuis terugbrengen. U hoeft het alleen nog maar in de kast te leggen. Als u liever zelf uw wasgoed brengt, is dat ook mogelijk.

De kosten bedragen €18 per waszak, wat overeenkomt met 8 kilo wasgoed (ongeveer twee volle wastrommels). Als u ondersteuning nodig heeft maar dit tarief niet kunt betalen, kunt u contact opnemen met het Sociaal Team van MENS.

Voor meer informatie: **030-7920108 / info@wast-debilt.nl / www.wast-debilt.nl**

Woningnet

Bent u op zoek naar een andere woning? Ingeschreven staan bij www.woningnet.nl is noodzakelijk om in aanmerking te komen voor een andere woning. Deze aanmelding kan alleen digitaal. Verschillende aanbieders melden beschikbare woningen bij woningnet aan.

0900 – 2600060 / www.woningnet.nl

Van Groot naar Beter-regeling

Huurt u een sociale huurwoning in de regio Utrecht met minimaal 4 kamers (een woonkamer met minimaal 3 slaapkamers) en wilt u verhuizen naar een woning met maximaal 3 kamers? Dan komt u misschien in aanmerking voor de voorrangsregeling Van Groot naar Beter.

Voor meer informatie: **088-5053800 / info@woongroen.nl / www.woongroen.nl**

Woningruil

Als u een woning huurt via Woongroep heeft en aan woningruil wilt doen, dan is dit ook mogelijk. Voor vragen over woningruil kunt u terecht bij Woongroen.

088-5053800 / info@woongroen.nl / www.woongroen.nl

Urgentieverklaring aanvragen

Zit u in een dringende situatie en heeft u andere woonruimte nodig? De sociale huurwoningen binnen de gemeente De Bilt worden toegewezen via WoningNet. Hier krijgt iedereen te maken met wachttijden. U krijgt alleen voorrang op deze wachttijden wanneer uw situatie urgent is.

Kans(advies)gesprek aanvragen

Wij adviseren u om eerst een kans(advies)contact aan te vragen. U kunt ons per e-mail een omschrijving van uw situatie sturen. Naar aanleiding van deze informatie nemen wij per e-mail of telefonisch contact met u op. Zodra wij alle benodigde informatie hebben, kunnen wij met u bespreken wat uw kansen zijn op urgentie. En wat u zelf nog kunt doen om uw kansen op (andere) woonruimte te vergroten. Zo krijgt u een helder beeld over uw woonsituatie en wat u van ons kunt verwachten, zonder dat u al kosten maakt. Voor een advies kunt u mailen naar urgentieverklaring@debilt.nl

Regionaal Huurteam Utrecht

Het huurteam biedt huurders op de particuliere huurwoningmarkt de mogelijkheid hun woonsituatie te laten controleren op misstanden en biedt voorlichting, advies en ondersteuning bij te hoge huurprijzen, achterstallig onderhoud, onjuist afgerekende servicekosten, en/of ongeldige bepalingen in het huurcontract. Op verzoek van de huurder kan het huurteam bij de verhuurder aangeven hoe de misstanden rechtgezet kunnen worden. Als dat niet tot een oplossing leidt, kan het huurteam namens de huurder een procedure bij de huurcommissie starten.

Hoe werkt het huurteam?

Het huurteam is onafhankelijk, maar werkt in opdracht van de gemeente. De diensten van het huurteam zijn altijd gratis en vrijblijvend. Het Huurteam onderneemt alleen actie op verzoek van de huurder.

Meer informatie: **085-273 49 33** / www.huurteam-utrecht.nl/nl/diensten/regionaal-huurteam-utrecht

Buurtbemiddeling

Buurtbemiddeling biedt hulp aan inwoners van de gemeente De Bilt die zich in lastige situaties bevinden met hun burens of buurtgenoten en niet in staat zijn om onderling tot overeenstemming te komen. Buurtbemiddeling kan in bijna alle situaties van ergernis of conflicten helpen. Dit kan onder andere betrekking hebben op problemen tussen burens of buurtgenoten met betrekking tot:

- Geluidsoverlast
- Rommel, vuilnis of stank
- Erfafscheidingen
- Overlast van kinderen en huisdieren
- Pesterijen en vernielingen
- Parkeeroverlast

De vrijwilligers van buurtbemiddeling hebben de volgende taken:

Ze luisteren naar uw verhaal en naar het verhaal van uw burens. Ze geven advies over hoe u met elkaar in gesprek kunt gaan. Ze helpen u bij het vinden van oplossingen die voor beide partijen aanvaardbaar zijn.

030 - 694 04 00 / info@meanderomnium.nl

Aanleunwoning in gemeente De Bilt

- **d'Amandelboom:** <https://acoladezorg.nl/wonen/wonen-damandelboom/>
- **Weltevreden en Bremhorst:** www.woningnet.nl
- **De Kopertuin:** www.ikwilhuren.nu

Woon-zorg & Dienstcentrum Maartensdijk

Inschrijven voor zelfstandige seniorenappartementen

Dijkstate

Maertensplein 98

3738 GR Maartensdijk

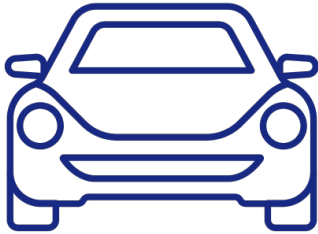
0346 - 217300 / www.woningnetregioutrecht.nl

Toutenburg

Kievitlaan

3738 Maartensdijk

0346 - 217300 / www.woningnetregioutrecht.nl



F. VERVOER

BoodschappenPlusBus - Boodschappen en uitjes

Meer informatie kunt u terugvinden onder hoofdstuk B. Welzijn op pagina 5.

Het Meldpunt - Vrijwilligers chauffeursdienst

Meer informatie kunt u vinden onder hoofdstuk B. Welzijn op pagina 5.

Regiotaxi Utrecht 2020-2023

Regiotaxi Utrecht is openbaar vervoer van deur tot deur, voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen. Ook voor mensen die gebruik maken van een rolstoel of scootmobiel. Regiotaxi Utrecht brengt u van de voordeur van uw vertrekadres naar de voordeur van uw bestemming. De ingang van een flat of wooncomplex wordt als voordeur beschouwd. Ook kunt u reizen naar een opstapplaats van Regiotaxi Utrecht of een halte van het openbaar vervoer.

Wanneer rijdt de Regiotaxi?

Reizen met Regiotaxi Utrecht 2020- 2023 is mogelijk van 6 uur 's ochtends tot middernacht. Op vrijdag en zaterdag rijdt Regiotaxi Utrecht tot half 2 's nachts. Boek uw rit, indien mogelijk, ruim van tevoren maar uiterlijk 1 uur voor de gewenste vertrektijd. Als u 4 uur (of eerder) van tevoren boekt bent u verzekerd van de gewenste ophaaltijd omdat de vervoerder dan beter kan plannen. Regiotaxi Utrecht 2020-2023 kan een kwartier vroeger of later voor komen rijden dan het afgesproken tijdstip. Ritten kunnen worden gecombineerd. Houd daarom rekening met enige om rijtijd (maximaal 30 minuten).

Kosten:

Bij Regiotaxi Utrecht betaalt u per rit een instaptarief en een tarief per gereden kilometer. U kunt maximaal 25 kilometer reizen met de regiotaxi. U betaalt per rit ook een instaptarief van 4 x het kilometertarief.

Voor meer informatie: **088 – 0025400** / www.regiotaxiutrecht.nl

Regiotaxi met een Wmo indicatie

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is er om ervoor te zorgen dat alle burgers mee kunnen blijven doen in de samenleving en zelfstandig kunnen blijven (wonen). Daartoe behoort ook vervoer op maat.

Wmo-vervoer is een vervoersvoorziening die vanuit de Wmo kan worden geregeld. Reizigers die een indicatie vanuit de Wmo krijgen, betalen een lager tarief.

Wie komen voor Wmo-vervoer in aanmerking?

De Wmo-vervoersvoorziening is bedoeld voor burgers die hun eigen vervoer niet meer zelfstandig of met hulp van familie of vrienden kunnen organiseren.

De uitgangspunten voor een indicatie zijn onder andere:

- U kunt geen gebruik maken van het openbaar vervoer (bijvoorbeeld door lange afstanden naar haltes)
- U kunt geen gebruik maken van een eigen vervoermiddel, zoals auto of fiets
- U kunt minder dan ca. 800 meter lopen
- U heeft een reële vervoersbehoefte

030-7271557 / sociaalteam@mensdichtbij.nl

Valys

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. Op familiebezoek of een dagje erop uit? U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25km vanaf uw woonadres. Met Valys krijgt u voor een aantrekkelijk tarief vervoer dat u veilig en comfortabel naar uw bestemming brengt.

Naast Valys Basis, taxivervoer dat u van deur tot deur brengt, biedt Valys u ook verschillende mogelijkheden om de taxi te combineren met de trein. Met Valys kunt u een treinreis onder begeleiding maken met Valys Begeleid of, als u zelfstandig wilt reizen, met Valys Vrij. U komt in aanmerking voor een Valyspas als u onder andere:

- Een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op Wmo-vervoer(zoals bijvoorbeeld een regiotaxi)
- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een Wmo-rolstoel of scootmobiel
- een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente
- een OV-Begeleiderskaart
- een verklaring van het Sociaal Team dat, ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten, er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat.

Voor meer informatie en opvragen van de folder: **0900 – 9630** / www.valys.nl

Gehandicaptenparkeerkaart (GPK)

Heeft u een aandoening of beperking waardoor u niet verder kunt lopen dan 100 meter? Dan kunt u via de gemeente De Bilt in aanmerking komen voor een gehandicaptenparkeerkaart (GPK) bestuurder of passagier.

Voorwaarden

- U komt voor de 'gehandicaptenparkeerkaart (GPK) bestuurder' in aanmerking als u zelf bestuurder bent van een auto
- U komt voor een 'gehandicaptenparkeerkaart (GPK) passagier' in aanmerking als u voor uw vervoer van deur tot deur continu afhankelijk bent van de hulp van een bestuurder

Bij een eerste aanvraag voor een gehandicaptenparkeerkaart vindt altijd een medische keuring door een door de gemeente aangewezen onafhankelijke keuringsarts plaats. De geldigheidsduur van de gehandicaptenparkeerkaart (GPK) is maximaal vijf jaar.

Kosten

- Kosten gehandicaptenparkeerkaart eerste aanvraag € 211,-
- Kosten gehandicaptenparkeerkaart verlenging of vervanging € 64,50

Er is een mogelijkheid tot kwijtschelding van dit bedrag.

Voor meer informatie en/of aanvragen: **030-2289411** / www.debilt.nl

RegelZorg rijbewijskeuring 75+

Wanneer de geldigheid van uw rijbewijs verloopt op of na uw 75ste levensjaar, kunt u uw rijbewijs pas verlengen na een medische keuring.

RegelZorg werkt samen met artsen door heel Nederland. De prijs verschilt per locatie.

Informatie en aanmelden: **06-53167166** of **06-33009594** (u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor) / keuring@oliveiro.nu



G. ONDERSTEUNING VANUIT DE ZORGVERZEKERINGSWET

Thuiszorg

Als u ondersteuning nodig heeft bij uw persoonlijke verzorging zoals wassen, aankleden, medicatie of wondverzorging? Dan kunt u persoonlijke verzorging aanvragen bij een thuiszorgorganisatie in uw omgeving. Deze kosten worden vergoed door uw zorgverzekering. Voor meer informatie en om deze zorg aan te vragen, kunt u contact opnemen met uw zorgverzekeraar. Zij kunnen u begeleiden bij het regelen van de persoonlijke verzorging die u nodig heeft.

Uitleenpunten hulpmiddelen

Het lenen van hulpmiddelen kan noodzakelijk zijn wanneer u tijdelijk revalideert van een operatie, herstelt van een blessure, of wanneer verpleging aan huis nodig is.

Bij de uitleenpunten van Medipoint kunt u diverse hulpmiddelen verkrijgen, zoals krukken, een rollator, toiletverhoger of rolstoel. Voor de meeste van deze hulpmiddelen zijn geen kosten verbonden, aangezien deze doorgaans worden vergoed door uw zorgverzekeraar. Het is van belang om altijd een geldig legitimatiebewijs bij u te hebben wanneer u een hulpmiddel wilt lenen..

Uitleenpunten in de buurt

Medipoint Uitleenpunt | Gezondheidscentrum De Bilt | In- en uitleverpunt eenvoudige leenproducten en loophulpmiddelen. Adres : Henrica van Erpweg 2c, 3732 BG, De Bilt / **088 - 1020100**

Openingstijden: Maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 8.30 tot 13.00 uur

Medipoint | Vitras (Santé Partners) | Hulp bij alle zorgvragen over onze zorghulpmiddelen | Thuiszorgwinkel

Adres: Bergweg 1, 3701 JJ Zeist / **088-1020100**

Medipoint Uitleenpunt | Utrecht | In- en uitleverpunt eenvoudige leenproducten en loophulpmiddelen

Adres: Reactorweg 160 , 3542 AD Utrecht / **088-1020100**

Hulpmiddelenwijzer: www.hulpmiddelenwijzer.nl

Casemanager Dementie

Als u zich zorgen maakt over dementie, zowel voor uzelf als voor iemand in uw omgeving met geheugenproblemen, is het belangrijk om te weten dat er hulp en ondersteuning beschikbaar is. De casemanager dementie kan helpen, zelfs als de diagnose van dementie nog niet is gesteld. Zij luisteren naar uw zorgen, denken met u mee en geven advies.

De casemanager dementie ondersteunt zowel de persoon met dementie als diens omgeving. Het fijne is dat u kosteloos een beroep op deze ondersteuning kunt doen.

De casemanager dementie blijft beschikbaar als aanspreekpunt zolang de persoon met dementie thuis woont en werkt nauw samen met de huisarts, thuiszorg en andere instanties.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met uw huisarts.



H. WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (Wmo)

Sociaal Team

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) biedt ondersteuning aan inwoners van 18 jaar en ouder. Als u een hulpvraag heeft, op zoek bent naar ondersteuning, of behoefte heeft aan een luisterend oor, kunt u bij hen terecht. Het Sociaal Team staat klaar om u te helpen met vragen of problemen op het gebied van welzijn, zorg, wonen, werk, financiën, dagbesteding, (geestelijke) gezondheid, of relaties.

Het Sociaal Team van MENS werkt samen met u om oplossingen te vinden die het beste passen bij uw persoonlijke situatie. Ze kijken naar wat u zelf kunt doen, welke hulp beschikbaar is in uw omgeving zoals de inzet van vrijwilligers, en indien nodig, professionele ondersteuning.

Als u specifieke ondersteuning nodig heeft, helpt een medewerker van het Sociaal Team u bij de aanvraag van een maatwerkvoorziening. Dit kan bijvoorbeeld een traplift, huishoudelijke hulp, een regiotaxipas, begeleiding, dagbesteding bij een zorgorganisatie, of aanpassingen aan uw woning zijn. Tijdens een huisbezoek wordt u geïnformeerd over hoe dit proces werkt.

Belangrijk om te weten is dat de gemeente mogelijk een eigen bijdrage kan vragen voor de maatwerkvoorziening, wat verloopt via het CAK (Centraal Administratiekantoor). U kunt meer informatie hierover vinden op de website www.hetcak.nl.

Om contact op te nemen met het Sociaal Team in De Bilt, kunt u hen telefonisch bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 13:00 uur via **030-7271557**, of per e-mail via sociaalteam@mensdichtbij.nl. Meer informatie is beschikbaar op www.mensdichtbij.nl.

Cliëntondersteuning MEE

Voor iedereen die contact heeft met het Sociaal Team betreffende hulp of zorg, is er de mogelijkheid om onafhankelijke cliëntondersteuning te ontvangen. Deze ondersteuning wordt kosteloos aangeboden. **030 – 2642200** / clientondersteuning@mee-ugv.nl / www.mee.nl

Ergotherapie

Een ergotherapeut richt zich op alle dagelijkse handelingen en activiteiten die u door een handicap of chronische ziekte niet of moeilijk kunt uitvoeren. In de therapie staat het aanleren van nieuwe en/of het versterken van bestaande praktische vaardigheden centraal. Enkele voorbeelden van handelingen en activiteiten waarmee de ergotherapeut met u kan oefenen zijn: aan- en uitkleden, eten en drinken, douchen en fietsen.

Soms heeft u hulpmiddelen of aanpassingen nodig om zelfstandig door het leven te gaan. Denk bijvoorbeeld aan een rolstoel, scootmobiel, aanpassing in uw huis of een aanpassing op uw werkplek. Daarbij kan de ergotherapeut u ook helpen. Samen met u kijkt de ergotherapeut welke hulpmiddelen en aanpassingen u nodig heeft, zodat u niet meer belemmert wordt in uw handelen of bewegingsvrijheid.

Ergotherapie is opgenomen in het basispakket van alle ziektekostenverzekeringen. Iedereen heeft recht op 10 uur ergotherapie per kalenderjaar. Sommige verzekeraars vergoeden meer in de aanvullende verzekering. De polis van uw zorgverzekeraar biedt u daarover meer inzicht.

Ergotherapie Troost

06-23334513 / info@ergotherapietroost.nl / Ergotroost (www.ergotherapietroost.nl)

Ergotherapie Zeist

06-13643018 / info@ergotherapiezeist.com / www.ergotherapiezeist.com/contact

Logeerszorg

Veel mensen zorgen voor een partner, familielid of naaste. Die ondersteuning is mooi, maar soms ook intensief en zwaar. Mantelzorgers kunnen hierdoor overbelast raken. Om dit te voorkomen is er ondersteuning, zoals respijtzorg.

Een bijzondere vorm van respijtzorg is logeerszorg. Bij logeerszorg verblijft de cliënt tijdelijk op een andere locatie dan thuis, bijvoorbeeld een verpleeghuis. Het gaat om 'planbaar' tijdelijk verblijf, dus geen acute of crisiszorg.

Er wordt samen met u gekeken naar de meest passende vorm en omvang. Dit kan variëren van een paar dagen tot een wat langere logeerperiode.

Wie komt er in aanmerking:

- Inwoners van de gemeente De Bilt.
- Ouderen met (meerdere) somatische klachten die intensieve mantelzorg krijgen.
- Ouderen in de beginfase van dementie die nog wel thuis kunnen wonen, onder toezicht van een mantelzorger.

U heeft een indicatie nodig om hier gebruik van te kunnen maken. Hiervoor kunt u contact opnemen met het Sociaal Team: **030-7271557** / sociaalteam@mensdichtbij.nl



I. WET LANGDURIGE ZORG (WLZ)

Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)

Bij zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) gaat het meestal om zorg met verblijf in een instelling, zoals een verpleeg- of verzorgingshuis, of een woonvorm in de gehandicaptenzorg. Als u dat wenst, kunt u echter ook thuis blijven wonen als de benodigde zorg in de buurt kan worden geregeld. U komt in aanmerking voor zorg vanuit de Wlz als u vanwege een ziekte of beperking permanent bent aangewezen op 24 uur per dag zorg in uw nabijheid of permanent toezicht.

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of u in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. Het CIZ verleent zelf geen zorg. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het CIZ:

088-7891000 / info@ciz.nl / www.ciz.nl

Centraal Administratiekantoor (CAK)

Het is van belang om te weten dat u (bijna altijd) een eigen bijdrage dient te betalen voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze eigen bijdrage wordt geregeld door het Centraal Administratiekantoor (CAK). Als u meer informatie nodig heeft over de eigen bijdrage of vragen heeft hierover, kunt u contact opnemen met het CAK via: **0800 – 0087** / www.hetcak.nl

Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE

Een onafhankelijke cliëntondersteuner van MEE staat klaar om u te informeren en adviseren over verschillende zorgvormen, het beschikbare zorgaanbod in uw regio, uw rechten als cliënt, eventuele wachtlijsten, en om u te ondersteunen bij het aanvragen van zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Aarzel niet om contact op te nemen met MEE voor ondersteuning via: **030-2642222** / clientondersteuning@mee-ugv.nl



J. ADRESSEN

Dagbestedingen gemeente De Bilt

Beth Shamar

Grothelaan 1a, Groenekan
0346 - 211755
info@bethshamar.nl
www.bethshamar.nl

Ontmoetingencentrum De Bilt (King Arthur Groep)

Professor Bronkhorstlaan 10 pand 102
3723 MB Bilthoven
035-2050950
ocdebilt@kingarthurgroep.nl
www.kingarthurgroep.nl

Onvergetelijk Leven BV

Tolakkerweg 86
3739 JR Hollandsche Rading
info@onvergetelijkleven.nl
0348 - 34 21 23 (24/7 bereikbaar)
Locatie Voldoening, Allertijden en 't Scheepsruim
0348 - 342123

Silverein/Rinnebeek

Ontmoetingscentrum Bij de Tijd
Prof. Doctor Kamerlingh Onnesweg 14
3731 KH De Bilt
06 - 83807459
ontmoetingscentrumbijdetijd@silverein.nl
www.silverein.nl

Woon- en zorgcentra/verpleeghuizen gemeente De Bilt

Algemene informatie binnen de provincie Utrecht: www.ouderenzorgutrecht.nl

d'Amandelboom

Noord Houtringelaan 82
3722 BT Bilthoven
030 - 2295600 Marion Schoon
amandelboom@accoladezorggroep.nl

Silverein: info@silverein.nl

De Bremhorst

J. van Eijcklaan 31
3723 BC Bilthoven
030-2747800

De Koperwiek

Koperwieklaan 3
3722 CB Bilthoven
030-2296700

Weltevreden

Prof. Dr. P J W Debijeweg 1
3731 MA De Bilt
030-2209600

De Biltse Hof

Prof. Bronckhorstlaan 4
3723 MB Bilthoven
030-2298888

Rinnebeek

St. Laurensweg 11
3732 BA De Bilt
088-3560000

Huize Het Oosten

Rubenslaan 1
3723 BM Bilthoven
030 - 2744600 Loes van Veen
www.huizehetoosten.nl

Leendert Meeshuis

Prof. Bronckhorstlaan 6
3723 MB Bilthoven
030 - 2259600
www.leendertmeeshuis.nl

Schutsmantel

Gregoriuslaan 35
3723 KS Bilthoven
030 - 2286911
www.warandeweb.nl

Terminale Zorg

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ de Biltse kernen)

VPTZ de Biltse kernen is een organisatie voor vrijwillige palliatieve terminale zorg, thuis of in zorginstellingen. VPTZ biedt hulp in de laatste fase. Zo kunnen mensen die ernstig ziek of oud zijn deze periode doorbrengen in de eigen vertrouwde omgeving. Vrijwilligers van de VPTZ bieden ondersteuning bij de mensen thuis en in zorginstellingen. Ons werkgebied is de zes kernen van gemeente De Bilt.

Aanvraag

Ondersteuning door vrijwilligers van VPTZ de Biltse kernen kan worden aangevraagd door iedereen in De Bilt, Bilthoven, Groenekan, Westbroek, Maartensdijk en Hollandse Rading. De coördinator zal in samenspraak met de betrokkenen afspraken maken over de duur, tijden en de aard van de hulp die door vrijwilligers wordt geboden. In de meeste gevallen is het mogelijk om de ondersteuning op korte termijn te regelen.

Als u meer informatie wilt over de mogelijkheden van VPTZ de Biltse kernen, kunt u contact opnemen met de coördinator, Geza Mober, via de volgende gegevens: **06- 3429515** / g.mobers@vptz-debiltsekernen.nl / www.vptz-debiltsekernen.nl

Dagbesteding voor ernstig zieken met een beperkte levensverwachting die nog wel kunnen deelnemen aan het leven:

Dagzorg Demeter

Weltevreden 3, De Bilt,
030 - 2211355

Voor verzorging en ondersteuning in de allerlaatste levensfase:

Demeter

Weltevreden 3, Bilthoven
030 - 2211355
contact@hospicedemeter.nl
www.hospicedemeter.nl

Leendert Meeshuis

Prof. Bronkhorstlaan 6, Bilthoven
030 - 6938058
zorgadvies@warandeweb.nl
www.warandeweb.nl

Hospice Heuvelrug

Arnhemsebovenweg 80, Zeist
030 - 6984280
hospice@warandeweb.nl
www.hospice-heuvelrug.nl

Hospice Utrecht

Kanaalstraat 200/A, Utrecht
030 – 2916040



IS ER EEN ACUUT PROBLEEM

- **Medische problemen:** bel uw huisarts of huisartsenpost, **0900 - 430 1 430**.
- **Psychische problemen:** bel uw huisarts of crisisdienst Altrecht Zeist, **030 – 696 5100**.
- **Huiselijk geweld:** bij spoed belt u 112. Anders Veilig Thuis, **0800-2000**.
- **Zelfmoordgedachten:** bel met de zelfmoordpreventielijn, **0900-0113**.