

Seniorengids



Thuis in
Heemstede

Voorwoord

‘Ouder worden komt met gebreken’, daar kunnen we helaas niets aan veranderen. We kunnen u wel helpen om zo aangenaam mogelijk ouder te worden.

Er zijn ontzettend veel organisaties en voorzieningen in Heemstede voor senioren. Heeft u een vraag of heeft u ondersteuning nodig? Met deze gids helpen we u op weg.

Maar deze gids is niet alleen handig voor ouderen. We hebben gemerkt dat ook mantelzorgers, vrijwilligers en andere organisaties het een handig naslagwerk vinden.

De gids is ingedeeld in thema’s. Zo kunt u snel de door u gewenste informatie vinden.

En komt u er niet uit? Geen probleem. De medewerkers van Wij Heemstede helpen u dan graag verder.

Neem gerust contact met ons op.

Carola van Oerle
directeur-bestuurder Wij Heemstede

Inhoudsopgave

Wij Heemstede

• Over ons	7
• Vrijwilligerswerk	8
• Maatschappelijk werk	9
• Sociaal makelaars	10
• Huisbezoek 80-jarigen	11
• Eenmalige activiteiten Wij Heemstede	11

Loket Heemstede 13

Activiteiten, bewegen, leuke dingen doen, anderen ontmoeten

• De Sociëteit	15
• Ko-bustochtjes	16
• Pauwehof	16
• Vriendinnenclub of Tijd voor 2	17
• Feestruimte huren	17
• Dagbesteding	18
• Eetgelegenheden	20
• Sport en bewegen; uitjes	21
• Lezen	24
• Kerkelijke organisaties	25

Vervoer nodig?

• Vervoer door vrijwilligers	29
• Collectief vervoer, Regiorijder	29
• Rolmobiel	30
• Valys	31
• Ikwilvervoer.nl	32
• Ziekenvervoer	32
• Gehandicapten-parkeerkaart	33
• Gehandicapten-parkeerplaats	33
• Rijbewijskeuring	34
• NS-reisassistentie	34
• Schiphol-assistentie	35
• OV-Begeleiderskaart	35

Dagelijkse zaken; praktische info

- Klussen in en rond de woning; computerhulp: de Klussenbank 37
- Vragen over tablet of mobiele telefoon: Het Mediacafé 37
- Hulp bij het gebruik van PC, laptop, tablet of smartphone:
open inloop SeniorWeb 38
- Boodschappen, eten, maaltijden 38
- Kringloopwinkels 41

Hulp bij uw geldzaken en administratie

- De Formulierenbrigade 43
- Belastinghulp 43
- Administratieve Thuishulp 43
- Huurtoeslag 44
- Zorgtoeslag 44
- Kwijtschelding aanslag Hoogheemraadschap 45
- Kwijtschelding gemeentelijke belastingen 45
- Hulp bij laag inkomen 46
- Juridisch Loket 48
- Schulddienstverlening 48
- Bewindvoering 49

Gezondheid en zorg

- Hulpmiddelen en aanpassingen 51
- Personenalarmering 52
- Ergotherapie aan huis 53
- Thuiszorg 53
- Langdurige intensieve verzorging en verpleging 54
- Geestelijke gezondheidszorg (ggz) 56
- SAHZ-apotheek 57

- Wordt door Wij Heemstede aangeboden
- Wordt door andere organisaties aangeboden

Organisaties maatschappelijke dienstverlening en ondersteuning

• Onafhankelijke cliëntondersteuning	59
• Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	59
• Dementie	61
• Tandem, centrum voor mantelzorgondersteuning	62
• Humanitas Zuid-Kennemerland	63
• De Luisterlijn	63
• Ouderenbonden	64
• Slachtofferhulp	65
• Veilig Thuis	65
• MIND Korrelatie	66
• Regelhulp	66
• Buurtbemiddeling	67

Woning: aanpassingen, verhuizen, meer verzorging

• Woningaanpassingen	69
• Woningruil	69
• Woonservice	69
• De Verhuiscoach	70
• Wonen met meer verzorging	71

Voor uw nabestaanden

• Levenstestament	77
• Notaris	77
• Nabestaandendossier	78
• Euthanasieverklaring	78
• Hospice Haarlem en omstreken	78



telefoonnummer

e-mailadres

website

andere mogelijkheid voor informatie

WIJ Heemstede

● Over ons	7
● Vrijwilligerswerk	8
● Maatschappelijk werk	9
● Sociaal makelaars	10
● Huisbezoek 80-jarigen	11
● Eenmalige activiteiten WIJ Heemstede	11

Over ons

Wij Heemstede is de welzijnsorganisatie in Heemstede. Wij ondersteunen senioren om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen. Maar wij bieden ook veel activiteiten en cursussen om actief en 'onder de mensen' te blijven.

Vanuit ons kantoor in Plein1 (waar ook de bibliotheek zit) bieden wij een uitgebreid aanbod van diensten die worden uitgevoerd door vrijwilligers. Van vervoer tot hulp bij de administratie of de computer: onze vrijwilligers staan voor u klaar.

Informatie over onze activiteiten, cursussen en diensten vindt u in deze gids. Maar ook in de Heemsteedse weekbladen, in de Wij Heemstede brochure (verschijnt eenmaal per jaar), in de Wij nieuwsbrief (verschijnt maandelijks) en op de website www.wijheemstede.nl. Of loopt u gerust eens bij ons binnen.

Wij Heemstede werkt vanuit de volgende locaties:

De Luifel

Herenweg 96



023 - 548 38 28

Plein1 (dienstverlening)

Julianaplein 1, 1^e verdieping



023 - 528 85 10

De Molenwerf

Molenwerfslaan 11



023 - 548 38 28

De Pauwehof

Achterweg 19



023-528 60 22

Vrijwilligerswerk

Veel mensen kunnen en willen hun kennis, ervaringen en vaardigheden inzetten voor vrijwilligerswerk. Daarnaast kunnen zij door het vrijwilligerswerk nieuwe kennis opdoen en andere vaardigheden ontwikkelen.

Ook biedt het vrijwilligerswerk de mogelijkheid tot het leggen van nieuwe contacten.

Voor vrijwilligerswerk bestaat veel waardering en het geeft de vrijwilliger voldoening.

In Heemstede zijn vrijwilligers actief in het werk voor ouderen, o.a. bij Wij Heemstede, maar ook in verpleeghuizen, in het kerkenwerk en bij de ouderenbonden.

Ook andere organisaties in de maatschappelijke sector bieden werk aan vrijwilligers, zoals organisaties op het gebied van cultuur, sport, jeugd, ouderen, zieken en gehandicapten.

Voor iedereen is er geschikt vrijwilligerswerk.

Wij Heemstede ondersteunt inwoners, vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties in het vinden en matchen van vrijwilligerswerk en burenhulp.

 U kunt hiervoor langs komen bij het Vrijwilligerspunt in locatie de Luifel.



023 - 548 38 24



vrijwilligerspunt@wijheemstede.nl



www.wijheemstede.nl en klik op vrijwilligerswerk

Maatschappelijk werk

Ieder mens loopt in zijn of haar leven wel eens tegen problemen aan. Meestal lost u die zelf op, maar soms komt u er op eigen kracht niet uit. Vooral als het gaat om ingewikkelde problemen of verschillende problemen tegelijkertijd.

Herkent u dit? Dan is het fijn als er iemand met u meekijkt en meedenkt.

Het maatschappelijk werk van WIJ Heemstede kan hulp bieden bij:

- geldzorgen / schulden / moeite met rondkomen;
- vragen op het gebied van wonen;
- relaties: met uw partner, kinderen, familie, burens;
- echtscheiding;
- verwerking: van het verlies van een dierbare of als u iets ingrijpends heeft meegemaakt;
- assertiviteit: als u moeite heeft om voor zichzelf op te komen;
- gezondheid: spanningen en ziekte;
- sociaal netwerk en/of gevoelens van eenzaamheid.

Als u andere begeleiding of ondersteuning nodig heeft kunnen wij met u kijken naar een organisatie die beter bij uw vraag past. Wij zijn goed op de hoogte van de dienstverlening van andere organisaties.

Het maatschappelijk werk is voor alle inwoners van 18 jaar en ouder beschikbaar. U heeft geen verwijzing nodig. De gesprekken zijn vertrouwelijk en er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelding



023 – 205 08 89

van maandag t/m donderdag tussen 09:00 en 12:00.



maatschappelijkwerk@wijheemstede.nl

Sociaal makelaars

De sociaal makelaars van Wij Heemstede zijn vertrouwde gezichten in de buurt. Zij zorgen ervoor dat mensen in de buurt elkaar kennen en stimuleren dat mensen naar elkaar omkijken.

Sociaal makelaars wijzen u de weg naar activiteiten in de buurt. Zij helpen bij het leggen van nieuwe contacten. Zij kennen de voorzieningen en mogelijkheden in de buurt en omgeving en helpen u graag op weg.

Heeft u zelf een goed idee voor uw buurt, maar weet u niet hoe het aan te pakken?

De sociaal makelaars denken met u mee en helpen u op weg. Zij kennen de weg in de gemeente en brengen mensen en organisaties met elkaar in contact.

De sociaal makelaars staan voor u klaar bij vraagstukken als:

- Hoe leg ik nieuwe contacten met andere mensen?
- Waar kan ik terecht met zorgen over mijn eigen welzijn, of dat van een familielid of buurtgenoot?
- Iemand in mijn omgeving lijkt te vereenzamen.
Wat kan ik doen?
- Waar in mijn wijk, zijn leuke (ontmoetings)activiteiten?
- Hoe kan ik een leuk idee voor mijn buurt realiseren?
- Hoe kan ik vrijwilliger worden, om zo iets voor mijn buurt te doen?

Meer informatie:



023 – 548 38 28



info@wijheemstede.nl

Huisbezoek 80-jarigen

Binnenkort 80 jaar? Rond uw verjaardag ontvangt u een brief van WJH Heemstede en gemeente Heemstede. Daarin wordt gevraagd of een vrijwilliger bij u thuis op bezoek mag komen. Het doel van dit huisbezoek is om te horen hoe het met u gaat. Heeft u behoefte aan informatie, advies of ondersteuning? De vrijwilliger kan u informeren over de mogelijkheden voor ouderen in Heemstede. Ook ontvangt u deze gids. De verzamelde informatie wordt daarnaast gebruikt voor het seniorenbeleid van de gemeente Heemstede. In 2024 wordt ook gestart met huisbezoeken aan 85-jarigen.

Meer informatie:



023 - 528 85 10



dienstverlening@wijheemstede.nl

Eenmalige activiteiten WJH Heemstede

WJH Heemstede organiseert op verschillende momenten in de week allerlei activiteiten, zoals films, lezingen, workshops, boekbesprekingen, excursies, etc. De activiteiten worden veelal georganiseerd en begeleid door de vrijwilligers van WJH Heemstede. Alle losse activiteiten zijn te vinden in de nieuwsbrief van WJH Heemstede. U ontvangt de nieuwsbrief gratis per e-mail.

Wilt u zich opgeven?



023 - 548 38 28



info@wijheemstede.nl

Loket Heemstede

Voor informatie en advies over wonen, zorg, ondersteuning en welzijn.

Loket Heemstede is een dienst van gemeente Heemstede. Het loket informeert en adviseert inwoners van Heemstede over wonen, zorg, ondersteuning en welzijn. Loket Heemstede werkt samen met veel organisaties in de regio, waaronder Wij Heemstede, Tandem, GGD en Veilig Thuis.

Loket Heemstede is gevestigd in het raadhuis van de gemeente. U kunt zonder afspraak binnenlopen of telefonisch contact opnemen. Als u niet naar Loket Heemstede kunt komen, kan een gesprek ook bij u thuis plaatsvinden.

Soms is andere deskundigheid nodig, dan kan de loket-medewerker u doorverwijzen naar de juiste persoon of organisatie.

In deze gids wordt regelmatig verwezen naar Loket Heemstede.

Raadhuisplein1

Inloopspreekuur: maandag t/m vrijdag 08:30 - 12:00.



023 - 548 30 40, maandag t/m vrijdag 08:30 - 12:00



loket@heemstede.nl



www.heemstede.nl

Activiteiten, bewegen, lezen, leuke dingen doen, anderen ontmoeten

● De Sociëteit	15
● Ko-bustochtjes	16
● Pauwehof	16
● Vriendinnenclub of Tijd voor 2	17
● Feestruimte huren	17
● Dagbesteding	18
● Eetgelegenheden	20
● Sport en bewegen; uitjes	21
● Lezen	24
● Kerkelijke organisaties	25

De Sociëteit

Op de begane grond van Plein1 (ruimte Plein Geel), bent u elke woensdagochtend van 10.00-12.00 uur welkom voor een kop koffie, een praatje, een spelletje, de krant lezen of een andere bezigheid.

Als u zich voor 11:00 uur aanmeldt bij de sociaal werker/vrijwilliger kunt u na de Sociëteit blijven lunchen.

De Sociëteit is alle woensdagen open, behalve op feestdagen en tussen Kerst en Oud en Nieuw.

Neem altijd uw agenda mee naar de Sociëteit, want onder de naam Sociëteit Plus worden diverse activiteiten georganiseerd. Zo kunt u wekelijks bewegen en ontspannen bij de Stoelyoga, of meedoen met de brei- en haaksoos (de Losse Steek). Ook worden regelmatig activiteiten en uitstapjes aangeboden, vaak op verzoek van de deelnemers zelf, zoals: Ko-bustochtjes, Ko-buskoffie, Koffie met Kunst, Koffie met Muziek, Koffie met een goed gesprek, of bijvoorbeeld het Elpee Café. In samenwerking met Sportservice Heemstede wordt de cursus In Balans georganiseerd; valpreventie voor ouderen door versterking van spierkracht en evenwicht.

Meer informatie kunt u krijgen bij Wij Heemstede.



023 - 528 85 10 of



dienstverlening@wijheemstede.nl

Ko-bustochtjes

Op woensdagmiddagen van eind januari tot in november worden bustochtjes georganiseerd vanaf Plein1.

Rijden met de Ko-bus langs mooie plekjes in Noord- en Zuid-Holland, met een treintje over het strand of met een boot het water op. Onderweg is er koffie met gebak en soms een lunch. Twee keer per jaar verschijnt het programmaboekje waarin alle tochtjes staan vermeld.

Meer informatie en het programmaboekje kunt u krijgen bij Wij Heemstede.



023 - 528 85 10 of



dienstverlening@wijheemstede.nl

Pauwehof

De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen. Het is een samenwerking van de diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede en Wij Heemstede.

De Pauwehof biedt creatieve, educatieve en bewegingsactiviteiten voor 55-plussers. Het is de plek om leeftijdsgenoten te ontmoeten en samen bezig te zijn in een gezellige en gemoedelijke sfeer.

In de maanden juni, juli en augustus is er een speciaal zomerprogramma.

Meer informatie en het programmaboekje zijn verkrijgbaar bij de Pauwehof of bij Wij Heemstede.

Geopend: maandag 13:00 – 16:30;

dinsdag t/m vrijdag 09:00 – 12:30.

Achterweg 19



023 - 528 60 22



pauwehof@wijheemstede.nl



www.wijheemstede.nl

Vriendinnenclub of Tijd voor 2

Bij de Vriendinnenclub leert u eenvoudig nieuwe mensen kennen. Er wordt in kleine groepjes gepraat over thema's als hoop, trouw, veerkracht, moed. Liever alleen gezellig koffie drinken? Dat kan natuurlijk ook. Ook kunt u makkelijk gelijkgestemden vinden om samen iets leuks te ondernemen. Kom gerust eens langs. U bent welkom in de Luifel op elke 2^e maandag van de maand van 14:00 tot 16:00.

Wel behoefte aan gezelschap, maar liever niet in een groep? Dan is Tijd voor 2 mogelijk iets voor u. Een vrijwilliger van Wij Heemstede komt bij u thuis om samen te praten, koffie te drinken, een spelletje te doen, of bijvoorbeeld de krant te lezen of een wandeling te maken.

Voor meer informatie



023 – 548 38 28 of



info@wijheemstede.nl

Feestruimte huren

Iets te vieren? Een verjaardag, trouwdag, familiereünie of iets anders bijzonders? In De Molenwerf kunt u de grote zaal huren. Er is een keuken en een bar. Achter het gebouw is een overdekte tuin met zitjes.

Voor de specificaties en meer informatie over de ruimte:



023 – 548 38 28



faciliteiten@wijheemstede.nl.



www.wijheemstede.nl

Dagbesteding

Dagbesteding voor ouderen houdt in dat een groep ouderen minimaal één keer per week bij elkaar komt om gezamenlijk de dag door te brengen. Het gaat hier om ouderen met een kwetsbare gezondheid of een haperend brein. Het is ook een mogelijkheid om mantelzorger(s) te ontlasten. Indien nodig wordt er vervoer geregeld.

Binnen Heemstede en in de directe omgeving zijn verschillende organisaties die dagbesteding aanbieden. Bij sommige kunt u gewoon binnenlopen, voor andere groepen verloopt de toegang via Loket Heemstede, omdat hiervoor een Wmo-indicatie nodig is.

-  Voor informatie over de mogelijkheden kunt u terecht bij Loket Heemstede.

Een overzicht van de verschillende vormen van dagbesteding in Heemstede:

Kennemerhart Oppeppers Dichtbij locatie Pleinhart

Kennemerhart Oppeppers, locatie Pleinhart biedt u een eigentijdse vorm van dagbesteding. Een veelzijdig programma met wandelingen, workshops, lezingen, museumbezoek en ontmoetingen op het gebied van sport & bewegen, kunst & cultuur, groen & natuur, voeding & gezondheid en creatie. Kennemerhart Oppeppers werkt samen met inspirerende kunstenaars, gastdocenten en maatschappelijke en culturele organisaties in de regio.

U vindt Pleinhart op de begane grond (Plein Geel) van Plein1, Julianaplein 1, in Heemstede.



023 – 583 75 20



oppeppers@kennemerhart.nl



www.kennemerhart.nl/dagbesteding

Kennemerhart Oppeppers Dichtbij locatie Dreefhart

De dagbesteding van het Ontmoetingscentrum Dreefhart wordt georganiseerd door Kennemerhart en is bestemd voor ouderen in de gemeente Heemstede met geheugenproblemen én voor hun mantelzorgers.

De ontmoeting staat centraal en de activiteiten sluiten aan bij de persoonlijke interesses en mogelijkheden van de deelnemers.

Samen met de deelnemers wordt elk kwartaal een programma gemaakt. Denk daarbij aan bewegingsactiviteiten als wandelen, ballet, yoga, tennis en 'meer bewegen voor ouderen'. Ook voor originele en creatieve activiteiten, zoals keramiek, schilderen en moodboards workshops, kunt u terecht bij Dreefhart.

U vindt Dreefhart op de eerste verdieping (Plein Groen) van Plein1, Julianaplein 1



023 – 583 75 20



oppeppers@kennemerhart.nl



www.kennemerhart.nl/dagbesteding

Zorgbalans - Ontmoetingscentrum De Heemstroom

Ontmoetingscentrum Heemstroom is voor mensen met een haperend brein en voor hun familie en vrienden. Meerdere dagen per week komen hier groepen samen om met elkaar van alles te ondernemen. Heemstroom is een actieve en groene club. Dagelijks kunt u meedoen met bewegen, sport en spel. Uiteraard is er ook ruimte voor ontspanning en een goed gesprek met een kopje koffie. Samen met de clubleden worden nieuwe activiteiten en projecten bedacht. Met elkaar wordt zo gewerkt aan zelf- en samenredzaamheid zodat u zo lang en prettig mogelijk thuis kunt blijven wonen.

U vindt de Heemstroom aan de Molenwerfslaan 11



023 - 891 38 91



heemstroom@zorgbalans.nl



www.zorgbalans.nl/zorglocatie/heemstroom

Eetgelegenheden

Eethuis de Luifel, Wij Heemstede

Eén maal per maand wordt een themamaaltijd georganiseerd. Kom gezellig samen mee-eten of kom gerust alleen: u heeft snel contact met andere bezoekers. Kijk voor de data en het menu in onze nieuwsbrief, in de lokale kranten of op onze website.

De bar in de foyer is op doordeweekse dagen de hele dag open voor een kopje koffie of een drankje. In het weekeinde is de bar alleen geopend op dagen en uren waarop er een theatervoorstelling gepland staat.

Herenweg 96



023 - 548 38 28



info@wijheemstede.nl



www.wijheemstede.nl

De Heemhaven, woonzorglocatie van Zorgbalans

U kunt zeven dagen per week tussen de middag in De Heemhaven terecht. Graag wel een dag van tevoren opgeven dat u komt. De prijs voor een hoofdgerecht en nagerecht bedraagt € 7,80.

Von Brücken Focklaan 20



023 - 891 61 00

Bosbeek, zorgcentrum en verpleeghuis van Stichting Sint Jacob

Zeven dagen per week tussen de middag en 's avonds kunt u terecht voor een driegangenmenu. Wel graag vóór 10.30 uur bij de receptie reserveren. De prijs voor een driegangenmaaltijd bedraagt € 8,50.

Glipperdreef 209



023 - 892 99 00

Buurtmaaltijd in De Petrakerk

Iedere woensdagavond 18:00 – 19:30, kunt u in de Petrakerk een hapje mee-eten.

Limburglaan 3



06 – 14 49 75 49 (*Stuur een bericht per sms*).

Binnenste Buiten

Voor koffie of een lekker broodje kunt u terecht bij Binnenste Buiten in Plein1 (het pand waar ook de bibliotheek zich bevindt). Dagelijks geopend van 09:00 uur tot 17:00 uur

Plein1, Julianaplein 1



06 - 21 98 41 40



binnenstebuiten@opstoom.nl

Sport en bewegen, uitjes

Zaalsportvereniging GSV Heemstede

Zaalsportvereniging GSV-Heemstede biedt een keuze uit verschillende zaalsporten voor ouderen, o.a. 'Meer Bewegen voor Ouderen' en gymnastiek. Voor bridge en klaverjassen kunt u hier ook terecht.

Bewegen voor Senioren is gericht op het soepel houden van de spieren en gewrichten, verbeteren van de coördinatie en het evenwicht. Bij het bewegen wordt gebruik gemaakt van diverse materialen zoals ballen, touwtjes en hoepels en het wordt begeleid door muziek.

Ook aspecten als valpreventie, dagelijkse beweging en houding komen aan de orde. Iedereen kan meedoen op zijn eigen tempo en op zijn eigen niveau, eventueel op een stoel. Plezier in het bewegen staat voorop, naast ontmoeting en gezelligheid.

Na afloop is er gelegenheid om samen koffie te drinken. De gym wordt gegeven door ervaren en deskundige therapeuten en loopt van september tot eind mei.



gsvGymenDans@gmail.com



www.gsv-heemstede.nl

Bewegingsprogramma voor senioren bij Nieuw Groenendaal

Nieuw Groenendaal is een sportschool met diverse bewegingsprogramma's voor senioren.

Sportparklaan 18



info@nieuwgroenendaal.nl



023 - 760 06 00



www.nieuwgroenendaal.nl

Wandelingen en excursies in Nationaal Park Zuid-Kennemerland

Bij het Bezoekerscentrum De Kennemerduinen kunt u terecht voor het aanvragen van de seizoenagenda, deelname aan weekendexcursies en informatie over wandelingen en excursies in het Nationaal Park Zuid-Kennemerland. In het bezoekerscentrum is een tentoonstellingsruimte, een winkel en het Duincafé met een groot terras.

Zeeweg 12, 2051 EC Overveen



info@np-zuidkennemerland.nl



023 - 541 11 23



www.np-zuidkennemerland.nl

Activiteiten door het Rode Kruis

De afdeling Zuid-Kennemerland van het Rode Kruis organiseert activiteiten voor ouderen, mensen met een beperking of met een chronische ziekte.

Vergierdeweg 52, 2025 TK Haarlem



023 - 541 16 12



www.rodekruis.nl/kennemerland

Reizen en evenementen door de Zonnebloem

Nationale vereniging de Zonnebloem zet zich in voor iedereen met een lichamelijke beperking. Een vrijwilliger van de Zonnebloem kan u regelmatig thuis bezoeken. Daarnaast organiseert de Zonnebloem onder andere vakantieweken, uitstapjes en boottochten.



076-564 64 64



www.zonnebloem.nl/heemstede

Vier het Leven

Wilt u gezellig een middag of avond uit, naar een theater, film of museum? Dat kan met Vier het Leven. U wordt opgehaald en weer thuisgebracht door een vrijwilliger van Vier het Leven.



035 - 542 51 56



info@4hetleven.nl



www.4hetleven.nl

Lezen

De Bibliotheek Zuid-Kennemerland, vestiging Heemstede

Moeite met kleine letters? Dan zijn grote-letter-boeken een uitkomst. Daarvan heeft de Bibliotheek er ruim 8.500 in de collectie. Een alternatief is het e-book. Bij de bibliotheek kunt u ook e-books lenen.

Met de Bibliotheek-app hebt u keus uit 30.000 titels.

Voor mensen die liever luisteren dan lezen, of voor wie het lezen van een boek niet meer gaat, is een luisterboek dé oplossing. Via de Bibliotheek-app zijn duizenden titels voor u beschikbaar.

Komt u er niet uit, vraag dan een van de medewerkers om hulp. Kunt u de bibliotheek niet bezoeken? Er zijn vrijwilligers die graag een boek bij u thuis bezorgen.

Gebouw Plein1, Julianalaan 1



023 - 511 53 00



info@bibliotheekzuidkennemerland.nl



www.bibliotheekzuidkennemerland.nl

Vereniging Onbeperkt Lezen

De Vereniging Onbeperkt Lezen is de belangenbehartiger voor mensen voor wie het lezen van een gedrukte tekst moeilijk of onmogelijk is vanwege een visuele beperking, dyslexie, afasie of een andere beperking.

Zij helpen bij het vinden van leesmateriaal in braille, grote-letter-druk, gesproken of een andere vorm. Ook geven zij informatie en advies over hulpmiddelen.



070 - 262 92 94



info@onbeperktlezen.nl



www.onbeperktlezen.nl

Als zelf lezen of het vasthouden van een boek een probleem is, kunt u zich laten voorlezen. Gesproken boeken, kranten en tijdschriften zijn voor leden te leen bij Bibliotheekservice Passend Aangepast lezen.



www.passendlezen.nl

Kerkelijke organisaties

Nederlands Gereformeerde Kerk Heemstede

Petrakerk



Limburglaan 3



023 - 528 09 36



www.petrakerkheemstede.nl

Protestantse Gemeente Heemstede

Achterweg 19



023 - 528 53 36



kerkelijkbureau@pknheemstede.nl



www.kerkpleinheemstede.nl

Diensten vinden plaats in De Oude Kerk op het Wilhelmina-plein en in Zorgcentrum Kennemerduin, Herenweg 126.

Rooms-Katholieke Kerk Heilige Bavo

Herenweg 88



023 - 528 05 04



parochie@hbavo-heemstede.nl



www.parochiesklaverblad.nl/heilige-bavo-heemstede

Rooms-Katholieke Kerk Onze Lieve Vrouw Hemelvaart

Valkenburgerplein 20



023 - 528 66 08



info@olvh.nl



www.parochiesklaverblad.nl/olv-hemelvaart-heemstede

Vereenigde Doopsgezinde Gemeente

Kerkgebouw 'De Kleine Vermaning'

Postlaan 16



023 - 528 60 36



kosterijheemstede@doopsgezindhaarlem.nl



www.doopsgezindhaarlem.nl

Vergadering van Gelovigen

Vergadergebouw De Heemkerk

Herenweg 141



info@heemkerk.nl



www.heemkerk.nl

Vervoer nodig?

● Vervoer door vrijwilligers	29
● Collectief vervoer, Regiorijder	29
● Rolmobiel	30
● Valys	31
● Ik wil vervoer.nl	32
● Ziekenvervoer	32
● Gehandicapten-parkeerkaart	33
● Gehandicapten-parkeerplaats	33
● Rijbewijskeuring	34
● NS-reisassistentie	34
● Schiphol-assistentie	35
● OV-Begeleiderskaart	35

Vervoer door vrijwilligers

Wij Heemstede verzorgt vervoer door vrijwilligers voor ouderen die niet meer met het openbaar vervoer kunnen reizen en/of voor wie taxikosten bezwaarlijk zijn.

Vrijwilligers rijden u met hun eigen auto op werkdagen tussen 09:00 en 17:00 uur bijvoorbeeld naar de kapper, het ziekenhuis, het buurthuis, familie, de arts, het zwembad, enz. Ritten graag zo tijdig mogelijk aanvragen (liefst één week van tevoren) op het kantoor van Wij Heemstede in Plein1. U betaalt de gemaakte rit aan de chauffeur met een vervoerskaart. Deze zijn bij Wij Heemstede, Plein1 te koop. Een vervoerskaart bestaat uit tien bonnen en kost € 19. Binnen Heemstede kost iedere rit één bon. Voor uw uitstapje hebt u dus 2 bonnen nodig; één heen en één terug. Buiten Heemstede gelden andere aantallen bonnen.

Informatie en aanmelden bij Wij Heemstede



023 - 528 85 10



dienstverlening@wijheemstede.nl

Collectief vervoer, Regiorijder

De RegioRijder is bedoeld voor mensen met een mobiliteitsbeperking, die geen gebruik kunnen maken van andere vormen van vervoer. De Regirijder rijdt van deur tot deur. Voor dit vervoer heeft u een Wmo-indicatie nodig. Uw persoonlijke hulpmiddelen zoals rollator, rolstoel of scootmobiel kunnen mee.

De RegioRijder rijdt zeven dagen per week tussen 06:00 en 24:00 uur. U deelt de RegioRijder met andere reizigers. Tot 1 uur van tevoren kunt u een rit reserveren.

Reserveren:



0900 - 93 43, optie 1



Doventelefoon: 038 - 339 48 92

-  Voor verdere informatie en het aanvragen van een Wmo-indicatie kunt u terecht bij Loket Heemstede.

Rolmobiel

De Rolmobiel is een activiteit van de Stichting Aangepast Vervoer Zuid- Kennemerland (AVZK) en is bedoeld voor mensen die:

- rolstoelgebonden zijn;
- niet in het bezit zijn van een Wmo-indicatie;
- wel in het bezit zijn van deze indicatie, maar aantoonbare extra zorg en aandacht nodig hebben.

De Rolmobiel rijdt zeven dagen per week voornamelijk in de regio Kennemerland, maar indien gewenst, ook buiten de regio. Er wordt gereden door vrijwilligers.

De voorrijkosten bedragen € 3,50. Daarnaast betaalt u voor de eerste 50 kilometer € 0,75 per kilometer, daarna € 0,40 per kilometer.

U kunt op werkdagen van 09:00 – 12:00, telefonisch of via de website, een rit aanvragen. U wordt verzocht dit bij voorkeur enkele dagen vóór de datum van vertrek te doen, zodat een goede planning van de rit mogelijk is.



023 - 524 28 43



www.rolmobiel.nl

Valys

Valys is bedoeld voor sociaal-recreatief vervoer buiten de eigen regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25k m vanaf uw woonadres.

Voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor een Valys-pas dient u beschikken over een van de volgende zaken:

- een bewijs van de gemeente dat u recht hebt op Wmo-vervoer;
- een bewijs van de gemeente dat u recht hebt op een Wmo-rolstoel of scootmobiel;
- een door de gemeente afgegeven gehandicapten-parkeerkaart;
- een door de Nederlands Spoorwegen afgegeven OV-begeleiderskaart.

Als pashouder van Valys krijgt u jaarlijks een persoonlijk kilometerbudget (pkb).

Binnen het kilometerbudget kunt u voor € 0,22 per km reizen, buiten het budget bedraagt dit € 1,53 per km.

Voor 2023 is het standaard kilometerbudget 700 kilometer.

Begeleider gratis

U mag bij uw reizen met Valys gratis een begeleider meenemen. Bovendien kunnen nog maximaal twee reisgenoten mee tegen hetzelfde gereduceerde tarief van € 0,22 per kilometer.



0900 - 96 30



www.valys.nl



Ook kunt u voor aanvraagformulieren en folders terecht bij Loket Heemstede.

Ikwilvervoer.nl

Een overzicht van alle vervoersmogelijkheden vindt u ook op de website www.ikwilvervoer.nl.

Zo biedt bijvoorbeeld de Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond rolstoelvervoer vanuit Heemstede aan.



Meer informatie vindt u op de website www.ikwilvervoer.nl.

Vul vervolgens de gemeentenaam in en alle mogelijkheden worden zichtbaar. U kunt er ook een reis plannen.

Ziekenvervoer

Ziekenvervoer per auto, taxi of openbaar vervoer krijgt u vergoed uit het basispakket van de zorgverzekering als het gaat om medisch noodzakelijk vervoer. Meestal betaalt u een eigen bijdrage. Uw zorgverzekering bepaalt of u zelf de vervoerder mag kiezen.

De zorgverzekeraar vergoedt alleen ziekenvervoer per auto, taxi, of openbaar vervoer als u:

- nierdialyses in een instelling krijgt;
- oncologische behandelingen krijgt met chemotherapie/ radiotherapie;
- van en naar consulten, onderzoek en controles gaat, als deze samenhangen met de behandeling;
- zich alleen per rolstoel kunt verplaatsen;
- zich alleen met begeleiding kunt verplaatsen omdat u slecht ziet.

Zorgverzekeraars kunnen hierop uitzonderingen maken. Dit staat bekend als de hardheidsclausule.

Het basispakket vergoedt medisch noodzakelijk vervoer met een ambulance. U betaalt geen eigen bijdrage voor ambulancevervoer, maar het telt wel mee voor uw eigen risico.

- Er geldt in 2023 een eigen bijdrage van € 113 per jaar. Daarnaast geldt het eigen risico. Wilt u precies weten hoeveel u vergoed krijgt? Controleer uw polis of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Gehandicapten-parkeerkaart

Bestuurders en passagiers met een aantoonbare langdurige beperking komen in aanmerking komen voor een gehandicapten-parkeerkaart. Er zijn twee soorten kaarten: een kaart voor een bestuurder van een auto en daarnaast een passagierskaart.

Om een (Europese) gehandicapten-parkeerkaart te krijgen, kunt u een aanvraag indienen bij Loket Heemstede.

Vervolgens wordt u opgeroepen voor een geneeskundig onderzoek, uitgevoerd door een arts. Aan het verkrijgen van een parkeerkaart zijn geen kosten verbonden, ook niet voor de keuring. Meer informatie over deze parkeerkaart

- ① krijgt u bij Loket Heemstede.

Gehandicapten-parkeerplaats

Als u in het bezit bent van een gehandicapten-parkeerkaart, kunt u onder voorwaarden ook in aanmerking komen voor een gehandicapten-parkeerplaats dicht bij uw woning.

Dat is een plaats die voor u is gereserveerd. Hier zijn wel kosten aan verbonden.

U komt in aanmerking voor een parkeerplaats in bezit bent van een gehandicapten-parkeerkaart (type bestuurder).

Daarnaast is een voorwaarde dat u in redelijkheid niet meer dan vijftig meter te voet kunt lopen (met een stok of rollator). Bovendien mogen er geen bezwaren van verkeerstechnische aard zijn voor de aanleg van de parkeerplaats.

- ① Voor meer informatie of het aanvragen van de gehandicapten-parkeerplaats kunt u terecht bij Loket Heemstede.

Rijbewijskeuring

Eenmaal per maand op dinsdagochtend kunnen inwoners van Heemstede, die 75 of ouder zijn, terecht bij Wijk Heemstede, Plein 1, 1^e etage aan het Julianaplein 1. De kosten voor de keuring zijn € 55. Er wordt gewerkt op afspraak.

Afspraak maken:



023 - 528 85 10

NS-reisassistentie

Op ruim 100 stations in Nederland zijn reisassistenten aanwezig. Dit is een NS-medewerker of een door NS ingehuurd taxichauffeur. Zij helpen reizigers met een beperking. Voor uw (zware) bagage dient u zelf te zorgen.

U kunt assistentie aanvragen tot één uur (60 minuten) voor vertrek. U meldt zich minimaal een kwartier voor vertrek op het afgesproken ontmoetingspunt. De reisassistent brengt u naar het juiste perron en helpt u in de trein. Aan het einde van de rit helpt een reisassistent u weer uit de trein en brengt u naar de uitgang van het station. Ook met vragen kunt u bij de reisassistent terecht.

NS-reisassistentie aanvragen:



030 - 235 78 22 (hele week 24 uur bereikbaar)



Fax: 030 - 235 39 35 (alleen voor reizigers met een auditieve beperking)



www.ns.nl/reisassistentie



App: Reisplanner Xtra

Schiphol-assistentie

Maakt u een vliegreis en hebt u hulp nodig op Schiphol Airport bij vertrek, aankomst of transfer? Geef dat dan meteen aan bij de boeking van uw ticket of reis.

De luchtvaartmaatschappij of het reisbureau geeft dit aan de luchthaven door. Of meldt u zich minstens 48 uur van tevoren bij Schiphol aan via e-mail.

Op de website kunt u lezen wat de mogelijkheden zijn en welke gegevens Schiphol nodig heeft.



assistentie@airportcaddy.nl



www.schiphol.nl/nl/pagina/extra-assistentie

OV-Begeleiderskaart

Heeft u een beperking, waardoor u niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunt reizen? Dan kunt u een OV-Begeleiderskaart aanvragen. Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met u mee. U kunt de kaart gebruiken in bijna alle treinen, metro's, trams en bussen. De kaart staat op uw naam, waardoor u dus met verschillende begeleiders kunt reizen. De OV-Begeleiderskaart is minimaal een jaar geldig.

Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u telefonisch contact opnemen.

Een aanvraagformulier voor de OV-Begeleiderskaart is via de website te verkrijgen.



030 - 235 46 61



www.ov-begeleiderskaart.nl

Dagelijkse zaken: praktische info

- Klussen in en rond de woning; computerhulp: de Klussenbank 37
- Vragen over tablet of mobiele telefoon: Het Mediacafé 37
- Hulp bij het gebruik van PC, laptop, tablet of smartphone:
open inloop SeniorWeb 38
- Boodschappen, eten, maaltijden 38
- Kringloopwinkels 41

Klussen in en rond de woning; computerhulp: de Klussenbank

Bij kleine klussen in en rond de woning kan de Klussenbank van WJH Heemstede misschien helpen. Een klus mag niet meer dan een paar uur in beslag nemen. Ook voor kleine problemen met de computer kunt u terecht bij de Klussenbank. De klus wordt uitgevoerd door een vrijwilliger. Na aanmelding bij WJH Heemstede maakt de vrijwilliger een afspraak met u. De kosten zijn € 7,50 per uur.

Informatie en aanmelden bij WJH Heemstede:



023 - 528 85 10



dienstverlening@wijheemstede.nl

Vragen over tablet of mobiele telefoon: Het Mediacafé

Hebt u vragen over uw tablet of mobiele telefoon? Daarmee kunt u terecht bij het Mediacafé in Plein1. WJH Heemstede organiseert in samenwerking met de Bibliotheek Zuid-Kennemerland iedere 2^e donderdagmiddag van de maand het Mediacafé. Het vindt plaats op de 1^e etage tussen de boeken. Daar krijgt u uitleg over het gebruik van tablet en mobiele telefoon. Vrijwilligers nemen de tijd voor u en u kunt altijd terugkomen als het nog niet helemaal lukt. Het is gratis en aanmelden hoeft niet.

Locatie: Bibliotheek Heemstede in Plein1, Julianaplein 1
Open van 13.30 - 16.00 uur.

Hulp bij het gebruik van PC, laptop, tablet of smartphone: open inloop SeniorWeb

De vrijwilligers van SeniorWeb helpen u met al uw vragen over uw pc, laptop, tablet, iPad, smartphone of iPhone. Iedere 3de dinsdag van de maand (behalve in de zomermaanden) staan zij voor u klaar.

U hoeft geen lid te zijn van SeniorWeb en vooraf aanmelden is niet noodzakelijk. (voor de cursussen en workshops van SeniorWeb geldt dat uiteraard wel).

Bij aanvang van iedere open inloop wordt een presentatie gegeven van ca. 15-20 minuten over een actueel onderwerp.

Locatie: De Luifel, Herenweg 96



023 – 548 38 28

Boodschappen, eten, maaltijden

Boodschappen: thuisbezorgd

Albert Heijn

De AH Bezorgservice bezorgt boodschappen aan huis. Een bestelling kan worden doorgegeven via de website of via de AH-app. Het minimumbestelbedrag is € 50. De bezorgkosten zijn afhankelijk van het gekozen bezorgmoment.

Voor informatie over de verschillende mogelijkheden:



www.ah.nl/over-ah/gemak/online-bestellen.

Jumbo

Bestellen bij Jumbo doet u via de website of de Jumbo-app. Het minimum bestelbedrag is € 50.



www.jumbo.com.

Coop

Bij Coop kunt u vanaf €40 de boodschappen thuis laten bezorgen. De kosten voor het thuisbrengen zijn € 4,99.

Bij een afname vanaf € 70 is de bezorging gratis.



www.coop.nl/pagina/thuisbezorgd

Spar

U kunt telefonisch of online bestellen. Ook kunt u zelf boodschappen doen in de winkel en de boodschappen laten thuisbezorgen. Kosten: € 4,95 en boven de € 50 gratis (alleen in de Geleerdenwijk).

Spar Adema

Te Winkelhof 25

2105 TA Heemstede



023 - 528 01 83

Picnic

Uw boodschappen worden gratis thuisbezorgd. Er geldt een minimum bestelbedrag van € 35.



www.picnic.nl

Bestellen doet u via een app.

Van der Weijden Versgemak; JW Teleshopping

U kunt de boodschappen telefonisch of digitaal bestellen.

Ze worden in heel Heemstede bezorgd.

Met een Servicepaspoort van Zorgbalans is de bezorging vanaf € 30 gratis (anders vanaf € 35).



023 - 528 67 15



info@jwteleshopping.nl



www.jwteleshopping.nl

Voedselbank

De Voedselbank helpt mensen die tijdelijk niet in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien.



De maatschappelijk werkers van Wij Heemstede kunnen samen met u nagaan of u in aanmerking. Als dat zo is, kunt u terecht bij de Voedselbank in Haarlem of Zandvoort.

Als u niet in staat bent om zelf vervoer te organiseren, dan kan dit via Wij Heemstede.

Haarlem Amsterdamsevaart 46-52

maandag 08:30 – 12:00

dinsdag 08:00 – 19:00

woensdag 09:00 – 12:00

vrijdag 08:00 – 16:00

Zandvoort Nicolaas Beetslaan 14

Dinsdag 13:30 – 14:30

Maaltijden: warm thuisbezorgd

Er zijn veel bedrijven die in Heemstede gekoelde maaltijden bezorgen. Teveel om op te noemen. Ook veel restaurants bezorgen maaltijden. We beperken ons hier tot die bedrijven die zeer betaalbare en warm bezorgde maaltijden thuis leveren.

Maaltijdservice Wesselius

Dit bedrijf bezorgt warme maaltijden aan huis van maandag t/m vrijdag, 11:30 – 13:00 en 16:00 – 18:00.

Op verzoek kan een gekoelde maaltijd worden bezorgd, , zodat u de maaltijd later zelf kunt opwarmen.



023 - 531 23 34



info@wesseliusmaaltijden.nl



www.wesseliusmaaltijden.nl

Maaltijdbezorging Kievit

Voor warme maaltijden aan huis van maandag t/m vrijdag.

De maaltijden voor het weekend worden koud geleverd op vrijdag. U kunt ze dan later zelf opwarmen



023 - 531 91 43, maandag t/m vrijdag, 09:00 – 15:00

Kringloopwinkels

Wilt u wat spullen kwijt, omdat u bijvoorbeeld kleiner gaat wonen? U kunt een ander er een plezier mee doen door uw zaken naar een kringloopwinkel te brengen. Natuurlijk kunt u er ook zelf leuke spullen kopen.

Dorcas winkel Heemstede

Openingstijden: donderdag t/m zaterdag, 10:00 - 15:00

Herenweg 101



023 - 529 41 21



dorcaswinkelheemstede@dorcas.nl



www.dorcaswinkelheemstede.nl

De Snuffelmug

Openingstijden: maandag t/m zaterdag, 10:00-17:00

Cruquiusweg 37



023 - 543 43 43 (*alleen voor de ophaaldienst*)



info@snuffelmug.nl



www.snuffelmug.nl

The Vintage Store

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 09:00 – 18:00 uur,

zaterdag 09:00 – 16:45

Spaarneweg 75C



023 – 760 04 77



www.thevintagestore.eu

Lili & Co Heemstede (alleen kleding en accessoires)

Openingstijden: maandag t/m zaterdag, 10:00 - 17:00

Valkenburgerlaan 38



023 - 528 50 25



info@lili-co.nl



www.lili-co.nl

Hulp bij uw geldzaken en administratie

● De Formulierenbrigade	43
● Belastinghulp	43
● Administratieve Thuishulp	43
● Huurtoeslag	44
● Zorgtoeslag	44
● Kwijtschelding aanslag Hoogheemraadschap	45
● Kwijtschelding gemeentelijke belastingen	45
● Hulp bij laag inkomen	46
● Juridisch Loket	48
● Schulddienstverlening	48
● Bewindvoering	49

De Formulierenbrigade

De vrijwilligers van de Formulierenbrigade helpen u met het invullen van formulieren, een aanvraag of een officiële brief. Voorbeelden zijn belastingzaken, beroep- en bezwaarschriften, bijzondere bijstand of consumentenrecht. Ook kan een vrijwilliger helpen bij het ordenen van uw administratie. De vrijwilligers geven gratis advies over allerlei financiële zaken, over wet- en regelgeving en helpen bij het invullen van formulieren (ook digitaal). U kunt een afspraak met een vrijwilliger maken voor bij u thuis, of in de spreekkamer van WIJ Heemstede in locatie Plein1.

Voor meer informatie en aanmelden bij WIJ Heemstede:



023 – 528 85 10.

Belastinghulp

Speciaal opgeleide vrijwilligers helpen bij het invullen van uw belastingaangifte en andere formulieren bij WIJ Heemstede in locatie Plein1. Dit kan ook bij u thuis plaatsvinden. Dit is alleen bestemd voor mensen met een beperkt inkomen. De kosten bedragen € 12,50 per belastingformulier.

Voor meer informatie en aanmelden bij WIJ Heemstede:



WIJ Heemstede 023 – 528 85 10.

Administratieve Thuishulp

Zelfstandig wonende ouderen in Heemstede kunnen hulp krijgen bij hun persoonlijke financiële administratie. Samen met een vrijwilliger werkt u maandelijks uw financiële administratie bij. De kosten per maand zijn € 6.

Voor meer informatie en aanmelden bij WIJ Heemstede:



023 – 528 85 10.

Huurtoeslag

Als u een - voor uw inkomen - te hoge huur betaalt, kunt u onder bepaalde voorwaarden in aanmerking komen voor een huurtoeslag van de belastingdienst. Hoe hoog de toeslag is, hangt af van uw huurprijs, uw inkomen, uw leeftijd en uw woonsituatie. Is uw vermogen te hoog? Dan krijgt u geen huurtoeslag.

Een toeslag vraagt u aan via www.belastingdienst.nl door in te loggen op Mijn Toeslagen. Hiervoor hebt u een DigiD nodig. U hoeft een toeslag maar één keer aan te vragen. Als u aan de voorwaarden blijft voldoen, krijgt u de toeslag het volgende jaar vanzelf.

Meer informatie over de voorwaarden en het aanvragen:



0800 – 0543 (de Belastingtelefoon)

Bereikbaar van maandag t/m donderdag van 08:00 tot 20:00
en op vrijdag van 08:00 tot 17:00

Zorgtoeslag

Als u een - voor uw inkomen - te hoge premie voor de zorgverzekering betaalt, kunt u in aanmerking komen voor zorgtoeslag. Hiervoor moet u aan een aantal voorwaarden voldoen. Uw inkomen en uw vermogen mogen niet te hoog zijn.

Meer informatie over de voorwaarden en het aanvragen:



0800 – 0543 (de Belastingtelefoon)

Bereikbaar van maandag t/m donderdag van 08:00 tot 20:00
en op vrijdag van 08:00 tot 17:00

Kwijtschelding aanslag Hoogheemraadschap

U komt in aanmerking voor kwijtschelding van een aanslag van het Hoogheemraadschap als uw inkomen en vermogen binnen daarvoor vastgestelde grenzen vallen. Hebt u een inkomen op bijstandsniveau, dan komt u bijna altijd in aanmerking voor kwijtschelding, tenzij u vermogen hebt, zoals bijvoorbeeld spaargeld of een eigen woning.



071 – 525 62 00 (maandag t/m vrijdag 08:30 tot 16:30)



www.bsgr.nl

(Belastingssamenwerking Gouwe-Rijnland)

Hier kunt u nagaan of u voor kwijtschelding in aanmerking komt.

U kunt dan meteen een kwijtscheldingsformulier aanvragen.

U hebt hierbij uw DigiD nodig.

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen

Als u de belastingaanslag van de gemeente niet kunt betalen, kunt u kwijtschelding aanvragen. Of u kwijtschelding krijgt, hangt af van uw inkomen en vermogen. Wanneer u kwijtschelding aanvraagt bij de gemeente, gaat de gemeente uw aanvraag beoordelen. Hiervoor moet de gemeente landelijk geldende regels volgen. U kunt kwijtschelding krijgen voor:

- afvalstoffenheffing
- rioolheffing (alleen voor de rioolheffing voor het gebruik van een woning)
- onroerendezaakbelastingen

Hoe kunt u kwijtschelding aanvragen?

Op de www.gbkz.nl/kwijtschelding-belastingen, kunt u uw verzoek tot kwijtschelding indienen. Dit moet binnen zes weken na dagtekening van het aanslagbiljet. U hebt uw DigiD hierbij nodig. Lukt dit niet dan kunt u op dezelfde website een formulier downloaden en toezenden aan:

Gemeentebelastingen Kennemerland Zuid
T.a.v. invorderingsambtenaar
Postbus 47
2050 AA Overveen

Hulp bij laag inkomen

Hebt u een laag inkomen en weinig eigen vermogen? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor bepaalde financiële regelingen vanuit het Minimabeleid en/of de Bijzondere Bijstand.

Hieronder staat een aantal mogelijkheden genoemd. Dit is geen volledig overzicht, maar een selectie passend bij de doelgroep senioren.



Het volledige beleid vindt u op: www.iasz.nl.

Declaratieregeling voor sociaal-culturele en sportieve participatie

Met deze regeling kunt u een vergoeding ontvangen voor de kosten van deelname aan activiteiten in verenigings- of clubverband, of voor de kosten van een dagje uit.

Voorbeelden hiervan zijn:

- abonnementen (bijv. (seizoen-) kaarten zwembad, Linnaeus-hof, bibliotheek)
- contributies voor sport- of culturele verenigingen
- sportkleding of materiaal dat nodig is bij de activiteiten

Om in aanmerking te komen voor deze vergoedingen moet u aan een aantal voorwaarden voldoen. Deze zijn te lezen op:



[www.iasz.nl/ hulp-bij-laag-inkomen/eropuit](http://www.iasz.nl/hulp-bij-laag-inkomen/eropuit)

Collectieve zorgverzekering

Heeft u een laag inkomen maar wilt u toch een goede zorgverzekering? Dan kunt u gebruik maken van de Gemeentepolis. Dit is een collectieve zorgverzekering van de gemeente

die u kunt afsluiten bij Zilveren Kruis of Univé. De gemeente betaalt maandelijks € 25 mee aan uw premie.

U kunt uw huidige verzekering met andere vergelijken op:



iasz.nl/hulp-bij-laag-inkomen/gemeentepolis

Daar vindt u ook de premietabel en de vergoedingenlijst en kunt u zich aanmelden voor deelname.

Als u wilt deelnemen aan de gemeentepolis, stap dan vóór 1 januari over. Het opzeggen van uw huidige verzekering doet Zilveren Kruis of Univé voor u.

Bent u al bij het Zilveren Kruis of Univé verzekerd? Dan kunt u zich het hele jaar aanmelden. De verzekering gaat dan in vanaf de eerste dag van de volgende maand.

Nadat u zich hebt aangemeld onderzoekt de gemeente, aan de hand van de door u ingevulde gegevens, of u aan de voorwaarden voldoet.

Bijzondere Bijstand

Bijzondere bijstand kunt u aanvragen als u te maken krijgt met ongewone en noodzakelijke kosten die u niet kunt betalen. U moet aan een aantal voorwaarden voldoen.

U kunt een aanvraagformulier opvragen bij de Intergemeentelijke Afdeling Sociale Zaken (IASZ) of downloaden via de website. U vindt hier ook de actuele voorwaarden.

Raadhuisplein 1

Inloopsprekuren: dinsdag en donderdag 09:00 tot 12:00.

Postadres: Postbus 352, 2100 AJ Heemstede



023 - 548 58 68 (maandag t/m vrijdag 08:30 tot 12:00)



www.iasz.nl/hulp-bij-laag-inkomen/bijzondere-bijstand.

Maatschappelijk werk

Heeft u geldzorgen, schulden of moeite met rondkomen?

De maatschappelijk werkers van Wij Heemstede kunnen hierbij ondersteunen.

Het maatschappelijk werk is voor alle inwoners van 18 jaar en ouder beschikbaar. U heeft geen verwijzing nodig.

De gesprekken zijn vertrouwelijk en er zijn geen kosten aan verbonden.

Aanmelden:



023 – 205 08 89 (maandag t/m donderdag tussen 09:00 en 12:00)



maatschappelijkwerk@wijheemstede.nl

Juridisch Loket

Het Juridisch Loket adviseert mensen met een laag inkomen en weinig spaargeld bij juridische vragen op het gebied van wonen (huren), werken, ontslag, uitkering, studiefinanciering of verblijf in Nederland. Op de website van het Juridisch Loket vindt u informatie en tips, zoals voorbeeldbrieven.

Stationsplein 70, Haarlem

Inlooppreekuur: dinsdag, donderdag en vrijdag 09:00 - 11:00.



0800 – 8020; maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00.



www.juridischloket.nl

Schulddienstverlening

Bent u inwoner van de gemeente Heemstede en hebt u financiële problemen of zorgen, dan kunt terecht bij de afdeling Schulddienstverlening van de gemeente Haarlem. U kunt terecht bij de Schulddienstverlening voor:

- schuldhulpverlening, te weten schuldregeling en schuldbemiddeling
- budgetbeheer
- crisisbemiddeling (bijvoorbeeld u wordt afgesloten van gas, water en licht)
- voorlichting en preventiemogelijkheden

Gemeente Haarlem, afdeling Schulddienstverlening
Zijlvest 39, Haarlem (de Raakspoort)



140 23 (werkdagen 08:30 - 16:30; vraag naar de gemeente Haarlem)

U kunt ook een aanvraag voor hulp indienen door het digitale aanvraagformulier op de website van de gemeente Haarlem



in te vullen: www.haarlem.nl/hulp-bij-geldzorgen

Bewindvoering

Als mensen niet langer in staat zijn zelf hun geld en goederen te beheren, kan de kantonrechter een bewindvoerder aanstellen. Dat kan de partner, een familielid of een kennis zijn, maar ook een bureau. De bewindvoerder is verplicht jaarlijks verslag te doen van zijn gevoerde bewind aan de betrokkene en aan de kantonrechter. Nadere informatie over deze procedure is te verkrijgen bij een notaris maar ook bij Loket Heemstede.

U kunt ook meer lezen over bewindvoering op de website van de overheid:



www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/curatele-bewind-en-mentorschap

Stichting CAV

Deze Stichting treedt op als bewindvoerder in het kader van de Wet Onderbewindstelling ter bescherming van meerderjarigen. Onder toezicht van de kantonrechter voert de stichting het beheer over geld en goederen voor mensen die daar zelf niet meer toe in staat zijn.

Locatie Amsterdam



088 - 822 82 28



info@stichting-cav.nl



www.stichting-cav.nl

Gezondheid en zorg

● Hulpmiddelen en aanpassingen	51
● Personenalarmering	52
● Ergotherapie aan huis	53
● Thuiszorg	53
● Langdurige intensieve verzorging en verpleging	54
● Geestelijke gezondheidszorg (ggz)	56
● SAHZ-apotheek	57

Hulpmiddelen en aanpassingen

Er zijn vele soorten hulpmiddelen en aanpassingen, die het dagelijks leven makkelijker en veiliger maken.



Op www.hulpmiddelenwijzer.nl staan ze overzichtelijk gerangschikt. Is niet direct duidelijk wat in uw situatie de beste oplossing is, dan kunt u een deskundige inschakelen, zoals een ergotherapeut of revalidatiearts. Uw huisarts kan u hier meer informatie over geven.

Hulpmiddelen lenen, huren of kopen

Thuiszorgwinkels verhuren hulpmiddelen voor enkele maanden tot maximaal een half jaar. Als u de hulpmiddelen langer of blijvend nodig heeft, kunt u ze ook kopen. Met een lidmaatschap op het Servicepaspoort van Zorgbalans, kunt u sommige hulpmiddelen ook gratis lenen en krijgt u 10% korting op huur en koop bij Thuiszorgwinkel Haarlem en



www.medipoint.nl.



Andere thuiszorgwinkels zijn bijv.: www.vegro.nl en



www.medicura.nl (fysieke winkels niet in de nabijheid).

Thuiszorgwinkel Haarlem

Stephensonstraat 45, 2014 KC Haarlem

Openingstijden: maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00, zaterdag 10:00 - 16:00



023 - 891 89 18



info@zorgbalans.nl

Vergoeding van hulpmiddelen en aanpassingen

Als u hulpmiddelen of aanpassingen nodig hebt, neem dan eerst contact op met uw zorgverzekering. Sommige zaken worden geheel vergoed, andere slechts gedeeltelijk of helemaal niet. Zorg dat u éérs toestemming krijgt van uw zorgverzekeraar, voordat u het hulpmiddel huurt of koopt. Als de zorgverzekeraar de hulpmiddelen niet vergoedt en u

kunt ze zelf niet betalen, dan kunt u bij de gemeente vragen of u recht hebt op bijzondere bijstand.

Als u blijvend hulpmiddelen of aanpassingen nodig hebt, bijvoorbeeld vanwege een handicap, kunt u een vergoeding

 aanvragen bij de gemeente via Loket Heemstede.

Komt u er niet uit? Voor uitgebreide informatie

 www.medipoint.nl

Personenalarmering

Personenalarmering is een alarmeringssysteem om hulp in te roepen als er een noodsituatie is zoals:

- u bent in huis gevallen en u kunt niet bij de telefoon komen;
- u voelt zich plotseling niet goed;
- u komt buiten in de problemen, bijvoorbeeld als u valt of de weg niet meer weet.

Er zijn verschillende alarmeringssystemen mogelijk. Bijvoorbeeld een zendertje met een alarmknop aan uw broekriem of met een koord om uw nek of pols. Maar u kunt ook uw mobiele telefoon gebruiken.

Als u in nood bent, waarschuwt u met het alarmeringssysteem een meldpost. Dit kan zeven dagen per week, dag en nacht. De meldpost neemt vervolgens contact op met familie, burens of kennissen.

Wie geen beroep wil of kan doen op familie, burens of kennissen, kan een abonnement nemen voor alarmopvolging door een zorgaanbieder. U krijgt dan een sleutelkluis bij uw voordeur, met daarin de sleutel van uw huis.

U betaalt eenmalig een bedrag voor de sleutelkluis en een abonnementsbedrag per maand. Het is afhankelijk van uw persoonlijke situatie en uw zorgverzekering of u voor een vergoeding van de alarmering en de alarmopvolging in aanmerking komt.

Wilt u meer weten over personenalarmering en alarm-

 opvolging, neem dan contact op met Loket Heemstede.



Ergotherapie aan huis

Ergotherapie aan huis is een vorm van zorgverlening aan mensen thuis. De ergotherapeut helpt mensen met een beperking bij het uitvoeren van alledaagse handelingen.

Ergotherapie kan gericht zijn op:

- activiteiten (opnieuw) aanleren;
- activiteiten op een andere manier uitvoeren;
- het aanpassen van de woonomgeving;
- het gebruik van hulpmiddelen.

Meer informatie is te krijgen bij Loket Heemstede.

Thuiszorg

Thuiszorg is zorg die bij u thuis wordt gegeven. Het kan gaan om verzorging en verpleging, begeleiding in het dagelijks leven en om huishoudelijke hulp.

- Verzorging en verpleging is bijvoorbeeld hulp bij het douchen, hulp bij het opstaan uit bed, hulp bij het eten, verzorging van een wond of het toedienen van injecties. Deze zorg vraagt u aan bij de wijkverpleegkundige van een thuiszorginstelling en wordt vergoed vanuit de Zorgverzekeringswet.

- Begeleiding in het dagelijks leven is hulp bij praktische vaardigheden en de sociale redzaamheid. Bijvoorbeeld hulp om de administratie te doen of om te bepalen wanneer u wat doet op een dag. Deze zorg valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning. De aanvraag verloopt via Loket Heemstede.

- Huishoudelijke ondersteuning, zoals schoonmaken en de was doen, valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning. De aanvraag verloopt via Loket Heemstede.

Voor verzorging en verpleging kunt u contact opnemen met een thuiszorgorganisatie. Een wijkverpleegkundige van de thuiszorgorganisatie vraagt de zorgindicatie aan en regelt dat u zorg krijgt. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig.

Hebt u een indicatie voor verzorging of verpleging? Dan kunt u kiezen hoe u de zorg wilt ontvangen: in natura of via een persoonsgebonden budget (pgb). Een pgb is een bedrag dat u maandelijks ontvangt, om daarmee zelf de verzorging of verpleging in te kopen. Zie voor meer informatie: www.regelhulp.nl (zoek op 'pgb voor wijkverpleging').

- ❗ Wilt u hulp bij het kiezen van een thuiszorgorganisatie of zorgaanbieder? Dan kunt u terecht bij uw huisarts, de transferverpleegkundige van het ziekenhuis, een zorginstelling of bij Loket Heemstede.

Langdurige intensieve verzorging en verpleging

Hebt u 24 uur per dag toezicht, zorg en/of verpleging nodig, thuis of in een instelling? Dan kunt u een indicatie voor

- ❗ zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ).

Met een Wlz-indicatie kunnen mensen terecht in een verpleeghuis, een ggz-instelling, of een instelling voor mensen met een handicap. Thuis blijven wonen met intensieve zorg is vaak mogelijk, maar alleen als de situatie thuis daarvoor geschikt is.

De kosten van de langdurige zorg worden vergoed. U betaalt wel een eigen bijdrage. De hoogte daarvan is afhankelijk van uw inkomen en vermogen.

Het is ook mogelijk om verschillende vormen van thuiszorg zelf in te kopen bij een particuliere organisatie. U betaalt de kosten dan wel zelf. Informatie hierover vindt u op:

 www.zorgkaartnederland.nl.

Hoe werkt het?

Op www.ciz.nl kunt u met de Wlz-check controleren of u in aanmerking komt voor Wlz-zorg. De uitkomst van de Wlz-check laat zien of het zinvol is om een Wlz-aanvraag te doen. Zo ja, dan kunt u meteen online starten met de aanvraag. De aanvraag kan digitaal ingediend worden met alle benodigde (medische) gegevens.

Het CIZ beoordeelt de aanvraag op basis van landelijke regels en neemt een indicatiebesluit. Soms wordt u gebeld voor nadere informatie of wordt een afspraak gemaakt voor een bezoek bij u thuis. Bij dit gesprek mag ook een mantelzorger aanwezig zijn. Van het uiteindelijke indicatiebesluit ontvangt u een brief.

Het indicatiebesluit is bijna altijd voor onbeperkte duur. Een herindicatie is alleen nodig als er iets in uw zorgvraag verandert.

Welke zorg u precies nodig hebt, bespreekt u met uw zorgaanbieder. De resultaten van dat gesprek legt de zorgaanbieder vast in een zorgplan.

Bij het maken van het zorgplan kunt u gratis hulp krijgen van een onafhankelijke cliëntondersteuner.



088 - 789 10 00 (maandag t/m vrijdag 08:30 – 17:00)



info@ciz.nl



www.ciz.nl

Geestelijke gezondheidszorg (ggz)

Basis-ggz

De basis-ggz is bedoeld voor mensen met lichte of matige psychische problemen, of met stabiele chronische problemen. Hiervoor kunt u terecht bij de organisatie Prezens (onderdeel van GGZ inGeest). U hebt altijd een verwijzing nodig van uw huisarts of een andere verwijzer. Uw verwijzer bespreekt met u of u specialistische hulp of basis-ggz nodig hebt

Prezens

www.ggzingeest.nl/prezens.nl (informatie over het aanbod en informatie waar u zelf mee aan de slag kunt)



088 - 788 50 15

Specialistische hulp

GGZ inGeest biedt specialistische hulp bij ingewikkelde psychiatrische problematiek. Binnen de specialistische ggz worden vijf zorgsoorten onderscheiden:

- acute hulp in geval van crisis;
- poliklinische hulp;
- dagbehandeling;
- opname in een kliniek;
- behandeling en activerende begeleiding vanuit specialistische teams.

GGZ inGeest

GGZ inGeest heeft een telefonisch spreekuur op maandag t/m donderdag 09:00 - 19:00 uur en op vrijdag 09:00 - 17:00 uur. Buiten deze tijden kunt u een bericht inspreken en wordt u teruggebeld.



023 - 518 72 22



aanmelding@ggzingeest.nl



www.ggzingeest.nl



WhatsApp: 06 - 51 16 80 07 (alleen voor algemene voorlichtingsvragen; tijdens kantooruren)

SAHZ-apotheek

De apotheek van de Stichting Apotheek van de Haarlemse Ziekenhuizen (SAHZ) in het ziekenhuis Spaarne Gasthuis, locatie Haarlem Zuid, is 24 uur per dag en 7 dagen per week geopend.

Boerhaavelaan 22

2035 RC Haarlem



023 – 546 40 94



sahz-zuid@sahz.nl

Organisaties maatschappelijke dienstverlening en ondersteuning

● Onafhankelijke cliëntondersteuning	59
● Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	59
● Dementie	61
● Tandem, centrum voor mantelzorgondersteuning	62
● Humanitas Zuid-Kennemerland	63
● De Luisterlijn	63
● Ouderenbonden	64
● Slachtofferhulp	65
● Veilig Thuis	65
● MIND Korrelatie	66
● Regelhulp	66
● Buurtbemiddeling	67

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Heeft u behoefte aan iemand die met u meedenkt bij het organiseren van zorg of ondersteuning?

Zo iemand is er: de onafhankelijke cliëntondersteuner.

De cliëntondersteuner is geen hulpverlener, maar helpt u om zorg of ondersteuning te organiseren.

De onafhankelijke cliëntondersteuner staat los van zorgorganisaties en kost u niets.

In het geval van Wlz-zorg kunt u cliëntondersteuning krijgen via het zorgkantoor. Nadat de Wlz-indicatie is vastgesteld zal het zorgkantoor u informeren dat u gebruik kunt maken van onafhankelijke cliëntondersteuning.

- ① Voor Wmo-zorg kunt u cliëntondersteuning regelen via Loket Heemstede.

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is ervoor om iedereen mee te kunnen laten doen aan de maatschappij en zoveel mogelijk zelfstandig te functioneren.

Wie kan Wmo-ondersteuning krijgen?

De Wmo is bedoeld voor mensen die hulp nodig hebben om zelfstandig te blijven wonen, of hulp nodig hebben om mensen te ontmoeten en mee te (blijven) doen in de samenleving.

Er wordt eerst met u besproken wat u zelf kunt doen en wat mensen in uw naaste omgeving kunnen doen. In aanvulling hierop kunt u ondersteuning vanuit de Wmo krijgen.

De gemeente kijkt wat u nodig hebt om zo zelfstandig mogelijk te leven en mee te doen aan activiteiten buitenshuis. Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld een training, hulpmiddelen of dagbesteding. Hulpverleners zullen taken alleen overnemen als het niet anders kan.

Familie, vrienden of buren zijn niet verplicht om te helpen. De gemeente mag wel vragen wat zij voor u kunnen betekenen. Zo kan de gemeente ook beter rekening houden met mensen die mantelzorg geven.

Wat voor soort hulp biedt de Wmo?

De gemeente kan de volgende voorzieningen aanbieden:

- huishoudelijke ondersteuning;
- dagbesteding;
- individuele begeleiding;
- woonvoorzieningen zoals een traplift of aanpassingen in huis;
- vervoersvoorzieningen.

Sommige voorzieningen kunnen in natura of als persoonsgebonden budget (pgb) verstrekt worden. Een pgb is een geldbedrag waarmee u zelf de ondersteuning betaalt.

Aanmelding voor Wmo-ondersteuning

Hebt u hulp nodig om zelfstandig te blijven wonen en andere mensen te blijven ontmoeten? Of geeft u mantelzorg? Dan kunt u zich melden bij Loket Heemstede voor advies en ondersteuning. Dit kan telefonisch, door het spreekuur te bezoeken of door een meldingsformulier in te vullen.



023 - 548 30 40



loket@heemstede.nl



www.heemstede.nl

Gesprek

De gemeente is wettelijk verplicht om uw situatie te onderzoeken. Een loketmedewerker praat daarom met u en met mensen in uw omgeving, bijvoorbeeld met uw eventuele partner of andere familieleden.

De loketmedewerker bespreekt met u wat u zelf kunt, hoe mensen in uw omgeving u kunnen helpen en ook of uw mantelzorger(s) zelf hulp nodig hebben.

Het gesprek gaat over verschillende onderwerpen, zoals het huishouden, uw woning, werk en inkomen, sociale contacten en eventueel uw gezin. Als u het gesprek met de loketmedewerker niet alleen wilt voeren en u niet iemand uit uw netwerk kan betrekken bij het gesprek, kunt u hulp vragen

van gratis onafhankelijke cliëntondersteuning. De gemeente zorgt ervoor dat een cliëntondersteuner beschikbaar is.

 Meer informatie: Loket Heemstede.

Dementie

Trefpunt Dementie

In Heemstede hebben diverse organisaties hun krachten gebundeld om mensen met dementie, hun naasten, mantelzorgers en andere belangstellenden te ondersteunen. Ieder jaar worden hiervoor 5 bijeenkomsten georganiseerd. Op deze bijeenkomsten wordt informatie gegeven en kunnen de gasten vragen stellen en ideeën en ervaringen uitwisselen in een ongedwongen sfeer.

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema en wordt gehouden in locatie Plein1 aan het Julianaplein of in locatie de Luifel, Herenweg.

Trefpunt Dementie is een samenwerking van:
Wij Heemstede, Tandem, Alzheimer Nederland afdeling Zuid-Kennemerland, Kennemerhart en Zorgbalans.

 Algemene Informatie en het jaarprogramma kunt u verkrijgen bij Wij Heemstede, locatie de Luifel of locatie Plein1.

Alzheimer Nederland, afdeling Zuid-Kennemerland

De afdeling Zuid-Kennemerland van Alzheimer Nederland organiseert activiteiten voor mensen met dementie, hun mantelzorgers en hun naasten, behartigt hun belangen en wijst de weg naar hulp.

 www.alzheimer-nederland.nl/regios/zuid-kennemerland



Voor algemene informatie over dementie:

06 – 38 36 21 86



zkennemerland@alzheimerervrijwilligers.nl



www.alzheimer-nederland.nl

Alzheimer Café Zuid-Kennemerland

Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en andere belangstellenden. In het Alzheimer Café krijgt u van deskundige sprekers achtergrondinformatie over dementie. Er worden ook in ongedwongen sfeer ervaringen uitgewisseld.

Het Alzheimer Café wordt in principe elke eerste maandag van de maand van 19:30 – 21:00 uur (inloop vanaf 19:00 uur) gehouden in het Trefpunt 't Trionk, Van Oosten de Bruynstraat 60, Haarlem.

U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.



06 – 19 16 76 58



zkennemerland@alzheimerervrijwilligers.nl

Tandem, centrum voor mantelzorg-ondersteuning

Mantelzorg is de hulp en zorg door de directe sociale omgeving aan iemand die hulp nodig heeft. Mantelzorgers zorgen langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende persoon uit hun omgeving. Dit kan een partner, ouder of kind zijn, maar ook een ander familielid, een vriend of een kennis.

Tandem ondersteunt mantelzorgers in de breedste zin van het woord. U kunt bij Tandem terecht voor informatie en advies, emotionele ondersteuning, lotgenotencontact, ondersteuning bij regeltaken, bemiddeling bij de inzet van vrijwilligers, respijtzorg (tijdelijke vervanging van mantelzorg)

en nog veel meer. Tandem biedt altijd maatwerk en gaat samen met mantelzorgers op zoek naar duurzame oplossingen.

Postbus 6166, 2001 HD Haarlem



023 - 891 06 10 (maandag t/m vrijdag 08:30 – 18:00)



info@tandemmantelzorg.nl



www.tandemmantelzorg.nl

Humanitas Zuid-Kennemerland

Bij Humanitas kunt u terecht voor onder meer:

- vriendschappelijk huisbezoek
- thuisadministratie

Wilhelminastraat 12

2011 VM Haarlem



023 - 576 34 40



zuid-kennemerland@humanitas.nl



www.humanitas.nl

De Luisterlijn

De Luisterlijn is een telefonische hulpdienst voor een gesprek van mens tot mens. De dienst is zeven dagen per week en 24 uur per dag bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan een vertrouwelijk en anoniem gesprek. Als u liever schrijft, kunt u ook een e-mail sturen om in contact te komen met een van de vrijwilligers. Er bestaat ook de mogelijkheid om op de website te chatten (van 10:00 tot 22:00).



088 – 076 70 00 (alle dagen 24 uur)



ehulp@deluisterlijn.nl



www.deluisterlijn.nl

Ouderenbonden

Ouderenbonden behartigen de belangen van ouderen, zoals koopkracht, wonen, welzijn, zorg, veiligheid, digitalisering en zingeving.

Algemene Nederlandse Bond van Ouderen (ANBO)

Deze bond heeft een algemeen karakter, waarin iedere levensbeschouwing wordt gerespecteerd.



0348 - 46 66 90 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00)



ledenservice@anbo.nl



www.anbo.nl

KBO-PCOB

In Heemstede zijn de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) en de Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB) gefuseerd onder de naam, KBO-PCOB.



030 - 340 06 00 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00)



info@kbo-pcob.nl



www.kbo-pcob.nl

Nationaal Ouderenfonds

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland. Ze bieden allerlei activiteiten aan waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. U kunt gratis een abonnement nemen op het magazine Goud.



088 - 344 20 00 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00)



www.ouderenfonds.nl

Slachtofferhulp

Medewerkers van Slachtofferhulp bieden ondersteuning als u een misdrijf of verkeersongeluk hebt meegemaakt. Als het nodig is verwijzen ze naar andere organisaties zoals een juridische hulpverlener, het maatschappelijk werk of een letselschadeadvocaat. Op de website van Slachtofferhulp kunt u een melding doen, of een chatgesprek met een medewerker voeren.

Koudenhorn 2, 2011 JC Haarlem (bezoek alleen op afspraak)



0900 - 01 01

(maandag t/m vrijdag 08:00 - 20:00, zaterdag 10:00 - 17:00)



www.slachtofferhulp.nl

Veilig Thuis

Veilig Thuis is er voor advies, ondersteuning of het melden van huiselijk geweld. Voor uzelf, maar ook als u zich zorgen maakt over de veiligheid van iemand anders.

Het is ook het meldpunt voor ouderenmishandeling zoals lichamelijk geweld, verwaarlozing, onthouden van noodzakelijke zorg en financiële uitbuiting.

Voor informatie, advies en meldingen:



0800 - 20 00 (gratis)

U krijgt een medewerker aan de telefoon, die aandachtig naar uw verhaal luistert, uw vragen beantwoordt en advies geeft. Ook kijkt de medewerker samen met u welke hulp er nodig is. Als u wilt, kunt u anoniem blijven.

Voor overige vragen



088 - 800 62 00



www.vooreenveiligthuis.nl

Bij gevallen van huiselijk geweld, die levensbedreigend zijn en waar onmiddellijk hulp nodig is, belt u direct het alarmnummer 112.



MIND Korrelatie

MIND Korrelatie is een organisatie die anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp biedt. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt. Dit kan telefonisch en online. Bij Mind Korrelatie werken psychologen en maatschappelijk werkers. Zij luisteren, adviseren en verwijzen zo nodig door naar passende hulp.



Bel met een hulpverlener 0900 - 14 50 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 21:00)



vragen@wijzijnmind.nl



www.mindkorrelatie.nl



Whatsapp met een hulpverlener: 06 - 13 86 38 03 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:30)

Regelhulp

Regelhulp is een online wegwijzer van de overheid. Zoekt u langdurige zorg of hulp voor uzelf of voor iemand anders? Op Regelhulp leest u welke mogelijkheden er zijn en waar u zorg of hulp kunt regelen. Ook wordt de betreffende wetgeving uitgelegd.

U kunt de website gebruiken om actuele informatie te vinden over regelingen en voorzieningen over wonen, werk en inkomen, vervoer, opvoeding, vrije tijd en de zorg voor anderen.

De website regelhulp.nl heeft meerdere ingangen om bij de juiste informatie terecht te komen.

- In 'Mijn situatie' brengt u uw situatie en hulpvraag in kaart en krijgt u een overzicht van mogelijke oplossingen.
- De ingang 'Soort Hulp' leidt direct naar een breder overzicht van relevante onderwerpen.



www.regelhulp.nl

Buurtbemiddeling

Buurtbemiddeling is een onafhankelijke en onpartijdige dienst en wordt gratis aangeboden. De bemiddelaars zijn vrijwilligers die door de organisatie Meerwaarde zijn opgeleid en regelmatig worden bijgeschoold. Zij gaan met beide partijen in gesprek en zoeken daarna in een gezamenlijk bemiddelingsgesprek met beide burens naar de best haalbare oplossing.

Elke eerste donderdag van de maand tussen 14:00 en 15:00 is er Overlastspreekuur in het gemeentehuis van Heemstede, Raadhuisplein 1.



023 - 569 88 83, maandag t/m vrijdag 09:00 - 14:00.



buurtbemiddeling@meerwaarde.nl



www.meerwaarde.nl

Wonen: aanpassingen verhuizen meer verzorging

● Woningaanpassingen	69
● Woningruil	69
● Woonservice	69
● De Verhuiscoach	70
● Wonen met meer verzorging	71

Woningaanpassingen

Met kleine of grotere aanpassingen aan uw woning kunt u met een beperking (langer) thuis blijven wonen.

Denk bijvoorbeeld aan drempels verwijderen, een douchestoel, een elektrische deuropener of een lichtflits-deurbel.

Deze aanpassingen kunnen vergoed worden vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of door uw zorgverzekeraar.

Sommige eenvoudige aanpassingen kunt u zelf regelen en dient u ook zelf betalen. In sommige situaties is een verhuiskostenvergoeding passend. Voor meer informatie over woningaanpassingen en advies over de mogelijkheden

 kunt u contact opnemen met Loket Heemstede.

Voor informatie over veilig wonen en woningaanpassingen

 kunt u ook kijken op www.mijnhuisopmaat.nl.

Woningruil

Een woningruil mag en kunt u zelf organiseren. Als de huurders elkaar gevonden hebben, moeten zij wel goedkeuring krijgen van beide verhuurders.

Woonservice

Bent u op zoek naar een huurwoning in Haarlem, Heemstede, Bloemendaal, Zandvoort, Bennebroek of Haarlemmerliede en Spaarnwoude?

Woonservice brengt het aanbod van de wooncorporaties en de vraag van de woningzoekenden samen. Op de website vindt u informatie waarmee u inzicht krijgt in de werkwijze en de regels bij het zoeken van een woning. Ook kunt u zich hier inschrijven en reageren op het woningaanbod.



0900 - 040 08 00



www.mijnwoonservice.nl

De Verhuiscoach

Verhuizen kan een stressvolle gebeurtenis zijn omdat er veel geregeld moet worden.

Meestal is er hulp van familie of vrienden, maar dat geldt niet voor iedereen. De Verhuiscoach kan u dan ondersteunen.

In samenwerking met Pré Wonen en Elan Wonen biedt WJ Heemstede de mogelijkheid om kosteloos de Verhuiscoach in te schakelen.

Tijdens het verhuistraject ondersteunt de Verhuiscoach de klant. Denk hierbij aan:

- het bezichtigen van woningen
- het regelen van een verhuizer
- het invullen van formulieren
- het regelen van correspondentie rondom de verhuizing (opzegging gas/water/licht, verhuisberichten sturen)
- samen vloerbedekking, behang en dergelijke uitzoeken

Maar ook na de verhuizing kijkt de Verhuiscoach of er nog een actie nodig is.

De Verhuiscoach helpt niet bij het inpakken of sjouwen van dozen.

Wilt u weten of u in aanmerking komt voor de hulp van een Verhuiscoach? Neemt u dan contact op met WJ Heemstede.



023 – 528 85 10



dienstverlening@wijheemstede.nl

Wonen met meer verzorging

Als u ouder wordt wilt u misschien op een andere manier wonen; bijvoorbeeld met meer zorg, gedeelde faciliteiten of gezamenlijke activiteiten. Tegenwoordig zijn er veel verschillende mogelijkheden. Van relatief zelfstandig (serviceflats) tot volledig verzorgd, of iets daartussen. Voor sommige woningen is een indicatie voor zorg benodigd of geeft deze voorrang. Soms is alleen huur mogelijk, soms alleen koop, soms allebei.

Serviceflats

Serviceflats zijn er in diverse soorten en smaken. Vaak is er een recreatieruimte, een logeerkamer voor uw gasten en een gezamenlijke fietsenstalling. De gangen zijn vaak overdekt, zodat u bij uw burens op bezoek kunt, zonder naar buiten te hoeven. De flats zijn veelal drempelloos, dus geschikt voor rolstoel of rollator. Soms is er een bemande receptie, zijn er gezamenlijke activiteiten, een boodschappenservice, of komt er een kapper langs. Voor serviceflats is een zorgindicatie niet noodzakelijk.

Aelbertsberg (sociale huur en vrije sector huur)

Donkerelaan 63 - 277

2061 JT Bloemendaal

Eigenaar: Stichting Woonzorg Nederland



088 - 921 01 50, op werkdagen 08:30 – 13:00 uur



aelbertsberg@woonzorg.nl



www.woonzorg.nl

De Voghelsanck (sociale huur)

Teylingerweg 81-137

2114 ES Vogelenzang

Eigenaar: Stichting Woonzorg Nederland



088 - 921 01 56, op werkdagen 08:30 – 13:00 uur



voghelsanck@woonzorg.nl



www.woonzorg.nl

Huis te Bennebroek (vrije sector huur en koop)

Binnenweg 6

2121 GX Bennebroek



023 - 584 77 26



mgrbennebroek@eenhoorn.com



www.huisteবেনnebroek.nl

Serviceflat Kinheim (vrije sector huur en koop)

Zandvoorter Allee 40

2012 WB Haarlem



023 - 528 55 05



info@serviceflat-kinheim.nl



www.serviceflat-kinheim.nl

Residentie De Burghave (vrije sector huur en koop)

Provinciënlaan 5

2101 SP Heemstede



023 - 528 91 54



info@burghave.nl



www.burghave.nl

Zorgwoningen / aanleunwoningen

Zorgwoningen in Heemstede zijn bestemd voor zelfstandig wonende mensen vanaf 65 jaar, met of zonder indicatie voor zorg. Ze worden ook wel aanleunwoning genoemd.

Een indicatie voor zorg (thuis) geeft voorrang bij het reageren op zorgwoningen. In Heemstede wordt het aanbod door Woonservice en Sint Jacob georganiseerd. Buiten Heemstede zijn er diverse aanbieders actief. Woonservice werkt landelijk.



Informatie over zorgwoningen is eveneens te verkrijgen bij Loket Heemstede.

Het aanbod in Heemstede

Via Woonservice:



0900 - 040 08 00



www.mijnwoonservice.nl

Heemhaven Von Brücken Focklaan 20

Kennemerduin Herenweg 126

Westerduin Meijerslaan 338

Via Sint Jacob:

Nieuw Overbos

Burgemeester Van Lennepweg 207



023 - 892 89 00



nieuwoverbos@sintjacob.nl



www.sintjacob.nl

Woonzorgcentra

Woonzorgcentra zijn er voor mensen voor wie zelfstandig wonen geen optie meer is. De zorg omvat alle dagelijkse zaken, van huishoudelijk (maaltijden, schoonmaak, e.d.) tot lichaamsverzorging en verpleging.

Voor de bewoners worden regelmatig activiteiten georganiseerd. Zorg en toezicht zijn er 24 uur per dag.

Voor het wonen in een woonzorgcentrum is een indicatie benodigd. Het verblijf in een woonzorgcentrum wordt vergoed uit de Wlz (Wet langdurige zorg). U betaalt een eigen bijdrage die afhankelijk is van uw inkomen en vermogen.

Er zijn ook particuliere woonzorgcentra. Hiervoor betaalt u, naast de eigen bijdrage, ook huur en kosten voor maaltijden e.d.

Het aanbod in Heemstede

Betaald uit Wlz:

Bosbeek

Glipper Dreef 209



023 - 892 99 00



bosbeek@sintjacob.nl



www.sintjacob.nl

Heemhaven

Von Brücken Focklaan 20



023 - 891 61 00



info@zorgbalans.nl



www.zorgbalans.nl

Nieuw Overbos

Burg. van Lennepweg 207



023 - 892 89 00



nieuwoverbos@sintjacob.nl



www.sintjacob.nl

Kennemerduin

Herenweg 126



023 - 891 47 00



info@zorgbalans.nl



www.zorgbalans.nl

Slottuin

Melchior Bolstraplein 16



023 - 891 89 18



info@zorgbalans.nl



www.zorgbalans.nl

Particulier:

Zorgvilla De Meerlhorst

Van Merlenlaan 2



023 - 583 44 43



info@valuasorggroep.nl



www.valuasorggroep.nl

Voor uw nabestaanden

● Levenstestament	77
● Notaris	77
● Nabestaandendossier	78
● Euthanasieverklaring	78
● Hospice Haarlem en omstreken	78

Voor uw nabestaanden kunt u een aantal zaken vastleggen. Zo maakt u duidelijk hoe u na uw overlijden bepaalde zaken graag geregeld ziet.

Levenstestament

Wanneer u wilsonbekwaam wordt en u niet meer in staat bent uw zaken zelf te regelen, komt er een heleboel op u en uw naasten af. Wat zijn uw wensen op medisch gebied? Hoe wilt u dat dingen financieel geregeld zijn? En wie gaat er voor u beslissingen nemen?

Dit zijn zaken die u kunt laten vastleggen in een levenstestament. Met een levenstestament laat u uw naasten weten wat uw wensen zijn en wijst u iemand aan die namens u kan handelen als u dat zelf niet meer kunt. Zo houdt u zelf de regie in handen.

Een levenstestament is een notariële acte, die samen door u met een notaris wordt opgesteld.

Een euthanasieverklaring kan gekoppeld worden aan het levenstestament. Meer informatie over het levenstestament :



www.erfwijzer.nl

Notaris

Voor het nemen van belangrijke beslissingen zoals schenkingen, een levenstestament, de verdeling van een erfenis of de verkoop van een huis kunt u advies vragen bij een notaris. Een oriënterend gesprek van een half uur op een notaris-kantoor is gratis. Voor algemene notariële vragen kunt u ook terecht bij de Notaristelefoon.



0900 - 346 93 93

(€0,80 per minuut; maandag t/m vrijdag 09:00 - 13:00)



www.notaris.nl

Nabestaandendossier

Bij een overlijden moeten uw nabestaanden in korte tijd veel regelen. Wij Heemstede geeft een brochure uit waarin u uw persoonlijke gegevens kunt vastleggen: het Nabestaanden-dossier.

In het Nabestaandendossier kunt u bijvoorbeeld aangeven welke verzekeringen er zijn en of u een euthanasieverklaring of levenstestament hebt opgesteld. Ook kunt u in het Nabestaandendossier aangeven wat u graag geregeld zou willen zien rondom uw overlijden. Het Nabestaanden-

 dossier is gratis af te halen bij Wij Heemstede.

Euthanasieverklaring

Voor meer informatie over euthanasie en de wilsverklaring kunt u terecht bij het Adviescentrum van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE).

Postadres: postbus 75331, 1070 AH Amsterdam



020 - 620 06 90 (maandag t/m vrijdag 09:00 - 17:00)



www.nvve.nl

Hospice Haarlem en omstreken

Stichting Hospice Groep Haarlem e.o. geeft ondersteuning aan mensen die gaan sterven en aan hun naasten, thuis of in het Hospice Huis. Dat gebeurt met de inzet van speciaal daarvoor opgeleide vrijwilligers in samenwerking met professionele zorgverleners.

Zuiderhoutlaan 10

2012 PJ Haarlem



023 - 303 43 43



info@hospicehaarlem.nl



www.hospicehaarlem.nl

De Seniorengids is een uitgave van Wij Heemstede.

Teksten en eindredactie: Willie Chermin, Marlies Pardieck-Lolkema, Bart Bouman.

© 2023 Wij Heemstede



Maandag t/m donderdag: 09:00 – 17:00

Vrijdag: 09:00 – 13:00



dienstverlening@wijheemstede.nl



www.wijheemstede.nl

De Luifel

Herenweg 96



023 - 548 38 28

Plein1

Julianaplein 1, 1^e verdieping



023 - 528 85 10

De Molenwerf

Molenwerfslaan 11



023 - 548 38 28