

INTERNETADRESSEN ALGEMEEN

Naast de internetadressen die aan het eind van elk hoofdstuk staan, zijn er nog vele andere websites waar u voor algemene informatie terecht kunt. Enkele voorbeelden hiervan:

www.kiesbeter.nl

Informatie van de overheid over zorg en gezondheid.

www.gezondheidsplein.nl

Informatie over aandoeningen, ziekte en gezondheid.

www.gehandicaptten.nl

Verzamel pagina van websites over een breed gebied voor en door mensen met een handicap en/of chronische ziekte.

www.regelhulp.nl

Geeft een overzicht van zorg, hulp en financiële steun voor ouderen, chronisch zieken en gehandicaptten.

www.50plusnet.nl

Deze website heeft als doel senioren in de gelegenheid te stellen hun sociale netwerk uit te breiden.

www.helpjemee.nl

Een hulpmiddel om het elkaar helpen gemakkelijker te maken. Men kan een eigen online agenda aanmaken, en ook anderen uitnodigen om mee te helpen. Het gebruik van Helpjemee.nl is gratis.

Inhoud

Belangrijke telefoonnummers	7
Inleiding.....	8
Stichting Pluspunt Zandvoort.....	8
OOK Zandvoort.....	10
De ouderenadviseur	11
Loket Zandvoort	12
1. Eten.....	14
Boodschappendienst.....	14
Maaltijden aan huis	14
Warme maaltijden.....	15
Koelverse maaltijden	15
Vriesverse maaltijden	15
Tafeltje Dekje in Bentveld.....	15
Open eettafel	16
Inwoners van Bentveld.....	16
Winkel thuis.....	17
2. Zorg en huishoudelijke hulp.....	18
(Thuis) Zorg aanvragen.....	18
a. Huishoudelijke hulp	18
b. Verzorging en verpleging aan huis.....	19
c. Dagbehandeling en dagactiviteiten	20
d. Wijkverpleegboeg.....	20
e. (tijdelijke) Opname in een verzorgingshuis.....	20
Kosten	21
Zorg in natura en Persoons Gebonden Budget	21
Zorgstraat in Zandvoort	22
Hulp bij de laatste levensfase.....	23
Terminale zorg in Zandvoort.....	23
Stichting Hospice Groep Haarlem	23

INTERNETADRESSEN

www.dekeyzandvoort.nl
www.mijnwoonservice.nl
www.woonzorg.nl
www.loketzandvoort.nl
www.ciz.nl
www.nevep.nl
www.zorgcontact.nl

Openbare Bibliotheek	37
De leeskring.....	38
Boek aan huis dienst	38
ANBO.....	38
De Zonnebloem	39
Het Rode Kruis.....	39
Huisbezoeken.....	39
Aangepaste vakanties en dagtochten	39
Dagtochten, bootdagen, vakantiehotels, hotelschip...	40
Dagopvang Zorgcontact	40
5. Veiligheid in en om huis	42
Inbraakpreventie.....	42
Persoonsalarmering van Pluspunt.....	42
Servicepaspoort.....	43
De Telefooncirkel	43
Valpreventie "In Balans"	43
Veiligheidsadviseur	44
6. Geldzaken	45
Kwijtschelding	45
Bijdrage bij extra uitgaven	46
Toeslag chronisch zieken	46
Belastingen.....	47
Wet tegemoetkoming chronisch zieken.....	47
Hulp bij administratie	48
Zorgverzekering, zorgtoeslag en huurtoeslag	48
Zorgverzekering.....	48
Zorgtoeslag.....	49
Huurtoeslag	49
Hulp bij schulden.....	50
Hulp bij beheer van geld en goederen.....	51
Notaris (telefoon)	51

Bij de aangeboden woningen door Woonservice staat vermeld als het om seniorenwoningen gaat (leeftijd aangegeven).

Aangepaste woningen (via de WMO)

Aangepaste woningen zijn woningen die (met subsidie) geschikt gemaakt zijn voor gehandicapten door het aanbrengen van grote aanpassingen, zoals b.v. een traplift, een aangepaste keuken, e.d. Deze zeer specifieke woningen worden niet aangeboden in de woningkrant en staan ook niet vermeld in de woongids.

De woningen worden rechtstreeks aangeboden aan kandidaten die afhankelijk zijn van dergelijke voorzieningen.

Informatie bij Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Het woonzorgcentrum

ZorgContact beschikt over drie woonzorgcentra: Meerleven te Bennebroek, A.G. Bodaan te Bentveld en Huis in de Duinen te Zandvoort. Binnen de woonzorgcentra worden diverse vormen van zorg- en dienstverlening geboden, waarbij de kwaliteit van zorg hoog in het vaandel staat. In woonzorgcentra verblijven steeds meer ouderen die intensievere (verpleeghuis-) zorg nodig hebben.

De bewoners van de woonzorgcentra kunnen gebruik maken van verschillende faciliteiten, zoals een kapsalon, winkel en kerkdiensten. Bovendien worden wekelijks activiteiten georganiseerd, zoals muzikale optredens, kaarten, film en meer bewegen voor ouderen.

Voor verblijf in een woonzorgcentrum heeft u een indicatie nodig van het CIZ:

telefoon: 088-7891340

Zorgwoningen

Zorgwoningen zijn zelfstandige huurwoningen die toegewezen worden aan ouderen die gebruik maken van zorg. Bij inschrijving is het nodig dat men beschikt over een indicatie voor zorg van het CIZ (zie hoofdstuk 2). Deze woningen bevinden zich in de nabijheid van een verzorgingshuis. Het betreft woningen bij het Huis in de Duinen en bij A.G. Bodaan. Bewoners kunnen gebruik maken van de voorzieningen van het verzorgingshuis zoals alarmering, warme maaltijden, ontspanning, e.d. In nood kan men eerste hulp krijgen, maar er wordt niet automatisch huishoudelijke hulp of verzorging aangeboden.

Aan het inschrijven zijn kosten verbonden. Er bestaat een wachtlijst. Men kan zich inschrijven bij ZorgContact, die ook de toewijzing verzorgt.

Informatie bij

Clïentenservice ZorgContact

telefoon: 5741637

Seniorenwoningen

Een seniorenwoning is speciaal voor ouderen gebouwd of aangepast. In de meeste seniorenwoningen zijn woonkamer, slaapkamer, badkamer en keuken gelijkvloers. Bij seniorenflats is een lift aanwezig.

De gemeente Zandvoort kent enkele complexen met seniorenwoningen, zoals bijvoorbeeld:

de Arie Kerkmanflat	Lijsterstraat
de Arie Koperflat	Flemingstraat
Bennoheim	Kostverlorenstraat
de 'blauwe flat'	Flemingstraat
Wooncomplex Kostverloren	Burg. Nawijnlaan/ Q. v. Uffordlaan

Toewijzing gaat via Woonservice.

7. Hulpmiddelen, aanpassingen	53
Hulpmiddelen in huis	53
Hulpmiddelen lenen - tijdelijk gebruik	53
Thuiszorgwinkels	53
Hulpmiddelen aanvragen.....	54
ErgoThuis	54
Aanpassingen in huis	55
Kleine woningaanpassingen	55
Grote woningaanpassingen.....	55
Klusjes in en om het huis.....	56
8. Informatie, dienstverlening en belangenbehartiging	57
Eenzaamheid	57
Dementie.....	57
Draagnet/DOC-team.....	58
Alzheimer Nederland	58
GGZ in Geest (Prezens).....	58
Alzheimer Café	58
Informatie voor mantelzorgers	59
Vakantie voor mantelzorgers.....	59
Ouderen mishandeling.....	60
Sociaal Raadsliden.....	61
Het Juridisch Loket	62
GGZ in Geest, locatie Zuiderpoort.....	62
Zorgcontact	62
Bloedprikken in Zandvoort.....	62
Loket aangepast lezen.....	63
Dedicon	63
VISIO	63
Ooglijn VIZIRIS.....	64
Stichting Welzijn Doven Amsterdam.....	64
Stichting 't Web	64
Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde	64

Korrelatie.....	65
Sensor Haarlem.....	65
Praatlijn voor ouderen.....	65
9. Wonen	67
Woonstichting De Key.....	67
Woonservice Kennemerland	67
Woonzorg Nederland.....	67
Zorgwoningen.....	68
Seniorenwoningen.....	68
Aangepaste woningen.....	69
Het zorgcentrum of verzorgingshuis	69
Verpleeghuis.....	70
Particuliere zorginstelling	70
INTERNETADRESSEN ALGEMEEN	72

9. Wonen

Woonstichting De Key

telefoon: 5717741

Thomsonstraat 1
2041 TA Zandvoort

De Key bouwt en verhuurt woningen aan jongeren, ouderen, minder validen en minder draagkrachtigen en kent een toewijzingsbeleid.

Via internet (www.mijnwoonservice.nl) worden vrijgekomen woningen aangeboden. Een overzicht van de aangeboden woningen is af te halen bij woonstichting De Key.

Woonservice Kennemerland

telefoon: 5175600

Belgiëlaan 63
2034 AW Haarlem

bereikbaar: maandag t/m vrijdag 9.00-13.00 uur

Woonservice brengt het aanbod van de wooncorporaties en de vraag van de woningzoekenden samen. Het betreft huurwoningen in de regio Kennemerland. U kunt zich inschrijven en reageren op het aanbod.

Woonzorg Nederland

telefoon: 0900-1234996

Postbus 339
1180 AH Amstelveen

Woonzorg Nederland is een woningcorporatie gespecialiseerd op het gebied van wonen, service en zorg aan ouderen. In de gemeente Zandvoort beheert en verhuurt Woonzorg de complexen Kostverloren, Huis in de Duinen en A.G. Bodaan.

www.ggzingeest.nl
www.zorgcontact.nl
www.medial.nl
www.aangepast-lezen.nl
www.dedicon.nl
www.visio.org
www.ooglijn.nl
www.swda.nl
www.stichtinghetweb.nl
www.nvve.nl
www.korrelatie.nl
www.sensoor.nl

Belangrijke telefoonnummers:

Pluspunt	023-5740330
Ouderenadviseur	023-5719393
de Plusdienst	023-5717373
OOK Zandvoort	023-5740355
Alarmnummer spoed	112
Politie niet urgent	0900-8844
Doktersdienst	0900-1515
of avond, nacht en weekend	023-5453200
Gemeente Zandvoort	023-5740100
Loket Zandvoort	023-5740450

Huisarts

.....

Apotheek

.....

Familie

.....

.....

Inleiding

De meeste ouderen willen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Soms is daar hulp bij nodig.

In Zandvoort en in de regio zijn veel organisaties die daarbij kunnen helpen. De juiste weg vinden is echter niet altijd even gemakkelijk.

Deze informatiegids* kan hierbij als wegwijzer dienen; de nadruk zal liggen op de diensten en activiteiten voor ouderen.

Is deze wegwijzer niet voldoende en wilt u een persoonlijk advies, dan kunt u contact opnemen met de **ouderenadviseur**.

Stichting Pluspunt Zandvoort

Stichting Pluspunt Zandvoort is dé welzijnsorganisatie van Zandvoort en zet zich in voor alle inwoners.

De beroepskrachten en vrijwilligers bieden een gevarieerd pakket van diensten en activiteiten aan voor alle leeftijden.

Een greep uit het aanbod: informatie en advies van de ouderenadviseur, Belbus, cursussen en workshops, inloopactiviteiten, vrijwilligerswerk, open eettafel.

** Voor deze gids geldt: prijzen en voorwaarden onder voorbehoud.*

Korrelatie

Postbus 9484
3506 GL Utrecht

telefoon: 0900-1450
op werkdagen van 9.00-18.00 uur

De Korrelatie hulp- en advieslijn voor directe hulp bij psychische problemen en bij vragen over de gezondheid.

Sensor Haarlem

Telefonische Hulpdienst

telefoon: 5471471
of: 0900-0767

De telefonische hulpdienst kunt u bellen voor een gesprek van mens tot mens. Men is 7 dagen per week 24 uur per dag bereikbaar voor telefonische hulp aan mensen in geestelijke- en/of sociale nood, of voor "zo maar" een gesprek.

Praatlijn voor ouderen (Humanitas)

telefoon 020-6273385

Deze telefonische hulpdienst is alle weekavonden van 20.30-23.30 uur bereikbaar.

INTERNETADRESSEN

www.ikvergeet.info

www.alzheimer-nederland.nl

www.ookzandvoort.nl

www.tandemzorg.nl

www.mezzo.nl

www.handeninhuis.nl

www.huiselijkgeweld.nl

www.huiselijkgeweldkennemerland.nl

www.kontext.nl

www.juridischloket.nl

Ooglijn VIZIRIS**telefoon: 030-2945444**

De Ooglijn geeft gratis advies en informatie aan mensen die problemen hebben met zien. Ook familieleden, hulp- en dienstverleners en andere betrokkenen kunnen bellen.

Stichting Welzijn Doven Amsterdam

Stadhouderskade 89

fax: 020-6750172

1073 AV Amsterdam

telefoon: 020-3057005

Deze stichting geeft advies en informatie aan doven en slechthorenden, geeft communicatiecursussen (gebarentaal) en heeft een ontmoetingscentrum in Amsterdam.

Stichting 't Web

Zijlweg 1

telefoon: 5311834

2013 DA Haarlem.

Stichting 't Web behartigt de belangen van gehandicapten en chronisch zieken in Zuid-Kennemerland.

Belangrijke aandachtsgebieden zijn: versterking van de positie van gehandicapten en chronisch zieken, WMO, zorg, sociale activering, toegankelijkheid, vervoer, communicatie.

Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE)**telefoon: 0900-6060606**

Postbus 75331, 1070 AH Amsterdam

Euthanasie is het opzettelijk levensbeëindigend handelen, door een ander dan de betrokkene, op diens verzoek.

De NVVE gaat uit van het recht op zelfbeschikking, ook ten aanzien van de dood. Zij stelt aan haar leden wilsverklaringen beschikbaar, waarin keuzes kunnen worden vastgelegd. Hierdoor is het voor artsen en uw naasten duidelijk wat u wilt.

Stichting Pluspunt Zandvoort**telefoon: 5740330**

Flemingstraat 55

2041 VW Zandvoort

E-mail: info@pluspuntzandvoort.nl**Website: www.pluspuntzandvoort.nl**

Pluspunt organiseert cursussen, workshops en lezingen.

Pluspunt geeft advies, informatie en verleent diensten op velerlei gebied. Voor ouderen betekent dit dat de dienstverlening erop gericht is om hen te helpen zo goed en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven functioneren. Dit kan dankzij de hulp van veel vrijwilligers.

U kunt o.a. voor de volgende diensten terecht:

- Ouderenadviseurs: advies, informatie en hulpverlening
- De Plusdienst (deze hulp is gratis; voor vervoer wordt een vaststaand tarief gehanteerd):
 - * Belbus
 - * Administratie
 - * Boodschappen doen
 - * Huisbezoek
 - * Vervoer/begeleiding naar arts, ziekenhuis, e.d.
 - * Kleine klusjes in huis/tuin
 - * Wandelen met iemand, met of zonder rolstoel
- Persoonsalarmering
- Telefooncirkel
- Koffie Carré (voorheen Inlooppunt)
- Computercursussen
- Preventief 75+ Huisbezoek
- Cinema Nostalgie

OOK Zandvoort

OOK Zandvoort: steunpunt voor alle inwoners van Zandvoort. Het steunpunt is een samenwerkingsverband en biedt zorg, welzijn en dienstverlening onder één dak, ondersteund door professionals en vrijwilligers. Het is bedoeld voor alle inwoners, zowel met als zonder beperking. Samenwerkingspartners zijn: De Key, de gemeente en de organisaties Pluspunt, Nieuw Unicum, het RIBW en Zorgcontact.

Belangrijk doel is om mensen die ondersteuning te bieden die ze nodig hebben, zodat zij zelf de regie over hun leven kunnen behouden en/of zo lang zij dat wensen, zelfstandig kunnen blijven wonen.

Het gebouw biedt onderdak aan een scala van activiteiten en functies:

- ontmoetingsgelegenheid (bijv. Koffie-In)
- spreekuren van diverse maatschappelijke organisaties (Loket Zandvoort, politie, gemeente, sociaal raadslieden woningbouwvereniging, enz.)
- dagactiviteiten voor ouderen (OOK Samen)
- dansmiddag voor senioren
- Alzheimer Café
- laboratorium Medial (bloed prikken)
- internet

Adres: Flemingstraat 55

telefoon: 5740355

Steunpunt OOK Zandvoort

Flemingstraat 55.

- **Laboratorium** maandag en donderdag 8.15-10.00 uur
- **Trombosedienst** maandag en donderdag 10.30-11.00 uur

Loket aangepast lezen

Postbus 84010

2508 AA Den Haag.

telefoon: 070-3381500

U kunt hier brailleboeken, gesproken boeken, kranten en tijdschriften op Daisy cd-rom lenen. Iedereen die moeite heeft met lezen of het hanteren van boeken kan zich (laten) inschrijven.

Dedicon

telefoon: 0486-486486

Postbus 24

5360 AA Grave.

Dedicon maakt lectuur, informatie, literatuur, muziek, internet en andere media toegankelijk voor mensen met een visuele of andere leeshandicap.

VISIO (Koninklijke Visio, Landelijke Stichting Slechtzienden en Blinden).

Gebouw Haerlemmerpoort

Amsterdamsevaart 268

2032 EK Haarlem.

telefoon: 088-5857900

VISIO biedt informatie en advies

en verschillende vormen van onderzoek, begeleiding, revalidatie en wonen.

Het Juridisch Loket

telefoon: 0900-8020

Stationsplein 70
2011 LM Haarlem

Het Juridisch Loket geeft juridisch advies en informatie. Een juridisch geschoolde medewerker bekijkt uw probleem en adviseert over de kortste weg naar een oplossing. Informatie en advies zijn gratis.

GGZ inGeest, locatie Zuiderpoort

Amerikaweg 2
2035 RA Haarlem

Afdeling ouderen

telefoon: 5187300

Deze instelling voor geestelijke gezondheidszorg biedt hulp aan iedereen die geestelijke problemen heeft.

De hulp is gratis; men heeft wél een verwijzing nodig van de huisarts. GGZ inGeest (Prezens) geeft ook diverse cursussen (zie hoofdstuk 4).

ZorgContact

telefoon: 5741637

De cliëntenservice van ZorgContact geeft u tijdens kantooruren informatie over het zorgaanbod van ZorgContact, bijvoorbeeld over zorgwoningen, wachtlijsten, enz.

Bloedprikken in Zandvoort

(met verwijzing van de huisartsarts/specialist)

Huis in de Duinen

H. Heijermansweg 73, toegang via achteringang

- **Laboratorium** maandag, woensdag, vrijdag 8.15-10.00 uur

- **Trombosedienst** maandag, woensdag, vrijdag 10.30-11.00 uur

De ouderenadviseur

telefoon: 5719393

De ouderenadviseur informeert, adviseert en geeft u ondersteuning, zodat u zo lang mogelijk zelfstandig in uw eigen huis kunt blijven wonen.

Doordat de ouderenadviseur goed op de hoogte is van de diverse mogelijkheden op het gebied van wonen, zorg, welzijn en financiën, kan zij samen met u naar een passende oplossing zoeken. De ouderenadviseur is professioneel, onafhankelijk en heeft beroepsgeheim. Belangrijk is dat u zelf de regie over uw leven kunt blijven houden. Er kunnen zich situaties voordoen waarbij plotseling van alles geregeld moet worden, zaken waar u nog nooit mee te maken heeft gehad.

De ouderenadviseur kan u hierbij met raad en daad bijstaan. Ook kunt u bij de ouderenadviseur terecht als het gaat om hulp bij het invullen van formulieren, bijvoorbeeld voor het aanvragen van thuiszorg. De meeste formulieren zijn bovendien al in ons bezit, zodat u deze niet eerst hoeft aan te vragen.

De hulp van de ouderenadviseur is gratis.



Ada Klarenbeek



Astrid Zoetmulder

Spreekuur ouderenadviseur (zonder afspraak):

- **Loket Zandvoort** locatie Centrum
Louis Davids carré 1
maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.30 uur
- **Loket Zandvoort** locatie Noord
Flemingstraat 55
donderdag 9.00 - 11.00 uur

Buiten deze spreekuren is het mogelijk een afspraak te maken.
De ouderenadviseur kan zo nodig ook bij u thuis komen.

Loket Zandvoort

Loket Zandvoort geeft onafhankelijke informatie en advies over voorzieningen, instellingen en regelingen op het gebied van wonen, welzijn en zorg. U kunt zich ook aanmelden voor een aantal voorzieningen en hulpdiensten.

In het loket wordt samengewerkt door:

- Stichting Pluspunt Zandvoort
- Stichting Kontext (Maatschappelijk Werk)
- de gemeente Zandvoort
- Stichting MEE

Tijdens het spreekuur is een ouderenadviseur aanwezig; ook is een huisbezoek mogelijk.

Alle inwoners van de gemeente Zandvoort (ongeacht leeftijd) kunnen bij het loket terecht:

van maandag t/m vrijdag van 9.00-12.30 uur in het Centrum,
Louis Davids carré 1, **telefoon: 5740450**

op donderdag van 9.00-11.00 uur in het gebouw van Pluspunt,
Flemingstraat 55, **telefoon: 5740330**

Maatschappelijk Werk (Stichting Kontext)

Hogeweg 56/E **telefoon: 5713459**
2042 GJ Zandvoort.

Spreekuur op werkdagen (behalve woensdag) van 9.00-10.00 uur.
Ouder worden betekent in een andere levensfase komen, waarin veel zekerheden veranderen. Stichting Kontext helpt u met problemen die daar uit kunnen voortvloeien: het omgaan met beperkingen qua leefomstandigheden, gezondheid, het verlies van de partner, vereenzaming en doelloosheid. Afhankelijk van de behoefte en/of het probleem kunnen één of meer gesprekken plaatsvinden om de gebeurtenissen te verwerken en/of omstandigheden te veranderen.

Als het nodig is kan gezocht worden naar andere passende oplossingen.

Sociaal Raadslieden (Stichting Kontext)

Oostvest 60 **telefoon: 5433200**
2011 AK Haarlem.

Er bestaan veel voorzieningen, wetten en regelingen.

Het kan heel lastig zijn om te ontdekken hoe de zaken in elkaar zitten. Sociaal Raadslieden kunnen u daarbij helpen. Zij geven informatie over sociale verzekeringen, belastingen, erfrecht, consumentenzaken, e.d.

Spreekuur in Haarlem: contact tussen 9.00-12.00 uur. U kunt binnenlopen of bellen voor advies en korte informatie. Zo nodig maakt men een vervolgspraak.

Spreekuur in Zandvoort: vrijdag 9.00-10.30 uur in het steunpunt OOK Zandvoort, Flemingstraat 55.

De stichting biedt tijdelijke verzorging thuis aan voor gehandicapten, chronisch zieken of ouderen, ter vervanging van de vaste verzorger. De duur van de vervanging is minimaal 3 dagen (2 nachten), terwijl het maximum aantal dagen afhankelijk is van de wens van de klant/mantelzorger en de financiering door de betreffende zorgverzekeraar.

Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is een vorm van huiselijk geweld.

Onder huiselijk geweld verstaan we geweld dat door iemand uit de huiselijke kring (gezin, familie, huisvrienden, ex-partners) van het slachtoffer wordt gepleegd.

Er zijn verschillende vormen van huiselijk geweld:

- lichamelijk geweld
- psychische mishandeling
- verwaarlozing
- seksueel misbruik
- schending van rechten
- financiële uitbuiting.

Huiselijk geweld komt in alle lagen van de bevolking voor; ook ouderen kunnen hiervan het slachtoffer zijn. De gevolgen van huiselijk geweld zijn groot, zowel voor slachtoffers als voor hun omgeving. Bij het advies- en meldpunt huiselijk geweld kunt u uw verhaal kwijt en vindt u een luisterend oor (24 uur per dag bereikbaar). U kunt advies krijgen en u wordt zo nodig doorverwezen naar de juiste hulpverleners.

Meldpunt huiselijk geweld

telefoon: 0900-1262626

telefoon: 5472999

De ouderenadviseur

telefoon: 5719393

INTERNETADRESSEN

www.pluspuntzandvoort.nl

www.ookzandvoort.nl

www.loketzandvoort.nl

1. Eten

De meeste mensen vinden dat niets gaat boven zelf koken. Door omstandigheden kan het gebeuren dat zelf koken minder vanzelfsprekend wordt, b.v. omdat het in huis halen van de boodschappen een hele onderneming geworden is. Soms kan het een verlichting zijn om niet meer iedere dag zelf voor de warme maaltijd te hoeven zorgen. In dit hoofdstuk treft u een overzicht aan van de verschillende mogelijkheden die er zijn.

De ouderenadviseur kan u helpen bij een passende keuze.

telefoon: 5719393

Boodschappendienst

Vrijwilligers van Pluspunt (de Plusdienst) kunnen één keer per week boodschappen voor u doen en bij u thuisbezorgen. Deze dienst is bedoeld voor mensen die niet meer zelf de boodschappen in huis kunnen halen. Als het om veel boodschappen gaat, wordt voor de autokosten € 2,- in rekening gebracht.

telefoon: 5717373

Maaltijden aan huis

Verschillende organisaties kunnen maaltijden (warm, koelvers dan wel ingevroren) thuis bezorgen.

U kunt een beroep doen op de ouderenadviseur voor meer informatie en hulp bij het maken van een keuze.

Mensen met een minimuminkomen kunnen, op indicatie van de ouderenadviseur, in aanmerking komen voor een gereduceerd tarief. Voorwaarde is dat men vriesverse maaltijden afneemt bij "Vers aan tafel". Men dient per keer 5 maaltijden te bestellen. Een vrieskistje kan men gratis lenen.

Aanmelden bij de ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Elke avond staat in het teken van een bepaald thema. Elke eerste woensdag van de maand in het steunpunt OOK Zandvoort, Flemingstraat 55.

Tijd: 19.00-21.00 uur. Gratis toegang.

Vervoer met de Belbus is mogelijk

telefoon: 5717373

Informatie voor mantelzorgers

Iedereen die onbetaald zieke of gehandicapte familieleden verzorgt, wordt mantelzorger genoemd. Deze zorg kan vanzelfsprekend zijn, maar soms kan dit ook (te) zwaar worden. Naast hulp door professionele organisaties kan extra ondersteuning gewenst zijn. Zoals individuele raad over de situatie thuis, het geven van voorlichting of informatie over regelingen die van belang zijn als u voor een ander zorgt. Voorts kan praktische ondersteuning geboden worden door vrijwilligers, die wekelijks de zorg voor enkele uren kunnen overnemen. U kunt contact opnemen met

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Tandem

telefoon: 8910610

Vakantie voor mantelzorgers

Wilt u als mantelzorger eens met vakantie dan kunt u contact opnemen met:

Stichting Mantelzorgvervangend Nederland

"Handen-in-Huis"

telefoon: 030-6590970

Postbus 110

3980 CC Bunnik

of bezoekadres:

J.F. Kennedylaan 99

3981 GB Bunnik

Draagnet/DOC-team **telefoon: 5431021**

Draagnet is voor mensen die de diagnose dementie hebben gekregen. De medewerkers van Draagnet geven informatie over dementie aan de cliënt en zijn/haar naasten, geven omgangsadviezen en begeleiding aan mantelzorgers, wijzen de weg in zorgland en helpen bij een goede afstemming van zorg. Zorgverleners kunnen u verwijzen naar Draagnet; u of uw familie kan ook zelf contact opnemen.

Alzheimer Nederland **telefoon: 030-6596900**

Postbus 183 **telefonische hulpdienst: 030-6567511**
3980 CD Bunnik

Deze vereniging geeft informatie en cursussen over dementie o.a. aan partners en familieleden van dementerenden, zodat zij leren omgaan met deze ziekte. Men probeert de betrokkenen met elkaar in contact te brengen en doet onderzoek naar de oorzaken, voorkoming en eventuele behandeling van dementie. Omdat omgaan met een dementerende moeilijk kan zijn, worden ook in Zuid-Kennemerland bijeenkomsten georganiseerd voor familieleden en belangstellenden.

Voor meer informatie over de bijeenkomsten kunt u bellen met:

GGZ inGeest (Prezens) **telefoon: 5187640**

Alzheimer vereniging Zuid-Kennemerland
telefoon: 5247598

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn welkom. In een open en gemoedelijke sfeer kan men ervaringen uitwisselen, vragen stellen en mogelijkheden voor hulp- en dienstverlening bespreken.

OVERZICHT

Warme maaltijden

- **Kievit** **telefoon: 5319143**
korting bij lidmaatschap Servicepaspoort
- **Wesselius** **telefoon: 5312334**
- **Tafeltje Dekje**, alléén in Bentveld, via A.G. Bodaan
telefoon: 5103000
- **Harocamo** **telefoon: 5712102**

Koelverse maaltijden

- **Vers aan Tafel "Bon diner"** **telefoon: 0900-666123**
- **Bertram "Plat du jour"** **telefoon: 5842766**

Vriesverse maaltijden

- **Vers aan tafel "De verse keuken"**
telefoon: 0900-6666123
- **Apetito** aanmelden via Kievit, speciale Apetitolijn
telefoon: 5517734
- **Ijspaais** **telefoon: 0320-265151**

Tafeltje Dekje in Bentveld (via A.G. Bodaan)

Inwoners van Bentveld kunnen een warme maaltijd thuisbezorgd krijgen; de kosten zijn € 5,25 (excl. soep 0,75 en dessert 0,75). Met een dieet kan rekening worden gehouden. Men moet zich hiervoor aanmelden bij woonzorgcentrum A.G. Bodaan

telefoon: 5103000

Voor mensen met alleen AOW is er een gereduceerd tarief.

Informatie bij de Plusdienst

telefoon: 5717373

Open Eettafel

Wie samen met anderen wil eten kan gebruik maken van diverse mogelijkheden in Zandvoort en Bentveld.

Voor vervoer kunt u gebruik maken van de Belbus.

Binnen Zandvoort bij De Eetclub:

- dinsdag Louis Davids carré 1
- donderdag Pluspunt, Flemingstraat 55.

Beide open eettafels beginnen om 12.30 uur; u bent welkom vanaf 12.00 uur. De kosten zijn € 7,- en u kunt kiezen uit twee menu's.

Tot twee dagen van tevoren kan men zich telefonisch aanmelden bij Pluspunt **telefoon: 5740330**

ZorgContact Brasserie 't Duinpannetje

Het restaurant van Huis in de Duinen is dagelijks geopend van 10.00 tot 14.00 uur, niet alleen voor bewoners. Men kan er terecht voor een kopje koffie met koek/gebak, een broodje.

Tussen 12.30 en 13.45 uur serveert men een warme maaltijd.

Twee maal per maand is er een thema-avond op donderdag.

Hiervoor dient u van tevoren te reserveren.

Huis in de Duinen **telefoon: 5741500**

Inwoners van Bentveld

U kunt van maandag tot en met vrijdag in het restaurant van de Bodaan eten; de kosten zijn € 5,25 (excl. soep 0,75 en dessert 0,75). Met een dieet kan rekening gehouden worden. Men moet zich één dag van tevoren aanmelden. **telefoon: 5103000**

8. Informatie, dienstverlening en belangenbehartiging

Eenzaamheid

Eenzaam betekent: alleen, stil, weinig bezoek.

Eenzaamheid is een gevoel dat mensen kunnen hebben en dat over het algemeen niet prettig is. Bij ouderen komt het regelmatig voor.

Factoren die bij het ontstaan van eenzaamheid een rol kunnen spelen zijn het wegvallen van de partner, achteruitgang van de gezondheid, financiële beperkingen, het ontbreken van betekenisvolle contacten. Omdat de oorzaken verschillen is er geen eenduidige oplossing.

De ouderenadviseur kan u in een aantal persoonlijke gesprekken ondersteunen om een voor u passende oplossing te vinden.

telefoon: 5719393

Dementie

Dementie is een verzamelnaam voor symptomen van geestelijke achteruitgang. Dit kan verschillende oorzaken hebben. Het is een aandoening die iedereen kan treffen en die tot nu toe ongeneeslijk is. Bij 70% van de dementerenden betreft het de ziekte van Alzheimer.

Deze ziekte veroorzaakt een voortdurende afbraak van cellen in bepaalde delen van de hersenen. Hierdoor zal een aantal functies langzaam verminderen en verloren gaan, zoals het aanleren van en het in zich opnemen van nieuwe informatie (de geheugenfuncties). Het gevolg is dat de patiënt zijn zelfstandigheid langzaam zal verliezen.

Klusjes in en om het huis

Een lamp die vervangen moet worden, een stopcontact dat niet goed vastzit, een elektrisch snoer dat vastgelegd moet worden of een plankje dat aan de muur moet worden vastgezet, etc.

Kleine klusjes kunnen in de meeste gevallen door vrijwilligers gedaan worden; voor grotere klussen kan naar professionele bedrijven verwezen worden.

Plusdienst

telefoon: 5717373

INTERNETADRESSEN

www.care2move.nl

www.zorgbalans.nl

www.loketzandvoort.nl

Winkel thuis

Een eigentijdse oplossing voor het boodschappen doen is "Albert", de bezorgservice van Albert Heijn (voorheen James). Er moet voor minimaal € 60,- aan boodschappen besteld worden en er worden bezorgkosten gerekend.

De boodschappen kunnen alleen via internet besteld worden.

Betalen kan alleen met de pinpas, dus niet contant.

Albert Bezorgservice

telefoon: 0800-2352523

JW TELESHOPPING

Een bedrijf dat doet aan thuisbezorging van dagelijkse boodschappen voor bedrijven, instellingen, particulieren. Lidmaatschap van Servicepaspoort kan korting bieden bij bezorging.

Informatie en bestellen:

telefoon: 5286715

INTERNETADRESSEN

www.pluspuntzandvoort.nl

www.servicepaspoort.nl

www.kievitbv.nl

www.catering-wesselius.nl

www.harocamo.nl

www.chefchezvous.nl

www.versaantafel.nl

www.ijspaleis.nl

supermarkt.startpagina.nl

www.webwinkel.ah.nl

www.jwteleshopping.nl

2. Zorg en huishoudelijke hulp

(Thuis) Zorg aanvragen

Er zijn diverse mogelijkheden van zorg:

- a. huishoudelijke hulp
- b. verzorging/verpleging aan huis
- c. dagbehandeling en dagactiviteiten
- d. wijkverpleegboeg
- e. (tijdelijke) opname in verzorgingshuis of verpleeghuis

Om hiervan gebruik te kunnen maken is een indicatie nodig.

Dit betekent dat vastgesteld wordt welke hulp nodig is en hoeveel. Een positieve indicatie betekent niet dat de benodigde zorg/opname direct verleend kan worden (wachtlijsten). Indicaties zijn geldig voor heel Nederland.

Voor aanmelding dient een formulier ingevuld en ondertekend te worden. Zo nodig worden medische gegevens opgevraagd. Het besluit dat genomen wordt krijgt de aanvrager schriftelijk meegedeeld.

Voor meer informatie over de mogelijkheden van zorg, het aanvragen van zorg en hulp bij het aanvragen kunt u terecht bij:

uw eigen huisarts
de ouderenadviseur
Loket Zandvoort

telefoon: 5719393
telefoon: 5740450

a. Huishoudelijke hulp

Huishoudelijke hulp kan geboden worden als u niet meer in staat bent de (zware) huishoudelijke taken uit te voeren.

Deze vorm van zorg valt onder de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning). Dit betekent dat de gemeentes in Nederland verantwoordelijk zijn voor de indicatiestelling en levering van de

Aanpassingen in huis

Kleine woningaanpassingen

Bij kleine woningaanpassingen moet u denken aan bijvoorbeeld het verwijderen van drempels, het aanbrengen van handgrepen of een douchezitje.

In de regel kunnen deze voorzieningen snel bij u worden aangebracht. Voor u zijn hier geen kosten aan verbonden, wanneer u een indicatie heeft in het kader van de WMO.

Informatie bij:

Loket Zandvoort
Ouderenadviseur

telefoon: 5740450
telefoon: 5719393

Grote woningaanpassingen, verhuiskosten (via de WMO)

Als woningaanpassingen een bepaald bedrag te boven komen, zal medisch advies nodig zijn. Dit neemt meer tijd in beslag.

Als grotere aanpassingen nodig zijn, zoals een traplift of een grote aanpassing van de badkamer, dan kan zich wellicht ook de vraag voordoen of een andere woning een betere oplossing is. Indien u om medische redenen verhuizen moet naar een andere woning en het niet mogelijk is deze andere woning via de reguliere weg te verkrijgen, kunt u via de WMO een aanvraag indienen voor een andere woning. In dat geval maakt de WMO het ook mogelijk een verhuiskostenvergoeding aan te vragen. De nieuwe woning moet dan wel aan een aantal eisen voldoen. Een verhuizing naar een verzorgingshuis wordt niet vergoed.

In Loket Zandvoort zijn brochures en aanvraagformulieren verkrijgbaar

telefoon: 5740450

Ook kunt u informatie krijgen bij de ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Huis in de Duinen

telefoon: 5741500

Herman Heijermansweg 73.

Openingstijden op dinsdag, woensdag en vrijdag: 9.00-11.00 uur.

Ook hier kunt u terecht voor het lenen, huren en kopen van diverse hulpmiddelen. De hulpmiddelen worden geleverd door JenS (voorheen Care 2 Move).

Hulpmiddelen aanvragen - langdurig gebruik

Hulpmiddelen zoals een rollator, gehoorapparaat, steunkousen e.d. kunt u aanvragen bij uw ziektekostenverzekeraar.

Uw huisarts moet hiervoor een medische verklaring afgeven.

Hulpmiddelen zoals een (elektrische) rolstoel, scootmobiel, postoeel, douchestoel, enz. worden geregeld via de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) en kunt u aanvragen bij

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Voor sommige hulpmiddelen, bijvoorbeeld een scootmobiel, is het mogelijk een PGB aan te vragen.

ErgoThuis

ErgoThuis is ergotherapie aan huis. Ergotherapie richt zich op de praktische gevolgen van ziekte of handicap in het dagelijks leven; gevolgen voor uzelf en/of voor uw partner. De ergotherapeut onderzoekt de aard van de belemmeringen. Na onderzoek kan de behandeling bestaan uit adviseren, begeleiden en oefenen. Ook kunt u advies krijgen over hulpmiddelen en aanpassingen in huis. De ergotherapeut kan bij u thuis komen.

Voor hulp van een ergotherapeut is een verwijzing van de huisarts nodig. Met deze verwijzing kunt u zelf contact opnemen met een ergotherapeut; bijvoorbeeld:

ErgoThuis (Zorgcontact, Zandvoort)

telefoon: 5741500

ErgoThuis (Zuiderhout, Haarlem)

telefoon: 8913550

ErgoThuis (Stichting SHDH, Haarlem)

telefoon: 8914100

huishoudelijke hulp. Wanneer u kiest voor zorg in natura krijgt u te maken met één van de aanbieders van huishoudelijke hulp met wie de gemeente Zandvoort een contract heeft afgesloten.

Als u de zorg zelf wilt regelen, kunt u kiezen voor een PGB.

Informatie over huishoudelijke hulp en de diverse zorgaanbieders kunt u krijgen bij Loket Zandvoort, Louis Davids carré 1, van maandag t/m vrijdag van 9.00-12.30 uur. Hier dient u ook de hulp aan te vragen.

telefoon: 5740450

b. Verzorging en verpleging aan huis

Verzorging wordt gegeven als hulp nodig is bij algemene dagelijkse handelingen. Bijvoorbeeld hulp bij douchen, aankleden, ogen druppelen, medicijnen innemen.

Verpleging omvat medische hulp zoals wondverzorging, injecties toedienen of hulp bij zelf leren injecteren.

De zorg kan ook in het weekend en 's avonds geboden worden.

Het kan voorkomen dat meer hulp nodig is, bijvoorbeeld als een periode overbrugd moet worden voor een opname in een verpleeghuis of in de laatste levensfase. Het is denkbaar dat u thuis wilt blijven wonen, ook als u veel zorg nodig heeft. Er zal dan bekeken worden of de zorg thuis nog verantwoord plaats kan vinden.

Deze vorm van thuiszorg valt onder de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten). Het Indicatiebureau stelt de indicatie.

Deze zorg kan rechtstreeks aangevraagd worden bij:

CIZ Haarlem (Centrum Indicatiestelling Zorg)

Postbus 9555

2003 LN Haarlem

telefoon: 088-7891340

Er zijn binnen de gemeente Zandvoort verschillende organisaties werkzaam die bij u thuis verzorging en/of verpleging kunnen bieden. Informatie over deze organisaties kunt u krijgen bij:

de ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

c. Dagbehandeling en dagactiviteiten

In een verzorgingshuis en verpleeghuis zijn mogelijkheden voor dagbehandeling en dagactiviteiten.

Er zijn verschillende mogelijkheden, bedoeld voor mensen die nog wel thuis kunnen wonen. Het gaat b.v. om mensen die reactivering nodig hebben, voor ouderen met geheugenproblemen waarbij extra ondersteuning noodzakelijk is.

Ook kan gebruik gemaakt worden van dagactiviteiten om een partner te ontlasten van een deel van de zorg. Men kan hier één of meerdere dagen per week aan deelnemen. Voor vervoer wordt gezorgd. Er geldt een eigen bijdrage per dag o.a. voor de warme maaltijd. Er is een indicatie nodig van het **CIZ**.

d. Wijkverpleegboeg

ZorgContact Zandvoort heeft in het Huis in de Duinen een wijkverpleegboeg. Deze biedt 24-uurs verzorging en verpleging. De opnameperiode is in principe 6 weken met een maximale verlenging van nog eens 6 weken.

Hiervoor is een indicatie nodig van het **CIZ**.

e. (tijdelijke) Opname in een verzorgingshuis

Als door vakantie de verzorging thuis wegvalt of als na ziekte of ziekenhuisopname nog wat extra zorg nodig is, bestaat de mogelijkheid om tijdelijk in een verzorgingshuis te worden opgenomen. De opname is voor maximaal 6 weken. Hiervoor

7. Hulpmiddelen, aanpassingen en klusjes in en om huis

Hulpmiddelen in huis

Het gebruik van hulpmiddelen maakt het mogelijk langer zelfstandig te blijven wonen. Het kan gebeuren dat men een hulpmiddel slechts tijdelijk nodig heeft, omdat de kwaal geneest óf ter overbrugging naar een definitieve voorziening die men dan moet aanvragen.

Hulpmiddelen lenen - tijdelijk gebruik

Hulpmiddelen kan men lenen in een thuiszorgwinkel. Men kan hulpmiddelen 3 maanden lenen; deze termijn kan met 3 maanden verlengd worden. Daarna gaat men huur betalen.

Indien noodzakelijk is het verstandig in deze leenperiode een definitieve voorziening aan te vragen.

Thuiszorgwinkels

JenS (voorheen Care 2 Move)

telefoon: 088-0016300

Delftstraat 48

openingstijden:

2015 BM Haarlem.

maandag t/m vrijdag 8.30-17.00 uur

JenS verzorgt tevens het onderhoud van hulpmiddelen die verstrekt worden door de gemeente Zandvoort in het kader van de WMO.

Zorgbalans

telefoon: 8918918

Stephensonstraat 45 én Lieven de Keylaan 7

2014 KC Haarlem 2101 VD Heemstede

Hier kunt u diverse hulpmiddelen lenen of kopen.

INTERNETADRESSEN

www.zandvoort.nl
www.loketzandvoort.nl
www.rijnland.net
www.belastingdienst.nl
www.hetcak.nl
www.pluspuntzandvoort.nl
www.toeslagen.nl
www.haarlem.nl
www.kontext.nl
www.stichting-cav.nl
www.stichtingbudget.nl
www.notaris.nl

wordt een eigen bijdrage gevraagd die afhankelijk is van het inkomen. Er is een indicatie nodig van het **CIZ**.

Wanneer men niet meer zelfstandig thuis kan wonen, of wanneer de zorg thuis te zwaar of te complex wordt kan een definitieve opname in een verzorgingshuis of verpleeghuis nodig zijn. Hiervoor is een indicatie nodig van het **CIZ**. Zie hiervoor ook hoofdstuk 9 "Wonen".

Kosten

Iedereen die gebruik maakt van zorg betaalt hiervoor een eigen bijdrage, afhankelijk van de hoogte van het inkomen. De eigen bijdrage wordt geïnd door het CAK (Centraal Administratie Kantoor).

Via de collectieve ziektekostenverzekering van de gemeente Zandvoort kan de "eigen bijdrage thuiszorg" worden vergoed. Zie ook hoofdstuk 6 onder "Bijdrage bij extra uitgaven" en onder "Belastingen".

Zorg in Natura en Persoons Gebonden Budget

Bij het aanvragen van thuiszorg kan men kiezen tussen Zorg in Natura of een Persoons Gebonden Budget.

Zorg in Natura betekent dat de indicatie rechtstreeks naar een, door u gekozen, zorgaanbieder gaat. De zorgaanbieder neemt contact met u op en maakt met u afspraken over het leveren van de zorg die u nodig heeft, op basis van de gestelde indicatie.

Persoons Gebonden Budget (PGB) betekent dat u, op basis van de gestelde indicatie, een geldbedrag (budget) wordt toegekend. Met dit geld kunt u zelf iemand in dienst nemen en/of zelf bepalen bij welke thuiszorgorganisatie u de hulp inkoop. De aanvrager moet zelf voor de financiële en administratieve afwikkeling kunnen zorgen en de uitgaven kunnen verantwoorden. Sommige thuiszorgorganisaties bieden hulp bij de administratie (tegen betaling).

Zorgstraat in Zandvoort

telefoon: 5741500

Huis in de Duinen

Herman Heijermansweg 73

Openingstijden op werkdagen: 9.00-16.00 uur.

Op deze plaats werken diverse zorgverleners samen die deskundig zijn m.b.t. de behandeling van ouderdomsproblematiek: een verpleeghuisarts, ergotherapeute, verpleegkundige, e.a. Een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.

U vindt hier tevens medewerkers van Draagnet-DOC-team. (Begeleiding voor mensen met dementie en hun naasten, zie hoofdstuk 8.)

Bij deze instellingen kunt u terecht voor adviezen, begeleiding en bemiddeling. Schuldsanering gebeurt alleen bij de Gemeente Haarlem afd. schuldhulpverlening. Stichting Kontext (Maatschappelijk Werk) en de Gemeente Haarlem werken met elkaar samen.

Hulp bij beheer van geld en goederen

Het kan gebeuren dat u het beheer over de financiën niet meer zelf aankunt en dit moet overlaten aan anderen. Soms is dat niet eenvoudig, b.v. omdat deze personen geen tijd hebben of over onvoldoende kennis beschikken. Het kan ook zijn dat u geen betrouwbare personen kent. In dat geval kunt u een beroep doen op een stichting. De hulp wordt mogelijk gemaakt door een wet (onder bewindstelling) en moet worden aangevraagd bij de kantonrechter. Aan deze hulp zijn kosten verbonden.

Informatie bij:

CAV Kennemerland

M. v. Heemskerckstraat 25c

2021 ZG Haarlem

telefoon: 088-8228228

Stichting Budget (9.00-11.00 uur)

Robert Kochlaan 536

2035 BR Haarlem.

telefoon: 5572156

Notaris (telefoon)

Voor het nemen van belangrijke beslissingen, zoals het verdelen van de erfenis of het doen van schenkingen, kunt u advies vragen van een notaris.

Voor algemene vragen:

Notaristelefoon

telefoon: 0900-3469393

Voor informatie:

De Belastingdienst

telefoon: 0800-0543

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Woonstichting De Key

telefoon: 5717741

De ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Hulp bij schulden

Als rekeningen niet langer betaald kunnen worden, is het zaak om snel hulp te zoeken. Schulden brengen meestal extra kosten met zich mee, zoals rente en de kosten van een incassobureau of deurwaarder.

Een schuldregeling kan op 2 manieren worden aangepakt:

1. Bemiddeling: de schulden worden geïnventariseerd en met de schuldeisers wordt een betalingsregeling getroffen (minnelijk traject).
2. Sanering: wanneer een minnelijk traject niet mogelijk is, is er de mogelijkheid van de WSNP (Wet Schuldsanering Natuurlijke Personen).

Er wordt in principe gestreefd naar een afbetalingsregeling van 3 jaar.

Informatie rechtstreeks bij:

Gemeente Haarlem afd. schuldhulpverlening

(voorheen Stadsbank)

telefoon: 5114040

Zijlsingel 1

2013 DN Haarlem of

Stichting Kontext (Maatsch. Werk)

telefoon: 5713459

Hogeweg 56/E

2042 GJ Zandvoort.

De ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Hulp bij de laatste levensfase

Terminale zorg in Zandvoort

telefoon: 5741500

In het Huis in de Duinen is een speciale afdeling voor terminale zorg. De afdeling biedt zorg aan mensen uit Zandvoort en omgeving die in de laatste levensfase zijn en niet meer medisch behandeld kunnen of willen worden. Familie en/of andere dierbaren kunnen 24 uur per etmaal aanwezig zijn. Voor familieleden is het mogelijk om op dezelfde kamer te blijven slapen of gebruik te maken van een aparte logeerkamer. Ook kunnen zij gebruik maken van de diverse maaltijden. Een deskundig team van verpleegkundigen, verzorgenden en vrijwilligers verleent de zorg; de eigen huisarts blijft de hulp voortzetten.

De afdeling biedt mogelijkheden voor een huiselijke omgeving, waarin plaats is voor persoonlijke wensen.

Er zijn geen verplichte rusturen of bezoektijden. Voor het gebruik maken van de terminale unit is een indicatie nodig van het CIZ. Ziekenhuis, huisarts of wijkverpleging kan een indicatie aanvragen. De kosten worden meestal vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

Stichting Hospice Groep Haarlem

telefoon: 5320030

Onder normale omstandigheden zullen mensen er de voorkeur aan geven om in de laatste levensfase thuis te zijn. Stervenden hebben dan vaak dag en nacht hulp nodig. Voor familie en vrienden is deze zorg soms moeilijk vol te houden. Naast de inzet van huisarts en thuiszorg kan de Hospice Groep bij u thuis hulp bieden met vrijwilligers die speciaal geschoold zijn.

De hulp omvat het waken bij de stervende, het verlenen van ondersteuning bij de dagelijkse verzorging, het luisteren naar en

praten met de stervende en naastbetrokkenen en aanwezig zijn als familie en/of vrienden even weg moeten. De ondersteuning thuis is kosteloos.

Als het thuis niet meer gaat, is het mogelijk de zorg voort te zetten in het Bijna-Thuis-Huis in Haarlem of Heemstede.

Hier wordt de huiselijke leefsituatie zo veel mogelijk benaderd.

Voor deze hulp wordt een vergoeding gevraagd.

De coördinatoren van de Stichting Hospice Groep Haarlem zijn telefonisch te bereiken van maandag tot en met vrijdag.

INTERNETADRESSEN

www.loketzandvoort.nl

www.ciz.nl

www.hetcak.nl

www.pgb.nl

www.kiesbeter.nl

www.zorgcontact.nl

www.hospicehaarlemeo.nl

Gemeente Extra Pakket. Dit is een extra dekking, waarin o.a. is opgenomen: eigen bijdrage thuiszorg, eigen bijdrage hoortoestellen, vergoeding brillen, eigen bijdrage orthopedisch schoeisel. Hierdoor hoeft u minder vaak een beroep te doen op de Bijzondere Bijstand.

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Zorgtoeslag

De zorgtoeslag is een tegemoetkoming in de premiekosten van de zorgverzekering. U kunt de zorgtoeslag (met terugwerkende kracht) aanvragen bij de Belastingdienst. De Belastingdienst bepaalt het recht op en de hoogte van de zorgtoeslag en betaalt deze uit. De hoogte is afhankelijk van uw inkomen en dat van uw eventuele partner. Voor informatie:

Belastingdienst

telefoon: 0800-0543

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Huurtoeslag

De huurtoeslag is een tegemoetkoming als de huur in verhouding tot het inkomen hoog is. De Belastingdienst bepaalt het recht op en de hoogte van de huurtoeslag. Daarbij gaat men uit van het actuele (geschatte) inkomen. Wijzigingen in inkomens-, gezins- of leefsituatie dient u direct aan de Belastingdienst door te geven, omdat deze van invloed kunnen zijn op de hoogte van de huurtoeslag. Uitbetaling van de huurtoeslag gebeurt door de Belastingdienst als maandelijks voorschot.

Aanvragen eventueel in combinatie met de zorgtoeslag.

- De aftrek voor ouderdom verdwijnt. 65-Plusers krijgen een hogere toeslag op hun AOW. De inkomensgrens voor huurtoeslag voor ouderen wordt verhoogd.

Hulp bij administratie

Het opbergen van allerlei papieren op een overzichtelijke wijze of het invullen van formulieren kan soms een probleem worden. Dat kan gebeuren als het gezichtsvermogen afneemt of als de partner overleden is en men niet gewend is om de administratie bij te houden. Als de hulp van familie of bekenden ontbreekt, kunt u een beroep doen op vrijwilligers van Pluspunt.

Hulp bij het ordenen van uw administratie vindt bij u thuis plaats. Inlichtingen bij de Plusdienst **telefoon: 5717373**

Zorgverzekering, zorgtoeslag en huurtoeslag

Zorgverzekering

Iedereen is verplicht zich te verzekeren voor het basispakket; u bent vrij in het kiezen van een aanvullende verzekering, eigen risico en het soort polis.

U kunt éénmaal per jaar van verzekeraar wisselen (aan het eind van het jaar). De premie bestaat uit de nominale premie die u aan de verzekeraar betaalt en de inkomensafhankelijke bijdrage via uw inkomen. Deelnemen aan een collectieve verzekering biedt u korting op de nominale premie. Hiervoor zijn diverse mogelijkheden, afhankelijk van uw situatie. U kunt terecht bij de gemeente Zandvoort, de ouderenbonden ANBO en KBO, de vakbonden, het Servicepaspoort en bij (oud)werkgevers.

De collectieve verzekering via de gemeente Zandvoort is bedoeld voor mensen met een minimum inkomen, b.v. alleen AOW.

Naast korting op de premie biedt deze verzekering het

3. Vervoer

Op het gebied van vervoer bestaan diverse regelingen en voorzieningen die het ook voor ouderen en mensen die slecht ter been zijn mogelijk maken te reizen. Bijvoorbeeld reizen met korting, maar ook diverse speciale voorzieningen. Hieronder een aantal mogelijkheden op een rij.

De Belbus

telefoon: 5717373

Wanneer u 55 jaar of ouder bent kunt u, van maandag t/m zaterdag van 9.00-17.00 uur, in Zandvoort en Bentveld, gebruik maken van de Belbus voor het doen van boodschappen of bijvoorbeeld voor een afspraak bij fysiotherapeut of huisarts. Uw rollator kan mee.

U kunt al 14 dagen van tevoren reserveren bij de Plusdienst op werkdagen tussen 9.00-12.30 en 13.30-17.00 uur.

Op zondag rijdt de Belbus niet.

Vaste vertrektijden: de Belbus vertrekt om 14.00 uur op: maandag vanaf A.G. Bodaan en dan Huis in de Duinen; dinsdag vanaf de hal van Huis in 't Kostverloren; woensdag vanaf A.G. Bodaan en dan Huis in de Duinen; donderdag vanaf Steunpunt Flemingstraat 55; vrijdag vanaf A.G. Bodaan (**om 13.30 uur**) en dan Huis in de Duinen.

U hoeft hiervoor niet vooraf te reserveren.

De Belbus is géén taxi en wordt bestuurd door vrijwilligers.

De kosten voor 2011 zijn:

- enkele rit € 0,65
- retourtje € 1,30

Vervoer door vrijwilligers

telefoon: 5717373

Mensen die geen of moeilijk gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer kunnen een beroep doen op vrijwilligersvervoer. U betaalt hiervoor een vergoeding.

Voor het vervoer naar de ziekenhuizen in de regio gelden vaste ritprijzen; voor overig vervoer geldt een kilometerprijs.

Zo mogelijk minimaal een week van tevoren aanvragen bij de Plusdienst.

Openbaar vervoer

Voor alle informatie over het openbaar vervoer kunt u bellen naar

telefoon: 0900-9292

De trein

Bij de Nederlandse Spoorwegen kunt u voor € 55,- per jaar de Voordeelurenkaart (tegelijk OV-Chipkaart) kopen, waarmee u 40% korting op uw treinkaartje krijgt (dagelijks na 9.00 uur).

Afd. abonnementen

telefoon: 0900-8306

Als u 60 jaar of ouder bent en regelmatig reist om bijv. kinderen of andere familieleden te bezoeken, kunt u heel goedkoop 7 keuzedagen per jaar erbij kopen. U kunt pas vertrekken na 9.00 uur en u mag niet op maandag en vrijdag reizen. In juli en augustus gelden deze beperkingen niet.

Een gratis folder is bij ieder NS station te krijgen.

Belastingen

De belastingdienst verstuurt jaarlijks aangiftebrieven aan diegenen die verplicht zijn belastingaangifte te doen.

Sinds 2009 zijn veel aftrekposten komen te vervallen, onder andere de vaste aftrek voor 65-plussers. Wel bestaat nog de mogelijkheid om zogenoemde specifieke zorgkosten af te trekken, zoals bijvoorbeeld dieet op doktersvoorschrift. Ook wie niet verplicht is om aangifte te doen, kan een aangifteformulier insturen, wanneer men meent kosten te kunnen aftrekken. Voor het aftrekken van specifieke zorgkosten geldt een drempelbedrag. Pluspunt biedt de mogelijkheid hulp te ontvangen bij het invullen van deze aangifte tegen een kleine vergoeding. Hulp wordt geboden aan mensen met een laag inkomen.

Informatie bij de Plusdienst

telefoon: 5717373

De ANBO biedt deze hulp voor eigen leden.

Wet tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (WTTCG)

De WTTCG regelt dat chronisch zieken en gehandicapten een tegemoetkoming ontvangen voor extra kosten door ziekte of handicap. De WTTCG bestaat uit een aantal maatregelen:

- algemene tegemoetkoming voor veel chronisch zieken en gehandicapten. De hoogte varieert van € 150,- tot € 500,-. Wanneer u in aanmerking komt ontvangt u automatisch bericht van het CAK. Uitbetaling vindt achteraf plaats in één keer.
- korting op de eigen bijdrage AWBZ/WMO.
- een nieuwe beperkte fiscale regeling voor specifieke zorgkosten. Deze specifieke zorgkosten zijn aftrekbaar als ze uitstijgen boven een bepaalde drempel (zie: Belastingen).
- compensatie ouderen en arbeidsongeschikten.

Bijdrage bij extra uitgaven/ Bijzondere bijstand

Ouder worden kan gepaard gaan met ziekte of handicaps, waardoor u voor extra uitgaven kan komen te staan. Denkt u maar aan de eigen bijdrage die u moet betalen voor een gehoorapparaat of orthopedisch schoeisel of de kosten voor een bril. Over het hele jaar kunnen deze extra uitgaven aardig oplopen. In principe komen ouderen met alleen AOW in aanmerking voor vergoeding van deze kosten. Ook al is uw inkomen wat hoger, dan kan het toch de moeite waard zijn om te informeren. Dan is eventueel een gedeeltelijke vergoeding mogelijk. Voorwaarde is dat de gemaakte kosten noodzakelijk zijn en niet vergoed worden door een andere instantie. Als u meer dan € 5.480,- (voor alleenstaanden) of € 10.960,- (voor echtparen) aan spaargeld heeft, komt u niet in aanmerking. Het bezit van een auto wordt ook beschouwd als vermogen.

Informatie bij:

gemeente Zandvoort	telefoon: 5740100
Loket Zandvoort	telefoon: 5740450
Hulp bij aanvragen, de ouderenadviseur	telefoon: 5719393

Toeslag chronisch zieken, gehandicapten en 65-plussers

Omdat ziekte, handicap en ouderdom extra (verborgen) kosten met zich mee kunnen brengen, is deze regeling in het leven geroepen. Deze toeslag bedraagt € 200,- per huishouden en kan eenmaal per jaar aangevraagd worden.

U komt in aanmerking als u reeds gebruik maakt van bepaalde voorzieningen vanwege ziekte/handicap, als u ouder bent dan 65 jaar, als uw inkomen max. 115% van het bijstandsniveau is en als uw vermogen minder is dan € 5.480,- (alleenstaande) of € 10.960,- (echtparen).

Loket Zandvoort	telefoon: 5740450
Ouderenadviseur	telefoon: 5719393

Assistentie bij een treinreis voor gehandicapten

De assistentie van het NS-personeel moet minimaal 3 uur van tevoren, dagelijks tussen 7.00-23.00 uur (op feestdagen tussen 8.00-23.00 uur) worden aangevraagd bij:

NS-Servicecentrale	telefoon: 030-2357822
	fax: 030-2353935

Als u niet meer zelfstandig kunt reizen is het mogelijk dat u een begeleider (gratis) meeneemt. Aanvragen van een

OV-begeleiderskaart	telefoon: 0900-1462
----------------------------	----------------------------

De bus

Connexion verzorgt de openbare lijndiensten in de regio; mensen van 65 jaar en ouder kunnen van de bus gebruik maken tegen gereduceerd tarief, de roze 15-strippenkaart.

Strippenkaarten zijn nog te koop bij supermarkten, postkantoor en boek- of tabakswinkels.

OV-Chipkaart

Momenteel wordt de OV-Chipkaart ingevoerd als vervoerbewijs en betaalmiddel voor het reizen met alle openbaar vervoer in het hele land. De OV-Chipkaart gaat de strippenkaart, de losse kaartjes en abonnementen vervangen. In de loop van dit jaar zal men op steeds meer plaatsen alleen met de OV-Chipkaart kunnen reizen. Zo is reizen in de regio's Amsterdam en Rotterdam op dit moment alleen maar mogelijk met de OV-Chipkaart.

Een persoonlijke OV-Chipkaart is persoonlijk en kan kortingen en abonnementen omvatten. Kan automatisch opgeladen worden met een saldo om mee te reizen en geblokkeerd worden bij diefstal.

Een anonieme OV-Chipkaart kan door meerdere mensen gebruikt worden (niet gelijktijdig). Saldo om mee te reizen kan alleen handmatig opgeladen worden en blokkering bij diefstal is niet mogelijk.

Een OV-Chipkaart moet altijd eerst geactiveerd worden, vóórdat men ermee kan reizen.

Aanvragen en informatie:

Primera, Haltestraat 9, Zandvoort	telefoon: 5712151
NS klantenservice	telefoon: 0900-2021163
Connexxion klantenservice	telefoon: 0900-2666399
OV-Chipkaart klantenservice	telefoon: 0900-0980

Keuring voor rijbewijs

Wanneer uw rijbewijs verloopt op of na uw zeventigste levensjaar, dan bent u verplicht zich medisch te laten keuren voorafgaand aan de verlenging. U kunt niet gekeurd worden door uw eigen huisarts.

Speciaal opgeleide keuringsartsen verzorgen deze keuringen.

Voor informatie over betaalbare keuringen en het maken van afspraken kunt u terecht bij:

Regelzorg	telefoon: 088-2323300
Leden van de ouderenbonden kunnen contact opnemen met de bond waar zij lid van zijn:	
ANBO Servicelijn	telefoon: 030-2330060
Unie KBO	telefoon: 0900-8212183
PCOB	telefoon: 038-4225588

6. Geldzaken

Belastingen, premie voor de ziektekostenverzekering, huur, een nieuwe bril... alles moet betaald worden en alles lijkt steeds duurder te worden. Bovendien is op het gebied van wet- en regelgeving het nodige veranderd.

Voor wie een laag inkomen heeft, b.v. alleen AOW of AOW plus een klein pensioen, zijn diverse regelingen die een financiële tegemoetkoming kunnen bieden.

De uitvoering ervan is in handen van verschillende instanties; bij hén dient de aanvraag ingediend te worden. Om in aanmerking te komen is het nodig dat men aan de gestelde voorwaarden voldoet. De ouderenadviseur kan u verder informeren en helpen bij het aanvragen. De gemeente Zandvoort kent de informatiefolder "Sociale Voorzieningen in Zandvoort".

Kwijtschelding van gemeentelijke belastingen en Hoogheemraadschap van Rijnland

Aan het begin van ieder jaar ontvangt u zowel een aanslag van de gemeentelijke belastingen (o.a. Onroerend Zaak Belasting) als ook van het Hoogheemraadschap Rijnland. Als u een laag inkomen heeft, b.v. alleen AOW of AOW plus een klein pensioen, dan kunt u in aanmerking komen voor gehele of gedeeltelijke kwijtschelding.

Dat hangt van meer dingen af, zoals b.v. de hoogte van uw huur. Het is altijd de moeite waard om kwijtschelding aan te vragen. De brochures bij de aanslagen informeren u over hoe u dit kunt doen. Voor informatie:

Loket Zandvoort	telefoon: 5740450
Hoogheemraadschap van Rijnland	telefoon: 071-5249092
Als u hulp nodig heeft bij het invullen van de formulieren kunt u bellen met de Plusdienst	telefoon: 5717373

Veiligheidsadviseur

Een veilige woning verkleint het valrisico.

Pluspunt heeft deskundige vrijwilligers in dienst die zelfstandig wonende ouderen bezoeken om de veiligheid in de woning te bekijken en te verbeteren. De veiligheidsadviseur geeft praktische adviezen en helpt zo nodig bij het uitvoeren van de adviezen.

De inzet van een veiligheidsadviseur is gratis. Voor informatie en het maken van een afspraak **telefoon: 5719393**

INTERNETADRESSEN

www.politiekeurmerk.nl

www.pluspuntzandvoort.nl

www.servicepaspoort.nl

Vervoer dat vergoed wordt door de ziektekostenverzekeraar

Informatie hierover kunt u navragen bij uw eigen ziektekostenverzekeraar.

In deze regio zijn velen verzekerd bij Zilveren Kruis Achmea. Voor verzekerden bij Zilveren Kruis is het volgende van toepassing:

Om voor vergoeding van vervoerskosten (openbaar vervoer, eigen vervoer of taxivervoer) in aanmerking te komen neemt u vóóraf contact op met de Vervoerslijn. De medewerkers van de Vervoerslijn bepalen of u in aanmerking komt voor vergoeding van vervoer, en van welke vorm van vervoer u gebruik mag maken.

Vervoerslijn
Zilveren Kruis Achmea

telefoon: 0900-2302340
telefoon: 0900-8435

Aangepast vervoer

telefoon: 0900-8684

OV-Taxi (verzorgd door BIOS-groep).

De Openbaar Vervoer Taxi is een aanvulling op het openbaar vervoer in de vorm van taxivervoer, toegankelijk voor iedereen. Ouderen en gehandicapten kunnen in het kader van de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) een indicatie krijgen voor de OV-Taxi, wanneer men niet in staat is met het gewone openbaar vervoer te reizen.

De taxi rijdt van 6.00 uur 's morgens tot 00.00 uur 's nachts en u kunt tot uiterlijk één uur van tevoren telefonisch bestellen. De OV-Taxi rijdt in de gemeenten: Bennebroek, Beverwijk, Bloemendaal, Haarlem, Haarlemmerliede, Spaarnwoude, Heemskerk, Heemstede, Uitgeest, Velsen en Zandvoort.

Het maximum aantal zones is zes. U betaalt contant of via een vooraf afgegeven machtiging.

Wilt u verder dan zes zones reizen dan kunt u gebruik maken van Valys. Als u meent voor een indicatie in het kader van de WMO in aanmerking te komen, dan kunt u een aanvraag voor een vervoerspas indienen bij:

Loket Zandvoort **telefoon: 5740450**

Valys **telefoon: 0900-9630**
Antwoordnummer 6 **teksttelefoon: 0900-8410**
3260 WB Oud-Beijerland.

Valys verzorgt het vervoer voor sociaalrecreatieve uitstapjes (b.v. familiebezoek) buiten de regio. U krijgt voor een vastgesteld tarief taxivervoer als aanvulling op uw reis met het openbaar vervoer of, als u dit niet kunt, van deur tot deur vervoer naar uw bestemming. U heeft hiervoor een speciale pas nodig (éénmalig € 6,80), die u kunt aanvragen via hierboven genoemd antwoordnummer of via de website www.valys.nl.

U komt in aanmerking indien u een OV-begeleiderskaart van de NS, een WMO vervoersvoorziening, een rolstoel, scootmobiel of een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente Zandvoort heeft. Bij reservering vermelden of u een rolstoel of scootmobiel meeneemt. Informatie en hulp bij het aanvragen:

de ouderenadviseur **telefoon: 5719393**
Loket Zandvoort **telefoon: 5740450**

RolMobiel **telefoon: 5242843**
Stichting Aangepast Vervoer Zuid-Kennemerland (AVZK)
Van Oosten de Bruijnstraat 60, 2014 VS Haarlem.
De AVZK is een vrijwilligersorganisatie en rijdt met

Servicepaspoort biedt voor haar leden ook de mogelijkheid van persoonsalarmering.

U betaalt: € 70,- éénmalig voor de aansluitingskosten
€ 18,42 voor een abonnement per maand.

U heeft de keus om zelf voor contactpersonen te zorgen die bij u gaan kijken als u op de alarmknop drukt (deze hebben de sleutel van uw huis).

Indien u geen contactpersonen heeft, kunt u gebruik maken van de alarmservice van Zorgbalans (extra kosten € 8,67 per maand).
Informatie **telefoon: 8918440**

De Telefooncirkel

De Telefooncirkel is bedoeld voor alleenstaanden die verzekerd willen zijn van een dagelijks contact.

De cirkel wordt gevormd door enkele ouderen die elkaar één keer per dag op een vast tijdstip bellen (tussen 9.00- 9.30 uur). Iedere dag start de eerste deelnemer de cirkel; deze belt de 2e en zo wordt de cirkel in een vaste volgorde rondgebeld. Als er problemen zijn of als u de telefoon niet opneemt, wordt zo snel mogelijk actie ondernomen door een medewerker van Pluspunt.
Informatie bij de ouderenadviseur **telefoon: 5719393**

Valpreventie "In Balans"

Veel ouderen krijgen te maken met een val. Het verkleinen van valrisico verdient veel aandacht. Om u te helpen de kans op een valongeluk te verkleinen, biedt Pluspunt in samenwerking met de gemeente een cursus valpreventie aan. Deze cursus is bedoeld voor alle ouderen in Zandvoort en Bentveld, ook als u minder goed ter been bent. De cursus bestaat uit een informatie-bijeenkomst, lesbijeenkomsten en oefenbijeenkomsten.

Kosten: € 25,-.
Meer informatie bij de ouderenadviseur **telefoon: 5719393**

5. Veiligheid in en om huis

Inbraakpreventie

U kunt uw woning laten onderzoeken op inbraakgevoeligheid door een beveiligingsbedrijf (met politiekeurmerk "Veilig Wonen"), dat samenwerkt mét en werkt volgens de normen van de politie. Zij geven u gratis advies en een vrijblijvende offerte om de mogelijkheden tot inbraak te verkleinen. Als u dat wilt, kunnen zij de werkzaamheden ook uitvoeren; de kosten zijn volledig voor eigen rekening. De offerte en de uitvoering kunnen worden gecontroleerd door een preventieteam van de politie. Bij goedkeuring kan een certificaat "Veilig Wonen" worden afgegeven. De meeste verzekeringsmaatschappijen geven dan een korting op de inboedelverzekering.

Voor informatie kunt u bellen met:

Veilig Wonen

telefoon: 0900-2357589

Persoonsalarmering van Pluspunt

Persoonsalarmering maakt het mogelijk om met één druk op de knop van een zendertje, 24 uur per dag, direct hulp te vragen. Dit waterdichte zendertje draagt u om uw pols of als ketting om uw hals. Het is afhankelijk van de persoonlijke situatie of u voor sociale of medische alarmering in aanmerking komt. In het laatste geval worden de kosten vaak (gedeeltelijk) vergoed door de ziektekostenverzekeraar.

Voor sociale alarmering betaalt u:

- éénmalige aansluitingskosten € 45,-
- maandelijks abonnement € 11,35.

Informatie bij de ouderenadviseur

telefoon: 5719393

4 rolstoelbusjes, voorzien van een lift. Het doel is om betaalbaar vervoer te bieden aan mensen die zijn aangewezen op een rolstoel en die geen gebruik kunnen of willen maken van vervoersvoorzieningen via de WMO. RolMobiël rijdt voornamelijk binnen de regio; in overleg kan ook buiten de regio vervoerd worden.

Overige vervoersvoorzieningen:

Aanvragen voor een (elektrische) rolstoel, scootmobiel, invalidenparkeerkaart enz. kunt u indienen bij:

Loket Zandvoort

telefoon: 5740450

Strandrolstoelen

Speciale (duw)rolstoelen voor het strand kunt u van 1 april tot 1 oktober lenen bij:

- **paviljoen 5** (Take Five) **telefoon: 5716119**
- **paviljoen 20** (Jeroen) **telefoon: 5716994**
- **paviljoen 26** (Strand-Noord) **telefoon: 5715848**

INTERNETADRESSEN

www.pluspuntzandvoort.nl

www.9292ov.nl

www.ns.nl

www.biosgroep.nl

www.ov-chipkaart.nl

www.regelzorg.nl

www.anbo.nl

www.uniekbo.nl

www.pcob.nl

www.zilverenkruis.nl

www.valys.nl

www.rolmobiël.nl

4. Cursussen en activiteiten

Korting voor mensen van 65 jaar en ouder

Zodra u 65 jaar bent kunt u korting krijgen bij deelname aan een aantal culturele, educatieve en recreatieve activiteiten, bijvoorbeeld concert- of museumbezoek. U krijgt ook korting als u gebruik maakt van het openbaar vervoer. Om deze korting te krijgen moet u kunnen aantonen dat u 65 jaar of ouder bent.

Hiervoor kunt u een identiteitskaart, paspoort of rijbewijs gebruiken. Deze documenten kunt u aanvragen bij de gemeente Zandvoort Centrale Balie
Swaluëstraat 2, Zandvoort

telefoon: 5740100

Cursussen en activiteiten voor senioren bij Pluspunt

Pluspunt geeft o.a. een cursus valpreventie (zie hoofdstuk Veiligheid) en computerlessen en biedt maandelijks een film aan in Circus Zandvoort.

telefoon: 5717373

Computercursussen voor senioren

Voor senioren wordt het steeds noodzakelijker om iets over de computer te weten. Dat kan met cursussen, waarbij veel geoefend wordt in een rustig tempo.

De cursussen worden gegeven door een docent van SeniorWeb, geassisteerd door een vrijwilliger van Pluspunt.

Voor elke cursist is een computer beschikbaar.

- **Snuffelcursus** (3 lessen van 2 uur) is speciaal voor mensen die nog nooit met een computer hebben gewerkt.

INTERNETADRESSEN

www.zandvoort.nl

www.pluspuntzandvoort.nl

www.seniorweb.nl

www.ookzandvoort.nl

www.servicepaspoort.nl

www.prezens.nl

www.bibliotheekduinrand.nl

www.anbo.nl/zandvoort

www.zandvoort.zonnebloem.nl

www.rodekruis.nl

www.nbav.nl

www.deblauwegids.nl

www.zorgcontact.nl

Dagtochten, bootdagen, vakantiehotels, hotelschip:

De Zonnebloem en het Rode Kruis organiseren deze mogelijkheden tot ontspanning, ook voor de verzorger van een zieke of gehandicapte.

Voor informatie via het Rode Kruis

telefoon: 5716922

Voor informatie via de Zonnebloem

telefoon: 5731225

Dagopvang Zorgcontact

Zorgcontact biedt dagopvang voor

- zelfstandig wonende ouderen die baat hebben bij verzorging, structuur en/of ondersteuning
- ouderen met dementie: voor ouderen die nog zelfstandig wonen, maar waarbij door vergeetachtigheid problemen zijn in het dagelijks functioneren of de contacten met de omgeving minder worden
- ouderen met een visuele handicap: ook als daarnaast lichte lichamelijke verzorging nodig is (in Bennebroek)

Men kan één of meer dagen per week deelnemen.

Voor vervoer wordt gezorgd. Er zijn kosten aan verbonden en er is een indicatie nodig van het CIZ.

Informatie bij de ouderenadviseur

telefoon: 5719393

Clientenservice ZorgContact

telefoon: 5741637

- **Basiscursus** (6 lessen van 2 uur) voor mensen die al een computer hebben. Men gaat werken met de muis en het toetsenbord, het internet verkennen en leren e-mailen.
- **Vervolgcurcus** (6 lessen van 2 uur) waarbij men de kennis van de computer, internet en e-mail verder kan uitbreiden. Informatie en opgave bij Pluspunt.

telefoon: 5717373

“Cinema Nostalgie”

Pluspunt en Circus Zandvoort organiseren samen “Cinema Nostalgie”. Bij Circus Zandvoort kunt u op de eerste dinsdag van de maand anderen ontmoeten en samen kijken naar een film “uit de oude doos”. U wordt ontvangen vanaf 13.00 uur; om 13.30 uur begint de film.

Kosten € 5,-, inclusief koffie/thee. Als u met de Belbus komt zijn de kosten € 6,-.

Opgave bij de Plusdienst als u gebruik maakt van de Belbus

telefoon: 5717373

Voor nadere informatie en reservering bellen met

Stichting Circus Zandvoort

telefoon: 5718537

Andere cursussen en activiteiten bij Pluspunt

Pluspunt geeft o.a. cursussen, lezingen, workshops voor alle leeftijden.

Daarnaast worden voor ouderen diverse activiteiten georganiseerd, zoals:

- Bingo: een gezellige middag van 13.30-16.00 uur éénmaal per maand op dinsdagmiddag.
- Koersbal: het spel waar gezelligheid en behendigheid samengaan op de maandag- en op de donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur.
- Zondag Samen éénmaal per maand een gezellige zondag van 10.30-16.00 uur met spelletjes en een lekkere lunch
- Houding en Conditie, elke donderdag 14.30-15.30 uur.
- Klaverjassen, elke donderdag van 20.00-22.30 uur.

Zie ook de activiteitenfolder voor ouderen van Pluspunt.

telefoon: 5740330

OOK ZANDVOORT

De volgende activiteiten worden door OOK Zandvoort georganiseerd:

Koffie-In

De Koffie-In is voor alle inwoners van Zandvoort die dorpsgenoten willen ontmoeten of nieuwe kennissen willen maken.

Iedere maandagochtend tussen 10.30 en 12.00 uur wordt voor € 1,- koffie en thee geserveerd met een verse traktatie.

De Zonnebloem

De Zonnebloem is een vereniging die zich inzet voor ouderen, langdurig zieken en lichamelijk gehandicapten. Naast bezoek organiseert de Zonnebloem o.a. één- en meerdaagse boottochten, vakantieweken en activiteiten.

Informatie bij mw. S. Kluyskens

telefoon: 5731225

Het Rode Kruis

Het Rode Kruis houdt iedere maandag- en donderdagmiddag een soosmiddag. Houdt u van handwerken, een spelletje doen of zo maar een praatje maken, dan bent u van harte welkom. Niets moet, alles mag.

Informatie bij mw. E. Keur

telefoon: 5716922

Soosmiddagen:

- op maandag van 14.00-16.00 uur in Huis in de Duinen H. Heijermansweg 73
- op donderdag van 13.30-16.00 uur in Rode Kruisgebouw N. Beetslaan 14

Huisbezoeken

Als de deur uitgaan niet meer vanzelfsprekend is, is het mogelijk om thuis bezocht te worden door vrijwilligers van de Plusdienst voor een kopje thee, een spelletje of een praatje. Maar het is ook mogelijk samen met u iets te ondernemen, zoals een wandeling, samen winkelen, e.d.

Informatie bij de Plusdienst

telefoon: 5717373

Aangepaste vakanties en dagtochten

Er is een gids die een overzicht biedt van aangepaste vakanties voor mensen met een handicap (jong en oud). U kunt deze aanvragen bij: Nederlandse Branchevereniging Aangepaste Vakanties.

telefoon: 088-3355700

De bibliotheek heeft voor ouderen extra diensten en materialen en een gereduceerd tarief voor 65-plussers:

- grote-letter boeken
- boeken op cassetteband
- leesliniaal te koop (lenen voor proefperiode), werkt als vergrootglas en moet op het boek gelegd worden
- informatie (ook op cassette) over de Nederlandse Luister- en Braillebibliotheek
- surfen op internet; de kosten gaan per tijdseenheid.

De leeskring is een initiatief van Pluspunt en de bibliotheek. De kring bestaat uit een aantal mensen dat éénzelfde boek leest en dit 1 x per 7 weken op donderdagmiddag met elkaar in de bibliotheek bespreekt. De deelnemers krijgen de boeken te leen. Informatie bij de Plusdienst **telefoon: 5717373**

Boek aan huis dienst

Wanneer men niet in staat is om naar de bibliotheek te komen, door ziekte of handicap, bestaat de mogelijkheid om boeken en andere materialen thuisbezorgd te krijgen.

Inlichtingen bij de Plusdienst **telefoon: 5717373**

ANBO (Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen)

Afdeling Zandvoort:

mw. T. van der Voort (secretariaat) **telefoon: 5712251**

De ANBO is een bond waarvan iedere 50-plusser, ongeacht politieke of religieuze overtuiging, lid kan worden.

De ANBO organiseert regelmatig uitstapjes en activiteiten zoals bingomiddagen, zingen, bridgen, zwemmen, Nordic walking, klaverjassen en bij voldoende belangstelling gezamenlijke vakanties.

Dansmiddag voor senioren

Elke 1e vrijdagmiddag van de maand is van 14.00 tot 16.00 uur een dansmiddag voor senioren. Daarbij staat gezelligheid voorop. De muziek die gedraaid wordt is bekende 60-er jaren muziek. De bijdrage per middag is € 3,-.

Aanmelding vooraf is niet noodzakelijk. U kunt voor vervoer gebruik maken van de Belbus.

Informatie bij Nathalie Lindeboom **telefoon: 5740355**

OOK Samen

De dag samen doorbrengen

Deze activiteit is bedoeld voor ouderen die behoefte hebben aan gezelligheid en contacten met anderen. Men kan zelf bepalen, in overleg met elkaar, welke activiteiten men gaat ondernemen. Ook gebruikt men samen de maaltijd.

Een beroepskracht begeleidt deze dag. Ook Samen is elke donderdag van 10.00 tot 16.00 uur; in de toekomst vindt uitbreiding naar een andere dag plaats.

Deze activiteit is bedoeld voor diegenen die niet in aanmerking komen voor een CIZ-indicatie voor dagbehandeling of dagactiviteiten.

Kosten: € 7,50 per dag (inclusief maaltijd en vervoer). Minima kunnen dit bedrag vergoed krijgen via de bijzondere bijstand.

Informatie en aanmelding bij de ouderenadviseur.

telefoon: 5719393

Cursussen van Zorgbalans

Wanneer u in het bezit bent van het Servicepaspoort komt u in aanmerking voor een korting: **telefoon: 8918440**

Meer bewegen voor ouderen

Op diverse locaties, ook in Zandvoort, worden onder dit motto activiteiten georganiseerd voor 55-plussers. Naast de gewone gymnastiek omvat dit tegenwoordig ook conditietraining, volksdansen, Nordic walking, e.d. De activiteiten zijn aangepast aan uw mogelijkheden.

Meer bewegen voor chronisch zieken en gehandicapten

Bedoeld voor mensen met chronische pijn, de ziekte van Parkinson, reuma en longaandoeningen.

Nog meer cursussen van Zorgbalans

- Geheugentraining 55+
- Handig omgaan met de mobiele telefoon.

Prezens (onderdeel van GGZ inGeest)

Prezens biedt cursussen, trainingen en informatiebijeenkomsten aan. Het zijn preventieve cursussen voor mensen die beter willen leren omgaan met hun psychische problemen of met die van mensen in hun omgeving.

Er is een breed aanbod en er is geen verwijzing nodig.

Enkele voorbeelden:

- a. **“In de put, uit de put”**, leren uw somberheid de baas te worden.
- b. **“Op zoek naar zin”**, helpt u (opnieuw) de “zin” te ontdekken door bezig te zijn met uw levensverhaal.

- c. **“Angst de baas”** voor mensen die hun angstklachten willen overwinnen.
- d. **“Rouwen en verder”**, ondersteuningsgroep voor mensen die een dierbare hebben verloren
- e. **Cursussen voor familieleden en betrokkenen:**
 - omgaan met dementie
 - omgaan met psychische klachten
 - mijn verhaal als mantelzorger

Informatie en aanmelden bij secretariaat preventie

telefoon: 5187640

Activiteiten

Inlooppunt

Pluspunt organiseert wekelijks het Koffie Carré, voorheen Inlooppunt. Iedere woensdagochtend zijn 50-plussers tussen 10.00-12.00 uur welkom in het Louis Davids Carré, Louis Davids carré 1 in Zandvoort.

Er is gelegenheid om, onder het genot van een gratis kopje koffie, leeftijdgenoten te ontmoeten en vrijblijvend advies en informatie te krijgen over zaken die voor ouderen van belang kunnen zijn. Er is regelmatig een themabijeenkomst.

Openbare Bibliotheek

telefoon: 5714131

Louis Davids carré 1

Openingstijden:

maandag	14.00-20.00 uur
dinsdag	14.00-17.00 uur
woensdag	10.00-17.00 uur
donderdag	14.00-17.00 uur
vrijdag	10.00-18.00 uur
zaterdag	10.00-14.00 uur