



# PLUS GIDS Utrecht 2021

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

## UITKIJKEND NAAR EEN BETER JAAR

Het jaar 2020 was amper begonnen toen de wereld overvallen werd door COVID-19. In 2021 zal het coronavirus helaas nog steeds grote gevolgen hebben voor onze samenleving. Toch is er ook een lichtpunt voor het nieuwe jaar waar we ons aan vastklampen; terwijl wij dit schrijven, zijn de vaccins om kwetsbare doelgroepen te beschermen in aantocht. Dit geeft hoop en biedt uitzicht op betere tijden.

De redactie heeft weer haar best gedaan om de Plusgids bij te werken met alle informatie die er op dit moment is. De indeling van de Plusgids is veranderd om het u gemakkelijker te maken de informatie die u zoekt, te vinden.

In 2021 gaat de redactie afscheid nemen van twee zeer gewaardeerde collega's: Gonnie Kaptein en Monique Koene. Zij gaan allebei van hun welverdiende pensioen genieten! Graag willen we hen hierbij bedanken voor hun jarenlange inzet.

We hopen dat de Plusgids ook in 2021 voor u een handig hulpmiddel zal zijn bij het vinden van zorg, activiteiten en regelingen in en van de stad Utrecht.

Informatieve groeten,

Redactie van de Plusgids

Monique Koene  
Gonnie Kaptein  
Laura Duplica  
Rian Steehouder  
Annelien Hufner

### Colofon

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

Redactie: Stadsteam Informatie & Advies  
Vormgeving: Avant la Lettre, Hanneke Verheijke  
Druk: Damen Drukkers  
Oplage: 11.000 exemplaren  
ugids@u-centraal.nl  
www.ugids.nl

De Plusgids Utrecht is o.a. verkrijgbaar bij bibliotheken, dienstencentra, wijkbureaus en bij U Centraal

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

### COVID-19

De inhoud van de Plusgids komt elk jaar weer heel zorgvuldig tot stand. Dat geldt ook voor deze uitgave in 2021. Maar de coronabeperkingen en de onzekerheid over de ontwikkelingen daarvan hebben wel invloed op de informatie in de gids. Zo worden bijvoorbeeld loketten, (inloop)spreekuren en eettafels genoemd die hun diensten tijdelijk niet, of op aangepaste wijze aanbieden. Bijvoorbeeld alles digitaal, hulp op afstand, maaltijden die bezorgd worden in plaats van gezamenlijk gegeten. Neem daarom altijd eerst contact op met een organisatie als u wilt deelnemen aan activiteiten of gebruik wilt maken van hun diensten.

<b>VOORWOORD</b>	<b>3</b>	<b>2.3 Vrijwilliger worden</b>	<b>31</b>
<b>1 HULP EN INFORMATIE IN UTRECHT</b>	<b>14</b>	Netwerk Informele Zorg (NIZU)	31
<b>1.1 Hulp en informatie in Utrecht</b>	<b>14</b>	Vrijwilligerscentrale	31
Buurthuizen	14	Handjehelpen	31
Buurtteams: hulp dichtbij	14	U Centraal	32
Sociaal raadslieden	15	Humanitas	32
Wijkinformatiepunten	15	Taal doet Meer	32
<b>1.2 Hulp en informatie: adressen per wijk</b>	<b>15</b>	Gilde Utrecht	32
West	15	Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht	33
Ondiep - Pijlsweerd	15	<b>2.4 Leren</b>	<b>33</b>
Zuilen	16	Bibliotheek Utrecht	33
Overvecht	17	Bibliotheek aan Huis	34
Noordoost	18	Bibliotheekservice Passend lezen	35
Oost	18	Computerspreekuren in de bibliotheek	35
Binnenstad	19	Student aan huis	35
Lunetten	19	Taalspreekuren in de bibliotheek	36
Hoograven - Tolsteeg	20	Taalmaatjes Humanitas	36
Dichters- en Rivierenwijk	20	<b>2.5 Uitleencentra</b>	<b>36</b>
Kanaleneiland	20	Kunstuitleen Utrecht	36
Leidsche Rijn	21	Speel-o-theek Tuf-Tuf	36
Vleuten-De Meern	22	<b>2.6 Cursussen</b>	<b>37</b>
<b>1.3 Hulp en informatie voor de hele stad</b>	<b>23</b>	Hoger Onderwijs voor Ouderen	37
U Centraal	23	Volksuniversiteit Utrecht	37
Informatie en Advieslijn van U Centraal	23	De Utrechtse Muziekschool (DUMS)	37
U Gids	23	<b>2.7 Sport en beweging</b>	<b>38</b>
Infopunt Informele Zorg (NIZU)	24	SportUtrecht	38
WMO loket Hulp en hulpmiddelen	24	Zwemmen	38
Werk en Inkomen, gemeente Utrecht	24	<b>2.8 Er op uit: vervoer</b>	<b>39</b>
Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor	24	Domstad PlusBus	39
Wijkbureaus	24	Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern	39
Adressen Wijkbureaus	25	De Zuidbus	39
Veilig Thuis	25	Buurt Mobiel	39
<b>2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN</b>	<b>28</b>	Zonnbloemauto	40
<b>2.1 Maatjes</b>	<b>28</b>	<b>2.9 Huisdieren</b>	<b>40</b>
Sociale ondersteuning - U Centraal	28	Dierenbuddy	40
Maatjes - Tussenvoorziening	28	Stichting OPOEH	41
Humanitas Utrecht	28	<b>2.10 (Aangepaste) vakanties</b>	<b>41</b>
Buddyzorg Midden Nederland	29	Ouderen Vakanties	41
Nationaal Ouderenfonds, Zilverlijn	29	De Zonnbloem	41
<b>2.2 Ontmoeting</b>	<b>30</b>	Allegoeds Vakanties	41
De Zonnbloem	30	Het Vakantiebureau	42
Protestantse Diaconie Utrecht	30	De Blauwe Gids	42
Samen in de Stad	30	<b>2.11 Organisaties voor LHBTIQ+</b>	<b>42</b>
Huiskamer van de Wijk	30	COC Midden-Nederland	42
Oog voor Utrecht	31	Landelijk Platform Roze 50+	42
		De Kringen	43
		ChristenQueer	43
		Nat Utrecht	43

<b>2.12 Eettafels per wijk</b>	<b>44</b>	<b>3.10 (Bijzonder) openbaar vervoer</b>	<b>64</b>
<b>2.13 Organisaties voor ouderen</b>	<b>49</b>	Openbaar Vervoer reisinformatie	64
COSBO-Stad-Utrecht	49	OV-begeleiderskaart	64
ANBO	49	Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie	65
KBO-PCOB landelijk	50	Regiotaxi Utrecht	65
KBO Utrecht	50	Valys	66
PCOB Utrecht	50	<b>3.11 Opfriscursus verkeer</b>	<b>66</b>
NISBO Utrecht	50	<b>3.12 Rijbewijskeuring</b>	<b>67</b>
Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM)	51	<b>3.13 Parkeren gehandicapten</b>	<b>67</b>
Stichting Pelita	51	<b>3.14 Verhuizen</b>	<b>68</b>
Moria	52	Verhuisadviseur Senioren	68
Asha	52	De Verhuisfamilie	68
't Zonnetje	52		
<b>3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN</b>	<b>54</b>	<b>4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG</b>	<b>70</b>
<b>3.1 Handige algemene telefoonnummers</b>	<b>54</b>	<b>4.1 Zorgwetten</b>	<b>70</b>
<b>3.2 Zelfstandige (senioren)woningen</b>	<b>54</b>	Zorgverzekeringswet	70
Seniorenwoning	54	Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	71
Groepswonen ouderen	55	Jeugdwet	71
LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen)	55	Wet langdurige zorg (Wlz)	71
Fokuswoningen	55	Onafhankelijke cliëntondersteuning	72
Servicewoning (voorheen aanleunwoning)	55	Per Saldo	72
Woonzorgcentrum of serviceflat	55	<b>4.2 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen</b>	<b>73</b>
Aanbieders van woonzorgcentra	56	Huisartsenpost	73
Adessen woonzorgcentra per wijk	56	Ziekenhuizen	74
<b>3.3 Woningaanpassingen en hulpmiddelen</b>	<b>58</b>	<b>4.3 Wijkverpleging</b>	<b>75</b>
WMO-Loket	58	<b>4.4 Ergotherapie</b>	<b>76</b>
Medipoint	58	<b>4.5 Wonen met zorg</b>	<b>76</b>
Meyra	59	Woningen met zorg; adressen per wijk	77
Kersten hulpmiddelenspecialist	59	West	78
<b>3.4 Personenalarmering</b>	<b>59</b>	Ondiep	78
<b>3.5 Hulp bij huishouden (huishoudelijke hulp)</b>	<b>60</b>	Zuilen	78
<b>3.6 Hulp van een vrijwilliger thuis</b>	<b>60</b>	Overvecht	79
Wil (Wijk Informatie Lijnen) - Vleuten-De Meern	60	Noordoost	79
Oost voor elkaar - Oost	60	Oost	79
Burennetwerk Zuilen	61	Binnenstad	79
Burennetwerk Utrecht Zuid - Hoograven en Lunetten	61	Kanaleneiland - Transwijk	80
Inloop van Buren - Rivieren- en Dichterswijk	61	Leidsche Rijn	80
Wijkinformatiepunt Kanaleneiland	61	Vleuten-De Meern	81
HiPHelpt	62	<b>4.6 Geestelijke gezondheidszorg</b>	<b>81</b>
Zorg&Zo in Overvecht	62	GGZ in de Wijk	81
Algemene Hulpdienst Utrecht	62	Altrecht ouderenpsychiatrie	81
<b>3.7 Buurtbemiddeling</b>	<b>62</b>	Steunpunt GGZ Utrecht	81
<b>3.8 Maaltijdbezorging</b>	<b>63</b>	MIND Korrelatie	82
Maaltijdservice Utrecht	63	Zin in Utrecht	82
Stichting Thuisgekookt	63	<b>4.7 Verslavingszorg</b>	<b>82</b>
<b>3.9 Samen eten</b>	<b>64</b>	Jellinek Utrecht	82
Eet Mee! Ontmoeting aan tafel	64		

<b>4.8 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte</b>	<b>83</b>
Buurtteam	83
Buddyzorg Midden Nederland	83
Helen Dowling Instituut	83
Toon Hermans Huis	84
<b>4.9 Terminale of palliatieve zorg</b>	<b>84</b>
Stichting Hospice Utrecht	84
Hospitium Johannes Vleuten	84
Oncologieverpleegkundigen	85
Stichting TrösT	85
Humanitas - Steun bij rouw	85
<b>4.10 Na een overlijden</b>	<b>86</b>
<b>5 MANTELZORG</b>	<b>88</b>
<b>5.1 Mantelzorg in het algemeen</b>	<b>88</b>
<b>5.2 Steunpunt mantelzorg Utrecht</b>	<b>89</b>
Gespreksgroepen en contactgroepen	89
Waarderingsdagen	89
Dag van de Mantelzorg	89
Overzicht informatie over mantelzorg in Utrecht	89
Contactpersonen voor mantelzorg en informele zorg per wijk	90
<b>5.3 Tijdelijke vervanging van mantelzorg (respijt)</b>	<b>91</b>
Respijtwijzer	91
Boogh Mantelzorg Match	92
<b>5.4 Algemene informatie</b>	<b>92</b>
MantelzorgNL	92
Zorgbelang Inclusief	92
Werkende mantelzorgers	93
<b>5.5 Dementie</b>	<b>93</b>
Alzheimer Nederland	93
Alzheimer Nederland - Afdeling Stad Utrecht	94
Alzheimer telefoon voor hulp en advies	94
Alzheimer Cafés	94
Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café	94
Casemanager dementie	94
Dementelcoach	98
Geheugenpoli	98
Hulp bij Dementie U Centraal	99
Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen	99
Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie en hun naasten	99
DemenTalent	100
Odensehuis Andante	100
Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht	100
Interessante websites voor mensen met dementie en hun omgeving	100

<b>6 LEVEN MET EEN BEPERKING</b>	<b>102</b>
<b>6.1 Hulp en advies</b>	<b>102</b>
MEE Utrecht Gooi & Vecht	102
Boogh Utrecht de Paraplu	102
Bartiméus Zeist	103
GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht	103
Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu)	103
Patiëntenfederatie Nederland	104
Ieder(in)	104
Nederlandse Vereniging voor Autisme	104
<b>6.2 Wonen</b>	<b>105</b>
Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking	105
Amerpoort	105
's Heerenloo	105
Reinaerde	105
Philadelphia	106
Abrona	106
Wonen voor mensen met nah en/of een lichamelijke beperking	106
AxionContinu	106
Careyn	106
Reinaerde	107
De Rijnhoven	107
Wonen voor mensen met autisme	107
Capito Wonen	107
Lister	108
Stichting De Grasboom	108
Stumass Utrecht	108
LOMASS	109
IVA	109
<b>6.3 Dagbesteding</b>	<b>109</b>
Boogh	109
Stichting Bikkel	110
De Moestuin Maarschalkerweerd	110
ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV	111
Abrona	111
Reinaerde	112
De Wilg	112
<b>6.4 (Aangepaste) vakanties</b>	<b>112</b>
Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV)	112
<b>7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP</b>	<b>114</b>
<b>7.1 Laat geen geld liggen: extra's van de gemeente Utrecht</b>	<b>114</b>
U-pas; gratis kortingspas	114
Zorgverzekering U-polis	115
Individuele inkomensvoorslag	115
Bijzondere bijstand	116
Woonkostentoeslag	116

Gratis energieadvies en energiebox	116	Website Mijnpensioenoverzicht.nl	129
Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU)	117	Nieuwe regels kleine pensioenen	129
Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ)	117	Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering	129
Kinderopvang met sociaal-medische indicatie	118	Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering	130
Individuele studietoelage	118	Tegemoetkoming arbeidsongeschikten	130
Wat moet ik weten over DigiD	118	<b>7.6 Kinderbijslag en intensieve zorg</b>	<b>130</b>
<b>7.2 Schulden voorkomen of oplossen</b>	<b>119</b>	<b>7.7 Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen</b>	<b>130</b>
Zelf aan de slag	119	Sociaal raadslieden	130
Geldzorgen door het coronavirus	119	De Geldzaak van U Centraal	131
Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven	119	Het Juridisch Loket	131
Met geldproblemen eerst naar het buurtteam	119	Rechtswinkel Utrecht	132
Crisis door schulden	120	Notaristelefoon	132
Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening	120		
SchuldHulpMaatje Utrecht	120		
Huishoudboekje, gemeente Utrecht	120		
Voedselbank	121		
Fondsen	121		
Stichting Samen voor Alle Kinderen	121		
<b>7.3 Hulp bij uw administratie</b>	<b>121</b>		
Financiën informatie en advies (FIA), U centraal	121		
Cursus Grip op financiën	121		
Cursus Voor 't zelfde geld	122		
Cursus Online op orde	122		
Vrijwilliger bij u thuis	122		
De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis	122		
Humanitas Thuisadministratie	123		
Humanitas Get a Grip	123		
Ondersteuning van Protestantse Diaconie	123		
U Map	123		
<b>7.4 Belasting en toeslagen</b>	<b>123</b>		
Belastingaangifte	124		
Hulp bij belastingaangifte	124		
Belastingaftrek zorgkosten	124		
Tegemoetkoming specifieke zorgkosten	124		
Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg	125		
Voorlopige teruggaaf van belasting	125		
Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers	125		
Huurtoeslag	125		
Zorgtoeslag	126		
Kindgebonden budget	126		
Kinderopvangtoeslag	126		
Toeslag aanvragen	127		
Advies of hulp bij belasting en toeslagen	127		
<b>7.5 Uitkeringen en pensioenen</b>	<b>127</b>		
Algemene Ouderdomswet (AOW)	127		
Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)	128		
Overbruggingsuitkering AOW	128		
Algemene nabestaandenwet (Anw)	128		

**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

De gemeente Utrecht geeft opdracht voor de Plusgids zodat u kunt lezen wat er in Utrecht wordt aangeboden en waar u terecht kunt. In deze gids vindt u een overzicht van allerlei activiteiten in uw eigen buurt en in de stad. Ook vindt u veel adressen voor hulp en informatie. Wilt u vrijwilliger worden, kunt u wat extra steun gebruiken of heeft u een vraag over geldzaken: u vindt het in deze gids. De Utrechtse welzijnsorganisaties helpen inwoners om problemen zoveel mogelijk zelf op te lossen en actief deel te nemen aan de samenleving. Vaak zijn er kennissen, familieleden, vrienden of burens die wat 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. Als dit niet voldoende is en u professionele hulp nodig heeft, dan is dat ook in de buurt beschikbaar.

## 1.1 HULP EN INFORMATIE IN UW EIGEN BUURT

### Buurthuizen

In elke wijk is een buurtcentrum. U kunt er terecht voor allerlei activiteiten 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

Bij het buurtteam in uw eigen buurt kunt u terecht als u problemen hebt waar u zelf niet uit komt. Bijvoorbeeld vragen rondom echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, financiële vragen en schulden, eenzaamheid, overlast en meer. Ook als er speciale of langdurige hulp nodig is dan kunnen de medewerkers van het buurtteam 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 cliënt-ondersteuner. De hulp van het buurtteam is gratis. Er zijn achttien buurtteams verspreid over de stad.

De buurtteams zijn telefonisch op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken.

Zie voor de openingstijden van uw buurtteam [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl).

### Sociaal raadslieden

Sociaal raadslieden kunnen u helpen bij vragen over wetten en regelingen. Het 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 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 kunnen bewoners terecht voor buurt- en wijkgerichte informatie. U ontmoet er actieve vrijwilligers die hun buurtgenoten willen informeren op het gebied van zorg en welzijn. Waar nodig verwijzen de vrijwilligers naar organisaties in de stad. Nog niet elke wijk heeft zo'n informatiepunt, terwijl er in sommige wijken meerdere initiatieven zijn. Kijk voor het overzicht van de buurt- en wijkinitiatieven die er nu zijn op [www.ugids.nl/meedoen/in-de-buurt](http://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@buurtteamsutrecht.nl](mailto:west@buurtteamsutrecht.nl)

#### • Wishing Well West

Kanaalstraat 159  
3531 CD Utrecht  
06 17 48 12 68  
[info@stichtingwishingwellwest.nl](mailto:info@stichtingwishingwellwest.nl)  
[www.wishingwellwest.nl](http://www.wishingwellwest.nl)

#### • Buurtcentrum Rosa

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

### ONDIEP - PIJLSWEERD

#### • Buurtteam Ondiep - Pijlsweerd

Balkstraat 31  
3513 XL Utrecht  
030 740 05 02  
[ondieppijlsweerd@buurtteamsutrecht.nl](mailto:ondieppijlsweerd@buurtteamsutrecht.nl)







- **Buren voor Buren**  
Amsterdamsestraatweg 239 A  
3551 CC Utrecht  
06 38 04 39 18  
info@burenvorburen.nl  
www.burenvorburen.nl
- **Buurtwerkkamer TOP**  
Amsterdamsestraatweg 295  
3551 CG Utrecht  
030 633 03 68  
www.buurtwerkkamer.nl
- **Buurtcentrum de Uithoek**  
2e Daalsedijk 2B  
3551 EJ Utrecht  
Liesbeth Meijns  
06 24 98 34 53
- **Buurtcentrum de Speler**  
Thorbeckelaan 18  
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
- **Burennetwerk Zuilen**  
info@burennetwerkzuilen.nl  
www.burennetwerkzuilen.nl
- **Buurtwerkkamer de Verbinding**  
Elsenburglaan 8-10  
3555 XJ Utrecht  
030 221 88 08  
www.buurtwerkkamer.nl
- **Buurtcentrum Oase**  
Cartesiusweg 11  
3434 BA Utrecht  
René Kronenburg  
06 81 03 28 52



- **Buurtcentrum Beatrix**  
Prinses Beatrixlaan 2  
3554 JK Utrecht  
Jolanda van den Berg  
06 55 99 05 92
- **Buurtcentrum Zuilen**  
Sint Ludgerusstraat 251  
3553 CX Utrecht  
Ed Lasseur  
06 27 11 94 40

## 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  
contact: Audrey Breijman en Mark Verhoef  
bhbovervecht@gmail.com
- **Buurtwerkkamer De Klop**  
Andesdreef 11  
3563 GA Utrecht  
06 13 72 81 55  
www.buurtwerkkamer.nl
- **Buurtcentrum de Dreef**  
Schooneggendreef 27 c  
3562 GG Utrecht  
Emine Göktekin  
06 10 57 53 85
- **Buurtcentrum de Jager**  
Teun de Jagerdreef 1  
3561 JK Utrecht  
Wendela Vernooij  
06 10 01 86 05  
Emine Göktekin  
06 10 57 53 85



- **Buurtcentrum de Boog**

Gambiadreef 60  
3564 ES Utrecht  
Tjitske van der Woude  
06 10 65 01 04  
Geesje Kramer  
06 28 42 97 17

#### NOORDOOST

- **Buurtteam Noordoost**

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

- **Wijkwijzer Noordoost**

Van Swindenstraat 129 (Griftsteede)  
3514 XR Utrecht  
inloop: vr 10.00 -12.00 uur (niet in vakanties)  
06 46 16 60 42 / 06 43 23 91 04 (vr 10.00 - 12.00 uur)  
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  
06 11 39 75 93

#### OOST

- **Buurtteam Oost**

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



- **Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (informatiebalie)**

Oudwijkerdwarsstraat 148 (Podium Oost)  
3581 LJ Utrecht  
inlooppreekuren:  
ma, wo 14.30 - 16.30 uur  
di 9.30 - 11.30 uur  
06 20 93 22 49  
info@wijkinformatiepuntutrecht.nl  
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

- **Buurtcentrum Sterrenzicht**

Keerkringplein 40  
3582 PM Utrecht  
Heleen van der Linden  
06 23 45 86 71

#### BINNENSTAD

- **Buurtteam Binnenstad**

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

#### LUNETTEN

- **Buurtteam Lunetten**

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

- **Wijkcoöperatie Lunetten**

contact@lunetten.nl  
www.lunetten.nl

- **Lunetten Wil Wel**

contact@lunettenwilwel.nl  
www.lunettenwilwel.nl

- **Buurtcentrum de Musketon**

Hondsrug 17-19  
3524 BP Utrecht  
Dyon Korssen  
06 81 68 76 51  
Abdelhadi Makori  
06 59 97 98 64



## HOOGRAVEN - TOLSTEEG

- **Buurteam Hoograven - Tolsteeg**  
't Goylaan 77  
3525 AA Utrecht  
030 740 05 12  
hoograventolsteeg@buurteamsutrecht.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

- **Buurteam Dichters- en Rivierenwijk**  
Noordzeestraat 20 (Strandpaviljoen)  
3522 PK Utrecht  
030 740 05 13  
dichtersenrivierenwijk@buurteamsutrecht.nl

## KANALENEILAND

- **Buurteam Kanaleneiland - Noord/Zuid/Transwijk**  
Beneluxlaan 2  
3527 HT Utrecht  
030 740 05 14  
kanaleneilandnoord@buurteamsutrecht.nl  
kanaleneilandzuid@buurteamsutrecht.nl
- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**  
BuurtThuis Kanaleneiland Zuid  
Livingstonelaan 1350  
3526 JX Utrecht  
inloop: ma 9.00 - 12.30 uur  
06 14 98 42 60

## Buurtcentrum Hart van Noord

Trumanlaan 60C  
3527 BR Utrecht  
Hatice Can  
06 25 03 01 21  
Evert van der Zouw  
06 59 97 74 32

## Buurtcentrum BuurtThuis

Livingstonelaan 1350  
3526 JX Utrecht  
Lex van Casteelen  
06 13 13 36 88

## LEIDSCHER RIJN

### Buurteam Leidsche Rijn

Burgemeester Verderlaan 17  
3544 AD Utrecht  
030 740 05 15  
leidscherijn@buurteamsutrecht.nl

### Indekerngezond

Kopenhagenstraat 41  
3541 CE Utrecht  
06 12 34 92 77  
info@indekerngezond.nl  
www.indekerngezond.nl

### Buurtwerkkamer voor Leidsche Rijn

Berlijnplein 522  
06 39 77 90 45  
www.buurtwerkkamer.nl

### Buurtcentrum Hof 't Spoor

Operettelaan 629  
3543 BR Utrecht  
Hassan Ouirzane  
06 18 25 88 39  
Mustafa Berkane  
06 55 78 55 64





- **Buurtcentrum Hoge Weide**

Laurierlaan 104  
3541 RB Utrecht  
Niels den Haan  
06 59 96 92 08  
Marlies van Echtelt  
06 27 34 96 30

- **Buurtcentrum 't Zand**

Pauwoogvlinder 20  
3544 DB Utrecht  
Ingrid van den Bedem  
06 11 51 96 07  
Mustafa Berkane  
06 55 78 55 64

- **Buurtcentrum Bij de Buren**

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@buurteamsutrecht.nl

- **Buurteam Vleuten**

Burchtpoort 16 (Cultuurcampus)  
3452 MD Vleuten  
030 740 05 17  
vleuten@buurteamsutrecht.nl

- **WIL in je buurt (Wijk Informatie Lijnen)**

030 677 31 31 (ma t/m vrij 9.00 - 11.00 uur)  
info@wilinjebuurt.nl  
www.wilinjebuurt.nl

- **Buurtcentrum de Schakel**

Schoolstraat 11  
3451 AA Vleuten  
Wiel Schoonheim  
06 46 79 18 08

- **Buurtcentrum Weide Wereld**

Teunisbloemlaan 48  
3452 CB Vleuten  
Ank van Engelen  
06 39 56 39 45  
Adil Chebli  
06 81 31 84 61

- **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. Ruim 1200 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 financiën en administratie, gezin en relatie, 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 als:

- 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?

Telefoon: 030 236 17 27

Whatsapp: 06 23 36 50 51

### U Gids

Op de website U Gids ([www.ugids.nl](http://www.ugids.nl)) vindt u onder meer informatie over zorg en welzijn, financiën, wonen, (vrijwilligers)werk en leven met een beperking. En een sociale kaart van





alle voor Utrecht werkende organisaties op deze terreinen. Ook vindt u informatie over wet- en regelgeving. Burgers, vrijwilligers maar zeker ook professionals vinden op U Gids een schat aan informatie: van het adres van een sociale eettafel tot de checklist inkomsten op orde.

### 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](http://www.nizu.nl)

### GEMEENTE UTRECHT

#### WMO loket Hulp en hulpmiddelen

Hebt 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 hebt u om mobiel te blijven de Regiotaxi, een rolstoel of een scootmobiel nodig? Dan moet u bij de gemeente zijn. U leest er meer over op [www.utrecht.nl/wmo](http://www.utrecht.nl/wmo). U kunt ook bellen met de afdeling WMO van de gemeente op 030 286 95 00.

#### Werk en Inkomen

Zoekt u informatie over het vinden van werk, financiële regelingen bij een laag inkomen of een uitkering, kijk dan op [www.utrecht.nl/werk-en-inkomen](http://www.utrecht.nl/werk-en-inkomen). Bellen met de afdeling Werk en Inkomen van de gemeente Utrecht kan ook: 030 286 52 11.

#### 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 terecht bij het servicepunt op het stadskantoor. Het servicepunt is er ook voor Utrechters die moeite hebben met taal of digitale vaardigheden.

[www.utrecht.nl/contact/servicepunt](http://www.utrecht.nl/contact/servicepunt)  
030 286 10 00

#### 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 heeft 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.

14 030 (voor alle wijkbureaus)  
[www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken](http://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken)  
[wijken@utrecht.nl](mailto:wijken@utrecht.nl)



- **Wijkbureau West**  
Stadskantoor 5e etage  
Stadsplateau 1  
[west@utrecht.nl](mailto:west@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Noordwest**  
Ondiep-zuidzijde 6  
[noordwest@utrecht.nl](mailto:noordwest@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Overvecht**  
Zamenhofdreef 17  
[overvecht@utrecht.nl](mailto:overvecht@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Noordoost en Wijkbureau Oost**  
F.C. Dondersstraat 1  
[noordoost@utrecht.nl](mailto:noordoost@utrecht.nl)  
[oost@utrecht.nl](mailto:oost@utrecht.nl)
- **Binnenstad**  
Stadhuisbrug 1  
[binnenstad@utrecht.nl](mailto:binnenstad@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Zuid**  
't Goylaan 75  
[zuid@utrecht.nl](mailto:zuid@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Zuidwest**  
Al-Masoedilaan 188  
[zuidwest@utrecht.nl](mailto:zuidwest@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Leidsche Rijn**  
Brusselplein 4  
[leidscherijn@utrecht.nl](mailto:leidscherijn@utrecht.nl)
- **Wijkbureau Vleuten-De Meern**  
Dorpsplein 1 Vleuten  
[vleutendemeern@utrecht.nl](mailto:vleutendemeern@utrecht.nl)

#### 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 anders of als professional. Of u nu vragen en vermoedens hebt, of het zeker weet. Uw zorgen delen is een belangrijke eerste stap.

Als u belt, wordt u gevraagd om de plaatsnaam in te spreken. Dan wordt u doorverbonden met Veilig Thuis in uw regio. Is er direct gevaar? Aarzel dan niet en bel 112.



• **Veilig Thuis Utrecht**

Tiberdreef 8

3561 GG Utrecht

0800 2000 gratis en 24 uur per dag bereikbaar

[veiligthuis@samen-veilig.nl](mailto:veiligthuis@samen-veilig.nl)

[www.veiligthuisutrecht.nl](http://www.veiligthuisutrecht.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? Hebt 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 en mensen ontmoeten via allerlei activiteiten in uw wijk.**

### 2.1 MAATJES

#### Sociale ondersteuning - U Centraal

Voelt u zich eenzaam, of bent u op zoek naar activiteiten die goed bij u passen? Vindt u het lastig om zelf initiatief te nemen? U Centraal kan voor korte duur een vrijwilliger inzetten om u op weg te helpen. De vrijwilliger bezoekt u zes tot acht keer en bespreekt met u wat u nodig hebt.

Een vrijwilliger kan u ook een langere periode bezoeken. De bedoeling van zo'n langere periode is dat er een vertrouwensband tussen u en de vrijwilliger ontstaat. Een langer traject helpt bijvoorbeeld als u het lastig vindt om sociale contacten aan te gaan. Of omdat u positiever over u zelf wilt worden.

#### • Sociale ondersteuning

Kromme Nieuwegracht 50  
3512 HK Utrecht  
030 236 17 41  
socialeondersteuning@u-centraal.nl

#### Maatjes – Tussenvoorziening

Maatjes is er voor mensen die psychiatrische problemen hebben gehad of dakloos zijn geweest en graag nieuwe contacten krijgen. 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. Een maatjescontact tussen deelnemer en vrijwilliger duurt een halfjaar.

#### • Maatjes

030 275 96 45  
maatjes@tussenvoorziening.nl  
www.tussenvoorziening.nl/maatje

#### 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  
3571 AX Utrecht  
030 252 40 30  
06 28 59 02 57 (Vriendschappelijk Huisbezoek)  
vhb.utrecht@humanitas.nl  
06 35 13 04 48 (Steun bij Rouw)  
sbr.utrecht@humanitas.nl  
www.humanitas.nl

#### Buddyzorg Midden Nederland

Krijgt u te maken met een ernstige of levensbedreigende ziekte, dan hebt u misschien behoefte om met iemand te praten. Voor dit doel traint en begeleidt Buddyzorg Midden Nederland buddy's. Er zijn langdurende buddycontacten (maximaal een jaar) en kortdurende (maximaal zes gesprekken). Een buddy onderhoudt contact met u, biedt u gezelschap, afleiding, een luisterend oor en gesprekken over alles wat u bezighoudt. Een buddy is 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 Midden Nederland, U Centraal

030 236 17 39  
buddy@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/buddyzorg

#### Nationaal Ouderenfonds

##### Zilverlijn

De Zilverlijn is een belservice. Een vrijwilliger belt de oudere elke week op een afgesproken dag. De vrijwilligers luisteren, voeren een goed gesprek, of maken gezellig een praatje. De Zilverlijn is anoniem, er worden geen gegevens uitgewisseld.

#### • Nationaal Ouderenfonds

Smallepad 30e  
3811 MG Amersfoort  
Postbus 2073  
3800 CB Amersfoort  
088 344 20 00  
www.ouderenfonds.nl/zilverlijn





## 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

### Protestantse Diaconie Utrecht

De diaconie organiseert voor ouderen en voor jongeren in verschillende wijken bijeenkomsten waar men elkaar kan ontmoeten. Meestal is de bijeenkomst in een kerk of inloophuis. De bijeenkomsten gaan om samenzijn en aandacht voor elkaar hebben.

- **Protestantse Diaconie Utrecht**  
Margaretha van Parmadreef 14  
3561 SR Utrecht  
030 273 75 40  
bereikbaar: werkdagen 10.00 - 12.00 uur en 14.00 - 16.00 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 of eten, en 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](http://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

Ontmoetingscentra voor ouderen uit de wijk.

- **Oog voor Utrecht**  
Inloop Oog voor Elinkwijk: donderdag 10.30 - 12.30 uur  
Wattlaan 10  
Inloop Oog voor Ondiep: woensdag 10.00 - 12.00 uur.  
Boerhaaveplein 199  
06 42 25 67 32 voor beide locaties  
info@oogvoorutrecht.nl  
www.oogvoorutrecht.nl

## 2.3 VRIJWILLIGER WORDEN

Er is voor iedereen vrijwilligerswerk dat past bij zijn persoon. U doet iets dat u leuk vindt en u ontmoet daardoor nieuwe mensen. Utrecht biedt volop mogelijkheden om vrijwilligerswerk te doen, bij verschillende organisaties.

### Netwerk Informele Zorg (NIZU)

Utrechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen bellen naar het NIZU. 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. Over 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. Er is werk op het gebied van 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. Tussen hulpvrager en vrijwilliger, of hulpvrager en stagiair. De mensen van Handjehelpen bieden hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte of beperking, of gedrag dat extra zorg en aandacht vraagt.





• **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 duur een steuntje in de rug nodig hebben. Bijvoorbeeld voor hulp bij de administratie of voor een praktisch klusje in huis.

• **Stadsteam Vrijwillige Inzet**

Kromme Nieuwegracht 50  
3512 HK 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  
3571 AX Utrecht  
utrecht@humanitas.nl  
030 252 30 40

**Taal doet Meer**

Taal Doet Meer zorgt er samen met vrijwilligers voor dat nieuwe, 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

**Gilde Utrecht**

Gilde Utrecht bestaat uit 45-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  
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 keus aan boeken, tijdschriften, cd's, dvd's, games en luisterboeken. Voor slechtzienden zijn er boeken met een extra grote letter. In de bibliotheek kunt u ook computer- of taalles volgen.

De abonnementsprijzen:

- jeugd t/m 17 jaar: gratis
- jongeren t/m 25 jaar: € 25 per jaar
- standaardabonnement: € 56 per jaar (U-pas: € 11 korting)

• **Centrale Bibliotheek**

Neude 11  
3512AE Utrecht  
030 286 18 00  
klantenservice@bibliotheekutrecht.nl

• **Bibliotheek Oog in Al**

Everard Meijsterlaan 1a  
3533 CK Utrecht  
030 286 19 55

• **Bibliotheek Zuilen**

Zwanenvechtlaan 4  
3554 GL Utrecht  
030 286 19 30

• **Bibliotheek Overvecht**

Gloriantdreef 1  
3562 KW Utrecht  
030 286 19 20



- **Bibliotheek Tuinwijk**  
Ingenhouszstraat 8  
3514 HW Utrecht  
030 286 19 10
- **Bibliotheek Hoograven**  
Smaragdplein 100  
3523 ED Utrecht  
030 286 19 15
- **Bibliotheek Lunetten**  
Hondsrug 21  
3524 BP Utrecht  
030 286 19 25
- **Bibliotheek Kanaleneiland**  
Al-Masoedilaan 188  
3526 GZ Utrecht  
030 286 19 40
- **Bibliotheek Vleuten**  
Dorpsplein 1  
3451 BK Vleuten  
030 286 19 65
- **Bibliotheek De Meern**  
Oranjelaan 14  
3454 BT De Meern  
030 286 19 60
- **Jeugdbibliotheek Waterwin**  
Musicallaan 106  
3543 BT Utrecht  
030 286 19 75
- **Bibliotheek Vleuterweide**  
Burchtpoort 16  
3452 MD Vleuten  
030 286 19 85
- **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**  
Brusselplein 2  
3541 CJ Utrecht  
030 286 19 70

### Bibliotheek aan Huis

Wanneer u door ziekte of beperking niet zelf naar de bibliotheek kunt gaan, kunt u gebruikmaken van de Bibliotheek aan Huis. Bij een Bibliotheek-aan-Huis abonnement

wordt voor u contact gelegd met een vrijwilliger. U maakt kennis met de vrijwilliger en vertelt welke boeken u graag leest. De vrijwilliger brengt u dan iedere maand maximaal tien boeken.

Een Bibliotheek-aan-Huis abonnement kost € 53,50 per jaar, met een U-pas € 45.

Voor meer informatie: [www.bibliotheekutrecht.nl/klantenservice/haal-en-brengservice](http://www.bibliotheekutrecht.nl/klantenservice/haal-en-brengservice).

### 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 € 30 per jaar. Tip: via de openbare bibliotheek is het lidmaatschap bij de bibliotheekservice Passend lezen gratis. Informeer naar de voorwaarden.

### Bibliotheekservice Passend Lezen

Zuid-Hollandlaan 7  
2596 AL Den Haag  
070 338 15 00  
[www.passendlezen.nl](http://www.passendlezen.nl)

### COMPUTER

#### Spreekuren in de bibliotheek

Tijdens de computerlesspreekuren kunnen vrijwilligers u adviseren over welke computerles het best bij u past. Op de website van het DigiTaalhuis kunt u zien wanneer er een spreekuur is bij een bibliotheek in de buurt.

[www.digitaalhuisutrecht.nl/ik-wil-computerles/spreekuren/](http://www.digitaalhuisutrecht.nl/ik-wil-computerles/spreekuren/)

#### 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 (€ 13,50 per jaar) betaalt u een lager tarief.

### Student aan huis

088 220 02 00  
[www.studentaanhuis.nl](http://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. Als u lid wordt van SeniorWeb kunt u gebruikmaken van persoonlijke computerhulp. Het lidmaatschap kost € 33 per jaar.

### SeniorWeb

030 276 99 65  
[info@seniorweb.nl](mailto:info@seniorweb.nl)  
[www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)





## TAAL

### Spreekuren in de Bibliotheek

In acht bibliotheken is een Doe Mee Startpunt of Spreekuur. Vrijwilligers helpen u daar om een passende taal cursus te vinden en beantwoorden vragen over het volgen van een taal cursus.

Bekijk de Doe Mee startpunten en spreekuren op: [www.bibliotheekutrecht.nl/educatie](http://www.bibliotheekutrecht.nl/educatie)

### 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 spreekt, wandelt, of naar de bibliotheek kan gaan.

#### • Humanitas

Christiaan Krammlaan  
3571 AX Utrecht  
06 20 63 55 42  
030 252 40 30  
[taalmaatjes.utrecht@humanitas.nl](mailto:taalmaatjes.utrecht@humanitas.nl)

## 2.5 UITLEENCENTRA

### Kunstuitleen Utrecht

Bij Kunstuitleen Utrecht kunt u kunstwerken lenen. Er zijn er meer dan 6.000, bijvoorbeeld schilderijen, foto's, zeefdrukken, beelden en designobjecten. Bekijk de collectie op [www.kunstuitleenutrecht.nl](http://www.kunstuitleenutrecht.nl). De huurprijs van een kunstwerk hangt af van de waarde van het kunstwerk: hoe duurder het kunstwerk, hoe hoger de huurprijs.

#### • Kunstuitleen Utrecht

St. Jacobsstraat 251  
3511 BP Utrecht  
030 286 19 80  
[info@kunstuitleenutrecht.nl](mailto:info@kunstuitleenutrecht.nl)  
[www.kunstuitleenutrecht.nl](http://www.kunstuitleenutrecht.nl)

### Speel-o-theek Tuf-Tuf

Bij Speel-o-theek Tuf-Tuf kunt u een jaarabonnement nemen om aangepast speelgoed te lenen. 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  
06 24 11 96 37  
[uitleen@tuftuf.net](mailto:uitleen@tuftuf.net)  
[www.tuftuf.net](http://www.tuftuf.net)  
geopend: 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  
3584 CS Utrecht  
030 253 31 97  
[hovo@uu.nl](mailto:hovo@uu.nl)  
[www.hovoutrecht.nl](http://www.hovoutrecht.nl)

### Volksuniversiteit Utrecht

De Volksuniversiteit Utrecht biedt onderwijs voor volwassenen. Er worden jaarlijks ongeveer vijfhonderd cursussen, workshops en lezingen aangeboden. Zeventien verschillende talen voor beginners tot soms ver gevorderden, creativiteitscursussen, bedrijfs- en persoonsgerichte cursussen, workshops en lezingen op velerlei terreinen. 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](mailto:info@volksuniversiteitutrecht.nl)  
[www.volksuniversiteitutrecht.nl](http://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 wekelijks gratis toegankelijke concertmiddagen georganiseerd.

#### • DUMS

Utrecht Centrum Domplein 4  
Leidsche Rijn Burchtpoort 5  
[www.dums.nl](http://www.dums.nl)





## 2.7 SPORT EN BEWEGING

### SportUtrecht

Een professioneel team van SportUtrecht stimuleert sport en beweging in wijken en kijkt welke wensen en behoeften de wijkbewoners hebben. Op [www.sportstad-utrecht.nl/senioren](http://www.sportstad-utrecht.nl/senioren) vindt u een uitgebreid sport- en beweegaanbod. Ook kunt u bij SportUtrecht terecht als u op zoek bent naar een maatje om samen te sporten/bewegen of als u een gratis fit-test wilt laten doen bij u in de wijk.

- **SportUtrecht**

Herculesplein 209  
3584 AA Utrecht  
030 284 07 70  
[info@sportutrecht.nl](mailto:info@sportutrecht.nl)

### Zwemmen

De Utrechtse zwembaden De Kwakel, Den Hommel en Fletiomare hebben speciale 50-plus zwemuren. Meer informatie kunt u vinden op: [www.utrecht.nl/zwembaden](http://www.utrecht.nl/zwembaden).

- **Zwembad De Kwakel**

Paranadreef 10  
3563 AX Utrecht  
030 286 27 00  
[dekwakel@utrecht.nl](mailto:dekwakel@utrecht.nl)

- **Zwembad Fletiomare**

Burgemeester Middelweerdplaats 1  
3454 HG De Meern  
030 286 23 00  
[fletiomare@utrecht.nl](mailto:fletiomare@utrecht.nl)

- **Zwembad Den Hommel**

Kennedylaan 5  
3533 KH Utrecht  
030 286 24 00  
[denhommel@utrecht.nl](mailto:denhommel@utrecht.nl)

- **Zwembad De Krommerijn**

Weg naar Rhijnauwen 3  
3584 AD Utrecht  
030 212 01 04  
[receptie@zwembaddekrommerijn.nl](mailto:receptie@zwembaddekrommerijn.nl)  
[www.zwembaddekrommerijn.nl](http://www.zwembaddekrommerijn.nl)

## 2.8 ER OP UIT: VERVOER

### Domstad PlusBus

De Domstad PlusBus is bedoeld voor ouderen die er niet zelfstandig op uit kunnen. Van samen boodschappen doen tot een bezoek aan een museum of een pannenkoekenhuis. Vrijwilligers begeleiden de uitstapjes. U wordt thuis opgehaald en krijgt hulp bij het instappen. Hebt u veel hulp nodig, bijvoorbeeld omdat u een rolstoel gebruikt, vraag dan of u een persoonlijk begeleid(st)er mee kunt nemen. Voor elke rit betaalt u een kleine vergoeding, met een U-pas krijgt u korting. De prijs van de uitjes staat in het programmaboekje. Als u zich aanmeldt als deelnemer ontvangt u elke drie maanden gratis het programmaboekje met een overzicht van de uitstapjes.

- **Domstad PlusBus, U Centraal**

Postadres: Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
030 236 17 93  
[bus@u-centraal.nl](mailto:bus@u-centraal.nl)  
[www.u-centraal.nl/bus](http://www.u-centraal.nl/bus)

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

Zelfstandig wonende volwassenen of mensen met een beperking uit Vleuten-De Meern kunnen gebruikmaken van vrijwilligersvervoer. Dit vervoer is één van de burenhulpdiensten van Wil Vleuten-De Meern. Deze burenhulpdienst is bedoeld voor mensen die moeilijk met eigen 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 zijn autokosten. Vraag het vervoer liefst een week van tevoren aan.

- **Wil (Wijk Informatie Lijnen)**

030 677 31 31 (werkdagen 9.00 - 11.00 uur)  
[Info@wilynjebuurt.nl](mailto:Info@wilynjebuurt.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](mailto:info@zuidbus.nl)  
[www.zuidbus.nl](http://www.zuidbus.nl)

### Buurt Mobiel

De Buurt Mobiel is een (half)elektrisch voertuig dat rijdt over korte afstanden, bijvoorbeeld om ouderen naar de huisarts, het ziekenhuis of het winkelcentrum te brengen. 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 wor-





den en waar u naar toe 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 € 5,50, 5 strippen € 12,50 en 11 strippen € 25. Strippenkaarten zijn op verschillende plekken in de genoemde wijken te koop.

- **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% 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-chauffeur inzetten.

U kunt de auto huren via Boogh, De Paraplu. De huurprijs is € 40 per dag, daarvoor kunt u 100 km. 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.

- **Zonnebloemauto Utrecht**

Boogh, De Paraplu  
Van Bijkershoeklaan 10  
3527 XL Utrecht  
088 001 67 17  
www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto  
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 17.00 uur

## 2.9 HUISDIEREN

### Dierenbuddy

Een dierenbuddy helpt ouderen of chronisch zieken met het verzorgen van hun huisdier als zij dat niet meer helemaal zelf kunnen. De vrijwilliger komt naar het zorgcentrum of aan huis. Bijvoorbeeld om de kattenbak schoon te maken, de vogelkooi te verschoneren, een wandeling met de hond te maken of om naar de dierenarts te gaan. De hulp is gratis, maar alleen bedoeld voor mensen die geen geld hebben voor een betaalde hulpdienst en weinig of geen mensen om hen heen hebben die kunnen bijspringen. Doel van de hulp is dat baasje en huisdier zo lang mogelijk bij elkaar kunnen blijven.

- **Dierenbescherming Regio Noordwest (o.a. Utrecht)**

Hendrikje Stoffelsstraat 57  
1058 GC Amsterdam  
088 811 33 90  
info.regionoordwest@dierenbescherming.nl  
www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy

### Stichting OOPOEH

Stichting OOPOEH (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 OOPOEH, voor honden in de buurt. Er wordt voor de bemiddeling een eigen bijdrage gevraagd.

- **Stichting OOPOEH**

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

## 2.10 VAKANTIES

Hierna vindt u organisaties die speciale vakanties organiseren voor zieken, mensen met een beperking, en mensen met beginnende dementie en hun partner.

Verschillende organisaties, onder andere de Nederlandse Hartstichting en het Reumafonds, regelen aangepaste reizen of geven er informatie over.

### Ouderen Vakanties

Voor zelfstandige ouderen en ouderen die niet meer zelfstandig op vakantie kunnen, durven of willen, organiseert Ouderen Vakanties reizen in Nederland en het buitenland. Ouderen Vakanties is een initiatief van Stichting Het Buitenhof in samenwerking met het Nationaal Ouderenfonds.

- **Nationaal Ouderenfonds**

Smallepad 30E  
3811 MG Amersfoort  
Postbus 2073  
3800 CB Amersfoort  
088 344 20 00  
www.ouderenfonds.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 van themavakanties. Alle accommodaties zijn aangepast en er is professionele verzorging.

- **De Zonnebloem**

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

### Allegoeds Vakanties

Stichting Allegoeds biedt vakantieperiodes aan voor mensen met beginnende dementie en hun partner.





- **Allegoeds Vakanties**

0318 485 183  
www.allegoedsvakanties.nl

#### Het Vakantiebureau

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

- **Het Vakantiebureau**

Dribergsestraatweg 50  
3941 ZX Doorn  
0343 74 58 90  
info@hetvakantiebureau.nl  
www.hetvakantiebureau.nl

#### De Blauwe Gids

U kunt De Blauwe Gids raadplegen voor een uitgebreid aanbod van aangepaste vakanties in binnen- en buitenland.  
www.deblauwegids.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 maandelijks soos voor licht verstandelijk beperkten.

- **COC Midden-Nederland**

postadres: Postbus 117  
3500 AC Utrecht  
info@cocmiddennederland.nl  
50pluscocmn@gmail.com  
www.cocmiddennederland.nl (zie hoofdmenu, doelgroepen)

### Landelijk Platform Roze 50+

Roze 50+ is een samenwerkingsverband van ANBO en COC die beide al jaren intensief betrokken zijn bij het wel en wee van LHBTIQ+ ouderen. Roze 50+ is ontstaan uit ANBO Roze en het landelijk platform Roze Ouderen van COC Nederland. Roze 50+ ondersteunt en stimuleert Roze 50-plussers en hun initiatieven. Haar belangrijkste taak is zorgen dat maatschappelijke zorg- en welzijnsorganisaties zich bewust worden van het bestaan en de specifieke behoeften van roze 50-plussers.

De Roze Loper is hét certificaat voor LHBTIQ+ vriendelijkheid in de zorg. Met dit instrument wordt sociale acceptatie van seksuele diversiteit binnen zorginstellingen gemeten.  
www.rozezorg.nl

- **Landelijk Platform Roze 50+**

info@roze50plus.nl  
www.roze50plus.nl

### De Kringen

De Kringen is een organisatie waar homo's, lesbiennes, biseksuelen en transgenders (vanaf 16 jaar) elkaar kunnen ontmoeten. Een Kring is een groep die een keer per maand in een vaste samenstelling bijeenkomt, meestal bij iemand thuis. Alhoewel thema's 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**

dekringenutrecht@gmail.com  
www.dekringenutrecht.nl

### ChristenQueer

ChristenQueer is ontstaan uit de verenigingen Contrario en CHJC. 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  
info@christenqueer.nl  
www.christenqueer.nl  
Voor activiteiten in regio midden Nederland: midden@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**

info@natutrecht.nl  
www.natutrecht.nl



**Eettafels**

U kunt af en toe samen met anderen buitenshuis eten. Bij enkele 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. Bij het maken van deze gids was niet te voorzien hoelang de coronamaatregelen voortduren en wat de gevolgen hiervan zijn voor de eettafels. Bel of mail daarom voor informatie over dag, tijd en prijs van de eettafel, en hoe u zich kunt aanmelden voor de maaltijden.

**WEST**

- **Inloophuis De Wijkplaats**  
Johannes Camphuysstraat 101  
06 29 01 38 16  
contact: Henk van den Brink  
info@eykpunt.org
- **Buurthuis Rosa**  
Malakkastraat 6  
06 59 94 53 99  
contact: Debbie Spronck  
dspronck@dock.nl

**ONDIEP - PIJLSWEERD**

- **Buurthuis De Speler**  
Eetcafé voor ouderen en lunches  
Thorbeckelaan 18c  
06 24 98 34 53  
contact: Liesbeth Meijns  
imeijns@dock.nl
- **Buurthuis De Uithoek**  
Eetcafé voor ouderen  
2e Daalsedijk 2b  
06 24 60 82 50  
contact: Liesbeth Meijns  
imeijns@dock.nl

**ZUILEN**

- **Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro**  
Sint-Ludgerusstraat 251  
06 45 44 05 47  
contact: Mariska Exalto  
info@stichtingonderanderen.nl

- **Bosshardt Zuilen**  
Prinses Margrietstraat 22  
030 244 06 76  
contact: Anne Tuk of Bianca Botter  
anne.tuk@legerdesheils.nl
- **Buurthuis De Beatrix, sociale eettafels**  
Prinses Beatrixlaan 2  
contact Buurtlunch: Riek Baron 030 244 15 23  
contact Pannenkoekenhuisje: Mieke de Man 06 23 52 72 72  
contact Smullen op zondag: Bewonersactiviteit Zuilen, Esther Burgmeijer  
bazuilen@gmail.com

**OVERVECHT**

- **Restaurant Zorgcentrum**  
Indusdreef 5  
030 258 87 18  
contact: Laura Becking
- **Oké nu, Samen koken samen eten**  
Indusdreef 5  
06 13 42 24 74  
contact: Erna Broekman
- **(Afhaal)maaltijden bij Esthers Eethuis**  
Ghanadreef 2  
06 48 01 88 22  
contact: Thomas Ecker  
thomasecker@tussenvoorziening.nl
- **Leger des Heils**  
Schooneggendreef 27H  
030 265 65 68  
contact: luitenant Huub Stijvers
- **Pouwer Schoolrestaurant**  
La Bohèmedreef 7  
030 263 46 56  
030 263 46 90  
contact: Lisette van Duist
- **Kookgroep De Rode Loper**  
Gambiadreef 60  
contact: Mara Blankestijn  
06 41 62 05 91  
m.blankestijn@dewilg.nl



- **Kookgroep De Blauwe Loper**  
Ghanadreef 2  
contact: Daniël Hoekx  
06 41 62 74 05  
d.hoekx@dewilg.nl

- **Restaurant Het Goede van Zuylenstede, woonzorgcentrum Zuylenstede**  
Perudreef 8  
030 303 35 00  
info@vechtenijssel.nl

### NOORDOOST

- **Buurtcentrum de Leeuw, Samen Eten 45+**  
Samuel van Houtenstraat 1  
contact: Wil Cooman (dinsdag) 030 273 31 01  
contact: Janneke van der Weerd (donderdag) 06 33 95 20 15  
jannekevanderweerd@gmail.com
- **Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd**  
Samuel van Houtenstraat 1  
06 40 59 52 84  
contact: Hanneke Nordeman  
j.c.nordeman@gmail.com
- **Eethuis de Helden**  
Jan van Galenstraat 6  
030 201 43 57  
contact: Andre Mobach  
www.eethuisdehelden.nl

### OOST

- **Samen eten op ma, do, wereldkeuken op vr**  
Oudwijkerdwarstraat 148  
030 258 19 94  
contact: Andy Wernsen  
info@podiumoostutrecht.nl
- **Wilhelminakerk**  
Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)  
06 13 63 36 80  
contact: Gery Gorter

- **Buurthuis Sterrenzicht, Diny's Diner**  
Keerkringplein 40  
06 27 12 71 98  
contact: Sandra Buijtel  
info@stichtingonderanderen.nl  
www.stichtingonderanderen.nl/dinys-diner

### BINNENSTAD

- **Roze Eettafel voor LHBTIQ 50+**  
Herenstraat 34  
06 10 11 85 93  
contact: Hans van Gemmert  
50plus@cocmiddenland.nl
- **Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte**  
Lange Smeestraat 40  
030 231 02 54  
contact: receptie  
www.bartholomeusgasthuis.nl

### LUNETTEN

- **Eetgroep Lunetten De Musketon**  
Hondsrug 19  
030 721 05 01  
contact: Jeanet Peters of Dyon Korssen

### DICHTERS- RIVIERENWIJK

- **Eetclub Het Trefpunt**  
Rijnlaan 165  
contact: L. Ploegmakers 030 289 59 77  
contact: Ruurd Brakel  030 889 43 87

### HOOGRAVEN

- **Eetclub Buurtcentrum Hart van Hoograven**  
't Goylaan 77  
06 40 90 50 13  
contact: Truus Vermeulen





**KANALENEILAND - TRANSWIJK**

- **Resto VanHarte Kanaleneiland**  
3Generatiecentrum  
Bernadottelaan 23  
0900 900 30 30  
j.panis@restovanharte.nl  
www.restovanharte.nl
- **Eettafel Samen Eten**  
Gebouw Hart van Noord,  
Geallieerdenlaan 15 (ingang)  
contact: Josee van Oostrum 06 51 08 34 40  
contact: Cecile de Beer 030 288 52 08  
cdebeer3@hotmail.com
- **Restaurant Het Goede van Transwijk, woonzorgcentrum Transwijk**  
Hof van Transwijk 16  
030 303 35 00

**VLEUTEN-DE MEERN**

- **Stichting Vrienden van de Roef**  
Touwslagerslaan 3 De Meern  
030 666 38 88 / 06 20 72 34 06  
contact: Ineke Schols  
dc.deroef@gmail.com
- **Eetcafé De Pijler**  
Bovenpolder 80 De Meern  
030 241 25 86  
contact: Adil Chebli
- **Eettafel De Schalm**  
Oranjelaan 10 De Meern  
030 666 26 09  
contact: Olga van Asperen-van Zanten  
www.schalmdemeern.nl  
o.asperen@schalmdemeern.nl
- **Buitenhof, lunchworkshop en kookworkshop De smaak te pakken**  
Alenvelpark 1 Vleuten  
06 53 53 73 59  
contact: Imca Telkamp  
itelkamp@rijnhoven.nl



- **Eettafel De Schakel**  
Schoolstraat 11 Vleuten  
030 677 31 31  
06 23 50 76 27  
contact: Yvonne van Anraad  
info@wilinjebuurt.nl
- **Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld**  
Tennisbloemlaan 50 Vleuten (Vleuterweide)  
06 81 31 77 74  
contact: Sandra Willemsen  
ciaovdm@hotmail.com

**2.12 ORGANISATIES VOOR OUDEREN****COSBO-Stad-Utrecht**

COSBO-Stad-Utrecht behartigt de belangen van alle ouderen in Utrecht. COSBO wil eraan bijdragen dat alle ouderen in Utrecht hun leven kunnen invullen zoals zij dat graag willen, en passende ondersteuning krijgen als dat nodig is. COSBO maakt deel uit van het Maatschappelijk Netwerk Utrecht waarin verschillende lokale adviesraden, cliëntenraden en belangenbehartigende organisaties samenwerken. In opdracht van de gemeente Utrecht heeft COSBO de website utrecht.voorlater.nl in beheer. Doel van deze site is vooral jongere senioren te inspireren en te informeren over wonen, en hoe dat in de toekomst zou kunnen.

- **COSBO-Stad-Utrecht**  
Churchillaan 11, 16e etage  
3527 GV UTRECHT  
030 296 51 08  
info@cosbo-stad-utrecht.nl  
www.cosbo-stad-utrecht.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 aan ledenvoordeel. 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-PCOB Landelijk

KBO-PCOB is het samenwerkingsverband van de twee landelijke verenigingen Unie KBO en PCOB. Beide verenigingen hebben hun krachten gebundeld en vormen op landelijk niveau de seniorenorganisatie KBO-PCOB. Lokale afdelingen van KBO en PCOB zoeken elkaar ook steeds vaker op. Zij organiseren gezamenlijke activiteiten en trekken samen op in de lokale belangenbehartiging.

#### • KBO-PCOB

Ringwade 67  
3439 LM Nieuwegein  
030 340 06 00  
info@kbo-pcob.nl  
www.kbo-pcob.nl

### KBO Utrecht

De Unie KBO is de grootste seniorenorganisatie van Nederland. De KBO is een vereniging met ruim vijfhonderd 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.kbo-stad-utrecht.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.kbo-leidscherijn.nl

### PCOB Utrecht

De PCOB is een beweging die opkomt voor alle senioren in Nederland en waarin de leden actief meedoen. De PCOB heeft circa 90.000 leden en 330 lokale afdelingen verspreid over Nederland.

#### • PCOB, afdeling Utrecht-stad

Hengeveldstraat 136  
3572 KJ Utrecht  
030 231 41 23  
c.voorrips@zonnet.nl

### 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 computer cursussen. 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

Kantoorgebouw Le Mirage  
T.a.v. NOOM – Kamer 328  
Vliegend Hertlaan 15-97  
3526 KT Utrecht  
www.netwerknoom.nl  
Lucía Lameiro García, 06 20 96 64 32, lameiro@netwerknoom.nl  
Jeanny Vreeswijk-Manusiwa, 06 30 02 45 24, vreeswijkmanusiwa@netwerknoom.nl

### 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. Grof geschat: 300 duizend Indische Nederlanders en 12 duizend Molukkers. Pelita helpt senioren uit voormalig Nederlands-Indië bij hun aanspraak op de wetten voor oorlogsgetroffenen en hun mogelijk verzoek om begeleiding door maatschappelijk werk. Hiervoor kan men telefonisch contact opnemen of langskomen op een van de vier spreekuren in het land indien men een persoonlijk onderhoud wenst.

#### • Stichting Pelita

Nienoord 13  
1112 XE Diemen  
088 33052 11  
info@pelita.nl  
Sylvia Hiert regiocoördinator Midden-Nederland  
06 10 99 13 36  
s.hiert@pelita.nl





### Moria

Club Moria is een vereniging voor Surinaamse ouderen.

- **Moria, ontmoetingsproject voor Surinaamse Creoolse ouderen**

Trefcentrum Oase  
Cartesiusweg 11  
3545 BA Utrecht  
bestuurmoria@gmail.com  
www.ebgu.nl  
geopend: di 14.00 - 17.00 uur

### Asha

Stichting Asha ('hoop' in het Hindi) is een zelforganisatie van Hindoestaanse Surinamers in de gemeente Utrecht.

- **Ontmoetingsproject ouderen**

Trefcentrum 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  
geopend: do 12.00 - 16.00 uur (behalve feest- en vakantiedagen)

### 't Zonnetje

Centrum Sociale Participatie (CSP) 't Zonnetje heeft tot doel hulp te verlenen aan oudere Chinezen in Utrecht en omgeving.

- **Trefcentrum Oase**

Cartesiusweg 11  
3545 BA Utrecht  
www.csp-zonnetje.nl  
activiteiten: di en do  
inloop en ontmoeting: do 13.00 - 15.30 uur

- 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

De wens van veel mensen is zo lang mogelijk in het eigen huis te blijven wonen. Daar is de zorg in Nederland ook op ingericht. Het is normaal om eerst een beroep te doen 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 HANDIGE ALGEMENE TELEFOONNUMMERS

Spoed: 112

Zorg geen spoed: bel uw huisarts of huisartsenpost

Politie geen spoed: 0900 8844 (2,8 cent per minuut, starttarief 9,51 cent + gebruikelijke belkosten)

Brandweer geen spoed: 0900 0904

Zelfmoordlijn: 113 of (gratis) 0800 0113

Slachtofferhulp: 0900 0101 (gebruikelijke belkosten)

Algemeen nummer gemeente Utrecht: 14 030

### 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](http://www.woningnetregioutrecht.nl). Om een seniorenwoning te kunnen huren moet u als woningzoekende in de regio Utrecht ingeschreven zijn bij WoningNet. Dit kost eenmalig € 20 en daarna jaarlijks € 8. 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](http://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. Maar 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: Ringmus 48

8121 JL Olst

030 820 09 65

[info@lvgo.nl](mailto:info@lvgo.nl)

[www.lvgo.nl](http://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), bijvoorbeeld 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](http://www.fokuswonen.nl)

#### Een servicewoning (voorheen aanleunwoning)

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

Op de website van [woningnet.nl](http://woningnet.nl) vindt u deze woningen onder 'verzorgd wonen'.

#### Een woonzorgcentrum of serviceflat

Dit is een gebouw met zelfstandige woningen, ook wel woon-zorgcomplex genoemd. Het bestaat uit zelfstandige appartementen in een woonwijk. Vaak zijn er allerlei activiteiten waaraan u kunt meedoen. U woont zo lang mogelijk zelfstandig. U kunt zorg of ondersteuning aanvragen wanneer u dat nodig hebt. U heeft hiervoor een indicatie nodig. Een toelatingseis is meestal dat u zelfstandig uw huishouden kan doen en financieel in staat bent om de woning te kunnen betalen.





Hierna is een lijst opgenomen van instellingen per buurt, met de verschillende soorten (zelfstandige) woningen die zij aanbieden. Op [www.ouderenzorgutrecht.nl](http://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 de vier onderstaande zorgaanbieders. Hierna vindt u de algemene contactgegevens van deze vier, en daarna de contactgegevens per wijk.

### Zorgaanbieders

- **AxionContinu**  
030 282 22 77  
[servicebureau@axioncontinuu.nl](mailto:servicebureau@axioncontinuu.nl)  
[www.axioncontinuu.nl](http://www.axioncontinuu.nl)
- **Careyn**  
088 123 99 88  
[contact@careyn.nl](mailto:contact@careyn.nl)  
[www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)
- **De Rijnhoven**  
0800 745 64 68  
[zorgbemiddeling@rijnhoven.nl](mailto:zorgbemiddeling@rijnhoven.nl)  
[www.rijnhoven.nl](http://www.rijnhoven.nl)
- **Vecht en IJssel**  
030 303 35 93  
[clieftzaken@vechtenijssel.nl](mailto:clieftzaken@vechtenijssel.nl)  
[www.vechtenijssel.nl](http://www.vechtenijssel.nl)

### 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

### HOOGRAVEN

- **Woonzorgcentrum Nieuw Plettenburgh - Careyn**  
*woonzorgcentrum*  
Oud Wulvenlaan 6  
3523 XZ Utrecht

### KANALENEILAND - TRANSWIJK

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

### LEIDSCHER RIJN

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



**VLEUTEN-DE MEERN**

- **Hinderstein en Bottenstein - De Rijnhoven**  
*servicewoningen*  
Alenvelpark 1  
3451 CE Vleuten
- **Parkhof - De Rijnhoven**  
*woonzorgcentrum*  
Alenvelpark 1  
3451 CE Vleuten
- **De Zonnewijzer - De Rijnhoven**  
*servicewoningen*  
Touwslagerslaan 1  
3454 GV De Meern
- **Veldhof - De Rijnhoven**  
*servicewoningen*  
Bovenpolder 126  
3453 NP De Meern

**3.3 WONINGAANPASSINGEN EN HULPMIDDELEN**

U kunt met wat kleine aanpassingen misschien langer thuis blijven wonen. Hulpmiddelen om het u thuis wat makkelijker te maken zijn er in vele soorten en maten. Bijvoorbeeld een hulpje 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. 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 de gemeente Utrecht, WMO Loket kunt u navragen hoe het zit. De gemeente heeft met drie leveranciers een contract afgesloten voor de levering van hulpmiddelen en aanpassingen.

- **WMO-Loket**  
030 286 95 00  
[www.utrecht.nl/wmo](http://www.utrecht.nl/wmo)
- **Medipoint**  
Reactorweg 160  
3542 AD Utrecht  
088 102 01 00  
[www.medipoint.nl](http://www.medipoint.nl)



- **Meyra**  
Fahrenheitbaan 4d  
3439 MD Nieuwegein  
030 221 81 20  
[nieuwegein@meyra.nl](mailto:nieuwegein@meyra.nl)  
[www.meyra.nl](http://www.meyra.nl)
- **Kersten hulpmiddelenspecialist**  
Peppelkade 21  
3992 AL Houten  
030 820 11 00  
[wmoutrecht@kerstenhulpmiddelen.nl](mailto:wmoutrecht@kerstenhulpmiddelen.nl)  
[www.kerstenhulpmiddelen.nl](http://www.kerstenhulpmiddelen.nl)

**3.4 PERSONENALARMERING**

Vallen, angstig zijn vanwege pijnklachten of een onveilig gevoel: 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 degene die u heeft aangewezen. Dit kunnen bekenden van u zijn, bijvoorbeeld burens of familie. U kunt er ook voor kiezen dat professionele hulpverlening ingeschakeld wordt 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.

- **Personenalarmering van AxionContinu**  
030 282 22 77  
[servicebureau@axioncontinuu.nl](mailto:servicebureau@axioncontinuu.nl)  
[www.axioncontinuu.nl/personenalarmering](http://www.axioncontinuu.nl/personenalarmering)
- **Personenalarmering van Careyn**  
088 123 99 88  
[alarmering@careyn.nl](mailto:alarmering@careyn.nl)  
[www.careynpersonenalarmering.nl](http://www.careynpersonenalarmering.nl)
- **Personenalarmering van De Rijnhoven**  
088 745 64 68  
[zorgbemiddeling@rijnhoven.nl](mailto:zorgbemiddeling@rijnhoven.nl)  
[www.rijnhoven.nl/zorg-thuis/personenalarmering](http://www.rijnhoven.nl/zorg-thuis/personenalarmering)



### 3.5 HULP BIJ HUISHOUDEN (HUISHOUDELIJKE HULP)

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. Zo noemt de gemeente huishoudelijke hulp. Hulp bij huishouden valt onder de Wmo. U kunt contact opnemen met 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 2021 is dat maximaal € 19 per maand.

- **WMO-Loket**  
030 286 95 00  
[www.utrecht.nl/wmo](http://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? Clientondersteuners 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](mailto:clientondersteuning@u-centraal.nl)  
[www.u-centraal.nl/clientondersteuning](http://www.u-centraal.nl/clientondersteuning)

### 3.6 HULP VAN EEN VRIJWILLIGER THUIS

Voor mensen die thuis kort of langdurend hulp nodig hebben, zijn er in Utrecht tientallen vrijwilligersorganisaties en burenhulp initiatieven. De vrijwilligers kunnen u op verschillende manieren hulp bieden.

#### 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 daarvoor niet iedere keer een beroep kan of wil doen op familie, burenen of een mantelzorger. Een buurtbewoner kan dan helpen, incidenteel 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)  
[info@wilinjebuurt.nl](mailto:info@wilinjebuurt.nl)  
[www.wilinjebuurt.nl](http://www.wilinjebuurt.nl)

#### Oost voor elkaar

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

- **Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar**  
Oudwijkerdwarstraat 148 (bij Podium Oost)  
3581 LJ Utrecht  
06 20 93 22 49  
[info@oostvoorelkaar.nl](mailto:info@oostvoorelkaar.nl)  
[www.oostvoorelkaar.nl](http://www.oostvoorelkaar.nl)

#### Burennetwerk Zuilen

Burennetwerk Zuilen bemiddelt tussen vraag en aanbod van burenhulp en sociaal contact in de wijk Zuilen en zorgt ervoor dat de bewoner die ondersteuning vraagt en de vrijwilliger bij elkaar passen.

U kunt u vraag plaatsen op [www.burennetwerktzuilen.nl](http://www.burennetwerktzuilen.nl), of bellen op woensdag tussen 13.00 en 17.00 uur naar nummer 06 41 81 20 03. Op andere dagen kunt u bellen met NIZU (Netwerk Informele Zorg Utrecht). Contactpersoon Esther Kersten is bereikbaar via 06 30 24 65 36.

#### Burennetwerk Utrecht Zuid Hoograven en Lunetten

Burennetwerk Utrecht Zuid is een initiatief in Hoograven en Lunetten. Het burennetwerk 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.

- **Burennetwerk Utrecht Zuid**  
[www.burennetwerkutrechtzuid.nl](http://www.burennetwerkutrechtzuid.nl)  
contact: via contactformulier op de website of tijdens onderstaande inloopspreekuren:  
Lunetten, buurtcentrum De Musketon: wo 12.00 - 14.00 uur  
Hoograven, buurtcentrum Hart van Hoograven: do 14.00 - 15.00 uur

#### 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  
352 PK Utrecht  
06 8344 1138  
[inloopvanburen@gmail.com](mailto:inloopvanburen@gmail.com)

#### Wijkinformatiepunt Kanaleneiland

Burennetwerk waarin zij de vraag en het aanbod van burenen bij elkaar brengen.

- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**  
Amerikalaan 199  
3526 VD Utrecht  
06 14984260  
[info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl](mailto:info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl)  
[www.ugids.nl/wijkinformatiepuntkanaleneiland](http://www.ugids.nl/wijkinformatiepuntkanaleneiland)





### Stichting HipHelpt

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

- **Stichting HipHelpt**

Flevoweg 13  
2318 BZ Leiden  
071 203 24 85  
085 130 15 35 (helpdesk hulpvragen, bereikbaar ma, di, do, 9.00 - 12.00 uur)  
info@hiphelpt.nl  
www.hiphelpt.nl

### Zorg&Zo in Overvecht

Woont u in Overvecht en merkt u dat u niet meer alles alleen kunt? Alledaagse dingen zoals afwassen en boodschappen doen. Stagiairs van de opleiding Zorg en Welzijn van ROC willen graag helpen. U krijgt extra hulp en de stagiaires doen praktijkervaring op. Alle ondersteuning en hulp is gratis.

- **Zorg&Zo Wijkleerbedrijf**

Schooneggendreef 27K  
3562 GG Utrecht  
06 29 33 91 87  
zorgenzo@rocmn.nl  
www.zorgenzo.nu

### Algemene Hulpdienst Utrecht

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

- **Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal**

Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
030 236 17 43  
www.u-centraal.nl/alghulpdienst

## 3.7 BUURTBEMIDDELING

Als u een fijne woonomgeving hebt, kan dat een van de redenen zijn om niet te willen verhuizen. Maar wat als u gedoe heeft met uw burens, of een burenruzie waar u samen

niet uit komt? U kunt dan 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 hun conflict oplossen. Zo is de kans kleiner dat een probleem zich opnieuw voordoet. De bemiddelaars hebben een geheimhoudingsplicht. U kunt ook bij hen 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**

Drift 11  
3512 BR Utrecht  
030 236 17 28

## 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).

### Maaltijdservice Utrecht

Maaltijdservice Utrecht is er voor inwoners van Utrecht. Er worden een, twee of drie keer in de week maaltijden bezorgd die u in de koelkast bewaart en verwarmt in een magnetron of oven. U moet minimaal twee maaltijden per week kopen. De Maaltijdservice houdt rekening met alle gangbare diëten. U betaalt één keer per maand per acceptgiro of automatische incasso.

U kunt zelf een menu samenstellen. Een eenvoudige maaltijd kost € 3,95. Een standaardmaaltijd kost € 4,30 en een wat luxer hoofdgerecht € 4,80. Voor een soep betaalt u € 0,90, voor een salade/bijgerecht € 0,95. Voor een toetje € 0,85 en een luxe nagerecht € 1,05. Deze maaltijdservice bezorgt in de hele stad Utrecht, de Meern en Vleuten.

- **Maaltijdservice Utrecht, U Centraal**

postadres: Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
030 236 17 91  
maaltijden@u-centraal.nl  
bereikbaar: ma t/m do 9.00 - 14.00 uur, vr 9.00 - 13.00 uur  
www.u-centraal.nl/maaltijdservice

### Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt verbindt buurtgenoten met elkaar voor 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**  
06 83 44 71 97  
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. Het is ook mogelijk dat iemand met dementie ongeveer een keer per maand gekoppeld wordt aan een vast eetadres bij een buurtgenoot. Een medewerker van Eet Mee! neemt telefonisch contact op om uw wensen te bespreken.

- **Stichting Eet Mee!**  
Molenkamp 48  
3732 EV De Bilt  
030 221 34 98  
info@eetmee.nl  
www.eetmee.nl

### 3.10 (BIJZONDER) OPENBAAR VERVOER

#### Openbaar Vervoer reisinformatie

Op de website [www.9292.nl](http://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 (€ 0,90 p/m, max. € 18 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](http://www.ov-begeleiderskaart.nl) enkele vragen beantwoordt, ziet u of u recht hebt op de kaart. U kunt dan een aanvraagformulier downloaden en uitprinten, of telefonisch aanvragen bij Argonaut Advies. 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**  
030 235 46 61  
www.ov-begeleiderskaart.nl  
ovbegeleiderskaart@argonaut.nl

#### Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie

De Nederlandse Spoorwegen (NS) verlenen assistentie (hulp) aan reizigers met een lichamelijke beperking. U kunt de hulp aanvragen als u een rolstoel gebruikt, visueel beperkt bent, of een andere beperking heeft die hulp bij het reizen per trein nodig maakt. 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](http://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](http://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  
online assistentie aanvraag: [www.ns.nl/reisassistentie](http://www.ns.nl/reisassistentie)  
bereikbaar: dagelijks, 24 uur per dag

#### Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht is openbaar vervoer van deur tot deur, van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen, ook met een rolstoel of scootmobiel.

Regiotaxi Utrecht rijdt in Bunnik, De Bilt, de Ronde Venen, Houten, IJsselstein, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Stichtse Vecht, Utrecht, Vijfheerenlanden en Zeist. Een rit mag maximaal 25 kilometer zijn en vertrek of aankomst moet altijd in één van deze gemeenten liggen.

Met Regiotaxi Utrecht reist u voor het openbaar vervoertarief. 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 regiotaxi-pas 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.

In 2021 betaalt een Wmo-reiziger per rit het instaptarief van € 0,88 en € 0,24 per kilometer; een OV-reiziger betaalt € 2,80 instaptarief en € 0,70 per kilometer.

- **Regiotaxi Utrecht**  
088 002 54 00 een taxi bestellen  
088 002 54 44 voor vragen en informatie  
[www.regiotaxiutrecht.nl](http://www.regiotaxiutrecht.nl)





## Valys

Valys is vervoer over langere afstanden voor personen met een mobiliteitsbeperking. U kunt met Valys reizen over afstanden verder dan 25 km van uw woonadres. Met Valys reist u voor een voordelig tarief. Een 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 hebt:

- 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 dat u geen van de genoemde bewijsstukken heeft, bovenregionaal vervoer voor u noodzakelijk is.

### Valys kilometerbudget

De Valyspas geeft elk jaar recht op een standaard persoonlijk kilometerbudget (PKB). Met dit budget reist u voor € 0,20 per kilometer. U mag één begeleider gratis meenemen én twee reisgenoten die betalen als u allemaal op dezelfde plek in- en uitstapt. Uw reisgenoten betalen ook € 0,20 per kilometer. Als uw PKB op is, kunt u Valys blijven gebruiken. U betaalt dan een hoger tarief per kilometer.

U kunt 24 uur per dag een reis boeken via [www.valys.nl](http://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, optie 1.

### • Valys

postadres: Postbus 402  
2900 AK Capelle a/d IJssel  
0900 9630  
[www.valys.nl](http://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 en zijn dus geen examen. 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](mailto:steunpuntwest@vvn.nl)  
[www.vvn.nl/senioren-in-het-verkeer](http://www.vvn.nl/senioren-in-het-verkeer)  
[www.vvn.nl/blijf-veilig-mobiel](http://www.vvn.nl/blijf-veilig-mobiel)

## 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 dwingend besluit dat gevolgen heeft voor de geldigheid van uw rijbewijs.

Er zijn verschillende redenen waarom het CBR uw rijgeschiktheid kan 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 kan hij dat doorgeven aan het CBR.

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

Op de website van de ANBO, de belangenorganisatie voor senioren, staat een bijgewerkte adreslijst van keuringsartsen per provincie die speciaal voor leden betaalbare rijbewijskeuringen doen.

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 466 690  
[ledenservice@anbo.nl](mailto:ledenservice@anbo.nl)  
[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)

## 3.13 PARKEREN GEHANDICAPTEN

Er zijn meerdere mogelijkheden om te blijven reizen per auto (van een ander) wanneer u een beperking heeft. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen zodat u dichterbij kan parkeren. Of u kunt een gehandicaptenparkeerplaats bij uw woning, werk of studie aanvragen. Voor meer informatie over de kaart en een par-





keerplaats kunt u contact opnemen met de gemeente Utrecht. Of kijk op de website [www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parkeren](http://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parkeren).

### 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% 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](http://www.utrecht.nl).

## 3.14 VERHUIZEN

### Verhuisadviseur Senioren

Ziet u op tegen het vooruitzicht te moeten verhuizen, of weet u niet goed hoe te beginnen? Dan kan het helpen om de Verhuisadviseur Senioren in te schakelen. De Verhuisadviseur geeft advies en helpt om de juiste stappen te zetten naar een verhuizing.

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](mailto:verhuisadviseur@stade.nl)  
[www.verhuisadviseursenioren.nl](http://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 wijkverpleging, zorginstelling, gemeente of vrijwilligersorganisatie. Vraag dus na bij de hulpverlener of u in aanmerking komt om hulp te krijgen van de Verhuisfamilie. Het aanvraagformulier en de werkwijze vindt u op [www.verhuisfamilie.nl](http://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

Iedereen heeft wel eens zorg nodig. Wanneer u ouder wordt of als het even niet goed met u gaat kan dit (tijdelijk) meer worden. Het is 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 heeft, wordt onderzocht of u er recht op hebt. U heeft zoals dat heet, een indicatie nodig. Dat is een verklaring waarin staat op welke voorziening(en) u recht hebt.

Als u een indicatie heeft zijn er twee manieren om de zorg te regelen.

Een organisatie regelt de zorg voor u. Dit heet Zorg in Natura. 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 ook 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 en u kunt elk moment via Mijn PGB online 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 (max € 385 in 2021) 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. Dat kan via een digitaal aanvraagformulier op [www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/hulp-en-ondersteuning-wmo/hulp-bij](http://www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/hulp-en-ondersteuning-wmo/hulp-bij) of door te bellen naar 030 286 95 00.

Voor 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 2021 betaalt iedereen maximaal € 19,- per maand. Het bedrag wordt geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Informatie over de eigen bijdrage vindt u op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl). Hebt u vragen over de eigen bijdrage Wmo dan kunt u ook bellen naar het gratis nummer van het CAK: 0800 1925.

#### 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, kindbeschermingsmaatregelen en jeugdreclassering. De gemeente Utrecht is verantwoordelijk voor de uitvoering van de wet. Voor zorg voor uw kind kunt u terecht bij het buurtteam.

#### 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 de 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](http://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  
[www.svb.nl/pgb](http://www.svb.nl/pgb)

- **CIZ Utrecht**

Orteliuslaan 1000, Utrecht  
postadres: Postbus 2690  
3500 GR, Utrecht  
088 789 10 00  
[info@ciz.nl](mailto:info@ciz.nl)  
[www.ciz.nl](http://www.ciz.nl)

- **Zilveren Kruis Zorgkantoor**

postadres: Postbus 353  
8000 AJ Zwolle  
038 456 78 88  
[www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor](http://www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor)

### Onafhankelijke cliëntondersteuning

Cliëntondersteuning is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Wet langdurige zorg (Wlz). Volwassenen en kinderen/jongeren hebben wettelijk recht op gratis en onafhankelijke ondersteuning. Een cliëntondersteuner denkt met u mee over zorg en ondersteuning; wat past bij u en welke keuzes kunt u maken.

Mensen die deze hulp willen, kunnen een beroep doen op een cliëntondersteuner van U Centraal. Hij/zij kan u bijstaan tijdens gesprekken, bemiddelen tussen partijen, en zo nodig helpen met het opstellen van een klacht of bezwaar. Cliëntondersteuning van U Centraal is niet aan het buurtteam verbonden en is gratis.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60  
[clientondersteuning@u-centraal.nl](mailto:clientondersteuning@u-centraal.nl)  
[www.u-centraal.nl/clientondersteuning](http://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](http://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](mailto:info@pgb.nl)  
[www.pgb.nl](http://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](http://www.detelefoongids.nl). Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) (van Patiëntenfederatie Nederland) kunt u zien hoe andere mensen de zorg waarderen. Als u informatie wilt over een aandoening kunt u ook kijken op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

### HUISARTSENPOST

Als u 's avonds, 's nachts of in het weekend dringend medische hulp nodig hebt, dan kunt u bellen met de huisartsenpost. U kunt niet zomaar langsgaan, u moet eerst bellen. Houdt belangrijke gegevens bij de hand: pasje van uw zorgverzekering, naam van uw huisarts en medicijnen die u gebruikt.

- **Spoedpost Utrecht Stad en Dienstapothek Utrecht**

Spoedzorgcentrum Utrecht van het Diaconessenhuis  
Burgemeester Fockema Andreaelaan 60  
3582 KT Utrecht  
088 130 96 70  
[www.spoedpostutrechtstad.nl](http://www.spoedpostutrechtstad.nl)

geopend: werkdagen van 17.00 - 8.00 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](http://www.spoedzorgnu.nl)

geopend: werkdagen van 17.00 - 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  
034 842 79 11
- **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
- **Diakonessenhuis**  
postadres: Postbus 80250  
3508 TG Utrecht  
088 250 50 00  
info@diakhuis.nl  
www.diakonessenhuis.nl
  - locatie Utrecht  
Bosboomstraat 1  
3582 KE Utrecht  
088 250 50 00
  - locatie Doorn  
Bergweg 2, Doorn  
3700 BA Zeist  
088 250 88 88
  - locatie Zeist  
Jagersingel 1, Zeist  
3700 BA 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 zij afspraken heeft gemaakt over wijkverpleging. Zo voorkomt u onnodig extra kosten. Wanneer u wijkverpleging nodig heeft door psychiatrische problemen, een verstandelijke of zintuigelijke beper-

king, wordt de wijkverpleging geregeld via de Wmo. U moet dan contact opnemen met het Wmo Loket.

#### 4.4 ERGOTHERAPIE

Ergotherapie is therapie voor mensen die door ziekte, beperking of ouderdom, problemen ervaren bij gewone dagelijkse handelingen. 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 telefonisch 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/diensten/ergotherapie
- **AxionContinu, therapie zonder verblijf**  
030 282 22 77 (servicenummer)  
info@axioncontinuu.nl  
www.axioncontinuu.nl
- **De Rijnhoven**  
0348 449 836  
ergotherapie@rijnhoven.nl  
www.rijnhoven.nl
- **De Hoogstraat Revalidatie**  
Rembrandtkade 10  
3583 TM Utrecht  
030 256 12 11  
info@dehoogstraat.nl  
www.dehoogstraat.nl

#### 4.5 WONEN MET ZORG

Voor de meeste voorzieningen die hierna beschreven zijn, hebt 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).

*Wonen met zorg (verzorgd wonen).* In een verzorgingshuis wonen ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen. Er is hulp bij, onder meer, de persoonlijke verzorging en het huishouden. In een verzorgingshuis is slechts beperkt verpleging mogelijk (wondverzorging, injecties e.d.). Voor 24-uurszorg in een verzorgingshuis 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 groepswoning 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 uw arts het nog niet veilig vindt om u 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](http://www.ouderenzorgutrecht.nl) vindt u ook adressen van zulke instellingen in de provincie Utrecht. De locaties van de zorginstellingen in de stad vallen veelal onder de vier onderstaande zorgaanbieders. Hierna vindt u eerst de algemene contactgegevens van deze vier, en daarna de contactgegevens per wijk.

#### Zorgaanbieders

- **AxionContinu**  
030 282 22 00  
info@axioncontinuu.nl  
www.axioncontinuu.nl
- **Careyn**  
088 123 99 88  
contact@careyn.nl  
www.careyn.nl

- **De Rijnhoven**  
0800 745 64 68  
zorgbemiddeling@rijnhoven.nl  
www.rijnhoven.nl
- **Vecht en IJssel**  
030 303 35 00  
klantadviseurs@vechtenijssel.nl  
www.vechtenijssel.nl

#### WEST

- **Woonzorgcentrum De Wartburg - AxionContinu**  
*verzorgd wonen, servicewoningen en 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 en beschermd wonen*  
Lieven de Keylaan 4  
3555 VZ Utrecht

#### OVERVECHT

- **Woonzorgcentrum Zuylenstede - Vecht en IJssel**  
*verzorgd wonen en gekoesterd wonen (kleinschalig wonen)*  
Perudreef 8  
3563 VA Utrecht
- **Woonzorgcentrum 't Huis a/d Vecht - AxionContinu**  
*verzorgd wonen*  
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**  
*zorghotel*  
Lange Smeestraat 40  
3511 PZ Utrecht



## KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Woonzorgcentrum Voorhoeve - AxionContinu**  
*kleinschalig wonen*  
Trumanplein 1  
3527 CX Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Gildenborgh (voormalig Koningsbruggen) - AxionContinu**  
*kleinschalig wonen*  
Beneluxlaan 924  
3526 KJ Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Bijkershoek - AxionContinu**  
*verzorgd wonen, kleinschalig wonen*  
Van Bijkershoeklaan 250  
3527 XL Utrecht
- **Woonzorgcentrum Transwijk - Vecht en IJssel**  
*kleinschalig wonen*  
Hof van Transwijk 16  
3526 XD Utrecht

## LEIDSCHE 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**  
*verpleeghuis*  
Kandinskystraat 40  
3544 NW Utrecht

## VLEUTEN-DE MEERN

- **Coninckshof - De Rijnhoven**  
*verzorgd wonen*  
Utrechtse Heuvelrug 180  
3452 LM Vleuten
- **Veldhof - De Rijnhoven**  
*verpleeghuis*  
Bovenpolder 126  
3453 NP De Meern

## 4.6 GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Voor de meeste vormen van psychische ondersteuning hebt u een verwijzing van de huisarts nodig. Verschillende organisaties in de stad Utrecht bieden hierbij hulp en ondersteuning. Overleg met uw huisarts welke organisatie het best bij uw situatie past.

### GGZ in de Wijk

Verschillende organisaties in de geestelijke gezondheidszorg werken nauw samen in een gebiedsteam GGZ. Mensen met een ernstige psychische aandoening kunnen zo dichtbij huis zorg en behandeling krijgen. Ook mensen met een licht verstandelijke beperking kunnen bij dit gebiedsteam terecht. Aanmelden gaat via het buurtteam in uw buurt.

### Altrecht ouderenpsychiatrie

Altrecht ouderenpsychiatrie is een speciale afdeling voor psychische hulpverlening aan personen van 60 jaar en ouder. Het gaat om personen die zelfstandig wonen, eventueel met verzorging. De cliënten hebben klachten die onvoldoende door de eerste lijn (zoals de huisarts) behandeld kunnen worden. Bijvoorbeeld ernstige somberheid, geheugenverlies, angsten en psychosen. Bij een psychose is iemand zijn grip op de realiteit kwijt, ziet of hoort soms dingen die er niet zijn.

Familieleden, thuiszorg, beschermde woonvormen en verpleeg- en verzorgingshuizen kunnen bij de afdeling terecht met vragen en voor advies. U heeft een verwijzing van uw huisarts nodig.

- **Altrecht ouderenpsychiatrie**  
Soestwetering 1 (in het St. Antonius Ziekenhuis)  
3543 AZ Utrecht  
030 229 76 00  
[www.altrecht.nl/zorgenheid/ouderenpsychiatrie/](http://www.altrecht.nl/zorgenheid/ouderenpsychiatrie/)

### Steunpunt GGz Utrecht

Het Steunpunt GGz Utrecht is er voor mensen met psychiatrische problematiek en hun direct betrokkenen. Het Steunpunt wil bereiken dat deze mensen zich beter kunnen redden in de samenleving en daarin een fijne plek hebben. U kunt bij het Steun-

punt onder andere terecht voor hulp van consulenten, voorlichting en informatie, en training van ervaringsdeskundigheid.

Bij het Steunpunt werken mensen die zelf ervaring hebben met psychische problematiek. Zij gebruiken deze ervaring in hun vak als persoonlijk ondersteuner, adviseur of trainer. Het Steunpunt is onafhankelijk en staat open voor iedereen met psychiatrische problematiek in de regio Midden Westelijk Utrecht.

• **Steunpunt GGz Utrecht**

Kaatstraat 18  
3513 BK Utrecht  
030 236 93 20 (algemeen)  
030 233 38 84 (consulenten, ma - do 9.30 - 12.30 uur)  
steunpunt@ggzutrecht.nl  
www.ggzutrecht.nl

**MIND Korrelatie**

MIND Korrelatie is een landelijke organisatie. Zij verleent 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 (€ 0,15 p/m) werkdagen 9.00 - 18.00 uur  
vraag@korrelatie.nl  
www.mindkorrelatie.nl, chat op werkdagen 9.00 - 17.30 uur  
06 13 86 38 03, WhatsApp op werkdagen van 9.00 - 17.30 uur

**Zin in Utrecht**

Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding rond levensvragen, zingeving en spiritualiteit. Er zijn individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten. 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

**4.7 VERSLAVINGSZORG**

**Jellinek Utrecht**

Jellinek geeft advies, voorlichting en hulp aan iedereen die vragen heeft over verslaving, gewenning of gebruik. Ook bij lichtere problematiek. Als u twijfelt of u verslaafd bent kunt u een gratis adviesgesprek krijgen. Jellinek heeft ook een zelfhulp-website: [www.jellinekzelfhulp.nl](http://www.jellinekzelfhulp.nl).

• **Jellinek Utrecht**

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

**4.8 BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING BIJ ZIEKTE**

Buurteammedewerkers kunnen begeleiding bieden bij allerlei problemen. Zo ook als u een moeilijke periode doormaakt door ziekte. Een begeleider ondersteunt u, uw naasten en uw mantelzorgers bij de situatie die u doormaakt. Er is aandacht voor het emotioneel verwerken én voor de praktische gevolgen van ziek zijn.

Patiënten met een ernstige ziekte hebben vaak behoefte aan informatie en advies gericht op hun persoonlijke situatie. Rondom veel ziektes zijn daarvoor patiëntenorganisaties of -verenigingen opgericht. Kijk voor adressen van patiëntenverenigingen op [www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht](http://www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht).

**Buddyzorg Midden Nederland**

Krijgt u te maken met een ernstige of levensbedreigende ziekte, dan hebt u misschien behoefte om met iemand te praten. Voor dit doel traint en begeleidt Buddyzorg Midden Nederland buddy's. Er zijn langdurende buddycontacten (maximaal een jaar) en kortdurende (maximaal zes gesprekken). Een buddy onderhoudt contact met u, biedt u gezelschap, afleiding, een luisterend oor en gesprekken over alles wat u bezighoudt. Een buddy is 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 Midden Nederland, U Centraal**

030 236 17 39  
buddy@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/buddyzorg

**Helen Dowling Instituut**

Het Helen Dowling Instituut is een ggz-instelling die zich richt op psychologische zorg bij kanker. Zorg voor de patiënt en voor de mensen om hem heen.

• **Helen Dowling Instituut**

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

**Toon Hermans Huis**

Het Toon Hermans Huis is er voor iedereen die met kanker te maken heeft. Jong en oud. 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 don 10:00-16:00

#### 4.9 TERMINALE OF PALLIATIEVE ZORG

Wanneer u of een dierbare ongeneeslijk is, gaat u op zoek naar passende zorg. Palliatieve zorg is zorg die gericht is op het verlichten van klachten. Terminale zorg is de zorg in het laatste stadium van een ziekte.

##### Stichting Hospice Utrecht

Een hospice is een plaatsvervangend (t)huis voor mensen in de laatste weken of maanden van hun leven. Er is plaats voor vier ernstig zieken in een vertrouwde, huiselijke sfeer. Ieder heeft zijn eigen kamer met sanitair en ruimte voor persoonlijke bezittingen. Voor familie is er logeerruimte. Informeer of de kosten voor het hospice worden vergoed door de aanvullende zorgverzekering.

- **Stichting Hospice 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 de mensen om hem heen hebben de gelegenheid om in alle rust en op persoonlijke wijze afscheid te nemen. Het Hospitium biedt ook tijdelijk zorg en onderdak als zorg thuis in de laatste levensfase niet of onvoldoende beschikbaar is.

- **Johannes Hospitium**  
Kloosterweide 2, Vleuten  
postadres: Postbus 97  
3450 AB Vleuten  
030 677 50 13  
info@hospitiumvleuten.nl  
www.hospitiumvleuten.nl

##### Oncologieverpleegkundigen

Een 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

gespecialiseerde verpleegkundige bespreken. De verpleegkundige kan u ook informeren over welke zorg er in uw omgeving mogelijk is op fysiek, psychisch, sociaal en spiritueel gebied. De hulp is gratis.

- **Careyn oncologieverpleegkundigen Utrecht Stad**  
Neckardreef 6  
3562 CN Utrecht  
088 1238899  
oncologieverpleegkundigenutrecht@careyn.nl

- **ExpertCare – oncologische zorg**  
Perkinsbaan 14  
3439 ND Nieuwegein  
030 600 8722  
info@expertcare.nl

##### AxionContinu palliatieve zorg - Voorhoeve

In woonzorgcentrum Voorhoeve is palliatieve zorg beschikbaar.

- **AxionContinu Palliatieve zorg - Voorhoeve**  
Trumanplein 1  
3527 CX Utrecht  
030 295 38 53  
www.axioncontinu.nl/voorhoeve

##### Stichting TrösT

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

- **Stichting TrösT**  
info@trost.nl  
www.trost.nl

##### Humanitas – Steun bij rouw

Humanitas biedt begeleiding aan mensen die iemand die hen dierbaar is, hebben verloren. De begeleiding kan individueel zijn of in groepsverband met lotgenoten.

- **Humanitas – Steun bij rouw**  
Christiaan Krammlaan 2-8  
3571 AX Utrecht  
030 2524030 of 06 351 30 448  
sbr.utrecht@humanitas.nl  
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-steun-bij-rouw

## 4.10 NA EEN OVERLIJDEN

Na een overlijden moet er in een emotioneel zware periode van alles geregeld worden. Denk aan de financiële en administratieve afhandeling van zaken. Had de overledene een uitvaartverzekering? Is er een erfenis te verdelen of zijn er schulden, en wat dan te doen? Wie regelt alles? Kunt u dat zelf? Hebt u een notaris nodig?

Al is het een moeilijk moment om hier aandacht voor vrij te maken, toch is het belangrijk om deze zaken snel te regelen. Er zijn verschillende organisaties die een handig overzicht bieden. Veel van die informatie staat online.

### Rijksoverheid

De overheid heeft een handige vragenlijst gemaakt zodat u niet alles zelf hoeft te bedenken. U beantwoordt enkele vragen en krijgt dan een overzicht van waar u aan moet denken en wat er geregeld moet worden.

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden/vraag-en-antwoord/checklist-bij-overlijden](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/overlijden/vraag-en-antwoord/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 van zaken die u moet regelen.

[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl) > na een overlijden

### Wijzer in geldzaken

Wat kun je nu al regelen voor de nabestaanden? Hoe blijven de partner en kinderen goed achter? Denk na over erfenis, schulden, inkomen en pensioen na overlijden enz.

[www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden/checklist-overlijden](http://www.wijzeringeldzaken.nl/overlijden/checklist-overlijden)

### Nibud

De kosten voor een uitvaart kunnen hoog oplopen. Maar wat kost een uitvaart nou echt? Met de uitvaarberekenaar berekent u welk bedrag u ongeveer kunt verwachten.

[www.nibud.nl/consumenten/uitvaarberekenaar](http://www.nibud.nl/consumenten/uitvaarberekenaar)

### Notaris

Op [www.notaris.nl/bij-overlijden](http://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 - 14.00 uur

[www.notaris.nl](http://www.notaris.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





## 5 MANTELZORG

**Mantelzorgers zorgen lange tijd voor een naaste. Dat kan familie zijn, zoals een ouder, partner, kind, broer of zus. Maar ook een vriend of buurvrouw.. Meestal kiezen mantelzorgers er niet voor om te gaan zorgen. Het overkomt hen omdat ze een emotionele band hebben met degene die zorg nodig heeft. En wat begint met een uurtje zorgen per week, kan soms uitlopen op dag en nacht klaar staan voor de ander. Dan kan mantelzorg een zware belasting worden. Zorg goed voor uzelf, want alleen dan kunt u goed voor een ander zorgen. Neem tijd voor uzelf en vraag hulp als dat nodig is.**

### 5.1 MANTELZORG IN HET ALGEMEEN

Zorgen voor een ander is niet altijd gemakkelijk, vooral als de zorg langere tijd duurt of heel intensief is. U wilt misschien weten hoe andere mantelzorgers het aanpakken, of er een financiële bijdrage mogelijk is, of waar u terecht kunt met vragen. U kunt als mantelzorger altijd terecht bij het buurtteam in uw buurt. De buurtteammedewerker kijkt samen met u wat voor u prettig en het meest passend is.

Een op de tien jongeren groeit op in een gezin waar iemand extra zorg nodig heeft door een ziekte of een beperking. Vaak doen deze jongeren (veel) meer huishoudelijke taken dan leeftijdgenoten die in een gezin met gezonde mensen opgroeien. Ze helpen bij de persoonlijke verzorging van de zieke, bieden emotionele steun en zorgen soms ook voor de andere kinderen in het gezin. Door die extra zorgtaken worden ze jonge mantelzorgers genoemd.

#### Financieel

Als mantelzorger kunt u soms gebruikmaken van financiële tegemoetkomingen en regelingen. Soms is belastingaftrek mogelijk voor bepaalde zorgkosten van iemand die van uw zorg afhankelijk is en deel uitmaakt van uw huishouden. In sommige situaties kunt u een tegemoetkoming krijgen in de parkeerkosten die u moet maken. Ook is soms tijdelijk verlof mogelijk waarbij uw salaris gedeeltelijk wordt doorbetaald.

#### Materieel

Soms is het noodzakelijk uw woning of uw vervoer(middel) aan te passen voor degene voor wie u zorgt. Een traplift kan bijvoorbeeld onvermijdelijk zijn om de noodzakelijke zorg thuis te kunnen bieden. En als degene die u verzorgt niet zelfstandig met het openbaar vervoer kan reizen en een OV-begeleiderskaart heeft, kunt u als begeleider gratis meereizen. Het buurtteam kan u informeren over de voorzieningen waarop u een beroep kunt doen.

Mantelzorg is een grond waarop urgentie kan worden aangevraagd. Een urgentie geeft voorrang bij het reageren op het reguliere woningaanbod. Dit geldt zowel voor verleners als ontvangers van mantelzorg. Een urgentie aanvragen kan bij Het Vierde Huis en is gratis. Via de urgentiewijzer is het mogelijk om zelf in te schatten of een urgentieaanvraag kansrijk is ([www.hetvierdehuis.nl](http://www.hetvierdehuis.nl) > urgentiewijzer).

## 5.2 STEUNPUNT MANTELZORG UTRECHT

Steunpunt 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. Het Steunpunt Mantelzorg biedt informatie, advies, een luisterend oor en activiteiten.

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

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

#### Gespreksgroepen en contactgroepen

Steunpunt Mantelzorg Utrecht organiseert gespreksgroepen voor iedereen die langdurig voor iemand zorgt. Tijdens de bijeenkomsten kunt u nadenken over de zorg die u geeft en kunt u ervaringen uitwisselen met de andere deelnemers, bijvoorbeeld hoe om te gaan met iemand met dementie.

Er zijn ook contactgroepen van mantelzorgers in een vergelijkbare situatie. Bijvoorbeeld mantelzorgers die allemaal zorgen voor een persoon met niet-aangeboren hersenletsel. In een contactgroep is de groep zelf verantwoordelijk voor het bestaan van de groep. Doel van de bijeenkomsten is steun te vinden door samenzijn en ervaringen uit te wisselen.

#### Waarderingsdagen

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

#### Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar organiseert Steunpunt 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 het Steunpunt Mantelzorg.

#### Voor beroepskrachten en vrijwilligers

Steunpunt 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. Het Steunpunt bundelt en verspreidt die kennis, geeft advies over methodische mantelzorgondersteuning, signaleert en onderzoekt knelpunten, en organiseert bijeenkomsten waar beroepskrachten elkaar ontmoeten en kennis en ervaring delen.





Kromme Nieuwegracht 50  
3512 HK Utrecht  
030 236 17 40  
mantelzorg@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/mantelzorg

Alle informatie en adressen voor Utrechtse mantelzorgers op één plek:  
Mantelzorg Utrecht: [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl)

### Contactpersonen voor mantelzorg en informele zorg per wijk

#### BINNENSTAD

Ed Korff de Gidts  
06 46 72 67 87  
e.korffdegidts@u-centraal.nl

#### OOST

Andrea Lehr  
06 11 58 16 40  
a.lehr@u-centraal.nl

#### NOORDOOST

Anna Udo  
06 22 48 01 55  
a.udo@u-centraal.nl

#### VLEUTEN/DE MEERN/LEIDSCHER RIJN

Yasmina Karroum  
06 23 36 41 17  
y.karroum@u-centraal.nl

#### KANALENEILAND EN RIVIERENDICHTERSWIJK

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

#### OVERVECHT

Jos Verbeij  
06 20 80 18 03  
j.verbeij@u-centraal.nl

#### ZUID (LUNETTEN EN HOOGRAVEN)

Melissa Stolte  
06 10 78 11 45  
m.stolte@u-centraal.nl

#### WEST

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

#### NOORDWEST

Vera Linssen  
06 53 50 04 05  
v.linssen@u-centraal.nl

### 5.3 TIJDELIJKE VERVANGING VAN MANTELZORG (RESPIJT)

Respijtzorg betekent vervangende zorg. Er zijn verschillende soorten georganiseerde respijtzorg; binnenshuis en buitenshuis, geleid door beroepskrachten, door vrijwilligers of een combinatie daarvan, voor overdag, 's nachts of langere periodes, incidenteel of structureel. Er zijn voorzieningen waar u zonder extra kosten aan kunt deelnemen en er zijn er waarvoor u een eigen bijdrage moet betalen. Voor respijtzorg overdag is meestal geen indicatie nodig; voor respijt buitenshuis of 's nachts is meestal wel een indicatie nodig.

Het doel van respijtzorg is voor veel mantelzorgers: tijd en ruimte krijgen om 'op te kunnen laden', zodat zij de zorg langer en beter aan kunnen. Maar ook: tijd voor persoonlijke dingen die blijven liggen of om sociale relaties op peil te houden. Geen enkele zorgsituatie is hetzelfde omdat de balans van draagkracht en draaglast per persoon verschilt.

#### Respijtwijzer

De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in de hele stad. 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. U vindt de Respijtwijzer op [www.u-centraal.nl/respijtwijzer](http://www.u-centraal.nl/respijtwijzer)

### Boogh Mantelzorg Match

Via Boogh Mantelzorg Match kan een mantelzorger de zorg voor een partner of naaste overdag, 's avonds (17.00 - 24.00 uur) of in het weekend overdragen aan een professional of deskundige vrijwilliger. Hierdoor kan de mantelzorger zelf iets ondernemen en de zorgtaak even loslaten. Een goed evenwicht tussen zorg, werk en ontspanning is noodzakelijk. De medewerkers van Boogh houden de partner of naaste gezelschap, of brengen gezelligheid door samen iets buitenshuis te ondernemen. Boogh Mantelzorg Match is gratis.

- **Boogh Mantelzorg Match Utrecht**  
06 53 35 29 79  
[mantelzorgmatch@boogh.nl](mailto:mantelzorgmatch@boogh.nl)

## 5.4 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  
[mantelzorglijn@mantelzorg.nl](mailto:mantelzorglijn@mantelzorg.nl)  
[www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)

### Zorgbelang Inclusief

Zorgbelang Inclusief ondersteunt in de provincie Utrecht netwerken van zorgvragers die zelf hun belangen behartigen. Dat kunnen ouderen zijn of chronisch zieken, mensen met een psychische, lichamelijke of verstandelijke beperking, mantelzorgers of jongeren en hun ouders met jeugdzorgervaringen. Maar ook patiëntenverenigingen, Wmo-raden en cliëntenraden.

Zorgbelang helpt burgers met een vraag of klacht over de zorg via het Adviespunt Zorgbelang, [www.adviespuntzorgbelang.nl](http://www.adviespuntzorgbelang.nl).

- **Zorgbelang Inclusief**  
Weerdjesstraat 168, Arnhem  
postadres: Postbus 5310  
6802 EH Arnhem  
026 384 28 22  
[info@zorgbelanginclusief.nl](mailto:info@zorgbelanginclusief.nl)  
[www.zorgbelangnederland.nl](http://www.zorgbelangnederland.nl)



### Werkende mantelzorgers

Mantelzorgers die in loondienst werken, doen er goed aan hun werkgever op de hoogte te stellen van de zorg in privé-tijd. Als de combinatie van werk en zorg te veel 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 dan kunt u proberen een andere regeling te treffen. Wettelijk zijn er enkele 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, bijvoorbeeld een buur of vriend. Stichting Werk en Mantelzorg richt zich op een mantelzorgvriendelijk arbeidsklimaat.

- **Stichting Werk en Mantelzorg**  
Wilhelminaweg 12  
3941 DG Doorn  
0343 477 890  
[info@werkenmantelzorg.nl](mailto:info@werkenmantelzorg.nl)  
[www.werkenmantelzorg.nl](http://www.werkenmantelzorg.nl) (zie: veelgestelde vragen)

## 5.5 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. Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving en de hulp van anderen. De mantelzorger van iemand met dementie kan zwaar overbelast raken.

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 de gene met dementie thuis woont. Een vroege diagnose helpt bij het voorbereiden op de toekomst met dementie.

In Utrecht vormen zorg- en welzijnsinstellingen, huisartsen, Alzheimer Nederland en de gemeente een samenwerkingsverband op het gebied van dementie: Keten zorg Dementie genoemd. Het doel van de ketenzorg is een snelle diagnose om een crisis te voorkomen.

### 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 Alzheimer-telefoon) 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](mailto:info@alzheimer-nederland.nl)  
[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)



- **Alzheimer Nederland - Afdeling Stad Utrecht**

Brigittenstraat 15  
3512 KJ Utrecht  
06 22 51 14 16  
stadutrecht@alzheimer-nederland.nl

- **Alzheimer telefoon voor hulp en advies**

0800 5088 (gratis nummer)  
bereikbaar: dagelijks 9.00 - 23.00 uur

### Alzheimer Cafés

Het Alzheimer Café is een regelmatige bijeenkomst voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. Bezoekers kunnen onder leiding van een deskundige gespreksleider met elkaar praten over leven met dementie. De bijeenkomst begint met een lezing of een interview. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën met elkaar delen. Na afloop kan men iets drinken in een gemoedelijke sfeer. U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is gratis.

Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door Alzheimer Nederland afdeling Stad Utrecht in samenwerking met verschillende organisaties die actief zijn in de dementiezorg. De Domstad Plusbus en Plusbus Erop Uit rijden bezoekers naar het Alzheimer Café Utrecht en Vleuten-De Meern/Leidsche Rijn.

- **Bartholomeus Gasthuis**

Lange Smeestraat 40  
3511 PZ Utrecht  
stadutrecht@alzheimer-nederland.nl  
www.alzheimer-nederland.nl/stadutrecht

- **Café Vleuten-De Meern, Leidsche Rijn**

De Schakel  
Schoolstraat 11  
3451 AA Vleuten  
www.alzheimer-nederland.nl/stadutrecht

### Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café

Bijeenkomst in de taal van de deelnemers over diverse ziektebeelden en hoe hiermee om te gaan. Stichting Al Amal en Steunpunt Mantelzorg Utrecht organiseren de bijeenkomsten gezamenlijk. Er is ook een Alzheimer Theehuis voor de Turkse doelgroep.

- **Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café**

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

### Casemanager dementie

De casemanager dementie informeert, helpt en ondersteunt mensen die geheugenproblemen hebben én hun partner en familieleden. De casemanager richt zich op cliënt en mantelzorger(s) en is voor allen het vaste aanspreekpunt. Hij schakelt zo nodig vrijwill-

ligers 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 (Mobiel Geriatrisch Team). Regelmatig bespreken zij de situatie van de cliënt en bekijken zij of de geboden zorg voldoet. De ondersteuning is gratis. Het overzicht hieronder is zo actueel mogelijk.

### WEST

Vincent Eijbergen  
v.eijbergen@careyn.nl  
06 19 28 23 61

Monica Riccardi  
m.riccardi@buurtzorgnederland.com  
06 83 79 09 46

### ONDIEP-PIJLSWEERD-ZUILEN

Trees Koeneman  
t.koeneman@careyn.nl  
06 52 41 04 33

Ria Dijkstra  
r.dijkstra@careyn.nl  
06 13 70 39 78

### OVERVECHT

Miranda Lahr  
m.lahr@careyn.nl  
06 22 94 84 88

Marieke Broek  
m.broek@careyn.nl  
06 83 61 11 44

Annemieke van Dam  
an.vandam@careyn.nl  
06 30 45 14 51

### NOORDOOST

Annelies Vlaskamp  
a.vlaskamp@careyn.nl  
06 12 32 03 91







Annemieke van Dam  
an.vandam@careyn.nl  
06 30 45 14 51

**OOST**

Gonneke Buter  
g.buter@buurtzorgnederland.com  
06 51 42 35 11

Kari van der Zee  
kvanderzee@axioncontinu.nl  
06 36 01 10 56

**BINNENSTAD**

Cornelly van Belle  
c.vanbelle@buurtzorgnederland.com  
06 12 11 68 24

Amanda Otten  
a.otten@buurtzorgnederland.com  
06 13 75 72 87

Kari van der Zee  
kvanderzee@axioncontinu.nl  
06 36 01 10 56

**LUNETTEN**

Marianne de Jonge  
mdejonge@axioncontinu.nl  
06 20 28 40 16

**HOOGRAVEN-TOLSTEEG**

Vincent Eijbergen  
v.eijbergen@careyn.nl  
06 19 28 23 61

Amanda de Bruyn  
a.debruyn@buurtzorgnederland.com  
06 51 43 24 07

Marianne de Jonge  
mdejonge@axioncontinu.nl  
06 20 28 40 16

**DICHTERS-EN RIVIERENWIJK**

Cornelly van Belle  
c.vanbelle@buurtzorgnederland.com  
06 12 11 68 24

Marianne de Jonge  
mdejonge@axioncontinu.nl  
06 20 28 40 16

**KANALENEILAND**

Cora van Zeijl  
c.vanzeijl@buurtzorgnederland.com  
06 20 71 11 78

Kari van der Zee  
kvanderzee@axioncontinu.nl  
06 36 01 10 56

Marianne de Jonge  
mdejonge@axioncontinu.nl  
06 20 28 40 16

**LEIDSCHER RIJN**

Melanie Smit  
mesmit@axioncontinu.nl  
06 22 98 16 95

**VLEUTEN-DE MEERN**

Addie Koster  
a.koster@careyn.nl  
06 57 12 31 51

Corlien Klijnsma  
cklijnsma@rijnhoven.nl  
06 46 14 72 73





Ingrid Bloemen  
 ibloemen@rijnhoven.nl  
 06 46 59 60 42

Rianne Sen  
 rsen@rijnhoven.nl  
 06 52 85 07 66

Annelies Reinders  
 areinders@rijnhoven.nl  
 06 20 68 34 42

### Dementelcoach

Dementelcoach is er voor mantelzorgers van mensen met dementie. De coaches geven telefonische hulp voor de naasten van mensen met dementie. Er zijn kosten verbonden aan Dementelcoach die misschien vergoed worden door uw zorgverzekeraar. U kunt vanaf het moment dat de diagnose is gesteld terecht bij de Dementelcoach. U meldt zich telefonisch of per mail aan. Daarna krijgt u een persoonlijke coach toegewezen. Die neemt contact met u op om afspraken te maken voor telefonische coachgesprekken.

- **Dementelcoach**  
 0800 022 80 77  
 info@dementelcoach.nl  
 www.dementelcoach.nl

### Geheugenpoli

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

- **Diakonessenhuis Zeist**  
 Polikliniek Geheugendiagnostiek  
 Jagersingel 1  
 3707 HL Zeist  
 088 250 50 00  
 www.diakonessenhuis.nl/neurologie/geheugendiagnostiek
- **UMC Utrecht**  
 Polikliniek Geriatrie, receptie 37  
 Heidelberglaan 100  
 3584 CX Utrecht  
 088 755 83 78  
 www.umcutrecht.nl > geheugenpolikliniek
- **St. Antoniusziekenhuis**  
 Polikliniek Neurologie en Geriatrie, Woerden  
 088 320 39 00, algemeen nummer  
 088 320 39 58, verpleegkundig specialist



### 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 tweeweekelijks op bezoek voor een praatje, een wandeling of een spelletje, afgestemd op de behoefte van de cliënt. Zo heeft de naaste (mantelzorger) even tijd voor zichzelf. Er zijn ook vrijwilligers die zich meer richten op de mantelzorger. Deze vrijwilliger staat naast u, luistert en denkt met u mee of neemt af en toe wat klusjes uit handen.

Hulp bij Dementie organiseert ook lotgenotencontact. In de gespreksgroepen 'Omgaan met dementie' voor naasten van mensen met dementie, kunt u ervaringen uitwisselen. U krijgt oa informatie over het ziekteverloop en hoe u hiermee om kunt gaan.

- **U Centraal**  
 Pieterskerkhof 16  
 3512 JR Utrecht  
 030 236 17 42  
 hulpbijdementie@u-centraal.nl  
 www.u-centraal.nl >> zoek op hulp bij dementie

### 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

### UITSTAPJES IN UTRECHT VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN NAASTEN

- Een rondleiding in het Centraal Museum voor mensen met dementie en hun naaste(n). Kijk op [www.centraalmuseum.nl](http://www.centraalmuseum.nl) en zoek op Onvergetelijk Centraal.
- Een rondleiding in de Domkerk voor mensen met dementie en hun naaste(n). Kijk op [www.domkerk.nl/nl/bezoek/rondleidingen/rondleidingen-plus](http://www.domkerk.nl/nl/bezoek/rondleidingen/rondleidingen-plus)

### DAGBESTEDING

#### DemenTalent

DemenTalent zoekt voor mensen met geheugenproblemen en dementie vrijwilligerswerk in de eigen wijk. Het doel is onder de mensen blijven en nuttig bezig zijn. Voorbeelden zijn werk op de stadsboerderij, voorlezen op de kinderopvang, materialen verzorgen bij een sportclub. Er zijn geen kosten aan verbonden.



- **DemenTalent**  
Gerda Bultstra  
06 54 69 37 75  
dementalentlunetten@gmail.com  
www.dementalent.nl

#### **Odensehuis Andante**

Odensehuis Andante is een inloophuis voor mensen met geheugenproblematiek en hun naasten.

- **Odensehuis Andante**  
Oudwijkerdwarsstraat 148  
3581 LJ Utrecht  
06 19 19 78 10  
info@inloophuisandante.nl  
www.inloophuisandante.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.

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

#### **INTERESSANTE WEBSITES VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN OMGEVING**

- [www.dementie.nl](http://www.dementie.nl) (betrouwbare en heldere informatie)
- [www.zorghotels.nl](http://www.zorghotels.nl)
- [www.ouderenzorgutrecht.nl](http://www.ouderenzorgutrecht.nl) (overzicht van zorginstellingen in Utrecht)
- [www.wonenmetdementie.nl](http://www.wonenmetdementie.nl) (kleinschalig wonen)
- [www.mantelzorg.nl](http://www.mantelzorg.nl)
- [www.alzheimerexperience.nl](http://www.alzheimerexperience.nl) (interactieve site die helpt dementie te begrijpen)
- [www.moderne-dementiezorg.nl](http://www.moderne-dementiezorg.nl) (veel documentaires, filmpjes en boekentips)

- 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, of iemand binnen uw gezin een beperking? Dan heeft die beperking meestal invloed op het dagelijks leven. Afhankelijk van de ernst van de beperking is ondersteuning nodig bij gewone, alledaagse dingen. Misschien heeft u vragen over het vinden van een passende woonplek of dagbesteding. Of misschien wilt u graag contact met anderen die zich in dezelfde situatie bevinden.

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, chronische ziekte, of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

### 6.1 HULP EN ADVIES

Iemand met een beperking heeft dezelfde wensen in het leven als iedere 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 waar nodig.

#### 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 gebruik maken 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 22  
wlz@mee-ugv.nl  
www.mee-ugv.nl

#### Boogh Utrecht De Paraplu

Op het programma van Boogh Utrecht De Paraplu staan 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 Boogh organiseren de deelnemers zoveel mogelijk zelf. Zij krijgen daarbij hulp van vrijwilligers en begeleiding door professionals van Boogh. Een indicatie is niet nodig.

- **Boogh Utrecht De Paraplu**

Van Bijkershoeklaan 10  
3527 XL Utrecht  
030 294 63 84  
paraplu@boogh.nl  
www.boogh.nl

#### Bartiméus Zeist

Bartiméus heeft als doel dat alle slechthorenden 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  
sms: 06 10 90 86 06  
utrecht@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 tweehonderd 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 - 1 e 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: werkdagen 9.00 - 13.00 uur  
 www.nationalezorgnummer.nl

### Ieder(in)

Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking of chronische ziekte. 230 organisaties zijn erbij 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)**

Churchilllaan 11, Utrecht  
 postadres: Postbus 169  
 3500 AD Utrecht  
 030 720 00 00  
 post@iederin.nl  
 www.iederin.nl

## Nederlandse Vereniging voor Autisme

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

- **Nederlandse Vereniging voor Autisme**

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

- **Autisme Info Centra**  
 aicutrecht@nvaregio.nl  
 www.autismeinfocentrum.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 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, soms echter ook aan mensen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Informeert 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  
 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@axioncontinu.nl  
www.axioncontinu.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 zeer verschillende 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  
zorgbemiddeling@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.

##### Capito Wonen

Capito Wonen begeleidt mbo'ers met autisme om succesvol een mbo-diploma te behalen én hun zelfredzaamheid te vergroten. De overgang van het voortgezet onderwijs naar het mbo en de daaropvolgende studiekeerperiode, zorgen voor veel veranderingen. Het aanleren van nieuwe vaardigheden en routines staan dan centraal. De juiste begeleiding tijdens deze fase vergroot de kans van slagen en vormt een basis voor het toewerken naar een mbo-diploma. Capito Wonen begeleidt mbo'ers met autisme bij het vergroten van de zelfredzaamheid. Doel is dat zij op termijn zo zelfstandig als mogelijk kunnen wonen en participeren in de maatschappij. Capito Wonen biedt twee vormen van begeleiding. Beschermd wonen in één van hun studentenhuizen en begeleiding thuis.

- **Capito Wonen**  
Nieuwe Plein 1B  
6811 KN Arnhem  
026 353 03 41  
info@capitowonen.nl  
www.capitowonen.nl

### Lister

Lister verzorgt gespecialiseerde begeleiding voor mensen met een autismespectrumstoornis (ASS). Er wordt structuur geboden waarbij intensieve begeleiding mogelijk is, zo nodig 7 dagen per week, 24 uur per dag. Speciale aandacht is er voor vrije tijd en dagbesteding (ook aan huis). Drie locaties bieden een woonplek met begeleiding:

- Locatie De Pauw in Nieuwegein heeft een autisteteam en woonplekken voor één tot drie personen.
- Locatie Houten biedt een aantal woningen voor één of twee personen.
- Locatie Rijnsche Maan in Utrecht Leidsche Rijn.

Wie zelfstandig woont, kan begeleiding thuis krijgen van een in autisme gespecialiseerde begeleider.

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

### Stichting De Grasboom

De Grasboom is opgericht door ouders van jongvolwassenen met een gemiddelde intelligentie en met een diagnose autismespectrumstoornis (ASS). 'Gewoon' het huis uit 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 wijze verschillende wooninitiatieven opgezet. Voor informatie kunt u contact opnemen met De Grasboom.

- **Stichting De Grasboom**  
info@degrasboom.nl  
www.degrasboom.nl

### Stumass Utrecht

Stumass helpt studenten met een autismespectrumstoornis (ASS) om succesvol te studeren en begeleidt hen naar zelfstandig wonen. In Utrecht biedt Stumass beschermd wonen voor studenten met autisme en begeleiding thuis voor studenten met autisme die zelfstandig wonen.

- **Stumass**  
Nieuwe Plein 1B  
6811 KN Arnhem  
026 353 03 40  
info@stumass.nl  
www.stumass.nl

### LOMASS

LOMASS (Leren Omgaan Met Autisme Spectrum Stoornis) is een wooninitiatief voor jongeren vanaf 18 jaar met een IQ van 90 en hoger. Vanuit het persoonsgebonden budget (pgb) kunnen toekomstige cliënten zorg inkopen bij LOMASS.

- **LOMASS**  
Team LOMASS: 06 55 13 14 99  
info@lomass.nl  
www.lomass.nl

### IVA

IVA (In Voor Autisme) biedt een unieke combinatie van woonbegeleiding, jobcoaching én leefbegeleiding, waarbij één persoonlijk begeleider ondersteuning biedt. Deze ondersteuning richt zich op wonen, werken en leven. Dit zorgt voor duidelijkheid, overzicht en constructief toewerken naar zelfstandigheid en een betaalde baan. IVA richt zich in het bijzonder op werkende en werkzoekende volwassenen met autisme. IVA beschikt in diverse steden (waaronder Utrecht) over locaties waar bewoners in zelfstandige appartementen wonen en begeleiding krijgen. Daarnaast biedt IVA ook begeleiding thuis.

- **IVA (centraal kantoor)**  
Nieuwe Plein 1B  
6811 KN Arnhem  
026-3530342  
info@invoorausisme.nl  
www.invoorausisme.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 hebt u een indicatie nodig.

### Boogh

Boogh is gespecialiseerd in begeleiden, trainen en behandelen van mensen met hersenletsel, een lichamelijke beperking, of chronische ziekte. In de activiteitencentra in Utrecht stellen cliënten zelf een programma samen dat past bij hun wensen en mogelijkheden. Boogh 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 Boogh Afasiecentrum Utrecht.

- **Boogh Behandelen en Afasiecentrum**

Van Bijkershoeklaan 10  
3527 XL Utrecht  
030 294 63 84  
paraplu@boogh.nl  
afasiecentrum@boogh.nl  
www.boogh.nl

- **Boogh Utrecht Leidsche Rijn**

Operettelaan 629  
3543 BR Utrecht  
030 670 59 00  
utrecht@boogh.nl  
www.boogh.nl

### 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**

Wageningseberg 48  
3524 LR Utrecht  
06 13 35 38 06 / 06 22 98 49 58  
info@stichtingbikkel.nl  
www.stichtingbikkel.nl

### De Moestuin Maarschalkerweerd

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 Maarschalkerweerd**

Laan van Maarschalkerweerd 2  
3585 LJ Utrecht  
030 214 48 69  
zorgenondersteuning@moestuinuxrecht.nl  
www.moestuinuxrecht.nl

### Stichting Baantraject Care en Preventie - dagbestedingsproject de Dierenweide

Stichting Baantraject Care en Preventie runt in het Julianapark in de wijk Zuilen het dagbestedingsproject de Dierenweide. Deze dagbesteding is bedoeld voor jongeren en volwassenen met een verstandelijke of psychische beperking, of autisme. De dagbesteding bestaat uit het verzorgen van de dieren en het onderhouden van het terrein. Het grootste deel van de dag is men buiten aan het werk.

- **Stichting Baantraject Care en Preventie - dagbestedingsproject de Dierenweide**

Amsterdamsestraatweg 634  
3555 HX Utrecht  
030 850 95 61  
info@baantrajectcare.nl  
www.baantrajectcare.nl

### ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV

Midden in 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 met vergaderfaciliteiten en buiten 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 waar groenten en fruit worden gekweekt en waar een bescheiden landwinkel is. 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 en nabij de provincie Utrecht. Zij 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

**De Wilg**

De Wilg ondersteunt mensen met een verstandelijke of psychische beperking, bij het (weer) actief meedoen in de maatschappij. De Wilg organiseert verschillende (vrijtijds)activiteiten, geeft voorlichting en training, en begeleiding bij het verrichten van vrijwilligerswerk. De beperking is niet van belang; bij De Wilg gaat het over het delen van ieders interesses. De activiteiten worden door activiteitenbegeleiders, vakkrachten en ongeveer 130 vrijwilligers begeleid.

- **De Wilg**

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

**6.4 VAKANTIES**

Wilt u op vakantie of een er een paar dagen op uit? Heeft u hierbij begeleiding of zorg nodig? Onderstaande organisaties kunnen u informeren over de mogelijkheden. De vakanties worden begeleid door professionals en/of vrijwilligers die u de benodigde zorg en ondersteuning kunnen bieden.

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

De NBAV is een samenwerkingsverband in de reisbranche voor mensen met een beperking. De NBAV geeft jaarlijks de Blauwe Gids uit; een overzicht van het vakantieaanbod voor mensen met een functiebeperking en hun begeleiders. Via [www.deblauwegids.nl](http://www.deblauwegids.nl) kunt u de digitale versie van de Blauwe Gids raadplegen.

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

06 40 40 86 00  
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 een aantal kosten kunt u een vergoeding krijgen van de gemeente of van de overheid. Veel vergoedingen zijn bedoeld voor mensen met een laag inkomen, dat is een inkomen rond de bijstandsnorm. Maar ook voor wat hogere inkomens zijn er kansen. Hierna leest u welke extra's de gemeente te bieden heeft. Ook leest u wat u moet weten als u zo'n extra aanvraagt met 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 [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl).

Een U-pasjaar loopt van 1 juli tot 1 juli. In 2020-2021 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. Het gaat in U-pasjaar 2020-2021 om uw bruto inkomen in 2019. Kinderen tot 18 jaar krijgen een eigen U-pas. Geld uit een baantje van deze kinderen telt niet mee voor de inkomensgrens van het gezin. Jongeren van 18 jaar of ouder vragen zelf een U-pas aan. Hierna leest u tot welk bruto inkomen u recht heeft op een U-pas. Als uw inkomen na 2019 is gedaald, kunt u soms toch een U-pas krijgen.

Misschien is uw inkomen wat te hoog maar hebt u altijd extra kosten. Bijvoorbeeld door ziekte of ouderdom. Bespreek dit met een hulpverlener, soms kunt u toch een U-pas krijgen.

Inkomensgrens 2020-2021 (125% van bijstandsnorm)	Tot pensioengerechtigde leeftijd	Vanaf pensioengerechtigde leeftijd
alleenstaande	€ 20.408	€ 20.023
alleenstaande ouder	€ 21.903	€ 21.047
meerpersoonshuishouden	€ 30.877	€ 27.502

Vraag de U-pas digitaal aan op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl) of haal een aanvraagformulier bij het stadskantoor, de bibliotheek of een van de openbare zwembaden. Tot en met 30 april 2021 kunt u nog een U-pas aanvragen voor 2020-2021. Op 1 juli 2021 begint het nieuwe U-pasjaar. Geld dat u niet hebt uitgegeven, bent u kwijt. U kunt een bedrag dat over is 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 krijgen als zij eenmaal een U-pas hebben, elk jaar automatisch de nieuwe pas thuisgestuurd.

#### U-pas Kindpakket

Kinderen krijgen in U-pasjaar 2020-2021:

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

Kinderen van 4 t/m 17 jaar kunnen één keer in de vier jaar € 250 van het Kindpakket uitgeven aan een fiets. In het voortgezet onderwijs kunnen kinderen één keer € 350 uitgeven aan een computer, laptop of tablet. Deze spullen zijn alleen te koop in winkels die een afspraak hebben met de U-pasorganisatie. Kijk op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl) bij Aanbod.

#### U-pasbureau

088 600 63 00

U-pasbalie, Stadskantoor, 3e etage, balie K31 (ma, wo en vr 10.00 - 14.00 uur)

[www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl)

[info@u-pas.nl](mailto:info@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% van de bijstandsnorm én een geldige U-pas, kan de U-polis aanvragen. Het maakt niet uit of u (veel) spaargeld hebt. 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 € 138,29 per maand.
- Utrecht Top: als u altijd hoge zorgkosten hebt. 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 € 158,79 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 € 138,29 of € 158,79 per maand. Als u aan het eind van het jaar te veel hebt betaald omdat u minder zorgkosten had die onder het eigen risico vielen, krijgt u het te veel betaalde bedrag in april 2022 automatisch terug op uw rekening.

Kijk voor informatie en aanvraag van de U-polis op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > 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 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 inkomenstoelag wordt één keer in de 12 maanden uitbetaald.

Als u de inkomenstoelag in 2020 heeft gekregen, krijgt u in 2021 een brief van de gemeente waarin staat wat u moet doen. Soms krijgt u de stoelag automatisch, soms moet u deze opnieuw aanvragen. Hebt u de stoelag in 2020 niet gehad, of hebt u de stoelag niet eerder aangevraagd? Vraag die dan aan via het Online-loket van de gemeente. Lukt dat niet, neem dan contact op met de gemeente.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

030 286 52 11

[www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > extra's bij laag inkomen

### Bijzondere bijstand

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

Hebt 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 hebt 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**

030 286 52 11

[www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > extra's bij een laag inkomen

### Woonkostentoelag

Als uw inkomen onverwacht daalt, lukt het soms niet meer om de huur of de hypotheek te betalen. Woonkostentoelag van de gemeente is dan tijdelijk een oplossing. U krijgt maximaal 12 maanden woonkostentoelag om de hoge kosten van de huur- of koopwoning te betalen. Woonkostentoelag 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 woonkostentoelag geven. U moet dan wel op zoek naar goedkopere woonruimte.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

030 286 52 11

[www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > extra's bij een laag inkomen

### Gratis energieadvies en energiebox

Als u een woning huurt in de stad Utrecht, kunt u gratis energieadvies krijgen. U hoort dan hoe u goedkoper uit kan zijn door uw energieverbruik te veranderen. Ook kunt u een energiebox krijgen met besparende producten ter waarde van € 50, zoals een heel zuinige lamp en een stekkerblok.

Via [www.energiebox.org](http://www.energiebox.org) kunt u zich aanmelden voor aanvraag en informatie.

### 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 hebt u er toch recht op.

Bij de kwijtscheldingsregeling geldt de kostendelersnorm. Dat betekent dat het inkomen van kinderen en andere personen van 21 jaar en ouder die bij u in huis wonen, meetelt. Als meer personen van 21 jaar en ouder een woning delen is de kans op kwijtschelding kleiner. Voor studenten en kostgangers is er 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 gehad? Als u denkt dat de afwijzing niet klopt kunt u toch nog kwijtschelding vragen.

U kunt online kwijtschelding vragen, of telefonisch een kwijtscheldingsformulier vragen via het keuzemenu op 088 064 03 80. Op het formulier 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.

- **BghU**

Stadsplateau 1 (Stadskantoor)

postadres: Postbus 5150

3502 JD Utrecht

088 064 02 00

[www.bghu.nl](http://www.bghu.nl)

### Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ)

Voor de extra zorgkosten die Utrechters met een beperking of chronische ziekte hebben, is er de tegemoetkoming zorgkosten. U kunt de RTZ over 2020 aanvragen tot en met 31 maart 2021, de RTZ over 2021 tot en met maart 2022.

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 zijn vergoed? (Let op: het eigen risico van uw zorgverzekering telt niet mee.) En is het verzamelinkomen (jaarinkomen) van u en uw eventuele partner niet hoger dan € 39.000? Dan kunt u de tegemoetkoming aanvragen. De aanvraag is per persoon, niet per huishouden.

U moet bewijstukken inleveren van uw ziektekosten en 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 (als u een Wmo-beschikking van de gemeente heeft, 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 van beide regelingen tegelijk 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 Belastingdienst of UWV. De gemeente vraagt advies aan een onafhankelijke deskundige en onderzoekt of de ouder(s) zelf ook een deel van de kosten 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 een telefoongesprek. U kunt zich daarvoor aanmelden met het formulier 'Stel een vraag' op de website van de gemeente, of door te bellen naar nummer 030 286 52 11.

### Individuele studietoeslag

Voor studenten met een beperking of chronische ziekte die aan mbo, hbo of wetenschappelijk onderwijs studeren, is het vaak lastig om naast hun studie werken. Deze studenten kunnen een toeslag krijgen van € 304 per maand. Er gelden een paar regels. Je moet recht hebben op studiefinanciering of een tegemoetkoming scholieren (Wtos). En je mag niet teveel spaargeld hebben: maximaal het bedrag dat wordt vrijgelaten bij een bijstandsuitkering. Kijk voor alle regels op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen. Let op: de individuele studietoeslag kun je niet achteraf aanvragen.

### Wat moet ik weten over DigiD

Als u een uitkering of regeling wilt aanvragen, moet dat vaak online, op de computer. En meestal hebt 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 hebt, kunt u hulp krijgen.

Bij de gemeente kunt u altijd telefonisch een aanvraag doen als u geen DigiD hebt: bel 030 286 52 11.

Bij de buurtteams kunt u terecht als u er zelf niet uit komt. Wilt u beter met de computer leren omgaan, dan zijn er digitale spreekuren en groepen waar u onder begeleiding zelf achter de computer kunt. U kunt ook een computercursus volgen. Informeer naar de mogelijkheden bij het buurtteam of de bibliotheek.

### Informatiepunt digitale overheid

Omdat contact met de overheid voor veel mensen lastig is, zijn er Informatiepunten digitale overheid in de bibliotheken. Medewerkers van de bibliotheek kunnen u informeren en zo nodig een afspraak voor u maken met een organisatie die u verder helpt.

## 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. Lees hierna wat u zelf kunt doen om schulden te voorkomen en wat u kunt doen als u schulden hebt.

### Zelf aan de slag

Op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > hulp bij schulden > schulddienstverlening vindt u tips om financiële problemen te voorkomen en mogelijkheden om uw schulden op te lossen. Ook op [www.ugids.nl](http://www.ugids.nl) vindt u informatie rondom schulden.

De website [www.geldwijzer030.nl](http://www.geldwijzer030.nl) wijst de weg als er iets in uw leven verandert dat gevolgen heeft voor uw geld. Bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent of met pensioen gaat. Bij deze en andere gebeurtenissen geeft Geldwijzer030 praktische tips en duidelijke informatie.

### Geldzorgen door het coronavirus

U kunt snel en makkelijk hulp krijgen als uw geldzorgen het gevolg zijn van de coronacrisis. Bel rechtstreeks met schulddienstverlening van de gemeente via 030 286 52 11. Jongeren kunnen ook Whatsappen voor informatie en advies, naar 06 23 36 50 51. Beide nummers zijn bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur.

### Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven

Als u een grote verandering in uw leven doormaakt, verandert ook vaak uw inkomen. Denk aan ontslag krijgen of 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 kan maken en 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

06 23 33 58 93

[levensgebeurtenissen@u-centraal.nl](mailto:levensgebeurtenissen@u-centraal.nl)

[www.u-centraal.nl/cursussen](http://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 kunt betalen. Als u snel reageert kunt u erger voorkomen. De buurtteams zijn telefonisch op werkdagen bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Zie voor de openingstijden van uw buurtteam [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl).

**Crisis door schulden**

Heeft u een brief gekregen waarin staat dat uw woning wordt ontruimd of dat energie en/of water worden afgesloten? Neem dan direct contact op met het buurtteam en vertel dat het om een crisissituatie gaat. Bel direct 030 286 52 11 als uw woning al binnen één week wordt ontruimd of als de monteur op de stoep staat om energie of water af te sluiten!

**Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening**

De Tussenvoorziening begeleidt mensen die in een kwetsbare situatie zitten bij hun geldzaken. 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**

Biltstraat 101c  
3572 AL 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 maken, 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 eruit ziet, 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

**Huishoudboekje, gemeente Utrecht**

Een huishoudboekje helpt om goed overzicht te houden: hoeveel geld komt er binnen en hoeveel gaat er uit. Als het niet lukt om overzicht te houden is 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 u zelf over blijft. Meedoen is gratis.

Kijk voor informatie en aanmelden op [www.utrecht.nl/werk-en-inkomen](http://www.utrecht.nl/werk-en-inkomen) of bel 030 286 52 11.

**Voedselbank**

De Voedselbank Utrecht deelt gratis voedselpakketten uit vanuit uitgiftepunten in de stad. Hebt 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. U vraagt de pas aan bij de coördinator van het uitgiftepunt.

**Fondsen**

In bijzondere noodsituaties biedt een gift van een fonds soms uitkomst. Alleen een hulpverlener, hulpverlenende instantie of school kan een aanvraag doen. Die organisatie zorgt ervoor dat het geld goed wordt besteed. Meestal 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 tijdens kantooruren)  
info.stichtingnu@utrecht.nl  
www.noodhulputrecht.nl

**Stichting Samen voor Alle Kinderen**

Bij Sam& voor alle kinderen kunnen ouders of verzorgers een aanvraag doen voor onder andere een schoolreisje, zwemles, sport, muziek, of een verjaardagsbox. Een aanvraag kan voor meer dingen tegelijk en voor meer kinderen tegelijk. Sam& zorgt dat de aanvraag bij een organisatie terechtkomt die de aanvraag in behandeling neemt.

- **Stichting Samen voor Alle Kinderen**

010 307 59 09 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)  
info@samenvoorallekinderen.nl

**7.3 HULP BIJ UW ADMINISTRATIE****Financiën informatie en advies (FIA), U centraal**

Het stadsteam FIA van U Centraal biedt tijdelijke hulp door 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 over 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 is gratis.

**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 is gratis.

**Cursus Online op orde**

Vindt u het moeilijk uw mailbox op orde te krijgen? Raakt u in de war van alle digitale 'Mijn' omgevingen? Als u graag weer overzicht wil 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. U krijgt informatie, hulpmiddelen en tips. Na de cursus weet u hoe u veilig kunt internetten en hoe u het overzicht houdt. De cursus is gratis.

Wat hebt u nodig om deze cursus van drie bijeenkomsten te volgen:

- basiskennis van de computer
- een e-mailadres en DigiD
- uw papieren administratie die op orde is.

**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 met uw administratie te helpen. 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**

postadres: Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
www.u-centraal.nl  
06 10 78 11 54  
finan-admin@u-centraal.nl

**De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis**

Financieel vrijwilliger thuis helpt u als u uw administratie niet meer overziet of de post niet meer openmaakt. Of omdat er schulden zijn. 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 vaak 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 te doen.

- **De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis**

030 303 44 11  
financieelvrijwilligerswerk@tussenvoorziening.nl  
www.tussenvoorziening.nl

**Humanitas Thuisadministratie**

Humanitas helpt u om weer greep 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

**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 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  
getagrip.utrecht@humanitas.nl  
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht

**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) 27 37 540  
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, advies over omgaan met schuldeisers, een voorbeeldbrief voor een betalingsregeling en een overzicht waar u terecht kunt voor hulp bij geldzaken.

U krijgt de U Map als u hulp bij uw administratie krijgt van een Utrechtse organisatie. Wilt u ook graag een U Map? U kunt er gratis een ophalen bij het buurtteam in uw buurt.

**7.4 BELASTING EN TOESLAGEN**

Bijna iedereen heeft wel te maken met belasting of toeslagen. Hierna leest u wat u moet weten over belastingaangifte, aftrek van kosten en geld terugkrijgen. U leest wan-

neer u recht hebt op toeslagen, hoe u een toeslag aanvraagt en waar u advies of hulp kunt krijgen bij belasting en toeslagen.

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

### Belastingaangifte

Als u verplicht bent belastingaangifte te doen, krijgt u een brief van de Belastingdienst. Als u geen brief krijgt is het goed om te (laten) controleren of in uw geval aangifte doen belangrijk is. Als na het invullen blijkt dat u € 48 of meer moet bijbetalen, bent u verplicht om aangifte te doen. Maar er is ook een goede kans dat u geld terugkrijgt door aangifte te doen.

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

- U hebt aftrekposten, zoals ziektekosten, studiekosten, giften, partneralimentatie
- U hebt teveel 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 Aangifte). 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](http://www.belastingdienst.nl) > aangifte doen > kan ik hulp krijgen bij mijn aangifte, 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 hoort. Of 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](http://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. Als u weinig of geen belasting betaalt, kunt u vaak toch geld terugkrijgen. Daarvoor is de regeling Tegemoetkoming specifieke zorgkosten (TSZ). Als u aangifte van belasting doet en uw zorgkosten invult, kijkt de Belastingdienst of u recht hebt op de tegemoetkoming, en hoeveel. De Belastingdienst betaalt daarna het bedrag in een keer aan u uit. Meer informatie over deze tegemoetkoming vindt u op [www.belastingdienst.nl](http://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 2021 in totaal niet hoger is dan € 180 per maand en maximaal € 1.800 per jaar.

De vrijwilligersvergoeding wordt niet gekort op de bijstandsuitkering en telt ook niet mee als inkomen voor de kwijtscheldingsregeling van gemeente- en waterschapsbelastingen.

Niet alle organisaties die met vrijwilligers werken, betalen een vrijwilligersvergoeding. Soms ziet een vrijwilliger zelf af van een (kosten)vergoeding. Als de organisatie aan bepaalde voorwaarden voldoet, mag de vrijwilliger dan bij zijn belastingaangifte een bedrag aftrekken als gift. Op de site van de Belastingdienst vindt u hierover meer informatie. Kijk op [www.belastingdienst.nl](http://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 € 31.340 per persoon in 2021 (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 u zelf, voor uw toeslagpartner als u die heeft, en ook voor medebewoners.

### Bijzondere situaties huurtoeslag, zorgtoeslag en kindgebonden budget

Soms kunt u ook toeslag krijgen, of 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, al staat hij ingeschreven op uw adres.

#### *Bijzonder inkomen en huurtoeslag, zorgtoeslag, kindgebonden budget*

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 wezenpensioen 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](http://www.belastingdienst.nl) of bel de Belastingtelefoon (0800 0543). Komt u er niet uit, maak dan een afspraak bij 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 2021 een jaarinkomen heeft van maximaal € 31.138 (of € 39.979 samen met uw toeslagpartner),
- op 1 januari 2021 niet meer vermogen heeft dan € 118.479 (of € 149.819 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 kindbijslag? Of krijgt u een kind nadat het kindgebonden budget is stopgezet? Vraag het kindgebonden budget dan zelf aan bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Alleenstaande ouders krijgen extra kindgebonden budget. In de proefberekening toeslagen op [www.belastingdienst.nl](http://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. Of voor ouders die een traject naar werk volgen, een opleiding, of een

inburgeringscursus, of als een van beiden een Wlz-indicatie heeft. Er geen inkomens- en vermogensgrens voor kinderopvangtoeslag. Wel wordt de toeslag lager als het inkomen hoger is. Kinderopvangtoeslag gaat om grote bedragen. Voorkom terugbetalen door elke verandering (aantal uren opvang, soort opvang, aantal gewerkte uren enz.) direct door te geven via Mijn Toeslagen. Dat gaat makkelijk met de app Kinderopvangtoeslag. Kijk voor de voorwaarden waaraan u moet voldoen op de site van de Belastingdienst of informeer bij de kinderopvangorganisatie.

#### **Toeslag aanvragen**

U vraagt een toeslag digitaal aan op [www.toeslagen.nl](http://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 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 2020 nog aanvragen tot 1 september 2021. 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 hebt, aanvragen.

Een toeslag wordt aan u uitbetaald vóórdat de Belastingdienst uw inkomen heeft gecontroleerd. De Belastingdienst gebruikt uw inkomensgegevens van 2020 voor de berekening van de toeslag in 2021. Pas in 2022 weet de Belastingdienst of uw toeslag in 2021 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 toeslagenservicepunt. Dat betekent dat zij rechtstreeks toegang hebben tot de Belastingdienst/Toeslagen. Een toeslagenservicepunt helpt mensen bij alle toeslagen. De dienstverlening is gratis.

## **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 2020 en in 2021 blijft de AOW-leeftijd 66 jaar en 4 maanden. Vanaf 2022 stijgt de AOW-leeftijd in stappen naar 67 jaar in 2024. Vanaf 2025 wordt de AOW-leeftijd gekoppeld aan de levensverwachting. Nu is al bekend dat de AOW-leeftijd ook in 2025 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 volledig AOW-pensioen. Over elk jaar dat u buiten Nederland heeft gewoond krijgt u een korting van 2% op uw 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 21 jaar of ouder bij u in huis wonen. De AIO wordt uitgevoerd door de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Bij de aanvraag voor AOW onderzoekt de SVB of u recht hebt op een AIO-uitkering.

### 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. Het gaat om de volgende situaties:

- geboren na 30 september 1950;
- na 1.1.2013 maar voor 1.7.2015 een uitkering zoals VUT, prepensioen, wachtgeld enz;
- deze uitkering stopt of wordt lager vanaf de 65e verjaardag;
- voor de overbruggingsuitkering geldt een inkomens- en vermogensgrens.

De overbruggingsuitkering is een tijdelijke regeling. U kunt geen overbruggingsuitkering krijgen als u 65 jaar wordt na 31 december 2022.

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](http://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 meer dan 45% 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 21 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](http://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](http://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 site 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 1 januari 2019 zijn de regels voor kleine en heel kleine pensioenen veranderd. Een pensioen tot ongeveer € 500 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 uitdienst-treding nog geen nieuwe pensioenuitvoerder, dan mag u het pensioen toch nog afkopen. Vraag zo nodig om meer informatie 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. Het 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. Dat 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](http://www.uwv.nl/particulieren).

### Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering

Heeft u een arbeidsongeschiktheidsuitkering van 80-100%, 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 70% naar 100% van het dagloon. Heeft u gedeeltelijk hulp of verzorging nodig dan kunt u UWV vragen uw uitkering te verhogen naar 85% van het dagloon. Deze regeling heet: Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering bij hulpbehoefte.

Kijk voor meer informatie over de regeling op [www.uwv.nl/particulieren](http://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% arbeidsongeschikt zijn. 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 2020 ging het om € 182,69; het bedrag voor 2021 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 KINDERBIJSLAG EN INTENSIEVE ZORG

Voor een thuiswonend kind tussen 3 en 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 deze 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 € 2.100 per jaar. U kunt de extra kinderbijslag na afloop van het kalenderjaar aanvragen. Hierover krijgt u automatisch bericht van de SVB. Eind januari 2021 stuurt de SVB de brieven over de aanvraag voor 2020.

## 7.7 INFORMATIE EN HULP BIJ (SOCIAALJURIDISCHE) VRAGEN

### Sociaal raadslieden

Heeft u vragen of problemen op het gebied van wet- en regelgeving? Dan kunt u terecht bij de sociaal raadslieden die samen met stagiaires en vrijwilligers werken vanuit het buurtteam in uw buurt. Sociaal raadslieden zijn wegwijzers voor burgers in de ingewikkelde wereld van wetten, regelingen, voorzieningen en organisaties. Het zijn specialisten in wet- en regelgeving. U bekijkt samen welke vorm van hulp het beste bij uw vraag of situatie past. Dat kan informatie en advies zijn, hulp bij een formulier

of bezwaarschrift, bemiddeling naar een instantie enz. U kunt bij de sociaal raadslieden ook een inkomenscheck doen. Dat betekent dat u samen bekijkt of u wel gebruikmaakt van de regelingen en voorzieningen die er voor uw situatie zijn, en of alles klopt. Krijgt u bijvoorbeeld niet te veel of te weinig toeslag van de Belastingdienst?

U kunt ook hulp krijgen bij het ordenen van uw administratie, of om uw (financiële) zaken digitaal te regelen. Denk aan post sorteren, een overzicht maken van uw inkomsten en uitgaven, schulden in kaart brengen, digitaal een U-pas of uitkering aanvragen. De dienstverlening van de sociaal raadslieden is gratis.

### De Geldzaak van U Centraal

Heeft u vragen of zorgen over geld? Kom dan naar De Geldzaak. Iedereen wil slim omgaan met geld. En geen geld laten liggen! Een bezoek aan De Geldzaak kan handige informatie opleveren. Tijdens dit gratis inlooppreekuur kijkt een deskundige medewerker welke tips passen bij uw financiële situatie. U hoort waar u recht op hebt, bijvoorbeeld welke regelingen of toeslagen er zijn. Eén gesprek maakt vaak al veel duidelijk. U krijgt informatie en advies waar u zelf mee verder kunt. Als u wilt, kunt u anoniem blijven tijdens het gesprek.

#### Inlooppreekuren De Geldzaak

Bibliotheek Neude: elke dinsdag 15.30 tot 17.30 uur

Bibliotheek Leidsche Rijn, Brusselplein: elke dinsdag 14.00 tot 16.00 uur

Bibliotheek Overvecht: start in de loop van 2021

Gezondheidscentrum De Amazone, Amazonedreef 41-47: elke donderdag 9.00 tot 11.30 uur

- **De Geldzaak - U Centraal**

bereikbaar: afspraak maken kan, maar hoeft niet

WhatsApp: 06 23 36 50 51

[www.u-centraal.nl/degeldzaak](http://www.u-centraal.nl/degeldzaak)

### Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies en informatie op alle rechtsterreinen, 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

0900 8020 (€ 0,25 p/m plus uw gebruikelijke belkosten, tot een maximum van € 12,50)

[www.juridischloket.nl](http://www.juridischloket.nl)

bereikbaar: telefonisch, werkdagen 9.00 - 18.00 uur

inlooppreekuur: ma, di, do en vr 9.00 - 11.00 uur

### 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 werkzaam zijn 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  
www.rechtswinkelutrecht.nl

*Telefonische spreekuren*

ma 13.00 - 17.00 uur  
di, wo, do en vr 9.00 - 17.00 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 de gebruikelijke belkosten)  
www.notaris.nl  
bereikbaar: werkdagen 9.00 - 14.00 uur

**A**

Aanbieders van woonzorgcentra 56  
 Aangepaste vakanties 41, 112  
 Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) 128  
 Abrona 106, 111  
 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen 73  
 Adressen Wijkbureaus 25  
 Advies of hulp bij belasting en toeslagen 127  
 AIO 128  
 Algemene Hulpdienst Utrecht 62  
 Algemene nabestaandenwet (Anw) 128  
 Algemene Ouderdomswet (AOW) 127  
 Allegoeds Vakanties 41  
 Altrecht ouderenpsychiatrie 81  
 Alzheimer Cafés 94  
 Alzheimer Nederland 93  
 Alzheimer Nederland - Afdeling Stad Utrecht 94  
 Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café 94  
 Alzheimer telefoon voor hulp en advies 94  
 Amerpoort 105  
 ANBO 49  
 Antonius Ziekenhuis, St. 74  
 Anw 128  
 AOW 127  
 AOW Overbruggingsuitkering 128  
 Asha 52  
 AxionContinu 106

**B**

Baantraject Care en Preventie De Dierenweide 111  
 Bartiméus Zeist 103  
 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte 83  
 Belasting en toeslagen 123  
 Belastingaangifte 124  
 Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg 125  
 Belastingaftrek zorgkosten 124  
 Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers 125

BghU, gemeentelijke belasting 117  
 Bibliotheek aan Huis 34  
 Bibliotheek Utrecht 33  
 Bibliotheekservice Passend lezen 35  
 Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven 119  
 Bijzonder inkomen voor toeslagen 126  
 Bijzondere bijstand 116  
 (Bijzonder) openbaar vervoer 64  
 Bikkel, Stichting 110  
 Blauwe Gids 42  
 Boogh 109  
 Boogh Mantelzorg Match 92  
 Boogh Utrecht De Paraplu 102  
 Buddyzorg Midden Nederland 29, 83  
 Buren helpen Buren Overvecht 17  
 Buren voor Buren 16  
 Burennetwerk Utrecht Zuid 61  
 Burennetwerk Zuilen 16, 61  
 Buurt Mobiel 39  
 Buurtbemiddeling 62  
 Buurthuizen 14  
 Buurtteams 14  
 Buurtwerkkamer De Klop 17  
 Buurtwerkkamer de Verbinding 16  
 Buurtwerkkamer TOP 16  
 Buurtwerkkamer voor Leidsche Rijn 21

**C**

Capito Wonen 107  
 Careyn 106  
 Careyn oncologieverpleegkundigen 85  
 Casemanager dementie, per wijk 94  
 Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) 72  
 Chinese ouderen, 't Zonnetje 52  
 ChristenQueer 43  
 COC Midden-Nederland 42  
 Computer 35  
 Computerhulp Student aan huis 35  
 Computerspreekuren in de bibliotheek 35  
 Contactpersonen voor mantelzorg en informele zorg per wijk 90  
 COSBO-Stad-Utrecht 49  
 Crisis door schulden 120  
 Cursus Grip op financiën 121  
 Cursus Online op orde 122

Cursus Voor 't zelfde geld 122  
Cursussen 37

**D**

Dag van de Mantelzorg 89  
De Geldzaak van U Centraal 131  
De Hoogstraat Revalidatie 75  
De Kringen 43  
De Moestuin Maarschalkerweerd 110  
De Rijnhoven 107  
De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis 122  
De Utrechtse Muziekschool (DUMS) 37  
De Verhuisfamilie 68  
De Wilg 112  
De Zonnebloem 30, 41  
DemenTalent 100  
Dementelcoach 98  
Dementie 93  
Diakonessenhuis 75  
Dierenbuddy 40  
DigiD 118  
DOCK Utrecht 14  
Domstad PlusBus 39  
DUMS, De Utrechtse Muziekschool 37

**E**

Eet Mee! Ontmoeting aan tafel 64  
Eettafels per wijk 44  
Energieadvies 116  
Er op uit: vervoer 39  
Ergotherapie 76  
ExpertCare - oncologische zorg 85  
Extra's van de gemeente Utrecht 114

**F**

Financiële vrijwilliger bij u thuis 122  
Financiën bij veranderingen in uw leven 119  
Fokuswoningen 55  
Fondsen 121

**G**

Geestelijke gezondheidszorg 81  
Geheugenpoli 98  
Geldzaak, De 131  
Geldzaken, advies en hulp 114  
Geldzorgen door het coronavirus 119  
Gemeente Utrecht 24  
Gespreksgroepen en contactgroepen mantelzorg 89  
GGMD voor Doven en Slechthorenden Utrecht 103  
GGZ in de Wijk 81  
GGZ Steunpunt Utrecht 81  
Gilde Utrecht 32  
Grasboom, Stichting De 108  
Gratis energieadvies en energiebox 116  
Groepswonen ouderen 55

**H**

Handige algemene telefoonnummers 54  
Handjehelpen 30, 99  
Heerenloo, 's 105  
Helen Dowling Instituut 83  
Het Juridisch Loket 131  
Het Vakantiebureau 42  
Hindoestaanse ouderen, Asha 52  
HipHelpt 62  
Hoger Onderwijs voor Ouderen 37  
Homoseksualiteit 42  
Hoogstraat, De 75  
Hospice Utrecht, Stichting 84  
Hospitium Johannes Vleuten 84  
Huisartsenpost 73  
Huisdieren 40  
Huiselijk geweld 25  
Huishoudboekje, gemeente Utrecht 120  
Huishoudelijke hulp 60  
Huiskamer van de Wijk 30  
Hulp bij belastingaangifte 124  
Hulp bij Dementie U Centraal 99  
Hulp bij huishouden 60  
Hulp bij uw administratie 121  
Hulp en informatie in Utrecht 14  
Hulp en informatie voor de hele stad 23  
Hulp en informatie: adressen per wijk 15

Humanitas 32  
Humanitas - Steun bij rouw 85  
Humanitas Get a Grip 123  
Humanitas Thuisadministratie 123  
Humanitas Utrecht 28  
Huurtoeslag 125

**I**

Ieder(in) 104  
In de kern gezond Leidsche Rijn 21  
Individuele inkomensvoet 115  
Individuele studietoelage 118  
Individuele Wmo-voorzieningen 71  
Infopunt Informele Zorg (NIZU) 24  
Informatie en Advieslijn van U Centraal 23  
Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen 130  
Informatiepunt digitale overheid 118  
Inloop van Buren Rivieren- en Dichterswijk 61  
IVA (In Voor Autisme) 109

**J**

Jellinek Utrecht 82  
Jeugdwet 71  
Juridisch Loket, Het 131

**K**

KBO Utrecht 50  
KBO-PCOB landelijk 50  
Kersten hulpmiddelenspecialist 59  
Kinderbijslag en intensieve zorg 130  
Kinderopvang met sociaal-medische indicatie 118  
Kinderopvangtoeslag 126  
Kindgebonden budget 126  
King Arthurgroep Utrecht 1000  
Kleine pensioenen 129  
Kringen, De 43  
Kunstuitleen Utrecht 36  
Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU) 117

**L**

Landelijk Platform Roze 50+ 42  
Leren 33  
Leven met een beperking 102  
LHBTIQ+ 42  
Lister 108  
LOMASS 109  
Lunetten Wil Wel 19  
LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) 55

**M**

Maaltijdbezorging 63  
Maaltijdservice Utrecht 63  
Maatjes 28  
Maatjes - Tussenvoorziening 28  
Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen 99  
Mantelzorg 88  
MantelzorgNL 92  
Medipoint 58  
MEE Utrecht Gooi & Vecht 102  
Meedoen en actief blijven 28  
Meyra 59  
MIND Korrelatie 82  
Moestuin Maarschalkerweerd, De 110  
Moria 52  
Muziekschool 37

**N**

Na een overlijden 86  
Nat Utrecht 43  
Nationaal Ouderenfonds 29  
Nationale Zorgnummer 104  
Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV) 112  
Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie 65  
Nederlandse Vereniging voor Autisme 104  
Netwerk Informele Zorg (NIZU) 30  
Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM) 51  
NISBO Utrecht 50  
Noodhulp Utrecht, Stichting 121  
Notaristelefoon 86, 132

**O**

Odensehuis Andante 100  
 Omgaan met de computer 35  
 Onafhankelijke cliëntondersteuning 60, 72  
 Oncologieverpleegkundigen 85  
 Ondersteuning van Protestantse Diaconie 123  
 Ontmoeting 30  
 Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht 100  
 Oog voor Utrecht 30  
 OPOEH, Stichting 41  
 Oost voor elkaar, Wijkcoöperatie 60  
 Openbaar Vervoer reisinformatie 64  
 Opfriscursus verkeer 66  
 Organisaties voor LHBTIQ+ 42  
 Organisaties voor ouderen 49  
 Oudere migranten 51  
 Ouderen Vakanties 41  
 Ouderenorganisaties 49  
 Ouderenpsychiatrie Altrecht 81  
 OV-begeleiderskaart 64  
 Overbruggingsuitkering AOW 128  
 Overlijden 86

**P**

Palliatieve of terminale zorg 84  
 Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg 68  
 Parkeren gehandicapten 67  
 Passend lezen 35  
 Patiëntenfederatie Nederland 104  
 PCOB Utrecht 50  
 Pelita, Stichting 51  
 Pensioenen 127  
 Pensioenoverzicht.nl 129  
 Per Saldo 72  
 Personenalarmering 59  
 Persoonsgebonden budget (pgb) 70  
 Philadelphia 106  
 Prinses Máxima Centrum voor Kinderoncologie 75  
 Protestantse Diaconie Utrecht 30

**R**

Rechtswinkel Utrecht 132  
 Regeling tegemoetkoming zorgkosten 117  
 Regiotaxi Utrecht 65  
 Reinaerde 105, 107, 112  
 Reisinformatie openbaar vervoer 64  
 Respijtwijzer 91  
 Respijtzorg 91  
 Rijbewijskeuring 67

**S**

Samen in de Stad 30  
 Samen voor alle kinderen, Stichting 121  
 Schulden 119  
 SchuldHulpMaatje Utrecht 120  
 Seniorenwoningen 54  
 SeniorWeb 35  
 Servicepunt gemeente Utrecht op het stads-kantoor 24  
 Servicewoningen 55  
 Sociaal raadsliden 15, 130  
 Sociale ondersteuning - U Centraal 28  
 Sociale Verzekeringsbank (SVB) 72, 129  
 Solgu 103  
 Speel-o-theek Tuf-Tuf 36  
 Spoedpost Noordwest Utrecht 73  
 Spoedpost Utrecht Stad 73  
 Sport en beweging 38  
 SportUtrecht 38  
 St. Antonius Ziekenhuis 74  
 Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening 120  
 Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu) 103  
 Steun bij rouw Humanitas 29, 85  
 Steunpunt GGZ Utrecht 81  
 Steunpunt Mantelzorg Utrecht 89  
 Stichting Bikkel 110  
 Stichting De Grasboom 107  
 Stichting Hospice Utrecht 84  
 Stichting Noodhulp Utrecht 121  
 Stichting OPOEH 41  
 Stichting Pelita 51  
 Stichting Samen voor alle kinderen 121  
 Stichting Thuisgekookt 63

Stichting TrösT 85  
 Student aan huis, computerhulp 35  
 Stumass Utrecht 108  
 Surinaamse ouderen, Moria 52

**T**

Taal 36  
 Taal doet Meer 32  
 Taalmaatjes Humanitas 36  
 Taalsprekuren in de Bibliotheek 36  
 Tegemoetkoming arbeidsongeschikten 130  
 Tegemoetkoming specifieke zorgkosten 124  
 Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ) 117  
 Terminale of palliatieve zorg 84  
 Thuisgekookt, Stichting 63  
 Toeslag aanvragen 127  
 Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering 129  
 Toon Hermans Huis 84  
 Tuf-Tuf Speel-o-theek 36

**U**

U Centraal 23, 32  
 U Gids 23  
 U Map 123  
 Uitkeringen 127  
 Uitkeringen en pensioenen 127  
 Uitleencentra 36  
 Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie 99  
 UMC Utrecht 74  
 U-pas; gratis kortingspas 114

**V**

Vakantiebureau, Het 42  
 Vakanties 41  
 Valys 66  
 Veilig Thuis 25  
 Veilig Verkeer Nederland (VVN) 67  
 Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering 130

Verhuisadviseur Senioren 68  
 Verhuisfamilie, De 68  
 Verhuizen 68  
 Verslavingszorg 82  
 Vervangende mantelzorg 91  
 Vervoer 39  
 Voedselbank 121  
 Volksuniversiteit Utrecht 37  
 Voorlopige teruggaaf van belasting 125  
 Vriendschappelijk huisbezoek Humanitas 28  
 Vrijwilliger worden 30  
 Vrijwilligerscentrale 30

**W**

Waarderingsdagen mantelzorg 89  
 Website Mijnpensioenoverzicht.nl 129  
 Websites over dementie 100  
 Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht 32  
 Werk en inkomen, gemeente Utrecht 24  
 Werkende mantelzorgers 93  
 Wet langdurige zorg (Wlz) 71  
 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 71  
 Wijkbureaus 24  
 Wijkcoöperatie Lunetten 19  
 Wijkcoöperatie Oost voor elkaar 60  
 Wijkinformatiepunt Hoograven 20  
 Wijkinformatiepunt Kanaleneiland 20  
 Wijkinformatiepunt Kanaleneiland 61  
 Wijkinformatiepunt Utrecht Oost 19  
 Wijkinformatiepunten 15  
 Wijkverpleging 75  
 Wijkwijzer Noordoost 18  
 Wil (Wijk Informatie Lijnen): Vleuten-De Meern 39, 60  
 Wil in je buurt Vleuten-De Meern 22  
 Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) 74  
 Wishing Well West 15  
 WMO loket Hulp en hulpmiddelen 24  
 WMO-Loket 58  
 Wonen met zorg 76  
 Wonen met zorg, adressen per wijk 77  
 Wonen voor mensen met autisme 107

- Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking 105
- Wonen voor mensen met NAH en/of een lichamelijke beperking 106
- Woningaanpassingen en hulpmiddelen 58
- Woningnet 54
- Woonkostentoeslag 116
- Woonzorgcentra adressen per wijk 56
- Woonzorgcentrum of serviceflat 55

## Z

- Zelfstandig blijven wonen 54
- Zelfstandige (senioren)woningen 54
- Ziekenhuizen 73
- Zilveren Kruis Zorgkantoor 72
- Zilverlijn 29
- Zin in Utrecht 82
- ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV 111
- Zonnebloem, De 30, 41
- Zonnebloemauto 40
- Zonnetje, 't 52
- Zorg en gezondheidszorg 70
- Zorg&Zo in Overvecht 62
- Zorgbelang Inclusief 92
- Zorgtoeslag 126
- Zorgverzekering U-polis 115
- Zorgverzekeringswet (Zw) 70
- Zorgwetten 70
- Zuidbus 39
- Zwembaden 38
- Zwemvereniging Nat Utrecht 43

