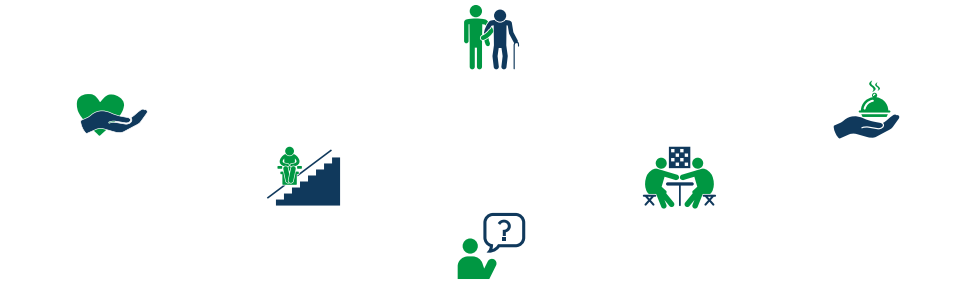
Routekaart

PRETTIG OUDER WORDEN

in regio Rijnwoude



Participe Alphen aan den Rijn

Tel: 0172–427 500

Tom in de buurt

Tel: 088–900 45 67



participe
samen maken we de buurt

Tom in de buurt

Alphen aan den Rijn

© Participe Alphen aan den Rijn
Editie september 2026

WAAR KUNT U HULP BIJ VRAGEN?



WMO-MAATWERKVOORZIENINGEN
Voor het aanvragen van een rolstoel, scootmobiel, woningaanpassing, huishoudelijke hulp of een gehandicaptenparkeerkaart kunt u contact opnemen met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567

BIJDRAGE IN DE KOSTEN WMO
Voor bijna alle voorzieningen geldt een eigen bijdrage. Het Centraal Administratiekantoor (CAK) is verantwoordelijk voor het innen van de eigen bijdrage. Wij volgen het landelijk vastgestelde maximale periodebedrag.
Tel: 0800–1925 | www.hetcak.nl



VERVOER
Kunt u geen gebruik meer maken van het openbaar vervoer of een vervoersservice, dan kunt u een pas aanvragen voor de Regiotaxi bij **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567

Wilt u buiten de regio reizen? Met een Valyspas kunt u reizen onder bepaalde voorwaarden. Tel: 0900–9630 | www.valys.nl



BEGELEIDING
Voor hulp bij rouwverwerking, eenzaamheid en relatieproblemen kunt u terecht bij **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567

DAGBESTEDING
Er zijn verschillende vormen van dagbesteding voor verschillende doelgroepen, zoals voor mensen met beginnende geheugenproblematiek of een sociale of fysieke beperking. Voor meer informatie neemt u contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567



DEMENTIE
Uw vragen en zorgen over dementie kunt u bespreken met uw huisarts. Daar kan onderzoek plaatsvinden en een diagnose worden gesteld. Zo nodig volgt er een verwijzing naar een casemanager dementie. Er zijn verschillende organisaties waar u terecht kunt voor een casemanager dementie.

Ook zijn er diverse Ontmoetingscentra Dementie: ontmoetingsplekken voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Neem contact op met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567



MANTELZORG

Mantelzorg kan erg intensief zijn, zeker in combinatie met andere bezigheden in het dagelijks leven. Als je als mantelzorger even tijd voor jezelf nodig hebt of als mantelzorg even niet mogelijk is, dan kan de zorg tijdelijk overgenomen worden. U kunt een aanvraag voor respijtzorg doen bij Tom in de buurt. Heeft u hulp nodig bel met **TOM IN DE BUURT**. Tel: 088–900 4567



HULP BIJ HET VOEREN VAN EEN GESPREK

Bij het voeren van een gesprek met een organisatie zoals Tom in de buurt / Participe kan het fijn zijn om iemand te hebben die meedenkt. **MEE SERVICEPUNT** biedt deze mogelijkheid. Tel: 088 775 200 | E-mail: info@meezh.nl



ZORG THUIS

Voor hulp bij persoonlijke verzorging en/of verpleging kunt u contact opnemen met een thuiszorgorganisatie die in de regio werkzaam is:
ACTIVITE Tel: 071–516 14 15 | www.activite.nl
WIJDEZORG Tel: 088–209 10 00 | www.wijdezorg.com
BUURTZORG ALPHEN AAN DEN RIJN Tel: 085–040 3700 www.buurtzorgnederland.com
THUISZORG IZO Tel: 0172–444 423 | www.info@izo.nl
DOVIDA ALPHEN AAN DEN RIJN Tel: 085–485 2500 | E-mail: info.alphenleiden@dovida.nl | www.dovida.nl/alphen-aan-den-rijn-leiden



PALLIATIEVE EN TERMINALE ZORG

Voor ondersteuning in de laatste levensfase kunt u onder andere terecht bij:
ACTIVITE Tel: 071–516 14 15 | www.activite.nl
VPTZ AURELIA Tel: 06–514 457 26 | E-mail: info@vptzaurelia.nl
HOSPICEGROEP ALPHEN AAN DEN RIJN-NIEUWKOOP
Tel: 0172–573 040 | E-mail: info@dehospicegroep.nl

WAT KUNT U ZELF REGELEN?



GEZELLIGHEID EN ACTIEF BEZIG ZIJN

Welzijn van mensen is belangrijk, het voorkomt vaak zorg en eenzaamheid. Diverse organisaties in Alphen aan den Rijn houden zich bezig met welzijn en organiseren diversen activiteiten zoals koffieochtenden, creatieve activiteiten, bewegen en uitstapjes.

PARTICIPE is op de hoogte van deze activiteiten en heeft contact met diverse organisaties. Wilt u weten wat er zoal bij u in de buurt wordt georganiseerd? Neem dan contact op met **PARTICIPE** en vraag naar de buurtverbinder van Alphen aan den Rijn. Tel: 0172–427 500 | www.participe.nl



VRIJWILLIGERSWERK

Vrijwilligerswerk is leuk en iedereen wordt er blij van. U kunt voor allerlei vacatures op de vacaturebank van het vrijwilligerspunt Alphen kijken. Ook kunt u bellen voor informatie en advies naar **PARTICIPE**.
Tel: 0172–427 500 | E-mail: via@participe.nl | www.participe.nl/vrijwilligers



VERVOER

De **PARTICIPEBUS** begeleidt ouderen naar activiteiten, uitjes en winkels. U kunt zich aanmelden op de website door het formulier in te vullen of door contact op te nemen. Tel: 0172–727 817 (maandag t/m donderdag 09:00 tot 11:00 uur bereikbaar) | E-mail: planningvervoer@participe.nl
www.participe.nl/senioren-expertise-punt

De **PARTICIPEMOBIEL** rijdt alleen in Alphen aan den Rijn op maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 – 17:00 uur. U kunt reserveren tussen 09:00 – 11:00 uur en minimaal 2 werkdagen van tevoren. Alleen pinnen mogelijk. Tel: 0172–727 817 (maandag t/m donderdag 09:00 tot 11:00 uur bereikbaar) E-mail: planningvervoer@participe.nl | www.participe.nl/senioren-expertise-punt

ANWB AUTOMAATJE is een vervoersservice door vrijwilligers die u met hun eigen auto naar uw afspraak kunnen brengen. U hoeft geen ANWB-lid te zijn; alleen de onkosten moeten worden vergoed. Boek telefonisch of per e-mail een autorit. Tel: 0172–727 817 (maandag t/m donderdag 09:00 tot 11:00 uur bereikbaar) | E-mail: planningvervoer@participe.nl | www.participe.nl/senioren-expertise-punt

ZONNEBLOEMAUTO

Zoekt u vervoer om uw scootmobiel of uw rolstoel mee te nemen voor bijvoorbeeld een dagje uit, dan kunt u als Zonnebloempashouder via Welzorg Go een rolstoelbus/auto huren tegen een gereduceerd tarief (voorheen was dit de Zonnebloemauto). Tel: 088–001 6717 (optie 1) | Meer info via: www.welzorg.nl/auto-op-maat/huren



TELEFOONCIRKEL

Wilt u in de ochtend een belletje krijgen met de vraag of alles goed met u gaat? Dat kan met de telefooncirkel van Participe. Er zijn twee soorten belcirkels:

- Een belcirkel waarbij u door iemand wordt gebeld en u daarna de volgende in de cirkel belt.
- Een stercirkel waarbij u door een vrijwilliger wordt gebeld en u zelf niemand hoeft te bellen.

Voor informatie belt u met **PARTICIPE**. Tel: 0172–727 817



SENIOREN EXPERTISE PUNT

Bij zorgen of vragen over zelfstandig wonen, eenzaamheid of vitaal ouder worden kunt u contact opnemen met een ouderenadviseur van **PARTICIPE**. De ouderenadviseurs kennen de mogelijkheden in de gemeente Alphen aan den Rijn en denken graag met u mee. Tel: 0172–727 817 | E-mail: sep@participe.nl | www.participe.nl/senioren-expertise-punt

Participe organiseert ook groepsgesprekken voor ouderen in eigen taal. Voor migrantenouderen is het fijn om met lotgenoten van gedachten te wisselen. Op de website van Participe vindt u meer informatie. U kunt ook bellen of e-mailen met **PARTICIPE**. Tel: 0172–727 817 | E-mail: sep@participe.nl www.participe.nl/senioren-expertise-punt

---



PERSONENALARMERING

Wilt u gebruikmaken van personenalarmering? Wij werken hiervoor samen met onze betrouwbare partner **ZINNOVATORS**.
Tel: 030–31 00 421 | www.zorgtechnologiewinkel.nl/participe

VALPREVENTIE

Om vallen te voorkomen helpt het om conditie, evenwicht en houding te verbeteren. Vanuit de overheid, zorgverzekeraars en zorgverleners is er steeds meer aandacht voor valpreventie bij 65-plussers. Er zijn verschillende instanties actief die hiervoor cursussen ontwikkelen. Voor informatie neemt u contact op met **PARTICIPE** en vraag naar een ouderenadviseur of stuur een e-mail. Tel: 0172–727 817
E-mail: sep@participe.nl | www.participe.nl



MAATJESPROJECT

Heeft u om een andere reden een maatje nodig, als u bijvoorbeeld meer of andere zorg nodig heeft, neem dan contact op met Tom in de buurt. Tel: 088–900 4567



HELPENDE HAND
Voor kleine klusjes zoals het ophangen van een lamp of plankje of een tuinklusje kunt u contact opnemen met **HET GILDE**. Tel: 0172–242 232
Bereikbaar op:

- Maandag tot en met woensdag van 13.30 tot 15.30 uur.
- Donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur.

U kunt u ook aanmelden via het aanmeldformulier op de website van **HET GILDE**. www.gildealphenaandenrijn.nl

---

Met de computer of tablet kunt u steeds meer dingen regelen via internet. Kunt u wat hulp gebruiken of kent u iemand die hulp nodig heeft? U kunt **DE DIGILIJN** bellen. Tel: 0172–475 771 (optie 2) | www.bibliotheekrijnenvenen.nl

---



SCHULDEN EN GELDZAKEN
Voor ondersteuning bij schuldenproblematiek kunt u contact opnemen met Tom in de buurt. Heeft u moeite om iedere maand rond te komen? Aarzel dan niet en neem contact op met **TOM IN DE BUURT**.
Tel: 088–900 4567

HELPDESK GELDZAKEN
Voor advies of hulp bij geldzaken, aflossing van schuld of voorkomen van geldproblemen kunt u terecht op het **SERVICEPLEIN**, stadhuis te Alphen aan den Rijn. Inloop kan zonder afspraak. Tel: 14–0172 | E-mail: helpdeskgeldzaken@alphenaandenrijn.nl

De Papierwinkel heeft open spreekuren op verschillende locaties in de gemeente Alphen aan den Rijn. Vrijwilligers helpen u bij uw administratie en geldzaken en het invullen van formulieren. U kunt langskomen zonder afspraak. Op de website van De Papierwinkel leest u waar en wanneer de open spreekuren zijn.
www.papierwinkelalphen.nl

Tom in de buurt biedt de onlinetraining 'Omgaan met Geldzorgen' aan via Gezondeboel. Krijg meer grip op je geld en je leven met dit praktische programma. Het helpt je om geldzorgen te verminderen, slimme keuzes te maken en stap voor stap weer vooruit te kijken. Bel voor meer informatie. Tel: 088–900 4567



MAALTIJDONDERSTEUNING
Lukt het niet meer om zelf te koken? Er zijn meerdere bezorgdiensten die verschillen in kwaliteit en prijs. Op www.tafeltjedekjemaaltijd.nl leest u praktische informatie over velerlei soorten maaltijden en aanbieders en contactgegevens van verschillende aanbieders.



HULPMIDDELEN

Hulpmiddelen die kortdurend nodig zijn kunnen voor drie maanden tot maximaal een half jaar worden geleend en zo nodig daarna gehuurd of gekocht worden bij de thuiszorgwinkel Vegro in Alphen aan den Rijn. Tel: 0900–288 77 66 | www.vegro.nl