

PLUS GIDS Utrecht 2024

ACTIVITEITEN EN VOORZIENINGEN
VOOR OUDEREN • CHRONISCH
ZIEKEN • MENSEN MET EEN
BEPERKING • MANTELZORGERS



YVON HOOGENDIJK (62):

‘IK VIND DIT EEN FANTASTISCH GIDSJE’

Foto: Michel Reij



‘Als nieuwe directeur van de organisatie U op leeftijd ben ik me nog aan het oriënteren. Daar ben ik wel even zoet mee, want in Utrecht zijn heel veel organisaties en initiatieven voor en door ouderen. En het mooie is: ze zijn allemaal te vinden in deze Plusgids. Ik vind het een fantastisch gidsje. En vooral ook heel belangrijk dat zo’n boekje bestaat en op allerlei plekken in de stad gewoon gratis verkrijgbaar is. Natuurlijk: alle informatie die erin staat, is vast ook wel te vinden op internet. Maar voor veel mensen – en zeker voor ouderen – werkt dat niet. Ze verzuipen op internet en zien door de bomen het bos niet meer. Ik begrijp dat wel. Zelfs als je digitaal vaardig bent, is het vaak best ingewikkeld om online te vinden wat je nodig hebt. Hierdoor lopen

mensen van alles mis. In de Plusgids zien Utrechtse ouderen en inwoners met een beperking zwart op wit wat er in onze stad allemaal voor hen geregeld en georganiseerd is. De informatie wordt heel overzichtelijk per onderwerp aangereikt. Zo kan iedereen gemakkelijk vinden wat voor hem of haar van belang is.’

Yvon Hoogendijk, directeur U op leeftijd

U op leeftijd (voorheen COSBO-ACO) zet zich in voor ouderen en jong-senioren in de stad Utrecht die zich willen voorbereiden op hun toekomst. Op pagina 59 vindt u de contactgegevens van U op leeftijd.

Colofon

De Plusgids Utrecht is een uitgave van U Centraal in opdracht van de gemeente Utrecht.

Redactie: Laura Duplica, Elianne de Jong, Annet Reusink en Isa Verschoor van het Stadsteam Informatie & Advies

Vormgeving: Avant la Lettre, Hanneke Verheijke

Druk: Libertas Pascal, Utrecht

Oplage: 11.5000 exemplaren

ugids@u-centraal.nl

www.ugids.nl

De Plusgids Utrecht is onder meer verkrijgbaar bij bibliotheken, buurtteams, gezondheidscentra, wijkbureaus en bij U Centraal

U Centraal
Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht
030 236 17 70
info@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD 3

1 HULP EN INFORMATIE IN UTRECHT 13

1.1 Hulp en informatie in uw eigen buurt 14

| | |
|---------------------------|----|
| Buurthuizen (Dock) | 14 |
| Buurtteams: hulp dichtbij | 14 |
| Sociaal raadslieden | 15 |
| Wijkinformatiepunten | 15 |

1.2 Hulp en informatie: adressen per wijk 15

| | |
|---------------------------|----|
| West | 15 |
| Ondiep - Pijlsweerd | 16 |
| Zuilen | 16 |
| Overvecht | 17 |
| Noordoost | 18 |
| Oost | 18 |
| Binnenstad | 19 |
| Lunetten | 19 |
| Hoograven - Tolsteeg | 20 |
| Dichters- en Rivierenwijk | 20 |
| Kanaleneiland | 21 |
| Leidsche Rijn | 21 |
| Vleuten-De Meern | 22 |

1.3 Hulp en informatie voor de hele stad 23

| | |
|--|----|
| U Centraal | 23 |
| Informatie en Advieslijn van U Centraal | 24 |
| U Gids | 24 |
| Infopunt Informele Zorg (NIZU) | 24 |
| Wmo-loket hulp en hulpmiddelen, gemeente Utrecht | 24 |
| Werk en Inkomen, gemeente Utrecht | 24 |
| Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor | 25 |
| Wijkbureaus | 25 |
| Het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht | 26 |
| Veilig Thuis | 27 |
| De Luisterlijn | 27 |

2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN 29

2.1 Maatjes 30

| | |
|---|----|
| Sociale ondersteuning, U Centraal | 30 |
| Maatjes, Tussenvoorziening | 30 |
| Humanitas Utrecht, Vriendschappelijk huisbezoek | 30 |

| | |
|--|----|
| Humanitas Utrecht, Steun bij rouw | 30 |
| Buddyzorg Midden Nederland, U Centraal | 31 |
| Oog voor Utrecht, Maatjesproject | 31 |
| Zin in Utrecht | 31 |
| Stichting Senior&Student | 32 |

2.2 Ontmoeting 32

| | |
|-------------------------------|----|
| De Zonnebloem | 32 |
| De Wilg | 32 |
| Protestantse Diaconie Utrecht | 33 |
| Samen in de Stad | 33 |
| Huiskamer van de Wijk | 33 |
| Oog voor Utrecht | 33 |

2.3 Vrijwilliger worden 34

| | |
|--|----|
| Netwerk Informele Zorg (NIZU) | 34 |
| Vrijwilligerscentrale | 34 |
| Handjehelpen | 34 |
| U Centraal, Vrijwillige inzet | 35 |
| Humanitas | 35 |
| Taal doet Meer | 35 |
| De Wilg | 35 |
| Gilde Utrecht | 36 |
| Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht | 36 |

2.4 Leren 36

| | |
|---|----|
| Bibliotheek Utrecht | 36 |
| Informatiepunt in de bibliotheek | 38 |
| Bibliotheek-aan-Huis | 38 |
| Bibliotheekservice Passend lezen | 38 |
| Computer | 38 |
| Spreekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis) | 38 |
| Student aan huis | 38 |
| SeniorWeb | 39 |
| Welkom Online (Ouderenfonds) | 39 |
| Taal | 39 |
| Taalspreekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis) | 39 |
| Taalmaatjes Humanitas | 39 |

2.5 Uitleencentra 40

| | |
|-----------------------|----|
| Kunstuitleen Utrecht | 40 |
| Speel-o-theek Tuf-Tuf | 40 |

2.6 Cursussen 40

| | |
|-------------------------------------|----|
| Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) | 40 |
| Cursussen in de bibliotheek | 41 |
| Volksuniversiteit Utrecht | 41 |
| De Utrechtse Muziekschool (DUMS) | 41 |

2.7 Sport en beweging 42

| | |
|--------------------|----|
| Doe Mee in Utrecht | 42 |
| De Derde Helft | 42 |
| Oog voor Utrecht | 42 |
| Zwemmen | 42 |

| | |
|--|-----------|
| 2.8 Op stap: vervoer | 43 |
| Domstad PlusBus | 43 |
| PlusBus Erop Uit | 43 |
| ANWB AutoMaatje | 44 |
| Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern | 44 |
| De Zuidbus | 44 |
| Buurt Mobiel | 44 |
| Zonnebloemauto | 45 |
| 2.9 Huisdieren | 45 |
| Dierenbuddy | 45 |
| Stichting OPOEH | 46 |
| Stichting Dierenvoedselbank Utrecht | 46 |
| 2.10 (Aangepaste) vakanties | 46 |
| MundoRado Reizen | 46 |
| De Zonnebloem | 47 |
| Allegoeds Vakanties | 47 |
| Het Vakantiebureau | 47 |
| 2.11 Organisaties voor LHBTIQ+ | 47 |
| COC Midden-Nederland | 47 |
| 50+ COC Midden-Nederland | 48 |
| De Kringen | 48 |
| Stichting Transvisie | 48 |
| Transcafé LVB | 49 |
| Regenboogmaatjes | 49 |
| ChristenQueer | 49 |
| Nat Utrecht | 49 |
| 2.12 Eettafels | 50 |
| Eettafels per wijk | 50 |
| 2.13 Organisaties voor ouderen | 59 |
| U op leeftijd | 59 |
| Seniorenburgemeester | 59 |
| ANBO | 59 |
| KBO Utrecht | 60 |
| Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten (NISBO) | 60 |
| Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM) | 60 |
| Stichting Pelita | 61 |
| Asha | 61 |
| | |
| 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN | 63 |
| | |
| 3.1 Belangrijke telefoonnummers | 64 |
| 3.2 Zelfstandige (senioren)woningen | 64 |
| Seniorenwoning | 64 |
| Groepswonen ouderen | 65 |
| LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) | 65 |
| Fokuswoningen | 65 |

| | |
|---|-----------|
| Servicewoning | 65 |
| Servicewoning in een woonzorgcentrum | 65 |
| Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen | 66 |
| Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk | 66 |
| 3.3 Woningaanpassingen en hulpmiddelen | 68 |
| Wmo-loket | 68 |
| Medipoint | 68 |
| Meyra | 68 |
| Kersten hulpmiddelenspecialist | 69 |
| Welzorg | 69 |
| 3.4 Personenalarmering | 69 |
| 3.5 Hulp bij het huishouden | 70 |
| 3.6 Hulp van een vrijwilliger thuis | 70 |
| Wil (Wijk Informatie Lijnen) - Vleuten-De Meern | 70 |
| Oost voor elkaar | 70 |
| Burennetwerk Zuilen | 71 |
| Burennetwerk Utrecht Zuid (Hoograven en Lunetten) | 71 |
| Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk) | 71 |
| Wijkinformatiepunt Kanaleneiland | 72 |
| HiPHelpt | 72 |
| Algemene Hulpdienst Utrecht | 72 |
| 3.7 Buurtbemiddeling | 72 |
| 3.8 Maaltijdbezorging | 73 |
| Stichting Thuisgekookt | 73 |
| 3.9 Samen eten | 73 |
| Eet Mee! Ontmoeting aan tafel | 73 |
| Eettafels | 74 |
| 3.10 (Bijzonder) openbaar vervoer | 74 |
| Openbaar Vervoer reisinformatie | 74 |
| OV-begeleiderskaart | 74 |
| Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie | 74 |
| Regiotaxi Utrecht | 75 |
| Valys | 75 |
| 3.11 Opfriscursus verkeer | 76 |
| 3.12 Rijbewijskeuring | 77 |
| 3.13 Parkeren gehandicapten | 77 |
| Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg | 77 |
| 3.14 Verhuizen | 78 |
| Verhuisadviseur Senioren | 78 |
| De Verhuisfamilie | 78 |
| | |
| 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG | 79 |
| | |
| 4.1 Zorgwetten | 80 |
| Zorg in Natura | 80 |
| Persoonsgebonden budget (pgb) | 80 |

| | |
|---|-----------|
| Zorgverzekeringswet | 80 |
| Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) | 81 |
| Wmo Cliëntenraad | 81 |
| Jeugdwet | 81 |
| Wet langdurige zorg (Wlz) | 82 |
| Onafhankelijke cliëntondersteuning | 82 |
| Per Saldo | 83 |
| 4.2 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen | 83 |
| Huisartsenpost (spoedposten) | 83 |
| Ziekenhuizen en revalidatiecentrum | 84 |
| 4.3 Wijkverpleging | 86 |
| 4.4 Ergotherapie | 86 |
| 4.5 Wonen met zorg | 87 |
| Zorgaanbieders | 88 |
| Wonen met zorg; adressen per wijk | 88 |
| West | 88 |
| Ondiep | 89 |
| Zuilen | 89 |
| Overvecht | 89 |
| Noordoost | 90 |
| Oost | 90 |
| Binnenstad | 90 |
| Kanaleneiland - Transwijk | 90 |
| Leidsche Rijn | 91 |
| Vleuten-De Meern | 91 |
| 4.6 Geestelijke gezondheidszorg | 91 |
| Steunpunt GGZ Utrecht | 92 |
| MIND Korrelatie | 92 |
| 4.7 Dementie | 92 |
| Alzheimer Nederland | 93 |
| De Dementielijn | 93 |
| Alzheimer Nederland – regio Utrecht | 93 |
| Alzheimer Cafés | 93 |
| Jungheimer Café Utrecht | 94 |
| Alzheimer Theehuis | 94 |
| Netwerk Migranten en Dementie | 94 |
| Casemanager dementie | 94 |
| Geheugenpoli | 95 |
| Hulp bij dementie, U Centraal | 95 |
| Omgaan met dementie (lotgenotencontact), U Centraal | 95 |
| Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen | 96 |
| Respijtwijzer | 96 |
| Odensehuis Andante | 96 |
| Zorgrecht | 96 |
| Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht | 97 |
| De Onvergetelijke Kookclub | 97 |
| Uitstapjes voor mensen met dementie | 97 |
| Interessante websites | 98 |

| | |
|--|------------|
| 4.8 Verslavingszorg | 98 |
| Jellinek Utrecht | 98 |
| 4.9 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte | 98 |
| Buurtteam | 98 |
| Buddyzorg bij verlies van gezondheid | 99 |
| Helen Dowling Instituut | 99 |
| Toon Hermans Huis | 99 |
| 4.10 Palliatieve of terminale zorg | 100 |
| Stadshospice Utrecht | 100 |
| Hospitium Johannes Vleuten | 100 |
| Oncologieverpleegkundigen | 100 |
| Zin in Utrecht | 101 |
| 4.11 Na een overlijden | 101 |
| Stichting TrösT | 101 |
| Humanitas - Steun bij rouw | 102 |

5 MANTELZORG 103

| | |
|---|------------|
| 5.1 Over mantelzorg | 104 |
| 5.2 Mantelzorg Utrecht | 104 |
| Gespreksgroepen, contactgroepen, training | 105 |
| AMWAHT-groepen voor vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond | 105 |
| Mantelzorgmakelaar | 105 |
| Waardering voor mantelzorgers | 105 |
| Dag van de Mantelzorg | 106 |
| Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers | 106 |
| Mantelzorg Utrecht, U Centraal | 106 |
| 5.3 Algemene informatie | 106 |
| MantelzorgNL | 106 |
| Jonge mantelzorgers (JMZO30) | 106 |
| Werkende mantelzorgers | 107 |
| 5.4 Tijdelijke vervanging van mantelzorg (respijt) | 107 |
| Respijtwijzer | 108 |
| Mantelzorg Match door InteraktContour | 108 |
| 5.5 Mantelzorgers van mensen met dementie | 108 |

6 LEVEN MET EEN BEPERKING 109

| | |
|---|------------|
| 6.1 Hulp en advies | 110 |
| MEE Utrecht Gooi & Vecht | 110 |
| InteraktContour dagbesteding en welzijn Utrecht, locatie de Paraplu | 110 |
| Bartiméus Zeist | 111 |
| GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht | 111 |
| Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu) | 111 |
| Patiëntenfederatie Nederland | 112 |

| | |
|---|------------|
| Ieder(in) | 112 |
| Nederlandse Vereniging voor Autisme | 112 |
| 6.2 Wonen | 113 |
| Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving | 113 |
| Lister | 113 |
| Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking | 113 |
| Amerpoort | 113 |
| 's Heerenloo | 113 |
| ZOMO wonen | 114 |
| Reinaerde | 114 |
| Philadelphia | 114 |
| Abrona | 114 |
| Wonen voor mensen met nah en/of een lichamelijke beperking | 114 |
| AxionContinu | 114 |
| Careyn | 115 |
| Reinaerde | 115 |
| De Rijnhoven | 115 |
| Wonen voor mensen met autisme | 115 |
| Casa Confetti-Lister | 115 |
| Jados | 116 |
| Stichting De Grasboom | 116 |
| 6.3 Dagbesteding | 117 |
| InteraktContour | 117 |
| Stichting Bikkel | 117 |
| De Moestuin Maarschalkerweerd | 118 |
| WIJ 3.0 | 118 |
| ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV | 118 |
| Abrona | 119 |
| Reinaerde | 119 |
| 6.4 (Aangepaste) vakanties | 119 |
| Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV) | 120 |
| | |
| 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP | 121 |
| | |
| 7.1 Laat geen geld liggen: extra's van de gemeente Utrecht | 122 |
| U-pas; gratis kortingspas | 122 |
| Zorgverzekering U-polis | 123 |
| Individuele inkomenstoelage | 124 |
| Bijzondere bijstand | 124 |
| Woonkostentoeslag | 125 |
| Energietoelage | 125 |
| Aanvullende energievergoeding | 125 |
| Gratis energieadvies en energiebox | 126 |
| Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU) | 126 |
| Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ) | 127 |
| Kinderopvang met sociaal-medische indicatie | 127 |

| | |
|--|------------|
| Gratis met de bus en de tram | 127 |
| Studietoelage | 128 |
| Wat moet ik weten over DigiD? | 128 |
| 7.2 Schulden voorkomen of oplossen | 128 |
| Zelf aan de slag | 128 |
| Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven | 129 |
| Met geldproblemen eerst naar het buurtteam | 129 |
| Crisis door schulden | 129 |
| Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening | 129 |
| SchuldHulpMaatje Utrecht | 130 |
| Financieel vrijwilliger Utrecht | 130 |
| Huishoudboekje, gemeente Utrecht | 130 |
| Voedselbank | 130 |
| Fondsen | 130 |
| Stichting Samen voor Alle Kinderen | 131 |
| Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld | 131 |
| 7.3 Hulp bij uw administratie | 131 |
| Financiën informatie en advies (FIA), U Centraal | 131 |
| Cursus Grip op financiën | 132 |
| Cursus Voor 't zelfde geld | 132 |
| Cursus Online op orde | 132 |
| Vrijwilliger bij u thuis | 132 |
| De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis | 133 |
| Humanitas Thuisadministratie | 133 |
| Humanitas Get a Grip | 133 |
| Ondersteuning van Protestantse Diaconie | 134 |
| U Map | 134 |
| De Bibliotheek | 134 |
| 7.4 Belasting en toeslagen | 134 |
| Belastingaangifte | 134 |
| Hulp bij belastingaangifte | 135 |
| Belastingaftrek zorgkosten | 135 |
| Tegemoetkoming specifieke zorgkosten | 135 |
| Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg | 135 |
| Voorlopige teruggaaf van belasting | 135 |
| Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers | 136 |
| Huurtoelage | 136 |
| Zorgtoelage | 137 |
| Kindgebonden budget | 137 |
| Kinderopvangtoelage | 137 |
| Toelage aanvragen | 137 |
| Advies of hulp bij belasting en toeslagen | 138 |
| 7.5 Uitkeringen en pensioenen | 138 |
| Algemene Ouderdomswet (AOW) | 138 |
| Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) | 139 |
| Overbruggingsuitkering AOW | 139 |
| Algemene nabestaandenwet (Anw) | 139 |

| | |
|--|----------------|
| Website Mijnpensioenoverzicht.nl | 140 |
| Nieuwe regels kleine pensioenen | 140 |
| Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering | 140 |
| Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering | 140 |
| Tegemoetkoming arbeidsongeschikten | 141 |
| 7.6 Na een overlijden | 141 |
| Checklist Rijksoverheid | 141 |
| Belasting regelen | 141 |
| Wijzer in geldzaken | 141 |
| Notaris | 142 |
| 7.7 Kinderbijslag en intensieve zorg | 142 |
| 7.8 Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen | 142 |
| Sociaal raadsliden | 142 |
| De Geldzaak, U Centraal | 143 |
| Het Juridisch Loket | 143 |
| Rechtswinkel Utrecht | 143 |
| Notaristelefoon | 144 |
| INDEX | 147 |

| | |
|------------------------------------|---|
| 1 HULP EN INFORMATIE |  |
| 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN |  |
| 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN |  |
| 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG |  |
| 5 MANTELZORG |  |
| 6 LEVEN MET EEN BEPERKING |  |
| 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP |  |





1 HULP EN INFORMATIE

In deze Plusgids vindt u een overzicht van allerlei activiteiten in uw eigen buurt en in de stad. Ook vindt u veel adressen voor hulp en informatie. De Plusgids wordt gemaakt in opdracht van de gemeente Utrecht. Wilt u in onze stad vrijwilliger worden, kunt u wat extra steun gebruiken of heeft u een vraag over geldzaken? In de Plusgids leest u waar u dan terecht kunt. Vaak zijn er kennissen, familieleden, vrienden of burens die iets kunnen betekenen. In steeds meer buurten zorgen bewoners voor hun oudere en kwetsbare burens. Zij doen samen iets leuks, bieden een luisterend oor of helpen met praktische zaken. Is dit niet voldoende en heeft u professionele hulp nodig? Dan is dat ook in de buurt beschikbaar. De Utrechtse welzijnsorganisaties helpen inwoners om problemen zoveel mogelijk zelf op te lossen en actief deel te nemen aan de samenleving.

1.1 HULP EN INFORMATIE IN UW EIGEN BUURT

Buurthuizen

In elke wijk is een buurtcentrum. In het buurtcentrum worden activiteiten georganiseerd voor jong en oud. Vaak is er ook een eettafel waar u samen met buurtgenoten kunt eten. De medewerkers in de buurthuizen zijn in dienst van DOCK Utrecht. DOCK ondersteunt bewoners en vrijwilligers die iets willen organiseren voor anderen in de wijk. Denk aan het beter leren van de Nederlandse taal, maatje zijn voor een buurtgenoot, een training volgen, werken aan een gezonde leefstijl, relaties verbeteren, iets voor de buurt organiseren of een onderneming starten. DOCK werkt samen met bewoners, vrijwilligers en andere organisaties. Ook voor levensvragen of praktische hulpvragen kunnen bewoners terecht bij DOCK. De medewerkers bieden een luisterend oor en helpen bij het zoeken naar oplossingen.

• DOCK Utrecht

088 855 51 26
utrecht@dock.nl
www.dock.nl/utrecht

Buurtteams: hulp dichtbij

Met problemen waar u zelf niet uitkomt, kunt u terecht bij het buurtteam in uw eigen buurt. U gaat bijvoorbeeld naar het buurtteam als u informatie wilt over echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, geld en schulden, eenzaamheid of overlast. U kunt ook terecht bij het buurtteam als er speciale of langdurige hulp nodig is. De medewerkers van het buurtteam kunnen dit regelen. Als u belt of mailt krijgt u binnen een paar dagen een afspraak. Neem gerust iemand mee naar het gesprek; een vriend of familielid, een vrijwilliger of een onafhankelijke cliëntondersteuner. De hulp van het buurtteam is gratis. Er zijn achttien buurtteams verspreid over de stad.

De buurtteams zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Kijk voor de openingstijden van uw buurtteam op www.buurtteamsutrecht.nl. De telefoonnummers van de buurtteams vindt u onder hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids.

Sociaal raadslieden

Sociaal raadslieden zijn medewerkers van U Centraal die werken binnen de buurtteams. Sociaal raadslieden geven informatie, advies en hulp bij sociaaljuridische onderwerpen. Simpel gezegd: als het gaat over wetten en regelingen. Ze kunnen vertellen op welke voorzieningen u recht heeft en kunnen u helpen bij het aanvragen ervan. Ze weten veel van uitkeringen, belastingen, toeslagen, schulden, consumentenzaken en vreemdelingenrecht. De hulp van sociaal raadslieden is gratis.

Wijkinformatiepunten

Op verschillende plekken in de stad is een Wijkinformatiepunt. Bewoners kunnen hier terecht voor buurt- en wijkgerichte informatie. U ontmoet er actieve vrijwilligers die hun buurtgenoten informeren op het gebied van zorg en welzijn. Waar nodig verwijzen de vrijwilligers door naar organisaties in de stad. Ook kunt u bij de wijkinformatiepunten terecht voor meer informatie over activiteiten en koffiemomenten in de wijken. Nog niet elke wijk heeft zo'n informatiepunt en in sommige wijken zijn er meerdere initiatieven. Kijk voor het overzicht van de buurt- en wijkinitiatieven die er nu zijn op www.ugids.nl/meedoen/in-de-buurt.

1.2 HULP EN INFORMATIE: ADRESSEN PER WIJK

WEST

• Buurteam West

Malakkastraat 6
3531 HM Utrecht
030 740 05 01
west@buurteamsutrecht.nl

• Wishing Well West

Kanaalstraat 159
3531 CD Utrecht
06 17 48 12 68
info@stichtingwishingwellwest.nl
www.wishingwellwest.com

• Buurtcentrum Rosa

Malakkastraat 6
3531 HM Utrecht
René Kronenburg
06 81 03 28 52

• Buurtcentrum Oase

Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
Yasmina Massaoudi
06 59 92 33 40



**ONDIEP - PIJLSWEERD**

- **Buurtteam Ondiep - Pijlsweerd**
Balkstraat 31
3513 XL Utrecht
030 740 05 02
ondieppijlsweerd@buurtteamsutrecht.nl
- **Buurtwerkkamer TOP**
Amsterdamsestraatweg 295
3551 CG Utrecht
030 633 03 68
www.buurtwerkkamertop.nl
- **Buurtcentrum de Uithoek**
2e Daalsedijk 2 b
3551 EJ Utrecht
Patricia de Ruiter
06 59 95 55 58
- **Buurtcentrum de Speler**
Thorbeckelaan 18 c
3552 CS Utrecht
Liesbeth Meijns
06 24 98 34 53

ZUILEN

- **Buurtteam Zuilen**
Sint-Ludgerusstraat 251
3553 CX Utrecht
030 740 05 03
zuilen@buurtteamsutrecht.nl
- **Buren voor Buren**
Prins Bernhardlaan 2
3555 AD Utrecht
06 38 04 39 18
info@burenvoorburen.nl
www.burenvoorburen.nl
- **Burennetwerk Zuilen**
burenhulp@krachtvanzuilen.nl
www.burennetwerkzuilen.nl



- **Buurtwerkkamer de Verbinding**
Zwanenvechtplein 11
3554 TR Utrecht
06 30 84 51 34
sunita@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

- **Buurthuis De Beatrix**
Prinses Beatrixlaan 2
3554 JK Utrecht
Sofie Bakker
06 59 98 80 76

- **Buurtcentrum Zuilen**
Sint-Ludgerusstraat 251
3553 CX Utrecht
Sanne van Herk
06 59 97 79 46

OVERVECHT

- **Buurtteam Overvecht - Spoorzoom, Vechtzoom, Centrum en De Gagel**
Gloriantdreef 25
3562 KW Utrecht
030 740 05 05
overvecht@buurtteamsutrecht.nl
- **Buren helpen Buren**
inloopspreekuur voor administratieve vragen:
Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60, di 13.30 - 15.00 uur
Gloriantdreef 25, do 13.30 - 15.00 uur
Audrey Breijman
06 50 98 37 16
bhbovervecht@gmail.com
- **Buurtkamer De Klop**
Andesdreef 11
3563 GA Utrecht
030 743 44 46
www.buurtkamerdeklop.nl
- **Buurtcentrum de Dreef**
Schooneggendreef 27 c
3562 GG Utrecht
Emine Göktekin
06 10 57 53 85
Wendela Vernooij
06 10 01 86 05



- **Buurtcentrum de Jager**

Teun de Jagerdreef 1
3561 JK Utrecht
Emine Göktekin
06 10 57 53 85
Wendela Vernooij
06 10 01 86 05

- **Buurtcentrum de Boog**

Gambiadreef 60
3564 ES Utrecht
Tjitske van der Woude
06 10 65 01 04

NOORDOOST

- **Buurteam Noordoost**

Samuel van Houtenstraat 1 (buurthuis De Leeuw)
3515 EA Utrecht
030 740 05 08
noordoost@buurteamsutrecht.nl

- **Wijkwijzer Noordoost**

Bouwstraat 55
3572 SP Utrecht
inloop: di 13.30 - 15.00 uur in Buurtcentrum De Leeuw
06 43 23 91 04 / 06 40 81 15 77
info@wijkwijzernoordoost.nl
www.wijkwijzernoordoost.nl

- **Buurtcentrum De Leeuw**

Samuel van Houtenstraat 1
3515 EA Utrecht
Wies Kool
06 10 01 79 66
Bep van Rees - van Klarenbosch
06 11 39 75 93

- **Wederzijds**

info@wederzijds.nl
www.wederzijds.net

- **Buurthuis Stichting Het Wevehuis**

Aartsbisschop Romerostraat 332-338
inloop: do 14.00 - 17.00 uur
3573 AV Utrecht
www.wevehuis.nl

OOST

- **Buurteam Oost**

Homeruslaan 59a
3581 MD Utrecht
030 740 05 09
oost@buurteamsutrecht.nl

- **Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (informatiebalie)**

Oudwijkerdwarsstraat 148 (Podium Oost)
3581 LJ Utrecht
inloopsprekuren:
ma 14.30 - 16.30 uur, Swellengrebel, Burgemeester Fockema Andreaelaan 100
di 10.00 - 12.30 uur, De Derde Helft bij atletiekvereniging U-Track, Mytylweg 79
wo 10.00 - 12.30 uur, Huiskamer van de Wilhelminakerk, Hobbemastraat 41
06 20 93 22 49
info@wijkinformatiepuntutrecht.nl
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

- **Buurtcentrum Sterrenzicht**

Keerkringplein 40
3582 PM Utrecht
Alana de Zeeuw
06 59 94 63 39
Richard Tukker
06 59 99 76 73

BINNENSTAD

- **Buurteam Binnenstad**

Lange Nieuwstraat 83
3512 PE Utrecht
030 740 05 10
binnenstad@buurteamsutrecht.nl

LUNETTEN

- **Buurteam Lunetten**

Hondsrug 17 (Muskieto)
3524 BP Utrecht
030 740 05 11
lunetten@buurteamsutrecht.nl

- **Wijkcoöperatie Lunetten**

contact@lunetten.nl
www.lunetten.nl





- **Lunetten Wil Wel**
Karpaten 114
3524 DJ Utrecht
contact@lunettenwilwel.nl
www.lunettenwilwel.nl

- **Buurtcentrum de Musketon**
Hondsrug 17-19
3524 BP Utrecht
Dyon Korssen
06 81 68 76 51

HOOGRAVEN - TOLSTEEG

- **Buurtteam Hoograven - Tolsteeg**
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
030 740 05 12
hoograventolsteeg@buurtteamsutrecht.nl
- **Wijkinformatiepunt Hoograven**
Hart van Hoograven
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
inloop: do 14.00 - 15.00 uur
- **Buurtcentrum Hart van Hoograven**
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
Lina Rasoul
06 40 18 42 41

DICHTERS- EN RIVIERENWIJK

- **Buurtteam Dichters- en Rivierenwijk**
Noordzeestraat 20 (Strandpaviljoen)
3522 PK Utrecht
030 740 05 13
dichtersenrivierenwijk@buurtteamsutrecht.nl
- **Buurtcentrum 't Strandpaviljoen**
Noordzeestraat 20
3522 BR Utrecht
Belkis Kurdal
06 59 95 47 82

KANALENEILAND

- **Buurtteam Kanaleneiland - Noord/Zuid/Transwijk**
Beneluxlaan 2
3527 HT Utrecht
030 740 05 14
kanaleneiland@buurtteamsutrecht.nl
- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**
BuurtThuis Kanaleneiland Zuid
Livingstonelaan 1350
3526 JX Utrecht
inloopsprekuren:
vrijdag 10.00 - 13.00 uur: weekmarkt Kanaleneiland
eerste dinsdag van de maand 10.30 - 12.00 uur:
Buurthuis Hart van Noord, Trumanlaan 60C
laatste woensdag van de maand 15.45 - 17.30 uur:
BuurtThuis, Livingstonelaan 1350
06 35 62 94 58
info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl

- **Buurtcentrum Hart van Noord**
Trumanlaan 60 C
3527 BR Utrecht
Monique van der Kamp
06 59 97 74 32
Evert van der Zouw
06 59 97 74 32

- **Buurtcentrum BuurtThuis**
Livingstonelaan 1350
3526 JX Utrecht
Lex van Casteelen
06 13 13 36 88
Abdelhadi Makori
06 59 97 98 64

LEIDSCHERIJN

- **Buurtteam Leidsche Rijn**
Burgemeester Verderlaan 17
3544 AD Utrecht
030 740 05 15
leidscherijn@buurtteamsutrecht.nl





- **Indekerngezond**
Kopenhagenstraat 41
3541 CE Utrecht
06 23 19 50 57
info@indekerngezond.nl
www.indekerngezond.nl
- **Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn**
Berlijnplein 522
3541 CN Utrecht
06 36 41 40 40
hartvoorleidscherijn@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerhartvoorleidscherijn.nl
- **Buurtcentrum Terwijde**
Operettelaan 629
3543 BR Utrecht
Mustafa Berkane
06 55 78 55 65
- **Buurtcentrum Hoge Weide**
Laurierlaan 104
3541 RB Utrecht
Lotte Klaverstijn
06 59 97 55 30
- **Buurtcentrum 't Zand**
Pauwoogvlinder 20
3544 DB Utrecht
Ingrid van den Bedem
06 11 51 96 07
- **Buurtcentrum Bij de Buren**
Eerste Oosterparklaan 76
3544 AK Utrecht
Robbert Dijs
06 12 78 26 32

VLEUTEN-DE MEERN

- **Buurteam De Meern**
De Dompelaar 1d
3454 XZ De Meern
030 740 05 16
demeern@buurtteamsutrecht.nl

- **Buurteam Vleuten**
Burchtpoort 16 (Cultuurcampus)
3452 MD Vleuten
030 740 05 17
vleuten@buurtteamsutrecht.nl
- **WIL in je buurt (Wijk Informatie Lijnen)**
030 677 31 31 (ma t/m vr 9.00 - 11.00 uur)
inloop: ma t/m vr 9.00 - 11.00 uur, Buurtcentrum de Weide wereld
Teunisbloemlaan 50, Vleuten
info@wilinebuurt.nl
www.wilinebuurt.nl
- **Buurtcentrum de Schakel**
Schoolstraat 11
3451 AA Vleuten
Wiel Schoonheim
06 55 49 01 55
- **Buurtcentrum de Weide Wereld**
Teunisbloemlaan 50
3452 CB Vleuten
Ank van Engelen
06 39 56 39 45
- **Buurtcentrum De Pijler**
Bovenpolder 80
3453 NP De Meern
Adil Chebli
06 81 31 84 61

1.3 HULP EN INFORMATIE VOOR DE HELE STAD

U Centraal

Inwoners van Utrecht die op zoek zijn naar informatie of ondersteuning kunnen terecht bij U Centraal. Bijvoorbeeld als het gaat om vragen over wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Beroepskrachten en vrijwilligers denken mee en bieden praktische hulp, informatie, advies, activiteiten en training. Bijna 900 vrijwilligers zetten zich via U Centraal in voor Utrechters, in verschillende projecten en bij mensen thuis. U Centraal organiseert ook groepsbijeenkomsten en trainingen, bijvoorbeeld over geldzaken en administratie, gezin en relatie en persoonlijke ontwikkeling.

- **U Centraal**
Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht
030 236 17 70
info@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl





Informatie en Advieslijn van U Centraal

Heeft u een vraag over (mantel)zorg, geld, wonen, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact in Utrecht en komt u er niet uit? De medewerkers van de Informatie en Advieslijn van U Centraal weten het antwoord op de meest uiteenlopende vragen. En anders weten ze welke organisatie u verder kan helpen. Bij de Informatie en Advieslijn kunt u vragen stellen zoals:

- Ik heb thuiszorg nodig; hoe regel ik dat?
- Wat kan ik doen om geld te besparen, zodat ik niet elke maand geld tekortkom?
- Waar vind ik een logeerkamer voor mijn kind dat een beperking heeft?

• Informatie en Advieslijn van U Centraal

Telefoon: 030 236 17 27

U Gids

Op de website U Gids (www.ugids.nl) vindt u onder meer informatie over zorg en welzijn, geldzaken, wonen, (vrijwilligers)werk en leven met een beperking. Ook vindt u hier een sociale kaart van alle organisaties die op deze terreinen in en voor Utrecht werken en informatie over wet- en regelgeving. Burgers, vrijwilligers maar zeker ook professionals vinden op U Gids een schat aan informatie.

Infopunt Informele Zorg (NIZU)

Utrechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen bellen naar het Infopunt Informele Zorg. Welke organisatie heeft een vrijwilliger die mij kan helpen? Bij welke organisaties kan ik zelf als vrijwilliger aan de slag?

• Infopunt Informele Zorg

infolijn: 030 236 17 45

bereikbaar: werkdagen 9.00 - 13.00 uur

www.nizu.nl

GEMEENTE UTRECHT

Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen

Heeft u in uw dagelijks leven hulpmiddelen of hulp nodig om zelfstandig te blijven wonen? Bijvoorbeeld een traplift in huis of hulp bij het huishouden? Of heeft u om mobiel te blijven de Regiotaxi, een rolstoel of een scootmobiel nodig? Dan kunt u terecht bij de gemeente.

• Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 - 17.30 uur)

wmo@utrecht.nl

www.utrecht.nl/wmo

Werk en Inkomen

Zoekt u informatie over het vinden van werk, financiële regelingen bij een laag inkomen of een uitkering? Dan kunt u terecht bij de afdeling Werk en Inkomen van de gemeente Utrecht.

• Afdeling Werk en Inkomen

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 - 17.30 uur)

werkeninkomen@utrecht.nl

www.utrecht.nl/werk-en-inkomen

Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor

Utrechters die een vraag hebben aan de overheid en niet weten waar zij die moeten stellen, kunnen elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur terecht bij het servicepunt op het stadskantoor. Het servicepunt is er ook voor Utrechters die moeite hebben met taal of digitale vaardigheden.

• Servicepunt stadskantoor

Stadsplateau 1

3521 AZ Utrecht

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl/contact/servicepunt

Wijkbureaus

De stad Utrecht is verdeeld in tien wijken en elke wijk heeft een wijkbureau. Zo'n wijkbureau of wijkservicecentrum is een gemeenteloket in uw eigen wijk. U kunt bij het wijkbureau terecht als u vragen heeft over uw buurt of iets wilt melden. Of als u ideeën hebt om zaken in uw straat of buurt te veranderen. Hebt u een idee dat uw buurt, wijk of stad leuker, groener, gezelliger, mooier en socialer maakt? En zijn er meer mensen enthousiast over uw idee? Dan kunt u een bijdrage aanvragen uit het Initiatievenfonds. Het wijkbureau kan helpen bij de aanvraag.

• Alle wijkbureaus

Telefoon 14 030

wijken@utrecht.nl

www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken

• Wijkbureau West

Jan Pieterszoon Coenstraat 62

west@utrecht.nl

• Wijkbureau Noordwest

Thorbeckelaan 18 B

noordwest@utrecht.nl

• Wijkbureau Overvecht

Zamenhofdreef 17

overvecht@utrecht.nl

• Wijkbureau Noordoost en Wijkbureau Oost

F.C. Dondersstraat 1

noordoost@utrecht.nl

oost@utrecht.nl





- **Wijkbureau Binnenstad**
Stadhuisbrug 1
binnenstad@utrecht.nl
 - **Wijkbureau Zuid**
't Goylaan 75
zuid@utrecht.nl
 - **Wijkbureau Zuidwest**
Al-Masoedilaan 188
zuidwest@utrecht.nl
 - **Wijkbureau Leidsche Rijn**
Brusselplein 4
leidscherijn@utrecht.nl
 - **Wijkbureau Vleuten-De Meern**
Dorpsplein 1, Vleuten
vleutendemeern@utrecht.nl
- Het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht**
- Heeft u vragen over taal, computers, overheid, geld en administratie, werk en inkomen, gezondheid of wonen? Dan kunt u terecht bij het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht. U krijgt daar meteen informatie of u wordt doorverwezen naar de juiste organisatie. Het informatiepunt is er voor iedereen, ook als u geen lid bent van de bibliotheek.
- Het Informatiepunt kunt u hier vinden:
- **Bibliotheek De Meern**
ledere dinsdag 14.00 - 16.00 uur
 - **Bibliotheek Hoograven**
ledere maandag t/m zaterdag 14.00 - 17.00 uur
 - **Bibliotheek Kanaleneiland**
ledere dinsdag t/m vrijdag 10.00 - 13.00 uur
ledere zaterdag 12.00 - 15.00 uur
 - **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**
ledere maandag t/m zaterdag 14.00 - 17.00 uur
 - **Bibliotheek Neude**
ledere maandag t/m woensdag 14.00 - 17.00 uur
ledere donderdag 14.00 - 20.00 uur
ledere vrijdag en zaterdag 14.00 - 17.00 uur



- **Bibliotheek Overvecht**
ledere maandag 14.00 - 17.00 uur
ledere dinsdag t/m zaterdag 13.00 - 17.00 uur
- **Bibliotheek Vleuterweide**
ledere woensdag 10.00 - 12.00 uur
- **Bibliotheek Zuilen**
ledere maandag t/m zaterdag 14.00 - 17.00 uur
- **Bibliotheek Lunetten, Tuinwijk en Vleuten**
Geen informatiepunt

Kijk voor de meest actuele tijden op de website www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt of bel 030 - 286 18 00

Veilig Thuis

Veilig Thuis geeft advies en hulp bij alle vormen van huiselijk geweld en kindermishandeling. Bij Veilig Thuis kunt u terecht als u hulp zoekt, als u zich zorgen maakt over iemand of als professional. Neem contact op als u zeker weet dat er iets mis is, maar ook als u vragen of vermoedens hebt. Uw zorgen delen is een belangrijke eerste stap.

Als u belt, moet u eerst een plaatsnaam inspreken. Dan wordt u doorverbonden met Veilig Thuis in uw regio. Is er direct gevaar? Aarzel dan niet en bel meteen 112.

- **Veilig Thuis Utrecht**
Tiberdreef 8
3561 GG Utrecht
0800 2000 gratis en 24 uur per dag bereikbaar
veiligthuis@samen-veilig.nl
www.veiligthuisutrecht.nl

De Luisterlijn

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. U kunt de Luisterlijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bellen of chatten. Mailen kan ook. Bij de Luisterlijn werken ruim 1500 vrijwilligers die getraind en begeleid worden door deskundige beroepskrachten. Voor een anoniem luisterend oor: bel 088 076 70 00

- **De Luisterlijn**
't Goylaan 9
3525 AA Utrecht
Luisterlijn: 088 076 70 00
ehulp@deluisterlijn.nl
www.deluisterlijn.nl



1 HULP EN INFORMATIE

2 **MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN**

3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG

5 MANTELZORG

6 LEVEN MET EEN BEPERKING

7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN

Wilt u graag (meer) onder de mensen komen of wilt u iets betekenen voor iemand anders? Heeft u behoefte aan bezoek, afleiding of ontspanning? Er is in Utrecht veel mogelijk. Zo kan een vrijwilliger u thuis bezoeken en kunt u zelf deelnemen aan allerlei activiteiten in uw wijk waar u ook anderen kunt ontmoeten.

2.1 MAATJES

Sociale ondersteuning - U Centraal

Wilt u meer contact met andere mensen? Of zou u graag wat meer willen ondernemen, maar kunt u uzelf er niet toe zetten? Een wekelijks bezoekje van een vrijwilliger kan de sleur doorbreken. U staat er niet langer alleen voor. Hij of zij komt langs voor een praatje of helpt u om kleine stappen te zetten om weer wat actiever te worden.

• Sociale ondersteuning

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 41
socialeondersteuning@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/socialeondersteuning

Maatjes – Tussenvoorziening

Het project Maatjes is er voor mensen die verslavingsproblemen en/of psychiatrische problemen hebben (gehad) of die dakloos zijn geweest. Deelnemers kunnen zich aanmelden voor contact met een vrijwilliger. Bijvoorbeeld om samen te wandelen, te sporten, muziek te maken, of te oefenen met sociaal contact maken.

• Maatjes

030 275 96 45
maatjes@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl > zoek: maatjes

Humanitas Utrecht

Vriendschappelijk Huisbezoek

Vrijwilligers van Humanitas bezoeken Utrechters die zich eenzaam voelen of steeds minder contacten hebben. Uw persoonlijke wensen zijn uitgangspunt voor het contact met de vrijwilliger.

Steun bij Rouw

Het project Steun bij Rouw zorgt voor begeleiding van mensen die een dierbare hebben verloren. Er is individuele begeleiding aan huis en er worden lotgenotengroepen georganiseerd en begeleid.

• Humanitas Utrecht

Christiaan Krammlaan 2-8
3571 AX Utrecht
030 252 40 30
06 82 01 29 00 (Vriendschappelijk Huisbezoek)
vhb.utrecht@humanitas.nl
06 35 13 04 48 (Steun bij Rouw)
sbr.utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/utrecht

Buddyzorg bij verlies van gezondheid

Bent u ernstig ziek of herstelt u van een ziekte? Of heeft om een andere reden te maken met verlies van gezondheid, bijvoorbeeld omdat u moet leren leven met een handicap? Gun uzelf dan de steun en persoonlijke aandacht van een buddy. Voor een goed gesprek, praktische ondersteuning of gewoon voor een beetje gezelligheid en afleiding. Buddy's zijn vrijwilligers die getraind en begeleid worden door Buddyzorg Midden Nederland. Een buddy komt ongeveer een jaar lang iedere week of iedere twee weken bij u langs. Samen bepaalt u waar de gesprekken over gaan en wat u eventueel onderneemt. Het is eveneens mogelijk om voor kortere tijd contact te hebben met een buddy. Buddy's zijn er ook voor ex-coronapatiënten. Aanmelden kan telefonisch of per e-mail. Ook een verwijzer, arts of verpleegkundige kan u aanmelden. Buddyzorg is gratis.

• Buddyzorg bij verlies van gezondheid, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 39
buddy@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/buddyzorg

Oog voor Utrecht: maatjesproject Oogcontact

Oog voor Utrecht biedt het maatjesproject Oogcontact. In dit project worden ouderen gekoppeld aan vrijwilligers (buurtbewoners) voor een-op-een contact. Om te matchen worden zowel met de deelnemer als met de vrijwilliger een of meer gesprekken gevoerd. Hoe vaak de vrijwilliger en de deelnemer elkaar zien, is afhankelijk van de behoefte en de agenda van beide partijen.

• Oog voor Utrecht

contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

Zin in Utrecht

Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding rond levensvragen, zingeving en spiritualiteit. Ook kunt u bij Zin in Utrecht terecht voor maatjes die naar uw verhaal luisteren en met wie u kunt praten over de levensvragen die u heeft. Daarnaast biedt Zin in Utrecht individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten; de ondersteuning wordt verzorgd door professionele geestelijk verzorgers en vrijwilligers. Voor Utrechters





boven de 50 jaar zijn de gesprekken gratis, evenals voor mensen in de palliatieve fase. In andere gevallen is soms vergoeding door de zorgverzekering mogelijk.

- **Zin in Utrecht**

030 662 68 14
info@zininutrecht.nu
www.zininutrecht.nu

Stichting senior&student

Het project 'Jong+oud=goud' brengt senioren (65+) en studenten met elkaar in contact. De student ondersteunt de senior gedurende 6 maanden bij het vergroten van diens zelfstandigheid, bijvoorbeeld op het gebied van digitale vaardigheden en/of bij het uitbreiden van sociale netwerk.

- **Stichting senior&student, regio Utrecht**

contact: Charelle, regiocoördinator
030 207 43 07 (ma, di, do, vr 9.00 -16.00 uur)
charelle@stichtingseniorenstudent.nl
www.stichtingseniorenstudent.nl

2.2 ONTMOETING

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert samen met vrijwilligers activiteiten voor mensen met een lichamelijke beperking. Van een dagtrip naar een museum tot een aangepaste vakantie. De vrijwilligers kunnen ook op bezoek komen voor contact en een kopje koffie.

- **De Zonnebloem**

postadres: Postbus 2100
4800 CC Breda
076 564 64 64
dienstencentrum@zonnebloem.nl
www.zonnebloem.nl

De Wilg

Wilt u graag iets ondernemen in uw vrije tijd? De Wilg organiseert verschillende activiteiten. Daarnaast geeft De Wilg voorlichting en training en biedt begeleiding bij het verrichten van vrijwilligerswerk. Of u wel of geen beperking heeft, is niet van belang; bij De Wilg gaat het over het delen van interesses. De activiteiten worden begeleid door activiteitenbegeleiders, vakkrachten en ongeveer 130 vrijwilligers. Voor mensen met een licht verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid biedt De Wilg extra ondersteuning op maat.

- **De Wilg**

Mecklenburglaan 3-5
3581 NV Utrecht
030 251 36 72
info@dewilg.nl
www.dewilg.nl



Protestantse Diaconie Utrecht

De diaconie organiseert voor ouderen en voor jongeren in verschillende wijken activiteiten en bijeenkomsten. Meestal vinden de activiteiten plaats in een kerk of inloophuis. Het doel is samenzijn en aandacht voor elkaar hebben.

- **Protestantse Diaconie Utrecht**

Margaretha van Parmadreef 14
3561 SR Utrecht
030 207 42 37
bereikbaar: werkdagen tussen 11.00 - 12.00 uur
info@diaconie-utrecht-helpt.nl
www.diaconie-utrecht-helpt.nl/samen_zijn

Samen in de Stad

Samen in de Stad (Samen) is er voor ouderen. Samen bestaat uit bewoners, buurtteams, huisartsen en andere organisaties in de wijk. Ouderen kunnen met hulp van Samen persoonlijke contacten in de wijk vormen, behouden of versterken.

- **Samen in de Stad**

contact: Emilia Hernández Pedrero, DOCK Utrecht
06 28 65 88 97
ehernandezpedrero@dock.nl
www.dock.nl/utrecht

Huiskamer van de Wijk

Bij een Huiskamer van de Wijk kunnen buurtbewoners elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten. Denk aan biljarten of jeu de boules, samen wandelen, eten of luisteren naar iemand die iets over een interessant onderwerp komt vertellen. In bijna elke wijk in Utrecht is er een Huiskamer van de Wijk. Kijk op: www.dock.nl/utrecht waar een Huiskamer bij u in de buurt is en wat er op dat moment georganiseerd wordt. Voor informatie belt u het algemene nummer van DOCK Utrecht: 088 855 51 26.

Oog voor Utrecht

Bij Oog voor Utrecht staat laagdrempelig contact centraal. Niets moet. Op diverse locaties is een inloop. De organisatie werkt met een activiteitenkalender die samen met ouderen wordt bepaald. Daarop staan allerlei (seizoensgebonden) activiteiten. Bijvoorbeeld: Veilig Online, breien en de verkoop van Oogappeltjesjam. Ook zijn er wandelclubs, kookclubs en een kunstclub.

- **Oog voor Utrecht**

- Inloop Oog voor Elinkwijk: donderdag 10.00 - 12.30 uur
Wattlaan 10
3553 GX Utrecht
- Inloop Oog voor Ondiep: woensdag 10.00 - 12.30 uur
Boerhaaveplein 199
3552 CT Utrecht



- Inloop Oog voor Zuilen, de Sweserengh: vrijdag 10.00 - 12.30 uur
Van Hoornekade 120/230
3554 AN Utrecht
- contact voor alle locaties en activiteiten: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

2.3 VRIJWILLIGER WORDEN

Utrecht biedt volop mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen. Bij verschillende organisaties kunt u aan de slag met werk dat bij u past. U kunt iets doen wat u leuk vindt en u ontmoet nieuwe mensen.

Netwerk Informele Zorg (NIZU)

Utrechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen het NIZU bellen. Welke organisatie heeft een vrijwilliger die mij kan helpen? Bij welke organisaties kan ik zelf als vrijwilliger aan de slag? De medewerkers van het Infopunt denken mee en informeren u over de mogelijkheden. Ze kunnen u vertellen wat u kunt verwachten en hoe u in contact komt met de juiste persoon of organisatie.

- **Netwerk Informele Zorg**

infolijn: 030 236 17 45
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 13.00 uur
www.nizu.nl

Vrijwilligerscentrale

De Vrijwilligerscentrale Utrecht heeft een vacaturebank met vrijwilligersvacatures van organisaties in Utrecht. U kunt als vrijwilliger op allerlei gebieden aan de slag. Denk aan: kunst en cultuur, natuur en milieu, sport en recreatie, zorg en welzijn.

- **Vrijwilligerscentrale**

Bemuurde Weerd Oostzijde 3
3514 AN Utrecht
030 231 22 89
info@vcutrecht.nl
www.vcutrecht.nl

Handjehelpen

Handjehelpen zorgt voor contact tussen mensen die bij elkaar passen. De organisatie koppelt iemand die hulp nodig heeft aan een vrijwilliger of een stagiair. Handjehelpen biedt hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte of beperking of met gedrag dat extra aandacht vraagt. Ook overbelaste en/of jonge mantelzorgers kunnen aankloppen bij Handjehelpen.

- **Handjehelpen**

Pallas Athenedreef 12
3561 PE Utrecht
030 263 29 50
info@handjehelpen.nl
www.handjehelpen.nl

U Centraal

Stedelijke welzijnsorganisatie U Centraal zet op veel terreinen vrijwilligers in bij mensen die voor korte of langere tijd een steuntje in de rug nodig hebben. Bijvoorbeeld voor hulp bij de administratie of voor een praktisch klusje in of om huis.

- **Vrijwillige Inzet**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 43
www.u-centraal.nl

Humanitas

Humanitas is er voor mensen die tijdelijk een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Er is vrijwilligerswerk op veel gebieden, onder andere steun bij rouw en hulp bij taalontwikkeling.

- **Humanitas**

Christiaan Krammlaan 2
3571 AX Utrecht
030 252 40 30
utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht

Taal Doet Meer

Taal Doet Meer zorgt samen met vrijwilligers dat anderstalige Utrechters kunnen meedoen in de Utrechtse samenleving.

- **Taal Doet Meer**

Koningin Wilhelminalaan 8
3527 LD Utrecht
030 294 75 94
info@taaldoetmeer.nl
www.taaldoetmeer.nl

De Wilg

Wilt u graag vrijwilligerswerk doen, maar weet u niet precies hoe u dat kunt gaan doen? De Wilg organiseert activiteiten én biedt begeleiding bij het doen van vrijwilligerswerk. Of u wel of geen beperking heeft, is niet van belang. Bij De Wilg gaat het over het delen van interesses.





- **De Wilg**

Mecklenburglaan 3-5
3581 NV Utrecht
030 251 36 72
www.dewilg.nl
info@dewilg.nl

Gilde Utrecht

Gilde Utrecht bestaat uit 50-plussers die hun kennis willen delen. Dat varieert van het organiseren van een stads- of fortwandeling tot een rondleiding door het Stadhuis. Ook helpen de vrijwilligers van Gilde Utrecht bij het leren van Nederlands of het beter beheersen van een vreemde taal.

- **Gilde Utrecht**

Lange Smeestraat 7
3511 PS Utrecht
030 234 32 52
balie@gildeutrecht.nl
www.gildeutrecht.nl
bereikbaar: werkdagen 14.00 - 16.00 uur

Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht

Naast de organisaties die bemiddelen tussen vraag en aanbod van vrijwilligers, zijn er ook websites waarop vraag en aanbod bij elkaar komen.

- www.jekuntmeer.nl
- www.wehelpen.nl
- www.wijkconnect.com

2.4 LEREN

Bibliotheek Utrecht

In de bibliotheek vindt u een ruime keuze aan boeken, tijdschriften, dvd's en luisterboeken. Voor slechtzienden zijn er boeken met een extra grote letter. In de bibliotheek kunt u ook computer- of taalles volgen. Leden van de bibliotheek kunnen gratis allerlei interessante online cursussen en trainingen volgen. Online cursussen van de bibliotheek vindt u op www.bibliotheekutrecht.nl/collectie/cursussen.

De abonnementsprijzen:

- jeugd t/m 17 jaar: gratis
- jongeren t/m 25 jaar: € 28 per jaar (U-pas: € 4 korting)
- Klein abonnement € 37,50 per jaar
- standaardabonnement: € 60 per jaar (U-pas: € 12 korting)

- **Klantenservice Bibliotheek Utrecht (alle vestigingen)**

030 286 18 00
klantenservice@bibliotheekutrecht.nl
www.bibliotheekutrecht.nl

- **Bibliotheek Neude**

Neude 11
3512 AE Utrecht

- **Bibliotheek De Meern**

Oranjelaan 14
3454 BT De Meern

- **Bibliotheek Hoograven**

Smaragdplein 100
3523 ED Utrecht

- **Bibliotheek Kanaleneiland**

Al-Masoedilaan 188
3526 GZ Utrecht

- **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**

Brusselplein 2
3541 CJ Utrecht

- **Bibliotheek Lunetten**

Hondsrug 21
3524 BP Utrecht

- **Bibliotheek Oog in Al**

Everard Meijsterlaan 1a
3533 CK Utrecht

- **Bibliotheek Overvecht**

Gloriantdreef 1
3562 KW Utrecht

- **Bibliotheek Tuinwijk**

Ingenhouszstraat 8
3514 HW Utrecht

- **Bibliotheek Vleuten**

Dorpsplein 1
3451 BK Vleuten

- **Bibliotheek Vleuterweide**

Burchtpoort 16
3452 MD Utrecht

- **Bibliotheek Zuilen**

Zwanenvechtlaan 4
3554 GL Utrecht





Informatiepunt in de Bibliotheek

Heeft u vragen over websites van de overheid? Wilt u weten hoe u zaken met de overheid digitaal kunt regelen? Wilt u meer weten over taalactiviteiten? Of over hulp bij de computer? Kom dan naar het Informatiepunt in de bibliotheek. U krijgt meteen informatie of wordt doorverwezen naar de juiste organisatie. Het Informatiepunt is er voor iedereen. Voor leden én niet leden. In bijna elke vestiging van de bibliotheek is een Informatiepunt. Kijk voor informatie over openingstijden van de Informatiepunten op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt.

Bibliotheek-aan-Huis

Kunt u door ziekte of een beperking niet zelf naar de bibliotheek? Dan kunt u gebruikmaken van de Bibliotheek-aan-Huis. Als u een Bibliotheek-aan-Huis-abonnement heeft, neemt een vrijwilliger van de bibliotheek contact met u op. Op basis van uw voorkeuren en leesbehoeften selecteert de vrijwilliger iedere maand maximaal tien boeken. Een Bibliotheek-aan-Huis abonnement kost € 60 per jaar, met een U-pas € 48. Voor meer informatie: www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis.

Bibliotheekservice Passend lezen

De Bibliotheekservice heeft een verzameling boeken, kranten en tijdschriften in aangepaste leesvorm voor mensen die blind, slechtziend of dyslectisch zijn of zelf geen boek kunnen vasthouden. Het lidmaatschap kost € 31,50 per jaar. Informeer naar de voorwaarden.

• Bibliotheekservice Passend Lezen

Zuid-Hollandlaan 7
2596 AL Den Haag
070 338 15 00
www.passendlezen.nl

COMPUTER

Spreekuren in de Bibliotheek

In verschillende bibliotheken biedt het DigiTaalhuis spreek- en inloopuren. Vrijwilligers helpen u met taalvragen en vragen over de computer, tablet of smartphone. Kijk op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

• DigiTaalhuis

info@digitaalhuisutrecht.nl
www.digitaalhuisutrecht.nl

Student aan huis

Heeft u hulp nodig bij de computer, tablet, smartphone of een ander digitaal apparaat? Deskundige studenten lossen uw problemen snel op. U kunt lid worden of betalen per afspraak. De prijs is heel redelijk. U betaalt voor fietskosten en een kwartiertarief. Als u lid bent (€ 15,50 per jaar) betaalt u een lager tarief.

• Student aan huis

088 220 02 00
www.studentaanhuis.nl

SeniorWeb

SeniorWeb is een landelijke vereniging die hulp en uitleg geeft over computer, tablet, smartphone en internetgebruik. SeniorWeb organiseert ook computerlessen in de buurt, de locaties vindt u op de website. Als u lid wordt van SeniorWeb kunt u gebruikmaken van persoonlijke computerhulp. Het lidmaatschap kost € 38 per jaar.

• SeniorWeb

Christiaan Krammlaan 8
3571 AX Utrecht
030 276 99 65 op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur
info@seniorweb.nl
www.seniorweb.nl

Welkom Online van het Ouderenfonds

Steeds meer dingen worden online geregeld. Het kan best lastig zijn om te weten hoe dat allemaal werkt. Welkom Online is een praktisch, online lesprogramma van het Ouderenfonds. U leert dan bijvoorbeeld videobellen, een uitje plannen en boodschappen doen op de computer. U kunt Welkom Online zelfstandig volgen of met de hulp van een vrijwilliger.

• Welkom Online van het Ouderenfonds

088 344 20 00
www.welkomonline.nl
www.ouderenfonds.nl/welkom-online

TAAL

Spreekuren in de Bibliotheek

Het DigiTaalhuis houdt spreek- en inloopuren in verschillende vestigingen van de bibliotheek. Vrijwilligers helpen u daar met al uw taalvragen, vragen over computers en andere digitale vaardigheden. Kijk op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

• DigiTaalhuis

info@digitaalhuisutrecht.nl
www.digitaalhuisutrecht.nl

Taalmaatjes Humanitas

Bij Taalmaatjes leert u op een leuke manier beter Nederlands spreken. Er wordt een taalmaatje voor u gezocht met wie u samen Nederlands praat, wandelt of naar de bibliotheek kunt gaan.





- **Humanitas**

Christiaan Krammlaan 2
3571 AX Utrecht
06 20 63 55 42
030 252 40 30
taalmaatjes.utrecht@humanitas.nl

2.5 UITLEENCENTRA

Kunstuitleen Utrecht

Bij Kunstuitleen Utrecht kunt u kunstwerken lenen. De huurprijs van een kunstwerk hangt af van de waarde van het kunstwerk: hoe duurder het kunstwerk, des te hoger de huurprijs.

- **Kunstuitleen Utrecht**

St. Jacobsstraat 251
3511 BP Utrecht
030 286 19 80
info@kunstuitleenutrecht.nl
www.kunstuitleenutrecht.nl

Speel-o-theek Tuf-Tuf

Bij Speel-o-theek Tuf-Tuf kunt u een jaarabonnement nemen om aangepast speelgoed te lenen. Dat is speelgoed voor een kind met een beperking, een langdurige ziekte of een speel- of ontwikkelingsachterstand. Broertjes en zusjes kunnen ook speelgoed lenen. U kunt er groot en kostbaar speelgoed lenen dat u zelf misschien niet zo snel aanschaft, bijvoorbeeld een fysiotherapiebal of een aangepaste driewieler. Met een U-pas krijgt u korting op het jaarabonnement.

- **Speel-o-theek Tuf-Tuf**

Koningsweg 2
3582 GE Utrecht
speelothek@tuftuf.net
www.tuftuf.net
geopend: ma 19.00 - 20.30 uur, wo 9.30 - 11.00 uur, za 10.00 - 12.00 uur (schoolvakanties gesloten)

2.6 CURSUSSEN

Hoger Onderwijs voor Ouderen

Bij het Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) kunnen 50-plussers cursussen volgen op universitair en hbo-niveau. Er is een gevarieerd cursusaanbod, onder meer op de terreinen filosofie, (kunst)geschiedenis, sociale wetenschappen, rechten en natuurwetenschappen. De cursussen zijn afgestemd op de interesses, ervaring en leerstijlen van ouderen.

- **Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) Utrecht**

Heidelberglaan 8, kamer 411
3584 CS Utrecht
030 253 31 97
hovo@uu.nl
www.hovoutrecht.nl

De Bibliotheek

Leden van de bibliotheek kunnen gratis allerlei interessante online cursussen en trainingen volgen. Online cursussen van de bibliotheek vindt u op www.bibliotheekutrecht.nl/collectie/cursussen.

Volksuniversiteit Utrecht

De Volksuniversiteit Utrecht biedt onderwijs voor volwassenen in de vorm van cursussen, workshops en lezingen. U kunt hierbij denken aan taallessen (in meer dan 15 talen!) en een gevarieerd aanbod op het gebied van creativiteit, culinair, kunst en cultuur, techniek en wetenschap, persoonlijke ontwikkeling en nog veel meer. Cursisten kunnen gebruikmaken van hun U-pasbudget om (een deel van) de cursus te betalen.

- **Volksuniversiteit Utrecht**

Nieuwegracht 41
3512 LE Utrecht
030 231 33 95
info@volksuniversiteitutrecht.nl
www.volksuniversiteitutrecht.nl

De Utrechtse Muziekschool (DUMS)

Bij DUMS kunt u samen met anderen leren, samen spelen en samen presenteren. Naast cursussen worden onder de naam DUMStad gratis toegankelijke concertmiddagen georganiseerd.

- **DUMS**

- Utrecht Centrum
Domplein 4
3512 JC Utrecht
030 307 22 77
info@dums.nl
www.dums.nl

- Leidsche Rijn
Burchtpoort 5
3452 MD Utrecht
030 307 22 77
info@dums.nl
www.dums.nl





2.7 SPORT EN BEWEGING

Doe Mee in Utrecht

Doe Mee in Utrecht is hét sport- en cultuurplatform van Utrecht. U kunt op deze website sportactiviteiten zoeken op leeftijd. Ook is het mogelijk om aangepaste sporten te zoeken op beperking, leeftijd, sportcategorie en locatie.

• Doe Mee in Utrecht

Herculesplein 209
3584 AA Utrecht
info@in-utrecht.nl
www.doemeeinutrecht.nl

De Derde Helft

Onder de naam 'De Derde Helft' organiseren sportverenigingen in samenwerking met 55-plussers activiteiten in hun clubhuizen of kantine. Dat kunnen sportieve activiteiten zijn, maar ook dansavonden, computerles, literatuuravonden, yoga en nog veel meer. In Utrecht worden activiteiten georganiseerd bij de sportclubs USV Hercules en Synergo. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Ouderenfonds.

• De Derde Helft

Nationaal Ouderenfonds
088 344 20 00
www.ouderenfonds.nl/dederdehelft

Oog voor Utrecht

Oog voor Utrecht organiseert wekelijks 'bewegen met ouderen' met behulp van het programma 'Blijf fit' van RTV Utrecht. Daarnaast kunt u via Oog voor Utrecht meedoen aan de Beweegweek en Chi Running en wordt er wekelijks vanaf twee locaties gewandeld met een wandelclub.

• Oog voor Utrecht

contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

Zwemmen

De Utrechtse zwembaden De Kwakel, Den Hommel en Fletiomare hebben speciale zwem-uren voor senioren.

Meer informatie kunt u vinden op: www.utrecht.nl/zwembaden.

• Zwembad De Kwakel

Paranadreef 10
3563 AX Utrecht
030 286 27 00
dekwakel@utrecht.nl

• Zwembad Fletiomare

Burgemeester Middelweerdplaats 1
3454 HG De Meern
030 286 23 00
fletiomare@utrecht.nl

• Zwembad Den Hommel

Kennedylaan 5
3533 KH Utrecht
030 286 24 00
denhommel@utrecht.nl

• Zwembad De Krommerijn

Weg naar Rhijnauwen 3
3584 AD Utrecht
030 212 01 04
receptie@zwembaddekrommerijn.nl
www.zwembaddekrommerijn.nl

2.8 OP STAP: VERVOER

Domstad PlusBus

De Domstad PlusBus is bedoeld voor ouderen die niet zelfstandig op stap kunnen. Vrijwilligers begeleiden de uitstapjes en bieden waar nodig ondersteuning. De uitstapjes variëren van samen boodschappen doen tot een bezoek aan een museum of een pannenkoekenhuis. U wordt thuis opgehaald en krijgt hulp bij het instappen. Heeft u veel hulp nodig dan kunt u uw eigen begeleid(st)er meenemen. Er is een uitje voor elke portemonnee en vaak krijgt u korting met een U-pas. Alle uitjes, voorwaarden en prijzen staan in het programmaboekje van de Domstad PlusBus dat eens per twee maanden verschijnt. Als u zich aanmeldt als deelnemer ontvangt u elke twee maanden gratis dit programmaboekje.

• Domstad PlusBus, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 93
bus@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/bus

Plusbus Erop Uit

De Plusbus Erop Uit organiseert uitstapjes voor 55-plussers uit Vleuten-De Meern, Haarzuilens en Leidsche Rijn die geen of moeilijk gebruik kunnen maken van eigen- of openbaar vervoer om erop uit te gaan. Enthousiaste vrijwilligers nemen u mee naar markten, winkels of leuke activiteiten. U wordt opgehaald en na afloop ook weer thuisgebracht. Om de ritprijzen zo laag mogelijk te houden, betaalt u naast de prijs per rit een jaarlijkse bijdrage van € 22,50 per persoon.





- **Plusbus Erop Uit**

06 57 02 43 80 (ma t/m vr 10.00 - 12.00 uur)
plusbuseropuit@gmail.com
www.plusbuseropuit.nl

ANWB AutoMaatje

Wilt u naar de kapper, op familiebezoek, winkelen in de buurt of heeft u een afspraak in het ziekenhuis, bij de fysiotherapeut of bij een andere hulp- of zorgverlener? En is het voor u lastig om zelf vervoer te regelen en kunt u ook geen beroep doen op vervoer met indicatie? ANWB AutoMaatje richt zich op mensen die buiten de bestaande regelingen vallen. Vrijwilligers uit de buurt zorgen met hun eigen auto voor uw vervoer tegen een kleine onkostenvergoeding (van op dit moment € 0,35 per km). Het gebruik van ANWB AutoMaatje is verder gratis.

- **ANWB AutoMaatje, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 19 77 (werkdagen 9.00 - 13.00 uur)
automaatje@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/anwb-automaatje-utrecht

Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern

De Wijk Informatie Lijn (Wil) is één van de burenhulpdiensten van Wil Vleuten-De Meern. Deze burenhulpdienst is bedoeld voor mensen die moeilijk met eigen vervoer of openbaar vervoer kunnen reizen en geen hulp van anderen hebben. Het gaat om vervoer in de buurt. U betaalt de vrijwilliger een vergoeding voor de autokosten. Vraag het vervoer liefst een week van tevoren aan. Deze dienst is voor inwoners met postcode 3451 t/m 3455.

- **Wil (Wijk Informatie Lijnen)**

030 677 31 31 (werkdagen 9.00 - 11.00 uur)
info@wilinjebuurt.nl
www.wilinjebuurt.nl

De Zuidbus

In de wijken Rivierenwijk, Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord en Lunetten vervoert de Zuidbus ouderen die niet meer zo mobiel zijn. De Zuidbus heeft ruimte voor zeven passagiers en een paar rollators. Er is geen plaats voor een rolstoel of scootmobiel. De bus rijdt voor een kleine vergoeding van en naar de soos, de bingo of een eetgroep.

- **De Zuidbus**

info@zuidbus.nl
www.zuidbus.nl

Buurt Mobiel

De Buurt Mobiel is een hybride voertuig dat rijdt over korte afstanden, bijvoorbeeld naar de huisarts, het ziekenhuis of het winkelcentrum. Buurt Mobiel rijdt in Overvecht, Noordoost, Zuilen en in Ondiep.

Vrijwilligers besturen de Buurt Mobiel en halen mensen thuis op. In elke wijk zijn er ook vaste opstappunten. U belt Buurt Mobiel om af te spreken waar u opgehaald wilt worden en waar u naartoe wilt. Het is aan te raden dat te doen één dag voordat u op pad wilt. De chauffeur helpt zo nodig met in- en uitstappen en met het inladen van boodschappen of rollator. De kosten zijn: 2 strippen € 6,50, 5 strippen € 14,25 en 11 strippen € 28. Strippenkaarten kunt u bij de chauffeur kopen. U kunt uitsluitend per pin betalen.

- **Stichting Buurt Mobiel**

Californiëdreef 23
06 39 72 14 86
info@buurtmobiel.com
www.buurtmobiel.com
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 16.30 uur

Zonnebloemauto

Mensen die een rolstoel of scootmobiel gebruiken, kunnen in Utrecht de Zonnebloemauto huren. De Zonnebloemauto is een 100 procent elektrische rolstoelauto waar de meest gangbare rolstoelen en scootmobielen in passen. De huurauto (een automaat) maakt het mogelijk om met vrienden of familie eropuit te trekken. De Zonnebloem kan op verzoek ook een vrijwilliger als chauffeur inzetten.

De huurprijs is € 45 per dag, daarvoor kunt u 100 kilometer rijden. Rijdt u meer, dan kost elke extra kilometer € 0,20. U krijgt de auto met een volle accu mee. Voor extra opladen gedurende de dag betaalt u niets extra.

De bediening van de auto is niet aangepast. De bestuurder moet een rijbewijs B hebben. De Zonnebloemauto huurt u via Welzorg.

- **Zonnebloemauto Utrecht**

Verhuur via Welzorg: www.welzorg.nl/zonnebloem
088 001 67 17
www.zonnebloem.nl > zoek op: zonnebloemauto huren Utrecht

2.9 HUISDIEREN

Dierenbuddy

Voor veel ouderen en chronisch zieken zijn huisdieren heel belangrijk voor hun kwaliteit van leven. Maar met het ouder worden nemen functiebeperkingen vaak toe en wordt het sociale netwerk kleiner. Hierdoor kunnen eigenaren problemen krijgen bij de verzorging van hun huisdier, terwijl dit dier voor hen juist zo belangrijk is. De vrijwilligers van Dierenbuddy ondersteunen deze mensen op het thuisadres bij de verzorging van hun huisdier. Ze komen ook naar een zorginstelling, als daar het bezit van een huisdier is toegestaan.

Vrijwilligers van Dierenbuddy bieden praktische hulp zoals het verschonen van de kattenbak of vogelkooi, een grote wandeling maken met de hond of naar de dierenarts gaan met het dier. De hulp kan één of meerdere keren per week worden geboden. Het gaat hierbij om structurele hulp en niet om tijdelijke inzet. Als de eigenaar de zorg voor het dier echt niet meer aankan, kan de dierenbuddy ook ondersteuning bieden bij het





vinden van een nieuw thuis voor het dier. De hulp is gratis, maar wel uitsluitend bedoeld voor ouderen en chronisch zieken die betaalde hulp niet kunnen betalen en die nauwelijks over een sociaal netwerk beschikken.

- **Dierenbuddy**

Dierenbescherming - Preventieve Dierenhulp
Hendrikje Stoffelsstraat 57
1058 GC Amsterdam
088 811 30 00 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)
www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy

Stichting OPOEH

Stichting OPOEH (Opa's en Oma's Passen Op Een Huisdier) zet zich in voor een actiever leven voor senioren en een leuker leven voor honden. Voor dit doel zetten zij senioren in als maatje, als OPOEH, voor honden in de buurt. Er wordt voor de bemiddeling een eigen bijdrage gevraagd.

- **Stichting OPOEH**

020 785 37 45
info@oopoeh.nl
www.oopoeh.nl

Stichting Dierenvoedselbank Utrecht

U kunt hulp krijgen van de Dierenvoedselbank als u zelf ondersteuning krijgt van de voedselbank. U moet dit aantonen met een mail van de coördinator van uw voedselbank.

- **Stichting Dierenvoedselbank Utrecht**

info@dierenvoedselbankutrecht.nl
www.dierenvoedselbankutrecht.nl

2.10 VAKANTIES

Hierna vindt u organisaties die speciale vakanties organiseren voor mensen die ziek zijn of een beperking hebben en voor mensen met beginnende dementie en hun partner. Verschillende organisaties, waaronder de Nederlandse Hartstichting en het Reumafonds, regelen aangepaste reizen of geven er informatie over.

MundoRado Reizen

MundoRado organiseert aangepaste begeleide vakanties in groepsverband en voor mensen die met hun eigen groep of gezin reizen.

- **MundoRado Reizen**

postadres: Postbus 109
2800 AC Gouda
0182 58 70 56
info@mundorado.nl
www.mundoradoreizen.nl



De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking. Er is een breed aanbod: binnenlandse en buitenlandse reizen, reizen met bus, boot en vliegtuig. Van stedentrips tot reizen naar de zon en themavakanties. Alle accommodaties zijn aangepast en er is professionele verzorging.

- **De Zonnebloem**

postadres: Postbus 2100
4800 CC Breda
076 564 64 64
06 14 46 1 747 (WhatsApp)
dienstencentrum@zonnebloem.nl
www.zonnebloem.nl/vakanties

Allegoeds Vakanties

Stichting Allegoeds biedt volledig verzorgde seniorenvakanties aan mensen die hulp, zorg en aandacht nodig hebben. Tijdens deze vakanties staat het bieden van persoonlijke aandacht centraal.

- **Allegoeds Vakanties**

Molenweg 49a
6741 KK Lunteren
0318 48 51 83
www.allegoedsvakanties.nl

Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben. Er zijn vakantieweken voor mensen die lichamelijke zorg nodig hebben en ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers.

- **Het Vakantiebureau**

Postbus 466
3830 AM Leusden
0343 74 58 90
info@hetvakantiebureau.nl
www.hetvakantiebureau.nl

2.11 ORGANISATIES VOOR LHBTIQ+

COC Midden-Nederland

COC Midden-Nederland komt op voor de belangen van lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen, transgenders, interseksuelen, queers en anderen (LHBTIQ+). De organisatie geeft voorlichting op scholen, komt op voor veiligheid en (politieke) belangen en organiseert activiteiten voor allerlei doelgroepen. Denk aan jongeren, 50-plussers, vluchtelingen, vrouwen en LHBTIQ+-personen met een fysieke of verstandelijke beperking. In Utrecht zijn er activiteiten zoals een roze eettafel, een wandelgroep of een maandelijkse soos voor mensen met een lichte verstandelijke beperking.



- **COC Midden-Nederland**

postadres: Postbus 117
3500 AC Utrecht
info@cocmiddenederland.nl
www.cocmiddenederland.nl (zie hoofdmenu, werkgroepen)

- **50+ COC Midden-Nederland**

50+ COC Midden-Nederland maakt deel uit van COC Midden-Nederland. De werkgroep organiseert activiteiten voor LHBTIQ+'s van 50 jaar en ouder, zoals een zondagmiddagcafé, een roze eettafel en een wandelgroep. Soms worden ook uitstapjes naar de film, de opera of een museum georganiseerd. Ieder kwartaal geeft de werkgroep een nieuwsbrief uit waarin de activiteiten staan. Mail voor meer informatie over 50+ COC Midden-Nederland en de (tijden en locaties van) activiteiten naar 50plus@cocmiddenederland.nl of kijk op de website.

- **50+ COC Midden-Nederland**

50plus@cocmiddenederland.nl
www.cocmiddenederland.nl/werkgroepen/roze-50

- **De Kringen**

De Kringen is een organisatie waar homo's, lesbiennes, biseksuelen en transgenders (vanaf 18 jaar) elkaar kunnen ontmoeten. Een Kring is een groep die een keer per maand in een vaste samenstelling bijeenkomt, meestal bij iemand thuis. Alhoewel de thema's van de bijeenkomsten niet altijd met homo- of biseksualiteit te maken hebben, hebben de meeste toch een roze randje. Verder kan een Kring allerlei activiteiten organiseren. Er zijn Kringen in heel Nederland en voor verschillende leeftijdsgroepen.

- **De Kringen Landelijk informatiepunt**

06 83 22 97 97
info@dekringen.nl
www.dekringen.nl

- **Stichting De Kringen Regio Utrecht**

utrecht@dekringen.nl
www.dekringenutrecht.nl

- **Stichting Transvisie**

Transvisie is landelijke organisatie die zich opkomt voor de belangen van transgender mensen. Ook organiseert Transvisie contactgroepen en geeft informatie en voorlichting. De activiteiten van Transvisie worden uitgevoerd door vrijwilligers (vaak ervaringsdeskundig).

- **Stichting Transvisie**

postadres: Box C1007
Kwikstaartlaan 42
3704 GS Zeist
085 130 38 46 infopunt voor vragen, informatie en een luisterend oor (ma t/m do van 14.00 - 17.00 uur)
info@transvisie.nl
www.transvisie.nl



- **Transcafé LVB**

Transvisie organiseert allerlei contactgroepen, waaronder het Transcafé LVB. Dit is een ontmoetingsgroep voor transgender mensen en non-binaire personen met een licht verstandelijke beperking. Iedereen vanaf 18 jaar is welkom. In het Transcafé LVB kunnen mensen elkaar ontmoeten, ervaringen uitwisselen en meedoen aan leuke activiteiten.

- **Transcafé LVB**

transcafe-LVB@transvisie.nl
www.transvisie.nl/onderling-contact/transcafe-lvb/

- **Regenboogmaatjes**

Regenboogmaatjes zijn er voor Utrechtse van 18-60 jaar die tot de LHBTIQ+-groep behoren en daarnaast problemen hebben, zoals een psychiatrische diagnose, verslaving, eenzaamheid of dakloosheid. Het regenboogmaatje (een vrijwilliger) en de deelnemer spreken ongeveer een halfjaar lang elke week of om de week af. Ze doen samen leuke dingen, praten en het regenboogmaatje inspireert de deelnemer ook om nieuwe stappen te zetten. Deelname is gratis.

- **Regenboogmaatjes**

maatjes@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl/regenboogmaatjes

- **ChristenQueer**

ChristenQueer biedt mensen die tot de LHBTIQ+-doelgroep behoren en die zich aangesproken voelen door de Bijbel, een veilige plek waar ontmoeting centraal staat.

- **ChristenQueer**

Postbus 14722
1001 LE Amsterdam
06 22 77 45 76 (ook voor WhatsApp)
info@christenqueer.nl
midden@christenqueer.nl (voor activiteiten in de regio Midden-Nederland)
www.christenqueer.nl

- **Nat Utrecht**

Nat Utrecht is een zwemvereniging voor lesbo's, homo's, biseksuelen en transgenders in de provincie Utrecht. Driemaal per week zijn er trainingen in zwembad De Kwakel. Het is mogelijk om deel te nemen aan wedstrijden in binnen- en buitenland. Ook worden er meerdere keren per jaar sociale activiteiten georganiseerd. Elk kwartaal verschijnt het clubblad: de Natte Krant.

- **Nat Utrecht**

Zwembad De Kwakel
Paranadreef 10
3563 AX Utrecht
info@natutrecht.nl
www.natutrecht.nl



2.12 EETTAFELS

Wilt u graag af en toe buitenshuis met anderen eten? Door de hele stad worden eettafels georganiseerd. Bij sommige eettafels kunt u met uw U-pasbudget betalen of krijgt u korting als u uw U-pas laat zien. Soms kan met dieetwensen rekening worden gehouden en soms is vervoer van en naar de eettafel mogelijk. Wilt u meer informatie over de dag, tijd en prijs van de eettafel of weten hoe u zich kunt aanmelden? Neem dan contact op via de contactgegevens.

WEST

- **Inloophuis De Wijkplaats**

open: woensdag 17.30 - 19.00 uur
Johannes Camphuysstraat 101
contact: Pia ten Hoeve
06 47 61 95 97
p.ten.hoeve@protestant-utrecht.nl

- **Buurthuis Rosa**

Buurtbuik Utrecht
open: woensdag 17.30 - 19.00 uur
Malakkastraat 6
06 46 40 34 46
utrecht@buurtbuik.nl

ONDIEP - PIJLSWEERD

- **Buurthuis De Speler**

eetcafé voor ouderen op maandag
lunch: maandag, dinsdag en woensdag
Thorbeckelaan 18c
contact: Liesbeth Meijns
06 24 98 34 53
lmeijns@dock.nl

- **Buurthuis De Uithoek**

Coby's eetcafé op woensdag
2e Daalsedijk 2b
contact: Coby Stiesri
06 24 60 82 50
contact: Patricia de Ruiter
06 59 95 55 58
pdruiter@dock.nl

- **Oog voor Utrecht**

lunch, diner, kookclub en afhalen
Boerhaaveplein 199
3552 CT Utrecht
contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

ZUILEN

- **Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro**

open: woensdag vanaf 18.00 uur
Sint-Ludgerusstraat 251
contact: Sanne van Herk
06 59 97 79 46
info@stichtingonderanderen.nl
www.stichtingonderanderen.nl/belles-bistro/

- **Bij Bosshardt Zuilen**

open: maandag brunch 11.00 - 12.00 uur
dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 - 13.00 uur
vrijdag tosti van 10.00 - 12.00 uur
vrijdag oneven weken: diner 17.30 - 19.00 uur
Prinses Margrietstraat 22
030 244 06 76
www.legerdesheils.nl

- **Buurthuis De Beatrix, Sociale Eettafels**

open: dinsdag 12.00 - 13.00 uur
zaterdag 12.30 - 14.00 uur
Prinses Beatrixlaan 2
030 244 15 23
06 46 40 34 46
info@burennetwerkzuilen.nl
www.buurtbuik.nl/utrecht-zuilen

- **Buurthuis de Beatrix, het Pannenkoekenhuisje**

open: woensdag van 12.00 - 13.30 uur
Prinses Beatrixlaan 2
06 55 99 05 92
jvdberg@dock.nl
www.debeatrixzuilen.nl



**• Oog voor Utrecht**

lunch, avondmaaltijd, kookclub en afhalen
Van Hoornekade 120/130
3554 AN Utrecht
contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

• Buurtwerkkamer De Verbinding

open: ma t/m vrij 10.00 - 17.00 uur
Zwanenvechtplein 11
030 221 88 08
sunita@buurtwerkkamer.nl
bernadet@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

• De Dame

open: woensdag en donderdag van 13.00 - 16.00 uur
Prinses Irenelaan 18
info@dedamezuilen.nl
www.dedamezuilen.nl

OVERVECHT**• Wijkrestaurant Zorgcentrum Rosendael, Nr. 5**

open: dagelijks 8.00- 16.30 uur (geen warme maaltijden)
Indusdreef 5
contact: Laura Becking
030 258 87 18
l.becking@careyn.nl
www.careyn.nl/locaties/restaurant-nr-5

• Oké nu, Samen koken samen eten

Indusdreef 5
06 13 42 24 74
contact: Erna Broekman
oke.nu.overvecht@gmail.com
www.okenu.jimdofree.com/activiteiten/samen-koken-samen-eten/

• Smulhuis in de wijk

open: dinsdag en donderdag lunch 12.30 - 14.30 uur en dinsdag 17.30 - 20.00 uur
Ghanadreef 2A
contact: Bryan van Dijk
030 303 45 07
Wegwijs@tussenvoorziening.nl

• Leger des Heils

Meckardreef 6, ingang aan Moldadreef
open: dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 - 13.30 uur
contact: Ad Nederveen
06 15 65 12 76
korps.utrecht@legerdesheils.nl

• Pouwer Schoolrestaurant, PROeflokaal030

La Bohèmedreef 7
030 263 46 90
info@pouwermail.nl

• Eetgroep de Rode Loper

open: elke dinsdag 16.00 - 19.30 uur
Ghanadreef 2
contact: Yayuk de Rooij
06 52 22 71 30

• Restaurant Het Goede van Zuylenstede, woonzorgcentrum Zuylenstede

Perudreef 8
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/diensten-voorzieningen/zuylenstede

• Buurthuis De Boog,

Buurtbuik Utrecht
open: zaterdag 12.30 - 14.00 uur
Gambiadreef 60
utrecht@buurtbuik.nl

NOORDOOST**• Buurtcentrum de Leeuw, Samen Eten 45+**

Samuel van Houtenstraat 1
open: eerste dinsdag van de maand en derde donderdag
contact: Jeannette Rinck
030 273 41 76
contact: Anne Spitsbaard
06 53 64 28 65
annben@live.nl
www.buurtcentrumdeleeuw.nl

• Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd

open: in de even weken woensdag 18.30 - 20.00 uur
Samuel van Houtenstraat 1
contact: Nel Haasdijk
06 11 27 89 42





OOST

- **Samen eten**
open: tweede donderdag en vierde maandag van de maand
Oudwijkdwardsstraat 148
contact: Andy Wernsen
030 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
- **Wilhelminakerk, Wijkmaaltijd**
open: september t/m november en januari t/m mei, elke derde dinsdag vanaf 17.30 uur
Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)
contact: Gery Gorter
gery.gorter@planet.nl
- **Buurtcentrum Sterrenzicht,**
Buurtbuik Utrecht
open: maandag 17.30 - 19.00 uur
Keerkringplein 40
06 46 40 34 46
utrecht@buurtbuik.nl

BINNENSTAD

- **Roze Eettafel voor LHBTIQ 50+, De Silo, 4e vrijdag van de maand**
Herenstraat 34
contact: Hans van Gemmert
06 10 11 85 93
50plus@cocmidden nederland.nl
- **Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte**
Lange Smeestraat 40
030 231 02 54
reserveringen@bartholomeusgasthuis.nl
www.bartholomeusindewijk.nl/eten-en-drinken/brasserie-zunte

LUNETTEN

- **Eetgroep Lunetten De Musketon**
Hondsrug 19
contact: Dyon Korssen
030 721 05 01
www.demusketon.nl/eetgroep-eet-cafe



DICHTERS- RIVIERENWIJK

- **Eetclub Het Trefpunt**
Rijnlaan 165
contact: Ruud Brakel e
030 889 43 87
- **Buurthuis De Nieuwe Jutter**
BuurtBuik Utrecht
open: woensdag, 17.30 - 19.00 uur
Amerhof 66
06 46 40 34 46
utrecht@buurtbuik.nl

HOOGRAVEN

- **Raenna`s Restaurant**
open: de tweede en vierde donderdag van de maand vanaf 17.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl
- **Soos 70+**
open: elke maandag tussen 10.00 - 13.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl
- **Eetclub Buurtcentrum Hart van Hoograven**
open: elke donderdag tussen 11.00 - 13.00 uur
't Goylaan 77
030 286 26 02
contact: Truus Vermeulen
06 40 90 50 13
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

**KANALENEILAND - TRANSWIJK**

- **Resto Van Harte Kanaleneiland**
open: dinsdag 17.30 - 20.00 uur
3Generatiecentrum
Bernadottelaan 23
j.panis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren)
www.restovanharte.nl
- **Eettafel Samen Eten**
Gebouw Hart van Noord
Geallieerdenlaan 15 (ingang)
contact: Josee van Oostrum Bakker
06 51 08 34 40
- **Restaurant Het Goede van Transwijk, woonzorgcentrum Transwijk**
Hof van Transwijk 16
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
- **De Haven PKN**
open: eerste zondag van de maand om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
info@dehaven-kanaleneiland.nl
www.dehaven-kanaleneiland.nl
- **De Paraplu, Interaktcontour**
open: maandag t/m vrijdag 12.00 - 13.00 uur
Van Bijkershoeklaan 10
06 38 33 11 30
- **Divers werkt**
open: maandag en donderdag 17.00 - 21.00 uur
Grebbeberglaan 15
06 34 60 23 69
stichtingdiverswerkt@gmail.com
www.diversas.nl/projecten
- **DOCK Hart van Noord**
open: eerste dinsdag van de maand 12.00 uur
Trumanlaan 60C
06 28 65 88 97
utrecht@dock.nl
www.dock.nl > zoek: Buurtcentrum Hart van Noord



- **Doen & Laten**
open: woensdag om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
06 43 52 58 30
doenenlaten2020@gmail.com
www.doenenlatenutrecht.nl
- **Huis van Vrede PKN**
open: elke zondag om 11.00 uur en elke dinsdag, woensdag en donderdag om 12.30 uur
Trumanlaan 70
info@huisvanvrede.org
www.huisvanvrede.org
- **Axion Continu De Bijkershoek**
open: elke dag tussen 11:45 - 13.00 en tussen 17.00 - 18.00 uur
Van Bijkershoeklaan 250
030 296 85 00
bijkershoek@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/de-bijkershoek
- **Axion Continu Domstate**
open: elke dag tussen 12.00 - 14.00 en 17.00 en 19.15 uur
Beneluxlaan 928
030 282 05 00
info@domstate.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/domstate
- **Vecht en IJssel locatie Transwijk**
open: elke dag 09.00 - 20.00 uur
Hof van Transwijk 16
030 285 62 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/transwijk

VLEUTEN-DE MEERN

- **Stichting Vrienden van de Roef, Samen Eten**
Touwslagerslaan 3 De Meern
contact: Ineke Schols
030 666 38 88
dc.deroef@gmail.com



- **Eetcafé De Pijler**

open: derde woensdag van de maand
Bovenpolder 80 De Meern
030 241 25 86
contact: Adil Chebli
06 81 31 84 61
achebli@dock.nl

- **Eettafel De Schalm, Gezellig Samen Eten**

Oranjelaan 10 De Meern
contact: Olga van Asperen-van Zanten
030 666 26 09
tickets@schalmdemeern.nl
o.asperen@schalmdemeern.nl
www.schalmdemeern.nl

- **Buitenhof, kookworkshop De smaak te pakken**

open: woensdag 15.30 - 19.30 uur
Alenveltpark 1 Vleuten
contact: Imca Telkamp
06 53 53 73 59
itelkamp@rijnhoven.nl

- **Eettafel De Schakel**

open: iedere laatste vrijdag van de maand
Schoolstraat 11 Vleuten
contact: Mariëlle Fransz
06 18 06 65 95
eetcafedeschakel@gmail.com
www.deschakel-vleuten.nl/eetcafe-de-schakel

- **Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld**

open: iedere laatste donderdag van de maand 16.00 - 20.00 uur
Teunisbloemlaan 50 Vleuten (Vleuterweide)
contact: Sandra Willemsen
06 81 31 77 74
ciaovdm@hotmail.com

NOORD WEST

- **Oog voor Elinkwijk, Buurthuis SEB gebouw**

open: donderdag 10.00 - 13.00 uur
Wattlaan 10
contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoor utrecht.nl

LEIDSCHER RIJN

- **Resto VanHarte Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Bij de Buren
open: vrijdag 17.30 - 20.00 uur
Eerste Oosterparklaan 76
j.panis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren)
www.restovanharte.nl

2.13 ORGANISATIES VOOR OUDEREN

U op leeftijd

U op leeftijd (voorheen COSBO-ACO) komt op voor de belangen van senioren in de stad Utrecht. De organisatie zet zich in voor de huidige generatie ouderen en voor jong-senioren die zich willen voorbereiden op hun toekomst. Daarbij richt U op leeftijd zich niet op individuele belangen, maar op kwesties waarmee groepen (jong-)senioren te maken hebben. Actuele thema's zijn: zorg, wonen, vervoer en informatie. U op leeftijd brengt deze onderwerpen onder de aandacht bij beleidsmakers, organiseert bijeenkomsten en wil verbinden, inspireren en aanjagen. Dit gebeurt voor en door senioren.

- **U op leeftijd**

Churchilllaan 11, 1e etage
3527 GV UTRECHT
06 83 50 50 96
info@uopleeftijd.nl
www.uopleeftijd.nl

Corrie Huiding-Stomp, seniorenburgemeester

Als seniorenburgemeester van Utrecht komt Corrie Huiding-Stomp op voor de belangen van de oudere inwoners van onze stad. Mensen mogen haar hulp inschakelen voor grote en kleinere zaken.

- **Seniorenburgemeester Utrecht**

06 82 34 34 29
info@uopleeftijd.nl

ANBO

ANBO behartigt de belangen van haar leden bij alle vragen op het gebied van inkomen, gezondheid en wonen. ANBO geeft individueel advies, hulp op maat en een pakket met leden-voordeel. ANBO biedt landelijke dienstverlening en helpt daarnaast leden zich lokaal te organiseren en invloed uit te oefenen.

- **ANBO**

Vijzelmolenlaan 20-22
3447 GX Woerden
0348 466 666
info@anbo.nl
www.anbo.nl





KBO Utrecht

De Unie KBO is de grootste seniorenorganisatie van Nederland. De KBO is een vereniging met ruim 500 lokale afdelingen waar leden elkaar ontmoeten, activiteiten organiseren en lokaal de belangen van senioren behartigen.

- **KBO, stad Utrecht**

030 697 62 41
info.kbostadutrecht@gmail.com
www.kbostadutrecht.nl
bereikbaar: telefonisch 19.00 - 20.00 uur

- **KBO, Leidsche Rijn**

Wolweverslaan 56
3454 GM De Meern
030 666 50 13
n.desmit@casema.nl
www.kboprovincieutrecht.nl/afdelingen/leidsche-rijn

Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten (NISBO)

De NISBO is een vereniging die een brug vormt tussen oudere migranten en de Nederlandse samenleving. De NISBO houdt spreekuren, brengt huisbezoeken en geeft computercursussen. Ook is er een huiskamerproject en zijn er voorlichtingsbijeenkomsten.

- **Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten (NISBO)**

Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
06 15 27 62 11
nisbo.utrecht@hotmail.com
www.nisbo.net
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 13.00 uur

Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM)

NOOM is de enige landelijke organisatie van en voor ouderen met een migratieachtergrond. Bij NOOM zijn verschillende landelijke organisaties van oudere migranten aangesloten. Samen werken zij aan verbetering van het welzijn van oudere migranten.

- **NOOM**

Nova building
Churchillaan 11, verdieping 4, kamer 9
3527 GV Utrecht
www.netwerknoom.nl
coördinator: Freddy May
06 53 55 48 18
fredmay.noom@gmail.com

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 onafhankelijkheid naar Nederland vertrokken. Pelita helpt senioren uit voormalig Nederlands-Indië bij hun aanspraak op de wetten voor oorlogsgetroffenen en hun mogelijke verzoek om begeleiding door maatschappelijk werk. Wilt u een persoonlijk onderhoud? Neem dan telefonisch contact op of kom langs op een van de vier spreekuren in het land.

- **Stichting Pelita**

Nienoord 13
1112 XE Diemen
088 330 51 11
info@pelita.nl
contact: Sylvia Hiert, regiocoördinator Midden-Nederland
06 10 99 13 36
s.hiert@pelita.nl
www.pelita.nl

Asha

Stichting Asha ('hoop' in het Hindi) is een vrijwilligersorganisatie van Hindoestaanse Surinamers in de gemeente Utrecht. Stichting Asha heeft als doel dat alle burgers kunnen meedoen in de Utrechtse samenleving. De Stichting organiseert projecten en activiteiten voor alle doelgroepen, bijvoorbeeld 'Het Ontmoetingsproject' voor Hindoestaanse ouderen.

- **Asha, Ontmoetingsproject Hindoestaanse ouderen**

open: do 12.00 - 16.00 uur (behalve feest- en vakantiedagen)
Buurtcentrum Oase
Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
contact: Radj Ramcharan, 06 26 61 87 70, radj.ramcharan.utrecht@gmail.com
Ronald Kalka, 06 22 19 69 73, r.kalka@ziggo.nl
www.stichtingasha.nl





- 1 HULP EN INFORMATIE
- 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN
- 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN**
- 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG
- 5 MANTELZORG
- 6 LEVEN MET EEN BEPERKING
- 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

Veel mensen willen het liefste zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen. Daar is de zorg in Nederland ook op ingericht. Als u thuis hulp of zorg nodig heeft, is het de bedoeling dat u eerst een beroep doet op uw familie, burens en vrienden. Als deze hulp niet voldoende is, heeft u misschien recht op hulp van organisaties. In dit hoofdstuk vindt u informatie over zelfstandig blijven wonen.

3.1 BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

- Spoed: 112
- Zorg, geen spoed: bel uw huisarts of huisartsenpost
- Politie, geen spoed: 0900 8844 (2 cent per minuut + gebruikelijke belkosten)
- Brandweer geen spoed: 0900 0904
- Zelfmoordlijn: 113 of 0800 0113
- Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800 1205
- Slachtofferhulp: 0900 0101 (gebruikelijke belkosten)
- Algemeen nummer gemeente Utrecht: 14 030

Voor dit algemene nummer van de gemeente Utrecht hoort geen netnummer, ook niet als u mobiel belt. Deze informatielijn is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 17.30 uur en op donderdag van 8.30 - 20.00 uur.

3.2 ZELFSTANDIGE (SENIOREN)WONINGEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen.

Een seniorenwoning

Seniorenwoningen zijn gelijkvloers en zonder trap te bereiken. Meestal zijn ze voorzien van brede gangen en deuren, een verhoogde toiletpot en steunen. U heeft geen indicatie nodig voor een zelfstandige seniorenwoning.

De seniorenwoningen worden aangeboden via www.woningnetregioutrecht.nl. Om een seniorenwoning te kunnen huren moet u als woningzoekende in de regio Utrecht ingeschreven zijn bij WoningNet. Dit kost eenmalig € 17,50 en daarna jaarlijks € 7. U krijgt een registratienummer waarmee u kunt reageren op woningen die vrijkomen. Als u ouder bent dan 65 jaar en voldoet aan de regels voor de woning van uw keuze, kunt u reageren. Onder de foto ziet u de tekst senioren staan. Ook staat er een symbool waaraan u kunt zien of de woning geschikt is voor mensen die moeilijk ter been zijn of een rollator gebruiken.

• Klantcontactcentrum WoningNet

postadres: Postbus 158
 1380 AD Weesp
 0900 260 00 60 (gebruikelijke belkosten)
www.woningnetregioutrecht.nl
 bereikbaar: werkdagen 8.00 - 17.00 uur

Groepswonen ouderen

Bij groepswonen woont u zelfstandig in een woning, maar zijn er ook één of meer gemeenschappelijke ruimten. Groepswoningen vindt u niet tussen het woningaanbod van WoningNet. Om voor groepswonen in aanmerking te komen bij de LVGO (zie hierna) moet u wel bij WoningNet zijn ingeschreven als woningzoekende.

LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen)

De LVGO is er voor personen vanaf 50 jaar. Het is een zelfstandige vereniging die ervoor wil zorgen dat ouderen gemeenschappelijk kunnen wonen. De LVGO gaat niet over de toewijzing van woningen. Op de website vindt u een bijgewerkt overzicht van de woongroepen in Utrecht.

• LVGO

postadres: Wingerd 52
 3823 CT Amersfoort
 030 820 09 65
info@lvgo.nl
www.lvgo.nl

Fokuswoningen

Fokus maakt het mogelijk dat mensen met een ernstige lichamelijke beperking onafhankelijk en zelfstandig kunnen leven. Wonen in een Fokuswoning betekent dat assistentie bij algemeen dagelijkse levensverrichtingen (ADL), zoals hulp bij aankleden en eenvoudige verpleegtechnische handelingen, altijd in de buurt is. U bepaalt zelf wanneer u assistentie vraagt en waarvoor. Een Fokuswoning huurt u via de woningcorporatie. Er bestaan ook Fokusprojecten. Dat zijn twaalf tot twintig rolstoeltoegankelijke woningen verspreid over een wijk of flatgebouw. Van buitenaf gezien is een Fokuswoning een gewone woning.

• Fokus (regiokantoor Utrecht)

Drieharingstraat 28
 3511 BJ Utrecht
 050 521 72 00
www.fokuswonen.nl

Een servicewoning

Deze woningen liggen in de buurt van een zorgcentrum. De bewoners wonen zelfstandig maar kunnen gebruikmaken van extra zorg en ondersteuning vanuit het zorgcentrum. U betaalt hiervoor meestal een eigen bijdrage.

Op de website van WoningNet (www.woningnetregioutrecht.nl) vindt u deze woningen onder 'verzorgd wonen'.

Servicewoning in een woonzorgcentrum

Dit is een gebouw in een woonwijk met zelfstandige appartementen. Om hierin te kunnen wonen heeft u een indicatie nodig. Een toelatingseis is meestal dat u zelfstandig uw huishouden kunt doen en financieel in staat bent om de woning te betalen. U woont zo lang mogelijk zelfstandig en u kunt zorg of ondersteuning aanvragen wanneer u dat nodig heeft. Vaak zijn er allerlei activiteiten waar u aan mee kunt doen.





Hierna volgt een lijst van instellingen per buurt met de verschillende soorten (zelfstandige) woningen die zij aanbieden. Op www.ouderenzorgutrecht.nl vindt u ook adressen van zulke instellingen in de provincie Utrecht.

De locaties van de zorginstellingen in de stad vallen meestal onder AxionContinu, Careyn, De Rijnhoven of Vecht en IJssel. Hierna leest u eerst de algemene contactgegevens van deze vier zorgaanbieders, en daarna de contactgegevens per wijk.

Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen

- **AxionContinu**
030 282 22 77
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl
- **Careyn**
088 123 99 88
contact@careyn.nl
www.careyn.nl
- **De Rijnhoven**
0800 745 64 68
CCC@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl
- **Vecht en IJssel**
030 303 35 93
zorgadministratie@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl

Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk

WEST

- **Woonzorgcentrum De Wartburg - AxionContinu**
servicewoningen
Kennedylaan 16
3533 KJ Utrecht

OVERVECHT

- **Woonzorgcentrum Zuylenstede - Vecht en IJssel**
servicewoningen
Perudreef 8
3563 VA Utrecht

- **Warande - Careyn**
woonzorgcentrum
Werradreef 89, 99
3562 CW Utrecht

NOORDOOST

- **Nieuw Bleyenburg - Careyn**
woonzorgcentrum
Jan van Galenstraat 6
3572 LA Utrecht

BINNENSTAD

- **Bartholomeus Gasthuis**
woonzorgcentrum, servicewoningen
Lange Smeestraat 40
3511 PZ Utrecht

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Woonzorgcentrum De Bijkershoek - AxionContinu**
woonzorgcentrum
Van Bijkershoeklaan 250
3527 XL Utrecht
- **Woonzorgcentrum Transwijk - Vecht en IJssel**
woonzorgcentrum
Hof van Transwijk 16
3526 XB Utrecht

LEIDSCHE RIJN

- **Woonzorgcentrum De Drie Ringen - AxionContinu**
woonzorgcentrum
Kandinskystraat 40
3544 NW Utrecht

VLEUTEN-DE MEERN

- **Hinderstein en Bottenstein - De Rijnhoven**
woonzorgcentrum
Alenveltpark 1
3451 CE Vleuten





- **Parkhof - De Rijnhoven**

woonzorgcentrum
Alenvelpark 1
3451 CE Vleuten

- **De Zonnewijzer - De Rijnhoven**

servicewoningen
Touwslagerslaan 1
3454 GV De Meern

3.3 WONINGAANPASSINGEN EN HULPMIDDELEN

Met wat kleine aanpassingen kunt u misschien langer thuis blijven wonen. Hulpmiddelen om het u thuis wat makkelijker te maken zijn er in vele soorten en maten. Bijvoorbeeld een hulpmiddel om potten open te maken, een douchestoel of een wandbeugel. Deze hulpmiddelen zijn te koop in gespecialiseerde winkels maar soms ook in zaken voor huishoudelijke artikelen. Het kopen en plaatsen van deze producten regelt u zelf.

Er zijn ook organisaties waar u nieuwe én gebruikte hulpmiddelen kunt lenen of kopen.

Voor sommige hulpmiddelen en aanpassingen kunt u een vergoeding krijgen, voor andere niet. Er zijn hulpmiddelen en aanpassingen waarvoor u een indicatie moet hebben, en soms betaalt u er een eigen bijdrage voor. Bij uw zorgverzekeraar of bij het Wmo-loket van de gemeente Utrecht kunt u navragen hoe het zit. De gemeente heeft met vier leveranciers een contract afgesloten voor de levering van hulpmiddelen en aanpassingen.

- **Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen**

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 - 17.30 uur)
wmo@utrecht.nl
www.utrecht.nl/wmo

- **Medipoint**

Reactorweg 160
3542 AD Utrecht
088 102 01 00
klantenservice@medipoint.nl
www.medipoint.nl

- **Meyra**

Fahrenheitbaan 4d
3439 MD Nieuwegein
030 221 81 20
nieuwegin@meyra.nl
www.meyra.nl



- **Kersten hulpmiddelenspecialist**

Duwboot 95
3991 CG Houten
030 820 11 00
wmoutrecht@kerstenhulpmiddelen.nl
www.kerstenhulpmiddelen.nl

- **Welzorg**

088 001 67 00
info@welzorg.nl
www.welzorg.nl

3.4 PERSONENALARMERING

Als u op latere leeftijd zelfstandig woont, voelt u zich misschien extra kwetsbaar. U kunt vallen, bang zijn omdat u ineens pijn krijgt of gewoon een onveilig gevoel hebben. Speciaal voor deze situaties is de personenalarmering bedacht. Met een druk op de knop krijgt u zo snel mogelijk hulp. Door personenalarmering kunt u langer veilig zelfstandig wonen.

Hoe werkt het?

U draagt een kleine afstandsbediening om uw hals of pols. Bij uw telefoonaansluiting wordt het alarmeringsapparaat geplaatst. In geval van nood drukt u op de knop van de afstandsbediening. Het alarmeringsapparaat maakt contact met iemand die u hiervoor heeft aangewezen. Dat kan een bekende van u zijn, bijvoorbeeld de buurvrouw of een familielid. U kunt er ook voor kiezen dat professionele hulpverlening wordt ingeschakeld als u op de knop drukt. U betaalt hiervoor een bedrag per maand. Het verschilt per aanbieder hoeveel dit is.

Informeer bij uw zorgverzekeraar of u een vergoeding voor personenalarmering kunt krijgen. Bij de meeste verzekeraars is een verwijzing van de huisarts nodig én toestemming van de zorgverzekeraar. Wanneer u ervoor kiest een abonnement af te sluiten, kunt u terecht bij een van de volgende organisaties.

- **Personenalarmering van FocusCura via AxionContinu**

030 692 70 50
service@focuscura.nl
www.focuscura.com/nl/producten/calarm-personenalarmering

- **Personenalarmering van Careyn**

088 123 99 88
alarmering@careyn.nl
www.careynpersonenalarmering.nl

- **Personenalarmering van De Rijnhoven**

0800 745 64 68
CCC@Rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/zorg-thuis/personenalarmering



3.5 HULP BIJ HET HUISHOUDEN

Als u graag in uw eigen huis wilt blijven wonen, maar niet meer alle huishoudelijke klussen aankunt, kunt u bij de gemeente 'hulp bij huishouden' aanvragen. Hulp bij huishouden valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U vraagt de hulp aan bij het Wmo-loket. Na de aanvraag komt een medewerker van het buurtteam of van het Wmo-loket bij u langs om te bespreken wat past in uw situatie. Niet iedereen heeft recht op hulp bij huishouden. Na het gesprek krijgt u per brief een indicatiebesluit van de gemeente. Een indicatie geeft aan hoeveel uren huishoudelijke hulp u per week krijgt. Voor hulp bij huishouden betaalt u altijd een eigen bijdrage, in 2024 is dat maximaal € 20,60 per maand.

- **Wmo-loket**

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 - 17.30 uur)
wmo@utrecht.nl
www.utrecht.nl/wmo

Wilt u bij de gesprekken graag iemand die u steunt, die bemiddelt tussen partijen en zo nodig helpt met het opstellen van een klacht of bezwaar? Cliëntondersteuners van U Centraal zijn onafhankelijk en kunnen u hierbij helpen. Hun hulp is gratis.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60
clientondersteuning@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning

3.6 HULP VAN EEN VRIJWILLIGER THUIS

Voor mensen die thuis voor korte of langere tijd hulp nodig hebben, zijn er in Utrecht tientallen vrijwilligersorganisaties en burenhulp-initiatieven. De vrijwilligers kunnen u op verschillende manieren helpen.

Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern

Wil biedt verschillende diensten aan. Denk aan klusjes in huis, boodschappenhulp of vervoer. Deze diensten zijn voor iedereen die hulp nodig heeft, maar niet iedere keer een beroep kan of wil doen op familie, burenhulp of een mantelzorgverzorger. Een buurtbewoner kan dan helpen, voor een keertje of voor langere tijd. De vrijwilligerscoördinatoren zorgen ervoor dat de bewoner die ondersteuning vraagt en de vrijwilliger bij elkaar passen.

- **Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern**

030 677 31 31 (werkdagen 9.00 - 11.00 uur, na 11.00 uur een bandje om in te spreken)
info@wilinjebuurt.nl
www.wilinjebuurt.nl

Oost voor elkaar

De Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar organiseert praktische hulp voor bewoners in de wijk Utrecht Oost. Het hulpaanbod is voor, door en met bewoners zelf, zo dichtbij mogelijk.



- **Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar**

Oudwijkdwardsstraat 148 (bij Podium Oost)
3581 LJ Utrecht
06 20 93 22 49
info@oostvoorelkaar.nl
www.oostvoorelkaar.nl

Burennetwerk Zuilen

Via Burennetwerk Zuilen komen vraag en aanbod van burenhulp bij elkaar. Als u in Zuilen woont en burenhulp of sociaal contact zoekt, kunt u een vraag (laten) plaatsen op de website www.burennetwerkzuilen.nl. Het vrijwillig matchteam neemt dan contact op. Via deze website kunnen burenhulpverleners die hulp willen geven bij boodschappen, klussen, vervoer, de tuin of sociaal zich eveneens aanmelden. Bellen kan ook, op woensdagmiddag tussen 13.00 en 17.00 uur naar de stichting achter het project (Kracht van Zuilen) op het nummer 06 41 81 20 03. Op andere werkdagen kunt u bellen met de Nizu-hulplijn tussen 9.00 en 13.00 uur op het nummer 030 236 17 45 of met de Nizu-ambassadeur van Noordwest, Esther Kersten op het nummer 06 30 24 65 36.

- **Burennetwerk Zuilen**

info@krachtvanzuilen.nl
www.burennetwerkzuilen.nl

Burennetwerk Utrecht Zuid (Hoograven en Lunetten)

Burennetwerk Utrecht Zuid is een initiatief in Hoograven en Lunetten. Het burenhulpnetwerk is er voor wijkbewoners die zo zelfstandig mogelijk leven, maar af en toe een beetje hulp goed kunnen gebruiken. Dat kan gaan om een klusje in of om het huis, om een bezoek of wandeling voor de gezelligheid of om vervoer naar bijvoorbeeld de huisarts. Een hulpvraag kunt u indienen via de website of tijdens een inloopspreekuur in de wijk.

- **contactadres SamenHoograven**

Stuurgroep SamenHoograven
't Goylaan 77
3500 AA Utrecht

- **contactadres Lunetten**

Lunetten Wil Wel
Karpaten 114
3524 DJ Utrecht
contact@lunettenwilwel.nl

Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk)

Inloop van Buren is een project waar vraag en aanbod van buurtbewoners in de Rivieren- en Dichterswijk bij elkaar komen.

- **Inloop van Buren**

Noordzeestraat 20
3522 PK Utrecht
inloopvanburen@gmail.com



Wijkinformatiepunt Kanaleneiland

Burennetwerk waarin de vraag en het aanbod van burens bij elkaar worden gebracht.

- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**

Amerikalaan 199
3526 VD Utrecht
06 35 62 94 58
info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl
www.ugids.nl/wijkinformatiepuntkanaleneiland

Vereniging HipHelpt

Vereniging Hulp in Praktijk (HipHelpt) biedt met vrijwilligers hulp aan mensen in nood, in hun eigen buurt. De organisatie zet zich in voor mensen zonder sociaal netwerk die geen geld hebben om hulp te betalen. Zij kunnen hulp krijgen van vrijwilligers die dit werk doen vanuit hun christelijke overtuiging. Medewerkers bemiddelen voor verschillende vormen van dagelijkse hulp. Denk aan boodschappen doen voor iemand die slecht ter been is of een klusje doen in huis.

- **Vereniging HipHelpt**

Oude Rijn 44b
2312 HG Leiden
085 130 15 35 (helpdesk hulpvragen, bereikbaar ma, di, do: 9.00 - 12.00 uur)
info@hiphelpt.nl
www.hiphelpt.nl

Algemene Hulpdienst Utrecht

De vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst helpen mensen die door ziekte, een beperking, hoge leeftijd of weinig sociale contacten zelf niet alles meer kunnen én geen geld hebben om hulp te betalen. De hulp bestaat onder andere uit boodschappen doen of kleine klussen, contact, begeleiding en vervoer naar een arts of het ziekenhuis. De hulp is gratis, maar u betaalt de vrijwilliger wel een onkostenvergoeding voor het gebruik van de auto of het openbaar vervoer. Na een telefonisch kennismakingsgesprek gaat de Algemene Hulpdienst voor u op zoek naar een vrijwilliger.

- **Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 43
alghulpdienst@u-centraal.nl of contactformulier via de website
www.u-centraal.nl/praktischehulp

3.7 BUURTBEMIDDELING

Een fijne woonomgeving is belangrijk. Maar wat als er gedoe is in de buurt? Of als u ruzie heeft met uw burens en u komt er samen echt niet uit? In zulke gevallen kunt u Buurtbemiddeling Utrecht inschakelen. Buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers die luisteren

naar het verhaal van beide partijen. Zij oordelen niet. Het is de bedoeling dat de ruziënde partijen onder begeleiding van de bemiddelaars zelf de ruzie oplossen. Zo is de kans kleiner dat een probleem weer terugkomt. De bemiddelaars hebben een geheimhoudingsplicht. U kunt ook bij Buurtbemiddeling terecht voor tips of advies over hoe u met uw burens om kunt gaan. Buurtbemiddeling is gratis en voor alle inwoners van de stad Utrecht.

- **Buurtbemiddeling, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 28
buurtbemiddeling@u-centraal.nl of contactformulier op de website
www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling

3.8 MAALTIJDBEZORGING

Als u niet meer zelf kunt koken, kunt u maaltijden thuis laten bezorgen of in de supermarkt kant-en-klare verse maaltijden kopen. U kunt er ook voor kiezen om bij u in de buurt eens samen met anderen te eten. Zie daarvoor de eettafels die op verschillende plaatsen worden georganiseerd (hoofdstuk 2.12).

Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt verbindt buurtgenoten met elkaar door het delen van een (warme) maaltijd. Een buurtgenoot kookt een extra maaltijd die u voor een bepaalde prijs koopt. Zo leert u iemand in de buurt kennen en eet u een vers gekookte maaltijd.

- **Stichting Thuisgekookt**

085 060 87 68
www.thuisgekookt.nl
info@thuisgekookt.nl

3.9 SAMEN ETEN

Eet Mee! Ontmoeting aan tafel

Wilt u graag samen met anderen eten en zo nieuwe mensen leren kennen in uw buurt? Stichting Eet Mee! koppelt mensen voor een gezellig etentje. Dat gebeurt zorgvuldig. U kunt meerdere keren gekoppeld worden en dus steeds andere mensen ontmoeten. U kunt koken voor gasten maar u kunt ook aanschuiven bij iemand. Kijk voor meer informatie op de website.

- **Stichting Eet Mee!**

Molenkamp 48
3732 EV De Bilt
030 221 34 98
info@eetmee.nl
www.eetmee.nl





Eettafels

Op heel veel plekken in Utrecht worden zogenaamde eettafels georganiseerd. U kunt hier samen met anderen buitenshuis eten. Bij sommige eettafels kunt u met uw U-pasbudget betalen of krijgt u korting als u uw U-pas laat zien. Soms kan met die eetwensen rekening worden gehouden en soms is vervoer van en naar de eettafel mogelijk. In hoofdstuk 2.12 van deze Plusgids vindt u een overzicht van alle eettafels in Utrecht.

3.10 (BIJZONDER) OPENBAAR VERVOER

Openbaar Vervoer reisinformatie

Op de website www.9292.nl vindt u reisinformatie over het openbaar vervoer. Via telefoonnummer 0900 9292 krijgt u een persoonlijk reisadvies van deur tot deur met alle vormen van openbaar vervoer. De adviseur kan u ook vertellen wat voor u de handigste en goedkoopste manier van reizen is.

• 9292 REISinformatiegroep B.V.

postadres: Postbus 19319
3501 DH Utrecht
0900 9292 (€ 1,00 p/m, max. € 20 per gesprek)
www.9292.nl
bereikbaar: dagelijks 7.00 - 21.30 uur

OV-begeleiderskaart

De OV-begeleiderskaart is bedoeld voor reizigers die door een ziekte of beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunnen reizen. Als u op www.ov-begeleiderskaart.nl enkele vragen beantwoordt, ziet u of u recht heeft op de kaart. U kunt dan een aanvraagformulier downloaden en uitprinten of het formulier telefonisch aanvragen bij Argonaut Advies. Het ingevulde aanvraagformulier kunt u vervolgens per post opsturen naar onderstaand adres. Een arts beoordeelt uw aanvraag. Als u recht heeft op de OV-begeleiderskaart, kan een begeleider van ten minste 12 jaar gratis met u meereizen. De kaart staat op uw naam zodat u zelf kunt bepalen wie er als begeleider meereist.

• Argonaut Advies B.V.

t.a.v. OV-Begeleiderskaart
postadres: Postbus 446
3760 AK Soest
088 229 80 80 of 030 235 46 61 (optie 2)
info@argonaut.nl
www.ov-begeleiderskaart.nl

Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie

De Nederlandse Spoorwegen (NS) verlenen assistentie aan reizigers met een lichamelijke beperking. U kunt de hulp aanvragen als u een rolstoel gebruikt, visueel beperkt bent of een andere beperking heeft waardoor u hulp nodig heeft bij het reizen. De NS biedt

deze hulp op zo'n 160 stations in Nederland, dagelijks van de eerste tot de laatste trein. Op sommige stations kunt u niet in de spits in- of uitstappen en niet 's avonds laat. Op www.ns.nl > reisinformatie > reizen met een beperking vindt u alles over voorzieningen in de trein en op het station.

Wilt u gebruikmaken van hulp, meld dat dan uiterlijk een uur voor uw treinreis bij NS Reisassistentie. U kunt dat online doen via www.ns.nl of via de NS app. Bellen kan ook. Heeft u problemen onderweg? Ook dan kunt u online of telefonisch contact opnemen met NS Klantenservice. De dienstverlening is gratis.

• NS Reisassistentie

NS Servicecentrale: 030 235 78 22
www.ns.nl > zoek op: reisassistentie (assistentie aanvragen kan 24 uur per dag)

Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht verzorgt openbaar vervoer voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen, ook met een rolstoel of scootmobiel. Regiotaxi Utrecht brengt u van deur tot deur en van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Een rit mag maximaal 25 kilometer zijn. Het vertrek of de aankomst van uw rit moet altijd in één van deze gemeenten zijn: Bunnik, De Bilt, de Ronde Venen, Houten, IJsselstein, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Stichtse Vecht, Utrecht, Vijfheerenlanden en Zeist.

U betaalt per rit een instaptarief en een tarief per gereden kilometers. De taxi's rijden tussen 6.00 en 24.00 uur (vrijdag en zaterdag tot 1.30 uur 's nachts). U kunt telefonisch een rit bestellen. Een rolstoel, scootmobiel of rollator kan mee, net als een blindengeleide- of hulphond. Heeft u een OV-begeleiderskaart, dan kan een begeleider gratis meereizen. Met een regiotaxipas gaat de bestelling sneller en kunt u ook via internet ritten aanvragen.

Wmo-reizigers (reizigers met een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning) betalen een lager tarief dan OV-reizigers. Voor de indicatie kunt u contact opnemen met de afdeling Wmo van de Gemeente Utrecht.

Kijk voor de actuele tarieven voor een Wmo-reiziger en een OV-reiziger op de website van Regiotaxi Utrecht: www.regiotaxiutrecht.nl.

• Regiotaxi Utrecht

088 002 54 00 een taxi bestellen
088 002 54 44 voor vragen en informatie
www.regiotaxiutrecht.nl

Valys

Valys verzorgt vervoer over langere afstanden voor personen met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 kilometer vanaf uw woonadres. Met Valys reist u voor een voordelig tarief. Uw rolstoel of scootmobiel kan mee, dat regelt u bij uw reservering.

Valyspas

Om te reizen met Valys heeft u een Valyspas nodig. U kunt deze pas voor € 6,80 kopen als u een van de volgende bewijsstukken heeft:





- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een maatwerkvoorziening Wmo-vervoer (bijvoorbeeld een Regiotaxipas, een Wmo-rolstoel of -scootmobiel);
- een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente;
- een OV-begeleiderskaart;
- een verklaring van of namens de gemeente dat, ondanks het feit dat u geen van de genoemde bewijsstukken heeft, bovenregionaal vervoer voor u noodzakelijk is.

Valys kilometerbudget

Iedere Valyspashouder krijgt jaarlijks een standaard persoonlijk kilometerbudget (PKB). Met dit budget reist u voor € 0,22 per kilometer. U mag bij uw reizen met Valys gratis een begeleider meenemen. Bovendien kunnen nog maximaal twee reisgenoten mee tegen betaling van hetzelfde gereduceerde tarief van € 0,22 per kilometer. Uw reisgenoten moeten wel op hetzelfde punt in- en uitstappen. Bij het boeken van een reis geeft u aan of, en zo ja, hoeveel reisgenoten u meeneemt. Als uw PKB op is, kunt u Valys blijven gebruiken. U betaalt dan een hoger tarief van € 1,53 per kilometer.

U kunt 24 uur per dag een reis boeken via www.valys.nl. Daarvoor moet u zich eerst registreren met uw Valyspasnummer. U kunt daarna in Mijn Valys al uw ritten zien, wijzigen en boeken. Tussen 6.00 uur 's ochtends en 1.00 uur 's nachts kunt u voor boekingen bellen naar 0900 9630.

• Valys

postadres: Postbus 402
2900 AK Capelle a/d IJssel
0900 9630 (klantenservice bereikbaar van ma t/m vrij tussen 9.00 - 17.00 uur)
www.valys.nl

3.11 OPFRISCURSUS VERKEER

Deelnemen aan het verkeer kan lastig zijn als u ouder wordt. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland (VVN) cursussen over veilig deelnemen aan het verkeer. De cursussen van VVN zijn informatief bedoeld. Het zijn dus geen examens. Er zijn opfriscursussen voor automobilisten, fietsers (ook e-bike), scootmobielgebruikers en over verkeersregels. Ook in Utrecht geeft VVN cursussen. Ze bestaan uit twee bijeenkomsten van elk ongeveer twee uur.

Op de website van Veilig Verkeer Nederland vindt u veel tips en adviezen over veilig mobiel blijven.

• VVN Regio West

Stationsstraat 79a
3811 MH Amersfoort
088 524 88 38
steunpuntwest@vvn.nl
www.vvn.nl/50-plussers
www.vvn.nl/blijf-veilig-onderweg

3.12 RIJBEWIJSKEURING

Om te mogen autorijden moet u geestelijk en lichamelijk gezond zijn. U moet voldoen aan de eisen die er zijn om veilig deel te nemen aan het verkeer. Twijfelt u over uw rijgeschiktheid, dan kunt u het CBR vragen om een beoordeling. Het CBR neemt dan een besluit dat gevolgen heeft voor de geldigheid van uw rijbewijs.

Er zijn verschillende redenen waarom het CBR uw rijgeschiktheid wil beoordelen, zo nodig aangevuld met een medische keuring:

- als u rijexamen doet, moet u een Eigen Verklaring invullen. Deze verklaring kan aanleiding zijn om uw rijgeschiktheid verder te onderzoeken;
- als u 75 jaar bent, wordt u bij iedere rijbewijsverlenging gekeurd - dat is om de vijf jaar;
- als de politie denkt dat u onvoldoende geschikt bent om een auto te besturen kunnen ze dat doorgeven aan het CBR.

Het kost geld als het CBR uw rijgeschiktheid beoordeelt. Ook kunnen er extra kosten zijn voor een bezoek aan de (huis)arts of medisch specialist. Kijk voor meer informatie op www.cbr.nl > rijbewijs houden.

Op de website van de ANBO, de belangenorganisatie voor senioren, kunt u een bijgewerkte adreslijst aanvragen van keuringsartsen per provincie. Speciaal voor leden doen deze artsen betaalbare rijbewijskeuringen.

Soms wordt een verplichte rijbewijskeuring (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekeraar. Als dat het geval is heeft u een nota van de keuringsarts nodig voor uw zorgverzekeraar.

• ANBO Ledenservice

0348 46 66 66
ledenservice@anbo.nl
www.anbo.nl

3.13 PARKEREN GEHANDICAPTEN

Als u een beperking heeft, zijn er meerdere mogelijkheden om met de auto te blijven reizen. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen zodat u op de meeste plekken dichterbij uw bestemming kunt parkeren. Ook is het mogelijk om een gehandicaptenparkeerplaats bij uw woning, werk of studie aan te vragen. Voor meer informatie over de kaart en een parkeerplaats kunt u contact opnemen met de gemeente Utrecht via het telefoonnummer 14 030. Of kijk op de website www.utrecht.nl > zoek op: parkeren gehandicapten.

Parkeerkorting mantelzorg / thuiszorg

Krijgt u hulp van een mantelzorger of thuiszorgmedewerker en woont u in een buurt met betaald parkeren? Als u 'parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg' aanvraagt, krijgt uw verzorger 75 procent korting op het normale parkeertarief. U hoeft zelf geen auto of parkeervergunning te hebben om de korting te kunnen aanvragen. Kijk voor meer informatie en de aanvraag op www.utrecht.nl > zoek op parkeerkorting mantelzorg.





3.14 VERHUIZEN

Verhuisadviseur Senioren

Ziet u op tegen het idee dat u moet verhuizen of weet u niet goed waar u moet beginnen? Dan kan het helpen om de Verhuisadviseur Senioren in te schakelen. De Verhuisadviseur geeft advies en helpt om de juiste stappen te zetten.

De dienstverlening varieert van een oriënterend gesprek tot begeleiding bij het vinden van een andere woning. U bespreekt uw woonwensen en uw belemmeringen om te verhuizen. U krijgt informatie over het woningaanbod en de mogelijkheden om zelf te zoeken. De Verhuisadviseur kan ook voor u op zoek gaan en helpen om belemmeringen bij de verhuizing op te lossen. Inwoners van Utrecht van 55 jaar en ouder die in een grote sociale huurwoning wonen, kunnen gratis de hulp van de Verhuisadviseur inschakelen. Woningeigenaren betalen voor deze hulp.

- **De Verhuisadviseur Senioren**

postadres: Postbus 13124
3507 LC Utrecht
030 236 18 04
verhuisadviseur@stade.nl
www.verhuisadviseursenioren.nl
bereikbaar: di, wo en do 10.00 - 14.00 uur

De Verhuisfamilie

Deze stichting helpt mensen door heel Nederland bij een verhuizing. Als u weinig geld heeft en geen mensen om u heen die u kunnen helpen, kunt u misschien een beroep doen op deze stichting. Een hulpverlener kan de Verhuisfamilie inschakelen. Denk hierbij aan de wijkverpleging, een zorginstelling, de gemeente of een vrijwilligersorganisatie. U kunt bij hen informeren of u in aanmerking komt voor hulp van de Verhuisfamilie. Het aanvraagformulier en de werkwijze vindt u op www.verhuisfamilie.nl.

- 1 HULP EN INFORMATIE
- 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN
- 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN
- 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG
- 5 MANTELZORG
- 6 LEVEN MET EEN BEPERKING
- 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG

Als u ouder wordt of als het een poosje niet zo goed met u gaat, heeft u misschien (tijdelijk) zorg nodig. Dan is het goed om te weten hoe het recht op zorg en de betaling ervan geregeld is in Nederland. En waar u in Utrecht terecht kunt. Dat vindt u allemaal in dit hoofdstuk.

4.1 ZORGWETTEN

Er zijn verschillende wetten die ervoor zorgen dat u recht heeft op zorg. Dat zijn de Zorgverzekeringswet (Zw), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze wetten zorgen ervoor dat u op verschillende manieren zorg en ondersteuning kunt krijgen. Voordat u de zorg of voorziening krijgt die u nodig hebt, wordt onderzocht of u er recht op heeft. U hebt, zoals dat heet, een indicatie nodig. Dat is een verklaring waarin staat op welke voorziening(en) u recht heeft. Als u een indicatie heeft zijn er twee manieren om de zorg te regelen: door middel van Zorg in Natura of met een Persoonsgebonden budget (pgb).

Zorg in Natura

Bij Zorg in Natura regelt een organisatie de zorg voor u. De organisatie regelt de financiële afhandeling en de juiste zorgverleners of hulpmiddelen. Vaak kunt u zelf aangeven welke organisatie uw voorkeur heeft.

Persoonsgebonden budget (pgb)

U kunt ook zelf zorgverleners inhuren met een persoonsgebonden budget (pgb). Het pgb kunt u eveneens gebruiken om hulpmiddelen aan te schaffen en voorzieningen te realiseren. U kunt meerdere pgb's naast elkaar ontvangen, uit de verschillende wetten. Bijvoorbeeld een pgb voor zorg uit de Zorgverzekeringswet en een pgb voor ondersteuning waar de gemeente verantwoordelijk voor is (Wmo).

Het grootste voordeel van een pgb is dat u zelf bepaalt wie u, of uw kind, verzorgt. Maar u draagt hierdoor ook meer verantwoordelijkheid. U moet een overeenkomst aangaan met de zorgverlener en een administratie bijhouden. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) betaalt het pgb uit. U geeft de SVB opdracht om uw zorgverleners te betalen. Daarvoor stuurt u urenbriefjes en/of facturen naar de SVB. De SVB stuurt maandelijks een overzicht van uw budget. U kunt online via Mijn PGB uw budget en betalingen bekijken.

Zorgverzekeringswet (Zw)

Iedereen die woont of werkt in Nederland is verplicht zich te verzekeren voor zorg. Een basisverzekering is verplicht, een aanvullende verzekering niet.

Een basisverzekering verzekert de basis, bijvoorbeeld de huisarts en ziekenhuiszorg. Voor de meeste zorgkosten geldt een eigen risico (€ 385 in 2024) en soms ook een eigen bijdrage. Huisartsbezoek valt niet onder het eigen risico; medicijnen wel.

Sluit u ook een aanvullende verzekering af, dan betaalt u daarvoor maandelijks een extra bedrag. Bepaalde extra zorg zoals fysiotherapie of tandartskosten wordt dan ook door de verzekeraar vergoed.

Elk jaar op 1 januari passen zorgverzekeraars hun prijzen en voorwaarden aan. Tot dat moment hebt u de mogelijkheid om te veranderen van zorgverzekeraar en (aanvullende) verzekering.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Een ziekte of beperking kan u belemmeren in uw dagelijks leven, in huis of erbuiten. De gemeente kan u helpen een oplossing te vinden om zo zelfstandig en actief mogelijk te kunnen leven. Deze hulp is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hulp van de gemeente is altijd aanvullend op wat u zelf kunt doen.

Met hulp van de gemeente kunt u:

- zich zelfstandig redden in uw huis;
- zelfstandig de deur uitgaan;
- gebruikmaken van vervoer;
- andere mensen ontmoeten en activiteiten ondernemen.

Individuele Wmo-voorzieningen

Voor hulp bij vervoer, huishoudelijke hulp of zelfstandig wonen, kunt u een gesprek aanvragen met een medewerker van het Wmo-loket van de gemeente Utrecht. Dit kan door een email te sturen naar wmo@utrecht.nl of via het digitaal aanvraagformulier op www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/hulp-en-ondersteuning-wmo/hulp-bij in te vullen. U kunt ook bellen naar telefoonnummer 14 030. Voor andersoortige hulp zoals ondersteuning, begeleiding en dagbesteding kunt u een gesprek aanvragen bij uw buurtteam.

Eigen bijdrage

Voor sommige hulp en/of hulpmiddelen via de Wmo betaalt u een eigen bijdrage. In 2024 betaalt iedereen maximaal € 20.60 per maand. Het bedrag wordt geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Informatie over de eigen bijdrage vindt u op www.hetcak.nl. Heeft u vragen over de eigen bijdrage Wmo dan kunt u ook bellen naar het gratis nummer van het CAK: 0800 1925.

Wmo Cliëntenraad

De Wmo Cliëntenraad is de onafhankelijke spreekbuis van Wmo-cliënten en gaat met de gemeente in gesprek. De raad bestaat uit Utrechters die als professional of gebruiker met de Wmo te maken hebben. De raad zoekt contact met Wmo-cliënten, belangengroepen en instanties om informatie te verzamelen. Daarmee geeft de raad adviezen aan de gemeente om het Wmo-beleid verder te verbeteren. Dus heeft u problemen of klachten over Wmo-voorzieningen, zoals hulp bij het huishouden, of heeft u suggesties/vragen? Neem contact op met de Wmo Cliëntenraad.

• Wmo Cliëntenraad Utrecht

info@wmoclientenraadutrecht.nl

www.wmoclientenraadutrecht.nl

06 14 04 10 00 (op maandag en donderdag tussen 9 - 11 uur)

Jeugdwet

De Jeugdwet regelt de bescherming en een groot deel van de zorg voor kinderen. Denk aan opvoedondersteuning, begeleiding, geestelijke gezondheidszorg, hulp voor jeugd



met een verstandelijke beperking, verblijf in een (gesloten) instelling, kinderschermingsmaatregelen en jeugdreclassering. De gemeente Utrecht is verantwoordelijk voor de uitvoering van de wet. De gemeente laat deze zorg uitvoeren door het buurtteam bij u in de buurt. Zie hoofdstuk 1.1 voor alle contactgegevens.

Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg regelt de zorg voor jongeren, volwassenen en ouderen die 24 uur per dag zorg dichtbij en/of toezicht nodig hebben. Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) regelt de indicatie voor de Wlz, het CIZ regelt geen zorg. Nadat u een aanvraag hebt gedaan, krijgt u binnen zes weken een besluit per brief. Bij een positief besluit krijgt u een indicatie van het CIZ. Zorgkantoor Zilveren Kruis in Utrecht is dan op de hoogte van uw indicatie. Het zorgkantoor kan u helpen bij het maken van een keuze tussen zorg thuis of in een instelling.

Zorgprofiel

Het CIZ maakt een zorgprofiel waarin staat welke zorg voor u noodzakelijk is. Dit biedt ruimte om de zorg te kiezen die het beste past bij uw behoefte en wensen.

Eigen bijdrage

Voor zorg volgens de Wlz betaalt u vaak een eigen bijdrage. Die wordt berekend en geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). De hoogte van de eigen bijdrage hangt af van uw inkomen, vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling. Heeft u een pgb, dan stuurt het CAK u elke maand een factuur voor uw eigen bijdrage. Informatie over de eigen bijdrage vindt u op www.hetcak.nl. U kunt ook bellen naar het gratis nummer van het CAK: 0800 0087.

- **Sociale Verzekeringsbank (SVB)**

postadres: Postbus 8038
3503 RA Utrecht
030 264 82 00
WhatsApp 06 20 18 09 30
www.svb.nl/pgb

- **CIZ Utrecht**

postadres: Postbus 2690
3500 GR Utrecht
088 789 10 00
info@ciz.nl
www.ciz.nl

- **Zilveren Kruis Zorgkantoor**

postadres: Postbus 353
8000 AJ Zwolle
038 456 78 88
www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Voor het regelen van zorg of ondersteuning kunt u altijd terecht bij het buurtteam. Heeft u toch nog vragen of loopt het niet zoals u had verwacht? Dan kunt u contact op nemen

met een onafhankelijke cliëntondersteuner. Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan met u meekijken en meedenken, zodat u daarna zelf weer verder kunt. De onafhankelijke cliëntondersteuner kan:

- u bijstaan tijdens gesprekken;
- bemiddelen tussen partijen;
- zo nodig helpen met het opstellen van een klacht of bezwaar.

U kunt onafhankelijke cliëntondersteuning op elk moment inschakelen: voor, tijdens of na de aanvraag van zorg. De hulp is gratis. Onafhankelijke cliëntondersteuners zijn in dienst van U Centraal, ze zijn dus niet verbonden aan het buurtteam.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60
clientondersteuning@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning

Per Saldo

Per Saldo is de belangenvereniging van en voor mensen met een persoonsgebonden budget. De vereniging geeft advies op maat en denkt mee met haar leden over alles wat met het pgb te maken heeft. U kunt bij Per Saldo terecht voor informatie, belangenbehartiging en juridisch advies bij problemen met instanties of hulpverleners. Per Saldo publiceert op haar website een hulpgids met adressen van hulpverleners en hulpverlenende organisaties per regio (www.persaldohulpgids.nl). Per Saldo geeft ook cursussen over het pgb.

- **Per Saldo**

Churchillaan 11, Utrecht
postadres: Postbus 19161
3501 DD Utrecht
0900 742 48 57 (€ 0,20 per minuut voor niet-leden)
info@pgb.nl
www.pgb.nl

4.2 ADRESSEN HUISARTSENPOST EN ZIEKENHUIZEN

Informatie over aanbieders in de gezondheidszorg bij u in de buurt (zoals huisartsen, tandartsen, apotheken, fysiotherapeuten) kunt u vinden op www.detelefoongids.nl. Op www.zorgkaartnederland.nl (van Patiëntenfederatie Nederland) kunt u zien hoe andere mensen de zorg van een aanbieder waarderen. Wilt u informatie over een ziekte, klacht of aandoening? Kijk dan op www.thuisarts.nl.

HUISARTSENPOST

Als u 's avonds, 's nachts of in het weekend dringend medische hulp nodig heeft die niet kan wachten, dan kunt u bellen met de huisartsenpost. U kunt niet zomaar langsgaan, u moet eerst bellen.



Houd deze gegevens bij de hand als u belt:

- het pasje van uw verzekering;
- uw Burger Service Nummer (BSN), dit nummer staat ook vermeld op het pasje van uw zorgverzekering;
- de naam van uw huisarts;
- de medicijnen die u eventueel gebruikt.

- **Spoedpost Utrecht Stad en Dienstapotheek Utrecht**

Spoedzorgcentrum Utrecht van het Diaconessenhuis

Burgemeester Fockema Andreaelaan 60

3582 KT Utrecht

088 130 96 70

www.spoedpostutrechtstad.nl

geopend: werkdagen van 17.00 - 08.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

- **Spoedpost Noordwest Utrecht**

St. Antoniusziekenhuis Utrecht

Soestwetering 1

3543 AZ Utrecht

088 130 96 20

www.spoedzorgnu.nl

geopend: werkdagen van 17.00 uur tot 8.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

ZIEKENHUIZEN

- **St. Antonius Ziekenhuis**

postadres: Postbus 2500

3430 EM Nieuwegein

088 320 30 00

www.antoniusziekenhuis.nl

Bezoekadressen:

Locatie Utrecht

Soestwetering 1

3543 AZ Utrecht

088 320 30 00

Locatie Nieuwegein

Koekoekslaan 1

3435 CM Nieuwegein

088 320 30 00

Polikliniek Overvecht

Neckardreef 6

3562 CN Utrecht

088 320 30 07

Locatie Woerden

Polanerbaan 2

3447 GN Woerden

088 320 30 00

- **UMC Utrecht**

Heidelberglaan 100

3584 CX Utrecht

postadres: Postbus 85500

3508 GA Utrecht

088 755 55 55

info@umcutrecht.nl

www.umcutrecht.nl

- **Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ)**

Lundlaan 6

3584 EA Utrecht

postadres: Postbus 85090

3508 AB Utrecht

088 755 55 55

info@umcutrecht.nl

www.hetwkz.nl

- **Prinses Máxima Centrum voor Kinderoncologie**

Heidelberglaan 25

3584 CS Utrecht

postadres: Postbus 113

3720 AC Bilthoven

088 972 72 72

info@prinsesmaximacentrum.nl

www.prinsesmaximacentrum.nl

- **Diaconessenhuis**

postadres: Postbus 80250

3508 TG Utrecht

088 250 50 00

info@diakhuis.nl

www.diaconessenhuis.nl

locatie Utrecht

Bosboomstraat 1

3582 KE Utrecht

088 250 50 00

locatie Doorn

Zonnehuis 2

3941 RB Doorn

088 250 88 88





locatie Zeist
Jagersingel 1
3707 HL Zeist
088 250 50 00

- **De Hoogstraat Revalidatie**

Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht
030 256 12 11
info@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraat.nl

4.3 WIJKVERPLEGING

Wijkverpleging is er voor persoonlijke verzorging en/of verpleging van mensen met een (medische) zorgvraag. Verzorging en verpleging betekent: hulp bij het opstaan, aankleden, douchen, naar het toilet gaan, wondverzorging of helpen met injecties. De gebruikelijke medische wijkverpleging wordt betaald uit de zorgverzekeringswet. Vraag daarom eerst aan uw zorgverzekeraar met welke organisaties hij afspraken heeft gemaakt over wijkverpleging. Zo voorkomt u onnodig extra kosten.

4.4 ERGOTHERAPIE

Ergotherapie is therapie voor mensen die problemen ervaren bij gewone dagelijkse handelingen door ziekte, een beperking of ouderdom. Doel van ergotherapie is dat mensen (weer) zo zelfstandig en goed mogelijk kunnen leven. De ergotherapeut kijkt samen met u naar de praktische problemen die u ervaart. Samen oefent u de handelingen die problemen opleveren, zodat u die weer zelf of met minder hulp kunt doen. Vaak komt de ergotherapeut thuis om te adviseren over aanpassingen in de woning, hulpmiddelen, een (rol)stoel of vervoersvoorzieningen. De ergotherapeut houdt de levering van de aangevraagde aanpassingen in de gaten en kan met u oefenen hoe ze te gebruiken. De eerste tien uur ergotherapie worden vergoed uit de basisverzekering. De vergoeding telt wel mee voor het eigen risico.

Vaak is een schriftelijke verwijzing van een arts of andere specialist nodig. Met de verwijzing kunt u een afspraak maken met de ergotherapeut.

- **Careyn, ergotherapie Utrecht Stad**

030 258 87 25 of 06 83 07 89 02
secretariaat.paramedici@careyn.nl
www.careyn.nl/ons-aanbod/ergotherapie-utrecht-stad

- **AxionContinu, therapie zonder verblijf**

030 282 22 77 (servicenummer)
servicebureau@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl

- **De Rijnhoven**

0348 44 17 14
www.rijnhoven.nl/behandeling/ergotherapeuten

- **De Hoogstraat Revalidatie**

Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht
030 256 12 11
info@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraat.nl

- **Ergo Doen Utrecht**

Amazonedreef 41A
3563 CA Utrecht
088 822 70 00
www.ergo-doen.nl/vestiging/utrecht

4.5 WONEN MET ZORG

Voor de meeste voorzieningen die hierna beschreven worden, heeft u een Wlz-indicatie nodig (Wet langdurige zorg). Woonvoorzieningen speciaal voor mensen met een beperking kunt u vinden in hoofdstuk 6 (Leven met een beperking).

Een woonzorgcentrum

In een woonzorgcentrum wonen ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen. Bewoners krijgen er onder meer hulp bij de persoonlijke verzorging en het huishouden. In een woonzorgcentrum is maar beperkt verpleging mogelijk (wondverzorging, injecties, en dergelijke). Voor 24-uurszorg in een woonzorgcentrum heeft u een indicatie voor Wlz-zorg nodig.

Een verpleeghuis

Hier krijgen mensen die een ernstige ziekte of beperking hebben intensieve zorg. Opname in een verpleeghuis kan tijdelijk of langdurig zijn. Personen van alle leeftijden kunnen er terecht.

Een zorghotel

Hier kunt u terecht als u moet herstellen of revalideren na een operatie, ziekte of ongeval.

Kleinschalig wonen

Deze woonvoorziening biedt woonruimte in een groepswooning aan een kleine groep mensen (bijvoorbeeld met dementie) die intensieve zorg en ondersteuning nodig heeft.

Beschermd wonen

Deze woonvorm is bedoeld voor mensen met (langdurige) psychische, psychosociale en/of psychiatrische problemen. Er komt een begeleider langs voor ondersteuning en





op sommige locaties is 24 uur per dag iemand aanwezig. De gemeente is verantwoordelijk voor de toegang tot beschermd wonen. Deze woonvorm valt onder de Wmo of, als iemand jonger is dan 18 jaar, onder de Jeugdwet. Op sommige locaties hebben mensen een eigen woning met voorzieningen en op andere locaties delen de bewoners een woning.

Eerstelijnsverblijf

Deze opvang is bedoeld voor mensen die om medische redenen een kortdurend verblijf nodig hebben. Bijvoorbeeld wanneer de arts het nog niet veilig vindt om iemand naar huis te laten gaan. Eerstelijnsverblijf (ELV) wordt vergoed door de Zorgverzekeringswet. U betaalt wel uw eigen risico, geen eigen bijdrage.

Hierna is een lijst opgenomen van instellingen per wijk, met de verschillende soorten zorg die zij kunnen leveren. Op www.ouderenzorgutrecht.nl vindt u ook adressen van zulke instellingen in de provincie Utrecht.

De locaties van de zorginstellingen in de stad vallen meestal onder AxionContinu, Careyn, De Rijnhoven en Vecht en IJssel. Hierna vindt u eerst de algemene contactgegevens van deze vier zorgaanbieders en daarna de contactgegevens per wijk.

Zorgaanbieders

- **AxionContinu**
030 282 22 77
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl
- **Careyn**
088 123 99 88
Contactformulier via de website
www.careyn.nl
- **De Rijnhoven**
0800 745 64 68
CCC@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl
- **Vecht en IJssel**
030 303 35 93
zorgadministratie@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl

Wonen met zorg; adressen per wijk

WEST

- **Woonzorgcentrum De Wartburg - AxionContinu**
woonzorgcentrum, kleinschalig wonen
Kennedylaan 16
3533 KJ Utrecht



• **Zorghotel de Wartburg – AxionContinu**

zorghotel
Kennedylaan 300
3533 KN Utrecht

ONDIEP

• **Nieuw Chartreuse - Careyn**

kleinschalig wonen
Laan van Chartreuse 62, 64 en 66
3552 EX Utrecht

ZUILEN

• **De Geuzenveste - Careyn**

kleinschalig wonen
Van Hoornekade 11, 17 en 23
3554 AR Utrecht

• **De Prinses - Careyn**

kleinschalig wonen
Prinses Margrietstraat 31, 33 en 35
3554 GA Utrecht

• **Lieven de Key - Vecht en IJssel**

kleinschalig wonen
Lieven de Keylaan 4
3555 VZ Utrecht

OVERVECHT

• **Woonzorgcentrum Zuylenstede - Vecht en IJssel**

woonzorgcentrum, kleinschalig wonen
Perudreef 8
3563 VA Utrecht

• **Woonzorgcentrum 't Huis a/d Vecht - AxionContinu**

woonzorgcentrum
Costa Ricadreef 9
3563 TA Utrecht

• **Zorgcentrum Rosendael - Careyn**

verpleeghuis
Indusdreef 5
3564 GV Utrecht



- **Nieuw Tamarinde - Careyn**
verpleeghuis, kleinschalig wonen
Neckardreef 6
3562 CN Utrecht

NOORDOOST

- **Voorveldse Hof - AxionContinu**
kleinschalig wonen
Blaarkopstraat 1
3573 SH Utrecht

OOST

- **Swellengrebel - Careyn**
verpleeghuis
Burgemeester Fockema Andreaelaan 100
3582 KV Utrecht

BINNENSTAD

- **Bartholomeus Gasthuis**
woonzorgcentrum, zorghotel
Lange Smeestraat 40
3511 PZ Utrecht

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Woonzorgcentrum Voorhoeve - AxionContinu**
kleinschalig wonen
Trumanplein 1
3527 CX Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Gildenborgh - AxionContinu**
kleinschalig wonen
Beneluxlaan 924
3526 KJ Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Bijkershoek - AxionContinu**
woonzorgcentrum, serviceappartementen, kleinschalig wonen
Van Bijkershoeklaan 250
3527 XL Utrecht

- **Woonzorgcentrum Transwijk - Vecht en IJssel**
woonzorgcentrum, beschermd wonen
Hof van Transwijk 16
3526 XB Utrecht

LEIDSCHER RIJN

- **Woonzorgcentrum De Ingelanden - AxionContinu**
kleinschalig wonen
Louis Armstronglaan 800
3543 EB Utrecht

- **Woonzorgcentrum De Componist - AxionContinu**
kleinschalig wonen
Georg Jarnostraat 14-20
3543 BX Utrecht

- **Parkwijk - Careyn**
kleinschalig wonen
Eerste Oosterparklaan 72
3544 AK Utrecht

- **Woonzorgcentrum De Drie Ringen - AxionContinu**
woonzorgcentrum
Kandinskystraat 40
3544 NW Utrecht

VLEUTEN-DE MEERN

- **Coninckshof - De Rijnhoven**
kleinschalig wonen
Utrechtse Heuvelrug 180
3452 LM Vleuten

4.6 GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Voor de meeste vormen van psychische ondersteuning heeft u een verwijzing nodig van de huisarts. Verschillende organisaties in de stad Utrecht bieden hulp en ondersteuning bij psychische problemen. Overleg met uw huisarts welke organisatie het beste past bij uw situatie. In de praktijk van uw huisarts is er misschien ook een Praktijkondersteuner Huisarts GGZ (POH-GGZ). Een POH kan adviseren welke hulp noodzakelijk is en biedt zelf lichte ondersteuning. Deze zorg valt onder de huisarts; u betaalt hiervoor geen eigen risico.



Wanneer de gesprekken met de POH-GGZ niet voldoende helpen, kunt u doorverwezen worden. In Utrecht bieden verschillende organisaties geestelijke gezondheidszorg. De huisarts, POH-GGZ of het buurtteam kan met u meedenken welke organisatie het beste bij u past en u de beste ondersteuning kan bieden.

Steunpunt GGZ Utrecht

Het Steunpunt GGZ Utrecht is er voor mensen met psychische kwetsbaarheid en hun betrokkenen. Het Steunpunt wil bereiken dat deze mensen zich beter kunnen redden in de samenleving. U kunt bij het Steunpunt onder meer terecht voor individuele ondersteuning, groepsaanbod en voor informatie over (hulp bij) psychische problemen.

- **Steunpunt GGZ Utrecht**

Kaatstraat 18
3513 BK Utrecht
030 236 93 20 spreekuur ma t/m do 9.30 - 12.30 uur
steunpunt@ggzutrecht.nl
www.ggzutrecht.nl

MIND Korrelatie

MIND Korrelatie is een landelijke organisatie voor professionele psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt, telefonisch en online.
U hoeft in het contact uw naam niet te noemen als u dat niet wilt.

- **MIND Korrelatie**

0900 1450 (gratis, afgezien van de gebruikelijke belkosten) werkdagen 9.00 - 21.00 uur
vragen@wijzijnmind.nl
www.mindkorrelatie.nl, chat op werkdagen 9.00 - 20.30 uur
06 13 86 38 03 WhatsApp op werkdagen van 9.00 - 17.30 uur

4.7 DEMENTIE

De meest voorkomende oorzaak van dementie is de ziekte van Alzheimer. Bij dementie gaat het functioneren van de hersenen langzaam maar zeker achteruit. Het kortetermijngeheugen wordt slechter en het gedrag verandert. Bij vermoedens van dementie (het 'niet-pluis gevoel') is het advies om zo snel mogelijk de huisarts in te schakelen. De huisarts blijft medisch eindverantwoordelijk zolang degene met dementie thuis woont. Een vroege diagnose helpt bij het voorbereiden op de toekomst met dementie. In Utrecht werken huisartsen, buurtteams, casemanagers dementie, thuiszorgorganisaties en andere zorg- en welzijnsinstellingen onder de naam 'Netwerk ketenzorg dementie stad Utrecht' samen om inwoners met dementie optimaal te ondersteunen. Daarbij is ook aandacht voor de mantelzorgers van mensen met dementie. Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving en de hulp van anderen. Hierdoor kunnen hun mantelzorgers (zwaar) overbelast raken. In dit hoofdstuk leest u wat er landelijk en in onze stad geregeld is voor mensen met dementie en hun naasten.

Alzheimer Nederland

Alzheimer Nederland werkt aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun naasten. De stichting verspreidt folders en brochures, heeft een voorlichtingslijn (de DementieLijn) en organiseert samen met lokale partners Alzheimer Cafés waar mensen met dementie, hun familieleden en verzorgers elkaar kunnen ontmoeten.

- **Alzheimer Nederland**

postadres: Postbus 2077
3800 CB Amersfoort
033 303 25 02
info@alzheimer-nederland.nl
www.alzheimer-nederland.nl
www.dementie.nl

De DementieLijn: voor een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie
0800 5088 (gratis nummer)
bereikbaar: 7 dagen per week van 9.00 - 23.00 uur

- **Alzheimer Nederland – regio Gemeente Utrecht**

secretariaat: Mr. Sickeszlaan 15
3571 SR Utrecht
gemeente-utrecht@alzheimerwilligers.nl

Alzheimer Cafés

In een Alzheimer Café of Theehuis worden regelmatig informele bijeenkomsten gehouden voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. De bijeenkomst begint met een lezing of een interview. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën uitwisselen over leven met dementie. Na afloop kunt u in een gemoeidelijke sfeer nog even wat drinken. U hoeft zich niet aan te melden (tenzij de situatie daartoe aanleiding geeft) en de toegang is gratis. Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door Alzheimer Nederland, afdeling Gemeente Utrecht.

Informatie over datums en thema's van de bijeenkomsten in Alzheimer Cafés vindt u via www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht#alzheimer-cafes

- **Alzheimer Café Utrecht Stad**

Podium Oost Utrecht
Oudwijkerdwardsstraat 148
3581 LJ Utrecht
alzheimercafe.utrechtbinnenstad@alzheimerwilligers.nl

- **Alzheimer Café Vleuten-De Meern**

Het Vereenigingsgebouw De Zandweg
Zandweg 148
3454 HA De Meern
ac.vleuten-demeern@alzheimerwilligers.nl

• **Alzheimer Café Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Bij de Buren
 Eerste Oosterparklaan 76
 3544 AK Utrecht
 ac.leidsche-rijn@alzheimervrijwilligers.nl

• **Alzheimer Trefpunt Zuilen en Overvecht**

Zorgrecht
 Prinses Irenelaan 14
 3554 HE Utrecht
 ac.zuilen@alzheimervrijwilligers.nl

• **Jungheimer Café Utrecht (voor jonge mensen met dementie en hun naasten)**

Media Café, RTV Utrecht
 Hengeveldstraat 29
 3572 LA Utrecht
 jungheimercafe.utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

• **Reizend Alzheimer Theehuis (de mediterrane variant van het Alzheimer Café)**

contact: Habiba Chrifi
 06 10 37 11 55
 h.chrifi@u-centraal.nl

• **Netwerk Migranten en Dementie**

contact: Martine Laene
 martine@zorgrecht.nl

Casemanager dementie

De casemanager dementie informeert, helpt en ondersteunt mensen die geheugenproblemen hebben én hun naasten en is voor alle betrokkenen het vaste aanspreekpunt. Indien nodig schakelt de casemanager in overleg met u vrijwilligers of andere hulpverleners in en houdt de huisarts op de hoogte over het hulpverleningstraject. Desgewenst komt de casemanager thuis op bezoek. De casemanager werkt samen met een specialist ouderengeneeskunde en een psycholoog (Mobiël Geriatrisch Team). Samen met betrokkenen bekijken zij of de geboden zorg voldoet. U kunt een casemanager dementie regelen via uw huisarts.

Zorgaanbieders Careyn, AxionContinu, Zorgrecht en De Rijnhoven bieden casemanagers dementie:

- www.careyn.nl/ons-aanbod/casemanager-dementie/
- www.axioncontinu.nl/zorg-diensten-thuis/hulp-bij-dementie
- www.zorgrecht.nl
- www.rijnhoven.nl/behandeling/casemanager-dementie

Meer informatie over de casemanagers dementie kunt u ook vinden op: www.dementie-utrecht.nl (deze website is nog in ontwikkeling).

Geheugenpoli

Mensen bij wie dementie vermoed wordt, kunnen terecht voor onderzoek in een geheugenpoli. Na psychologisch en lichamelijk onderzoek wordt een diagnose gesteld. Voor de geheugenpoli heeft u een verwijsbrief van uw huisarts nodig.

• **Diakonessenhuis**

Polikliniek Geheugendiagnostiek (locaties Utrecht en locatie Zeist)
 088 250 90 09
www.diakonessenhuis.nl/neurologie/geheugendiagnostiek

• **UMC Utrecht**

Polikliniek Geriatrie, receptie 37
 Heidelberglaan 100
 3584 CX Utrecht
 088 755 83 78
secretariaatgeriatrie@umcutrecht.nl
www.umcutrecht.nl > zoek op geheugenpolikliniek

• **St. Antoniusziekenhuis**

Geheugenpoli
 088 320 30 00, algemeen nummer
 088 320 39 00, geheugenpoli

Hulp bij Dementie, U Centraal

Hulp bij Dementie koppelt vrijwilligers aan thuiswonende mensen met dementie van alle leeftijden. Getrainde en deskundige vrijwilligers komen wekelijks of om de week op bezoek voor een praatje, een wandeling of een spelletje, afgestemd op de behoefte van persoon met dementie. Zo heeft de naaste (mantelzorger) ook even tijd voor zichzelf.

• **Hulp bij dementie**

Drift 11
 3512 BR Utrecht
 Tim Bakker, 06 13 79 83 67
 Andrea Lehr, 06 11 58 16 40
hulpbijdementie@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

Omgaan met dementie (lotgenotencontact), U Centraal

U Centraal organiseert ook lotgenotencontact. In de gespreksgroepen 'Omgaan met dementie' kunnen naasten van mensen met dementie ervaringen uitwisselen. Ook krijgen ze informatie over het ziekteverloop en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Deze groepen starten drie keer per jaar

• **Omgaan met dementie**

Drift 11
 3512 BR Utrecht
 Tim Bakker, 06 13 79 83 67
 Andrea Lehr, 06 11 58 16 40
 hulpbijdementie@u-centraal.nl
 www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen

Handjehelpen koppelt vrijwilligers aan thuiswonende mensen met dementie die nog actief iets samen willen doen.

• **Handjehelpen**

Pallas Athenedreef 12
 3561 PE Utrecht
 030 263 29 50
 info@handjehelpen.nl
 www.handjehelpen.nl

DAGBESTEDING

Respijtwijzer

Respijtzorg betekent vervangende zorg. Met andere woorden: iemand neemt de zorg even over van de mantelzorger. De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in de hele stad. Hierin vindt u ook veel dagbestedingsactiviteiten. Als u behoefte heeft aan respijtzorg, kunt u contact opnemen met het buurtteam bij u in de buurt. Zij kunnen u ook helpen als er een indicatie nodig is.

U vindt de Respijtwijzer op www.u-centraal.nl/respijtwijzer. Bent u niet handig met de computer of heeft u geen computer? Bel tijdens kantooruren Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40. U krijgt de Respijtwijzer dan thuisgestuurd.

Odensehuis Andante

Odensehuis Andante is een inloophuis voor mensen met geheugenproblematiek en hun naasten. U heeft geen indicatie nodig om gebruik te maken van deze voorziening.

• **Odensehuis Andante**

Oudwijkdwarstraat 148
 3581 LJ Utrecht
 06 19 19 78 10
 info@inloophuisandante.nl
 www.inloophuisandante.nl

Stichting Zorgrecht

Stichting Zorgrecht levert multiculturele dagbesteding voor ouderen en casemanagement dementie.

• **Stichting Zorgrecht**

Prinses Irenelaan 14
 3554 HE Utrecht
 030 276 76 76
 info@zorgrecht.nl
 www.zorgrecht.nl

Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht

In het ontmoetingscentrum kunt u terecht voor ontmoeting en allerlei activiteiten die passen bij uw situatie. Er is een speciaal programma voor jonge mensen met dementie. U heeft geen indicatie nodig om gebruik te maken van deze voorziening.

• **Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht**

Jan van Galenstraat 6
 3572 LA Utrecht
 06 81 12 03 67
 bereikbaar: werkdagen 9.00 - 16.00 uur (woensdag voor jonge mensen met dementie)
 www.kingarthurgroep.nl

De Onvergetelijke Kookclub

Samen koken? Met en voor mensen met dementie? Dat kan! Elke vierde woensdag van de maand koken mensen met dementie samen met een partner, mantelzorger of andere naaste in Utrecht. Onder begeleiding van vrijwilligers van Alzheimer Nederland en een chefkok van Resto VanHarte wordt er een driegangenmenu bereid en natuurlijk ook opgegeten. Kosten bedragen € 7,50 per persoon en dat is dan inclusief welkomstdrankje, diner en kopje koffie of thee na afloop.

• **De Onvergetelijke Kookclub**

Resto VanHarte, locatie Buurtcentrum Bij de Buren
 Eerste Oosterparklaan 76
 3544 AK Utrecht
 kookclub.utrecht@alzheimervrijwilligers.nl
 www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht/de-onvergetelijke-kookclub-utrecht

UITSTAPJES IN UTRECHT VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN NAASTEN

Een rondleiding in het Centraal Museum voor mensen met dementie en hun naaste(n)

Elke laatste woensdag van de maand is er een Onvergetelijk Centraal rondleiding voor mensen met dementie en hun dierbaren. Tijdens de rondleiding bekijken deelnemers samen een aantal kunstwerken en gaan daarover met elkaar in gesprek. Het genieten van kunst staat centraal. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, komen de kunstwerken tot leven.

Meer informatie en aanmelden:
www.centraalmuseum.nl > zoek op Onvergetelijk Centraal.



Een rondleiding in de Domkerk voor mensen met dementie en hun naaste(n)

Mensen met beginnende of lichte dementie kunnen samen met hun begeleiders een speciale rondleiding krijgen door de Domkerk.

Informatie en aanmelding via rondleidingen@domkerk.nl

INTERESSANTE WEBSITES VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN OMGEVING

- www.dementie.nl (betrouwbare en heldere informatie van Alzheimer NL)
- www.zorghotels.nl
- www.ouderenzorgutrecht.nl (overzicht van zorginstellingen in Utrecht)
- www.mantelzorg.nl
- www.moderne-dementiezorg.nl (documentaires, filmpjes en boekentips)

4.8 VERSLAVINGSZORG

Jellinek Utrecht

Jellinek geeft advies, voorlichting en hulp aan iedereen die vragen heeft over verslaving, gewenning of gebruik. U kunt hier ook terecht met lichtere problematiek. Als u twijfelt of u verslaafd bent kunt u een gratis adviesgesprek krijgen. Jellinek heeft ook een zelfhulp-website: www.jellinekzelfhulp.nl.

- **Jellinek Utrecht**
Arthur van Schendelstraat 800
3511 ML Utrecht
088 505 12 20
www.jellinek.nl

4.9 BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING BIJ ZIEKTE

Buurtteammedewerkers bieden begeleiding bij allerlei soorten problemen. U kunt ook bij het buurtteam in uw buurt terecht als u een moeilijke periode doormaakt door ziekte. In zo'n situatie kan een begeleider u ondersteunen en krijgen ook uw naasten (mantelzorgers) hulp. Daarbij is aandacht voor de emotionele verwerking én voor de praktische gevolgen van het ziek-zijn. In hoofdstuk 1.2 van de Plusgids vindt u contactgegevens van alle buurtteams in Utrecht. Voor begeleiding en ondersteuning bij ziekte kunt u ook terecht bij uw huisartsenpraktijk.

Patiënten met een ernstige ziekte hebben vaak behoefte aan informatie en advies gericht op hun persoonlijke situatie. Voor veel ziektes bestaan patiëntenorganisaties of patiëntenverenigingen.

De adressen vindt u op www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht.

Buddyzorg bij verlies van gezondheid

Bent u ernstig ziek of herstelt u van een ziekte? Of heeft u om een andere reden te maken met verlies van gezondheid, bijvoorbeeld omdat u moet leren leven met een handicap? Gun uzelf dan de steun en persoonlijke aandacht van een buddy. Voor een goed gesprek, praktische ondersteuning of gewoon voor een beetje gezelligheid en afleiding. Buddy's zijn vrijwilligers die getraind en begeleid worden door Buddyzorg. Een buddy komt ongeveer een jaar lang iedere week of iedere twee weken bij u langs. Samen bepaalt u waar de gesprekken over gaan en wat u eventueel onderneemt. Het is eveneens mogelijk om voor kortere tijd contact te hebben met een buddy. Buddy's zijn er ook voor ex-coronapatiënten. Aanmelden kan telefonisch of per e-mail. Ook een verwijzer, arts of verpleegkundige kan u aanmelden. Buddyzorg is gratis.

• Buddyzorg bij verlies van gezondheid, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 39
buddy@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/buddyzorg

Helen Dowling Instituut

Het Helen Dowling Instituut biedt psychologische hulp bij kanker. De hulp richt zich op zowel de patiënt als op diens omgeving.

• Helen Dowling Instituut

Professor Bronkhorstlaan 20
3723 MB Bilthoven
030 252 40 20
info@hdi.nl
www.hdi.nl

Locatie Utrecht

Zwarte Woud 2
3524 SJ Utrecht
(contactgegevens zie boven)

Toon Hermans Huis

Het Toon Hermans Huis is er voor iedereen die met kanker te maken heeft (gehad) en voor hun naasten. Jong en oud kan er terecht. De medewerkers bieden psychologische ondersteuning, scholing en diverse activiteiten. Ook is er een kenniscentrum.

• Toon Hermans Huis Amersfoort

Regentesselaan 39
3818 HH Amersfoort
033 465 52 27
info@thha.nl
www.thha.nl
Bereikbaar: ma t/m do 10:00 - 14:00 uur





4.10 PALLIATIEVE OF TERMINALE ZORG

Mensen die ongeneeslijk ziek zijn, krijgen te maken met palliatieve of terminale zorg. Palliatieve zorg is zorg die gericht is op het verlichten van klachten door het bieden van verzorging en verpleging. Terminale zorg is de zorg in de laatste fase van iemands leven.

Stadshospice Utrecht

Een hospice is een plaatsvervangend (t)huis voor mensen die de laatste weken of maanden van hun leven niet in hun eigen huis willen of kunnen doorbrengen. In het Stadshospice Utrecht is plaats voor zes ernstig zieke mensen, die in het Stadshospice 'gasten' worden genoemd. Zij kunnen de laatste fase van hun leven in een vertrouwde, huiselijke sfeer doorbrengen. Iedereen heeft een eigen kamer met sanitair en ruimte voor persoonlijke spullen. Voor familie is er logeerruimte. Gasten betalen een eigen bijdrage van € 40 per dag. Veel zorgverzekeraars vergoeden hospicezorg via de aanvullende verzekering. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Stadshospice.

Het Stadshospice biedt ook ondersteuning bij mensen thuis of in een zorginstelling. Er komt dan een vrijwilliger thuis. Er wordt afgestemd welke ondersteuning nodig is; bijvoorbeeld een luisterend oor of praktische hulp.

• Stadshospice Utrecht

Kanaalstraat 200A
3531 CR Utrecht
030 291 60 40
info@stadshospiceutrecht.nl
www.stadshospiceutrecht.nl

Hospitium Johannes Vleuten

Het Johannes Hospitium biedt mensen in hun laatste levensfase een gastvrij en comfortabel verblijf met deskundige verzorging en begeleiding. De gast en diens omgeving hebben de gelegenheid om in alle rust en op een persoonlijke manier afscheid te nemen. Het Hospitium biedt ook tijdelijk zorg en onderdak wanneer dit in de eigen thuissituatie niet meer mogelijk is (respijt zorg).

• Johannes Hospitium

Kloosterweide 2, Vleuten
3451 VN Vleuten
030 677 50 13
info@hospitiumvleuten.nl
www.hospitiumvleuten.nl

Oncologieverpleegkundigen

Een oncologieverpleegkundige is een verpleegkundige die gespecialiseerd is in het begeleiden van patiënten met kanker. De oncologieverpleegkundige komt bij u thuis en geeft steun bij al uw vragen en zorgen over uw ziekte, het leven en de dood. Ook onderwerpen als vermoeidheid, pijn, onzekerheid, angst, afscheid nemen en zorg

voor uw naasten kunt u met deze verpleegkundige bespreken. De verpleegkundige kan u ook informeren over mogelijkheden van zorg op fysiek, psychisch, sociaal en spiritueel gebied. De hulp is gratis.

• Careyn oncologieverpleegkundigen Utrecht Stad

Neckardreef 6
3562 CN Utrecht
030 258 82 12
oncologieverpleegkundigenutrecht@careyn.nl
www.careyn.nl > zoek op oncologie verpleegkundige

• ExpertCare – oncologische zorg

Perkinsbaan 14
3439 ND Nieuwegein
030 600 8722
info@expertcare.nl
www.expertcare.nl > zoek op oncologiebegeleiding

Zin in Utrecht

Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding rond levensvragen, zingeving en spiritualiteit. Ook biedt zij palliatieve begeleiding. Er zijn individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten, de ondersteuning wordt verzorgd door professionele geestelijk verzorgers en vrijwilligers. Voor Utrechters boven de 50 jaar zijn de gesprekken gratis; voor mensen in de palliatieve fase ook. In andere gevallen is soms vergoeding door de zorgverzekering mogelijk.

• Zin in Utrecht

030 662 68 14
info@zininutrecht.nu
www.zininutrecht.nu

4.11 NA EEN OVERLIJDEN

Na het overlijden van een dierbare moet er op financieel en administratief gebied veel geregeld worden. U vindt deze informatie in hoofdstuk 7.6. Een overlijden gaat gepaard met veel verdriet en soms machteloosheid en eenzaamheid. Mocht u ondersteuning nodig hebben bij uw rouwproces dan kunt u bij deze organisaties terecht.

Stichting TrösT

Stichting TrösT is er voor mensen die een dierbare hebben verloren door overlijden. Sterfelijkheid, dood en rouw krijgen aandacht binnen de activiteiten die de stichting aanbiedt. Een van die activiteiten is café TrösT, een ontmoetingsplaats voor lotgenoten.

• Stichting TrösT

info@trost.nl
www.trost.nl





Humanitas – Steun bij Rouw

Humanitas biedt begeleiding aan mensen die hun dierbare hebben verloren. De begeleiding wordt individueel of in groepsverband (lotgenotencontact) aangeboden.

- **Humanitas – Steun bij Rouw**

Christiaan Krammlaan 2-8

3571 AX Utrecht

030 252 40 30 of 06 351 30 448

sbr.utrecht@humanitas.nl

www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-steun-bij-rouw

1 HULP EN INFORMATIE

2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN

3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG

5 MANTELZORG

6 LEVEN MET EEN BEPERKING

7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





5 MANTELZORG

Mensen die langere tijd voor een zieke of hulpbehoevende naaste zorgen noemen we mantelzorgers. Een naaste kan een familielid zijn maar ook een vriend of een buurvrouw. Mantelzorgers zorgen vaak voor een naaste uit liefde, genegenheid en/of omdat ze een (familie)band hebben. Dat is mooi, maar het kan zeker ook zwaar zijn. Als mantelzorgen een belasting wordt, is het extra belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Alleen dan kunt u ook goed voor uw naaste (blijven) zorgen. Neem af en toe tijd voor uzelf en aarzel niet om hulp in te schakelen.

5.1 OVER MANTELZORG

Zorgen voor een ander is niet altijd gemakkelijk, vooral als de zorg langere tijd duurt of heel intensief is. Hoe kunt u in contact komen met andere mantelzorgers? Heeft u recht op een financiële bijdrage? Waar kunt u terecht voor ondersteuning bij de zorg? In dit hoofdstuk van de Plusgids vindt u hierover veel informatie. Daarnaast kunt u met vragen altijd aankloppen bij het buurtteam bij u in de buurt.

Financieel

Als mantelzorger kunt u soms gebruikmaken van financiële tegemoetkomingen en regelingen. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan belastingaftrek voor bepaalde zorgkosten, een tegemoetkoming voor parkeerkosten en tijdelijk verlof waarbij uw salaris gedeeltelijk wordt doorbetaald. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de sociaal raadslieden in het buurtteam bij u in de buurt. De adressen vindt u in hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids. Voor (gratis) advies en informatie over geldzaken kunt u ook contact opnemen met de Geldzaak. U kunt langsgaan bij een van de locaties van de Geldzaak. Kijk voor de adressen op www.degeldzaak.nl. De Geldzaak is doordeweeks ook telefonisch bereikbaar op 030 236 17 66. Staat u ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht? Dan kunt u gratis gebruikmaken van de mantelzorgmakelaar. Verderop in dit hoofdstuk staat wat de mantelzorgmakelaar voor u kan doen en hoe u met haar in contact kunt komen.

Materieel

Soms is het noodzakelijk om uw woning of uw vervoer(middel) aan te passen voor degene voor wie u zorgt. Het buurtteam kan u informeren over de voorzieningen waar u een beroep op kunt doen. Op grond van mantelzorg kunt u woonurgentie aanvragen. Als deze urgentie wordt toegekend, heeft u voorrang bij het reageren op het reguliere woningaanbod. Bij Het Vierde Huis kunt u via de urgentiewijzer zelf inschatten of uw urgentieaanvraag kansrijk is (www.hetvierdehuis.nl > urgentiewijzer). Bij Het Vierde Huis kunt u ook gratis een urgentie aanvragen.

5.2 MANTELZORG UTRECHT

Mantelzorg Utrecht is er voor mantelzorgers, vrijwilligers, individuele beroepskrachten, organisaties en andere geïnteresseerden die meer willen weten over het zorgen voor

iemand in de naaste omgeving. Mantelzorg Utrecht biedt informatie, advies, een luisterend oor en activiteiten.

Mantelzorgers kunnen zich gratis inschrijven bij Mantelzorg Utrecht. U ontvangt dan informatie over waarderingsdagen, voorlichtingen, gespreksgroepen en trainingen. Ook krijgt u een uitnodiging voor de Dag van de Mantelzorg en een nieuwsbrief. Het gratis tijdschrift Mantelzorg Maggezien houdt u tweemaal per jaar op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom mantelzorg.

Mantelzorg biedt cultuursensitieve ondersteuning aan groepen mantelzorgers. Zo organiseert Mantelzorg Utrecht bijvoorbeeld lotgenotengroepen in de eigen taal voor Turkse en Marokkaanse mantelzorgers.

Gespreksgroepen, contactgroepen en de training Vergroot je veerkracht

Mantelzorg Utrecht organiseert gespreksgroepen voor iedereen die langdurig voor iemand zorgt. Tijdens deze bijeenkomsten kunt u nadenken over hoe u de zorg voor uw naaste het beste kunt organiseren. Ook kunt u ervaringen uitwisselen met de andere deelnemers. Mantelzorg Utrecht organiseert ook contactgroepen voor mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten. Bijvoorbeeld mantelzorgers die allemaal zorgen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel (nah). Een contactgroep wordt meestal begeleid door een ervaren, vrijwillige gespreksleider. Doel van de bijeenkomsten is steun vinden door samenzijn en ervaringen uitwisselen. Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht een paar keer per jaar de training 'Vergroot je veerkracht'. Tijdens deze training ontmoet u mede-mantelzorgers en krijgt u praktische tips die u meteen kunt toepassen in uw dagelijkse leven. Houd de website www.mantelzorgutrecht.nl in de gaten voor data en locaties van de training 'Vergroot je veerkracht' of stuur een mailtje naar Pia Putman, p.putman@mantelzorgutrecht.nl.

AMWAHT (Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst)

Bij AMWAHT ontmoeten mantelzorgers met een migratieachtergrond elkaar in contactgroepen. In verschillende wijken van Utrecht zijn AMWAHT-groepen. Voorheen waren er alleen groepen voor vrouwelijke mantelzorgers. Tegenwoordig is er in buurthuis de Jager in Overvecht ook een groep voor mannen die mantelzorger zijn. De groepen worden begeleid door vrijwilligers die door AMWAHT zijn opgeleid. In de AMWAHT-groepen wisselen deelnemers ervaringen uit over mantelzorg. Daarnaast bespreken ze onderwerpen zoals het taboe dat rust op sommige ziektes, hoe je grenzen leert stellen en waar je terecht kunt voor hulp en advies. Mail voor meer informatie bij Habiba Chrifi via h.chrifi@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40. U kunt zich ook (gratis) inschrijven via www.mantelzorgutrecht.nl.

Mantelzorgmakelaar

Staat u bij Mantelzorg Utrecht ingeschreven? Dan kunt u met ingewikkelde vragen over uw mantelzorgsituatie contact opnemen met mantelzorgmakelaar Ella Lawalata. Zij is specialist op het gebied van wet- en regelgeving rondom zorg. Mail e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40.

Waardering voor mantelzorgers

Mantelzorg Utrecht organiseert jaarlijks een aantal waarderingsdagen voor mantelzorgers. De dagen zijn bedoeld als blijk van waardering voor mantelzorgers die in Utrecht





wonen of voor iemand zorgen die in Utrecht woont. Tijdens een waarderingsdag gaat u met een groep mantelzorgers een dagje uit. U kunt even bijtanken en ervaringen uitwisselen. Omdat niet iedereen wil of kan deelnemen aan een groepsactiviteit kunnen mantelzorgers kiezen tussen een waarderingsdag óf een waarderingspresentje. U kunt via www.mantelzorgutrecht.nl laten weten wat uw voorkeur heeft.

Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar organiseert Mantelzorg Utrecht de Dag van de Mantelzorg. Hierbij sluit Utrecht aan bij de landelijke Dag van de Mantelzorg op of rond 10 november. Utrechtse mantelzorgers worden die dag in het zonnetje gezet. Deelname is gratis voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht.

Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers

Mantelzorg Utrecht heeft veel lokale kennis voor organisaties en beroepskrachten die in hun werk met mantelzorgers te maken hebben. Denk aan buurtteammedewerkers, thuiszorg- en zorgmedewerkers, leerkrachten, personeelswerkers en anderen. Mantelzorg Utrecht bundelt en verspreidt deze kennis, geeft advies over methodische mantelzorgondersteuning, signaleert en onderzoekt knelpunten en organiseert bijeenkomsten waar beroepskrachten elkaar ontmoeten en kennis en ervaring delen.

Mail voor meer informatie Margriet Tiemersma, m.tiemersma@mantelzorgutrecht.nl of Melissa Stolte-van der Putten, m.stolte@mantelzorgutrecht.nl

- **Mantelzorg Utrecht, U Centraal**

postadres: Pieterskerkhof 16 3512 JR Utrecht

030 236 17 40

info@mantelzorgutrecht.nl

www.mantelzorgutrecht.nl en www.u-centraal.nl/mantelzorg

5.3 ALGEMENE INFORMATIE

MantelzorgNL

MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste.

- **MantelzorgNL**

Sparrenheuvel 38

Gebouw C

3708 JE Zeist

030 760 60 55

Whatsapp: 06 27 23 68 54

mantelzorglijn@mantelzorg.nl

www.mantelzorg.nl

Jonge mantelzorgers

Een op de vier jongeren groeit op in een gezin waar iemand extra zorg nodig heeft door een ziekte of een beperking. Vaak hebben deze jongeren (veel) meer taken thuis dan



leeftijdgenoten. Ze helpen bij de persoonlijke verzorging van degene die ziek is, bieden emotionele steun en zorgen soms ook voor de andere kinderen in het gezin. Hierdoor komt hun eigen leven nogal eens in de knel. Veel jonge mantelzorgers beseffen niet dat ze opgroeien in een bijzondere situatie. Hierdoor lopen ze veel begrip, hulp en herkenning mis. Daarom heeft Mantelzorg Utrecht samen met andere organisaties in de regio het online platform www.jmz030.nl ontwikkeld. Op deze website zien jonge mantelzorgers uit Utrecht en omgeving waar ze terecht kunnen voor informatie, ondersteuning en contact met leeftijdsgenoten in dezelfde situatie.

- **JMZ030**

Yasmina Karroum en Esma Sacca

030 236 17 40

info@mantelzorgutrecht.nl

www.jmz030.nl

Werkende mantelzorgers

Bent u mantelzorger en werkt u in loondienst? Dan is het verstandig om uw werkgever op de hoogte te stellen van uw thuissituatie. Als de combinatie van werk en zorg teveel wordt, zult u hierover afspraken moeten maken met uw werkgever. Misschien kunt u in overleg taken overdragen of extra vrije dagen opnemen. Zijn er geen mogelijkheden voor een andere taakverdeling of flexibele werktijden? Probeer dan met uw werkgever een andere regeling te treffen. Wettelijk zijn er mogelijkheden voor zorgverlof (Wet arbeid en zorg). Informeer hiernaar bij uw werkgever. U kunt kort- en langdurend zorgverlof aanvragen voor uw kind, partner of ouder, voor tweedegraads bloedverwanten (broers, zussen, grootouders, kleinkinderen), huisgenoten (anders dan kind of partner) en bekenden met wie u een sociale relatie heeft, zoals een buur of een vriend.

Stichting Werk en Mantelzorg zet zich in voor een mantelzorgvriendelijk arbeidsklimaat.

- **Stichting Werk en Mantelzorg**

Wilhelminaweg 12

3941 DG Doorn

0343 477 890

info@werkenmantelzorg.nl

www.werkenmantelzorg.nl

5.4 TIJDELIJKE VERVANGING VAN MANTELZORG (RESPIJT)

Respijtzorg betekent vervangende zorg. Met andere woorden: iemand neemt de zorg even over van de mantelzorger. Georganiseerde respijtzorg bestaat in allerlei soorten en maten. Bij mensen thuis of buitenshuis. Door beroepskrachten, vrijwilligers of een combinatie daarvan. Voor overdag, 's nachts of voor langere periodes. En incidenteel of structureel. Sommige respijtzorg is gratis, voor andere voorzieningen moeten mensen een eigen bijdrage betalen. Voor respijtzorg overdag is meestal geen indicatie nodig. Voor respijtzorg buitenshuis of 's nachts is meestal wel een indicatie nodig.



Het doel van respijtzorg is: mantelzorgers de kans bieden om op te laden zodat zij de zorg langer en beter aankunnen. Ook kunnen ze dankzij respijtzorg dingen doen die anders blijven liggen en sociale contacten onderhouden.

Respijtwijzer

De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in Utrecht. U vindt de Respijtwijzer op www.u-centraal.nl/respijtwijzer. Bent u niet handig met de computer of hebt u geen computer? Bel dan tijdens kantooruren Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40. U krijgt de Respijtwijzer dan thuisgestuurd. Als u behoefte heeft aan respijtzorg, dan kunt u contact opnemen met het buurtteam bij u in de buurt. Zij kunnen u ook helpen als er een indicatie nodig is.

Mantelzorg Match door InteraktContour

Via Mantelzorg Match kunnen mantelzorgers de zorg voor een partner of naaste met niet aangeboren hersenletsel (nah) een paar uur overdragen aan een deskundige vrijwilliger. Hierdoor kunnen ze de zorgtaken even loslaten en zelf iets ondernemen. Mantelzorg Match is voor inwoners van Utrecht gratis.

• Mantelzorg Match Utrecht door InteraktContour

Karin van Dijk
06 12 37 22 65
k.v.dijk@interaktcontour.nl

5.5 MANTELZORGERS VAN MENSEN MET DEMENTIE

Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving en de hulp van anderen. De mantelzorger van iemand met dementie kan zwaar overbelast raken. Gelukkig is er landelijk en in Utrecht veel geregeld voor mensen met dementie én voor hun mantelzorgers. Een overzicht van de mogelijkheden voor mensen met dementie én voor hun mantelzorgers vindt u in hoofdstuk 4.7 van deze Plusgids.

- 1 HULP EN INFORMATIE
- 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN
- 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN
- 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG
- 5 MANTELZORG
- 6 LEVEN MET EEN BEPERKING
- 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





6 LEVEN MET EEN BEPERKING

Heeft u een beperking of heeft iemand in uw gezin een beperking? Dan heeft u misschien hulp of ondersteuning nodig bij gewone, alledaagse dingen. Of vragen over het vinden van een passende woonplek of dagbesteding. Of misschien wilt u graag in contact komen met mensen die in dezelfde situatie zitten.

In Utrecht bieden verschillende organisaties informatie, hulp en advies. De ondersteuning richt zich op (familieleden van) mensen met een verstandelijke beperking, autisme, een lichamelijke beperking, een chronische ziekte of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

6.1 HULP EN ADVIES

Iemand met een beperking heeft dezelfde wensen in het leven als ieder ander; een fijne plek om te wonen, vrienden, werk en leuke vrijetijdsbesteding. Soms kunt u wel wat ondersteuning gebruiken bij het regelen van deze zaken. De volgende organisaties in de stad Utrecht kunnen u adviseren en helpen.

MEE Utrecht Gooi & Vecht

Heeft u of iemand in uw omgeving een indicatie voor langdurige zorg (Wlz) en wilt u informatie en advies over hoe u de zorg kunt invullen? Dan kunt u gratis gebruikmaken van een onafhankelijk cliëntondersteuner van MEE. De cliëntondersteuner denkt met u mee en helpt u, bijvoorbeeld bij het kiezen van een passende zorgaanbieder, het opstellen en beoordelen van uw persoonlijk plan of het voorbereiden van een gesprek met uw zorgaanbieder.

MEE werkt onafhankelijk van zorgaanbieders en instellingen. De cliëntondersteuner kijkt samen met u wat het beste bij u past, zodat u zelf weer verder kunt. In de Wet langdurige zorg (Wlz) is geregeld dat u hier gratis gebruik van kunt maken. U heeft geen verwijzing nodig en u betaalt geen eigen bijdrage.

• **MEE Utrecht Gooi & Vecht**

030 264 22 00
wlz@mee-ugv.nl
www.mee-ugv.nl

InteraktContour, locatie de Paraplu

In juni 2022 is Boogh samengegaan met InteraktContour. De dienstverlening is voortgezet onder naam van InteraktContour. InteraktContour, locatie de Paraplu organiseert activiteiten, cursussen, samen zijn met anderen, informatie en ondersteuning. Buurtbewoners zijn van harte welkom deel te nemen. Een toegankelijke en vertrouwde omgeving met verschillende mogelijkheden zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen. Ook mensen met hersenletsel, psychisch kwetsbare mensen, chronisch zieken of mensen met een fysieke beperking. Binnen de programma's van InteraktContour organiseren de deelnemers zo veel mogelijk zelf. Zij krijgen daarbij hulp van vrijwilligers en begeleiding door professionals van InteraktContour. Een indicatie is niet nodig.

• **InteraktContour dagbesteding en welzijn Utrecht, locatie de Paraplu**

Van Bijnkershoeklaan 10
3527 XL Utrecht
welzijn: 030 294 63 84
algemeen: 085 401 47 95
booghalgemeen@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: paraplu

Bartiméus Zeist

Bartiméus heeft als doel dat alle slechtzienden en blinden in Nederland het leven kunnen leiden dat bij hen past. Bartiméus is er voor alle mensen met een visuele beperking, van alle leeftijden, in elke levensfase en voor iedereen die zich persoonlijk of professioneel voor hen inzet.

• **Bartiméus in Zeist (hoofdkantoor)**

postadres: Postbus 1003
3700 BA Zeist
Bartiméus infolijn 088 889 98 88, werkdagen 8.30 - 17.00 uur
info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht

GGMD biedt geestelijke gezondheidszorg en maatschappelijke dienstverlening aan vroeg-, plots- en laatdoven, slechthorenden, mensen die beperkt zijn in horen én zien (doofblindheid), mensen met tinnitus, Ménière, hyperacusis of een cochleair implantaat (CI). GGMD geeft advies, therapie, training en andere vormen van begeleiding, zowel aan volwassenen als aan jongeren en kinderen. Ook horende naasten en ouders van dove kinderen kunnen met hun (opvoed)vragen bij GGMD terecht.

• **GGMD voor Doven en Slechthorenden/Regio Noordwest, Kantoor Utrecht**

Kanaalweg 93 C
3533 HH Utrecht
088 432 17 00
WhatsApp: 06 10 90 86 06
contact@ggmd.nl
www.ggmd.nl

Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu)

Het Solgu vertolkt de stem van mensen die door hun beperking te zeer belast worden om zich te kunnen organiseren. Het Solgu geeft beleidsadvies en verstrekt informatie. Het uitgangspunt is gelijkwaardige deelname aan de samenleving.

• **Solgu, Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht**

Churchillaan 11, 1e verdieping
3527 GV Utrecht
030 280 32 86
info@solgu.nl
www.solgu.nl



Patiëntenfederatie Nederland

Ruim 200 patiëntenorganisaties werken samen in de Patiëntenfederatie Nederland. De federatie komt op voor de belangen van patiënten en consumenten in de gezondheidszorg. Op de website van de Patiëntenfederatie staat een uitgebreid overzicht van alle aangesloten patiëntenorganisaties. De Patiëntenfederatie brengt onder meer de digitale Zorgkaart uit; het meest complete en onafhankelijke overzicht van het zorgaanbod in Nederland.

- **Patiëntenfederatie Nederland**

Orteliuslaan 871 - 1e verdieping
 postadres: Postbus 1539
 3500 BM Utrecht
 030 297 03 03
 info@patientenfederatie.nl
 www.patientenfederatie.nl
 ZorgkaartNederland: www.zorgkaartnederland.nl

Nationale Zorgnummer: voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie
 0900 235 67 80 (€ 0,20 per gesprek)
 bereikbaar: ma t/m do van 9.00 - 12.30 uur
 www.nationalezorgnummer.nl

Ieder(in)

Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking of chronische ziekte. Bij Ieder(in) zijn 230 organisaties aangesloten. Ieder(in) is het grootste netwerk in Nederland van mensen met een beperking en behartigt daarmee de belangen van meer dan twee miljoen mensen.

- **Ieder(in)**

Churchillaan 11 - 1e etage, Utrecht
 postadres: Postbus 169
 3500 AD Utrecht
 030 720 00 00 (dinsdag t/m donderdag van 10.00 tot 16.00 uur)
 post@iederin.nl
 www.iederin.nl

Nederlandse Vereniging voor Autisme

De Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) is de belangenbehartiger voor mensen met autisme en de mensen rondom hen. De vereniging heeft door het hele land Autisme Info Centra (AIC). Hier kunnen lotgenoten elkaar ontmoeten en wordt informatie en advies gegeven door vrijwilligers en ervaringsdeskundigen. Neem voor meer informatie contact op met de NVA.

- **Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)**

Weltevreden 4a
 3731 AL De Bilt
 030 229 98 00
 bereikbaar: werkdagen 10.00 - 14.00 uur
 advies@autisme.nl
 www.autisme.nl

6.2 WONEN

Wanneer u door een beperking woonbegeleiding nodig heeft, kunt u terecht bij verschillende organisaties. Er zijn meerdere vormen van woonbegeleiding. Van wonen met begeleiding op afroep tot 24-uurs begeleiding. De organisaties die hierna worden beschreven, bieden begeleid en beschermd wonen in Utrecht. Voor woonbegeleiding heeft u een indicatie nodig.

WONEN VOOR MENSEN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID OF VERSLAVING

Lister

Lister biedt ondersteuning bij wonen, leven en werken aan volwassenen van wie het leven ernstig ontwricht is geraakt door een psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Gespecialiseerde begeleiders en ervaringsdeskundigen begeleiden mensen in woningen van Lister én mensen in hun eigen huis. Het buurtteam verwijst naar Lister als mensen ondersteuning thuis nodig hebben. Is een meer beschermende woonomgeving nodig? Neem dan contact op met Lister.

- **Lister**

Furkaplatau 15
 3524 ZH Utrecht
 030 236 10 95 (werkdagen 9.00 - 13.00 uur)
 voordeur@lister.nl
 www.lister.nl

WONEN VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Er zijn verschillende woonvormen waar iemand met een verstandelijke beperking woonondersteuning kan krijgen. Die ondersteuning kan bestaan uit begeleiding of zorg of een combinatie van beide. De meeste organisaties bieden woonbegeleiding aan mensen met een verstandelijke beperking, maar soms ook aan mensen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Informeer u bij de aanbieders naar de mogelijkheden.

- **Amerpoort**

Nieuwenoordlaan 12
 3744 PA Baarn
 035 647 55 55
 info@amerpoort.nl
 www.amerpoort.nl

- **'s Heerenloo**

Berkenweg 11
 3818 LA Amersfoort
 0800 355 55 55
 WhatsApp: 06 83 36 20 29
 www.sheerenloo.nl

- **ZOMO Wonen**

Lagebiezen 2b
3401 NG IJsselstein
030 292 10 57
info@zomozorg.nl
www.zomozorg.nl

- **Reinaerde**

Koningin Wilhelminalaan 3
3527 LA Utrecht
030 229 99 22
info@reinaerde.nl
www.reinaerde.nl

- **Philadelphia**

Wijersstraat 1
3811 MZ Amersfoort
0800 0830
clientbureau@philadelphia.nl
www.philadelphia.nl

- **Abrona**

Sterrenberglaan 6
3712 XA Huis ter Heide
088 201 99 11
info@abrona.nl
www.abrona.nl

WONEN VOOR MENSEN MET NAH EN/OF EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en/of een lichamelijke beperking zijn er diverse woonvormen; van wonen met begeleiding op afroep tot 24-uurs begeleiding. Hierna vindt u een overzicht.

AxionContinu

AxionContinu biedt zorg- en dienstverlening in verschillende woonvormen, onder meer voor mensen met een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

- **AxionContinu**

Centraal Bureau
Beneluxlaan 922
3526 KJ Utrecht
030 282 22 00
info@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

Careyn

Careyn heeft verschillende locaties voor verzorging en verpleging. Uitgangspunt in deze zorgcentra is dat bewoners zo lang mogelijk zelfstandig blijven en zo veel mogelijk hun eigen leven kunnen leiden. De medewerkers van Careyn helpen, verzorgen en ondersteunen waar nodig.

- **Careyn**

Postbus 900
3100 AX Schiedam
088 123 99 88 (klantenservice, lokaal tarief)
contact@careyn.nl
www.careyn.nl

Reinaerde

Bij Reinaerde wonen mensen met uiteenlopende beperkingen. Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en/of een lichamelijke beperking zijn er verschillende woonmogelijkheden waarbij Reinaerde de zorg en begeleiding biedt die nodig is.

- **Reinaerde**

Koningin Wilhelminalaan 3
3527 LA Utrecht
030 229 99 22
info@reinaerde.nl
www.reinaerde.nl

De Rijnhoven

De Rijnhoven biedt verschillende woonmogelijkheden voor mensen met een lichamelijke beperking.

- **De Rijnhoven**

Postbus 11
3480 DA Harmelen
0800 745 64 68
CCC@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl

WONEN VOOR MENSEN MET AUTISME

Mensen met autisme hebben vaak hun leven lang ondersteuning nodig, ook om zelfstandig te kunnen wonen. Voor sommigen is dat 24-uurs zorg en intensieve ondersteuning, voor anderen enkele uren begeleiding per week. En soms is er geen woonondersteuning nodig. Wanneer dit wel nodig is, bieden de volgende organisaties deze begeleiding in Utrecht.

Casa Confetti – Lister

Een autistische stoornis kan het studeren of op kamers wonen belemmeren. Casa Confetti helpt studenten met ASS bij het zelfstandig wonen en studeren. Casa Confetti is

een groepswoning in een studentenflat. Studenten met ASS-problematiek wonen hier tijdelijk en worden begeleid door Lister. Studenten worden twee jaar ondersteund bij het aanleren van vaardigheden en bij het zelfstandiger worden. Casa Confetti is een samenwerkingsverband tussen de SSH (Stichting Studenten Huisvesting), UU (Universiteit van Utrecht), HU (Hogeschool Utrecht) en Lister.

- **Lister (centraal bureau)**

Furkaplatau 15
3524 ZH Utrecht
030 236 10 70
info@lister.nl
www.lister.nl

Jados

Jados biedt mensen met autisme begeleiding als zij extra hulp nodig hebben bij studie, werk, zelfstandig wonen of een zinvolle invulling van het leven. Dit doet Jados op de volgende manieren:

Ambulante begeleiding in de eigen woonomgeving

Begeleiding wanneer iemand zelfstandig woont of gaat wonen en hierbij ondersteuning nodig heeft. Een medewerker biedt begeleiding in de eigen woonomgeving en komt op afspraak langs.

Wonen in een studentenhuis of woonlocatie

Bij Jados zijn mogelijkheden om te wonen in een studentenhuis waar meerdere studenten met autisme wonen. Tevens biedt Jados woonmogelijkheden met meer zelfstandigheid.

Begeleiding bij het vinden van werk of coaching op de huidige werkplek

Jados biedt re-integratie (het vinden van werk) en jobcoaching (het coachen op de huidige werkplek).

- **Jados**

Velperweg 28
6824 BJ Arnhem
026 353 03 43
info@jados.nl
www.jados.nl

Stichting De Grasboom

De Grasboom is opgericht door ouders van jongvolwassenen met een gemiddelde intelligentie en met een diagnose autismespectrumstoornis (ASS). 'Gewoon' uit huis gaan is voor deze jongvolwassenen niet vanzelfsprekend. Het ouderinitiatief heeft geleid tot een samenwerking onder de paraplu van De Grasboom: ouders, jongeren en andere betrokkenen werken samen en creëren zo geschikte woonruimte. In de regio Utrecht zijn op deze manier verschillende wooninitiatieven opgezet. Voor informatie kunt u contact opnemen met De Grasboom.

- **Stichting De Grasboom**

info@degrasboom.nl
www.degrasboom.nl

6.3 DAGBESTEDING

Wanneer u ondersteuning nodig heeft tijdens uw dagactiviteiten zijn er verschillende mogelijkheden. Organisaties richten zich op dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking, mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en/of een lichamelijke beperking of mensen met autisme. Voor deelname aan dagbesteding heeft u een indicatie nodig.

InteraktContour

In juni 2022 is Boogh samengegaan met InteraktContour. De dienstverlening is voortgezet onder naam InteraktContour. InteraktContour is gespecialiseerd in het begeleiden, trainen en behandelen van mensen met hersenletsel, een lichamelijke beperking of een chronische ziekte. In de activiteitencentra in Utrecht stellen cliënten zelf een programma samen dat past bij hun wensen en mogelijkheden. InteraktContour organiseert daarnaast kleinschalige activiteitengroepen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, waarbij ontmoeting en uitwisseling van ervaringen centraal staan. Ook zijn er activiteiten voor jongeren en is er een keer per maand een sociëteit voor hoger opgeleiden. Mensen met afasie kunnen terecht bij InteraktContour Afasiecentrum Utrecht.

- **InteraktContour Utrecht, locatie de Paraplu**

Van Bijnkershoecklaan 10
3527 XL Utrecht
085 401 47 95
booghalgemeen@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: paraplu

- **Interaktcontour Utrecht, locatie Leidsche Rijn**

Operettelaan 629
3543 BR Utrecht
085 401 47 95
booghalgemeen@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: leidsche rijn

Stichting Bikkel

Stichting Bikkel biedt dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. De dagbesteding helpt hen structuur te brengen in hun dagelijks leven. De dagbesteding bestaat uit verhuisklussen en logistieke taken. Het werkgebied van Stichting Bikkel is de provincie Utrecht.

- **Stichting Bikkel**

Veldweg 2D
3764 CP Soest
06 13 35 38 06
info@stichtingbikkel.nl
www.stichtingbikkel.nl

De Moestuin

De Moestuin is een sociale onderneming in Utrecht met zorg voor de natuur, maar vooral ook voor mensen. De Moestuin bestaat uit een tuinderij, een lunchcafé met een biologische winkel en feest- en vergaderlocatie De Oranjerie. Een team van professionals met veel werkinhoudelijke ervaring begeleidt de collega's die een afstand tot de arbeidsmarkt hebben.

- **De Moestuin**

Laan van Maarschalkerweerd 2
3585 LJ Utrecht
030 214 48 69
info@moestuinutrecht.nl
www.moestuinutrecht.nl

WIJ 3.0

WIJ 3.0 biedt dagactiviteiten en is gespecialiseerd in activering en re-integratie. In werkplaatsen, ateliers en het wijkbedrijf worden er sociale en arbeidsmatige dagactiviteiten georganiseerd. Zo kunt u aan de slag met beeldende vorming, edelsmeden en sieraden maken of met metaal lassen, groenwerk en fietsenreparatie. WIJ 3.0 heeft een speciaal aanbod voor ouderen met een psychische kwetsbaarheid. Voor sommige activiteiten is een verwijzing nodig, voor andere niet. Neem voor meer informatie contact op met WIJ 3.0.

- **WIJ 3.0**

Krommerijn 101 (hoofdkantoor)
030 292 65 15
info@wij30.nl
www.wij30.nl

ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV

Middenin het Beatrixpark, tussen Lunetten en Hoograven, ligt het werkcentrum voor dagbesteding Fort Lunet IV. Op het forteneiland Fort Lunet IV is dagbesteding mogelijk in de horeca, techniek en het groen. In de genieloods is een restaurant gevestigd met vergaderfaciliteiten en buiten is een ruime speelplek voor kinderen. In de kazematten zijn een fietsenwerkplaats en houtwerkplaats en er is dagbesteding mogelijk in het groenonderhoud. Onderdeel van het werkcentrum is De Tuin. Hier worden groenten en fruit gekweekt en is een bescheiden landwinkel. De dagbesteding van ZOMO is bedoeld voor volwassenen met een verstandelijke beperking.

- **ZOMO Fort Lunet IV, De Tuin**

Oude Liesbosweg 52
3524 SB Utrecht
030 266 73 51
info@zomozorg.nl
www.zomozorg.nl

- **ZOMO Fort Lunet IV**

Oude Liesbosweg 68
3524 SB Utrecht
030 633 06 37
www.fortlunet4.nl

Abrona

Abrona ondersteunt volwassenen met een verstandelijke beperking in (de buurt van) de provincie Utrecht. De organisatie biedt langdurige zorg en maatschappelijke ondersteuning met aandacht voor de cliënt en diens leefwereld.

- **Abrona**

Sterrenberglaan 6
3712 XA Huis ter Heide
088 201 99 11
www.abrona.nl
info@abrona.nl

Reinaerde

Reinaerde biedt een groot aantal mogelijkheden voor dagbesteding in Utrecht en omgeving. Hier kunnen mensen met een beperking dagelijks terecht voor een passende dagbesteding.

- **Reinaerde**

Koningin Wilhelminalaan 3
3527 LA Utrecht
030 229 99 22
info@reinaerde.nl
www.reinaerde.nl

6.4 VAKANTIES

Wilt u op vakantie of er een paar dagen tussenuit? En heeft u hierbij begeleiding of zorg nodig? Informeer bij de NNAV naar de mogelijkheden. De vakanties worden begeleid door professionals en/of vrijwilligers die u de benodigde zorg en ondersteuning kunnen bieden.



NBAV

(Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties)

De NBAV vindt dat iedereen met een functiebeperking een heerlijke vakantie verdient, zonder vervelende verrassingen. Daarom is er het NBAV-Keurmerk. NBAV-leden voldoen aan strenge kwaliteitseisen. Op www.nbav.nl vindt u een overzicht met aangesloten vakantieorganisaties en accommodaties.

- **Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV)**

info@nbav.nl

www.nbav.nl

- 1 HULP EN INFORMATIE
- 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN
- 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN
- 4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG
- 5 MANTELZORG
- 6 LEVEN MET EEN BEPERKING
- 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP

Voor sommige kosten kunt u een vergoeding krijgen van de gemeente of van de overheid. De meeste vergoedingen zijn bedoeld voor mensen met een laag inkomen, dat is een inkomen rond de bijstandsnorm. Maar sommige vergoedingen zijn ook beschikbaar voor mensen met een wat hoger inkomen. In dit hoofdstuk leest u welke vergoedingen en extraatjes de gemeente aanbiedt. Ook leest u wat u moet weten als u zo'n vergoeding of extraatje aanvraagt met uw DigiD.

7.1 LAAT GEEN GELD LIGGEN: EXTRA'S VAN DE GEMEENTE UTRECHT

U-pas; gratis kortingspas

Met een U-pas krijgt u elk jaar een geldbedrag. U kunt dat geld uitgeven aan sport, cultuur, onderwijs, ontspanning, school- en wijkactiviteiten. Er zijn ook allerlei kortingsacties. Kijk daarvoor op . Een U-pasjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. In 2023-2024 krijgt een volwassene € 120 om naar eigen keuze uit te geven. U kunt bijvoorbeeld maximaal € 75 per jaar van uw U-pas gebruiken als reissaldo op uw eigen OV-chipkaart.

U heeft recht op een U-pas als uw bruto-inkomen niet te hoog is. In het U-pasjaar 2023-2024 wordt gekeken naar uw bruto-inkomen in 2022. Hierna leest u tot welk bruto-inkomen u recht heeft op een U-pas. Als uw inkomen na 2022 is gedaald, kunt u soms toch een U-pas krijgen.

Misschien is uw inkomen iets te hoog maar hebt u altijd extra kosten, bijvoorbeeld door ziekte of ouderdom. Twijfelt u of u recht heeft op een U-pas? Bespreek dit dan met een hulpverlener.

| Inkomensgrens 2023-2024 (125 % van bijstandsnorm) | Tot pensioengerechtigde leeftijd | Vanaf pensioengerechtigde leeftijd |
|---|----------------------------------|------------------------------------|
| alleenstaande | € 21.559 | € 21.548 |
| alleenstaande ouder | € 23.369 | € 22.807 |
| meerpersoonshuishouden | € 33.598 | € 29.481 |

U kunt de U-pas digitaal aanvragen op www.u-pas.nl of een aanvraagformulier halen bij het stadskantoor, de bibliotheek of een van de openbare zwembaden. Tot en met 30 april 2024 kunt u nog een U-pas aanvragen voor 2023-2024. Op 1 juli 2024 begint het nieuwe U-pasjaar. Heeft u op dat moment op uw oude U-pas nog geld over? Dan kunt u dit bedrag niet meenemen naar het volgende U-pasjaar.

Krijgt u een uitkering van de gemeente Utrecht? Dan krijgt u de U-pas automatisch. Ook gepensioneerden in Utrecht met een U-pas krijgen elk jaar automatisch de nieuwe U-pas thuisgestuurd.

Kinderen tot 18 jaar krijgen een eigen U-pas. Geld dat deze kinderen verdienen met een baantje telt niet mee voor de inkomensgrens van het gezin. Jongeren van 18 jaar of ou-

der vragen zelf een U-pas aan. Ieder kind krijgt een eigen U-pas, maar het beschikbare tegoed kan worden besteed aan alle kinderen in het gezin. U mag de tegoeden dus bij elkaar optellen.

U-pas Gezinstegoed

Kinderen krijgen in U-pasjaar 2023-2024:

- 0 t/m 3 jaar: € 150
- 4 t/m 11 jaar: € 275
- 12 t/m 17 jaar: € 385

Voor kinderen met een geldige U-pas zijn er geen regels meer voor het kopen van een fiets, laptop of computer en het betalen van schoolkosten met het tegoed. U hoeft dus geen rekening te houden met hoe vaak u iets mag aanschaffen, leeftijdsgrenzen of een maximum bedrag. De spullen zijn alleen te koop in winkels die een afspraak hebben met de U-pasorganisatie.

Kijk voor meer informatie op www.u-pas.nl bij Aanbod.

Per 1 juli 2022 mag ook een reparatie of onderhoud aan een fiets van kinderen tot en met 17 jaar worden betaald met het gezinstegoed. Daarnaast mogen bepaalde accessoires voor een fiets worden aangeschaft die nodig zijn voor de veiligheid van de kinderfiets. Hieronder vallen: een extra slot, een verlichtingssetje, een fietsbel, snelbinders, een fietspomp, een fietshelm, een telefoonhouder en een bandenreparatiesetje. Let op: de aanschaf van fietskleding, fietstassen en fietskratjes valt hier niet onder.

Verder mag per 1 juli 2022 ook een reparatie of onderhoud aan de computer, tablet of laptop van kinderen tot en met 17 jaar worden betaald met het gezinstegoed. Daarnaast mogen bepaalde accessoires, randapparatuur en programma's die nodig zijn voor het goed functioneren van de computer worden betaald van het gezinstegoed. Hieronder vallen: een muis(mat), een oplader, een headset, een beeldscherm, een toetsenbord, een printer, een laptoptas en een sreenprotector. Ook mogen een uitbreiding van het geheugen en de installatie van programma's of apps worden betaald met het gezinstegoed.

Let op: de aanschaf van 'game'-accessoires zoals een controller valt hier niet onder.

• U-pasbureau

088 600 63 00 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)
U-pasbalie, Stadskantoor, begane grond (ma, wo en vr 9.00 - 13.00 uur)
info@u-pas.nl
www.u-pas.nl

Zorgverzekering U-polis

De gemeente Utrecht heeft een zorgverzekering voor inwoners met een laag inkomen: de U-polis van Zorg en Zekerheid. De U-polis is een basisverzekering met een verplichte aanvullende verzekering. Iedere inwoner met een inkomen tot 125 procent van de bijstandsnorm én een geldige U-pas, kan de U-polis aanvragen. Het maakt niet uit of u (veel) spaargeld heeft.

De inkomensgrens voor de U-polis is dezelfde als de inkomensgrens voor de U-pas.



Er zijn twee U-polis-pakketten:

- Utrecht Standaard: als u geen hoge zorgkosten verwacht, maar wel goed verzekerd wilt zijn. Utrecht Standaard kost € 168,70 per maand.
- Utrecht Top: als u altijd hoge zorgkosten heeft. De eigen bijdrage voor hulp uit de Wmo en een deel van de eigen bijdrage voor zorg uit de Wlz worden vergoed. Utrecht Top kost € 193,85 per maand.

Bij Standaard en Top kunt u het eigen risico van € 385 gespreid betalen, via automatische incasso of een acceptgiro. Het werkt zo. Van februari tot en met november betaalt u € 38,50 per maand, naast de premie van € 168,70 en € 193,85 per maand. Als u aan het eind van het jaar te veel heeft betaald omdat u minder zorgkosten had die onder het eigen risico vielen, krijgt u het te veel betaalde bedrag in april 2025 automatisch terug op uw rekening.

Kijk voor meer informatie en het aanvragen van de U-polis op www.utrecht.nl > zoek: U-polis.

Individuele inkomenstoelage

De individuele inkomenstoelage is een geldbedrag voor mensen die lange tijd van een laag inkomen moeten leven. Er zijn verschillende bedragen voor alleenstaanden, alleenstaande ouders en stellen. De leeftijd van de kinderen in het gezin heeft ook invloed op het bedrag dat u krijgt. U krijgt de inkomenstoelage als u:

- 21 jaar of ouder bent, maar jonger dan de AOW-leeftijd;
- drie jaar of langer van een laag inkomen heeft geleefd;
- onder de vermogensgrens blijft die voor de bijstand geldt;
- geen uitzicht heeft op een beter inkomen terwijl dat niet aan uw inzet ligt;
- geen student bent.

De individuele inkomenstoelage wordt één keer in de 12 maanden uitbetaald.

Als u de inkomenstoelage in 2023 heeft gekregen, krijgt u in 2024 een brief van de gemeente waarin staat wat u moet doen. Soms krijgt u de toeslag automatisch, soms moet u deze opnieuw aanvragen. Heeft u de toeslag in 2023 niet gehad of heeft u de toeslag niet eerder aangevraagd? Dan kunt u de toeslag aanvragen via het Online loket van de gemeente. Lukt dat niet, neem dan contact op met de gemeente.

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is geld van de gemeente voor onverwachte kosten. Het moeten noodzakelijke kosten zijn, die u niet kon voorkomen. Ook mogen de kosten niet uw eigen schuld zijn. Voorbeelden zijn medische kosten, begrafenis- en crematiekosten, verhuiskosten, stookkosten vanwege een medische reden, rechtsbijstand, legeskosten, enzovoorts.

Heeft u een laag inkomen (dat hoeft geen bijstandsuitkering te zijn) en weinig spaargeld? En is er geen andere regeling die uw kosten vergoedt? Vraag dan bijzondere

bijstand aan. De gemeente onderzoekt of u er recht op heeft en bepaalt het bedrag. De gemeente kijkt daarbij naar wat u zelf kunt betalen.

Bijzondere bijstand kan ook een lening zijn die u in delen terugbetaalt.

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen

Woonkostentoeslag

Als uw inkomen onverwacht daalt, lukt het soms niet meer om de huur of de hypotheek te betalen. Woonkostentoeslag van de gemeente is dan tijdelijk een oplossing. U krijgt maximaal 12 maanden woonkostentoeslag om de hoge kosten van de huur- of koopwoning te betalen. Woonkostentoeslag is een vorm van bijzondere bijstand (zie hiervoor). Iedereen die onverwacht een te laag inkomen heeft om zijn woonlasten te kunnen betalen, kan er recht op hebben. Ook als de huur boven de huurtoeslaggrens komt, kan de gemeente woonkostentoeslag geven. U moet dan wel op zoek naar goedkopere woonruimte.

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen

Energietoeslag

In 2023 konden inwoners van Utrecht met een inkomen tot 120 procent van de bijstandsnorm de eenmalige energietoeslag aanvragen van € 800. Deze energietoeslag kunt u nog aanvragen tot en met 31 maart 2024. Kijk voor meer informatie op de website van de gemeente Utrecht. Voor informatie over de energietoeslag of hulp bij de aanvraag kunt u ook contact opnemen met de Geldzaak.

• Gemeente Utrecht

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > extra geld of hulp bij een hoge energierekening

• De Geldzaak

030 236 17 66

www.degeldzaak.nl

info@degeldzaak.nl

Aanvullende energievergoeding

Als uw energierekening op of na 1 november 2021 hoger is geworden, kunt u misschien de aanvullende energievergoeding aanvragen. De gemeente heeft een minimum bedrag vastgesteld voor de energiekosten, dit verschilt per huishoudsituatie. Aanvullende energievergoeding is een vorm van bijzondere bijstand, dus u mag niet teveel spaargeld hebben. Uw inkomen mag maximaal 200% van de bijstandsnorm zijn. Dit is hoger dan bij veel andere regelingen van de gemeente. Na de aanvraag onderzoekt de gemeente of u recht heeft op de aanvullende energievergoeding en bepaalt het bedrag. De gemeente kijkt daarbij naar wat u zelf kunt betalen. Kijk voor de actuele bedragen en alle

voorwaarden op de website van de gemeente of neem telefonisch contact op. Voor meer informatie of hulp bij de aanvraag kunt u ook contact opnemen met de Geldzaak.

- **Gemeente Utrecht**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > extra geld of hulp bij een hoge energierekening

- **De Geldzaak**

030 236 1766

www.degeldzaak.nl

info@degeldzaak.nl

Gratis energieadvies en energiebox

Als u een woning huurt in de stad Utrecht kunt u gratis de energiebox krijgen ter waarde van € 229. Deze energiebox bestaat uit een adviesgesprek, een adviesrapport en een doos met energiebesparende producten, zoals een zuinige lamp en een stekkerblok. U hoort tijdens het adviesgesprek hoe u goedkoper uit kunt zijn door uw energieverbruik te veranderen.

Via www.energiebox.org kunt u zich aanmelden voor de aanvraag en vindt u meer informatie.

U kunt ook bellen naar de Energiebox, regio Utrecht: telefoonnummer 030 302 15 71.

Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU)

Elk jaar legt de BghU de aanslag gemeentebelastingen en waterschapsbelastingen op. Als u een bijstandsuitkering of ander minimuminkomen heeft en weinig of geen spaargeld, kunt u misschien kwijtschelding van deze belastingen krijgen. U hoeft de aanslag dan niet te betalen. Heeft u een inkomen boven het minimum en een hoge huur of dure zorgverzekering? En kunt u de belastingaanslag niet of alleen met grote moeite betalen? Vraag dan kwijtschelding aan. Misschien heeft u er toch recht op.

Bij de kwijtscheldingsregeling geldt de kostendelersnorm. Dat betekent dat het inkomen meetelt van kinderen en andere personen van 27 jaar en ouder die bij u in huis wonen. Als meer personen van 27 jaar en ouder een woning delen, is de kans op kwijtschelding kleiner. Voor studenten en kostgangers geldt een uitzondering: hun inkomen telt niet mee.

Als u de aanslag heeft betaald en binnen drie maanden ontdekt dat u kwijtschelding had kunnen krijgen, vraag dan direct kwijtschelding aan bij de BghU. Is uw inkomen automatisch getoetst en heeft u een afwijzing gekregen? Als u denkt dat de afwijzing niet klopt, kunt u toch nog kwijtschelding vragen.

U kunt online kwijtschelding aanvragen of telefonisch een kwijtscheldingsformulier aanvragen via het keuzemenu op telefoonnummer 088 064 02 00. Op het kwijtscheldingsformulier moet u verschillende gegevens invullen. U kunt ook invullen dat u elk jaar automatisch getoetst wilt worden. De aanvraag wordt daardoor eenvoudiger. Komt u er niet uit? Neem dan contact op met het buurtteam (zie hoofdstuk 1.2) of met de Geldzaak (zie hoofdstuk 7.8).

- **BghU**

Stadsplateau 1 (Stadskantoor)

postadres: Postbus 5150

3502 JD Utrecht

088 064 02 00

www.bghu.nl

Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ)

Heeft u van januari tot en met december door ziekte, beperking of ouderdom minimaal € 200 ziektekosten die niet via de zorgverzekering of een andere regeling worden vergoed? (het eigen risico van uw zorgverzekering telt niet mee.) En is het verzamelinkomen (jaarinkomen) van u en uw eventuele partner niet hoger dan € 35.000? Dan kunt u de tegemoetkoming zorgkosten (RTZ) aanvragen. De aanvraag is per persoon, niet per huishouden. U kunt de RTZ over 2023 aanvragen tot en met 31 maart 2024 en de RTZ over 2024 tot en met 31 maart 2025.

Bij de aanvraag moet u de volgende bewijsstukken inleveren van uw ziektekosten en van uw inkomen:

- bewijsbrief van het CAK met de hoogte van uw eigen bijdrage (als uw zorgverzekeraar deze bijdrage niet vergoedt);
- declaratieoverzicht van uw zorgverzekeraar waarop te zien is dat niet alle kosten zijn vergoed;
- een Wlz-indicatie of een verklaring van uw arts of specialist.

Heeft u een Wmo-beschikking van de gemeente? Of heeft u in het voorafgaande jaar een tegemoetkoming zorgkosten ontvangen en is uw medische situatie niet gewijzigd? Dan hoeft u geen bewijs van uw ziekte of beperking te geven).

De tegemoetkoming van € 200 staat los van de belastingaftrek van ziektekosten. U kunt dus tegelijkertijd van beide regelingen gebruikmaken.

Kinderopvang met sociaal-medische indicatie

Als een ouder om sociaal-medische redenen tijdelijk kinderopvang nodig heeft, kan de gemeente (een deel van) de kosten van die opvang betalen. Voorwaarde is dat de ouder geen recht heeft op kinderopvangtoeslag van de Belastingdienst of het UWV. De gemeente vraagt advies aan een onafhankelijke deskundige en onderzoekt of de ouder(s) zelf ook een deel van de kosten kan of kunnen betalen. Als er passende opvang is bij de voorschool of bij een sociaal-medisch kinderdagverblijf betaalt de gemeente niet mee. U vraagt de vergoeding kinderopvang met sociaal-medische indicatie aan via de telefoon of via de website van de gemeente.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > extra geld voor kinderen

Gratis met de bus en de tram

In 2024 kunnen kinderen tot 12 jaar in de provincie Utrecht gratis met de bus en tram reizen. Voorwaarde is wel dat er een volwassene met het kind meereist. Voor kinderen

vanaf 12 jaar en volwassenen is de prijs van een bus- of tramkaartje hetzelfde als vorig jaar. Of kinderen ook na 2024 gratis met de bus en de tram kunnen reizen is nog niet bekend. Ook ouderen met een laag inkomen kunnen in 2024 gratis gebruikmaken van bussen en trams in Utrecht. Kijk voor meer informatie op www.gratisreizenouderen.nl of bel met de provincie Utrecht op 047 577 21 89.

Studietoelage

Voor studenten met een beperking of chronische ziekte die een mbo-, hbo- of universitaire opleiding volgen, is het vaak lastig om naast de studie te werken. Deze studenten kunnen een toeslag krijgen van € 343,40 per maand. Er gelden een paar regels. U moet recht hebben op studiefinanciering of een tegemoetkoming scholieren (Wtos). Ook moet u een bewijs hebben van uw beperking of chronische ziekte. Als u nog geen bewijs heeft, kunt u ook een aanvraag doen. Dan vraagt de gemeente aan een onafhankelijke deskundige om te onderzoeken of u niet kunt werken naast uw studie. De regeling studietoelage is ingegaan op 1 april 2022. Het is mogelijk om vanaf 1 april 2022 met terugwerkende kracht studietoelage aan te vragen. Kijk voor alle regels op www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > extra geld bij studeren met een beperking.

Wat moet ik weten over DigiD?

Als u een uitkering of regeling wilt aanvragen, moet dat vaak online, op de computer. En meestal heeft u daarvoor DigiD nodig. DigiD is een inlogcode om uw privégegevens te beschermen. Met de inlogcode komt u op een beveiligde website. Bijvoorbeeld om een uitkering of toeslag aan te vragen of om belastingaangifte te doen.

Als u niet goed overweg kunt met de computer of als u thuis geen internet heeft, kunt u hulp krijgen.

Bij de gemeente kunt u altijd telefonisch een aanvraag doen als u geen DigiD heeft: bel 14 030.

Bij de buurtteams kunt u terecht als u er zelf niet uitkomt. Wilt u beter met de computer leren omgaan? Dan zijn er digitale spreekuren en groepen waar u onder begeleiding zelf achter de computer kunt oefenen, bijvoorbeeld in de bibliotheek. In hoofdstuk 2.4 van deze Plusgids leest u hier meer over. U kunt ook een computercursus volgen. Informeer naar de mogelijkheden bij het buurtteam of bij de bibliotheek.

7.2 SCHULDEN VOORKOMEN OF OPLOSSEN

Over geldzorgen of schulden praten is niet makkelijk. Daardoor zoeken mensen vaak pas laat hulp. Praten over geldzorgen of schulden helpt echt. Er is veel mogelijk om erger problemen te voorkomen en om uw problemen op te lossen. Lees hierna wat u zelf kunt doen om schulden te voorkomen en wat u kunt doen als u schulden heeft.

Zelf aan de slag

Op www.utrecht.nl > werk en inkomen > hulp bij geldzorgen en schulden vindt u tips om financiële problemen te voorkomen en mogelijkheden om uw schulden op te lossen. Ook op www.ugids.nl vindt u informatie over (hulp bij) schulden.

De website www.degeldzaak.nl wijst de weg als er iets in uw leven verandert dat gevolgen heeft voor uw inkomen. Bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent of met pensioen gaat. Bij dit soort gebeurtenissen geeft de Geldzaak praktische tips en duidelijke informatie.

Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven

Als u een grote verandering in uw leven doormaakt, verandert vaak ook uw inkomen. Denk aan ontslag krijgen, arbeidsongeschikt worden, ziek zijn, gaan werken vanuit de bijstand, 18 jaar worden of met pensioen gaan. Hoe zorgt u ervoor dat u met minder geld toch rondkomt? Heeft u misschien recht op geld om uw inkomen aan te vullen? Een eenmalige gratis bijeenkomst 'Financiën bij veranderingen in uw leven' kan u hierbij helpen. U krijgt informatie over regelingen en toeslagen waar u gebruik van kunt maken en ontdekt hoe u geld kunt besparen. Ook ontvangt u een gratis opbergstelsel, de U Map. Bij de bijeenkomst ontmoet u mensen die eenzelfde verandering in hun leven hebben meegemaakt.

• Stadsteam FIA, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
06 23 33 58 93
levensgebeurtenissen@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/cursussen

Met geldproblemen eerst naar het buurtteam

Heeft u geldproblemen die u niet zelf kunt oplossen? Dan kunt u terecht bij het buurtteam. U bespreekt uw situatie met een medewerker. Het kan zijn dat u hulp krijgt van de gemeente. Wacht niet te lang als u uw rekeningen niet (meer) kunt betalen. Als u snel reageert kunt u erger voorkomen. De buurtteams zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Op de website www.buurtteamsutrecht.nl vindt u de openingstijden van het buurtteam bij u in de buurt.

Crisis door schulden

Heeft u een brief gekregen waarin staat dat uw woning wordt ontruimd of dat de energie of het water wordt afgesloten? Neem dan direct contact op met het buurtteam en vertel dat het om een crisissituatie gaat. Bel 14 030 als uw woning al binnen één week wordt ontruimd of als de monteur op de stoep staat om de energie of het water af te sluiten!

Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening

De Tussenvoorziening biedt begeleiding bij geldzaken aan mensen die in een kwetsbare situatie zitten. Een budgetconsulent helpt met het op orde brengen van de administratie en maakt afspraken met u over het betalen van vaste lasten, leefgeld en reserveringen. Zo nodig worden ook schulden aangepakt. Aanmelden kan telefonisch of via het aanmeldformulier op de website. U krijgt eerst een gesprek. Daarna wordt beslist of u bij Stadsgeldbeheer op de juiste plek bent. Als dat het geval is, komt u op de wachtlijst.

• Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening

Socrateslaan 64
3522 EH Utrecht

Paranadreef 361
3563 WK Utrecht
030 230 29 87
adviesconsultsgb@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl

SchuldHulpMaatje Utrecht

Volwassenen en jongeren die schulden hebben of het risico lopen schulden te krijgen, kunnen terecht bij SchuldHulpMaatje Utrecht. De schuldhulpmaatjes zijn geschoolde vrijwilligers die helpen bij financiële problemen, tijdens een schuldhulptraject of nadat een schuldhulptraject is afgerond. Hoe de hulp eruitziet, bepalen u en het maatje samen. U kunt uzelf aanmelden en krijgt een kennismakingsgesprek. Binnen twee werkdagen hoort u of u voor begeleiding in aanmerking komt.

- **SchuldHulpMaatje Utrecht**

06 21 96 78 60

info@schuldhulpmaatje030.nl

www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl

Financieel vrijwilliger Utrecht

Kunt u uw rekeningen niet meer betalen of krijgt u uw administratie niet op orde? Een financieel vrijwilliger kan u helpen met het sorteren van de post en met budgetteren. Indien nodig helpt de vrijwilliger ook bij het contact met instanties. Schuldhulpmaatje Utrecht, Al Amal, de Tussenvoorziening en U Centraal hebben een gezamenlijke website waar u zich kunt aanmelden voor de hulp van een financieel vrijwilliger: www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

- **Financieel vrijwilliger Utrecht**

aanmelding@financieelvrijwilliger.nl

www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

Huishoudboekje, gemeente Utrecht

Een huishoudboekje bijhouden is misschien een beetje ouderwets, maar ook best handig. Het helpt om goed overzicht te houden: hoeveel geld komt er binnen en hoeveel gaat eruit? Lukt het u niet om het overzicht te houden? Dan is het project Het Huishoudboekje van de gemeente Utrecht misschien iets voor u. Uw inkomen gaat naar de gemeente en die betaalt de belangrijkste vaste lasten. De gemeente betaalt de vaste lasten ook als er te weinig geld op uw rekening staat. U weet altijd precies hoeveel geld er elke maand voor uzelf overblijft. Meedoen is gratis.

Kijk voor informatie en aanmelden op www.utrecht.nl > zoek: huishoudboekje. U kunt ook bellen met telefoonnummer 14 030.

Voedselbank

De Voedselbank Utrecht deelt gratis voedselpakketten uit vanuit uitgiftepunten in de stad. Heeft u te weinig geld om eten te kopen, maak dan een afspraak bij het buurtteam. Zij kunnen u vertellen of u voedselhulp kunt krijgen. Via de Voedselbank kunt u ook een Cultuurpas krijgen waarmee u gratis naar een museum of het theater kunt gaan. U vraagt de pas aan bij de coördinator van het uitgiftepunt.

Fondsen

In bijzondere noodsituaties biedt een gift van een fonds soms uitkomst. Meestal kan alleen een hulpverlenende organisatie of school een aanvraag doen. Die organisatie zorgt

ervoor dat het geld goed wordt besteed. Doorgaans wordt het bedrag ook gestort op het bankrekeningnummer van de organisatie.

Een gemeentelijk fonds is Stichting Noodhulp Utrecht, voor inwoners die in geldnood zitten en met spoed hulp nodig hebben.

- **Stichting Noodhulp Utrecht**

Postbus 123

3500 AC Utrecht

030 286 61 52 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 15.00 uur)

info.stichtingnu@utrecht.nl

www.noodhulputrecht.nl

Stichting Samen voor alle kinderen (SAM& voor alle kinderen)

Bij Sam& voor alle kinderen kunnen ouders of verzorgers met weinig geld een aanvraag doen voor onder andere een schoolreisje, schoolspullen, zwemles, sport, muziek, of een verjaardagsbox. U kunt een aanvraag doen voor meerdere dingen tegelijk en voor meerdere kinderen tegelijk. Sam& zorgt ervoor dat de aanvraag bij een organisatie terecht komt die de aanvraag in behandeling neemt.

- **Stichting Samen voor Alle Kinderen**

010 307 59 09 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 16.00 uur)

info@samenvoorallekinderen.nl

www.samenvoorallekinderen.nl

Kijk voor alle fondsen op www.ugids.nl > Geldzaken > Financiële regelingen > Fondsen > Fondsenoverzicht Individuele Noden of bel de Informatie en Advieslijn van U Centraal op 030 236 17 27.

Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld

In Utrecht is er veel hulp voor gezinnen met weinig geld. Ook landelijk zijn er fondsen en voorzieningen. Daarnaast organiseren inwoners van onze stad allerlei activiteiten. Een overzicht van de mogelijkheden vindt u in de Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld. De Wegwijzer is uitgebracht door de Geldzaak van U Centraal. U kunt het boekje (gratis) ophalen bij een van de locaties van de Geldzaak. Kijk voor adressen en openingstijden op www.degeldzaak.nl of bel 030 236 17 66. Lukt het niet om langs te komen? Stuur dan een mailtje naar info@degeldzaak.nl.

7.3 HULP BIJ UW ADMINISTRATIE

Financiën, informatie en advies (FIA), U centraal

Het stadsteam FIA van U Centraal biedt tijdelijke hulp door het inzetten van vrijwilligers bij (het op orde brengen van) uw administratie. De vrijwilligers worden hiervoor speciaal opgeleid door U Centraal. U kunt op verschillende manieren hulp en steun krijgen om goed met uw geldzaken om te gaan. Het doel is altijd dat u na een tijdje zelfstandig verder kunt.

Cursus Grip op financiën

Vindt u het lastig om overzicht te krijgen in uw geldzaken? Tijdens deze cursus leert u hoe u uw administratie goed kunt bijhouden en weer grip krijgt op uw financiën. U krijgt informatie over regelingen waar u gebruik van kunt maken en tips om meer geld over te houden en schulden te voorkomen. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten en is gratis. Aanmelden kan via de website www.u-centraal.nl/cursussen.

U kunt ook bellen: 06 10 78 11 54.

Cursus Voor 't zelfde geld

Wilt u graag een goed overzicht hebben van uw financiën, maar lukt dat niet omdat u moeite heeft met lezen, schrijven en rekenen? Dan is de cursus Voor 't zelfde geld iets voor u. U leert in een rustig tempo hoe u bijvoorbeeld kunt reageren op brieven, hoe u een verzekering afsluit of hoe internetbankieren werkt. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten en is gratis. Aanmelden kan via de website www.u-centraal.nl/cursussen. U kunt ook bellen: 06 10 78 11 54.

Cursus Online op orde

Vindt u het moeilijk om uw mailbox op orde te krijgen? Raakt u in de war van alle digitale 'Mijn omgevingen'? Als u graag weer overzicht wilt maar niet weet waar te beginnen, kunt u de cursus Online op orde volgen. U gaat aan de slag met het ordenen van uw digitale administratie en krijgt informatie, hulpmiddelen en tips. Na de cursus weet u hoe u veilig kunt internetten en hoe u het overzicht houdt. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten en is gratis.

Aanmelden kan via de website www.u-centraal.nl/cursussen.

U kunt ook bellen: 06 10 78 11 54.

Om deel te nemen aan deze cursus heeft u nodig:

- basiskennis van de computer
- een e-mailadres en DigiD

Vrijwilliger bij u thuis

Woont u zelfstandig maar kunt u niet of moeilijk reizen? Of is er een andere reden waardoor u er niet op uit kunt? Dan kan er misschien een vrijwilliger bij u thuis komen om u te helpen met uw administratie. U krijgt eerst een gesprek. Daarna hoort u of u deze hulp kunt krijgen. Tijdens een afgesproken periode helpt de vrijwilliger u om uw administratie beter bij te houden. Het doel is dat u na afloop van de periode zelfstandig verder kunt.

• **Stadsteam FIA, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
06 10 78 11 54
finan-admin@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl

• **Financieel vrijwilliger bij u thuis**

aanmelding@financieelvrijwilliger.nl
www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilligers thuis

De financieel vrijwilligers thuis van de Tussenvoorziening kunnen u helpen als u uw administratie niet meer overziet of de post niet meer openmaakt, omdat er bijvoorbeeld schulden zijn. Of misschien heeft u hulp nodig om uw administratie weer op orde te brengen na een periode van bewindvoering of schuldhulpverlening. De Tussenvoorziening heeft vrijwilligers die u thuis komen helpen. De hulp kan regelmatig en langdurig zijn, tot maximaal een jaar. In dat jaar probeert de vrijwilliger samen met u de problemen op te lossen en u te leren weer zelf uw administratie bij te houden.

• **De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilligers thuis**

030 275 96 45
FVT@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl

• **Financieel vrijwilliger bij u thuis**

aanmelding@financieelvrijwilliger.nl
www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

Humanitas Thuisadministratie

Humanitas helpt u om weer grip te krijgen op uw geldzaken. U leert uw administratie goed te ordenen en krijgt hulp bij het opstellen van een overzicht van uw inkomsten en uitgaven. Ervaren vrijwilligers helpen u hierbij. Zo nodig kan de vrijwilliger samen met u een toeslag of andere financiële bijdrage aanvragen. Het doel is dat u uiteindelijk zonder hulp verder kunt.

• **Humanitas Utrecht**

Christiaan Krammlaan 2
3571 AX Utrecht
030 252 40 30 of 06 13 29 88 73
thuisadministratie.utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht

• **Financieel vrijwilliger bij u thuis**

aanmelding@financieelvrijwilliger.nl
www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

Humanitas Get a Grip

Get a Grip zet vrijwilligers in die jongeren helpen grip te krijgen op hun geldzaken. Het gaat om jongeren van 16 tot en met 27 jaar die geldzorgen hebben of moeite hebben met het bijhouden van de financiële administratie. De jongere leert om te gaan met geld en overzicht te houden over wat er maandelijks binnenkomt en wat eruit gaat.

• **Humanitas Utrecht**

030 252 40 30 of 06 51 65 27 57
getagrip.utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht
www.gripopjemoney.nl

Ondersteuning van Protestantse Diaconie

Veel kerken hebben een diaconie. Bij incidentele financiële zorgen of problemen kan de diaconie hulp bieden. Er wordt eerst gekeken of er geen andere regelingen binnen bereik zijn.

• Protestantse Diaconie Utrecht

030 207 42 37 (bereikbaar op werkdagen tussen 11.00 - 12.00 uur)
 info@diaconie-utrecht-helpt.nl
 www.diaconie-utrecht-helpt.nl/geld

U Map

De U Map is een ordner waarin u uw administratie op een handige manier kunt bewaren. In de U Map vindt u ook tips om goed met uw geld om te gaan en advies over hoe om te gaan met schuldeisers. Verder staat in de U Map een voorbeeldbrief voor een betalingsregeling en een overzicht waar u terecht kunt voor hulp bij geldzaken. U ontvangt de U Map als u hulp bij uw administratie krijgt van een Utrechtse organisatie. Wilt u ook graag een U Map ontvangen? Bij het buurtteam en bij de Geldzaak in uw buurt kunt u gratis een U Map ophalen.

De Bibliotheek

Met al uw vragen over geld, inkomen, administratie, uitkeringen en toeslagen kunt u in een aantal bibliotheken terecht bij het Informatiepunt Werk & Inkomen en Geld & Administratie. U krijgt hier meteen de informatie die u nodig heeft of wordt doorverwezen naar een organisatie die u verder kan helpen. Het informatiepunt is er voor iedereen, ook als u geen lid bent van de bibliotheek.

Kijk voor meer informatie op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt.

7.4 BELASTING EN TOESLAGEN

Bijna iedereen heeft te maken met belasting of toeslagen. Hierna leest u wat u moet weten over belastingaangifte, aftrek van kosten en geld terugkrijgen. U leest wanneer u recht heeft op toeslagen, hoe u een toeslag aanvraagt en waar u advies of hulp kunt krijgen als u vragen heeft over belasting en toeslagen.

Als laatste leest u over de belastingvrije vergoeding die vrijwilligers soms krijgen.

Belastingaangifte

Als u verplicht bent om belastingaangifte te doen, krijgt u een brief van de Belastingdienst. Als u geen brief krijgt is het goed om te (laten) controleren of het in uw geval belangrijk is om aangifte te doen. Als na het invullen blijkt dat u € 49 of meer moet betalen, bent u verplicht om aangifte te doen. Maar de kans bestaat ook dat u geld terugkrijgt door aangifte te doen.

De twee meest voorkomende redenen om vrijwillig aangifte inkomstenbelasting te doen zijn:

- U heeft aftrekposten, zoals ziektekosten, giften, partneralimentatie;
- U heeft te veel belasting betaald en die kunt u terugkrijgen.

Dit komt vaak voor bij een klein aanvullend pensioen. Ook als u niet alle 12 maanden van het jaar inkomsten uit loon of uitkering heeft gehad betaalt u vaak te veel belasting.

Hulp bij belastingaangifte

U kunt hulp krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte. In de belastingaangifteperiode maart/april regelen verschillende organisaties de HUBA (Hulp bij Belastingaangifte). Deze hulp is vooral bedoeld voor mensen met een laag inkomen. U kunt telefonisch een afspraak maken voor de HUBA via de BelastingTelefoon op 0800 0543. Op www.belastingdienst.nl > aangifte doen > hulp nodig? vindt u meer informatie.

In maart en april worden in enkele buurtteams en bibliotheken ook invuldagen voor de belastingaangifte georganiseerd.

Belastingaftrek zorgkosten

Sommige kosten voor uzelf, uw partner of uw kinderen tot 27 jaar, mag u bij uw belastingaangifte aftrekken. Dat mag ook als u kosten maakt voor iemand van 27 jaar of ouder die een ernstige beperking heeft en tot uw huishouden behoort. Of als u kosten maakt voor uw ouder, broer of zus die afhankelijk is van uw zorg. Aftrek kan alleen voor zorgkosten die in de wet staan en die niet door de zorgverzekering worden vergoed. Door de aftrek betaalt u minder belasting.

Meer informatie vindt u op www.belastingdienst.nl onder Aftrek zorgkosten. U kunt ook de BelastingTelefoon bellen op 0800 0543. Houd dan uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand.

Tegemoetkoming specifieke zorgkosten

U krijgt alleen geld terug door de aftrek van zorgkosten als u genoeg belasting betaalt. Maar als u weinig of geen belasting betaalt, kunt u vaak toch geld terugkrijgen. Daarvoor is de regeling Tegemoetkoming specifieke zorgkosten (TSZ). Als u belastingaangifte doet en uw zorgkosten invult, kijkt de Belastingdienst of u recht heeft op de tegemoetkoming en hoeveel. Daarna betaalt de Belastingdienst het bedrag in één keer aan u uit.

Meer informatie over deze tegemoetkoming vindt u op www.belastingdienst.nl > gezondheid. U kunt ook de BelastingTelefoon bellen op 0800 0543 of informatie vragen bij de sociaal raadslieden in het buurtteam.

Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg

Verzorgt u in het weekend of vakanties uw kind, broer of zus die in een zorginstelling woont? Dan mag u een vast bedrag per dag voor de kosten van deze verzorging aftrekken van uw belasting. Ook als u officieel mentor of curator bent van iemand die in een zorginstelling woont, mag u dit bedrag van uw belasting aftrekken.

Voorlopige teruggaaf van belasting

Heeft u aftrekbare uitgaven waardoor u elk jaar geld terugkrijgt van de Belastingdienst? Dan kunt u dat bedrag al in het jaar waarin u de uitgaven doet in maandelijkse bedragen ontvangen. Dat heet een voorlopige teruggaaf. U vraagt hiervoor een voorlopige aanslag inkomstenbelasting aan. Of dit aan te raden is, hangt af van uw

persoonlijke situatie. De sociaal raadslieden in het buurtteam kunnen u hierover adviseren.

Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers

Als u vrijwilligerswerk doet voor een organisatie worden uw kosten meestal vergoed. Soms krijgt u ook een vergoeding voor uw inzet. En soms krijgen vrijwilligers allebei. Voor de Belastingdienst is een vergoeding voor vrijwilligerswerk belastingvrij als:

- de vergoeding alleen de kosten van het vrijwilligerswerk dekt;
- de vergoeding in 2024 in totaal niet hoger is dan € 210 per maand en maximaal € 2.100 per jaar.

De vrijwilligersvergoeding wordt niet gekort op de bijstandsuitkering en telt ook niet mee als inkomen voor de kwietscheldingsregeling van gemeente- en waterschapsbelastingen, zolang de vergoeding niet hoger is dan de hierboven genoemde bedragen. Niet alle organisaties die met vrijwilligers werken, betalen een vrijwilligersvergoeding. Soms ziet een vrijwilliger zelf af van een (onkosten)vergoeding. Als de organisatie aan bepaalde voorwaarden voldoet, dan mag de vrijwilliger bij zijn belastingaangifte een bedrag aftrekken als gift. Op de site van de Belastingdienst vindt u hierover meer informatie. Kijk op www.belastingdienst.nl > vrijwilligersvergoeding en giften.

Huurtoeslag

Als uw huur te hoog is in verhouding tot uw inkomen, kunt u misschien huurtoeslag krijgen. U mag niet te veel vermogen hebben: maximaal € 36.952 per persoon in 2024 (spaargeld van minderjarige kinderen telt mee bij het vermogen van de ouders). Hoe hoog de huurtoeslag is, hangt af van de huurprijs, uw inkomen, uw leeftijd en de samenstelling van uw huishouden. De voorwaarden gelden voor uzelf, voor uw toeslagpartner als u die heeft, en ook voor medebewoners.

Bijzondere situaties en huurtoeslag

Soms kunt u ook (méér) toeslag krijgen dan volgens de algemene regels mogelijk is:

- In uw huishouden wordt iemand verzorgd die daardoor niet naar een verpleeg- of verzorgingshuis hoeft. De huurtoeslag wordt hoger doordat het inkomen van deze persoon niet meetelt.
- Uw woning is aangepast voor iemand met een lichamelijke beperking. De huurtoeslag wordt hoger omdat uw woning is aangepast of u krijgt huurtoeslag terwijl uw huur boven de huurgrens voor huurtoeslag ligt.
- In een huishouding met alleen jongeren tot 23 jaar woont iemand die verzorging nodig heeft. Bij een hogere huur dan de gebruikelijke maximale huur voor jongeren is er toch recht op huurtoeslag.
- Een medebewoner woont langer dan een jaar buitenshuis, bijvoorbeeld in een verpleeghuis. De medebewoner telt niet mee voor de huurtoeslag, ook al staat hij ingeschreven op uw adres.

Bijzonder inkomen en huurtoeslag

Soms tellen bijzondere inkomsten niet mee voor de berekening van de huurtoeslag:

- een nabetaling van loon of uitkering over voorgaande jaren;
- een afkoopsom van een klein pensioen;

- een verhoging van uw arbeidsongeschiktheidsuitkering van UWV voor de kosten van oppas en verzorging;
- een wezenuitkering aan een ander dan de wettelijke vertegenwoordiger.

Gebruik het formulier Verzoek bijzondere situatie huurtoeslag op de website van de Belastingdienst. Geef de bijzondere situatie binnen vijf jaar na de datum van de definitieve berekening door met het formulier. Kijk voor meer informatie op www.belastingdienst.nl of bel de BelastingTelefoon (0800 0543). Komt u er niet uit, maak dan een afspraak met de sociaal raadslieden in uw buurtteam.

Zorgtoeslag

Als uw zorgverzekeringspremie te hoog is in verhouding tot uw inkomen kunt u misschien zorgtoeslag krijgen. U krijgt zorgtoeslag als u (en uw eventuele toeslagpartner)

- 18 jaar of ouder bent;
- een Nederlandse zorgverzekering heeft afgesloten;
- de Nederlandse nationaliteit heeft of een geldige verblijfsvergunning;
- in 2024 een jaarinkomen heeft van maximaal € 37.496 (of € 47.368 samen met uw toeslagpartner);
- op 1 januari 2024 niet meer vermogen heeft dan € 140.213 (of € 177.301 samen met uw toeslagpartner).

Kindgebonden budget

Het kindgebonden budget is een maandelijks bedrag voor de kosten van kinderen tot 18 jaar. Er is een inkomens- en vermogensgrens. Krijgt u al huurtoeslag, zorgtoeslag of kinderopvangtoeslag? Dan krijgt u automatisch bericht van de Belastingdienst over het kindgebonden budget. Krijgt u geen toeslag of krijgt u voor het eerst kinderbijslag? Of krijgt u een kind nadat het kindgebonden budget is stopgezet? Vraag het kindgebonden budget dan zelf aan bij de Belastingdienst.

Alleenstaande ouders krijgen extra kindgebonden budget. In de proefberekening toeslagen op www.belastingdienst.nl ziet u hoeveel dat is. Als kinderen 12 of 16 jaar worden, gaat het budget omhoog met een bijdrage voor schoolkosten.

Kinderopvangtoeslag

De kinderopvangtoeslag is voor ouders die werk combineren met de verzorging van hun kinderen. Daarnaast is de kinderopvangtoeslag voor ouders die een traject naar werk, een opleiding of een inburgeringscursus volgen. Tot slot kunt u ook kinderopvangtoeslag aanvragen als een van de ouders een Wlz-indicatie heeft. Er is geen inkomens- en vermogensgrens voor kinderopvangtoeslag. Wel wordt de toeslag lager als het inkomen hoger is. Bij kinderopvangtoeslag gaat het om grote bedragen. Voorkom dat u moet terugbetalen door elke verandering (aantal uren opvang, soort opvang, aantal gewerkte uren, enzovoort) direct door te geven via Mijn Toeslagen. Dat gaat makkelijk met de app Kinderopvangtoeslag. Kijk voor de voorwaarden waaraan u moet voldoen op de website van de Belastingdienst of informeer bij de kinderopvangorganisatie.

Toeslag aanvragen

U vraagt een toeslag digitaal aan op www.toeslagen.nl. Daar kunt u eerst een proefberekening maken om te weten of u toeslag kunt krijgen en hoeveel. Om aan te vragen

logt u met DigiD in op Mijn Toeslagen. Vraagt u de toeslag liever aan via de BelastingTelefoon? Dat kan. Bel 0800 0543 en houd uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. U krijgt binnen tien werkdagen per post een aanvraagformulier dat u ondertekend moet terugsturen.

Voor hulp bij het aanvragen van de toeslagen kunt u terecht bij de Belastingdienst of bij de sociaal raadslieden in het buurtteam.

U kunt uw huur- en zorgtoeslag en kindgebonden budget voor 2023 nog aanvragen tot en met 1 september 2024. Soms heeft u zelfs nog langer de tijd, namelijk als u of uw toeslagpartner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft. U kunt dan nog toeslag aanvragen tot de datum waarop het uitstel afloopt. Huurtoeslag kunt u ook nog aanvragen als uw medebewoner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft.

Kinderopvangtoeslag kunt u niet met terugwerkende kracht aanvragen: deze toeslag kunt u uiterlijk drie maanden na de maand waarin u er recht op heeft, aanvragen.

Een toeslag wordt aan u uitbetaald vóórdat de Belastingdienst uw inkomen heeft gecontroleerd. De Belastingdienst gebruikt uw inkomensgegevens van 2023 voor de berekening van de toeslag in 2024. Pas in 2025 weet de Belastingdienst of uw toeslag in 2024 goed, te hoog of te laag was. Als uw inkomen verandert, geef dat dan direct door via Mijn Toeslagen of de BelastingTelefoon. Uw toeslag wordt dan opnieuw berekend.

Moet u toeslag terugbetalen en komt u daardoor in financiële problemen? Maak dan een afspraak bij de sociaal raadslieden in het buurtteam.

Advies of hulp bij belasting en toeslagen

Met vragen of problemen over belasting en toeslagen kunt u terecht bij de sociaal raadslieden in het buurtteam. De sociaal raadslieden zijn het toeslagenservicepunt. Dat betekent dat zij rechtstreeks toegang hebben tot de Belastingdienst/Toeslagen. Een toeslagenservicepunt helpt mensen bij alle toeslagen. De dienstverlening is gratis. In hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids vindt u de contactgegevens van het buurtteam bij u in de buurt.

7.5 UITKERINGEN EN PENSIOENEN

Algemene Ouderdomswet (AOW)

De AOW is een basispensioen van de overheid. Iedereen die de AOW-leeftijd heeft bereikt en in Nederland woont of heeft gewoond, heeft er recht op. U ontvangt het AOW-pensioen van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) vanaf de dag dat u de AOW-leeftijd heeft. In 2024 is de AOW-leeftijd 67 jaar. Het is nu al bekend dat de AOW-leeftijd tot en met 2027 op 67 jaar blijft.

De AOW is een opbouwverzekering. Iedereen die in Nederland woont of werkt, bouwt automatisch AOW op. Het maakt niet uit wat uw nationaliteit is. Hoeveel AOW u precies krijgt, hangt af van het aantal jaren dat u AOW heeft opgebouwd. Als u 50 jaar in Nederland heeft gewoond op de dag dat u de AOW-leeftijd bereikt, krijgt u een vol-

ledig AOW-pensioen. Over elk jaar dat u buiten Nederland heeft gewoond krijgt u 2 procent minder AOW. De AOW kent aparte bedragen voor alleenstaanden en gehuwden of samenwonenden.

Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)

Heeft u een onvolledig AOW-pensioen en verder weinig of geen inkomsten? Of gaat u binnenkort met pensioen en heeft uw partner weinig of geen inkomen? Dan kunt u misschien een AIO-uitkering krijgen. De AIO-uitkering vult uw inkomen aan tot het sociaal minimum. De AIO-aanvulling is een vorm van bijstand (Participatiewet). Inkomsten worden verrekend en er geldt een vermogenstoets. Ook de kostendelersnorm is van toepassing op de AIO. Dat betekent dat uw AIO-aanvulling lager wordt als er mensen van 27 jaar of ouder bij u in huis wonen. U kunt de AIO-uitkering aanvragen bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Dit kan digitaal of per post. Op de website van de SVB kunt u aangeven op welke manier u de AIO uitkering wilt aanvragen.

Overbruggingsuitkering AOW

Door de verhoging van de AOW-leeftijd kunt u tijdelijk minder inkomen hebben. Bijvoorbeeld als uw VUT of vergelijkbare uitkering stopt, lager wordt of overgaat in een ouderdomspensioen vóórdat uw AOW-pensioen ingaat. In sommige gevallen kunt u dan een overbruggingsuitkering AOW krijgen. Het gaat om de volgende situaties:

- u bent geboren na 30 september 1950 en voor 31 december 1959,
- u heeft op of na 1 januari 2013 maar voor 1 juli 2015 een uitkering zoals VUT, pensioen, wachtgeld, enzovoort ontvangen;
- deze uitkering stopt of wordt lager vanaf de 65e verjaardag.

Voor de overbruggingsuitkering geldt een inkomens- en vermogensgrens.

De overbruggingsuitkering is een tijdelijke regeling. De regeling eindigt op 31 december 2024.

U krijgt meestal automatisch vier maanden voordat u 65 wordt een brief van de SVB om de overbruggingsuitkering aan te vragen. Aanvragen kan zo nodig met terugwerkende kracht tot een jaar voorafgaand aan de AOW-leeftijd.

Kijk voor meer informatie over de overbruggingsuitkering op www.svb.nl.

Algemene nabestaandenwet (Anw)

Als uw partner is overleden, kunt u onder bepaalde voorwaarden een nabestaanden-uitkering van de overheid krijgen. U krijgt een nabestaandenuitkering Anw als:

- uw partner in Nederland woonde of werkte, en
- u nog niet de AOW-leeftijd heeft bereikt, en
- u voor een kind zorgt dat jonger is dan 18 jaar of u ten minste 45 procent arbeidsongeschikt bent.

Het maakt niet uit of u getrouwd was of samenwoonde met uw overleden partner. De hoogte van de Anw hangt af van andere inkomsten die u heeft. Voor de Anw geldt ook de kostendelersnorm. Dat betekent dat u misschien minder uitkering krijgt als er iemand van 27 jaar of ouder bij u in huis woont. Voor kinderen die volledig wees zijn geworden kent de Anw een wezenuitkering.

• **Sociale Verzekeringsbank (SVB)**

Graadt van Roggenweg 400, Utrecht
 postadres: Postbus 18002
 3501 CA Utrecht
 030 264 90 00
 AOW: 030 264 90 10; AIO-aanvulling: 030 264 96 00
www.svb.nl

Heeft u een vraag, bel dan eerst. Meestal kan uw vraag direct beantwoord worden. Wilt u de SVB bezoeken? Bel dan om een afspraak te maken. Neem een geldig legitimatiebewijs (paspoort of ID-kaart) mee als u een aanvraag wilt doen.

Website Mijnpensioenoverzicht.nl

Op www.mijnpensioenoverzicht.nl vindt u informatie over de AOW en het pensioen dat u via uw werkgever(s) heeft opgebouwd. U kunt zien hoeveel AOW en (nabestaanden)pensioen u nu heeft opgebouwd en hoe hoog het pensioenbedrag is dat u uiteindelijk kunt bereiken. Op de website vindt u ook antwoord op veel vragen over het pensioen en een adreslijst van pensioenfondsen. U heeft DigiD nodig om toegang te krijgen tot uw pensioenoverzicht.

Nieuwe regels kleine pensioenen

Sinds 2019 zijn de regels voor kleine pensioenen veranderd. Een pensioen tot ongeveer € 600 bruto per jaar kunt u normaal gesproken niet meer afkopen. De pensioenuitvoerder mag dit pensioen automatisch overdragen aan de pensioenuitvoerder van een volgende werkgever. Heeft u binnen vijf jaar na uitdiensttreding nog geen nieuwe pensioenuitvoerder, dan mag u het pensioen alsnog afkopen. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw pensioenverzekeraar.

Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering

Krijgt u een Ziektewet-, Wajong-, WAO- of WAZ-uitkering van UWV die lager is dan het sociaal minimum? Dan heeft u misschien recht op een Toeslag uit de Toeslagenwet. Of heeft u een van deze uitkeringen en verandert er iets waardoor uw gezinsinkomen onder het sociaal minimum komt? Vraag dan bij UWV een Toeslag aan.

Het sociaal minimum is wettelijk vastgesteld. Dit is het bedrag dat u (samen met uw eventuele partner) minimaal nodig heeft om van te leven. De Toeslag vult het inkomen aan tot het sociaal minimum. Bent u langer dan een jaar ziek en betaalt uw werkgever u nu een lager loon? Ook dan kunt u een Toeslag krijgen als uw inkomen onder het sociaal minimum blijft. Voor een Toeslag van UWV geldt de kostendelersnorm. Dit betekent dat u misschien een lagere Toeslag krijgt als u met een andere meerderjarige uw woning deelt.

Kijk voor meer informatie over de Toeslag op www.uwv.nl/particulieren.

Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering

Heeft u een arbeidsongeschiktheidsuitkering van 80-100 procent, woont u zelfstandig en heeft u dagelijks en blijvend hulp of verzorging nodig? Dan kunt u bij UWV vragen om uw uitkering te verhogen van 75 procent naar 100 procent van het dagloon. Heeft u gedeeltelijk hulp of verzorging nodig, dan kunt u UWV vragen uw uitkering te ver-

hogen naar 85 procent van het dagloon. Deze regeling heet: Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering bij hulpbehoevendheid.

Kijk voor meer informatie over de regeling op www.uwv.nl/particulieren.

Tegemoetkoming arbeidsongeschikten

Elk jaar in september betaalt UWV de Tegemoetkoming arbeidsongeschikten aan mensen die op 1 juli van het kalenderjaar ten minste 35 procent arbeidsongeschikt zijn of recht hebben op hulp om werk te vinden of te behouden. Deze tegemoetkoming is bedoeld voor de extra kosten die u heeft door uw ziekte of beperking. U krijgt het geld automatisch als u aan de voorwaarden voldoet. Het bedrag wordt jaarlijks aangepast aan de gemiddelde prijsstijging. In 2023 ging het om € 197,72; het bedrag voor 2024 wordt in de loop van het jaar vastgesteld. De tegemoetkoming arbeidsongeschikten is een nettobedrag. Het bedrag telt niet mee bij de berekening van rechten op minima-uitkeringen of verstrekkingen en is niet vatbaar voor beslag.

7.6 NA EEN OVERLIJDEN

Na een overlijden moet er van alles geregeld worden op financieel en administratief gebied. Had de overledene een uitvaartverzekering? Is er een erfenis te verdelen of zijn er schulden? Wat moet u doen als er schulden zijn? Kunt u dat zelf? Heeft u een notaris nodig? Wat gebeurt er met de inboedel? Vragen, veel vragen. En dat in een periode die waarschijnlijk emotioneel zwaar is. Hoewel uw hoofd er misschien niet naar staat, is het toch heel belangrijk om alles goed te regelen. Gelukkig zijn er verschillende organisaties die een overzicht bieden van zaken die geregeld moeten worden bij overlijden. De meeste informatie kunt u vinden via internet.

Rijksoverheid

Als een naaste overlijdt, hoeft u niet helemaal zelf uit te vinden waar u allemaal aan moet denken. De overheid heeft een handige vragenlijst gemaakt. U beantwoordt een paar vragen en krijgt dan een overzicht van wat er geregeld moet worden. www.rijksoverheid.nl > zoek: checklist bij overlijden

Belastingdienst

De Belastingdienst heeft een speciale website over wat te doen na een overlijden. Ook hier kunt u enkele vragen beantwoorden. U ziet dan een lijst met zaken die u moet regelen. www.belastingdienst.nl > zoek: na een overlijden

Wijzer in geldzaken

Wat kunt u nu al regelen voor uw nabestaanden? Hoe kunt u ervoor zorgen dat uw partner en kinderen goed achterblijven? Het is verstandig om op tijd na te denken over zaken als de erfenis, eventuele schulden, inkomen, pensioen na overlijden, enzovoort. Deze website helpt daarbij. www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden/checklist-overlijden

Notaris

Op www.notaris.nl/bij-overlijden leest u wat u moet regelen na een overlijden en wat er gebeurt met de erfenis. Via de Notaristelefoon van de KNB kunt u ook de brochure 'Wat moet ik regelen na een overlijden' aanvragen.

- **Notaristelefoon**

0900 346 93 93 (€ 0,80 p/m, voor de wachttijd betaalt u de gebruikelijke belkosten)
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 13.00 uur
www.notaris.nl

7.7 KINDERBIJSLAG EN INTENSIEVE ZORG

Als u de geboorte van uw kind bij uw gemeente heeft gemeld, dan krijgt u binnen drie tot zes weken vanzelf bericht van de SVB over het aanvragen van de kinderbijslag. Als u nog een kind krijgt, dan hoeft u geen aanvraag te doen. U krijgt vanzelf meer kinderbijslag als u de geboorte van uw kind heeft gemeld bij de gemeente. Als u na zes weken geen brief heeft ontvangen, kunt u contact opnemen met de SVB. Op de website www.svb.nl kunt u meer informatie vinden. U kunt ook bellen naar het kantoor in Utrecht via het nummer 030 264 90 20.

Voor een thuiswonend kind van 3 tot 18 jaar dat intensieve zorg nodig heeft, kan recht op dubbele kinderbijslag bestaan. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) brengt daarover een advies uit. U hoeft dit advies niet zelf aan te vragen, dat doet de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

U vraagt de dubbele kinderbijslag aan bij de SVB. Let op: u kunt dubbele kinderbijslag niet met terugwerkende kracht aanvragen. De dubbele kinderbijslag gaat in vanaf het kwartaal waarin uw aanvraag door de SVB is ontvangen en u voldoet aan de voorwaarden.

Krijgt u dubbele kinderbijslag en bent u alleenstaande ouder? Of heeft u of uw partner een jaarinkomen van ongeveer € 5.000? Dan krijgt u nog een extra bedrag kinderbijslag van ruim € 2.200 per jaar. U kunt de extra kinderbijslag na afloop van het kalenderjaar aanvragen. Hierover krijgt u automatisch bericht van de SVB. Half januari 2024 stuurt de SVB de brieven over de aanvraag voor 2023.

De dubbele kinderbijslag en de extra kinderbijslag kunt u aanvullend op de kinderbijslag ontvangen.

7.8 INFORMATIE EN HULP BIJ (SOCIAALJURIDISCHE) VRAGEN

Sociaal raadslieden

Sociaal raadslieden kunnen u helpen bij vragen over wetten en regelingen. Zij zijn medewerkers van U Centraal en ze werken binnen de buurtteams. Sociaal raadslieden

geven informatie, advies en hulp bij sociaaljuridische onderwerpen. Simpel gezegd: als het gaat over wetten en regelingen. Ze kunnen u vertellen op welke voorzieningen u recht heeft en kunnen u helpen bij het aanvragen ervan. Ze weten veel van uitkeringen, belastingen, toeslagen, schulden, consumentenzaken en vreemdelingenrecht. De hulp van de sociaal raadslieden is gratis. In hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids vindt u de contactgegevens van het buurtteam bij u in de buurt.

De Geldzaak van U Centraal

Heeft u vragen of zorgen over geld? Bij de Geldzaak kunt u terecht voor informatie en advies over geldzaken. U kunt hier ook hulp krijgen bij het aanvragen van toeslagen en andere regelingen. Gratis en als u dat wilt anoniem. De Geldzaak registreert geen persoonlijke gegevens. U kunt de Geldzaak bellen, mailen, whatsappen en – met of zonder afspraak – langskomen op een van de locaties. De locatie op de Steenweg 20 (binnenstad) is doordeweeks vrijwel altijd open. Daarnaast houdt de Geldzaak op allerlei plekken in de stad spreekuren. Op de website kunt u zien waar en wanneer deze spreekuren zijn.

- **De Geldzaak**

Steenweg 20 (ma en do 13.00 - 17.00 uur; di, wo en vrij 9.00 - 17.00 uur)
030 236 17 66 (bellen en WhatsApp; bereikbaar op werkdagen 9.00 - 17.00 uur)
info@degeldzaak.nl
www.degeldzaak.nl

Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies en informatie op alle rechtsgebieden, aan iedereen met een laag inkomen en weinig vermogen. De 350 juristen van het Juridisch Loket, verspreid over 30 vestigingen door heel Nederland, zijn onafhankelijk en geven persoonlijk advies. Zij kunnen u ook helpen om een goede advocaat te vinden als het nodig is.

- **Het Juridisch Loket Utrecht**

Catharijnesingel 55
3511 GD Utrecht
0800 8020 (gratis)
telefonisch bereikbaar op werkdagen 9.00 - 17.00 uur
inloopspreekuur: ma, do en vr 9.00 - 11.00 uur; di 14.00 - 16.00 uur
www.juridischloket.nl

Rechtswinkel Utrecht

De Vereniging Rechtswinkel Utrecht is een vrijwilligersorganisatie waar ongeveer 55 gevorderde rechtenstudenten dagelijks gratis juridisch advies geven tijdens telefonische spreekuren en specialistische inloopsprekuren. De studenten die werken bij de Rechtswinkel hebben een goede juridische basiskennis en doen op deze manier praktijkervaring op.



- **Rechtswinkel Utrecht**

Oudegracht 36
3511 AP Utrecht
030 231 42 54
info@rechtswinkelutrecht.nl
voor advies: advies@rechtswinkelutrecht.nl
www.rechtswinkelutrecht.nl

Telefonische spreekuren

ma 13.00 - 17.00 uur
di, wo en do 9.00 - 17.00 uur
vr 9.00 - 15.00 uur

Specialistische inloopsprekuren

ma 19.00 - 20.30 uur: arbeidsrecht en sociale zekerheid
di 19.00 - 20.30 uur: consumentenrecht, overheid en strafrecht
do 19.00 - 20.30 uur: huurrecht, wonen, personen- en familierecht

Notaristelefoon

De Notaristelefoon is er voor al uw algemene vragen op notarieel gebied. Zo kunt u bijvoorbeeld de Notaristelefoon bellen als u een vraag heeft over zaken die geregeld moeten worden bij de behandeling van een nalatenschap. Over verschillende notariële onderwerpen zijn bij de Notaristelefoon brochures beschikbaar die u kunnen worden toegestuurd. Voor meer gedetailleerde vragen die de Notaristelefoon niet kan beantwoorden, wordt u doorverwezen naar een notaris bij u in de buurt.

- **Notaristelefoon**

0900 346 93 93 (€ 0,80 p/m; voor de wachttijd betaalt u alleen de gebruikelijke belkosten) Bereikbaar op werkdagen 9.00 - 13.00 uur
www.notaris.nl



INDEX

A

Aanbieders van woonzorgcentra 66
 Aangepaste vakanties 46 - 47, 120
 Aanvullende energievergoeding 125
 Aanvullende Inkomensvoorziening
 Ouderen (AIO) 139
 Abrona 114, 119
 Advies of hulp bij belasting en toeslagen 138
 AIO 139
 Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal 72
 Algemene nabestaandenwet (Anw) 139
 Algemene Ouderdomswet (AOW) 138 - 139
 Allegoeds Vakanties 47
 Alzheimer Cafés 93 - 94
 Alzheimer Nederland 93
 Alzheimer Nederland - regio Gemeente Utrecht 94
 Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café 94
 Amerpoort 113
 AMWAHT-groepen voor vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond 105
 ANBO 59, 77
 Antonius Ziekenhuis, St. 84
 Anw 139
 ANWB AutoMaatje 44
 AOW 138
 AOW Overbruggingsuitkering 139
 Apotheek (huisartsenpost spoedzorg) 84
 Arbeidsongeschiktheid, tegemoetkoming 141
 Asha, zelforganisatie Hindoestaanse -Surinamers 61
 AxionContinu 66 - 67, 69, 86, 88-91, 94, 114

B

Bartiméus Zeist 111
 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte 98

Belangrijke telefoonnummers 64
 Belasting en toeslagen 134
 Belastingaangifte 134
 Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg 135
 Belastingaftrek zorgkosten 135
 Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers 136
 BghU, gemeentelijke belasting 126
 Bibliotheek Utrecht 36 - 38
 Bibliotheek-aan-Huis 38
 Bibliotheek Utrecht, cursussen en workshops 41
 Bibliotheek DigiTaalhuis, hulp met de computer 38
 Bibliotheek DigiTaalhuis, hulp met taalvragen 39
 Bibliotheek Utrecht, Informatiepunt 26, 38, 134
 Bibliotheekservice Passend lezen 38
 Bijzonder inkomen voor toeslagen 136 - 137
 Bijzondere bijstand 124 - 125
 (Bijzonder) openbaar vervoer 74
 Bikkel, Stichting 117
 Brandweer (geen spoed) 64
 Buddyzorg bij verlies van gezondheid 31, 99
 Buren helpen Buren Overvecht 17
 Burennetwerk Utrecht Zuid 71
 Burennetwerk Zuilen 71
 Buurt Mobiel 44 - 45
 Buurtbemiddeling 72 - 73
 Buurtcentra 15 - 23
 Buurthuizen 14 - 23
 Buurtteams 14- 23
 Buurtwerkkamer De Klop 17
 Buurtwerkkamer de Verbinding 17
 Buurtwerkkamer TOP 16
 Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn 22

C

Careyn 86, 88, 94, 115
 Careyn, personenalarmering 69
 Careyn oncologieverpleegkundigen 101

Casa Confetti-Lister 115 - 116
 Casemanager dementie, per wijk 94 - 98
 Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) 82
 ChristenQueer 49
 COC Midden-Nederland 47 - 48
 COC Midden-Nederland 50+ 48
 Computer 38 - 39
 Computerhulp SeniorWeb 39
 Computerhulp Student aan huis 38 - 39
 Computerspreekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis) 38
 Computerles Welkom Online van het - Ouderenfonds 39
 Crisis door schulden 129
 Cursussen 36
 Cursus Grip op financiën 132
 Cursus Online op orde 132
 Cursus Voor 't zelfde geld 132

D

Dagbesteding 96, 117
 Dag van de Mantelzorg 106
 De Dementielijn (voor hulp en advies) 93
 De derde helft 42
 De Geldzaak, U Centraal 128, 131, 143
 De Grasboom 116
 De Hoogstraat Revalidatie 86 - 87
 De Kringen 48
 De Luisterlijn 27
 De Moestuin 118
 De Onvergetelijke Kookclub 97
 De Rijnhoven 66, 88, 94, 115
 De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis 129
 De Utrechtse Muziekschool (DUMS) 41
 De Verhuisfamilie 78
 De Wilg 32, 35
 De Zonnebloem 32, 47
 De Zonnebloemauto Utrecht 45
 De Zuidbus 44
 Dementie 92
 Dementielijn, De 93
 Diaconie Utrecht 134
 Diakonessenhuis 85
 Dierenbuddy 45 - 46
 Dierenvoedselbank 46

DigiID 128
 DigiTaalhuis (computer- en taalhulp) 38 - 39
 Doe Mee in Utrecht (voorheen In-Utrecht) 42
 Doven en slechthorenden GGMD, 111
 Domstad PlusBus, U Centraal, 43
 DUMS, De Utrechtse Muziekschool 41

E

Eet Mee!, Stichting (ontmoeting aan tafel) 73
 Eettafels per wijk 50 - 59
 Energieadvies en energiebox (gratis) 126
 Energietoeslag 125
 Ergo Doen Utrecht 87
 Ergotherapie 86 - 87
 ExpertCare, oncologische zorg 101
 Extra's van de gemeente Utrecht 122

F

Financiën Informatie en Advies (FIA), U Centraal 131
 Financieel vrijwilliger Utrecht 132
 Financieel vrijwilliger bij u thuis 132 - 133
 Financiën bij veranderingen in uw leven 129
 FocusCura via AxionContinu, personen-alarmering 69
 Fokuswoningen 65
 Fondsen 130 - 131

G

Geestelijke gezondheidszorg 91 - 92
 Geheugenpoli 95
 Geldzorgen 128 - 131
 Geldzaken, advies en hulp 124, 144
 Gemeentelijke belasting (BghU), kwijtschelding 126
 Gemeente Utrecht, algemeen telefoonnummer 24 - 25, 60

Gespreksgroepen en contactgroepen mantelzorg 105
 GGMD voor Doven en Slechthorenden Utrecht 111
 GGZ Steunpunt Utrecht 92
 Gilde Utrecht 36
 Grasboom, Stichting De 116 - 117
 Gratis met de bus en de tram 127
 Groepswonen ouderen 65

H

Handjehelpen 35, 96
 Heerenloo, 's 113
 Helen Dowling Instituut 99
 Het Juridisch Loket 143
 Het Vakantiebureau 47
 Hindoestaanse ouderen, Asha 61
 HipHelpt, vereniging 72
 Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) 40 - 41
 Homoseksualiteit 47
 Hoogstraat, De Revalidatie 86
 Hospice Utrecht, Stichting 100
 Hospitium Johannes Vleuten 100
 Huisartsenposten Utrecht (spoedzorg) 83
 Huisdieren 45
 Huiselijk geweld 26 - 27
 Huishoudboekje, gemeente Utrecht 130
 Huishoudelijke hulp 70
 Huiskamer van de Wijk 33
 Hulp bij belastingaangifte 135
 Hulp bij belasting en toeslagen 138
 Hulp bij Dementie, U Centraal 95
 Hulp bij huishouden, Wmo-loket 70
 Hulp bij uw administratie 131
 Hulp bij (sociaaljuridische) vragen 142
 Hulp- en hulpmiddelen 24, 68
 Hulp en informatie 14
 Hulp en informatie: adressen per wijk 15 - 23
 Hulp en informatie voor de hele stad 23 - 27
 Hulp van een vrijwilliger thuis 70
 Humanitas Utrecht 30 - 31, 35
 Humantas, vriendschappelijk huisbezoek 30 - 31

Humanitas Get a Grip 133
 Humanitas - Steun bij rouw 30 - 31, 102
 Humanitas Taalmaatjes 39 - 40
 Humanitas Thuisadministratie 133
 Huurtoeslag 136

I

Ieder(in) 112
 In de kern gezond Leidsche Rijn 22
 Individuele inkomensvoetstuk 124
 Individuele Wmo-voorzieningen 81
 Infopunt Informele Zorg (NIZU) 24
 Informatie en Advieslijn van U Centraal 142
 Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen 142
 Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht 26 - 27, 38
 Inloop van Buren Rivieren- en Dichterswijk 71
 InteraktContour Mantelzorg Match Utrecht 108
 InteraktContour Utrecht, locatie Leidsche Rijn 117
 InteraktContour Utrecht, locatie de Paraplu 110 - 111, 117

J

Jados 116
 Jellinek Utrecht 98
 Jeugdwet 81 - 82
 JMZ030 (Jonge Mantelzorgers Utrecht) 107
 Jonge mantelzorgers 106 - 107
 Juridisch Loket, Het 143
 Jungheimer Café Utrecht (voor jonge mensen met dementie en hun naasten) 94

K

KBO Utrecht 60
 Kersten hulpmiddelenspecialist 69

Kinderbijslag en intensieve zorg 142
 Kinderopvang met sociaal-medische indicatie 127
 Kinderopvangtoeslag 137
 Kindgebonden budget 137
 King Arthurgroep Utrecht 97
 Kleine pensioenen 140
 Kringen, De 48
 Kunstuitleen Utrecht 40
 Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU) 126

L

Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen (LVGO) 65
 Leren 36
 Leven met een beperking 110
 LHBTIQ+ 47
 Lister 113, 115 - 116
 Luisterlijn, de 27
 Lunetten Wil Wel 20
 LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) 65

M

Maaltijdbezorging 73
 Maatjes 30
 Maatjes – Tussenvoorziening 30
 Maatjes – U Centraal 30
 Maatjesproject Oogcontact, Oog voor Utrecht 31
 Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen 96
 Mantelzorg 104
 Mantelzorg, informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers 106
 Mantelzorg Utrecht, U Centraal 106
 Mantelzorg Match door InteraktContour 108
 Mantelzorgmakelaar 105
 Mantelzorg en werk 107
 MantelzorgNL 106
 Medipoint 68

MEE Utrecht Gooi & Vecht 110
 Meedoen en actief blijven 30
 Meldpunt zorgwekkend gedrag 64
 Meyra 68
 MIND Korrelatie 92
 Moestuin Maarschalkerweerd, De 118
 MundoRado Reizen 46
 Muziekschool. De Utrechtse (DUMS) 41

N

Na een overlijden 101, 141
 Nat Utrecht 49
 Nederlandse Bond voor Oudere Migranten (NISBO) 60
 Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV) 120
 Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie 74 - 75
 Nederlandse Vereniging voor Autisme 112
 Netwerk Informele Zorg (NIZU) 24, 34
 Netwerk Mirgant en Dementie 90
 Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM) 60
 NIZU (Netwerk Informele Zorg) 24, 34
 NOOM, Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten 60
 Noodhulp Utrecht, Stichting 131
 Notaris(telefoon) 142, 144
 NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) 112

O

Odensehuis Andante 96
 Onafhankelijke cliëntondersteuning 70, 82 - 83
 Oncologieverpleegkundigen 100 - 101
 Onderwijs voor ouderen, HOVO 40 - 41
 Ontmoeting 32
 Onvergetelijke Kookclub 97
 Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht 97
 Oog voor Utrecht 31, 33 - 34, 42
 OOPOEH, Stichting 46
 Oost voor elkaar, Wijkcoöperatie 70 - 71

Openbaar Vervoer reis informatie 74
 Opfriscursus verkeer 76
 Organisaties voor LHBTIQ+ 47
 Organisaties voor ouderen 59
 Ouderenfonds, De Derde Helft 42
 Ouderenfonds, Welkom Online 39
 Oudere migranten 60
 Ouderen Vakanties 46, 119 - 120
 Ouderenorganisaties 59
 OV-begeleiderskaart 74 - 75
 Overbruggingsuitkering AOW 139
 Overlijden 101 - 102, 141 - 142

P

Palliatieve of terminale zorg 100
 Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg 77
 Parkeren gehandicapten 77
 Passend lezen 38
 Patiëntenfederatie Nederland 112
 Pelita, Stichting 61
 Pensioenen 138
 Pensioenoverzicht.nl 140
 Per Saldo 83
 Personenalarmering 69
 Persoonsgebonden budget (pgb) 80
 Philadelphia 114
 PlusBus Erop Uit 43 - 44
 Politie (geen spoed) 64
 Prinses Máxima Centrum voor Kinderoncologie 85
 Protestantse Diaconie Utrecht 33, 134

R

Rechtswinkel Utrecht 143 - 144
 Regeling tegemoetkoming zorgkosten 135
 Regenboogmaatjes 49
 Regiotaxi Utrecht 75
 Reinaerde 115, 119
 Reisassistentie Nederlandse Spoorwegen (NS) 74 - 75
 Reis informatie openbaar vervoer 74 - 75
 Respijtwijzer 96, 108
 Respijtzorg 107 - 108

Revalidatie, De Hoogstraat 86
 Rijbewijskeuring 77
 Rijnhoven, De 66, 87 88, 91, 94, 115
 Rijnhoven, De, personenalarmering 69

S

Samen eten 73
 Samen in de Stad 33
 Samen voor alle kinderen, Stichting 131
 Schulden 132 - 133
 SchuldHulpMaatje Utrecht 130
 Seniorenplatform ACO Utrecht 59
 Seniorenwoningen 64
 SeniorWeb 39
 Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor 25
 Servicewoningen 64
 Servicewoningen en woonzorgcentra, aanbieders 65 - 66
 Servicewoningen en woonzorgcentra per wijk 66 - 67
 Slachtofferhulp 64
 Sociaal raadslieden 15, 144 - 145
 Sociale ondersteuning - U Centraal 30
 Sociale Verzekeringsbank (SVB) 80, 140
 Solgu 111
 Speel-o-theek Tuf-Tuf 40
 Spoed (bel 112) 64
 Spoedpost Noordwest Utrecht 84
 Spoedpost Utrecht Stad 84
 Sport en beweging 42
 St. Antonius Ziekenhuis 84
 Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening 129
 Stadshospice Utrecht 100
 Stadsteam Vrijwillige Inzet U Centraal 35
 Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu) 111
 Steun bij rouw, Humanitas 30 - 31, 102
 Steunpunt GGZ Utrecht 92
 Stichting Bikkel 117 - 118
 Stichting Dierenvoedselbank Utrecht 46
 Stichting De Grasboom 116 - 117
 Stichting Eet Mee! 73
 Stichting Noodhulp Utrecht 131
 Stichting OOPOEH 46

Stichting Pelita 61
 Stichting Senior&Student 32
 Stichting Samen voor alle kinderen 131
 Stichting Thuisgekookt 73
 Stichting Transvisie 48
 Stichting Tröst 101
 Student aan huis, computerhulp 38 - 39
 Studietoelage 128

T

Taal 36
 Taal doet Meer 35
 Taalmaatjes Humanitas 39 - 40
 Taalsprekuren in de Bibliotheek (DigiTaalhuis) 39
 Tegemoetkoming arbeidsongeschikten 141
 Tegemoetkoming specifieke zorgkosten 135
 Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ) 127
 Terminale of palliatieve zorg 100
 Thuisgekookt, Stichting 73
 Toeslag aanvragen 137 - 138
 Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering 140
 Toon Hermans Huis 99
 Transcafé LVB 49
 Tröst, Stichting 101
 Tuf-Tuf Speel-o-theek 40
 Tussenvoorziening De 30, 129 - 130, 133

U

U Centraal 35, 43, 44, 23 -24, 30 - 31, 35, 43 - 44, 70, 83, 95, 99, 106, 129, 131 - 132, 142 - 143
 U Gids 24
 U Map 129
 U op leeftijd 59
 Uitkeringen 138
 Uitkeringen en pensioenen 138
 Uitleencentra 39
 Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie 97 - 98

UMC Utrecht 85
 U-pas; gratis kortingspas 122 - 123
 U-polis zorgverzekering 123 - 124
 Utrechtse Muziekschool, De (DUMS) 41

V

Vakanties (aangepast) 46 - 47, 119 - 120
 Vakanties - De Zonnebloem 32
 Vakanties - Allegoeds 47
 Vakanties - Het Vakantiebureau 47
 Valys 75 - 76
 Vecht en IJssel 65, 88
 Veilig Thuis Utrecht 27
 Veilig Verkeer Nederland (VVN) 76
 Vereniging HipHelpt 72
 Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering 140 - 140
 Verhuisadviseur Senioren 78
 Verhuisfamilie, De 78
 Verhuizen 78
 Verslavingszorg 98
 Vervangende mantelzorg 107 - 108
 Vervoer 43
 Voedselbank 130
 Volksuniversiteit Utrecht 41
 Voorlopige teruggaaf van belasting 135
 Vriendschappelijk huisbezoek Humanitas 30
 Vrijwilliger aan huis 70
 Vrijwilliger worden 34
 Vrijwillige Inzet, U Centraal 35
 Vrijwilligerswerk, websites vraag en aanbod 36
 Vrijwilligerscentrale 34

W

Waardering voor mantelzorgers 105 - 106
 Website Mijnpensioenoverzicht.nl 140
 Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht 36
 Wegwijzer voor Utrechtse gezinnen met weinig geld 131

Welkom Online, computerles van het Ouderenfonds 39
 Welzorg 45, 69
 Werk en inkomen, gemeente Utrecht 25, 124
 Werkende mantelzorgers 107
 Wet langdurige zorg (Wlz) 82
 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 81
 WIJ 3.0 118
 Wijkbureaus 25 - 26
 Wijkcoöperatie Lunetten 19
 Wijkcoöperatie Oost voor elkaar 70 - 71
 Wijkinformatiepunten 15
 Wijkinformatiepunt Hoograven 20
 Wijkinformatiepunt Kanaleneiland 20, 72
 Wijkinformatiepunt Utrecht Oost 19
 Wijkverpleging 86
 Wijkwijzer Noordoost 18
 Wil (Wijk Informatie Lijnen): Vleuten-De Meern 44, 23, 70
 Wilg De 32, 35 - 36
 Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) 85
 Wishing Well West 15
 Wmo Cliëntenraad 81
 Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen, gemeente Utrecht 24, 68
 Wonen met zorg 87
 Wonen met zorg, zorgaanbieders 88
 Wonen met zorg, adressen per wijk 88 - 91
 Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving 113
 Wonen voor mensen met autisme 115
 Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking 113
 Wonen voor mensen met NAH en/of een lichamelijke beperking 114
 Woningaanpassingen en hulpmiddelen 68
 Woningnet, klantcontactcentrum 64
 Woonkostentoeslag 125
 Woonzorgcentra en servicewoningen, aanbieders 66
 Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk 66 - 68

Z

Zelfmoordlijn 64
 Zelfstandig blijven wonen 64
 Zelfstandige (senioren)woningen 64
 Ziekenhuizen 83 - 86
 Zilveren Kruis Zorgkantoor 82
 Zin in Utrecht 31 - 32, 101
 ZOMO wonen 114
 ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV 118 - 119
 Zonnebloem, De 32
 Zonnebloem, De, vakanties 47
 Zonnebloemauto 45
 Zorg en gezondheidszorg 80
 Zorg in Natura 80
 Zorgtoeslag 137
 Zorgrecht 94
 Zorgverzekering U-polis 123 - 124
 Zorgverzekeringwet (Zw) 81 - 82
 Zorgwetten 76
 Zuidbus, de 44
 Zwembaden 42 - 43
 Zwemvereniging Nat Utrecht 49



