



**Prettig ouder
worden in Rijswijk**



**Welzijn
Rijswijk**
samen sterker

Inleiding

Rijswijk, februari 2024

Beste lezer,

Voor u ligt de brochure 'Prettig ouder worden in Rijswijk'. Een uitgave van Welzijn Rijswijk boordevol praktische informatie op het gebied van welzijn, zorg en wonen. Zie het als de moderne versie van de Gouden Gids van vroeger, maar dan in een jasje van nu.

In Rijswijk zijn er veel voorzieningen op het gebied van prettig ouder worden, die worden aangeboden door verschillende organisaties. Deze brochure brengt dat allemaal in beeld. Met de vele regelingen en een groot aanbod kan het namelijk best een zoektocht zijn om erachter te komen wat de mogelijkheden voor u zijn. En mocht u ondanks het overzicht toch nog vragen hebben of op zoek zijn naar iets, neem dan zeker even contact met ons op. Op de volgende pagina stellen we onze organisatie graag aan u voor.

Met onze dienstverlening – en deze brochure in het bijzonder – dragen wij graag bij aan een prettige, gezonde én veilige manier van ouder worden in Rijswijk.

Ik wens u veel leesplezier!

Mieke Ruigrok

Directeur-bestuurder Welzijn Rijswijk

Deze brochure is een uitgave van Welzijn Rijswijk

n.b. Deze brochure is medio februari 2024 gedrukt, en is onder voorbehoud van wijzigingen. Het actuele aanbod kan anders zijn dan vermeld. Neem contact op met de betreffende organisatie voor de meest recente informatie.



Prettig ouder worden in Rijswijk

Wij zijn Welzijn Rijswijk, de lokale welzijnsorganisatie van Rijswijk. Wij zijn er voor iedereen, van 0 tot 100+ jaar en van nieuwkomers tot oudgedienden. U kunt bij ons terecht voor hulp, voorlichting en ondersteuning. Bijvoorbeeld over formulieren & geldzaken, prettig ouder worden of vrijwilligerswerk. We helpen u graag (weer) op weg en waar nodig verwijzen we u door naar een van onze partners. Dit alles doen we met ons enthousiaste team van professionals en ruim 400 vrijwilligers. Op het gebied van prettig ouder worden bieden wij verschillende diensten aan, en onze seniorenadviseurs staan u graag te woord met raad en daad.

Team Seniorenadvies

Ons team bestaat uit een aantal enthousiaste seniorenadviseurs. Wij zijn er voor alle zelfstandig wonende Rijswijkse senioren (65+) en ons doel is dat u op een prettige, veilige en gezonde manier ouder kunt worden in Rijswijk. Ouder worden komt soms met gebreken, maar wij kijken graag naar wat u nog wel kunt. Wij vertellen graag hoe wij u kunnen helpen:

Informatie en advies

U kunt bij het seniorenadvies terecht met al uw vragen, bijvoorbeeld over wonen, zorg, welzijn en financiën. Wij zijn als een spin in het web en helpen u graag verder, indien nodig verwijzen wij u door naar de juiste plek of organisatie. We brengen samen met u de vragen en behoeften in kaart en informeren u over de mogelijkheden. Wij zijn op goed op de hoogte van de Rijswijkse 'sociale kaart' en weten welke mogelijkheden en activiteiten er in Rijswijk te vinden zijn. Onze hulp is altijd vrijblijvend. Ook als u zich zorgen maakt over iemand in uw omgeving kunt u bij ons terecht.

Naast informatie en advies op individueel niveau bieden wij ook bijeenkomsten en activiteiten aan in groepsvorm. Zo organiseren we cursussen en themabijeenkomsten, bijvoorbeeld over het (levens)testament of veiligheid. Daarnaast brengen wij ieder kwartaal een nieuwsbrief uit met actualiteiten, tips en een activiteitenkalender. Wilt u deze graag ontvangen? Laat uw gegevens achter op www.welzijn-rijswijk.nl/seniorenadvies of bel op werkdagen naar 070 – 757 92 00.

Informatief Huisbezoek

Bereikt u binnenkort de leeftijd van 80, 85, 90, 95 of 100 jaar? Dan kunt u in dat jaar een uitnodiging van ons verwachten voor een informatief huisbezoek. Tijdens dit bezoek komt één van onze vrijwilligers bij u langs om met u in gesprek te gaan over hoe u het ouder worden in Rijswijk ervaart. En heeft u vragen dan worden deze natuurlijk ook gelijk besproken. De informatie die wordt opgehaald, wordt – anoniem – verzameld en gedeeld met de gemeente Rijswijk. Zo weten zij hoe zij hun beleid kunnen aanpassen die aansluit bij de behoefte van de inwoners.

Contactgegevens:

☎ 070 – 757 92 00

✉ seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/seniorenadvies

In deze brochure leest u alles over de dienstverlening van organisatie. Op het gebied van Prettig Ouder Worden bieden wij naast de ondersteuning van het team Seniorenadvies ook andere diensten aan. Denk hierbij aan:

Mantelzorgondersteuning

Maar liefst 1 op de 3 inwoners is mantelzorger. En hoewel dat vanzelfsprekend lijkt heeft het geven van mantelzorg ook impact op uw eigen leven. De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk bieden informatie, advies en ondersteuning voor mantelzorgers. Daarnaast verzorgen zij contactmomenten en bijeenkomsten voor mantelzorgers. Zie pagina 23.

ANWB AutoMaatje

ANWB AutoMaatje is een vervoersdienst waarbij vrijwilligers andere inwoners op verzoek vervoeren. Daarbij gebruiken de vrijwillige chauffeurs hun eigen auto. De dienst is er speciaal voor inwoners die niet meer zelfstandig in staat zijn te reizen en daarvoor afhankelijk zijn van anderen. Zie pagina 35.

Maaltijdvoorziening

Als u – tijdelijk – niet meer in staat bent zelf te koken, dan kan de Maaltijdvoorziening van Welzijn Rijswijk uitkomst bieden. Zie pagina 26.

De wijkcentra

Welzijn Rijswijk heeft 2 wijkcentra: Wijkcentrum Stervoorde en Wijkcentrum Te Werve. In beide wijkcentra kunt u terecht om nieuwe mensen te ontmoeten en mee te doen aan activiteiten. Ook zijn er beweeglessen te volgen.

📍 Wijkcentrum Stervoorde – Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk

📍 Wijkcentrum Te Werve – Meester D. Focksraat 4, 2283 JA Rijswijk

Hulpvraag

Heeft u een hulpvraag waarvan u niet zeker weet waar deze thuishoort? Bel dan op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur naar de receptie van Welzijn Rijswijk. Zij staan u graag te worden en denken graag met u mee.
070 – 757 92 00



Inhoudsopgave

| | | | | | | | |
|---|-----------|---|-----------|--|-----------|---|-----------|
| 1. Wonen | 8 | 3. Hulp en ondersteuning | 23 | 6. Vervoer | 35 | 9. Beweging | 47 |
| 1.1 Woonnet Haaglanden | 8 | 3.1 Seniorenadviseur Welzijn Rijswijk | 23 | 6.1 ANWB Automaatje Rijswijk | 35 | 9.1 Beweegcursussen | 47 |
| 1.2 Funda | 8 | 3.2 Mantelzorgondersteuning Welzijn Rijswijk | 23 | 6.2 De Zonnebloemauto | 35 | 9.2 Rijswijk Blijft Staan! | 47 |
| 1.3 Pararius | 9 | 3.3 Sociaal Wijkteam | 23 | 6.3 Regiotaxi Haaglanden | 36 | 9.3 Beweegmakelaar Rijswijk | 48 |
| 1.4 Groepswonen Ouderen Rijswijk (55+) | 9 | 3.4 De Sociaal Raadvrouw | 24 | 6.4 Valys | 36 | 9.4 Fietsen voor senioren | 48 |
| 1.5 Belvédère (serviceflat) | 9 | 3.5 Ouderenbond | 24 | 7. Veiligheid/bezorgdheid | 37 | 9.5 Wandelgroepen | 48 |
| 1.6 Over de Bogaard | 9 | 3.6 Roze ouderen, LHBTI+-ers (lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender personen, Intersekse en queer) | 25 | 7.1 Brandweer | 37 | 9.6 Happy Fit | 48 |
| 1.7 Garantwoningen huren bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH) | 10 | 4. Praktische ondersteuning | 26 | 7.2 Meldpunt Zorgwekkend Gedrag | 38 | 9.7 Happy Dance: Blijf in Beweging | 49 |
| 1.8 Zelfstandig wonen met het Volledig Pakket Thuis in Onderwatershof | 10 | 4.1 Hulpmiddelen | 26 | 7.3 Ouderenmishandeling | 38 | 9.8 Optisport sport- en welzijnscentrum de Schilp | 49 |
| 1.9 Beukenheim (woning gelegen aan Onderwatershof, Cardia) | 10 | 4.2 Maaltijdvoorzieningen | 26 | 7.4 Buurtbemiddeling Welzijn Rijswijk | 39 | 10. Zingeving | 50 |
| 1.10 Boogvoorde (woningen gelegen in Steenvoorde, Florence) | 10 | 4.3 Boodschappen | 27 | 7.5 Personenalarmering | 39 | 10.1 Zingevingsvragen | 50 |
| 1.11 Wonen in verpleeghuis | 11 | 4.4 Digitaal vaardig | 28 | 7.6 Babeltruc | 40 | 10.2 Kerken in Rijswijk | 50 |
| 1.12 Verhuizen | 12 | 4.5 Klusjes | 30 | 7.7 Maak het ze niet te makkelijk.nl | 40 | 10.3 Haagsche-Zin | 51 |
| 2. Zorg | 12 | 5. Financiën | 32 | 8. Ontmoeting en vrije tijd | 41 | 10.4 Steun bij Rouw en Verlies Rijswijk | 51 |
| 2.1 Huisartsen | 12 | 5.1 Financieel Servicepunt | 32 | 8.1 Welzijn op Recept - Welzijn Rijswijk | 41 | 10.5 Levensboek schrijven | 51 |
| 2.2 Praktijkondersteuner (POH) | 12 | 5.2 Formulierenhulp Welzijn Rijswijk | 32 | 8.2 Buddy Netwerk | 41 | 11. Laatste levensfase & levenseinde | 52 |
| 2.3 Thuiszorg | 14 | 5.3 Belastinghulp | 33 | 8.3 Zonnebloem Rijswijk | 42 | 11.1 Over Palliatieve Zorg | 52 |
| 2.4 Wijkverpleegkundigen | 15 | 5.4 Sociale Verzekeringsbank (SVB) | 33 | 8.4 Stichting Pelita | 42 | 11.2 Vrijwilligers Terminale Zorg | 52 |
| 2.5 Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) | 17 | 5.5 Tegemoetkomingen | 33 | 8.5 Stichting Vier het Leven | 42 | 11.3 Euthanasie | 52 |
| 2.6 Wet Langdurige Zorg (WLZ) | 17 | 5.6 Budgetbeheer of beschemingsbewind | 34 | 8.6 Stichting Amal Rijswijk | 43 | 11.4 Testament & levenstestament | 54 |
| 2.7 Zorgverzekeringswet (ZVW) | 17 | | | 8.7 Rijswijk Doet | 43 | 11.5 Uitvaartondernemers & uitvaartlocaties | 55 |
| 2.8 Specialistische zorg | 17 | | | 8.8 Vereniging Buurtraad Steenvoorde (VBS) | 44 | | |
| 2.9 Ontmoetingscentra | 20 | | | 8.9 De Smeltkroes | 44 | | |
| 2.10 Tijdelijk logeren met zorg | 21 | | | 8.10 Stichting Buurtschap Oud Rijswijk | 45 | | |
| | | | | 8.11 Open eettafels & koffiemomenten | 45 | | |
| | | | | 8.12 Buurtbibliotheek voor 60+ | 45 | | |
| | | | | 8.13 De Volharding | 46 | | |
| | | | | 8.14 De FlorencePas | 46 | | |



1. Wonen

Bent u op zoek naar een andere woning? In dit hoofdstuk kunt u lezen welke aanbieders er zijn, waar u zich kunt inschrijven om op aanbod te reageren, waar u zoal naar toe kunt verhuizen, wat de eventuele bijzonderheden zijn en wie u kan ondersteunen.

1.1 Woonnet Haaglanden

Op de website van Woonnet Haaglanden staat het gezamenlijke woningaanbod van diverse woningcorporaties in de regio Haaglanden. Op deze website kunt u zoeken naar sociale- en vrije sectorwoningen. Door middel van een zoekopdracht ziet u woningen waar u voor in aanmerking komt. Om op een woning te kunnen reageren dient u ingeschreven te staan bij Woonnet Haaglanden. Aan deze inschrijving zijn jaarlijks kosten verbonden.

Contactgegevens

☎ 088 - 488 70 00

🌐 www.woonnet-haaglanden.nl

1.1.1 De seniorenmakelaars in Rijswijk

Heeft u de wens om te verhuizen naar een seniorenwoning? Sinds 1 augustus 2023 is er een 'doorstroomteam' gestart binnen de gemeente Rijswijk. In dit team zetten drie seniorenmakelaars zich samen in om de doorstroom van ouderen op de woningmarkt te bevorderen. Het team bestaat uit een seniorenmakelaar van de gemeente die zich richt op de vrije sector huur- en koopwoningen en twee seniorenmakelaars van de woningcorporaties Rijswijk Wonen en Vidomes die zich richten op de sociale huur.

De seniorenmakelaars van de woningcorporaties helpen woningzoekenden van 55 jaar en ouder die nu in een grote sociale huurwoning wonen. Zo'n woning is een eengezinswoning of een appartement met een woonoppervlakte van minimaal 80 m² en minimaal drie slaapkamers. U moet wel ingeschreven staan bij Woonnet Haaglanden om van deze dienst gebruik te kunnen maken.

De seniorenmakelaars kunnen u helpen met uw verhuwens of vragen. Samen met u worden de woonwensen in kaart gebracht. Ook wordt er gekeken naar de belemmeringen die u kan ervaren om te verhuizen. U krijgt informatie over het woningaanbod en indien nodig verwijzen de seniorenmakelaars u door naar de juiste instanties. De seniorenmakelaar voor de vrije sector huur en koopwoningen heeft elke donderdag een inloopspreekuur van 09.30 tot 12.30 uur in het informatiecentrum in Bogaard Stadscentrum (naast de ANWB-winkel).

Seniorenmakelaar Gemeente Rijswijk

✉ jdijkman@rijswijk.nl

☎ 070 - 326 10 10

Seniorenmakelaar Rijswijk Wonen

✉ mhouwing@rijswijkwonen.nl

☎ 070 - 336 42 00

Seniorenmakelaar Vidomes

✉ seniorenmakelaar@vidomes.nl

☎ 088 - 845 66 00

1.2 Funda

Op de website van Funda is vrijwel het volledige Nederlandse koopwoningaanbod te vinden dat via makelaars wordt aangeboden. U vindt hier huur- en koopwoningen. U kunt ook via deze website uw huis verkopen. Ga naar www.funda.nl voor meer informatie.

1.3 Pararius

Op de website van Pararius staat het particuliere woningaanbod van zowel huur- als koopwoningen. Op Pararius vindt u het nieuwste woningaanbod. Dit aanbod wordt geplaatst door makelaars en andere professionele aanbieders. Pararius is gratis. Kijk voor meer informatie op www.pararius.nl.

1.4 Groepswonen Ouderen Rijswijk (55+)

Groepswonen op de Bazuinlaan bestaat uit 31 tweekamerwoningen van circa 70m², met een grote woon- en slaapkamer, een badkamer en eigen berging. Er is een lift, een gemeenschappelijke activiteitenruimte en een gemeenschappelijke tuin met een berging voor bijv. een fiets. Een deel van de woningen is aangepast. In de activiteitenruimte en de tuin worden veel activiteiten georganiseerd. Bij deze woonvorm is sprake van sociale controle en helpt men elkaar waar nodig en mogelijk. U kunt via Woonnet Haaglanden reageren op deze woningen.

Contactgegevens

📍 Bazuinlaan 2 fl. 101, Rijswijk

☎ 06 - 22 97 64 13

✉ b.j.vanoijen@hetnet.nl

Bijzonderheden

- 55+ huurwoningen
- Gezamenlijke activiteiten
- Max. jaarinkomen stellen € 34.000,-
alleenstaanden € 23 - 24.000,-

1.5 Belvédère (serviceflat)

In Belvédère kunt u een 2-, 3- of 5-kamer appartement kopen. Het appartementencomplex is centraal gelegen ten opzichte van diverse winkels en winkelcentrum 'In de Bogaard', openbaar vervoer en de belangrijke uitvalswegen. U kunt gebruik maken van diverse faciliteiten zoals het bestellen van koelverse maaltijden, logeerkamers, wasserette, werkbank met gereedschap en biljartkamer. Er is een recreatiezaal en er worden diverse activiteiten georganiseerd zoals koffie ochtenden, muzikale avonden, voordrachten/lezingen, toneel en films. Er is wekelijks gymnastiek, er kan gesjoeld, bridge of koersbal worden gespeeld.

Contactgegevens

📍 Dr. H.J. Colijnlaan 6, Rijswijk

☎ 070 - 394 23 00

✉ info@belvedere-rijswijk.nl

🌐 www.belvedere-rijswijk.nl

Bijzonderheden

- Koopwoningen
- 2-, 3- en 5- kamer appartementen
- Huismeester en personeel

1.6 Over de Bogaard

Deze seniorenwoningen worden beheerd door Vesteda. De woningen liggen in de centraal gelegen wijk Steenvoorde. Er zijn veel faciliteiten in de wijk; winkelen kunt u in het nabij gelegen winkelcentrum 'In de Bogaard'. U kunt zich gratis inschrijven voor deze woningen.

Contactgegevens

📍 Hilvoordestraat, Rijswijk

☎ 088 - 456 16 56 (toets 1)

✉ verhuur@vesteda.com

🌐 www.vesteda.com

Bijzonderheden

- Huurwoningen
- 2/3 kamer appartementen
- Huismeester
- Gemeenschappelijke ruimte
- Inkomenseis is minimaal 4,5 keer de huurprijs bruto per maand

1.7 Garantwoningen huren bij WoonZorgcentra Haaglanden (WZH)

Wilt u zelfstandig wonen en gebruik maken van servicediensten en zorgvoorzieningen dichtbij uw woning? Dan is een garantwoning van WZH mogelijk iets voor u. Het thuiszorgteam van WZH levert op uw verzoek thuiszorg. Professionals, zoals de wijkverpleegkundige en behandelaren staan voor u klaar. Samen kijken we naar wat u zelf kunt, waar uw familie en mantelzorgers u mee helpen en waar ons thuiszorgteam u bij kan ondersteunen. WoonZorgcentra Haaglanden heeft op verschillende locaties in Den Haag en Leidschendam-Voorburg garantwoningen in de verhuur. Wilt u meer informatie over de huurwoningen van WZH? Neem dan contact op met WZH Klantbemiddeling.

Contactgegevens

☎ 070 - 756 16 00

✉ klantbemiddelingcentraal@wzh.nl

1.8 Zelfstandig wonen met het Volledig Pakket Thuis in Onderwatershof

U kunt een vrije sector appartement huren in woonzorgcentrum Onderwatershof. Deze woningen worden verhuurd door Rijswijk Wonen. Cardia houdt de wachtlijst bij. Wanneer u nu zorg nodig heeft kunt u gebruik maken van het Volledig Pakket Thuis (VPT) en thuiszorg van Cardia. Met het VPT-pakket blijft u zelfstandig wonen maar krijgt u zorg aan huis vanuit de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Deze zorg kan bestaan uit verpleging, persoonlijke verzorging en begeleiding, maaltijden, persoonsalarmering en huishoudelijke hulp.

Contactgegevens

📍 van Vredenburgweg 26, Rijswijk

☎ 070 - 800 88 88

✉ klantenbureau@cardia.nl

🌐 www.cardia.nl

Bijzonderheden

- Vrije sector huurwoningen
- Gebruik gemeenschappelijke ruimtes en faciliteiten
- Inkomensnorm verzamelinkomen minimaal € 30.000,- (voor 1 a 2 personen). Het inkomen is afhankelijk vd huurprijs. Hoe hoger de huur is, hoe hoger het inkomen moet zijn.
- Ook geschikt voor echtparen, waarbij 1 van de 2 zorgbehoefstig is.

1.9 Beukenheim (woningen gelegen aan Onderwatershof, Cardia)

Het complex Beukenheim biedt sociale huurwoningen voor mensen met een zorgindicatie vanuit de Wet Langdurige Zorg (Wlz). Cardia houdt de wachtlijst bij. Aanmelden voor de wachtlijst verloopt via het Klantenbureau van Cardia. De woningen worden verhuurd via Rijswijk Wonen.

Contactgegevens

📍 Van Vredenburgweg 28, Rijswijk

☎ 070 - 800 88 88

✉ klantenbureau@cardia.nl

🌐 www.cardia.nl

Bijzonderheden

- Sociale huurwoningen
- Inkomensnorm maximaal 44.035,- voor 1 of 2 personen.
- Gebruik gemeenschappelijke ruimtes en faciliteiten Onderwatershof
- Ook geschikt voor echtparen, waarbij 1 van de 2 zorgbehoefstig is.

1.10 Boogvoorde (woningen gelegen in Steenvoorde, Florence)

Binnen complex Steenvoorde in Rijswijk worden zorgwoningen verhuurd door Rijswijk Wonen. Deze zorgwoningen heten Boogvoorde. U kunt gebruikmaken van de faciliteiten van het woonzorg- centrum Steenvoorde en van de thuiszorg van Florence.

Om in aanmerking te komen voor de zorgwoningen in Boogvoorde moet u aan de volgende punten voldoen:

- U heeft minimaal 6 uur per week zorg nodig. Hierbij wordt huishoudelijke hulp niet meegerekend.
- U komt in aanmerking voor een sociale huurwoning. Het fiscaal inkomen voor 1 persoon mag maximaal 24.075,- euro bedragen en voor 2 personen maximaal 32.675,- euro (let op dit kan jaarlijks wijzigen).

Wanneer u interesse heeft in een woning in Boogvoorde, dan kunt u op de wachtlijst worden geplaatst. Als u verdere vragen heeft of op de wachtlijst geplaatst wilt worden, neem contact op met de zorgbemiddeling van Florence.

Contactgegevens Zorgbemiddeling

📍 Generaal Spoorlaan 62, Rijswijk

☎ 070 - 41 31 000, keuzetoets 3 'extramuraal'

✉ zorgbemiddeling@florence.nl

🌐 www.florence.nl

1.11 Wonen in verpleeghuis

Wanneer u niet meer zelfstandig kunt wonen zijn er in Rijswijk en omgeving verschillende mogelijkheden tot wonen met zorg. Bijvoorbeeld:

- Woonzorgcentrum Onderwatershof, Cardia;
- Woonzorgcentrum Steenvoorde, Florence;
- Woonzorgcentrum Vredenburg, Florence;
- Woonzorgcentrum Sammersbrug, WoonZorgcentra Haaglanden (WZH).

U heeft voor langdurige zorg en verpleging een zorgprofiel vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) nodig om naar deze woningen te verhuizen. Dit zorgprofiel moet worden aangevraagd bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Indien u bent opgenomen in een ziekenhuis of revalidatiecentrum en het blijkt dat u niet meer naar huis kunt, dan regelt de Transfer-verpleegkundige dat u op een passende plek terecht komt.

1.12 Verhuizen

1.12.1 Zwennes Totaal Service

Bij de verhuizing van senioren wordt het werktempo en het aantal mankrachten per woning aangepast. Zij streven naar een rustige en fijne verhuizing voor senioren. De ene persoon kan qua drukte en bedrijvigheid meer aan dan de andere persoon en daarom is het voor alle partijen van belang dat hier duidelijke afspraken over gemaakt worden.

Dupliceren van woonruimtes

Door het toepassen van een techniek; het dupliceren van woonruimtes, wordt het wennen aan een nieuwe woonomgeving eenvoudiger. Voor (dementerende) ouderen wordt het steeds moeilijker om te kunnen gaan met nieuwe en/of veranderende situaties, zoals bij een verhuizing. Dit kan voor veel stress en spanning zorgen. De sfeer en de indeling van de oude woning wordt overgebracht naar de nieuwe woonsituatie om het vertrouwde gevoel van thuis zoveel mogelijk te behouden.

Contactgegevens

☎ 015 - 364 13 54 of 06 - 42 72 66 28

✉ info@zwennestotaalservice.nl

🌐 www.zwennestotaalservice.nl

Bijzonderheden

- Sociale huurwoningen
- Gebruik gemeenschappelijke ruimtes en faciliteiten Steenvoorde
- Minimaal 6 uur per week thuiszorg nodig





2. Zorg

Heeft u zorg nodig, bijvoorbeeld bij het wassen en aankleden, steunkousen aantrekken, medicatie innemen of wondverzorging? Dan kunt u thuiszorg aanvragen. Heeft u een lichamelijke ziekte, een beperking of dementie en heeft u daarbij verpleging met persoonlijke zorg nodig? Dan kunt u een wijkverpleegkundige vragen om langs te komen. Dit vraagt u aan via de thuiszorginstelling. De vergoeding valt dan vaak onder de zorgverzekering.

2.1 Huisartsen

Een huisarts is het eerste aanspreekpunt voor problemen met de gezondheid. Dankzij de veelzijdige medische kennis kan de huisarts een groot gedeelte van gepresenteerde klachten zelf behandelen. Voor de overige klachten wordt doorverwezen naar een medische specialist of andere hulpverlening. De huisarts is coördinator van alle benodigde zorg voor een patiënt.

2.2 Praktijkondersteuner (POH)

Als u een chronische ziekte heeft, kunt u te maken krijgen met de praktijkondersteuner. Hij/zij doet de controles voor één of meer chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en astma. De praktijkondersteuner is hiervoor opgeleid en krijgt instructies van de huisarts. Als u psychische klachten heeft, bespreekt u die eerst met uw huisarts. Daarna kan de huisarts aan de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ) vragen om u verder te helpen. Bijvoorbeeld met de verheldering van uw problemen en met een kortdurende behandeling. De POH-GGZ bespreekt regelmatig met de huisarts hoe het gaat. Net als de huisarts, heeft de praktijkondersteuner GGZ beroepsgeheim. In het volgende overzicht kunt u alle Rijswijkse huisartsen vinden, daarbij staan ook de POH-ers van de praktijk benoemd.

Huisartsenpraktijk de HOF

Dr. Anicic-Bader, Dr. Darby, Dr. Agterberg & Dr. v.d. Zalm

POH ouderen, POH Somatiek & POH GGZ

📍 Van Vredenburgweg 26, 2282 SH Rijswijk
☎ 070 - 399 46 64

Huisartsenpraktijk Hoekstra & de Doelder
Dr. Hoekstra & Dr. de Doelder, Dr. Berghuis & Dr. Koning.

POH ouderen, POH Somatiek & POH GGZ

📍 Haagweg 191, 2281 AK Rijswijk
☎ 070 - 399 42 03

Huisartsenpraktijk Vredenburg
Dr. van Hoolwerff, Dr. Idenburg & Dr. Kakkenberg

POH ouderen, POH Somatiek & POH GGZ

📍 Van Vredenburgweg 71b, 2282 SE Rijswijk
☎ 070 - 390 02 02

Huisartsenpraktijk Agape

Dr. Wai, Dr. Tati en Dr. van Bemmelen

POH ouderen, POH Somatiek & POH GGZ
en de diabetesverpleegkundige

📍 Dr. H.J. van Mooklaan 33K, 2286 BB Rijswijk
☎ 070 - 394 89 30

Huisartsenpraktijk Tombrock

Dr. Tombrock & Dr. Tombrock-Scheffer

POH somatiek/ouderen, POH GGZ, Diabetes-
en longverpleegkundige

📍 Sir. Winston Churchillaan 384,
2285 SK Rijswijk
☎ 070 - 393 10 00

Huisartsenpraktijk G.F.W. Hoogslag

Dr. Hoogslag

POH somatiek & POH GGZ

📍 Van Vredenburgweg 71c, 2282 SE Rijswijk
☎ 070 - 399 18 18

Huisartsenpraktijk van der Wal

Dr. van der Wal

POH ouderen, POH somatiek & POH GGZ

📍 Van Vredenburgweg 71d, 2282 SE Rijswijk
☎ 070 - 399 23 76

Huisartsenpraktijk S P Mahabir

Dr. Mahabir

POH ouderen, POH Somatiek & POH GGZ

📍 Dr. H.J. van Mooklaan 33S, 2286 BB Rijswijk
☎ 070 - 394 44 07

Huisartsenpraktijk Steenkist

Dr. Steenkist

POH-Somatiek

📍 Huis te Landelaan 61-63, 2283 VB Rijswijk
☎ 070 - 394 93 90

Huisartsenpraktijk Kielman

Dr. M. Kielman en Dr. N.N. Holtkamp-Kielman

POH GGZ & POH Chronisch

📍 Huis te Landelaan 61-63, 2283 VB Rijswijk
☎ 070 - 393 92 92

Huisartsenpraktijk RijswijkBuiten

Dr. van den Berg, Dr. Bles, Dr. van Wijk & Dr. Scheurs

POH ouderen, POH somatiek & POH GGZ

📍 Van Rijnweg 9, 2286 KC Rijswijk
☎ 070 - 209 20 63

Huisartsenpraktijk LeoCura

Dr. Inan-Arslan & Dr. Bougie-de Leeuw

POH ouderen, POH GGZ, en
een long-, diabetes- en
cvrm-verpleegkundige

📍 Dr. H.J. van Mooklaan 33B,
2286 BB Rijswijk
☎ 070 - 393 02 63

Huisartspraktijk Dr. J. Cimic

Dr. Cimic

POH Somatiek

📍 Huis te Landelaan 31, 2283 VA Rijswijk
☎ 070 - 398 98 67

Huisartsenpraktijk Arts en Zorg - Oud Rijswijk

**Dr. Lee, Dr. Wierenga, Dr. Tori, Dr. Mulder,
Dr. Wieldraaijer & Dr. Van Eekelen**

POH Somatiek & POH GGZ

📍 Van Vredenburgplantsoen 1,
2282 SK Rijswijk
☎ 070 - 390 89 89

Huisartsenpraktijk Marie Curie

Dr. F. Tokhi, Dr. P. de Both

POH Somatiek & POH GGZ

📍 Madame Curielaan 8, 2289 CA Rijswijk
☎ 070 - 399 19 19

Huisartsen Otaredian & Ramdin

Dr. Otaredian & Dr. Ramdin

POH-Somatiek, POH-GGZ & POH ouderen

📍 Schaapweg 10, 2285 SP Rijswijk
☎ 070 - 336 14 53



2.3 Thuiszorg

Heeft u thuis huishoudelijke hulp of begeleiding bij administratieve zaken nodig, omdat u dat door een ziekte of beperking niet kan? Bij de gemeente kunt u WMO* ondersteuning aanvragen. De WMO-consulente van de gemeente zal samen met u de mogelijkheden bespreken en kijken of u hiervoor in aanmerking komt.

Heeft u thuis verzorging of verpleging nodig omdat u een lichamelijke ziekte, een beperking of dementie hebt, of heeft u zorg nodig rondom het levenseinde? Via de reguliere thuiszorginstelling kunt u een indicatie voor zorg aanvragen. De wijkverpleegkundige zal samen met u de mogelijkheden voor hulp bij wassen en aankleden, wondverzorging, medicatie, dagbesteding of terminale zorg bespreken en de zorgmomenten afhankelijk van uw zorgbehoefte dagelijks inplannen. Daarnaast zal de wijkverpleegkundige kijken of de zorgverlening vergoed wordt uit de WMO, ZVW*, WLZ* of jeugdwet. Het CAK* berekent wat uw wettelijke inkomensafhankelijke eigen bijdrage zal zijn.

*WMO – Wet Maatschappelijke Ondersteuning / *ZVW – Zorgverzekeringswet

*WLZ – Wet Langdurige Zorg / *CAK – Centraal Administratie Kantoor

2.3.1 Particuliere thuiszorg & thuis-ondersteuning

Als u geen gebruik wilt of kunt maken van de reguliere thuiszorgaanbieder dan kunt u contact opnemen met een particulier thuiszorgbureau. Indien u een indicatie voor zorg heeft, kunt u een persoonsgebonden Budget (PGB) aanvragen en met het budget dat beschikbaar wordt gesteld zelf de zorg inkopen. Het bureau waarmee u samenwerkt zal u daarin de nodige ondersteuning bieden. Komt u niet in aanmerking voor een indicatie voor zorg en wilt u wél ondersteuning, dan kunt u uit eigen middelen de zorg bij een particulier thuiszorgbureau inkopen.

Een particulier bureau biedt veel mogelijkheden zoals een luisterend oor, gezelschap, hulp in huishouden, koken, boodschappen doen, klusjes in huis en in complexere zorgsituaties wordt persoonlijke verzorging en verpleging geboden door professionele zorgverleners. Vaak kunnen deze bureaus meer uren aaneengesloten zorg bieden. Voorbeeld hiervan is 24-uurs zorg thuis om de mantelzorger te ontlasten als de partner dementie heeft of in de terminale levensfase.

Particuliere thuiszorg en ondersteuning aan huis betaalt u zelf of, indien u een indicatie heeft, via een PGB (Persoons Gebonden Budget) vanuit WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) of WLZ (Wet Langdurige Zorg). Er is veel mogelijk; een luisterend oor, hulp bij persoonlijke verzorging, huishouden, koken, boodschappen doen, klusjes in huis en nog veel meer. Dit gaat altijd in overleg en het aanbod kan per organisatie verschillen. Zo doet Haghevoorde bijvoorbeeld thuiszorg, zoals verpleging en verzorging. ZorgMies, Home Instead en Saar aan Huis leveren juist ondersteunende diensten zoals gezelschap houden, boodschappen, koken, begeleiding naar arts/ziekenhuis, etc.

Haghevoorde

☎ 070 – 301 02 60
✉ info@haghevoorde.nl
🌐 www.haghevoorde.nl

Home Instead

☎ 085 – 876 87 94
✉ info.hzo@homeinstead.nl
🌐 www.homeinstead.nl/hzo

Saar aan Huis

☎ 070 – 200 29 59
✉ denhaag@saaraanhuis.nl
🌐 www.saaraanhuis.nl

Zorgharten

☎ 015 – 781 05 60
✉ info@zorgharten.nl
🌐 www.zorgharten.nl

Florence

☎ 070 – 413 10 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

2.4 Wijkverpleegkundigen

Een wijkverpleegkundige is een verpleegkundige die verantwoordelijk is voor de zorg bij patiënten thuis binnen een bepaalde wijk of buurt. Zij beoordeelt welke zorg u nodig heeft zodat u met de nodige ondersteuning zo goed mogelijk zelfstandig kunt blijven functioneren. Zij stelt een verpleegkundig zorgplan op en vraagt bij de juiste instantie de indicatie voor zorg aan. Het team thuiszorgmedewerkers waarmee zij samenwerkt verrichten (verpleegkundige) taken bij mensen thuis zoals:

- Begeleiden, adviseren en observeren bij zelfzorg en overname van taken waartoe mensen zelf niet (meer) in staat zijn, meestal vanwege een handicap, ziekte of stoornis;
- Assisteren bij de persoonlijke verzorging van patiënten (wassen, afdrogen, aan- en uitkleden, verschonen, etc.);
- Verrichten van verpleegkundige handelingen (bijv. het inbrengen van een katheter en het aanbrengen van een infuus);
- Verstrekken van informatie en advies bij mensen thuis;
- Voeren van overleg met ziekenhuizen, huisartsen, het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) en het Zorgkantoor;
- De meeste organisaties bieden gespecialiseerde zorg en begeleiding in de laatste levensfase.

Heeft u een indicatie voor wijkverpleging vanuit de Zorgverzekeringswet of de WLZ? Dan kunt u kiezen hoe u de zorg wilt ontvangen:

- **Zorg In natura (ZIN):** U kiest uit zorgaanbieders waarmee uw zorgverzekeraar een contract heeft.

Informeer bij de gemeente (sociaal wijkteam of WMO-loket), uw contactpersoon in het ziekenhuis of zorginstelling (transferverpleegkundige) of uw huisarts welke zorgaanbieders er zijn.

- **Via een PGB** (persoonsgebonden budget): met een PGB voor wijkverpleging regelt u zelf persoonlijke verzorging en verpleging bij u thuis.

Florence

☎ 070 – 413 10 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

Cardia

☎ 070 – 800 88 88
✉ klantenbureau@cardia.nl
🌐 www.cardia.nl

De Zorgster

☎ 070 – 364 33 76
✉ info@dezorgster.nl
🌐 www.dezorgster.nl

Home Instead

☎ 085 – 876 87 94
✉ info.hzo@homeinstead.nl
🌐 www.homeinstead.nl/hzo

Blinkers locatie Haaglanden

☎ 088-6009390
✉ Haaglanden@blinkers.nl
🌐 www.blinkers.nl

WoonZorgcentra Haaglanden

☎ 070 – 756 16 00
✉ klantbemiddelingcentraal@wzh.nl
🌐 www.wzh.nl

*“Ik ben erg blij met de thuiszorg, doordat zij mij helpen met wassen en aankleden begin ik de dag weer met frisse moed”
– mw. Jansen, 78 jaar*

2.4.1 Persoonsgebonden Budget (PGB)

Een persoonsgebonden budget (PGB) is geld waarmee u zelf hulp inkoopt. U komt in aanmerking voor een PGB als u een indicatie voor zorg heeft in de WMO, ZVW, Wlz of jeugdwet (zie punt 2.3). U moet aan een aantal voorwaarden voldoen.

ZVW:

- U heeft een indicatie voor zorg vanuit de ZVW;
- U bent in staat een budgetplan te maken;
- U bent in staat het PGB te beheren (eventueel met hulp van een vertegenwoordiger). Dit houdt in: overeenkomsten afsluiten met zorgverleners, zorg inplannen, controleren of afspraken met zorgverleners worden nagekomen, et cetera;
- U heeft een specifieke zorgvraag, waardoor u geen gebruik kunt maken van thuiszorginstellingen waar uw zorgverzekeraar een contract mee heeft.

Wlz:

- U heeft een indicatie voor zorg vanuit de Wlz;
- U heeft met het zorgkantoor besproken waarom een Wlz-PGB geschikt voor u is;
- U schrijft in een budgetplan welke zorg u bij welke zorgverlener(s) inkoopt;
- U sluit met iedere zorgverlener een aparte zorgovereenkomst af, waarbij u een aparte zorgbeschrijving maakt (meer informatie hierover vindt u op de website van de Sociale Verzekeringsbank);
- U dient aan te geven of u zelf het PGB gaat beheren, of dat dit door een vertegenwoordiger wordt gedaan (in sommige gevallen is het aanstellen van een vertegenwoordiger zelfs verplicht);
- U mag geen behandelingen betalen uit het PGB.

Jeugdhulp:

- Het kind heeft een indicatie voor zorg vanuit de Jeugdwet;
- Ouders/ verzorgers van het kind moeten aan de gemeente kunnen uitleggen waarom zorg in natura (ZIN) niet geschikt is voor het kind;
- Het kind is jonger dan 18 jaar;
- Voor het kind wordt alleen zorg ingekocht die cliëntgericht en veilig is;
- De gemeente kent het kind een individuele voorziening toe;
- Ouders/ verzorgers van het kind zijn in staat het PGB te beheren (eventueel met hulp van een vertegenwoordiger).

WMO:

- U heeft een indicatie voor zorg vanuit de WMO;
- U moet aan de gemeente kunnen uitleggen waarom zorg in natura (ZIN) niet geschikt voor u is;
- U bent in staat het PGB te beheren (eventueel met hulp van een vertegenwoordiger). Dit houdt in: overeenkomsten afsluiten met zorgverleners, zorg inplannen, controleren of afspraken met zorgverleners worden nagekomen, et cetera;
- U gebruikt het PGB alleen om 'doeltreffende' ondersteuning in te kopen. Doeltreffende ondersteuning zijn vormen van ondersteuning die ervoor zorgen dat u zelfstandiger kunt leven. De ondersteuning dient tevens cliëntgericht en veilig te zijn.

2.5 Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)

Zorg vanuit de WMO bestaat uit ondersteunende hulp die aangevraagd wordt bij de gemeente. De gemeente gaat uit van uw eigen kracht, van wat u zelf nog kunt of zelf kunt regelen, zo mogelijk met hulp van uw naasten. Waar nodig biedt de WMO onderstaande hulp. Volgens de WMO is de gemeente verantwoordelijk voor:

- hulpmiddelen (bijvoorbeeld een rolstoel);
- vervoer (bijvoorbeeld regiotaxi);
- hulp bij het huishouden;
- begeleiding, dagbesteding en vervoer;
- kortdurend verblijf in een instelling;
- ondersteuning mantelzorgers en cliëntondersteuning;
- beschermd wonen voor inwoners met een psychische beperking (in regionaal verband).

2.6 Wet Langdurige Zorg (WLZ)

Zorg vanuit de WLZ bestaat uit een combinatie van verpleging, verzorging, begeleiding, dagbesteding, logeren of hulp bij het huishouden. De zorg richt zich op kwetsbare mensen die 24 uur per dag zorg of toezicht nodig hebben. Met een indicatie voor zorg in de WLZ kunt u thuiszorg krijgen en kunt u zich desgewenst ook inschrijven op de wachtlijst van een verpleeghuis.

WLZ-zorg is alleen mogelijk als:

- u zorg nodig heeft vanwege een lichamelijke ziekte of beperking, dementie, een verstandelijke beperking of een zintuiglijke beperking;
- het duidelijk is dat u blijvend (= levenslang) zorg nodig heeft;
- u permanent toezicht of 24 uur per dag zorg in de nabijheid nodig heeft.

2.7 Zorgverzekeringswet (ZVW)

Zorg vanuit de ZVW bestaat uit verzorging en verpleging tijdelijk of wat langere tijd van aard. Geboden wordt hulp bij wassen en aankleden, steunkousen aan en uitrekken, medicatie en verpleegkundige zorg zoals wondzorg, sondevoeding, injecties, katheterzorg etc.

2.8 Specialistische zorg

2.8.1 Ergotherapie

Ouderdom kan met gebreken komen, waardoor het moeilijker kan worden om de dagelijkse dingen te doen. U wordt ongewild minder zelfstandig en soms zelfs afhankelijk van anderen. Ergotherapie kan uitkomst bieden. Een ergotherapeut helpt bij het weer kunnen uitvoeren van de dagelijkse handelingen. Bijvoorbeeld door aanleren van vaardigheden of het adviseren van hulpmiddelen. Daarmee kunt u weer de regie over uw leven terugnemen of behouden. U krijgt 10 uur ergotherapie vergoed vanuit de basisverzekering. Vraag uw huisarts of bel de ergotherapeut direct.

Ergotherapie Thuis

☎ 06 - 18 89 25 67

✉ info@ergotherapiethuis.com

🌐 www.ergotherapiethuis.com

Ergotherapie Florence

☎ 070 - 413 10 00

✉ info@florence.nl

🌐 www.florence.nl

Ergotherapie WZH

☎ 070 - 756 16 00

✉ aanmeldingeerstelij@wzh.nl

🌐 www.wzh.nl

2.8.2 Fysiotherapie

U kunt last hebben van één of meerdere vaak chronische, lichamelijke problemen. Een fysiotherapeut kan u helpen om deze klachten te verhelpen of te verminderen. De fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in verschillende vormen van fysiotherapie zoals bijvoorbeeld manuele therapie en oedeemtherapie. Ze kunnen u helpen bij uiteenlopende klachten zoals gewrichtsklachten of lichamelijke problemen door hart- en longaandoeningen, ontstekingsziekten zoals reuma en neurologische aandoeningen. In sommige gevallen kan de fysiotherapeut aan huis komen, informeer naar de mogelijkheden bij de door u gekozen organisatie. In de meeste gevallen heeft u recht op gedeeltelijke of gehele vergoeding.

Bioch/van der Lans fysiotherapie en oefentherapie

📍 Dr. H.J. van Mooklaan 33F, 2286 BB Rijswijk
☎ 070 - 396 39 78
✉ info@biochvanderlans.nl
🌐 www.biochvanderlansfysiotherapie.nl

Fysiotherapie Florence

☎ 070 - 413 10 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

FysioTotaal

📍 Generaal Spoorlaan 62, 2285 CH Rijswijk
☎ 070 -396 83 92
✉ praktijk@fysiototaal.net
🌐 www.fysiototaal.net

Fysiotherapie Rijswijk

📍 Tollensstraat 7, 2282 BM Rijswijk
☎ 070 - 390 96 65
✉ info@fysiotherapierijswijk.nl
🌐 www.fysiotherapierijswijk.nl

PUUR Fitness, sport & fysiotherapie

📍 Schaapweg 4, 2285 SP Rijswijk
☎ 070 - 250 58 50
✉ mail@puurfysiotherapie.nl
🌐 www.puurfysiotherapie.nl

McCormick en Gruijs

📍 Minister Talmalaan 116, 2285 EJ Rijswijk
☎ 070 - 336 09 01
✉ info@mccormick-gruijs.nl
🌐 www.mccormick-gruijs.nl

T.I.M. Fysiotherapie Oud-Rijswijk

📍 Van Vredenburgweg 26, 2282 NJ Rijswijk en Haagweg 98, 2282 AE Rijswijk
☎ 085 - 040 60 38
✉ info@timfysiotherapie.nl
🌐 www.timfysiotherapie.nl

T.I.M. fysiotherapie Nieuw-Rijswijk

📍 Schaapweg 10, 2285 SP Rijswijk
☎ 085 - 040 60 38
✉ info@timfysiotherapie.nl
🌐 www.timfysiotherapie.nl

Fysio Solutions

📍 Nijverheidsstraat 68, 2288 BB Rijswijk
☎ 070 - 415 00 21
✉ info@fysiosolutions.nl
🌐 www.fysiosolutions.nl

2.8.3 Casemanager

De wetten, regels en zorgmogelijkheden rondom dementie kunnen ingewikkeld en complex zijn. Een casemanager dementie helpt om de juiste weg hierin te bewandelen. Hij of zij is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met dementie én hun naasten. Een casemanager informeert, begeleidt, denkt mee, adviseert en regelt zorg. Zo helpt de casemanager u om te gaan met dementie en de gevolgen die u in het dagelijks leven kunt ervaren. Mensen met een diagnose dementie (of een vermoeden van), kunnen op verzoek een vaste begeleider toegewezen krijgen; een casemanager dementie.

Kosten inzet casemanager

Wanneer u geen zorgprofiel heeft, dan wordt het casemanagement vergoed vanuit de Zorgverzekeringswet, dus vanuit uw basiszorgverzekering. U betaalt niets bij. Heeft u een zorgprofiel vanuit het CIZ, dan worden de kosten betaald vanuit de Wlz. U betaalt een inkomensafhankelijke eigen bijdrage, die wordt vastgesteld door het Centraal Administratie Kantoor (CAK).

U kunt de eigen bijdrage berekenen op de website van het CAK. U kunt zich aanmelden nadat de diagnose voor uw aandoening is gesteld door uw huisarts of specialist. U kunt zich aanmelden bij:

Florence

☎ 070 - 413 10 00
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

Cardia

☎ 070 - 800 88 88
✉ klantenbureau@cardia.nl
🌐 www.cardia.nl

WZH

☎ 070 - 756 16 00
✉ klantbemiddelingcentraal@wzh.nl
🌐 www.wzh.nl

De Zorgster

☎ 070 - 364 33 76
✉ info@dezorgster.nl
🌐 www.dezorgster.nl

2.8.4 Diëtisten

Een diëtist is de specialist op het gebied van voeding en gedrag. U krijgt advies op maat voor uw specifieke situatie. U kunt een diëtiste bezoeken in verband met gezondheidsproblemen waarbij u uw voeding aan moet passen. Denk aan hart- en vaatziekten, diabetes, maag- en darmproblemen, kanker of een voedselallergie. Maar u kunt ook een diëtiste bezoeken wanneer u volledig gezond bent en advies wilt over uw eetpatroon.

Florence

☎ 070 - 413 10 02
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

Diëtistenpraktijk Marjan van Aelst

📍 Dr. H.J. van Mooklaan 33, 2286 BB Rijswijk
☎ 06 - 28 20 43 81
✉ info@dietistenpraktijkmarjanvanaelst.nl
🌐 www.dietistenpraktijkmarjanvanaelst.nl

VIE (Voeding In Evenwicht)

✉ info@viedietist.nl
🌐 www.viedietist.nl
☎ 070 - 396 05 49

📍 Van Vredenburgweg 71, 2282 SE Rijswijk
📍 Schaapweg 10, 2285 SP Rijswijk
📍 Anna van Hogendorpstraat 26, 2286 XW Rijswijk
📍 Haagweg 191, 2281 AK Rijswijk

2.8.5 Gespecialiseerde verpleegkundigen

Gespecialiseerde verpleegkundigen zijn verpleegkundigen die een basisopleiding verpleegkunde hebben gevolgd en zich daarna verder hebben gespecialiseerd in specifieke zorg die voortkomt uit een doelgroep zoals, diabetesverpleegkundigen, longverpleegkundigen, wondverpleegkundigen, CVA-verpleegkundigen en Parkinsonverpleegkundigen. U kunt in contact komen met een gespecialiseerd verpleegkundige wanneer u het ziekenhuis of de huisarts heeft bezocht. Zou u graag in contact komen met een gespecialiseerd verpleegkundige, neem dan contact op met uw huisarts.

2.8.6 Specialist ouderengeneeskunde

De specialist ouderengeneeskunde is een arts die is gespecialiseerd in de zorg voor ouderen en chronisch zieken met verschillende aandoeningen. Hij of zij brengt uw hele gezondheidssituatie in kaart en kijkt vervolgens met u en uw huisarts naar wat behandelen en verzorgen voor u kunnen betekenen.

Het doel van de specialist ouderengeneeskunde is altijd om u zo prettig mogelijk oud te laten worden. Hij of zij kijkt naar wat kan bijdragen aan een betere kwaliteit van leven. Wilt u uw situatie bespreken met deze specialist, dan is een verwijzing van uw huisarts nodig.



2.8.7 Ouderenpsychiatrie

Ouder worden zorgt voor allerlei veranderingen. Deze veranderingen kunnen voor problemen of klachten zorgen. Wanneer dit het geval is spreekt men van levensfaseproblematiek. Veel voorkomende veranderingen bij het ouder worden zijn: verslechtering van de gezondheid, beperkingen in het lichamelijk functioneren, het eindigen van het werkzame leven (pensioen), zorgtaken verdwijnen (kinderen), het kleiner worden van het sociale netwerk door verlies van vrienden en familieleden, verhuizing naar een kleinere woning of verzorgings- verpleeghuis en/of psychische problemen. De meeste mensen kunnen hier goed mee omgaan en genieten van bijvoorbeeld vrijwilligerswerk of kleinkinderen. Niet iedere oudere volwassene maakt probleemloos de stap naar de volgende levensfase. Er kunnen psychische klachten ontstaan. Hiervoor kan men terecht bij de ouderenpsychiatrie.

2.9 Ontmoetingscentra

2.9.1 Het Trefpunt Welzijn Rijswijk

Het Trefpunt is een dagbesteding waarvoor geen indicatie nodig is. In Huis van de stad Rijswijk kunnen senioren elkaar één of meerdere malen in de week ontmoeten, creatief aan de slag gaan, spelletjes doen en samen van een verse warme maaltijd genieten. Deelnemers worden thuis opgehaald en na afloop weer terug gebracht. Dit is inclusief maaltijd. Kosten € 12,50 per dag inclusief vervoer en maaltijd. Let op, dit bedrag kan jaarlijks wijzigen.

Contactgegevens

📍 Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk

☎ 06 - 45 47 44 43

✉ trefpunt@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/senioren/ontmoetingscentrum-het-trefpunt

2.9.2 Ontmoetingscentrum Oranje Nassau Hof

Aan de Kerklaan 59 in Rijswijk vindt u het ontmoetingscentrum Oranje Nassau Hof. Hier kunt u meedoen aan activiteiten in een meer beschermde omgeving. Elke doordeweekse dag worden er verschillende activiteiten aangeboden als spelletjes. Ook kunt u alleen een kop koffie komen drinken. U heeft een indicatie nodig vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of Wet langdurige zorg (Wlz).

Contactgegevens

📍 Kerklaan 59, 2282 CE Rijswijk

✉ whf.pgtag@florence.nl

☎ 070 - 754 26 90

🌐 www.florence.nl

2.9.3 Onderwatershof, Cardia

Wilt u graag meedoen aan dagactiviteiten, maar heeft u daarbij ondersteuning nodig? Bijvoorbeeld omdat u wat vergeetachtig raakt, u graag meer contact wilt met anderen of misschien hulp nodig heeft bij het indelen van uw dag. Dan biedt ontmoetingscentrum Onderwatershof wellicht uitkomst. Bewoners uit Rijswijk zijn van harte welkom om aan kleinschalige activiteiten mee te doen die afgestemd zijn op uw persoonlijke interesses. Tijdens het dagprogramma wordt er ook een maaltijd genuttigd. Het doel is om u meer dagstructuur te kunnen bieden, zodat u langer verantwoord en zelfstandig thuis kunt wonen.

Om bij Ontmoetingscentrum Onderwatershof activiteiten te doen heeft u een indicatie nodig vanuit de Wet maatschappelijke opvang (Wmo) of de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Alle deelnemers kunnen worden gehaald en thuis gebracht.

Contactgegevens

☎ 070 80 08 888

✉ klantenbureau@cardia.nl

🌐 www.cardia.nl

2.9.4 WoonZorgcentra Haaglanden WZH Dag- en activiteitencentra

FIT & FUN: Dagbesteding

Lekker actief blijven gecombineerd met leuke activiteiten om anderen te ontmoeten? Kom kennismaken met het FIT & FUN-dagbestedingsprogramma van WZH voor ouderen met en zonder indicatie. Dit programma is ingedeeld in twee onderdelen:

- FIT: activiteiten gericht op bewegen, geheugen- en zelfredzaamheidstraining;
- FUN: activiteiten gericht op ontspanning en ontmoeting, (re)creativiteit, muziek, het versterken van sociale contacten en het eigen netwerk.

Actief ontmoeten (met en zonder indicatie)

Heeft u geen indicatie, maar bent u wel op zoek naar sociaal contact en ondersteuning gericht op alledaagse zaken? Dan kunt u terecht bij een van de ontmoetingscentra van WZH, waar u kunt meedoen aan bewegings-, geheugentrainings- en welzijnsactiviteiten.

Contactgegevens

☎ 070 - 756 16 00

✉ klantbemiddelingcentraal@wzh.nl

🌐 www.wzh.nl/dagbesteding

2.10 Tijdelijk logeren met zorg

2.10.1 Zorghotel Residence Haganum

Residence Haganum biedt diverse mogelijkheden voor tijdelijk verblijf (Zorghotel). U kunt bij hen terecht voor een korte of langere logeerperiode. Het kan gaan om overbruggingszorg (Wlz), herstellzorg en respijtzorg. Zo kan u bijvoorbeeld herstellen van een ziekenhuisopname, bijkomen van een moeilijke thuissituatie of uw mantelzorgers even ontlasten. U kunt hierbij denken aan spoedopvang en geplande opvang.

Contactgegevens

📍 Tasmanstraat 188-1, 2518 VT Den Haag

☎ 070 - 318 49 00

✉ info@residencehaganum.nl

🌐 www.domusvaluas.nl/locaties/zorghotel-residence-haganum

2.10.2 Strandgoed Ter Heijde (logies en respijt)

Strandgoed ter Heijde is een logeershuis waar mensen met een lichamelijke beperking en/of een lichte vorm van dementie kunnen logeren, zodat hun mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft om te ontspannen of om te herstellen van een operatie of ziekte.

Even tijd nemen voor uzelf, het klinkt zo vanzelfsprekend en logisch. En dat is het ook. Toch zijn er veel mantelzorgers die dat niet zo gemakkelijk kunnen. Het is daardoor steeds moeilijker om de mantelzorg vol te houden. U kunt overbelast raken. Als u voor een ander zorgt is tijd voor uzelf niet altijd eenvoudig te organiseren. Betrokken en geschoolde vrijwilligers en zorgmedewerkers staan klaar om de taken van de mantelzorger voor een korte periode over te nemen. De zorg van thuis wordt zo voortgezet in onze logies & respijt, 24 uur per dag, zeven dagen per week.

Contactgegevens

☎ 015 - 515 50 00 of 06 - 53 91 01 01

✉ strandgoed@pietervanforeest.nl

🌐 www.pietervanforeest.nl



3. Hulp en ondersteuning

Bij het ouder worden kunt u te maken krijgen met vraagstukken, waarbij u hulp of advies kunt gebruiken. Denk aan het zelfstandig blijven wonen of juist verhuizen, het zorgen voor uw naasten, mobiliteit, sociale contacten onderhouden of aangaan, het deelnemen aan activiteiten of een andere vorm van vrijetijdsbesteding. In dit hoofdstuk leest u wie u met raad en daad kan bijstaan.

3.1 Seniorenadviseur Welzijn Rijswijk

De seniorenadviseurs van Welzijn Rijswijk zijn de spin in het web als het gaat om ondersteuning en advies over de thema's zorg, wonen, financiën en welzijn. Het doel dat vooropstaat is dat u op een prettige, veilige en gezonde manier ouder kunt worden in Rijswijk. De seniorenadviseur denkt graag met u mee en werkt samen met u aan het behouden of terugkrijgen van de regie over uw leven.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00

✉ seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/seniorenadvies

3.2 Mantelzorgondersteuning Welzijn Rijswijk

U bent mantelzorger als u op structurele basis zorgt voor een naaste, bijvoorbeeld een familielid, partner, vriend of buurvrouw. De zorg en hulp die u biedt is onbetaald én komt in alle soorten en maten. Een op de drie mensen in Nederland is of wordt ooit mantelzorger. En hoewel deze zorg vaak als vanzelfsprekend wordt gezien, kan het impact hebben op uw eigen leven. De mantelzorgconsulenten van Welzijn Rijswijk bieden informatie, advies en ondersteuning voor mantelzorgers. Daarnaast verzorgen zij contactmomenten en bijeenkomsten voor mantelzorgers.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00

✉ mantelzorg@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/mantelzorg

3.3 Sociaal Wijkteam

Het Sociaal Wijkteam ondersteunt u in situaties waarin u er zelf niet meer uit komt. Denk aan vragen of problemen over werk, financiën, wonen, zorg, gezondheid, daginvulling, vrijwilligerswerk of relaties. De professionals luisteren, geven advies, helpen bij het vinden van de juiste oplossing of het juiste loket en coördineren dit waar nodig.

Contactgegevens

☎ 070 - 205 48 43

✉ sociaalwijkteam@rijswijk.nl

🌐 www.rijswijk.nl/sociaal-wijkteam

"Het is fijn om te weten dat je bij iemand terecht kunt met je vragen, bij wie je ook aanklopt, je komt altijd op de juiste plek terecht"
- Dhr. Smit, 80 jaar



3.4 De Sociaal Raadvrouw

De Sociaal Raadvrouw helpt inwoners die door de bomen het bos niet meer zien door de wirwar aan regels. De Sociaal Raadvrouw van de gemeente Rijswijk beschikt over brede kennis van allerlei regelingen en voorzieningen. Met zijn informatie of advies bent u vaak weer op weg geholpen.

Soms is er iets meer nodig, zoals een brief of een bezwaar- of beroepschrift. Voor meer informatie kunt u iedere werkdag tussen 14.00 en 16.00 uur bellen naar 14 - 070.

Contactgegevens

☎ 14 - 070

🌐 www.rijswijk.nl/sociaal-raadsliden

3.5 Ouderenbond

ANBO is een vereniging van, voor en door leden. Leden helpen elkaar, delen informatie en ervaringen. Sinds de oprichting in 1900 behartigen we de belangen van ouderen. Tegenwoordig doen we dat op het gebied van inkomen, pensioen, de digitale samenleving, wonen, veiligheid en gezondheid. ANBO biedt leden op deze onderwerpen informatie, advies en ondersteuning. Dit doen we onder meer door hulp bij de aangifte inkomstenbelasting aan te bieden en te helpen bij het aanvragen van toeslagen. Leden kunnen met hun vragen over onder andere Wmo of pensioen terecht bij ANBO Advies. We brengen mensen bij elkaar door ons ontmoetingstrefpunt. En we werken nauw samen met de andere (ouderen) organisaties als dat nodig is.

Contactgegevens

☎ 0348 - 46 66 66

✉ info@anbo.nl

🌐 www.anbo.nl



3.6 Roze ouderen, LHBTI+-ers (lesbische, homoseksuele, biseksuele, transgender personen, Intersekse en queer)

Roze ouderen groeiden op in een tijd dat er nog een taboe rustte op homoseksualiteit. Over seksuele- en genderdiversiteit was nauwelijks informatie te vinden. Men had nauwelijks mogelijkheid om over zijn/haar gevoelens te praten. Rolmodellen waren er niet. Wel veel oordelen en vooroordelen. Homoseksualiteit was tot begin jaren 70 strafbaar en werd pas in 1973 geschrapt uit handboeken van de psychiaters als zijnde een psychiatrische aandoening. Roze ouderen van nu zijn nog altijd voorzichtig met het vertellen van hun levensverhaal, uit angst voor pesterijen, uitsluiting en discriminatie. Wilt u een gesprek, informatie of heeft u ondersteuning nodig, neem dan contact met één van de onderstaande contactpersonen of kijk op www.roze50plus.nl of www.rozezorg.nl

Roze 50 Plus

☎ 06 - 28 39 30 14 (Eveline van de Putte)

Roze Ouderen Rijswijk

☎ 06 - 13 45 21 05 (Theo Bril)

3.7 Indigo Preventie

Iedereen heeft weleens een periode waarin het niet zo lekker gaat. Vaak kom je daar zelf wel weer uit. Maar als je klachten niet verdwijnen of zelfs groter worden, is het belangrijk om je problemen aan te pakken. Indigo biedt workshops en trainingen aan om te voorkomen dat jouw klachten verergeren en om (meer) grip op jouw leven te krijgen. De activiteiten van Indigo zijn voor iedereen gratis toegankelijk. We werken hierbij samen met verschillende partijen in Rijswijk zoals o.a. Welzijn Rijswijk, Bibliotheek aan de Vliet en Haaglanden Beweegt.

Een greep uit het aanbod van thema's waar wij ons mee bezig houden: assertiviteit, piekeren, slapen, positief denken, zelfvertrouwen, mindfulness, stress, ontspanning, angsten en meer. Dit en meer vind je terug op onze website: www.indigowest.nl.

Stefan Sandifort (coördinator)

☎ 06 - 10 91 56 91

✉ s.sandifort@indigohaaglanden.nl

🌐 www.indigowest.nl

Secretariaat

☎ 088 - 357 10 60

✉ preventie@indigohaaglanden.nl



4. Praktische ondersteuning

Kunt u vanwege ziekte, een beperking of ouderdom wat praktische ondersteuning gebruiken? Heeft u geen of een beperkt netwerk (familie, vrienden/kennissen of burens) waarop u kunt terugvallen? Wilt u weten waar u een hulpmiddel kunt huren of kopen of zou u graag maaltijden aan huis bezorgd krijgen? In dit hoofdstuk komen diverse mogelijkheden aan bod.

4.1 Hulpmiddelen

Heeft u (tijdelijk) een hulpmiddel nodig? Dan kunt u deze eenvoudig lenen of huren. U kunt soms worden beperkt door een lichamelijke conditie, terwijl u meer zou willen doen. Vegro en Medipoint beschikken over een uitgebreid aanbod van zorg- en welzijnsproducten. U kunt bij hen terecht voor advies en/of het lenen, huren of kopen van hulpmiddelen. Zij helpen u persoonlijk en nemen daarvoor de tijd.

Vegro

☎ 0900 - 288 77 66

🌐 www.vegro.nl

Medipoint

☎ 088 - 102 01 00

🌐 www.medipoint.nl

4.2 Maaltijdvoorzieningen

Als dagelijks koken moeilijker wordt, biedt een Maaltijdvoorziening mogelijk een oplossing. Ook als u tijdelijk, bijvoorbeeld door ziekte, een ongeval of na een ziekenhuisopname niet in staat bent om zelf voor een maaltijd te zorgen, kunt u van deze dienst gebruik maken.

4.2.1 Maaltijdvoorziening Welzijn Rijswijk

Bij Welzijn Rijswijk kunt u gebruik maken van de dienst Maaltijdvoorziening. U heeft de keuze uit warme maaltijden die dagelijks (rond lunchtijd) direct op temperatuur worden bezorgd of koelvers maaltijden. Dat zijn maaltijden die vers zijn gekookt en u eenvoudig kunt opwarmen met de magnetron. De koelvers maaltijden worden een keer per week bezorgd.

U heeft de keuze uit veel verschillende maaltijden, geheel aangepast op uw dieetwensen (bijvoorbeeld natriumarm, vegetarisch of gemalen maaltijden). En bent u in het bezit van een Ooievaarspas? Dan krijgt u korting op de maaltijden.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00 (werkdagen tussen 9.00 - 13.30 uur)

✉ maaltijden@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/senioren/maaltijdvoorzieningen



4.2.2. Maaltijd Thuis

Geniet u ook dagelijks zo van een heerlijke (warme) maaltijd, die gekookt is met verse ingrediënten en waarbij rekening wordt gehouden met uw dieet of voedingsgewoonte? Het kan zijn dat koken u (tijdelijk) niet meer zo gemakkelijk afgaat, u liever niet voor één persoon wilt koken. Bij Maaltijd Thuis heeft u wekelijks keuze uit meer dan 30 verschillende maaltijden. Variërend van traditionele Nederlandse klassiekers tot verrassende wereldse gerechten. Samengesteld met aandacht voor de juiste voedingsstoffen en de beste smaak. U kunt ook kiezen voor vegetarische of zoutarme maaltijden en u bepaalt zelf hoe vaak u wilt bestellen, zonder vast te zitten aan een abonnement.

Contactgegevens

🌐 www.maaltijdthuis.nl

4.3 Boodschappen

Als het zelf halen van uw boodschappen wat moeilijker is, kunt u gebruik maken van de mogelijkheid de boodschappen te laten bezorgen. Diverse supermarkten (zoals Albert Heijn, Plus, Lidl, Hoogvliet) hebben eigen voorwaarden voor het bezorgen, denk aan een minimumbedrag aan boodschappen of bezorgkosten. In dit hoofdstuk staan aanvullende mogelijkheden.

4.3.1. Versmarkt Vreeburg

Versmarkt Vreeburg bezorgt boodschappen en maaltijden aan huis. Bestellingen kunnen telefonisch of online besteld worden. De boodschappen en maaltijden worden aan huis bezorgd. U kunt contant betalen of pinnen, maar u kunt met behulp van een machtiging afrekenen.

Contactgegevens

📍 Duivenvoorde 384, 2261 AS Leidschendam

☎ 070 - 320 42 52

🌐 www.versmarktvreburg.nl

4.3.2. Groenterijk Smeitink

Groenterijk Smeitink bezorgt boodschappen aan huis. U kunt bestellen vanaf 10 euro aan boodschappen. De bezorgkosten bedragen € 1,75. Via de FlorencePas kunt u een klantenkaart aanvragen: 070 - 41 31 000 en florencepas@florence.nl. Is uw klantenkaart vol, dan betaalt u de volgende keer geen bezorgkosten.

Contactgegevens

📍 Laan van Middenburg 19B, 2275 CA Voorburg

☎ 070 - 387 46 83 (ma-di-wo tot 13.00 uur)

☎ 06 - 15 28 59 30

4.4 Digitaal vaardig

4.4.1 Compaantablet

De Compaan is een tablet speciaal voor mensen die geen of weinig digitale ervaring hebben. Beeldbellen met familie, foto's en video's ontvangen, berichten uitwisselen, internet bezoeken of een kerkdienst volgen? Met de Compaan is het allemaal mogelijk!

Ook biedt de Compaan diverse functionaliteiten voor mantelzorgers en familie om op afstand een oogje in het zeil te houden. Naast communicatie kunnen zij de instellingen op de Compaan via het Compaan Portaal beheren. Ook zijn een medicatieherinnering of goedemorgen melding eenvoudig in te stellen en kan de agenda van de Compaangebruiker worden beheerd.

Vele ouderen maken al met veel plezier gebruik van de tablet. We noemen de Compaan dan ook niet voor niets 'Dé tablet voor zorg, plezier en gemak'. Neem voor meer informatie contact op met Compaan.

Contact

☎ 088 - 145 01 00
✉ info@uwcompaan.nl
🌐 www.uwcompaan.nl

4.4.2 SeniorenTAB

SeniorenTAB is een innovatieve Rijswijkse ontwikkelaar en leverancier van diverse smartphones en tablets, die o.a. voor en door de senioren worden gemaakt. Het eenvoudige gebruik, de grote iconen en de overzichtelijk structuur zorgen ervoor dat het makkelijk in gebruik is. U kunt met de smartphones en tablets bellen en beeldbellen, berichten sturen en ontvangen, foto's maken, versturen en ontvangen en het internet ontdekken. De agenda helpt bij ondersteuning van afspraken en medicatie inname. U krijgt altijd een jaar gratis helpdesk en online ondersteuning.

Daarnaast kunt de krant lezen, het weerbericht zien, tv kijken en is er een aparte pagina met handige medische apps en programma's. Vooral bij mantelzorg, thuishulp- en zorgorganisaties wordt SeniorenTAB veel ingezet. Zo is er ook de speciale Combi telefoon die bijvoorbeeld bij dementie ondersteund. Hiermee kunt u bellen en beeldbellen, en de gebruiker kan iemand bellen door op zijn of haar foto te drukken. Ook is er een tablet, EasyTAB, die je geheel naar eigen wensen kan indelen. Wilt u meer weten? Bezoek het kantoor net over de grens van Rijswijk of bel, mail of chat met SeniorenTAB.

Contact

📍 Guntersteinweg 377, 2531 KA Den Haag
☎ 070-3085504
🌐 www.seniorentablet.nl
🌐 www.senioren-smartphone.nl

4.4.3 SeniorWeb

Wilt u WhatsAppen of Facetimen? Foto's en video's maken, Facebooken, muziek streamen of op vakantie met e-reader? Of wilt u gewoon uw computer veilig updaten? Het leven wordt een stuk leuker als u digitaal fit bent. Wat u ook met uw tablet, computer of smartphone wilt doen. SeniorWeb helpt u daarbij met praktische uitleg, online cursussen en persoonlijke hulp.

Contact

☎ 030 - 276 99 65
✉ leden@seniorweb.nl
🌐 www.seniorweb.nl

4.4.4 Allemaal Digitaal bij de Bibliotheek aan de Vliet

'Digitaal' is een heel belangrijke taal geworden in onze samenleving en steeds meer nodig om hedendaags te kunnen communiceren met elkaar en vele (overheids)instanties. De Bibliotheek aan de Vliet biedt onder de naam Allemaal Digitaal ondersteuning aan, zodat u zich veilig en zeker kunt voelen in de digitale wereld. Zo is er bijvoorbeeld het DigiCafé en het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). Hieronder leest u hier meer over. Naast het DigiCafé en het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) kunt u bij de Bibliotheek aan de Vliet ook meerdere cursussen en workshops volgen, zoals 'Leer uw DigiD veilig gebruiken' en 'Digivitaler: online uw zorg regelen' en kunt u online oefenen. Bent u geïnteresseerd en wilt u meer informatie over het aanbod van de Bibliotheek aan de Vliet? Ga langs of bel!

Digicafé

Iedere woensdag organiseert de Bibliotheek aan de Vliet een DigiCafé, hier kunt u zonder afspraak binnenlopen met uw vragen over het gebruik of de aanschaf van tablet, smartphone, e-reader, laptop of computer. Ook kunt u geholpen worden bij het maken van de juiste keuze uit het aanbod van cursussen en workshops. Heeft u nog (bijna) nooit met een computer of op internet gewerkt en wilt u leren hoe dit moet? Dan kunt u tijdens het DigiCafé elke week komen oefenen met Klik&Tik met ondersteuning.

Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) – Bibliotheek aan de Vliet

Het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) is er om u te helpen bij zaken regelen via het internet. Tegenwoordig gebeurt dat steeds meer, zoals uw belastingaangifte in orde maken of een verhuizing doorgeven bij de gemeente. Voor veel mensen is dit lastig. Daarom kunt u tijdens het IDO-spreekuur in de Bibliotheek terecht voor vragen over zaken waar u tegenaan loopt en ondersteuning bij nodig hebt. U hoeft hiervoor geen afspraak te maken. Kijk voor meer informatie op: <https://www.bibliotheekaandevliet.nl/leven-lang-leren/Informatiepuntdigitaleoverheid> of kom langs in de Bibliotheek.

Iedere dinsdag (10:00 - 12:00 uur) en woensdag (14:00 - 16:00 uur) (m.u.v. vakanties en feestdagen).

Contactgegevens

📍 Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk
☎ 088 - 220 02 00 (ma t/m vr 09.00 - 17.30 uur en za 09.00 - 13.00 uur)
🌐 www.bibliotheekaandevliet.nl

4.4.5 Studentaanhuis

Studentaanhuis is de digitale wegwacht van Nederland. Heeft u hulp nodig bij uw computer, tablet, smartphone of een ander digitaal apparaat? Deskundige IT-studenten lossen het snel en vakkundig voor u op. Ze verhelpen niet alleen uw problemen, maar zorgen er ook voor dat u altijd veilig en goed van al uw digitale apparaten gebruik kunt blijven maken.

Contactgegevens

☎ 088 - 220 02 00 (ma t/m vr 09.00 - 17.30 uur en za 09.00 - 13.00 uur)

🌐 www.studentaanhuis.nl

4.4.6 Computerlessen op maat Vereniging Buurtraad Stervoorde (VBS)

VBS biedt computerlessen aan voor beginners en meer ervaren gebruikers. De inhoud van de lessen wordt op het niveau en de interesse van de deelnemer afgestemd. Onderwerpen die kunnen worden behandeld zijn onder andere: Windows 10, e-mailgebruik, internetbankieren, Word, beveiliging en antivirus, PC opschonen, bellen via computer en omgaan met tablet en smartphones. Er wordt alleen gewerkt op afspraak in Wijkcentrum Stervoorde. Voor kosten en aanmelden belt u naar 06 - 42 19 42 48 of ga naar de website www.v-b-s.nl.

Contactgegevens

📍 Wijkcentrum Stervoorde, Dr. H.J. van Mooklaan 1, 2286 BA Rijswijk

☎ 06 - 42 19 42 48 (Elio Lo Conte)

✉ elioloconte@gmail.com

🌐 www.v-b-s.nl

4.5 Klusjes

4.5.1 Repair Café Rijswijk

Weggoeien? Mooi niet! Repair Cafés zijn gratis bijeenkomsten die draaien om samen repareren. Er is gereedschap en materiaal aanwezig om allerlei reparaties uit te voeren. Bijvoorbeeld kleding en elektrische apparaten. Heeft u iets dat niet meer goed werkt? Gooi het dan zeker niet meteen weg. Het Repair Café vindt maandelijks plaats op verschillende locaties in Rijswijk. U betaalt alleen een vrijwillige bijdrage. Meer informatie vindt u op de website van Rijswijk Doet.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00

✉ repaircafe@rijswijkdoet.nl

🌐 www.rijswijkdoet.nl

4.5.2 Onze Klusvrouw

Onze Klusvrouw is er voor al die klussen die blijven liggen. Maar ook voor het plaatsen van een verhoogd toilet en van hulpmiddelen om comfortabel thuis te kunnen blijven wonen. Denk hierbij aan beugels bij het toilet en in de douche. U kunt bellen naar een van onderstaande klusvrouwen of mailen naar info@onzeklusvrouw.nl
www.onzeklusvrouw.nl

Woningaanpassingen:

☎ Alexandra Onze Klusvrouw 06-17127896


☎ Dunja Onze Klusvrouw: 06-51386664

Loodgieterswerkzaamheden:

☎ Femke Onze Klusvrouw: 06-50589338

Maatwerk drempels en stoelen:

☎ Lidwien Onze Klusvrouw 06-18226680



“Met wat extra praktische hulp zoals handige hulpmiddelen, de bezorging van verse maaltijden en door mijn boodschappen weer zelf te kunnen doen ben ik veel minder afhankelijk van de mensen om me heen. Nu hebben we weer tijd voor leuke dingen als we elkaar zien”
– Mw. de Wolf, 89 jaar



5. Financiën

Heeft u moeite met uw administratie en/of uw financiën? Komt u zelf niet uit alle regelingen en formulieren? U kunt in uw omgeving vragen of iemand u hierbij kan helpen. In dit hoofdstuk kan u lezen bij welke verschillende organisaties u terecht kunt voor hulp.

5.1 Financieel Servicepunt Serviceteam

Heeft u even geen overzicht over uw geldzaken? Loopt u achter met betalingen of heeft u (grote) geldzorgen? Het Financieel Servicepunt Serviceteam is hét loket voor al uw financiële (hulp)vragen. Het leven valt niet te voorspellen. Uw situatie kan veranderen door het krijgen van kinderen of samenwonen, maar ook door werkloosheid, pensionering, scheiding of andere gebeurtenissen. Dit is mogelijk ook te merken aan hoeveel geld u iedere maand kunt uitgeven. Het Financieel Servicepunt Serviceteam is er voor inwoners van Rijswijk met kleine én grote vragen of zorgen over geld.

Contactgegevens

☎ 14 070
✉ serviceteam@rijswijk.nl
🌐 www.fsprijswijk.nl

5.2 Formulierenhulp Welzijn Rijswijk

Heeft u moeite met het invullen van formulieren? Of heeft u een brief ontvangen en begrijpt u deze niet helemaal? Dan kunt u terecht bij de Formulierenhulp van Welzijn Rijswijk. De spreekuren zijn op maandagavond, dinsdagochtend (locatie Wijkcentrum Stervoorde) en donderdagochtend (locatie Wijkcentrum Te Werve). U kunt op afspraak terecht, een afspraak maken kan telefonisch of per mail.

De formulierenhulp helpt onder andere bij:

- Aanvraag van uitkeringen;
- Bijzondere bijstand;
- Ooievaarspas;
- Schoolspullenpas;
- Individuele inkomenstoelag;
- Zorg- en huurtoelag;
- Collectieve zorgverzekering;
- Kwijtschelding van gemeentelijke belastingen;
- Computerregeling;
- Tegemoetkoming schoolreis en werkweek.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00
✉ formulierenhulp@welzijn-rijswijk.nl

5.3 Belastinghulp

5.3.1 Belastingdienst

Informatie over de belastingaangifte en de nieuwe regels rond schenk- en erfbelasting vindt u op Belastingdienst.nl. U kunt ook de Belastingtelefoon bellen, bel gratis naar 0800 - 05 43.

5.4 Sociale Verzekeringsbank (SVB)

De SVB voert de volksverzekeringen in Nederland uit. Dit zijn de AOW, de Algemene nabestaandenwet (Anw) de Wet langdurige zorg (Wlz) en de Kinderbijslag. Daarnaast voert de SVB enkele andere regelingen uit zoals het persoonsgebonden budget (pgb).

Contactgegevens

☎ 020 - 65 65 656
🌐 www.svb.nl

5.5 Tegemoetkomingen

5.5.1 Huur- en zorgtoeslag

Informatie over huur- en zorgtoeslag vindt u op www.toeslagen.nl. U kunt op de website ook de toeslagen aanvragen. Voor hulp bij het aanvragen van toeslagen kunt u terecht bij de Formulierenhulp van Welzijn Rijswijk (zie hoofdstuk 5.2.).

5.5.2 Tegemoetkoming meerkosten in de zorg

Rijswijkse inwoners die door een beperking of chronische gezondheidsproblemen hoge zorgkosten hebben, kunnen de financiële tegemoetkoming in de meerkosten van zorg aanvragen. De tegemoetkoming bedraagt € 100,-. Voor meer informatie of aanvragen kunt u bellen naar 14 - 070 of ga naar www.rijswijk.nl.

5.5.3 Ooievaarspas

Rijswijkers met een minimuminkomen krijgen met de Ooievaarspas korting op allerlei activiteiten. Bijvoorbeeld op het gebied van sport, scouting, recreatie en cultuur. Om een Ooievaarspas te kunnen krijgen, mag uw gezinsinkomen niet hoger zijn dan 130% van de voor u geldende bijstandsnorm. Er is ook een maximum voor uw vermogen (zoals spaargeld). De Ooievaarspas is 1 jaar geldig. Voor meer informatie en aanvragen: kijk op de website www.ooievaarspas.nl, www.rijswijk.nl/ooievaarspas of bel naar 14 070.



*"Mijn man deed altijd de financiën, nu hij er niet meer is loop ik wel eens tegen dingen aan. Met een kleine tip, uitleg of iemand die meekijkt vanuit een organisatie kan ik vaak weer verder."
- mw. de Graaff, 88 jaar*

5.6 Budgetbeheer of beschermingsbewind

5.6.1 Budgetbeheer

Indien u zelf niet (meer) in staat bent om uw eigen financiële zaken te regelen, kunt u uw inkomen laten beheren. Dat heet budgetbeheer (of inkomensbeheer). Bij budgetbeheer worden al uw inkomsten ontvangen door de budgetbeheerder. Van die inkomsten worden alle vaste lasten betaald, wordt er gereserveerd voor onvoorziene uitgaven en krijgt u weekgeld om van te leven.

Budgetbeheer wordt niet uitgesproken door een rechter en de verantwoordelijkheid blijft bij betrokkene zelf; u ontvangt dus nog zelf uw post, u moet zelf uw rekeningen doorsturen naar de budgetbeheerder en u moet zelf wijzigingen doorgeven. Budgetbeheer is dus eigenlijk een soort bank, maar de budgetbeheerder kan wel met u meedenken over het maken van keuzes. Een budgetbeheerder beschermt dus wel uw financiën, maar u blijft zelf verantwoordelijk.

5.6.2 Beschermingsbewind

De taken van een beschermingsbewindvoerder zijn veel uitgebreider. Beschermingsbewind is een wettelijke beschermingsmaatregel voor meerderjarigen die vanwege een lichamelijke of geestelijke toestand, door verkwisting of wegens problematische schulden niet in staat zijn om hun eigen financiën te beheren. Tot de doelgroep behoren onder andere mensen die door ziekte, door leeftijd of door een bijzondere omstandigheid (bijvoorbeeld problematische schulden of een psychiatrische achtergrond) hun financiën niet meer zelf kunnen of willen regelen.

De beschermingsbewindvoerder neemt de verantwoordelijkheid over van het geld en de goederen van de betrokkene. Er zijn instellingen die dit beschermingsbewind kunnen uitvoeren, maar ook een familielid kan tot bewindvoerder worden benoemd. Een verzoek tot beschermingsbewind dient u in bij de kantonrechter. Voor meer informatie of doorverwijzing, neem contact op met het Financieel ServicePunt: 070 326 19 55 / fsp@rijswijk.nl of het Sociaal Wijkteam: 070 205 48 43 / sociaalwijkteam@rijswijk.nl



6. Vervoer

Wanneer u door uw ouderdom, beperking of ziekte niet meer met het Openbaar Vervoer of zelfstandig kunt reizen, kunt u gebruik maken van onderstaande mogelijkheden. Naast het reizen met iemand uit uw netwerk of een taxi bestellen, kunt u zich verdiepen in onderstaande mogelijkheden.

6.1 ANWB AutoMaatje Rijswijk

ANWB AutoMaatje is een vervoersdienst waarbij vrijwilligers andere inwoners op verzoek vervoeren. Daarbij gebruiken de vrijwillige chauffeurs hun eigen auto. De dienst is er speciaal voor inwoners die niet meer zelfstandig in staat zijn te reizen en daarvoor afhankelijk zijn van anderen. Dankzij een AutoMaatje kunt u weer op stap, bijvoorbeeld naar de kapper, het ziekenhuis of gezellig een vriendin bezoeken. Via de telefoon vraagt u een ritje aan. U betaalt een kleine bijdrage per kilometer. In Rijswijk wordt ANWB AutoMaatje uitgevoerd door Welzijn Rijswijk. AutoMaatje is in 119 gemeenten actief.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 30

✉ automaatje@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/automaatje

6.2 De Zonnebloemauto

De Zonnebloem is er voor mensen met een beperking. Vaak zijn zij afhankelijk van aangepast vervoer. De Zonnebloemauto biedt flexibel rolstoelvervoer waarmee je samen met eigen familie of kennissen in een auto zit. Onze volledig aangepaste Zonnebloemauto's geven je vrijheid. Onafhankelijk en zelfstandig op pad waar en wanneer je maar wilt. Met een familielid of kennis achter het stuur of een vrijwilliger van de Zonnebloem.

Kosten Zonnebloemauto

Je huurt de Zonnebloemauto voor € 45,- per dag. De eerste keer schaf je eenmalig een registratienummer voor € 10,- aan. Deze heb je nodig om de auto te reserveren. Per huurday zijn de eerste 100 kilometer inbegrepen. Als je meer dan 100 kilometer per dag rijdt, betaal je € 0,20 per extra kilometer.

Voor meer informatie:

🌐 www.zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren



6.3 Regiotaxi Haaglanden

Regiotaxi Haaglanden is een vorm van openbaar vervoer. Een taxi voor een prijs die tussen die van het gewone openbaar vervoer en de taxi ligt. De Regiotaxi haalt u op bij de voordeur en brengt u tot de deur van uw bestemming. Regiotaxi Haaglanden is voor iedereen beschikbaar, maar is speciaal ingericht voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. Soms deelt u een taxi met andere passagiers, Hierdoor kan het voorkomen dat u niet rechtstreeks naar uw bestemming wordt gereden. U rijdt dan maximaal 30 minuten om. U betaalt altijd alleen voor de kortste route. De voertuigen zijn toegankelijk voor rolstoelen, scootmobielen, kinderwagens en rollators en voldoen aan alle veiligheidseisen. Als u een Regiotaxi reserveert moet u wel aangeven of u van één van bovenstaande middelen gebruik maakt. U kunt de Regiotaxi tot minimaal 1 uur van tevoren reserveren. U kunt zeven dagen per week reizen, tussen 06.00 uur en 01.00 uur.

Contactgegevens

☎ 088 - 966 60 00

🌐 www.regiotaxihaaglanden.nl

6.4 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? Voor de korte afstanden is er in veel plaatsen een lokaal of regionaal vervoerssysteem, maar als u verder van huis wilt, dan is er Valys. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 km vanaf uw woonadres.

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.

Contactgegevens

☎ 0900 - 96 30

🌐 www.valys.nl



*“Nadat ik door lichamelijke beperkingen mijn auto weg heb moeten doen werd het steeds moeilijker om op pad te gaan, gelukkig zijn er diverse vervoersdiensten waarmee ik toch op mijn bestemmingen kom”
– dhr. van Aalst, 76 jaar*



7. Veiligheid/ bezorgdheid

Veiligheid is belangrijk, zowel thuis als in uw omgeving. Er zijn verschillende dingen die u kunt doen om uw veiligheid te vergroten, bijvoorbeeld door personenalarmering aan te schaffen. Maakt u zich zorgen over uw eigen veiligheid of die van een ander, dan kunt u contact opnemen met Veilig Thuis. Ook brandveiligheid en babeltrucs komen in dit hoofdstuk aan de orde.

7.1 Brandweer

Brand, iets waaraan we liever niet denken. Want zelfs een kleine brand kan veel schade en leed aanrichten. Gelukkig kunt u met een paar simpele maatregelen brand voorkomen. Of als het toch misgaat, de schade beperken.

7.1.1 Huisbezoek Brandweer

Woont u in Rijswijk en wilt u weten of u brandveilig woont? Vraag dan een gratis huisbezoek aan. Tijdens dit huisbezoek kijkt een brandweerambassadeur van Brandweer Haaglanden samen met u naar een aantal brandveiligheidspunten in uw woning. Denk hierbij onder andere aan de juiste plaats van rookmelders, een vrije vluchtroute en veilig aangesloten elektrische apparaten. Het bezoek duurt ongeveer een half uur.

Contactgegevens

☎ 06 - 46 15 32 67 (Betty Wentink)

06 - 43204514 (Ronald Hoog)

✉ huisbezoeken@vrh.nl

🌐 www.vrh.nl/aanvraag-huisbezoek

7.1.2 Rookmelderteam Brandwondenstichting

Het rookmelderteam bestaat uit meer dan 2.500 vrijwilligers die door de brandweer zijn getraind in het op de juiste wijze plaatsen van rook- en CO-melders. Zij plaatsen kosteloos uw rook- of CO-melder als u dit zelf niet meer kunt. Ook bespreken zij met u hoe u bij brand veilig kunt vluchten. U kunt zelf een rookmelder kopen, maar u kunt gebruik maken van de aanbieding van het rookmelderteam.

Hoe werkt het?

U meldt zich aan door te bellen naar 0251-275 555. De Brandwondenstichting zoekt een vrijwilliger bij u in de buurt. Per post ontvangt u de contactgegevens van de vrijwilliger. U maakt zelf telefonisch een afspraak met de vrijwilliger voor het plaatsen van de rookmelder. De vrijwilliger komt bij u langs, plaatst de rookmelder en neemt een aantal veiligheidsstappen met u door. Op deze manier leert u hoe u brand kunt voorkomen en wat u moet doen bij brand.

Contactgegevens

☎ 0251 - 275 55 5

✉ info@brandwondenstichting.nl

🌐 www.brandwondenstichting.nl

*“Dankzij het huisbezoek van de brandweer ben ik gerustgesteld dat ons huis brandveilig is”
– Dhr. Klaassen, 79 jaar*

7.2 Meldpunt Zorgwekkend Gedrag

Maakt u zich ernstig zorgen om een persoon die zelf geen hulp vraagt? Denk hierbij aan verwaarlozing, (woning)vervuiling, verslaving, problematische verzameldwang, psychische- of verslavingsproblemen? Maakt u zich zorgen of hebt u er last van? Als u belt voor advies, geven wij aan wat u zelf kunt doen om iemand te helpen. Maakt u een melding, dan zoeken wij verder uit wat er aan de hand is. Als het nodig en mogelijk is, zoeken wij contact met de persoon en proberen hem of haar te motiveren om hulp te accepteren.

Contactgegevens

☎ 070 - 353 72 91 (optie 3)
✉ meldpuntzorgwekkendgedrag@ggdhaaglanden.nl
🌐 www.ggdhaaglanden.nl

7.3 Ouderenmishandeling

Ouderenmishandeling is een vorm van huiselijk geweld die voorkomt onder personen van 65 jaar en ouder. Uit onderzoek blijkt dat 1 op de 20 thuiswonende ouderen ooit te maken krijgt met ouderenmishandeling maar dit blijkt niet altijd uit de cijfers van Rijswijk. Onder ouderenmishandeling vallen lichamelijke en psychische mishandeling, maar ook verwaarlozing en financieel- en seksueel misbruik.

Misbruik melden

Heeft u vermoedens van ouderenmishandeling bij een naaste of wordt u zelf op een of meerdere manieren mishandeld? U kunt ouderenmishandeling in huiselijke kring melden bij Veilig Thuis. Dit is het advies- en meldpunt voor iedereen die met huiselijk geweld te maken heeft of krijgt. Op de website van Veilig Thuis vindt u meer informatie.

Contactgegevens Veilig Thuis

☎ 0800 2000
🌐 www.veiligthuis.nl

7.3.1 Lokale Alliantie Financieel Veilig Ouder Worden

Financieel misbruik is het ongewenst en ongeoorloofd gebruik van geld, goederen of andere bezittingen van een oudere door iemand anders. Veel ouderen schamen zich om te erkennen dat iemand die zij vertrouwen, misbruik maakt van hun afhankelijkheid. De schaamte kan zo groot zijn dat ze er liever niet over praten. Daardoor blijft financieel misbruik vaak onopgemerkt. Op die manier kan het misbruik lang doorgaan.

De gemeente Rijswijk heeft een lokale alliantie opgericht om financieel misbruik van ouderen aan te pakken. De lokale alliantie is een netwerk van private en publieke partijen die hun kennis en expertise van financieel misbruik van ouderen delen om het misbruik beter te kunnen signaleren, aanpakken en voorkomen. Naast de gemeente Rijswijk nemen onder meer de volgende partijen deel aan de lokale alliantie: GGD Haaglanden, Politie Haaglanden, Welzijn Rijswijk, de Rabobank en de Zonnebloem.

7.4 Buurtbemiddeling Welzijn Rijswijk

De buurman is wel héél enthousiast met het snoeien van de heg. Het buurmeisje oefent iedere dag fanatiek om haar carrière als drummer te realiseren. Geluidsoverlast, pesterijen, rommel, vernielingen, overhangende takken, het kunnen kleine irritaties zijn met buurtgenoten die uit kunnen lopen naar grote ergernissen. Soms blijkt het lastig deze problemen met elkaar te bespreken omdat de emoties al hoog opgelopen zijn. Dan kan het van kwaad tot erger gaan en daar is niemand bij gebaat. Komt u er zelf niet meer uit met uw burens? Neem dan contact op met Buurtbemiddeling van Welzijn Rijswijk.

Contactgegevens

☎ 06 - 34 59 01 75
✉ buurtbemiddeling@welzijn-rijswijk.nl
🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/buurtbemiddeling

7.5 Personenalarmering

Er zijn verschillende manieren om dagelijks te laten weten dat het goed met u gaat, bijvoorbeeld via de goedendagservice van Florence, maar u kunt ook bijvoorbeeld met een naaste afspreken dat u iedere dag iets laat horen. Hiernaast is er de mogelijkheid om te alarmeren in geval van nood bijvoorbeeld na een val. Dit kan met personen alarmeringssystemen zoals die van Florence. Via uw zorgverzekeraar kunt u mogelijk een vergoeding krijgen. Sommige zorgverzekeraars hebben een eigen personenalarmeringssysteem. Neem contact op met uw zorgverzekeraar voor meer informatie.

Contactgegevens Florence

☎ 070 - 413 10 03
✉ info@florence.nl
🌐 www.florence.nl

7.6 Babbeltruc

Diefstal door een 'babbeltruc' komt steeds vaker voor: onbekenden bellen bij u aan en gebruiken een smoes om binnen te komen. Vervolgens stelen zij uw geld en andere waardevolle bezittingen. In sommige gevallen gebeurt dit in combinatie met bedreiging en/of geweld. Dieven doen zich soms ook voor als meteropnemer of reparateur. Of ze vragen om een glas water of een pen, terwijl een handlanger het huis binnenglipt. Deze zogeheten babbeltrucs zijn bedoeld om mensen op te lichten. Het gebeurt voornamelijk aan de deur en bij pinautomaten. Denk niet dat het u niet overkomt, want de dieven zijn zeer behendig met hun smoezen. De politie is alert op deze vorm van diefstal. Op de site van de politie leest u over babbeltrucs en hoe u kunt voorkomen dat u slachtoffer wordt

Wat kan ik doen bij een babbeltruc?

- Wees voorzichtig: open de deur niet helemaal en gebruik een kierstandhouder of deurketting;
- Vraag altijd een legitimatiebewijs als iemand namens een instantie of bedrijf komt;
- Medewerkers van banken, verzekeringsmaatschappijen, thuiszorginstellingen en dergelijke komen nooit zonder afspraak bij u thuis voor financiële zaken. Vraag hen later terug te komen en bel naar de instantie om hun verzoek te controleren;
- Geef nooit uw pinpas en/of pincode af. Een bank of de politie vraagt daar nooit naar;
- Bewaar altijd uw pinpas en pincode apart;
- Laat onbekenden niet binnen, hoe betrouwbaar of onschuldig ze ook ogen. Er zijn verhalen bekend van kinderen die vragen of iemand wil meewerken aan een werkstuk en er vervolgens vandoor gaan met geld en sieraden. U kunt hen vragen terug te komen als u niet meer alleen thuis bent. (bron: www.politie.nl)

7.7 Maak het ze niet te makkelijk.nl

De website www.maakhetzeniettemakkelijk.nl brengt verschillende vormen van criminaliteit waar u slachtoffer van kunt worden onder de aandacht, zoals meekijken bij pinnen, babbeltrucs, hulpvraagfraude (via bijvoorbeeld WhatsApp) en phishing (via bijvoorbeeld nepmailtjes). Op de website staan voorlichtingsfilmpjes met acteur Kees Hulst, bekend van 'Het geheime dagboek van Hendrik Groen'. Hij geeft u op alle thema's concrete tips en adviezen. Ook zijn er over elk thema webinars (online uitzendingen) gemaakt, gepresenteerd door Catherine Keyl. Een panel van experts geeft meer tips en adviezen. Bijvoorbeeld over: Hoe kun je crimineel gedrag herkennen? Wat kun je doen om te voorkomen dat je slachtoffer wordt? Waar kun je terecht als je slachtoffer bent geworden? (bron: maakhetzeniettemakkelijk.nl)



8. Ontmoeting en vrije tijd

Eerder zijn in hoofdstuk 2 de Ontmoetingscentra al aan bod gekomen, er zijn daarnaast verschillende manieren waarop u uw vrije tijd kunt doorbrengen. Bijvoorbeeld door het volgen van cursussen, workshops, (club)activiteiten en educatieve/recreatieve excursies. Ook kunt u een maatje zoeken of vrijwilligerswerk doen. In dit hoofdstuk vindt u een selectie van het aanbod in Rijswijk.

8.1 Welzijn op Recept – Welzijn Rijswijk

Als u – even – niet lekker in uw vel zit dan kan Welzijn op Recept een oplossing zijn. Bijvoorbeeld bij last van somberheid, stress en/of angstklachten. Met Welzijn op Recept gaat u in gesprek met een welzijnscoach. Samen met de coach kijkt u hoe u zich weer beter kunt gaan voelen. Bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk te gaan doen, hulp te krijgen bij problemen met bijvoorbeeld geldzaken of door mee te gaan doen aan een ontmoetingsactiviteit. U kunt zelf contact opnemen met de welzijnscoach, ook kan een huisarts u doorverwijzen naar de welzijnscoach.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00

✉ welzijnoprecept@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/welzijnoprecept

8.2 Buddy Netwerk

Buddy Netwerk biedt al meer dan dertig jaar 1-op-1 ondersteuning aan kwetsbare inwoners door de inzet van een Buddy (vrijwilliger). Een Buddy is een professioneel getrainde vrijwilliger die gedurende een periode variërend van 3 tot 12 maanden, twee tot vier uur per week of per twee weken 1-op-1 contact onderhoudt met een maatje. Hiermee biedt de Buddy structureel een fijn moment en sociaal-emotionele ondersteuning aan het maatje bij wie ziekte, gevoelens van eenzaamheid of beginnende geheugenproblemen een grote rol speelt. Het contact is persoonlijk en geeft ruimte aan wat er op dat moment leeft. Een Buddy biedt een luisterend oor, is betrokken en geeft tijd en aandacht. Daarnaast zijn Buddy's alert op mogelijkheden om de leefwereld en het sociale netwerk van het maatje te vergroten en/of te versterken. Benieuwd naar de mogelijkheden?

Contactgegevens

☎ 070 - 364 95 00

✉ info@buddynetwerk.nl

🌐 www.buddynetwerk.nl

8.3 Zonnebloem Rijswijk

Vrijwilligers van de Zonnebloem zetten zich in voor mensen, die door ziekte of handicap een lichamelijke beperking hebben en daardoor in een sociaal isolement dreigen te komen. Jong of oud, is van harte welkom. Er is bezoekwerk en er worden uitstapjes georganiseerd. Bij het huisbezoek gaat het om gezelschap, contact en een gesprek. Deze huisbezoeken leiden soms ook tot ondernemende initiatieven: gewoon een eindje wandelen, een middagje winkelen, een terrasje pikken, een potje schaken, enz. Op gezette tijden worden verschillende uitstapjes in groepsverband georganiseerd, bijvoorbeeld een bezoek aan een dierentuin, het maken van een boottocht, poffertjes eten of wandelen in Meijndel of een ander park. Bij deze uitstapjes zijn naast de vaste medewerkers, ook een aantal vrijwillige chauffeurs betrokken.

Contactgegevens

☎ 06 - 55 16 11 47 (Ger Bulder)
✉ joamast@gmail.com
🌐 www.zonnebloem.nl/rijswijk-zuid-holland
🌐 www.zonnebloem.nl

Specialiteiten

Huisbezoeken, kunst en cultuur, uit eten/ terrasje pakken, buitenactiviteiten en bezoek aan musea, natuurparken enz.

8.4 Stichting Pelita

Stichting Pelita zet zich in voor mensen uit voormalig Nederlands Indië die na afloop van de Tweede Wereldoorlog, de Bersiap of vanwege de Indonesische onafhankelijk naar Nederland vertrokken. Pelita biedt hen aanvraagbegeleiding in het kader van de wetten voor de oorlogsgetroffenen, informatie en advies op het terrein van welzijn en zorg en verwijzen waar nodig naar maatschappelijk werk of andere vormen van hulp en dienstverlening, binnen of buiten Pelita. Elke 3e dinsdag van de maand van 13.00 - 16.00 uur kunt u naar de gezellige dansmiddag komen in Wijkcentrum Stervoorde. Daar kunt u genieten van muziek en heerlijk Indisch eten. Op basis van telefonische afspraak is spreekuur mogelijk in Regio West, aan de Sofialaan 10 in Den Haag.

Contactgegevens

☎ 06 - 28 66 61 98 (Ed Roso)
✉ e.roso@pelita.nl
🌐 www.pelita.nl

8.5 Stichting Vier het Leven

Vier het Leven wil ouderen de kans bieden om deel te nemen aan sociaal-culturele activiteiten. Wilt u gezellig een middag of avond uit? Dat kan met Vier het Leven! U wordt thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdsgenoten (gemiddelde leeftijd 80+) gaat u gezellig naar een theater, filmhuis, bioscoop of museum bij u in de buurt. U geniet van een drankje tussendoor en wordt na afloop weer veilig thuisgebracht. Samen uit, samen genieten. Aanmelden kan kosteloos en eenvoudig via het digitale inschrijfformulier op de website. Ook kunt u zich telefonisch (tel. 035 - 5245156) of per e-mail aanmelden. U ontvangt dan per post een informatiepakket van Vier het Leven met hierin een inschrijfformulier, de werkwijze en het programmaboekje met hierin het aanbod voor uw regio. Zij versturen u daarna ongeveer driemaal per jaar een programmaboekje met het culturele aanbod voor uw regio. Daarnaast sturen zij incidenteel nog een speciale uitnodiging voor bijvoorbeeld films of een matinee. Ook ontvangt u een uitnodigingsmail waarmee u uw Vier het Leven-account kunt activeren.

'Ik durfde het eigenlijk niet toe te geven, maar ik voel me regelmatig eenzaam. Door actief op zoek te gaan naar activiteiten die ik leuk vind, heb ik ook nieuwe mensen ontmoet. Met één iemand van mijn yoga clubje ga ik nu iedere week koffie drinken'
- mw. Oostelaar, 82 jaar

Met deze inloggegevens kunt u via uw persoonlijke, beveiligde Vier het Leven-omgeving o.a. het digitale ontmoetingsplein van Vier het Leven bezoeken.

Voor meer informatie of aanmelden:

☎ 035-5245156
✉ info@4hetleven.nl

Regio coördinator Rijswijk:

Tessa Coolen
☎ 06-29196495
✉ tessa@4hetleven.nl
🌐 www.4hetleven.nl

8.6 Stichting Amal Rijswijk

Stichting Amal heeft als doel om de maatschappelijke positie en betrokkenheid van de Marokkaanse/Nederlandse gemeenschap in Rijswijk positief te beïnvloeden en te versterken. Zij organiseren activiteiten op het gebied van belangenbehartiging, het stimuleren van meedoen in de maatschappij en het opzetten en begeleiden van sociaal culturele activiteiten voor Rijswijkse bewoners. Hierbij kunt u denken aan Arabische les, buurtpreventie, sportactiviteiten, informatieve themabijeenkomsten en activiteiten op feestdagen zoals het Suikerfeest, de Iftar en de koningsdag. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Stichting Amal Rijswijk.

Contactgegevens

☎ 06 - 84 69 70 08
✉ amalrijswijk@hotmail.com
🌐 www.stichtingamalrijswijk.nl

8.7 Rijswijk Doet

Bent u van plan vrijwilligerswerk te gaan doen maar weet u niet waar te beginnen? Of weet u niet zeker of vrijwilligerswerk voor u geschikt is? Vrijwilligerswerk begint bij Rijswijk Doet! Rijswijk Doet is hét vrijwilligerscentrum van Rijswijk en brengt vraag en aanbod bij elkaar. Zij helpen u graag door samen op zoek te gaan naar passend vrijwilligerswerk. Daarnaast kunnen alle vrijwilligers in Rijswijk meedoen met workshops en trainingen van Rijswijk Doet. Bekijk de website voor meer informatie of neem contact op.

Contactgegevens

📍 Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk
☎ 070 - 757 92 00
✉ info@rijswijkdoet.nl
🌐 www.rijswijkdoet.nl



8.8 Vereniging Buurtraad Steenvoorde (VBS)

Vereniging Buurtraad Steenvoorde (VBS) is een vereniging van wijkbewoners van Steenvoorde Zuid, Steenvoorde Noord, De Strijp en de Muziekbuilt. De vereniging verzorgt activiteiten voor bewoners en omvat vier bewonersorganisaties. Het secretariaat van de VBS is gevestigd in Wijkcentrum Stervoorde. De sociaal culturele activiteiten vinden plaats in Wijkcentrum Stervoorde en in Wijkcentrum Muziekbuilt (gevestigd in de brede school Muziekbuilt). De VBS bestaat uit alleen vrijwilligers.

Wijkcentrum Stervoorde

Bingo, Bridge, Computerlessen op maat: op aanvraag, Creatieve Ochtenden, Darten, Discussiegroep, Gespreksgroep, Schilderclub, Tai Chi, Werkgroep Muziek.

Contactgegevens

☎ 070 - 394 57 35 (Ineke van Vliet)
✉ voorzitter@v-b-s.nl
🌐 www.v-b-s.nl

Wijkcentrum de Muziekbuilt

Bingo, Concertcither, Kaartclub, Muziek- en Dansinstuif, Muziek oefenen, Tai Chi.

Contactgegevens

☎ 070 - 336 00 85 (Ton Hendriks)
✉ t.hendriks@casema.nl
🌐 www.v-b-s.nl

8.9 De Smeltkroes

De Smeltkroes is een ontmoetingsplek voor inwoners van Rijswijk op een mooie locatie aan de rand van de Muziekbuilt. Fonteynenburg organiseert samen met het Leger des Heils op deze plek een laagdrempelige GGZ inloop met verschillende activiteiten. Iedereen (wijkbewoners en andere inwoners van Rijswijk) kan hier binnenlopen voor een kop koffie en een praatje, ontmoeting met andere mensen. Daarnaast is er ook een aanbod van educatie en sociale- en praktische hulp. Door ontmoeting met andere mensen in De Smeltkroes ontstaat er vriendschap, hoop en perspectief. Naast ontmoeting is er ook ruimte voor sociale activiteiten, trainingen en coaching. Dit wordt gefaciliteerd door de participatie coördinator, maar het uitgangspunt is dat diegene net zoveel onderdeel is van De Smeltkroes als andere deelnemers. Deelnemers geven elkaar de ruimte om talenten te ontwikkelen en te benutten binnen de Smeltkroes, bijvoorbeeld door workshops of activiteiten te organiseren, gastheer/gastvrouw te zijn en meer. Ook mensen die ondersteuning nodig hebben en niet zo makkelijk de weg naar professionele hulp weten te zetten, kunnen in de Smeltkroes op weg geholpen worden. Er is ook ruimte voor sociale activiteiten, trainingen en coaching.

Loop binnen bij de Smeltkroes:

📍 Pieter Postmapad 4, 2287 DB Rijswijk
Maandag, dinsdag en donderdag van 10:00 uur tot 16:00 uur laagdrempelige inloop
Er is begeleiding aanwezig vanaf 9:00 uur

Of neem contact op voor alle mogelijkheden met:

☎ 06 - 86 85 38 45 (Wendy de Graaf-Achterhof)
✉ w.achterhof@fonteynenburg.nl

8.10 Stichting Buurtschap Oud Rijswijk (SBOR)

SBOR behartigt de belangen van de bewoners van Oud Rijswijk. Zij is een centraal aanspreekpunt voor haar buurtbewoners. Men kan hier terecht voor informatie voor buurtgerelateerde zaken. Het bestuur van de SBOR bestaat uitsluitend uit vrijwilligers en stelt zich ten doel om bewoners te betrekken bij de ontwikkelingen in de buurt en als klankbord te fungeren naar de gemeente en andere organisaties. Dit doet de stichting door:

- Het houden van openbare bijeenkomsten, meestal met een actueel thema;
- Het bieden van facilitaire ondersteuning aan werkgroepen of burgerinitiatieven;
- Het informeren van bewoners aangaande (buurt)aangelegenheden door middel van deze website;
- Het organiseren van sociaal-culturele activiteiten.

Daarnaast heeft de SBOR ook een andere rol. Namens de gemeente Rijswijk beheert de SBOR een deel van het wijkgebouw De Ottoburg. De zaal, ter grootte van 2 klaslokalen, is te huur voor maatschappelijke activiteiten. Momenteel maken 2 schilderclubs, de BuurtBieb, enkele koren, een bridgeclub en een muziklerares gebruik van de ruimte. Ook wordt er eens in de twee weken een ontmoetingslunch en één keer per maand een avondmaaltijd geserveerd. Reserveren via de SBOR hiervoor is noodzakelijk.

Contactgegevens

☎ 06 - 16 19 52 19
✉ info@sbor.nl
🌐 www.sbor.nl

8.11 Open eettafels & koffiemomenten

Er zijn diverse mogelijkheden om te genieten van een goede kop koffie of een verse gezonde maaltijd terwijl u anderen kunt ontmoeten. Zo zijn er diverse open eettafels en koffieclubjes in zowel Wijkcentrum Stervoorde, Wijkcentrum Te Werve als in Wijkgebouw de Ottoburg. Daarnaast zijn er diverse huiskamers in flats en wijken waar u koffie kunt drinken of aan activiteiten mee kunt doen. Neem voor meer informatie contact op met de seniorenadviseurs van Welzijn Rijswijk.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00
✉ seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl
🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/seniorenadvies

8.12 Buurtbibliotheek voor 60+

Buurtschap Oud Rijswijk in de Ottoburg beschikt over een uitgebreide bibliotheek speciaal voor 60 plussers. Boeken in alle genres, waaronder ook een flink aantal grootletterboeken. Regelmatig organiseert de BuurtBieb themaochtenden. Zij geven gezelligheid, gespreksstof en koffie of thee met iets lekkers. BuurtBieb deelnemers betalen slechts € 25,- voor een heel jaar, inclusief thema-ochtenden, markten, film enz. De BuurtBieb biedt ook een bieb aan huis service als het bezoeken van de bibliotheek niet of tijdelijk niet mogelijk is. Geopend op dinsdag tussen 10.00 en 12.00 uur.

Contactgegevens

📍 Wijkcentrum de Ottoburg, Esdoornstraat 3a, 2282 RZ Rijswijk
☎ 070 - 394 10 16
✉ buurtbieb3@gmail.com

8.13 De Volharding

Bij De Volharding kunt u als (gratis) lid meedoen aan activiteiten, dagtochten, lezingen, leeskringen, maar u vindt er ook ontspanning en een luisterend oor. De Volharding wil een bijdrage leveren aan de kwaliteit van leven in regio Haaglanden door mensen samen te brengen, te activeren en te inspireren. Het verenigingsgebouw is in het Zeeheldenkwartier in Den Haag. Lees op de site meer over de activiteiten die worden georganiseerd en waar u zich voor kunt opgeven.

Contactgegevens

📍 Roggeveenstraat 116, 2518 TT Den Haag
☎️ 070-2210580
🌐 www.devolharding.nl

8.14 De FlorencePas

Voor u als lid van de FlorencePas organiseert Florence regelmatig leuke en gezellige uitstapjes met de touringcar van Florence. Daarnaast maakt De FlorencePas het u makkelijker om langer en zelfstandig thuis te blijven wonen. Florence biedt u handige diensten en services aan huis. Denkt u hierbij aan pedicure en kappers maar ook boodschappen, maaltijden, hulp bij het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag, was en stomerij. Maar ook Onze Klusvrouw die u kan helpen bij klussen in huis.

U kunt lid worden door contact met hen op te nemen via 070 – 41 31 000 (optie 4) of het aanmeldformulier in te vullen op de website van Florence:
www.florence.nl/florencepas/florencepas-aanvragen



9.

Beweging

Bewegen is gezond voor lichaam en geest en gewoon heel leuk! U kunt kiezen wat het beste bij u past: dansen, yoga, wandelen, fietsgymnastiek. Er is volop keuze. Informeer of u een proefles kunt volgen; dat kan vaak tegen een lager tarief of kosteloos.

9.1 Beweegcursussen

In Wijkcentrum Stervoorde en Wijkcentrum Te Werve vinden verschillende bewegingscursussen plaats, zoals Seniorengymnastiek en Yoga. De cursussen zijn gericht op het stimuleren van allerlei belangrijke lichaamsfuncties. Regelmatige deelname aan de bewegingscursussen zorgt ervoor dat u minder last heeft van stijve spieren en gewrichten, uw botten blijven sterker en uw algehele conditie blijft op pijl. U kunt contact opnemen met de docenten van de diverse lessen om mee te doen met een proefles en om u in te schrijven.

Contactgegevens

☎️ 070 - 757 92 00
🌐 www.wijkcentrumtewerve.nl

9.2 Rijswijk Blijft Staan!

Voelt u zich wel eens instabiel of bent u wel eens bang om te vallen? Met de lessen van Rijswijk Blijft Staan zorgt u voor een betere balans, mobiliteit en kracht. De staande en zittende oefeningen zijn geschikt voor iedereen. U kunt zich aanmelden voor een proefles.

Contactgegevens

☎️ 015 - 241 11 55
✉️ info@sportiefplus.nl
🌐 www.sportiefplus.nl

9.3 Beweegmakelaar Rijswijk

De beweegmakelaar is er voor Rijswijkers met een verstandelijke, lichamelijke, zintuiglijke beperking of een vorm van autisme of een chronische aandoening. Ook ondersteunt de beweegmakelaar senioren. Soms is het lastig om een geschikte sport of beweegactiviteit te vinden. De beweegmakelaar kijkt kosteloos samen naar uw wensen en helpt u met zoeken naar iets dat bij u past.

Contactgegevens

☎ 06-34390307
✉ beweegmakelaar@sportiefplus.nl

9.4 Fietsen voor senioren

Er zijn in de gemeente Rijswijk verschillende opties om te fietsen. Zo kunt u terecht bij Cardia Onderwatershof, maar heeft ook de KBO een fietsclub. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Welzijn Rijswijk.

9.4.1. Cardia Onderwatershof

Bij Woonzorgcentrum Onderwatershof zijn een aantal prachtige fietsen beschikbaar. Naast de dubbele duo-fiets beschikken ze nu ook over een rolstoelfiets en een riksja. Een tochtje langs de Vliet naar Delft, door Oud Rijswijk, de Rijswijkse natuur, het is allemaal mogelijk. Dankzij financiële steun zijn er voor senioren geen kosten aan verbonden.

Contactgegevens

☎ 06 - 48 51 73 40 (Lidewij van Roon) óf 06 - 53 85 92 10 (André van Zomeren)
✉ a.zomeren@gmail.com
🌐 www.cardia.nl/locaties/onderwatershof

9.5 Wandelgroepen

In Rijswijk zijn er verschillende wandelgroepen. Er wordt gestart vanuit diverse punten in Rijswijk en er zijn wandelgroepen voor elk niveau. Vaak wordt er na afloop gezellig een kop koffie gedronken. Voor meer informatie over de wandelgroepen kunt u contact opnemen met Welzijn Rijswijk.

Contactgegevens

☎ 070 - 757 92 00
✉ stervoorde-receptie@welzijn-rijswijk.nl
🌐 www.welzijn-rijswijk.nl

9.6 Happy Fit

Happy fit stimuleert Rijswijkers om gezond en fit te leven. Zij bieden laagdrempelige (beweeg-)activiteiten aan voor diverse doelgroepen, waarbij aandacht voor sociaal contact niet mag ontbreken. Voor senioren organiseren zij regelmatig diverse beweegactiviteiten, Neem voor meer informatie contact op met Happy Fit.

Contactgegevens

☎ 070 - 307 08 11
✉ m.vanderkraan@haaglandenbeweegt.nl
🌐 www.happyfitrijswijk.nl

9.7 Happy Dance: Blijf In Beweging

Fit blijven door lichaamsbeweging is erg belangrijk. Blijf op een laagdrempelige manier in beweging met dans tijdens de Happy Dance danslessen van Trias. De dansles is voor iedereen geschikt, er wordt gekeken wat de deelnemers kunnen en daarmee wordt aan de slag gegaan. Als u twijfelt of u wel fit genoeg bent, of als u een rollator hebt, of nog nooit in uw leven hebt gedanst, u kunt altijd mee doen. Wilt u liever eerst een keertje komen kijken? U bent van harte welkom om een les bij te wonen. Inschrijven voor deze cursus is niet nodig. Om mee te doen koopt u een strippenkaart van €20 aan de inschrijfbalie van Trias. U kunt daarmee 5 lessen volgen (€4 per les). Elke woensdag van 10:00 tot 11:00 uur of van 11:00 tot 12:00 uur.

Contactgegevens: Trias, Centrum voor de Kunsten

📍 Generaal Spoorlaan 2, 2283 GM Rijswijk
☎ 070 - 396 92 66
✉ trias@stichting-trias.nl
🌐 www.stichting-trias.nl/cursus/happy-dance

9.8 Optisport sport- en welzijnscentrum de Schilp

Bij Optisport Sport- en Welzijnscentrum de Schilp kunt u op een verantwoorde manier in beweging blijven. Optisport beschikt over een ruim en gezellig zwembad. Door de opwaartse kracht van het water kunnen senioren langer doorgaan met bewegen en is er vrijwel geen risico op blessures. Bij de Schilp wordt er voor de doelgroep verschillende activiteiten aangeboden. Naast een wedstrijdbad is er ook een extra verwarmd instructie bad. Hier kan je in prettige temperatuur sporten. Zo is er op bepaalde tijdstippen banenzwemmen in dit bad. Daarnaast zijn er groepslessen zoals Aqua'Vitaal, Zwementie en Therapeutisch zwemmen. De Vitaal-lessen zijn voor ouderen die graag lekker fit en willen blijven. Deelnemers doen onder vrolijke muziek verschillende oefeningen in het water. Zwementie is voor mensen met dementie en is ook sociaal gezien belangrijk voor de deelnemende doelgroep. Bij Aqua'Therapie gaat u onder begeleiding van een instructeur oefeningen doen die helpen bij uw herstel. Voor alle mogelijkheden, tijden en prijzen neem contact op:

Contactgegevens

📍 Schaaapweg 4, 2285 SP Rijswijk
☎ 070-336 47 00
✉ www.optisport.nl/de-schilp-rijswijk

*“Ouderdom komt met gebreken zeggen ze altijd, nou dat klopt! Hierdoor ging ik steeds minder bewegen, terwijl dit wel belangrijk is. Ik ben gaan kijken welke bewegingsactiviteiten er speciaal voor ouderen waren en ik voel me nu weer veel fitter. Ik doe zelfs weer mijn boodschappen op de fiets!”
– Dhr. Oostergo, 77 jaar*



10. Zingeving

Zingeving draait om wat het leven zin geeft. Het gaat over de betekenis die we aan gebeurtenissen geven, wat het leven écht de moeite waard maakt. Het kan gaan om alledaagse zingeving, zoals het vieren van een verjaardag, maar ook over expliciete zingeving, wat gaat over levensvragen zoals wat maakt het leven de moeite waard om geleefd te worden, of het gevoel hebben nog te kunnen bijdragen aan de maatschappij. Wanneer u tegen problemen aanloopt of vragen heeft kan het fijn zijn om dit samen met iemand te bespreken of te onderzoeken.

10.1. Zingevingsvragen

Rooms Katholieke federatie Vlietstreek

☎ 070 - 399 24 16
✉ secretariaat@bonifatiusparochie.info
🌐 www.rkvlietstreek.nl

Volle evangelie gemeente Rijswijk

☎ 06 - 29603781
✉ info@vegr.nl
🌐 www.vegr.nl

Protestantse gemeente Rijswijk

☎ 06 - 38777744
✉ diaconie@pgrijswijk.nl
🌐 www.pgrijswijk.nl

Nederlands gereformeerde kerk

☎ 06 - 12 08 98 97
✉ dominee@leeuwendaalkerk.nl
🌐 www.leeuwendaalkerk.nl

10.2 Kerken in Rijswijk

Rooms Katholieke federatie Vlietstreek

📍 Heilige Bonifatiuskerk
Van Vredenburgweg 67,
2282 SE Rijswijk
☎ 070 - 399 24 16
🌐 www.rkvlietstreek.nl

Heilige Benedictus en Bernadettekerk

📍 S.W. Churchillaan 372,
2285 SK Rijswijk
☎ 070 - 394 07 08
🌐 www.rkvlietstreek.nl

Volle evangelie gemeente Rijswijk

📍 Hofrustkapel,
Laan Hofrust 21
2282 AL Rijswijk
☎ 06-29603781
🌐 www.vegr.nl

Nederlandse gereformeerde kerk

📍 Leeuwendaalkerk
Oranjelaan 62,
2281 GG Rijswijk
☎ 070 - 399 20 50
🌐 www.leeuwendaalkerk.nl

Protestantse gemeente Rijswijk

📍 Oude Kerk, Herenstraat 62b,
2282 BW Rijswijk
☎ 070 - 393 00 15
(di en wo van 9:00-15:00)
🌐 www.pgrijswijk.nl

📍 Nieuwe Kerk,
Steenvoordelaan 364,
2284 EH Rijswijk
☎ 070 - 393 00 15
(di en wo van 9:00-15:00)
🌐 www.pgrijswijk.nl

10.3 Haagsche-Zin

Soms kan het gebeuren dat er dingen in je leven veranderen. Er kunnen dan vragen komen als: Waar doe ik het allemaal voor? Waarom ik en waarom nu? Ik wil en kan nog zo veel, maar wie helpt me nu de eerste stap te zetten na alles wat er gebeurd is?

Een geestelijk verzorger is vertrouwd met dit soort vragen en helpt je dit helder te krijgen. In de Haagse regio is een netwerk van geestelijke verzorgers, de Haagsche-Zin.

U hoeft de deur niet uit, want de Geestelijk verzorger van de Haagsche-Zin komt naar u toe. In ongeveer 5 gratis gesprekken helpen zij u weer op weg. Ook als u niet gelovig bent kunt u hier baad bij hebben en gebruik van maken deze ondersteuning.

Contactgegevens

☎ 06 - 82 38 85 20
✉ aanmeldingv@haagsche-zin.nl
🌐 www.haagsche-zin.nl

10.4 Steun bij Rouw en Verlies Rijswijk

De Steungroep Rouw en Verlies Rijswijk helpt u tijdens de rouw. Een vrijwilliger, vaak een lotgenoot, reikt u graag de hand. Herkent, erkent en biedt steun. Vertrouwelijk. Ook in lotgenotengroepen kunt u uw verhaal kwijt.

Contactgegevens

☎ 06 - 51 29 73 26
✉ rouwenverlies.rijswijk@humanitasdelft.nl
🌐 www.humanitas.nl

10.5 Levensboek schrijven

Vrijwilligers van de Rijswijkse Schrijverskring Levensboeken helpen u graag een boek te schrijven over uw leven. Samen met uw schrijver haalt u herinneringen op tijdens verschillende gesprekken. De vrijwilliger luistert, vraagt en noteert. Ook als u denkt dat u weinig te vertellen heeft, merkt u dat er waardevolle herinneringen naar boven komen. Elke schrijver heeft hiervoor een training gevolgd: Hoe zet je een levensboek op? Hoe halen we herinneringen naar boven? Hoe geef je een boek vorm met foto's? Na verschillende gesprekken wordt uw levensboek drukklaar gemaakt. Het schrijven en het vormgeven kosten niets. Voor het drukken van de boeken bestaan verschillende mogelijkheden. U bepaalt de oplage, omdat het uw uitgave is: voor uzelf, familie en/of vrienden.

Contactgegevens

Rijswijkse Schrijverskring Levensboeken
(onderdeel van Stichting Haagse Levensboeken)
☎ 06 - 12 24 35 31 (Hanneke Sas)
✉ info@haagselevensboeken.nl
🌐 www.haagselevensboeken.nl

*“Soms heb ik het gevoel dat ik er niet meer toe doe in deze wereld. Door de ondersteuning van de kerk sta ik weer positiever in het leven.”
– Dhr. Bouwhuis, 79 jaar*



11. Laatste levensfase & levenseinde

Ieder leven is eindig en het is belangrijk om hierover na te denken en zaken vast te (laten) leggen, niet alleen voor uzelf, maar ook voor uw naasten. In dit laatste hoofdstuk kunt u informatie vinden over wat er mogelijk is in de laatste levensfase en hoe u zaken goed geregeld kunt hebben. Daarnaast vindt u ook uitvaartondernemers en locaties in Rijswijk terug.

11.1 Over Palliatieve Zorg

Als je gehoord hebt dat je ongeneeslijk ziek bent, dan kun je rekenen op palliatieve zorg. Dat is zorg voor jou en jouw naasten. Zo kun je deze periode zo goed mogelijk beleven en doen wat jij belangrijk vindt. De site www.overpalliatievezorg.nl helpt je met informatie, ervaringen van anderen en links naar organisaties die kunnen helpen.

11.2 Vrijwilligers Terminale Zorg

Als u te horen krijgt dat het levenseinde nadert, breekt een moeilijke periode aan. Een periode vol onzekerheid waarin gevoelens van angst, boosheid en verdriet naar boven kunnen komen. U wilt het best mogelijke uit de laatste periode halen. De goed opgeleide vrijwilligers van Vrijwilligers Terminale Zorg helpen daarbij. Zij komen bij u thuis of in het verpleeghuis.

De vrijwilligers bieden tijd en aandacht aan mensen in de laatste levensfase en hun naasten. Zij kunnen een gesprekspartner zijn, maar zij kunnen u ook ondersteunen met praktische zaken zoals hulp bij eten en drinken of begeleiden naar het toilet. De hulp van anderen, zoals van de huisarts en de wijkverpleegkundige blijft gewoon doorgaan.

U kunt vrijblijvend contact opnemen met de coördinator. De coördinator bespreekt samen met u en uw naasten welke hulp nodig is en hoe de vrijwilligers hierin kunnen voorzien. Er is geen wachtlijst en er zijn geen kosten aan verbonden.

Contactgegevens

☎ 070 - 754 13 30

✉ info@terminalezorg.nl

🌐 www.terminalezorg.nl

11.3 Euthanasie

In Nederland is bij wet geregeld onder welke voorwaarden euthanasie gegeven kan worden. Een nauwkeurige toetsing en zorgzame begeleiding van mensen met een euthanasiewens is hierbij van het grootste belang. Wat zijn de voorwaarden? Is euthanasie de enige mogelijkheid voor een vrijwillig levenseinde? Hierbij de belangrijkste informatie op een rij voor iedereen die wel eens nadenkt over euthanasie.

Euthanasie: geen plicht, geen recht

Artsen zijn niet verplicht om euthanasie uit te voeren en patiënten hebben geen recht op euthanasie. Het besluit om euthanasie uiteindelijk te verrichten, is een gezamenlijk besluit van arts en patiënt. Een arts heeft de ruimte om zich te beroepen op gewetensbezwaren. Wijst een arts euthanasie op principiële gronden af, dan mag van hem worden verwacht dat hij de patiënt informatie geeft over andere artsen of instellingen waar de patiënt alsnog met zijn verzoek terecht kan. Strikt genomen is er echter geen sprake van een verwijsplicht.

Euthanasie en hulp bij zelfdoding

Euthanasie (Oudgrieks: εὖ (eu) = "goede" en θάνατος (thanatos) = "dood"), goede dood, milde dood of genadedood, verwijst naar handelingen die sterven zonder veel lijden van een andere persoon bevorderen. Sinds 2002 is euthanasie en hulp bij zelfdoding in Nederland onder voorwaarden toegestaan. Dit is vastgelegd in de Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding (2002), vaak kort genoemd: Euthanasiewet. In deze wet wordt euthanasie omschreven als handelen dat het leven van een ander op diens uitdrukkelijk verzoek beëindigt.

- Euthanasie: een arts dient dodelijke middelen toe aan een patiënt om een einde te maken aan ondraaglijk en uitzichtloos lijden;
- Hulp bij zelfdoding: een arts verstrekt dodelijke middelen aan een patiënt. De patiënt neemt deze zelf in.

Zowel bij euthanasie als bij hulp bij zelfdoding moeten artsen de eisen die de wet stelt in acht nemen anders zijn zij strafbaar.

Beslissingen rondom het levenseinde

Naast de wens voor euthanasie of hulp bij zelfdoding kunnen een arts of een patiënt ook andere beslissingen nemen over het levenseinde van de patiënt.

- Het behandelverbod: daarvan is sprake als een wilsbekwame patiënt geen toestemming geeft voor het inzetten of voortzetten van een medische behandeling. Een arts moet dat respecteren, ook als die weigering het overlijden van de patiënt tot gevolg heeft of bespoedigt;
- Het staken of nalaten van een medisch zinloze behandeling: het gaat daarbij primair om een medisch oordeel van de arts over de zin van een verdere behandeling;
- Pijnbestrijding met als neveneffect een bespoediging van het overlijden: het doel is primair een adequate en proportionele pijnbestrijding, waarvoor de patiënt toestemming heeft gegeven. De levensbekorting is een (onbedoeld) neveneffect dat als risico aanvaardbaar wordt geacht.

Bij bovengenoemde situaties is sprake van een 'natuurlijke doodsoorzaak'. Bij euthanasie en hulp bij zelfdoding is sprake van een niet-natuurlijke doodsoorzaak.

Iedereen die uitzichtloos en ondraaglijk lijdt en een euthanasiewens heeft, moet die wens door een arts kunnen laten beoordelen. Bij voorkeur doet uw eigen (huis)arts dit. Expertisecentrum Euthanasie vormt een vangnet voor hulpvragers die niet bij hun eigen behandelaar terecht kunnen. Dit is vooral aan de orde bij complexere euthanasieverzoeken. De artsen van Expertisecentrum Euthanasie verlenen euthanasie als zij ervan overtuigd zijn dat zij in uw situatie aan alle wettelijk gestelde eisen kunnen voldoen. Hiervoor doen een arts en een verpleegkundige van het expertisecentrum grondig onderzoek. Tijdens dit onderzoek blijkt of uw euthanasieverzoek ingewilligd kan worden.

Voor meer informatie, ga naar www.expertisecentrum euthanasie.nl/u-zoekt-hulp. (bron: Expertisecentrum Euthanasie)

11.4 Testament & levenstestament

11.4.1 Levenstestament

Het is verstandig om na te denken over wie uw belangen behartigt als u dit zelf niet meer kunt. Zo houdt u zelf de regie en worden de zaken volgens uw wensen geregeld. Een levenstestament bestaat vaak uit twee volmachten: een voor de financiële belangen en een voor de medische en persoonlijke zaken. U legt alle zaken die u geregeld wilt hebben in één akte vast. Dat is het levenstestament. Het is ook mogelijk om alleen voor uw financiële zaken een volmacht op te stellen. De mogelijkheden en werkwijze van de notariële volmacht en het levenstestament zijn hetzelfde. De informatie over het levenstestament geldt dus ook voor de notariële volmacht.

Het levenstestament geldt tijdens uw leven en gaat dus niet over wat er met uw bezittingen moet gebeuren na uw overlijden. Dat regelt u in een testament.

11.4.2 Testament

Tijdens het leven wil je eigenlijk niet te veel bezig zijn met het moment dat je er niet meer bent. Maar je vindt het wel belangrijk dat je nalatenschap goed geregeld is voor je vrienden en familie. Daarom kiezen veel mensen voor het opstellen van een testament. Maar wat is dat eigenlijk?

Een testament is een document waarin iemand vastlegt wat er bij overlijden moet gebeuren met zijn of haar nalatenschap. Iedereen die overlijdt, laat iets na. Dit kunnen bijvoorbeeld geld, schulden, spullen of dieren zijn. In een testament staat hoe deze erfenis wordt verdeeld en wie de executeur is. Een ander woord voor testament is wilsbeschikking.

Je kunt zelf een beperkt aantal zaken rechtsgeldig op papier zetten zonder de notaris. Je mag namelijk je uitvaartwensen en de verdeling van inboedelstukken en sieraden in een zelfgeschreven document vastleggen. Dit wordt een codicil genoemd. Een codicil is rechtsgeldig als je het zelf met de hand geschreven hebt en er een datum en je handtekening onder staan. Geld nalaten of erfgenamen aanwijzen kan niet in een codicil. Dit moet altijd bij de notaris in een testament vastgelegd worden.

Om een testament te maken, moet je in ieder geval 16 jaar of ouder zijn. Een andere eis is dat je handelingsbekwaam bent. Dit betekent dat je in staat bent om je eigen wil te bepalen. Een testament is een persoonlijk document, dus zowel jij als je partner hebben een eigen testament.

Ga naar www.notaris.nl voor meer informatie over het (levens)testament en het zoeken van een notaris in de buurt.

11.5 Uitvaartondernemers & uitvaartlocaties

11.5.1 Uitvaartondernemers

CUVO uitvaartzorg

Wijndaelersingel 1, 2553 AC Den Haag
070 - 346 95 71
info@cuvo.nl

Erik de Jong uitvaartzorg

Van Vredenburgweg 55, 2282 SE Rijswijk
06 - 51 38 33 80
www.erikdejonguitvaartzorg.nl

Lupine uitvaartverzorging

Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen
070 - 387 98 08
www.lupine.nl

Monuta van Unen

Zomereik 12, 2498 BP Den Haag
070 - 213 04 01
www.monutavanunen.nl

11.5.2 Uitvaartlocaties

Begraafplaats Oud – Rijswijk

S.W. Churchillaan 233, 2282 JS Rijswijk
070 - 396 19 67
www.yarden.nl

Crematorium & begraafplaats

Yardenhuis van Rijswijk

Eikelenburglaan 7, 2286 KA Rijswijk
070 - 396 19 67
www.yarden.nl

CUVO Rouwcentrum Eikelenburg

Eikelenburglaan 5, 2286 KA Rijswijk
070 - 346 95 71
www.cuvo.nl

Stijl uitvaartplanners

Haagweg 149, 2281 AH Rijswijk
085 - 246 51 18
www.stijl-uitvaartplanner.nl

Van Buuren uitvaart

Lange dreef 114, 2285 LB Rijswijk
06 - 40 08 95 63
www.vanbuurenuitvaart.nl

Westerduin uitvaart

Da Costalaan 132, 2281 SL Rijswijk
06 - 13 77 52 74
www.westerduinuitvaart.nl

Monuta van Unen Opbaarlocatie

Steenvoorde

Generaal Spoorlaan 62, 2285 CH Rijswijk
070 - 213 04 01

Uitvaartcentrum de Waterheul

Herenstraat 85, 2291 BD Wateringen
070 - 387 98 08
www.waterheul.nl

Seniorenadvies

Team Seniorenadvies



Claudia Wallenburg

☎ 06 - 454 74 432

✉ claudia.wallenburg@welzijn-rijswijk.nl



Zipporah Magid

☎ 06 - 344 92 222

✉ zipporah.magid@welzijn-rijswijk.nl

Bereikbaarheid

☎ 070 - 757 92 00

✉ seniorenadviseur@welzijn-rijswijk.nl

🌐 www.welzijn-rijswijk.nl/seniorenadvies

Mantelzorgondersteuning

Seniorenondersteuning

Jeugdwerk

Wijkwerken

Rijswijk Doet

Cliëntondersteuning

Buurtbemiddeling

Formulieren & Geld

Nieuwkomers

📍 **Wijkcentrum Stervoorde**

Dr. H.J. van Mooklaan 1

2286 BA Rijswijk

www.welzijn-rijswijk.nl