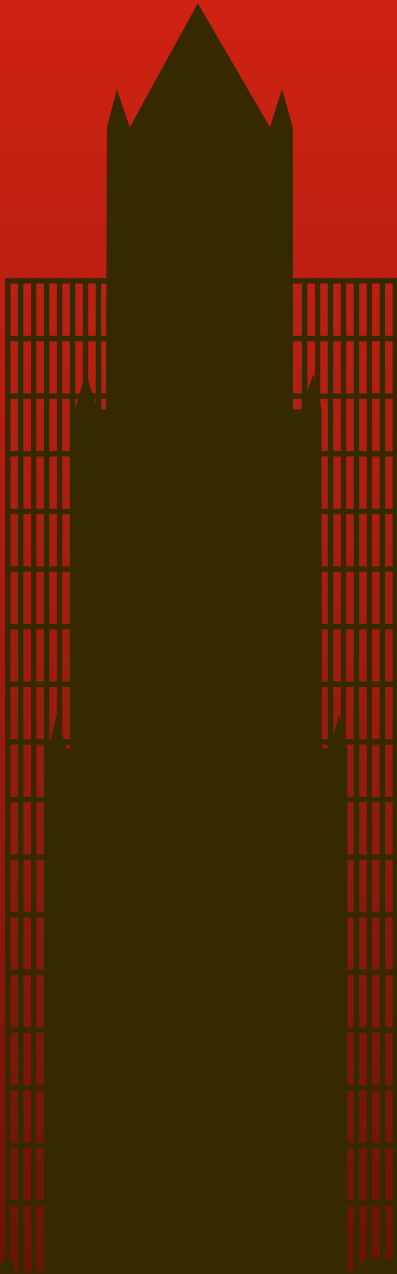


# PLUS GIDS Utrecht 2022

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



**Corona**

Wij maakten deze Plusgids 2022 voor u in de laatste maanden van 2021. Vanwege de coronamaatregelen waren sommige activiteiten en diensten op dat moment tijdelijk niet beschikbaar. Of ze werden op een andere manier aangeboden dan u gewend bent. Bijvoorbeeld: in plaats van samen eten aan eettafels, worden maaltijden nu soms bezorgd. En: in plaats van een inloopspreekuur is er nu soms een online spreekuur. Uiteraard hebben we alle activiteiten en diensten wel gewoon in deze Plusgids opgenomen. Wilt u deelnemen aan een activiteit of gebruikmaken van een dienst? En twijfelt u of die in 'coronatijd' wel beschikbaar is? Neem dan vooraf altijd even contact op met de organisatie. U vindt alle contactgegevens in deze Plusgids.

**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 onder meer verkrijgbaar bij bibliotheken, buurtteams, 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

## SHARON DIJKSMA: 'IK BEN TROTS DAT UTRECHT ZO'N SOCIALE STAD IS'



'Zorg voor elkaar'. Deze zin hebben we in de afgelopen jaren ontzettend vaak gehoord. Corona heeft een zware wissel getrokken op onze samenleving. Ik ben me als burgemeester enorm bewust van het leed dat dit veroorzaakt. Op allerlei niveaus. Ondernemers bij wie het water aan de lippen staat, mensen die eenzaam zijn, kinderen die leerachterstand oplopen. Studenten die van het studentenleven alleen nog online colleges meemaken. Ouderen bij wie de mantelzorg of de dagbesteding niet door kan gaan. Dit is nog maar een topje van de ijsberg.

In tijden van een crisis is het moeilijk om alles zelf op te lossen. En ook het netwerk van vrienden, familie en goede burens worstelt veelal met hetzelfde. In tijden als deze ben ik extra trots dat Utrecht zo'n sociale stad is. Dat er zo veel voorzieningen zijn waar u terecht kunt als u er zelf niet meer uitkomt.

*'Alles wat Utrecht aan hulp te bieden heeft,  
 vindt u in deze Plusgids'*

De Plusgids bundelt al jaren alle zorg, activiteiten en regelingen in en van de stad Utrecht in één handige gids. Of u nu hulp nodig hebt bij het uitlaten van de hond, een taalbuddy zoekt, uw financiën op orde wilt brengen of wilt praten over interseksualiteit: alles wat Utrecht aan hulp te bieden heeft, vindt u hier.

Ik hoop dat u er veel gebruik van maakt en anderen wijst op deze handige Plusgids!

Sharon Dijkma  
 burgemeester

# INHOUDSOPGAVE

## VOORWOORD 3

## 1 HULP EN INFORMATIE IN UTRECHT 13

### 1.1 Hulp en informatie in uw eigen buurt 14

Buurthuizen	14
Buurtteams: hulp dichtbij	14
Sociaal raadslieden	15
Wijkinformatiepunten	15

### 1.2 Hulp en informatie: adressen per wijk 15

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

### 1.3 Hulp en informatie voor de hele stad 23

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

## 2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN 27

### 2.1 Maatjes 28

Sociale ondersteuning, U Centraal	28
Maatjes en Regenboogmaatjes, Tussenvoorziening	28
Vriendschappelijk huisbezoek, Humanitas Utrecht	28

Steun bij rouw, Humanitas Utrecht	28
Buddyzorg Midden Nederland, U Centraal	29
Zilverlijn, Nationaal Ouderenfonds	29
Zin in Utrecht	29
<b>2.2 Ontmoeting <span style="float: right;">30</span></b>	
De Zonnebloem	30
Protestantse Diaconie Utrecht	30
Samen in de Stad	30
Huiskamer van de Wijk	31
Oog voor Utrecht	31
<b>2.3 Vrijwilliger worden <span style="float: right;">31</span></b>	
Netwerk Informele Zorg (NIZU)	31
Vrijwilligerscentrale	32
Handjehelpen	32
U Centraal	32
Humanitas	32
Taal doet Meer	33
Gilde Utrecht	33
Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht	33
<b>2.4 Leren <span style="float: right;">33</span></b>	
Bibliotheek Utrecht	33
Informatiepunt in de bibliotheek	35
Bibliotheek-aan-Huis	35
Bibliotheekservice Passend lezen	35
Computersprekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis)	35
Student aan huis	35
SeniorWeb	36
Welkom Online (Ouderenfonds)	36
Taalsprekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis)	36
Taalmaatjes Humanitas	36
<b>2.5 Uitleencentra <span style="float: right;">37</span></b>	
Kunstuitleen Utrecht	37
Speel-o-theek Tuf-Tuf	37
<b>2.6 Cursussen <span style="float: right;">37</span></b>	
Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO)	38
Cursussen in de bibliotheek	38
Volksuniversiteit Utrecht	38
De Utrechtse Muziekschool (DUMS)	38
<b>2.7 Sport en beweging <span style="float: right;">38</span></b>	
SportUtrecht	38
Zwemmen	39
<b>2.8 Op stap: vervoer <span style="float: right;">39</span></b>	
Domstad PlusBus	39
PlusBus Erop Uit	40
Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern	40
De Zuidbus	40
Buurt Mobiel	41
Zonnebloemauto	41

<b>2.9 Huisdieren</b>	<b>41</b>
Dierenbuddy	41
Stichting OPOEH	42
Stichting Dierenvoedselbank Utrecht	42
<b>2.10 (Aangepaste) vakanties</b>	<b>42</b>
Ouderen Vakanties, Nationaal Ouderenfonds	42
De Zonnebloem	43
Allegoeds Vakanties	43
Het Vakantiebureau	43
<b>2.11 Organisaties voor LHBTIQ+</b>	<b>44</b>
COC Midden-Nederland	44
50+ COC Midden-Nederland	44
De Kringen	44
Regenboogmaatjes	45
ChristenQueer	45
Nat Utrecht	45
<b>2.12 Eettafels</b>	<b>45</b>
Eettafels per wijk	46
<b>2.13 Organisaties voor ouderen</b>	<b>51</b>
COSBO-Stad-Utrecht	51
ANBO	52
KBO Stad Utrecht	52
KBO Leidsche Rijn	52
PCOB Utrecht	52
NISBO Utrecht	53
Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM)	53
Stichting Pelita	53
Moria	54
Asha	54

### **3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN 55**

<b>3.1 Handige algemene telefoonnummers</b>	<b>56</b>
<b>3.2 Zelfstandige (senioren)woningen</b>	<b>56</b>
Seniorenwoning	56
Groepswonen ouderen	57
LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen)	57
Fokuswoningen	57
Servicewoning (voorheen aanleunwoning)	57
Woonzorgcentrum of servicewoning	57
Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen	58
Adressen woonzorgcentra en servicewoningen per wijk	58
<b>3.3 Woningaanpassingen en hulpmiddelen</b>	<b>60</b>
Wmo-loket	60
Medipoint	60
Meyra	60
Kersten hulpmiddelenspecialist	61

<b>3.4 Personenalarmering</b>	<b>61</b>
<b>3.5 Hulp bij het huishouden</b>	<b>61</b>
<b>3.6 Hulp van een vrijwilliger thuis</b>	<b>62</b>
Wil (Wijk Informatie Lijnen) - Vleuten-De Meern	62
Oost voor elkaar	62
Burennetwerk Zuilen	63
Burennetwerk Utrecht Zuid (Hoograven en Lunetten)	63
Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk)	63
Wijkinformatiepunt Kanaleneiland	63
HiPHelpt	63
Algemene Hulpdienst Utrecht	64
<b>3.7 Buurtbemiddeling</b>	<b>64</b>
<b>3.8 Maaltijdbezorging</b>	<b>64</b>
Maaltijdservice Utrecht	65
Stichting Thuisgekookt	65
<b>3.9 Samen eten</b>	<b>65</b>
Eet Mee! Ontmoeting aan tafel	65
Eettafels	66
<b>3.10 (Bijzonder) openbaar vervoer</b>	<b>66</b>
Openbaar Vervoer reisinformatie	66
OV-begeleiderskaart	66
Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie	66
Regiotaxi Utrecht	67
Valys	67
<b>3.11 Opfriscursus verkeer</b>	<b>68</b>
<b>3.12 Rijbewijskeuring</b>	<b>68</b>
<b>3.13 Parkeren gehandicapten</b>	<b>69</b>
<b>3.14 Verhuizen</b>	<b>69</b>
Verhuisadviseur Senioren	69
De Verhuisfamilie	70

### **4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG 71**

<b>4.1 Zorgwetten</b>	<b>72</b>
Zorg in Natura	72
Persoonsgebonden budget (pgb)	72
Zorgverzekeringswet	72
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	73
Jeugdwet	73
Wet langdurige zorg (Wlz)	73
Onafhankelijke cliëntondersteuning	74
Per Saldo	74
<b>4.2 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen</b>	<b>75</b>
Huisartsenpost	75
Ziekenhuizen	76
<b>4.3 Wijkverpleging</b>	<b>77</b>
<b>4.4 Ergotherapie</b>	<b>78</b>

<b>4.5 Wonen met zorg</b>	<b>78</b>
Zorgaanbieders	79
Wonen met zorg; adressen per wijk	80
West	80
Ondiep	80
Zuilen	80
Overvecht	81
Noordoost	81
Oost	81
Binnenstad	81
Kanaleneiland - Transwijk	82
Leidsche Rijn	82
Vleuten-De Meern	83
<b>4.6 Geestelijke gezondheidszorg</b>	<b>83</b>
GGZ in de Wijk	83
Altrecht ouderenspsychiatrie	83
Steunpunt GGZ Utrecht	83
Lister	84
MIND Korrelatie	84
<b>4.7 Verslavingszorg</b>	<b>84</b>
Jellinek Utrecht	84
<b>4.8 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte</b>	<b>85</b>
Buurtteam	85
Buddyzorg Midden Nederland	85
Helen Dowling Instituut	85
Toon Hermans Huis	85
<b>4.9 Palliatieve of terminale zorg</b>	<b>86</b>
Stadshospice Utrecht	86
Hospitium Johannes Vleuten	86
Oncologieverpleegkundigen	87
AxionContinu palliatieve zorg - Voorhoeve	87
Stichting Tröst	87
Humanitas - Steun bij rouw	87
Zin in Utrecht	88
<b>4.10 Na een overlijden</b>	<b>88</b>
<b>5 MANTELZORG</b>	<b>91</b>
<b>5.1 Over mantelzorg</b>	<b>92</b>
<b>5.2 Steunpunt mantelzorg Utrecht</b>	<b>92</b>
Gespreksgroepen en contactgroepen	93
AMWAHT-groepen voor vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond	93
Mantelzorgmakelaar	93
Waardering voor mantelzorgers	93
Dag van de Mantelzorg	93
Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers	94

<b>5.3 Algemene informatie</b>	<b>94</b>
MantelzorgNL	94
Zorgbelang Inclusief	94
Jonge mantelzorgers	95
Werkende mantelzorgers	95
<b>5.4 Tijdelijke vervanging van mantelzorg (respijt)</b>	<b>95</b>
Respijtwijzer	94
Boogh Mantelzorg Match	96
<b>5.5 Dementie</b>	<b>96</b>
Alzheimer Nederland	96
De DementieLijn, voor hulp en advies	96
Alzheimer Nederland - regio Gemeente Utrecht	97
Alzheimer Cafés	97
Jungheimer Café Utrecht, voor jonge mensen met dementie en hun naasten	98
Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café	98
Casemanager dementie per wijk	98
Dementelcoach	102
Geheugenpoli	102
Hulp bij Dementie, U Centraal	102
Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen	103
Dagbesteding	103
Respijtwijzer	103
Odensehuis Andante	103
Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht	104
Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie en hun naasten	104

## **6 LEVEN MET EEN BEPERKING** **105**

<b>6.1 Hulp en advies</b>	<b>106</b>
MEE Utrecht Gooi & Vecht	106
Boogh Utrecht de Paraplu	106
Bartiméus Zeist	107
GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht	107
Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu)	107
Patiëntenfederatie Nederland	108
Ieder(in)	108
Nederlandse Vereniging voor Autisme	108
<b>6.2 Wonen</b>	<b>109</b>
Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving	109
Lister	109
Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking	109
Amerpoort	109
's Heerenloo	110
ZOMO wonen	110
Reinaerde	110
Philadelphia	110

Abrona	110
Wonen voor mensen met nah en/of een lichamelijke beperking	110
AxionContinu	110
Careyn	111
Reinaerde	111
De Rijnhoven	111
Wonen voor mensen met autisme	112
Jados	112
Stichting De Grasboom	112
LOMASS	112
<b>6.3 Dagbesteding</b>	<b>113</b>
Boogh	113
Stichting Bikkell	113
De Moestuin Maarschalkerweerd	114
Stichting Baantraject Care en Preventie – de Dierenweide	114
ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV	114
Abrona	115
Reinaerde	115
De Wilg	115
<b>6.4 (Aangepaste) vakanties</b>	<b>116</b>
Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV)	116
<b>7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP</b>	<b>117</b>
<b>7.1 Laat geen geld liggen: extra's van de gemeente Utrecht</b>	<b>118</b>
U-pas; gratis kortingspas	118
Zorgverzekering U-polis	119
Individuele inkomenstoeslag	119
Bijzondere bijstand	120
Woonkostentoeslag	120
Gratis energieadvies en energiebox	121
Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU)	121
Tegemoetkoming zorgkosten gemeente Utrecht (RTZ)	121
Kinderopvang met sociaal-medische indicatie	122
Individuele studietoelage	122
Wat moet ik weten over DigiD?	122
Informatiepunt digitale overheid	122
<b>7.2 Schulden voorkomen of oplossen</b>	<b>123</b>
Zelf aan de slag	123
Geldzorgen door het coronavirus	123
Bijeenkomst Financiën bij veranderingen in uw leven	123
Met geldproblemen eerst naar het buurtteam	123
Crisis door schulden	124
Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening	124
SchuldHulpMaatje Utrecht	124
Huishoudboekje, gemeente Utrecht	124

Voedselbank	125
Fondsen	125
Stichting Samen voor Alle Kinderen	125
<b>7.3 Hulp bij uw administratie</b>	<b>125</b>
Financiën informatie en advies (FIA), U Centraal	125
Cursus Grip op financiën	125
Cursus Voor 't zelfde geld	126
Cursus Online op orde	126
Vrijwilliger bij u thuis	126
De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis	126
Humanitas Thuisadministratie	127
Humanitas Get a Grip	127
Ondersteuning van Protestantse Diaconie	127
U Map	127
<b>7.4 Belasting en toeslagen</b>	<b>127</b>
Belastingaangifte	128
Hulp bij belastingaangifte	128
Belastingaftrek zorgkosten	128
Tegemoetkoming specifieke zorgkosten	128
Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg	129
Voorlopige teruggaaf van belasting	129
Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers	129
Huurtoeslag	129
Zorgtoeslag	130
Kindgebonden budget	130
Kinderopvangtoeslag	130
Toeslag aanvragen	131
Advies of hulp bij belasting en toeslagen	131
<b>7.5 Uitkeringen en pensioenen</b>	<b>131</b>
Algemene Ouderdomswet (AOW)	131
Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)	132
Overbruggingsuitkering AOW	132
Algemene nabestaandenwet (Anw)	132
Website Mijnpensioenoverzicht.nl	133
Nieuwe regels kleine pensioenen	133
Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering	133
Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering	133
Tegemoetkoming arbeidsongeschikten	134
<b>7.6 Kinderbijslag en intensieve zorg</b>	<b>134</b>
<b>7.7 Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen</b>	<b>134</b>
Sociaal raadsliden	134
De Geldzaak van U Centraal	134
Het Juridisch Loket	135
Rechtswinkel Utrecht	135
Rechtswinkel Leidsche Rijn	136
Notaristelefoon	136

**1 HULP EN INFORMATIE**

2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN

3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG

5 MANTELZORG

6 LEVEN MET EEN BEPERKING

7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP





# 1 HULP EN INFORMATIE

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

## 1.1 HULP EN INFORMATIE IN UW EIGEN BUURT

### Buurthuizen

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

- **DOCK Utrecht**  
088 855 51 26  
utrecht@dock.nl  
www.dock.nl/utrecht

### Buurtteams: hulp dichtbij

Met problemen waar u zelf niet uitkomt kunt u terecht bij het buurtteam in uw eigen buurt. U gaat bijvoorbeeld naar het buurtteam als u informatie wilt over echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, geld en schulden, eenzaamheid of overlast of als u andere vragen hebt. 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 cliëntondersteuner. De hulp van het buurtteam is gratis. Er zijn achttien buurtteams verspreid over de stad.

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

Kijk voor de openingstijden van uw buurtteam op [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl). De telefoonnummers van de buurtteams vindt u in het volgende hoofdstuk van deze Plusgids.

### Sociaal raadslieden

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

### Wijkinformatiepunten

Op verschillende plekken in de stad is een Wijkinformatiepunt. Bewoners kunnen hier terecht voor buurt- en wijkgerichte informatie. U ontmoet er actieve vrijwilligers die hun buurtgenoten informeren op het gebied van zorg en welzijn. Waar nodig verwijzen de vrijwilligers door naar organisaties in de stad. Nog niet elke wijk heeft zo'n informatiepunt en in sommige wijken zijn er meerdere initiatieven. Kijk voor het overzicht van de buurt- en wijkinitiatieven die er nu zijn op [www.ugids.nl/meedoen/in-de-buurt](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@buurteamsutrecht.nl
- **Wishing Well West**  
Kanaalstraat 159  
3531 CD Utrecht  
06 17 48 12 68  
info@stichtingwishingwellwest.nl  
www.wishingwellwest.com
- **Buurtcentrum Rosa**  
Malakkastraat 6  
3531 HM Utrecht  
René Kronenburg  
06 81 03 28 52

### ONDIEP - PIJLSWEERD

- **Buurteam Ondiep - Pijlswaerd**  
Balkstraat 31  
3513 XL Utrecht  
030 740 05 02  
ondieppijlswaerd@buurteamsutrecht.nl







- **Buurtwerkkamer TOP**  
Amsterdamsestraatweg 295  
3551 CG Utrecht  
030 633 03 68  
www.buurtwerkkamer.nl

- **Buurtcentrum de Uithoek**  
2e Daalsedijk 2 b  
3551 EJ Utrecht  
Liesbeth Meijns  
06 24 98 34 53

- **Buurtcentrum de Speler**  
Thorbeckelaan 18 c  
3552 CS Utrecht  
Liesbeth Meijns  
06 24 98 34 53

#### ZUILEN

- **Buurtteam Zuilen**  
Sint-Ludgerusstraat 251  
3553 CX Utrecht  
030 740 05 03  
zuilen@buurtteamsutrecht.nl

- **Buren voor Buren**  
Prins Bernhardlaan 2  
3555 AD Utrecht  
06 38 04 39 18  
info@burenvorburen.nl  
www.burenvorburen.nl

- **Burennetwerk Zuilen**  
info@burennetwerkzuilen.nl  
www.burennetwerkzuilen.nl

- **Buurtwerkkamer de Verbinding**  
Kenastraat 42a  
3554 AD Utrecht  
06 30 84 51 34  
sunita@buurtwerkkamer.nl  
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

- **Buurtcentrum Oase**  
Cartesiusweg 11  
3534 BA Utrecht  
René Kronenburg  
06 81 03 28 52



- **Buurthuis De Beatrix**  
Prinses Beatrixlaan 2  
3554 JK Utrecht  
Jolanda van den Berg  
06 55 99 05 92

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

#### OVERVECHT

- **Buurtteam Overvecht - Spoorzoom, Vechtzoom, Centrum en De Gagel**  
Gloriantdreef 25  
3562 KW Utrecht  
030 740 05 05  
overvecht@buurtteamsutrecht.nl

- **Buren helpen Buren**  
inlooppreekuur 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  
Sue op de Kamp  
06 59 99 35 77

- **Buurtcentrum de Jager**  
Teun de Jagerdreef 1  
3561 JK Utrecht  
Emine Göktekin  
06 10 57 53 85  
Sue op de Kamp  
06 59 99 35 77



- **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  
inloop: di 13.30 - 15.00 uur  
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  
inloopsprekuren:  
ma 14.30 - 16.30 uur  
di 9.30 - 11.30 uur  
wo 9.30 - 12.30 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**

Karpaten 114  
3524 DJ Utrecht  
contact@lunettenwilwel.nl  
www.lunettenwilwel.nl

- **Buurtcentrum de Musketon**

Hondsrug 19  
3524 BP Utrecht  
Dyon Korssen  
06 81 68 76 51



## 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  
kanaleneiland@buurteamsutrecht.nl
- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**  
BuurtThuis Kanaleneiland Zuid  
Livingstonelaan 1350  
3526 JX Utrecht  
inloop: ma 9.00 - 12.30 uur  
06 14 98 42 60  
info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl

## Buurtcentrum Hart van Noord

Trumanlaan 60 C  
3527 BR Utrecht  
Hatice Can  
06 18 30 81 57  
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 Hart voor Leidsche Rijn

Berlijnplein 530  
3541 CN Utrecht  
06 36 41 40 40  
hartvoorleidscherijn@buurtwerkkamer.nl  
www.buurtwerkkamerhartvoorleidscherijn.nl

### Buurtcentrum Hof 't Spoor

Operettelaan 629  
3543 BR Utrecht  
Mustafa Berkane  
06 55 78 55 64





- **Buurtcentrum Hoge Weide**

Laurierlaan 104  
3541 RB Utrecht  
Lotte Klaverstijn  
06 59 97 55 30  
bchogeweide@dock.nl

- **Buurtcentrum 't Zand**

Pauwoogvlinder 20  
3544 DB Utrecht  
Ingrid van den Bedem  
06 11 51 96 07  
Hassan Ouirzane  
06 18 25 88 39

- **Buurtcentrum Bij de Buren**

Eerste Oosterparklaan 76  
3544 AK Utrecht  
Robbert Dijns  
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 55 49 01 55

- **Buurtcentrum Weide Wereld**

Teunisbloemlaan 50  
3452 CB Vleuten  
Ank van Engelen  
06 39 56 39 45

- **Buurtcentrum De Pijler**

Bovenpolder 80  
3453 NP De Meern  
Adil Chebli  
06 81 31 84 61

## 1.3 HULP EN INFORMATIE VOOR DE HELE STAD

### U Centraal

Inwoners van Utrecht die op zoek zijn naar informatie of ondersteuning kunnen terecht bij U Centraal. Bijvoorbeeld als het gaat om vragen over wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Beroepskrachten en vrijwilligers denken mee en bieden praktische hulp, informatie, advies, activiteiten en training. 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 en persoonlijke ontwikkeling.

- **U Centraal**

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

### Informatie en Advieslijn van U Centraal

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

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

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. Ook vindt u hier een sociale kaart van alle organisaties die op deze terreinen in en voor Utrecht werken en informatie over wet- en regelgeving. Burgers, vrijwilligers maar zeker ook professionals vinden





op U Gids een schat aan informatie: 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

### 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.

- **Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen**  
030 286 95 00  
www.utrecht.nl/wmo

#### Werk en Inkomen

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

- **Afdeling Werk en Inkomen**  
030 286 52 11  
www.utrecht.nl/werk-en-inkomen

#### Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor

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

- **Servicepunt stadskantoor**  
Stadsplateau 1  
3521 AZ Utrecht  
030 286 10 00  
www.utrecht.nl/contact/servicepunt

#### Wijkbureaus

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



over uw idee? Dan kunt u een bijdrage aanvragen uit het Initiatievenfonds. Het wijkbureau kan helpen bij de aanvraag.

- **Alle wijkbureaus**  
14 030 (dit is het telefoonnummer)  
wijken@utrecht.nl  
www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken
- **Wijkbureau West**  
Stadskantoor 3e etage  
Stadsplateau 1  
west@utrecht.nl
- **Wijkbureau Noordwest**  
Thorbeckelaan 18 B  
noordwest@utrecht.nl
- **Wijkbureau Overvecht**  
Zamenhofdreef 17  
overvecht@utrecht.nl
- **Wijkbureau Noordoost en Wijkbureau Oost**  
F.C. Dondersstraat 1  
noordoost@utrecht.nl  
oost@utrecht.nl
- **Binnenstad**  
Stadhuisbrug 1  
binnenstad@utrecht.nl
- **Wijkbureau Zuid**  
't Goylaan 75  
zuid@utrecht.nl
- **Wijkbureau Zuidwest**  
Al-Masoedilaan 188  
zuidwest@utrecht.nl
- **Wijkbureau Leidsche Rijn**  
Brusselplein 4  
leidscherijn@utrecht.nl
- **Wijkbureau Vleuten-De Meern**  
Dorpsplein 1 Vleuten  
vleutendemeern@utrecht.nl

#### Het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht

Heeft u vragen over taal, digitaal, overheid, geld en administratie, werk en inkomen, gezondheid of wonen? Dan kunt u terecht bij het Informatiepunt van de bibliotheek Utrecht.



Daar kunt u direct informatie krijgen of u wordt doorverwezen naar de juiste organisatie. Het informatiepunt is er voor iedereen, ook als u geen lid bent van de bibliotheek. Het Informatiepunt kunt u hier vinden:

- **Bibliotheek De Meern**  
Elke dinsdag 14.00 - 16.00 uur
- **Bibliotheek Hoograven**  
Elke dinsdag 10.00 - 12.00 uur
- **Bibliotheek Kanaleneiland**  
Elke woensdag 10.00 - 12.00 uur
- **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**  
Elke dinsdag 13.00 - 15.00 uur
- **Bibliotheek Neude**  
Elke donderdag 15.00 - 17.00 uur
- **Bibliotheek Oog in Al**  
Elke donderdag 10.00 - 12.00 uur
- **Bibliotheek Overvecht**  
Elke dag (behalve op zondag) van 13.00 uur tot sluit. Maandag vanaf 14.00 uur.
- **Bibliotheek Vleuterweide**  
Elke woensdag 10.00 - 12.00 uur
- **Bibliotheek Zuilen**  
Elke woensdag 10.00 - 12.00 uur

Er is geen Informatiepunt in:  
Bibliotheek Lunetten, Tuinwijk, Vleuten en Waterwin

Kijk voor de actuele tijden op de website [www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt](http://www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt).

### Veilig Thuis

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

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

- **Veilig Thuis Utrecht**  
Tiberdreef 8  
3561 GG Utrecht  
0800 2000 gratis en 24 uur per dag bereikbaar  
[veiligthuis@samen-veilig.nl](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? Heeft u behoefte aan bezoek, afleiding of ontspanning? Er is in Utrecht veel mogelijk. Zo kan een vrijwilliger u thuis bezoeken en kunt u zelf deelnemen aan allerlei activiteiten in uw wijk waar u ook mensen kunt ontmoeten.**

### 2.1 MAATJES

#### Sociale ondersteuning - U Centraal

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

#### • Sociale ondersteuning

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

#### Maatjes – Tussenvoorziening

Het project Maatjes is er voor mensen die verslavingsproblemen en/of psychiatrische problemen hebben (gehad) of die dakloos zijn geweest. Deelnemers kunnen zich aanmelden voor contact met een vrijwilliger. Bijvoorbeeld om samen te wandelen, te sporten, muziek te maken, of te oefenen met sociaal contact maken. Speciaal voor Utrechters van 18-60 jaar die tot de LHBTIQ+-groep behoren en daarnaast problemen hebben, zoals een psychiatrische diagnose, verslaving of dakloosheid, zijn er Regenboogmaatjes. Een (regenboog) maatjes-contact duurt een ongeveer 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 2-8  
3571 AX Utrecht  
030 252 40 30  
06 82 01 29 00 (Vriendschappelijk Huisbezoek)  
vhb.utrecht@humanitas.nl  
06 35 13 04 48 (Steun bij Rouw)  
sbr.utrecht@humanitas.nl  
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht

#### Buddyzorg Midden Nederland

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

#### • Buddyzorg 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. U krijgt iedere week op een afgesproken dag een telefoontje van een vrijwilliger. De vrijwilligers bij de Zilverlijn luisteren, voeren een goed gesprek of maken gewoon 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

#### Zin in Utrecht

Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding rond levensvragen, zingeving en spiritualiteit. Ook kunt u bij hen terecht voor maatjes die met aandacht naar uw verhaal luisteren en met wie u kunt praten over de levensvragen die u heeft. Daarnaast biedt Zin in Utrecht individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten; de ondersteuning wordt verzorgd door professionele geestelijke verzorgers en vrijwilligers. Voor Utrechters boven de 50





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

- **Zin in Utrecht**

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

## 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 activiteiten en bijeenkomsten. Meestal vinden deze plaats in een kerk of inloophuis. Het doel is samen-zijn en aandacht voor elkaar hebben.

- **Protestantse Diaconie Utrecht**

Margaretha van Parmadreef 14  
3561 SR Utrecht  
030 207 42 37  
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 persoonlijk contacten in de wijk vormen, behouden of versterken.

- **Samen in de Stad**

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



### Huiskamer van de Wijk

Bij een Huiskamer van de Wijk kunnen buurtbewoners elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten. Denk aan biljarten of jeu de boules, samen wandelen, eten of luisteren naar iemand die iets over een interessant onderwerp komt vertellen. In bijna elke wijk in Utrecht is er een Huiskamer van de Wijk. Kijk op: [www.dock.nl/utrecht](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 10.00 - 13.00 uur  
Wattlaan 10  
3553 GX Utrecht
- Inloop Oog voor Ondiep: woensdag 9.30 - 12.30 uur.  
Boerhaaveplein 199  
3552 CT Utrecht
- Inloop Oog voor Zuilen, de Sweseringh: vrijdag 10.00 - 12.00 uur  
Van Hoornekade 120  
3554 AN Utrecht

Contact voor alle locaties:

06 42 25 67 32  
info@oogvoorutrecht.nl  
www.oogvoorutrecht.nl

## 2.3 VRIJWILLIGER WORDEN

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

### Netwerk Informele Zorg (NIZU)

Utrechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen 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. Ze kunnen u vertellen wat u kunt verwachten en hoe u in contact komt met de juiste persoon of organisatie.

- **Netwerk Informele Zorg**

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





### Vrijwilligerscentrale

De Vrijwilligerscentrale Utrecht heeft een vacaturebank met vrijwilligersvacatures van organisaties in Utrecht. 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. De organisatie koppelt iemand die hulp nodig heeft aan een vrijwilliger of een stagiair. Handjehelpen biedt hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte of beperking of met gedrag dat extra aandacht vraagt. Ook overbelaste en/of jonge mantelzorgers kunnen aankloppen bij Handjehelpen.

- **Handjehelpen**

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

### U Centraal

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

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

### Taal doet Meer

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

- **Taal Doet Meer**

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

### Gilde Utrecht

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

- **Gilde Utrecht**

Lange Smeestraat 7  
3511 PS Utrecht  
030 234 32 52  
balie@gildeutrecht.nl  
www.gildeutrecht.nl  
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](http://www.jekuntmeer.nl)
- [www.wehelpen.nl](http://www.wehelpen.nl)
- [www.wijkconnect.com](http://www.wijkconnect.com)

## 2.4 LEREN

### Bibliotheek Utrecht

In de bibliotheek vindt u een ruime keuze aan boeken, tijdschriften, dvd's en luisterboeken. Voor slechtzienden zijn er boeken met een extra grote letter. In de bibliotheek kunt u ook computer- of taallessen volgen. Leden van de bibliotheek kunnen gratis allerlei interessante online cursussen en trainingen volgen. Kijk voor meer informatie op [www.bibliotheekutrecht.nl/cursussen](http://www.bibliotheekutrecht.nl/cursussen)

De abonnementsprijzen:

- jeugd t/m 17 jaar: gratis
- jongeren t/m 25 jaar: € 25 per jaar
- standaardabonnement: € 55 per jaar (U-pas: € 11 korting)





- **Klantenservice Bibliotheek Utrecht (alle vestigingen)**  
030 286 18 00 (werkdagen 10.00 - 17.00 uur)  
klantenservice@bibliotheekutrecht.nl  
www.bibliotheekutrecht.nl
- **Bibliotheek Neude**  
Neude 11  
3512 AE Utrecht
- **Bibliotheek Oog in Al**  
Everard Meijsterlaan 1a  
3533 CK Utrecht
- **Bibliotheek Zuilen**  
Zwanenvechtlaan 4  
3554 GL Utrecht
- **Bibliotheek Overvecht**  
Gloriantdreef 1  
3562 KW Utrecht
- **Bibliotheek Tuinwijk**  
Ingenhouszstraat 8  
3514 HW Utrecht
- **Bibliotheek Hoograven**  
Smaragdplein 100  
3523 ED Utrecht
- **Bibliotheek Lunetten**  
Hondsrug 21  
3524 BP Utrecht
- **Bibliotheek Kanaleneiland**  
Al-Masoedilaan 188  
3526 GZ Utrecht
- **Bibliotheek Vleuten**  
Dorpsplein 1  
3451 BK Vleuten
- **Bibliotheek De Meern**  
Oranjelaan 14  
3454 BT De Meern
- **Jeugdbibliotheek Waterwin**  
Musicallaan 106  
3543 BT Utrecht



- **Bibliotheek Vleuterweide**  
Burchtpoort 16  
3452 MD Vleuten
- **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**  
Brusselplein 2  
3541 CJ Utrecht

### Informatiepunt in de bibliotheek

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

### Bibliotheek-aan-Huis

Kunt u door ziekte of een beperking niet zelf naar de bibliotheek? Dan kunt u gebruikmaken van de Bibliotheek-aan-Huis. Als u een Bibliotheek-aan-Huis-abonnement heeft, neemt een vrijwilliger van de bibliotheek contact met u op. Op basis van uw voorkeuren en leesbehoeften selecteert de vrijwilliger iedere maand maximaal tien boeken.

Een Bibliotheek-aan-Huis abonnement kost € 55 per jaar, met een U-pas € 44.  
Voor meer informatie: [www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis](http://www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis).

### Bibliotheekservice Passend lezen

De Bibliotheekservice heeft een verzameling boeken, kranten en tijdschriften in aangepaste leesvorm voor mensen die blind, slechtziend of dyslectisch zijn of zelf geen boek kunnen vasthouden. Het lidmaatschap kost € 30 per jaar. 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

In veel bibliotheken zijn spreek- en inloopuren van het DigiTaalhuis. Vrijwilligers helpen u met taalvragen en vragen over de computer, tablet of smartphone. Kijk op [www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt](http://www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt) waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

- **DigiTaalhuis**  
[www.digitaalhuisutrecht.nl](http://www.digitaalhuisutrecht.nl)

#### Student aan huis

Heeft u hulp nodig bij de computer, tablet, smartphone of een ander digitaal apparaat? Deskundige studenten lossen uw problemen snel op. U kunt lid worden of betalen per afspraak.



De prijs is heel redelijk. U betaalt voor fietskosten en een kwartiertarief. Als u lid bent (€ 13,50 per jaar) betaalt u een lager tarief.

- **Student aan huis**  
088 220 02 00  
www.studentaanhuis.nl

### SeniorWeb

SeniorWeb is een landelijke vereniging die hulp en uitleg geeft over computer, tablet, smartphone en internetgebruik. SeniorWeb organiseert ook computerlessen in de buurt. Als u lid wordt van SeniorWeb kunt u gebruikmaken van persoonlijke computerhulp. Het lidmaatschap kost € 35 per jaar.

- **SeniorWeb**  
Christiaan Krammlaan 8  
3571 AX Utrecht  
030 276 99 65  
info@seniorweb.nl  
www.seniorweb.nl

### Welkom Online van het Ouderenfonds

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

- **Welkom Online van het Ouderenfonds**  
088 344 20 00  
www.welkomonline.nl  
www.ouderenfonds.nl/welkom-online

### TAAL

#### Spreekuren in de Bibliotheek

In zeven bibliotheken kunt u gratis en zonder afspraak terecht bij het DigiTaalhuis. Vrijwilligers helpen u daar met al uw taalvragen en vragen over computers en andere digitale vaardigheden. Kijk op [www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt](http://www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt) waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

- **DigiTaalhuis**  
www.digitaalhuisutrecht.nl

#### Taalmaatjes Humanitas

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

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

## 2.5 UITLEENCENTRA

### Kunstuitleen Utrecht

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

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

### Speel-o-theek Tuf-Tuf

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

- **Speel-o-theek Tuf-Tuf**  
Koningsweg 2  
3582 GE Utrecht  
speelothek@tuftuf.net  
www.tuftuf.net  
geopend: wo 9.30 - 11.00 uur, za 10.00 - 12.00 uur (schoolvakanties gesloten)

## 2.6 CURSUSSEN

### Hoger Onderwijs voor Ouderen

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



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

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

**De Bibliotheek**

De Bibliotheek Utrecht heeft een aanbod van workshops, cursussen en trainingen. Deze zijn gratis voor leden. Kijk op [www.bibliotheekutrecht.nl/cursussen](http://www.bibliotheekutrecht.nl/cursussen) voor meer informatie.

**Volksuniversiteit Utrecht**

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

• **Volksuniversiteit Utrecht**

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

**De Utrechtse Muziekschool (DUMS)**

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

• **DUMS**

- Utrecht Centrum  
Domplein 4  
3512 JC Utrecht  
info@dums.nl  
www.dums.nl

- Leidsche Rijn  
Burchtpoort 5  
3452 MD Utrecht  
info@dums.nl  
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 en/of te bewegen.

• **SportUtrecht**

030 284 07 70  
info@sportstad-utrecht.nl

**Zwemmen**

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

• **Zwembad Fletiomare**

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

• **Zwembad Den Hommel**

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

• **Zwembad De Krommerijn**

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

**2.8 OP STAP: VERVOER**

**Domstad PlusBus**

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

- **Domstad PlusBus, U Centraal**

Postadres: Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
030 236 17 93  
bus@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/bus

### Plusbus Erop Uit

Stichting Plusbus Erop Uit biedt vervoer aan zelfstandig wonende 55-plussers uit Vleuten-De Meern, Haarzuilens en Leidsche Rijn. Plusbus Erop Uit organiseert dagjes uit. U wordt thuis opgehaald en teruggebracht. De Plusbus is bedoeld voor mensen die moeilijk zelf kunnen reizen en/of behoefte hebben aan sociaal contact. De Plusbus rijdt vrijwel iedere dag van de week en wordt gerund door vrijwilligers. In de bus is ruimte voor rolstoelen en rollators. Heeft u begeleiding nodig bij het lopen of duwen van de rolstoel? Dan moet u dit vertellen als u zich aanmeldt. Een gastvrouw of gastheer kan u dan begeleiden. Om de ritprijzen zo laag mogelijk te houden, betaalt u naast de prijs per rit een jaarlijkse bijdrage van € 15 per persoon.

- **Plusbus Erop Uit**

Burchtpoort 16  
3452 MD Vleuten  
06 57 02 43 80  
plusbuseropuit@gmail.com  
www.plusbuseropuit.nl  
bereikbaar: werkdagen tussen 10:00 - 12:00 uur

### 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 vervoer of openbaar vervoer kunnen reizen en geen hulp van anderen hebben. Het gaat om vervoer in de buurt. U betaalt de vrijwilliger een vergoeding voor de autokosten. Vraag het vervoer liefst een week van tevoren aan.

- **Wil (Wijk Informatie Lijnen)**

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

### De Zuidbus

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

- **De Zuidbus**

info@zuidbus.nl  
www.zuidbus.nl

### Buurt Mobiel

De Buurt Mobiel is een (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 worden en waar u naartoe wilt. Het is aan te raden dat te doen één dag voordat u op pad wilt. De chauffeur helpt zo nodig met in- en uitstappen en met het inladen van boodschappen of rollator. De kosten zijn: 2 strippen € 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 procent elektrische rolstoelauto waar de meest gangbare rolstoelen en scootmobielen in passen. De huurauto (een automaat) maakt het mogelijk om met vrienden of familie eropuit te trekken. De Zonnebloem kan op verzoek ook een vrijwilliger als chauffeur inzetten.

U kunt de auto huren via Boogh, De Paraplu. De huurprijs is € 40 per dag, daarvoor kunt u 100 kilometer rijden. Rijdt u meer, dan kost elke extra kilometer € 0,20. U krijgt de auto met een volle accu mee. Voor extra opladen gedurende de dag betaalt u niets extra.

De bediening van de auto is niet aangepast. De bestuurder moet een rijbewijs B hebben.

- **Zonnebloemauto Utrecht**

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

## 2.9 HUISDIEREN

### Dierenbuddy

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



Vrijwilligers van Dierenbuddy bieden praktische hulp zoals het verschonen van de kattenbak of vogelkooi, een grote wandeling maken met de hond of naar de dierenarts gaan met het dier. De hulp kan één of meerdere keren per week worden geboden. Het gaat hierbij om structurele hulp en niet om tijdelijke inzet. Als de eigenaar de zorg voor het dier echt niet meer aankan, kan de dierenbuddy ook ondersteuning bieden bij het vinden van een nieuw thuis voor het dier. De hulp is gratis, maar wel uitsluitend bedoeld voor ouderen en chronisch zieken die betaalde hulp niet kunnen betalen en die nauwelijks over een sociaal netwerk beschikken.

- **Dierenbuddy**

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

### Stichting OPOEH

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

- **Stichting OPOEH**

020 785 37 45  
[info@oopoeh.nl](mailto:info@oopoeh.nl)  
[www.oopoeh.nl](http://www.oopoeh.nl)

### Stichting Dierenvoedselbank Utrecht

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

- **Stichting Dierenvoedselbank Utrecht**

[info@dierenvoedselbankutrecht.nl](mailto:info@dierenvoedselbankutrecht.nl)  
[www.dierenvoedselbankutrecht.nl](http://www.dierenvoedselbankutrecht.nl)

## 2.10 VAKANTIES

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

### Ouderen Vakanties

Voor zelfstandige ouderen en ouderen die niet meer zelfstandig op vakantie kunnen, durven of willen, organiseert Ouderen Vakanties reizen in Nederland en in 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](http://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 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](mailto:dienstencentrum@zonnebloem.nl)  
[www.zonnebloem.nl/vakanties](http://www.zonnebloem.nl/vakanties)

### Allegoeds Vakanties

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

- **Allegoeds Vakanties**

Molenweg 49a  
6741 KK Lunteren  
0318 485 183  
[www.allegoedsvakanties.nl](http://www.allegoedsvakanties.nl)

### Het Vakantiebureau

Het Vakantiebureau organiseert vakanties voor mensen die in het dagelijks leven zorg of begeleiding nodig hebben. Er zijn vakantieperiodes 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](mailto:info@hetvakantiebureau.nl)  
[www.hetvakantiebureau.nl](http://www.hetvakantiebureau.nl)





## 2.11 ORGANISATIES VOOR LHBTIQ+

### COC Midden-Nederland

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

- **COC Midden-Nederland**

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

### 50+ COC Midden-Nederland

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

- **50+ COC Midden-Nederland**

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

### 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 de thema's van de bijeenkomsten niet altijd met homo- of biseksualiteit te maken hebben, hebben de meeste toch een roze randje. Verder kan een Kring allerlei activiteiten organiseren. Er zijn Kringen in heel Nederland en voor verschillende leeftijdsgroepen.

- **De Kringen Landelijk informatiepunt**

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

- **Stichting De Kringen Regio Utrecht**

utrecht@dekringen.nl  
www.dekringenutrecht.nl

### Regenboogmaatjes

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

- **Regenboogmaatjes**

maatjes@tussenvoorziening.nl  
www.tussenvoorziening.nl/regenboogmaatje

### 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  
midden@christenqueer.nl (voor activiteiten in de regio Midden-Nederland)  
www.christenqueer.nl

### Nat Utrecht

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

- **Nat Utrecht**

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

## 2.12 EETTAFELS

Wilt u graag af en toe buitenshuis met anderen eten? Door de hele stad worden eettafels georganiseerd. Bij sommige eettafels kunt u met uw U-pasbudget betalen of krijgt u korting als u uw U-pas laat zien. Soms kan met dieetwensen rekening worden gehouden en soms is vervoer van en naar de eettafel mogelijk.

Bij het maken van deze gids is niet duidelijk hoe lang de coronamaatregelen nog duren en wat hiervan de gevolgen zijn voor de eettafels. Wij raden u dan ook aan om te bellen of mailen als u meer informatie wilt over de dag, tijd en prijs van een eettafel en hoe u zich hiervoor kunt aanmelden.



**WEST**

- **Inloophuis De Wijkplaats**  
Johannes Camphuisstraat 101  
06 47 61 95 97  
030 293 35 54  
contact: Pia ten Hoeve  
p.ten.hoeve@protestant-utrecht.nl

- **Buurthuis Rosa**  
Buurtbuik Utrecht, woensdag 17:30 - 19:00 uur  
Malakkastraat 6  
06 59 94 53 99  
contact: Debbie Spronck  
utrecht@buurtbuik.nl

**ONDIEP - PIJLSWEERD**

- **Buurthuis De Speler**  
Eetcafé voor ouderen en lunches  
Thorbeckelaan 18c  
contact: Ietje Bleijenberg  
06 36 58 03 25  
contact: Liesbeth Meijns  
imeijns@dock.nl
- **Buurthuis De Uithoek, Cobys eetcafé**  
2e Daalsedijk 2b  
030 721 05 33  
contact: Coby Stiesri  
06 24 60 82 50  
contact: Liesbeth Meijns  
imeijns@dock.nl

**ZUILEN**

- **Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro**  
Sint-Ludgerusstraat 251  
info@stichtingonderanderen.nl
- **Bosshardt Zuilen, Bij Bosshardt**  
Prinses Margrietstraat 22  
030 244 06 76  
contact: Anne Tuk of Bianca Botter  
info@burennetwerkzuilen.nl



- **Buurthuis De Beatrix, Sociale Eettafels**  
Prinses Beatrixlaan 2  
06 23 52 72 72  
contact: Mieke de Man  
info@burennetwerkzuilen.nl  
www.debeatrixzuilen.nl

**OVERVECHT**

- **Restaurant Zorgcentrum, Nr. 5**  
Indusdreef 5  
030 258 87 18  
contact: Laura Becking  
contact@careyn.nl
- **Oké nu, Samen koken samen eten**  
Indusdreef 5  
06 13 42 24 74  
contact: Erna Broekman  
oke.nu.overvecht@gmail.com
- **Esthers Smulhuis**  
Ghanadreef 2A  
030 303 45 07  
06 28 04 50 40  
contact: Vincent van Deijk  
www.thuisgekookt.nl
- **Leger des Heils**  
Schooneggendreef 27H  
030 265 65 68  
06 53 64 33 40  
korps.utrecht@legerdesheils.nl
- **Pouwer Schoolrestaurant, Winkelstraat Pouwerfood**  
La Bohèmedreef 7  
030 263 46 90  
info@pouwermail.nl
- **Kookgroep De Rode Loper**  
Gambiadreef 60  
06 41 62 74 05  
contact: Daniël Hoekx  
d.hoekx@dewilg.nl





- **Kookgroep De Blauwe Loper**

Ghanadreef 2  
06 41 62 74 05  
contact: Daniël Hoekx  
d.hoekx@dewilg.nl

- **Restaurant Het Goede van Zuylenstede, woonzorgcentrum Zuylenstede**

Perudreef 8  
030 303 35 00  
info@vechtenijssel.nl  
<https://www.woonz.nl/product/96>

### NOORDOOST

- **Buurtcentrum de Leeuw, Samen Eten 45+**

Samuel van Houtenstraat 1  
contact: Wil Cooman  
contact: Janneke van der Weerd  
030 273 31 01  
06 33 95 20 15  
jannekevanderweerd@gmail.com  
[www.buurtcentrumdeleeuw.nl](http://www.buurtcentrumdeleeuw.nl)

- **Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd**

Om de twee weken op woensdagavond van 18.30 - 20.00 uur in de even weken  
Samuel van Houtenstraat 1  
06 11 27 89 42  
contact: Nel Haasdijk

- **Eethuis de Helden**

Jan van Galenstraat 6  
030 201 43 57 (bereikbaar na 13.00 uur)  
contact: Andre Mobach  
contact: Hans van Strien  
info@eethuisdehelden.nl  
[www.eethuisdehelden.nl](http://www.eethuisdehelden.nl)

### OOST

- **Samen eten op tweede donderdag/vierde maandag**

Oudwijkerdwarstraat 148  
030 258 19 94  
contact: Andy Wernsen  
info@podiumoostutrecht.nl

- **Wilhelminakerk, Wijkmaaltijd**

september t/m november en januari t/m mei, derde dinsdag, 17.30 uur  
Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)  
06 13 63 36 80  
contact: Gery Gorter  
gery.gorter@planet.nl

- **Buurthuis Sterrenzicht, Diny's Diner**

Zondagen om de week (even weeknummers), van 17.45 - 20.00 uur  
Keerkringplein 40  
06 27 12 71 98  
contact: Sandra Buijtel  
info@stichtingonderanderen.nl  
[www.stichtingonderanderen.nl/dinys-diner](http://www.stichtingonderanderen.nl/dinys-diner)

### BINNENSTAD

- **Roze Eettafel voor LHBTIQ 50+, De Silo**

Herenstraat 34  
06 10 11 85 93  
contact: Hans van Gemmert  
50plus@cocmiddennederland.nl

- **Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte**

Lange Smeestraat 40  
030 231 02 54  
contact: receptie  
[www.bartholomeusindewijk.nl/eten-en-drinken/brasserie-zunte](http://www.bartholomeusindewijk.nl/eten-en-drinken/brasserie-zunte)

### LUNETTEN

- **Eetgroep Lunetten De Musketon**

Hondsrug 19  
030 721 05 01  
contact: Dyon Korssen  
[www.demusketon.nl/eetgroep-eet-cafe](http://www.demusketon.nl/eetgroep-eet-cafe)

### DICHTERS- RIVIERENWIJK

- **Eetclub Het Trefpunt**

Rijnlaan 165  
030 889 43 87  
contact: Ruud Brakelé



**HOOGRAVEN****• Eetclub Buurtcentrum Hart van Hoograven**

't Goylaan 77  
030 286 26 02  
contact: Truus Vermeulen  
06 40 90 50 13  
contact: Tamara Leguit (sociaal makelaar)  
06 43 55 58 35  
tamaraleguit@vooruitrecht.nl

**KANALENEILAND - TRANSWIJK****• Resto VanHarte Kanaleneiland**

3Generatiecentrum  
Bernadottelaan 23  
contact: Jolanda Panis, Restomanager  
06 11 29 32 03  
j.panis@restovanharte.nl  
www.restovanharte.nl

**• Eettafel Samen Eten**

Gebouw Hart van Noord,  
Geallieerdenlaan 15 (ingang)  
06 51 08 34 40  
contact: Josee van Oostrum Bakker

**• Restaurant Het Goede van Transwijk, woonzorgcentrum Transwijk**

Hof van Transwijk 16  
030 303 35 00  
info@vechtenijssel.nl

**VLEUTEN-DE MEERN****• Stichting Vrienden van de Roef, Samen Eten**

Touwslagerslaan 3 De Meern  
030 666 38 88  
contact: Ineke Schols  
info@deroefdemeern.nl

**• Eetcafé De Pijler**

Bovenpolder 80 De Meern  
030 241 25 86  
06 81 31 84 61  
06 39 56 39 45  
contact: Adil Chebli  
contact: Ank van Engelen  
adilchebli@welzaamutrecht.nl

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

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

Iedere laatste vrijdag van de maand  
Schoolstraat 11 Vleuten  
030 677 31 31 (tussen 09.00 - 11.00 uur)  
contact: Yvonne van Anraad  
eetcafedeschakel@gmail.com  
info@wilinjebuurt.nl

**• Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld**

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

**NOORD WEST****• Oog voor Elinkwijk, Buurthuis SEB gebouw**

Donderdag van 10.00 - 13.00 uur  
Wattlaan 10, Utrecht  
06 42 25 67 32  
contact: Noortje Rozema  
info@oogvoorutrecht.nl

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

COSBO-Stad-Utrecht behartigt de belangen van alle ouderen in Utrecht. COSBO wil eraan bijdragen dat 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 belangenbehar-





tigende organisaties samenwerken. In opdracht van de gemeente Utrecht heeft COSBO de website [www.utrecht.voorlater.nl](http://www.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, 1e etage  
3527 GV UTRECHT  
06 83 50 50 96  
[info@cosbo-stad-utrecht.nl](mailto:info@cosbo-stad-utrecht.nl)  
[www.cosbo-stad-utrecht.nl](http://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 met 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](mailto:info@anbo.nl)  
[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)

### KBO Utrecht

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

- **KBO, stad Utrecht**

030 697 62 41  
[info.kbostadutrecht@gmail.com](mailto:info.kbostadutrecht@gmail.com)  
[www.kbostadutrecht.nl](http://www.kbostadutrecht.nl)  
bereikbaar: telefonisch 19.00 - 20.00 uur

- **KBO, Leidsche Rijn**

Wolweverslaan 56  
3454 GM De Meern  
030 666 50 13  
[n.desmit@casema.nl](mailto:n.desmit@casema.nl)  
[www.kbo-leidscherijn.nl](http://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](mailto: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 computercursussen. Ook is er een huiskamerproject en zijn er voorlichtingsbijeenkomsten.

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

Cartesiusweg 11  
3534 BA Utrecht  
06 15 27 62 11  
[nisbo.utrecht@hotmail.com](mailto:nisbo.utrecht@hotmail.com)  
[www.nisbo.net](http://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](http://www.netwerknoom.nl)  
Lucía Lameiro García, 06 20 96 64 32, [lameiro@netwerknoom.nl](mailto:lameiro@netwerknoom.nl)  
Jeanny Vreeswijk - Manusiwa, 06 18 73 24 33, [manusiwa@netwerknoom.nl](mailto:manusiwa@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: 300.000 Indische Nederlanders en 12.000 Molukkers. Pelita helpt senioren uit voormalig Nederlands-Indië bij hun aanspraak op de wetten voor oorlogsgetroffenen en hun mogelijke verzoek om begeleiding door maatschappelijk werk. Hiervoor kunt telefonisch contact opnemen of langskomen op een van de vier spreekuren in het land als u een persoonlijk onderhoud wenst.

- **Stichting Pelita**

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

Buurtcentrum Oase

Cartesiusweg 11

3534 BA Utrecht

contact: Radj Ramcharan, 06 26 61 87 70, radj.ramcharan.utrecht@gmail.com

Ronald Kalka, 06 22 19 69 73, r.kalka@ziggo.nl

www.stichtingasha.nl

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

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





## 3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

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

### 3.1 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
  - Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800 1205
  - Slachtofferhulp: 0900 0101 (gebruikelijke belkosten)
  - Algemeen nummer gemeente Utrecht: 14 030
- U kunt dit algemene nummer bijvoorbeeld bellen wanneer het u niet lukt om uw afval naar de afvalcontainer te brengen of wanneer er een stoeptegelscheef ligt. De gemeente kan dan met u meedenken of zorgen dat het opgelost wordt.

### 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), zoals hulp bij aankleden en eenvoudige verpleegtechnische handelingen, altijd in de buurt is. U bepaalt zelf wanneer u assistentie vraagt en waarvoor. Een Fokuswoning huurt u via de woningcorporatie.

Er bestaan ook Fokusprojecten. Dat zijn twaalf tot twintig rolstoeltoegankelijke woningen verspreid over een wijk of flatgebouw. Van buitenaf gezien is een Fokuswoning een gewone woning.

- **Fokus (regiokantoor Utrecht)**  
Drieharingstraat 28  
3511 BJ Utrecht  
050 521 72 00  
[www.fokuswonen.nl](http://www.fokuswonen.nl)

#### Een servicewoning (voorheen aanleunwoning)

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

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

#### Een woonzorgcentrum of serviceflat

Dit wordt ook wel een woon-zorgcomplex genoemd. Het is een gebouw in een woonwijk dat bestaat uit zelfstandige appartementen. 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 kunt doen en financieel in staat bent om de woning te betalen. Hierna is een lijst opgenomen van instellingen per buurt met de verschillende soorten (zelf-





standige) 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 leest u eerst de algemene contactgegevens van deze vier zorgaanbieders, en daarna de contactgegevens per wijk.

### Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen

- **AxionContinu**  
030 282 22 77  
[servicebureau@axioncontinu.nl](mailto:servicebureau@axioncontinu.nl)  
[www.axioncontinu.nl](http://www.axioncontinu.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  
[CCC@rijnhoven.nl](mailto:CCC@rijnhoven.nl)  
[www.rijnhoven.nl](http://www.rijnhoven.nl)
- **Vecht en IJssel**  
030 303 35 93  
[clieztaken@vechtenijssel.nl](mailto:clieztaken@vechtenijssel.nl)  
[www.vechtenijssel.nl](http://www.vechtenijssel.nl)

### Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk

#### WEST

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

#### OVERVECHT

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

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

#### NOORDOOST

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

#### BINNENSTAD

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

#### 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

#### LEIDSCHE 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

### 3.3 WONINGAANPASSINGEN EN HULPMIDDELEN

Met wat kleine aanpassingen kunt u misschien langer thuis blijven wonen. Hulpmiddelen om het u thuis wat makkelijker te maken zijn er in vele soorten en maten. Bijvoorbeeld een 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. Het kopen en plaatsen van deze producten regelt u zelf.

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

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

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

#### *Hoe werkt het?*

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

- **Personenalarmering van AxionContinu**  
030 282 22 77  
[servicebureau@axioncontinu.nl](mailto:servicebureau@axioncontinu.nl)  
[www.axioncontinu.nl/personenalarmering](http://www.axioncontinu.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**  
0800 745 64 68  
[CCC@Rijnhoven.nl](mailto:CCC@Rijnhoven.nl)  
[www.rijnhoven.nl/zorg-thuis/personenalarmering](http://www.rijnhoven.nl/zorg-thuis/personenalarmering)

### 3.5 HULP BIJ HET HUISHOUDEN

Als u graag in uw eigen huis wilt blijven wonen, maar niet meer alle huishoudelijke klussen aankunt, kunt u bij de gemeente 'hulp bij huishouden' aanvragen. Hulp bij huishouden valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U 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 2022 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? Cliëntondersteuners van U Centraal zijn onafhankelijk en kunnen u hierbij helpen. Hun hulp is gratis.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**  
030 236 17 60  
[clientondersteuning@u-centraal.nl](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 voor korte of langere tijd hulp nodig hebben, zijn er in Utrecht tientallen vrijwilligersorganisaties en burenhulp-initiatieven. De vrijwilligers kunnen u op verschillende manieren helpen.

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

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

- **Wil (Wijk Informatie Lijnen) Vleuten-De Meern**  
030 677 31 31 (werkdagen 9.00 - 11.00 uur, na 11 uur een bandje om in te spreken)  
[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 dicht bij mogelijk.

- **Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar**  
Oudwijkdwarstraat 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. De organisatie zorgt ervoor dat de bewoner die ondersteuning vraagt en de vrijwilliger bij elkaar passen.

U kunt uw vraag plaatsen op [www.burennetwerkzuilen.nl](http://www.burennetwerkzuilen.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

#### Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk)

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

- **Inloop van Buren**  
Noordzeestraat 20  
3522 PK Utrecht  
06 83 44 11 38  
[inloopvanburen@gmail.com](mailto:inloopvanburen@gmail.com)

#### Wijkinformatiepunt Kanaleneiland

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

- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**  
Amerikalaan 199  
3526 VD Utrecht  
06 14 98 42 60  
[info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl](mailto:info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl)  
[www.ugids.nl/wijkinformatiepuntkanaleneiland](http://www.ugids.nl/wijkinformatiepuntkanaleneiland)

#### Vereniging HipHelpt

Vereniging Hulp in Praktijk (HipHelpt) biedt hulp door vrijwilligers aan mensen in nood, in hun eigen buurt. De organisatie zet zich in voor mensen zonder sociaal netwerk die geen geld hebben om hulp te betalen. Zij kunnen hulp krijgen van vrijwilligers die dit werk doen vanuit hun christelijke overtuiging. Medewerkers bemiddelen 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**

Oude Rijn 44b  
2312 HG 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

- **Algemene Hulpdienst Utrecht**

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

- **Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal**

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

### 3.7 BUURTBEMIDDELING

Een fijne woonomgeving is belangrijk. Maar wat als er gedoe is in de buurt? Of als u ruzie hebt met uw burens en u komt er samen echt niet uit? In zulke gevallen kunt u Buurtbemiddeling Utrecht inschakelen. Buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers die luisteren naar het verhaal van beide partijen. Zij oordelen niet. Het is de bedoeling dat de ruziënde partijen onder begeleiding van de bemiddelaars zelf de ruzie oplossen. Zo is de kans kleiner dat een probleem weer terugkomt. De bemiddelaars hebben een geheimhoudingsplicht. U kunt ook bij 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  
buurtbemiddeling@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling

### 3.8 MAALTIJDBezorging

Als u niet meer zelf kunt koken, kunt u maaltijden thuis laten bezorgen of in de supermarkt kant-en-klare verse maaltijden kopen. U kunt er ook voor kiezen om bij u in de buurt eens

samen met anderen te eten. Zie daarvoor de eettafels die op verschillende plaatsen worden georganiseerd (hoofdstuk 2.12).

- **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 € 4,30. Een standaardmaaltijd kost € 4,70 en een wat luxer hoofdgerecht € 5,40. Voor een soep betaalt u € 1,10, voor een bijgerecht € 1,05. Voor een toetje € 1,00. 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 (voor algemene vragen, aanmelden kan via contactformulier op de website)  
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 door het delen van een (warme) maaltijd. Een buurtgenoot kookt een extra maaltijd die u voor een bepaalde prijs koopt. Zo leert u iemand in de buurt kennen en eet u een vers gekookte maaltijd.

- **Stichting Thuisgekookt**

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

### 3.9 SAMEN ETEN

- **Eet Mee! Ontmoeting aan tafel**

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

- **Stichting Eet Mee!**

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





## Eettafels

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

## 3.10 (BIJZONDER) OPENBAAR VERVOER

### Openbaar Vervoer reisinformatie

Op de website [www.9292.nl](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](http://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 het formulier 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**

088 229 80 80  
[www.ov-begeleiderskaart.nl](http://www.ov-begeleiderskaart.nl)  
[info@argonaut.nl](mailto:info@argonaut.nl)

### Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie

De Nederlandse Spoorwegen (NS) verlenen assistentie aan reizigers met een lichamelijke beperking. U kunt de hulp aanvragen als u een rolstoel gebruikt, visueel beperkt bent of een andere beperking heeft waardoor u hulp nodig heeft bij het reizen. De NS biedt deze hulp op zo'n 160 stations in Nederland, dagelijks van de eerste tot de laatste trein. Op sommige stations kunt u niet in de spits in- of uitstappen en niet 's avonds laat. Op [www.ns.nl](http://www.ns.nl) > reisinformatie > reizen met een functiebeperking 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 verzorgt openbaar vervoer voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen, ook met een rolstoel of scootmobiel. Regiotaxi Utrecht brengt u van deur tot deur en van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Een rit mag maximaal 25 kilometer zijn. Het vertrek of de aankomst van uw rit moet altijd in één van deze gemeenten zijn: Bunnik, De Bilt, de Ronde Venen, Houten, IJsselstein, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Stichtse Vecht, Utrecht, Vijfheerenlanden en Zeist.

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 regiotaxipas gaat de bestelling sneller en kunt u ook via internet ritten aanvragen.

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

In 2022 betaalt een Wmo-reiziger per rit het instaptarief van € 1 en € 0,25 per kilometer; een OV-reiziger betaalt € 3 instaptarief en € 0,75 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 kilometer van uw woonadres. Met Valys reist u voor een voordelig tarief. Uw rolstoel of scootmobiel kan mee, dat regelt u bij uw reservering.

#### Valyspas

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





len ook € 0,20 per kilometer. Als uw PKB op is, kunt u Valys blijven gebruiken. U betaalt dan een hoger tarief van € 1,35 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.

- **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. Het zijn dus geen examens. Er zijn opfriscursussen voor automobilisten, fietsers (ook e-bike), scootmobielgebruikers en over verkeersregels. Ook in Utrecht geeft VVN cursussen. Ze bestaan uit twee bijeenkomsten van elk ongeveer twee uur.

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

- **VVN Regio West**

Stationsstraat 79a  
3811 MH Amersfoort  
088 524 88 38  
[steunpuntwest@vvn.nl](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 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 kunnen ze dat doorgeven aan het CBR.



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

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

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

- **ANBO Ledenservice**

0348 466 690  
[ledenservice@anbo.nl](mailto:ledenservice@anbo.nl)  
[www.anbo.nl](http://www.anbo.nl)

### 3.13 PARKEREN GEHANDICAPTEN

Als u een beperking heeft, zijn er meerdere mogelijkheden om met de auto te blijven reizen. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen zodat u op de meeste plekken dichterbij uw bestemming kunt parkeren. Of u kunt een gehandicaptenparkeerplaats bij uw woning, werk of studie aanvragen. Voor meer informatie over de kaart en een parkeerplaats 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 procent korting op het normale parkeertarief. U hoeft zelf geen auto of parkeervergunning te hebben om de korting te kunnen aanvragen. Kijk voor meer informatie en de aanvraag op [www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parkeren](http://www.utrecht.nl/wonen-en-leven/parkeren).

### 3.14 VERHUIZEN

#### Verhuisadviseur Senioren

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

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



• **De Verhuisadviseur Senioren**

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

**De Verhuisfamilie**

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

Het aanvraagformulier en de werkwijze vindt u op [www.verhuisfamilie.nl](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

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

### 4.1 ZORGWETTEN

Er zijn verschillende wetten die ervoor zorgen dat u recht heeft op zorg. Dat zijn de Zorgverzekeringswet (Zw), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze wetten zorgen ervoor dat u op verschillende manieren zorg en ondersteuning kunt krijgen. Voordat u de zorg of voorziening krijgt die u nodig hebt, wordt onderzocht of u er recht op heeft. U hebt, zoals dat heet, een indicatie nodig. Dat is een verklaring waarin staat op welke voorziening(en) u recht heeft.

#### Zorg in Natura

Als u een indicatie heeft zijn er twee manieren om de zorg te regelen: door middel van Zorg in Natura of met een Persoonsgebonden budget (pgb).

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

#### Persoonsgebonden budget (pgb)

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

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

#### Zorgverzekeringswet (Zw)

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

Een basisverzekering verzekert de basis, bijvoorbeeld de huisarts en ziekenhuiszorg. Voor de meeste zorgkosten geldt een eigen risico (maximaal € 385 in 2022) 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 2022 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). Heeft 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. De gemeente laat deze zorg uitvoeren door het buurtteam bij u in de buurt.

#### 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  
Whatsapp 06 20 18 09 30  
[www.svb.nl/pgb](http://www.svb.nl/pgb)

- **CIZ 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

Een onafhankelijke cliëntondersteuner helpt u als u vragen heeft over het regelen van zorg of ondersteuning. Misschien is er iets onduidelijk. Dan is het prettig wanneer een extra paar ogen met u meekijkt, zodat u hierna weer zelf verder kunt. De onafhankelijke cliëntondersteuner kan:

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

Onafhankelijke cliëntondersteuning kan op elk moment worden ingeschakeld: voor, tijdens of na de aanvraag van zorg. De ondersteuning van U Centraal is niet verbonden aan het buurtteam 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 van een aanbieder 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 heeft, dan kunt u bellen met de huisartsenpost. U kunt niet zomaar langsgaan, u moet eerst bellen. Houd belangrijke gegevens bij de hand: uw Burgerservicenummer (BSN), deze staat ook vermeld op het pasje van uw zorgverzekering, de naam van uw huisarts en de 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 - 08.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

- **Spoedpost Noordwest Utrecht**

St. Antoniusziekenhuis Utrecht  
Soestwetering 1  
3543 AZ Utrecht  
088 130 96 20  
[www.spoedzorgnu.nl](http://www.spoedzorgnu.nl)  
geopend: werkdagen van 17.00 - 08.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

**ZIEKENHUIZEN**

- **St. Antonius Ziekenhuis**  
postadres: Postbus 2500  
3430 EM Nieuwegein  
088 320 30 00  
www.antoniusziekenhuis.nl
- Bezoekadressen:  
Locatie Utrecht  
Soestwetering 1  
3543 AZ Utrecht  
088 320 30 00
- Locatie Nieuwegein  
Koekoekslaan 1  
3435 CM Nieuwegein  
088 320 30 00
- Polikliniek Overvecht  
Neckardreef 6  
3562 CN Utrecht  
088 320 30 07
- Locatie Woerden  
Polanerbaan 2  
3447 GN Woerden  
088 320 30 00
- **UMC Utrecht**  
Heidelberglaan 100  
3584 CX Utrecht  
postadres: Postbus 85500  
3508 GA Utrecht  
088 755 55 55  
info@umcutrecht.nl  
www.umcutrecht.nl
- **Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ)**  
Lundlaan 6  
3584 EA Utrecht  
postadres: Postbus 85090  
3508 AB Utrecht  
088 755 55 55  
info@umcutrecht.nl  
www.hetwkz.nl



- **Prinses Máxima Centrum voor Kinderoncologie**  
Heidelberglaan 25  
3584 CS Utrecht  
postadres: Postbus 113  
3720 AC Bilthoven  
088 972 72 72  
info@prinsesmaximacentrum.nl  
www.prinsesmaximacentrum.nl
- **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  
3700 RB Doorn  
088 250 88 88
- locatie Zeist  
Jagersingel 1  
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 hij afspraken heeft gemaakt over wijkverpleging. Zo voorkomt u onnodig extra kosten.

## 4.4 ERGOTHERAPIE

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

- **Careyn, ergotherapie Utrecht Stad**  
030 258 87 25 of 06 83 07 89 02  
secretariaat.paramedici@careyn.nl  
www.careyn.nl/diensten/ergotherapie
  
- **AxionContinu, therapie zonder verblijf**  
030 282 22 77 (servicenummer)  
servicebureau@axioncontinuu.nl  
www.axioncontinuu.nl/therapie-zonder-verblijf
  
- **De Rijnhoven**  
0348 44 17 14  
BAC-Ergotherapeut@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 worden, heeft u een Wlz-indicatie nodig (Wet langdurige zorg). Woonvoorzieningen speciaal voor mensen met een beperking kunt u vinden in hoofdstuk 6 (Leven met een beperking).

### Wonen met zorg (verzorgd wonen)

In een verzorgingshuis wonen ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen. Bewoners krijgen er onder meer hulp bij de persoonlijke verzorging en het huishouden. In een verzorgingshuis is maar beperkt verpleging mogelijk (wondverzorging, injecties, en dergelijke). 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 groepswooning aan een kleine groep mensen (bijvoorbeeld met dementie) die intensieve zorg en ondersteuning nodig heeft.

### Beschermd wonen

Deze woonvorm is bedoeld voor mensen met (langdurige) psychische, psychosociale en/of psychiatrische problemen. Er komt een begeleider langs voor ondersteuning en op sommige locaties is 24 uur per dag iemand aanwezig. De gemeente is verantwoordelijk voor de toegang tot beschermd wonen. Deze woonvorm valt onder de Wmo of, als iemand jonger is dan 18 jaar, onder de Jeugdwet. Op sommige locaties hebben mensen een eigen woning met voorzieningen en op andere locaties delen de bewoners een woning.

### Eerstelijnsverblijf

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

Hierna is een lijst opgenomen van instellingen per wijk, met de verschillende soorten zorg die zij kunnen leveren. Op [www.ouderenzorgutrecht.nl](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 77  
servicebureau@axioncontinuu.nl  
www.axioncontinuu.nl
  
- **Careyn**  
088 123 99 88  
contact@careyn.nl  
www.careyn.nl
  
- **De Rijnhoven**  
0800 745 64 68  
CCC@rijnhoven.nl  
www.rijnhoven.nl





- **Vecht en IJssel**  
030 303 35 93  
clientzaken@vechtenijssel.nl  
www.vechtenijssel.nl

### Wonen met zorg; adressen per wijk

#### 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 kleinschalig wonen*  
Perudreef 8  
3563 VA Utrecht
- **Woonzorgcentrum 't Huis a/d Vecht - AxionContinu**  
*verzorgd wonen*  
Costa Ricadreef 9  
3563 TA Utrecht
- **Zorgcentrum Rosendaal - 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 - 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

## LEIDSCHER RIJN

- **Woonzorgcentrum De Ingelanden - AxionContinu**  
*kleinschalig wonen*  
Louis Armstronglaan 800  
3543 EB Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Componist - AxionContinu**  
*kleinschalig wonen*  
Georg Jarnostraat 14-20  
3543 BX Utrecht
- **Parkwijk - Careyn**  
*kleinschalig wonen*  
Eerste Oosterparklaan 72  
3544 AK Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Drie Ringen - AxionContinu**  
*verpleeghuis*  
Kandinskystraat 40  
3544 NW Utrecht

## VLEUTEN-DE MEERN

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

## 4.6 GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

Voor de meeste vormen van psychische ondersteuning heeft u een verwijzing nodig van de huisarts. Verschillende organisaties in de stad Utrecht bieden hulp en ondersteuning bij psychische problemen. Overleg met uw huisarts welke organisatie het beste past bij uw situatie. In de praktijk van uw huisarts is er misschien ook een Praktijkondersteuner Huisarts GGZ (POH-GGZ). Zij zijn er om in te schatten welke hulp er nodig is en kunnen ook lichte ondersteuning bieden. U kunt ze zien als een soort voordeur van de geestelijke gezondheidszorg. Deze zorg valt onder de huisarts; u betaalt hiervoor geen eigen risico.

### 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 dicht bij huis zorg en behandeling krijgen. 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 en 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/zorgeenheid/ouderenpsychiatrie/](http://www.altrecht.nl/zorgeenheid/ouderenpsychiatrie/)

### Steunpunt GGz Utrecht

Het Steunpunt GGz Utrecht is er voor mensen met psychiatrische problematiek en hun naasten. Het Steunpunt wil bereiken dat deze mensen zich beter kunnen redden in de samenleving en daarin een fijne plek hebben. U kunt bij het Steunpunt onder andere terecht voor individuele ondersteuning, groepsgewijze ondersteuning en kennisondersteuning. 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 van 9.30 - 12.30 uur)  
 steunpunt@ggzutrecht.nl  
 www.ggzutrecht.nl

**Lister**

Lister biedt begeleiding en als het nodig is ook huisvesting aan volwassenen van wie het leven ernstig ontwricht is geraakt door een psychische kwetsbaarheid en/of verslaving. Gespecialiseerde begeleiders en ervaringsdeskundigen ondersteunen bij wonen, leven en werken. Hoe intensief de ondersteuning is en hoe lang die duurt, is afhankelijk van wat nodig is.

• **Lister**

Furkaplatau 15  
 3524 ZH Utrecht  
 030 236 10 70 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)  
 info@lister.nl  
 www.lister.nl

**MIND Korrelatie**

MIND Korrelatie is een landelijke organisatie voor professionele psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt, telefonisch en online.

U hoeft in het contact uw naam niet te noemen als u dat niet wilt.

• **MIND Korrelatie**

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

**4.7 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.jellinek-zelfhulp.nl](http://www.jellinek-zelfhulp.nl).

• **Jellinek Utrecht**

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

**4.8 BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING BIJ ZIEKTE**

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

Patiënten met een ernstige ziekte hebben vaak behoefte aan informatie en advies gericht op hun persoonlijke situatie. Voor veel ziektes bestaan patiëntenorganisaties of patiëntenverenigingen. De adressen vindt u op [www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht](http://www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht).

**Buddyzorg Midden Nederland**

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

• **Buddyzorg 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. Daarbij gaat om zorg voor de patiënt en voor de mensen om hem of haar heen.

• **Helen Dowling Instituut**

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

- **Locatie Utrecht (gevestigd bij OOFU)**

Herculesplein 379, 2e etage  
 3584 AA Utrecht  
 (contactgegevens zie boven)

**Toon Hermans Huis**

Het Toon Hermans Huis is er voor iedereen die met kanker te maken heeft (gehad). Jong en oud kan aankloppen. 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  
aanmelden@thha.nl  
www.thha.nl  
Bereikbaar: ma t/m don 10:00 - 14:00 uur

#### 4.9 PALLIATIEVE OF TERMINALE ZORG

Mensen die ongeneeslijk ziek zijn, krijgen te maken met palliatieve of terminale zorg. Palliatieve zorg is zorg die gericht is op het verlichten van klachten. Terminale zorg is de zorg in het laatste stadium van een ziekte.

##### Stadshospice Utrecht

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

- **Stadshospice Utrecht**  
Kanaalstraat 200a  
3531 CR Utrecht  
030 291 60 40  
info@stadshospiceutrecht.nl  
www.stadshospiceutrecht.nl

##### Hospitium Johannes Vleuten

Het Johannes Hospitium biedt mensen in hun laatste levensfase een gastvrij en comfortabel verblijf met deskundige verzorging en begeleiding. De gast en de mensen om hem of haar heen hebben de gelegenheid om in alle rust en op een persoonlijke manier 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 is een verpleegkundige die gespecialiseerd is in het begeleiden van patiënten met kanker. De oncologieverpleegkundige komt bij u thuis en geeft steun bij al uw vragen en zorgen over uw ziekte, het leven en de dood. Ook onderwerpen als vermoeidheid, pijn, onzekerheid, angst, afscheid nemen en zorg voor uw naasten kunt u met deze verpleegkundige bespreken. De verpleegkundige kan u ook informeren over 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  
030 258 82 12  
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 maandelijkse ontmoetingsplaats voor lotgenoten.

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

##### Humanitas – Steun bij rouw

Humanitas biedt begeleiding aan mensen die een dierbare hebben verloren. De begeleiding kan individueel zijn of in groepsverband met lotgenoten.

- **Humanitas – Steun bij rouw**  
Christiaan Krammlaan 2-8  
3571 AX Utrecht  
030 252 40 30 of 06 351 30 448  
sbr.utrecht@humanitas.nl  
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-steun-bij-rouw

### Zin in Utrecht

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

- **Zin in Utrecht**

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

## 4.10 NA EEN OVERLIJDEN

Na een overlijden moet er van alles geregeld worden op financieel en administratief gebied. Had de overledene een uitvaartverzekering? Is er een erfenis te verdelen of zijn er schulden? Wat moet u doen als er schulden zijn? Kunt u dat zelf? Heeft u een notaris nodig? Wat gebeurt er met de inboedel? Vragen, vragen. En dat in een periode die waarschijnlijk emotioneel zwaar is. Hoewel uw hoofd er misschien niet naar staat, is het toch heel belangrijk om alles goed te regelen. Gelukkig zijn er verschillende organisaties die een overzicht bieden van zaken die geregeld moeten worden bij overlijden. De meeste informatie kunt u vinden via internet.

### Rijksoverheid

Als een naaste overlijdt, hoeft u niet helemaal zelf uit te vinden waar u allemaal aan moet denken. De overheid heeft een handige vragenlijst gemaakt. U beantwoordt een paar vragen en krijgt dan een overzicht van wat er geregeld moet worden.

- [www.rijksoverheid.nl/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 met zaken die u moet regelen.

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

### Wijzer in geldzaken

Wat kunt u nu al regelen voor uw nabestaanden? Hoe kunt u ervoor zorgen dat uw partner en kinderen goed achterblijven? Het is verstandig om op tijd na te denken over zaken als de erfenis, eventuele schulden, inkomen, pensioen na overlijden, enzovoort. Deze website helpt daarbij.

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

### Nibud

De kosten voor een uitvaart kunnen hoog oplopen. Maar hoe hoog? Wat kost een uitvaart nou eigenlijk? Met de uitvaartberekenaar berekent u welk bedrag u ongeveer kunt verwachten.

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

### 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 - 13.00 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

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

### 5.1 OVER MANTELZORG

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

#### Financieel

Als mantelzorger kunt u soms gebruikmaken van financiële tegemoetkomingen en regelingen. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan belastingaftrek voor bepaalde zorgkosten, een tegemoetkoming voor parkeerkosten en tijdelijk verlof waarbij uw salaris gedeeltelijk wordt doorbetaald. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de sociaal raadslieden in het buurtteam. Staat u ingeschreven bij het Steunpunt Mantelzorg Utrecht? Dan kunt u ook gratis gebruikmaken van de mantelzorgmakelaar ([www.u-centraal.nl/mantelzorgmakelaar](http://www.u-centraal.nl/mantelzorgmakelaar) of neem contact op met het Steunpunt Mantelzorg Utrecht).

#### Materieel

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

### 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 de 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.

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

#### AMWAHT

Bij AMWAHT ontmoeten vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond elkaar in lotgenotengroepen. De groepen worden begeleid door vrijwilligers die door AMWAHT zijn opgeleid. In verschillende wijken van Utrecht zijn AMWAHT-groepen. De deelnemers kunnen er ervaringen uitwisselen over mantelzorg en onderwerpen zoals het taboe dat rust op sommige ziektes, hoe je grenzen leert stellen en waar je terecht kunt voor hulp en advies.

Meer informatie: via het Steunpunt Mantelzorg Utrecht, mail [mantelzorg@u-centraal.nl](mailto:mantelzorg@u-centraal.nl) of bel 030 236 17 40.

#### Mantelzorgmakelaar

Staat u bij het Steunpunt Mantelzorg Utrecht ingeschreven? Dan kunt u met ingewikkelde vragen over uw mantelzorgsituatie contact opnemen met mantelzorgmakelaar Ankie Baas. Zij is specialist op het gebied van wet- en regelgeving rondom zorg. Mail [a.baas@u-centraal.nl](mailto:a.baas@u-centraal.nl) of bel 030 236 17 40.

#### Waardering voor mantelzorgers

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. Omdat niet iedereen wil of kan deelnemen aan een groepsactiviteit kunnen mantelzorgers kiezen tussen een waarderingsdag óf een waarderingspresentje. U kunt via [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl) laten weten wat uw voorkeur heeft.

#### 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.



### Informatie 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 deze kennis, geeft advies over methodische mantelzorgondersteuning, signaleert en onderzoekt knelpunten en organiseert bijeenkomsten waar beroepskrachten elkaar ontmoeten en kennis en ervaring delen.

- **Steunpunt Mantelzorg Utrecht, U Centraal**

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 vindt u op [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl)

## 5.3 ALGEMENE INFORMATIE

### MantelzorgNL

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

- **MantelzorgNL**

Sparrenheuvel 38  
Gebouw C  
3708 JE Zeist  
030 760 60 55  
mantelzorglijn@mantelzorg.nl  
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  
088 929 40 00  
info@zorgbelanginclusief.nl  
www.zorgbelagnederland.nl

### Jonge mantelzorgers

Een op de vier jongeren groeit op in een gezin waar iemand extra zorg nodig heeft door een ziekte of een beperking. Vaak 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. Op [www.mantelzorgutrecht.nl](http://www.mantelzorgutrecht.nl) staat waar zij terecht kunnen voor informatie, ondersteuning en contact met andere jonge mantelzorgers.

### Werkende mantelzorgers

Bent u mantelzorger en werkt u in loondienst? Dan is het verstandig om uw werkgever op de hoogte te stellen van uw thuissituatie. Als de combinatie van werk en zorg 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? Probeer dan met uw werkgever een andere regeling te treffen. Wettelijk zijn er mogelijkheden voor zorgverlof (Wet arbeid en zorg). Informeer hiernaar bij uw werkgever. U kunt kort- en langdurend zorgverlof aanvragen voor uw kind, partner of ouder, voor tweedegraads bloedverwanten (broers, zussen, grootouders, kleinkinderen), huisgenoten (anders dan kind of partner) en bekenden met wie u een sociale relatie heeft, zoals een buur of een vriend.

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

- **Stichting Werk en Mantelzorg**

Wilhelminaweg 12  
3941 DG Doorn  
0343 477 890  
info@werkenmantelzorg.nl  
www.werkenmantelzorg.nl

## 5.4 TIJDELIJKE VERVANGING VAN MANTELZORG (RESPIJT)

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

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

### Respijtwijzer

De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in 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). Bent u niet handig met de computer of hebt u geen





computer? Bel dan tijdens kantooruren het Steunpunt Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40. U krijgt de Respijtwijzer dan thuisgestuurd.

### 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

## 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 degene 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 onder de naam: Ketenzorg Dementie. 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 DementieLijn) en organiseert samen met lokale partners Alzheimer Cafés waar mensen met dementie, hun familieleden en verzorgers elkaar kunnen ontmoeten.

- **Alzheimer Nederland**

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

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

- **Alzheimer Nederland – regio Gemeente Utrecht**

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

### Alzheimer Cafés

In een Alzheimer Café of Theehuis worden regelmatig informele bijeenkomsten gehouden voor mensen met dementie, hun naasten en belangstellenden. De bijeenkomst begint met een lezing of een interview. Daarna kunnen bezoekers ervaringen, tips en ideeën uitwisselen over leven met dementie. Na afloop kunt u in een gemoedelijke sfeer nog even wat drinken. U hoeft zich niet aan te melden (tenzij de situatie daartoe aanleiding geeft) en de toegang is gratis. Het Alzheimer Café wordt georganiseerd door Alzheimer Nederland, afdeling Gemeente Stad Utrecht in samenwerking met verschillende organisaties die actief zijn in de dementiezorg. Vervoer naar de Alzheimer Cafés Binnenstad Utrecht en Vleuten-De Meern wordt verzorgd door De Domstad Plusbus en Plusbus Erop Uit (zie hoofdstuk 2.8 Vervoer in deze Plusgids).

Informatie over datums en thema's van de bijeenkomsten in Alzheimer Cafés vindt u via [www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht) > klik op Alzheimer Cafés

- **Alzheimer Café Binnenstad**

Bartholomeus Gasthuis  
Lange Smeestraat 40  
3511 PZ Utrecht  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

- **Alzheimer Café Vleuten-De Meern**

Kijk voor de locatie op [www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht) > Alzheimer Cafés > Alzheimer Café Vleuten-De Meern  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

- **Alzheimer Café Leidsche Rijn**

De Ingelanden  
Louis Armstronglaan 800  
3543 EB Utrecht  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

- **Alzheimer Café Utrecht Oost**

Odensehuis Andante  
Oudwijkerdwarstraat 148  
3581 LJ Utrecht  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

- **Alzheimer Café Zuilen**

Zorgrecht  
Prinses Irenelaan 14  
3554 HE Utrecht  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl





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

Ontmoetingscentrum Utrecht King Arthur Groep  
Jan van Galenstraat 6  
3572 LA Utrecht  
gemeente-utrecht@alzheimervrijwilligers.nl

- **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 en is voor alle betrokkenen het vaste aanspreekpunt. Indien nodig schakelt de casemanager vrijwilligers of andere hulpverleners in en houdt de huisarts op de hoogte over het hulpverleningstraject. Desgewenst komt de casemanager thuis op bezoek. De casemanager werkt samen met een specialist ouderengeneeskunde en een psycholoog (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 dat nu volgt, is zo actueel mogelijk.

#### WEST

- Vincent Eijbergen  
v.eijbergen@careyn.nl  
06 19 28 23 61
- Judith Lurvink  
j.lurvink@careyn.nl  
06 20 66 57 24
- Corrine Korevaar  
cverrips@axioncontinu.nl  
06 34 46 22 44
- Monica Riccardi  
m.riccardi@buurtzorgnederland.com  
06 83 79 09 46

#### ONDIEP-PIJLSWEERD-ZUILEN

- Sanne van den Kieboom  
s.vankieboom@careyn.nl  
06 82 13 26 73

- 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

#### NOORDOOST

- Annelies Vlaskamp  
a.vlaskamp@careyn.nl  
06 12 32 03 91
- Lisette van de Wakker  
l.vandewakker@careyn.nl  
06 20 37 51 62

#### OOST

- Lisette van de Wakker  
l.vandewakker@careyn.nl  
06 20 37 51 62
- Ingrid Borgman  
iborgman@axioncontinu.nl  
06 34 52 45 31
- Karin Faassen – Van Os  
kvanos@axioncontinu.nl  
06 41 18 13 63

#### BINNENSTAD

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





- Sanne van den Kieboom  
s.vankieboom@careyn.nl  
06 82 13 26 73
- Amanda Otten  
a.otten@buurtzorgnederland.com  
06 13 75 72 87
- Romy van Wersch  
r.vanwersch@buurtzorgnederland.com  
06 13 75 72 87

**LUNETTEN**

- Ingrid Borgman  
iborgman@axioncontinu.nl  
06 34 52 45 31
- Karin Faassen – Van Os  
kvanos@axioncontinu.nl  
06 41 18 13 63

**HOOGRAVEN-TOLSTEEG**

- Vincent Eijbergen  
v.eijbergen@careyn.nl  
06 19 28 23 61
- Judith Lurvink  
j.lurvink@careyn.nl  
06 20 66 57 24
- Ingrid Borgman  
iborgman@axioncontinu.nl  
06 34 52 45 31
- Amanda de Bruyn  
a.debruyn@buurtzorgnederland.com  
06 51 43 24 07

**DICHTERS-EN RIVIERENWIJK**

- Ingrid Borgman  
iborgman@axioncontinu.nl  
06 34 52 45 31

- Karin Faassen – Van Os  
kvanos@axioncontinu.nl  
06 41 18 13 63
- Elle Koster  
ellekoster@buurtzorgnederland.com  
06 51 59 82 38
- Greta Thiele  
t.thiele@buurtzorgnederland.com  
06 13 11 85 80

**KANALENEILAND NOORD EN ZUID**

- Corrine Korevaar  
cverrips@axioncontinu.nl  
06 34 46 22 44
- Kristel van Kouwen  
kpijl@axioncontinu.nl  
06 40 52 95 97

**LEIDSCHE RIJN**

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

**DE MEERN**

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

**VLEUTEN**

- Albert Schuurmans  
al.schuurmans@careyn.nl  
06 12 48 52 02



**DE RIJNHOVEN**

- Casemanagement dementie De Rijnhoven  
CCC@Rijnhoven.nl  
0800 745 64 68

**Dementelcoach**

Dementelcoach is er voor mantelzorgers van mensen met dementie. De coaches bieden telefonische hulp aan de naasten van mensen met dementie. Er zijn kosten verbonden aan Dementelcoach. Soms worden deze kosten vergoed door de zorgverzekeraar. Vanaf het moment dat de diagnose is gesteld, kunt u 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 de telefonische coachgesprekken.

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

**Geheugenpoli**

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

- **Diakonessenhuis**  
Polikliniek Geheugendiagnostiek (locaties Utrecht en locatie Zeist)  
088 250 90 09  
www.diakonessenhuis.nl/neurologie/geheugendiagnostiek
- **UMC Utrecht**  
Polikliniek Geriatrie, receptie 37  
Heidelberglaan 100  
3584 CX Utrecht  
088 755 83 78  
secretariaatgeriatrie@umcutrecht.nl  
www.umcutrecht.nl > zoek op geheugenpolikliniek
- **St. Antoniusziekenhuis**  
Geheugenpoli (alleen in locatie Woerden)  
Polanerbaan 2  
3447 GN Woerden  
088 320 30 00, algemeen nummer  
088 320 39 00, geheugenpoli

**Hulp bij Dementie, U Centraal**

Hulp bij Dementie koppelt vrijwilligers aan thuiswonende mensen met dementie van alle leeftijden. Getrainde en deskundige vrijwilligers komen wekelijks of tweewekelijks 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. Sommige vrijwilligers richten zich met name op de mantelzorger. Ze luisteren, denken mee en nemen af en toe wat klusjes uit handen.

Hulp bij Dementie organiseert ook lotgenotencontact. In de gespreksgroepen 'Omgaan met dementie' kunnen naasten van mensen met dementie ervaringen uitwisselen. Ook krijgen ze informatie over het ziekteverloop en hoe ze hiermee om kunnen gaan.

- **U Centraal**  
Pieterskerkhof 16  
3512 JR Utrecht  
030 236 17 42  
hulpbijdementie@u-centraal.nl  
www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

**Maatjes voor mensen met dementie, Handjehelpen**

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

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

**DAGBESTEDING****Respijtwijzer**

De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in de hele stad. Hierin vindt u ook veel dagbestedingsactiviteiten. Als u behoefte heeft aan respijtzorg, kunt u contact opnemen met het buurtteam bij u in de buurt. Zij kunnen u ook helpen als er een indicatie nodig is.

U vindt de Respijtwijzer op [www.u-centraal.nl/respijtwijzer](http://www.u-centraal.nl/respijtwijzer). Bent u niet handig met de computer of hebt u geen computer? Bel dan tijdens kantooruren het Steunpunt Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40. U krijgt de Respijtwijzer dan thuisgestuurd.

**Odensehuis Andante**

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

- **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. U hebt geen indicatie nodig om gebruik te maken van deze voorziening.

- **Ontmoetingscentrum King Arthurgroep Utrecht**

Jan van Galenstraat 6

3572 LA Utrecht

06 81 12 03 67

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

bereikbaar: werkdagen 9.00 - 16.00 uur (woensdag voor jonge mensen met dementie)

#### UITSTAPIJES 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) > zoek op Onvergetelijk Centraal.
- Een rondleiding in de Domkerk voor mensen met dementie en hun naaste(n).  
Kijk op [www.domkerk.nl](http://www.domkerk.nl) > zoek op rondleiding dementie

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





## 6 LEVEN MET EEN BEPERKING

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

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

### 6.1 HULP EN ADVIES

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

#### MEE Utrecht Gooi & Vecht

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

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

- **MEE Utrecht Gooi & Vecht**

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

#### Boogh Utrecht De Paraplu

Boogh Utrecht De Paraplu organiseert activiteiten, cursussen, samenzijn 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 zo veel mogelijk zelf. Zij krijgen daarbij hulp van vrijwilligers en begeleiding door professionals van Boogh. Een indicatie is niet nodig.

- **Boogh Utrecht De Paraplu**

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

#### Bartiméus Zeist

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

- **Bartiméus in Zeist (hoofdkantoor)**

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

#### GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht

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

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

Kanaalweg 93 C  
3533 HH Utrecht  
088 432 17 00  
Whatsapp: 06 10 90 86 06  
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 200 patiëntenorganisaties werken samen in de Patiëntenfederatie Nederland. De federatie komt op voor de belangen van patiënten en consumenten in de gezondheidszorg. Op de website van de Patiëntenfederatie staat een uitgebreid overzicht van alle aangesloten patiëntenorganisaties. De Patiëntenfederatie brengt onder meer de digitale Zorgkaart uit; het meest complete en onafhankelijke overzicht van het zorgaanbod in Nederland.

- **Patiëntenfederatie Nederland**

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

- Nationale Zorgnummer: voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie  
 0900 235 67 80 (3 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. Bij Ieder(in) zijn 230 organisaties aangesloten. Ieder(in) is het grootste netwerk in Nederland van mensen met een beperking en behartigt daarmee de belangen van meer dan twee miljoen mensen.

- **Ieder(in)**

Churchillaan 11, 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. De vereniging heeft door het hele land Autisme Info Centra (AIC). Hier kunnen lotgenoten elkaar ontmoeten en wordt informatie en advies gegeven door vrijwilligers en ervaringsdeskundigen.

- **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 PSYCHISCHE KWETSBAARHEID OF VERSLAVING

#### Lister

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

- **Lister**

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

### WONEN VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Er zijn verschillende woonvormen waar iemand met een verstandelijke beperking woonondersteuning kan krijgen. Die ondersteuning kan bestaan uit begeleiding of zorg of een combinatie van beide. De meeste organisaties bieden woonbegeleiding aan mensen met een verstandelijke beperking, maar soms ook aan mensen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel (NAH). 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 uiteenlopende beperkingen. Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en/of een lichamelijke beperking zijn er verschillende woonmogelijkheden waarbij Reinaerde de zorg en begeleiding biedt die nodig is.

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

#### De Rijnhoven

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

- **De Rijnhoven**  
Postbus 11  
3480 DA Harmelen  
0800 745 64 68  
CCC@rijnhoven.nl  
www.rijnhoven.nl



**WONEN VOOR MENSEN MET AUTISME**

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

**Jados**

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

- Ambulante begeleiding in de eigen woonomgeving  
Begeleiding wanneer iemand zelfstandig woont of gaat wonen en hierbij ondersteuning nodig heeft. Een medewerker biedt begeleiding in de eigen woonomgeving en komt op afspraak langs.
- Wonen in een studentenhuis of woonlocatie  
Bij Jados zijn mogelijkheden om te wonen in een studentenhuis waar meerdere studenten met autisme wonen. Tevens biedt Jados woonmogelijkheden met meer zelfstandigheid.
- Begeleiding bij het vinden van werk of coaching op de huidige werkplek  
Jados biedt re-integratie (het vinden van werk) en jobcoaching (het coachen op de huidige werkplek).

**Jados**

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

**Stichting De Grasboom**

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

**Stichting De Grasboom**

info@degrasboom.nl  
www.degrasboom.nl

**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

**6.3 DAGBESTEDING**

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

**Boogh**

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

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

- **De Moestuin**

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

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

In het Julianapark in de wijk Zuilen runt Stichting Baantraject Care en Preventie 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 zijn de deelnemers 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

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

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

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

- **ZOMO Fort Lunet IV**

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

### Abrona

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

- **Abrona**

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

### Reinaerde

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

- **Reinaerde**

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

### 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. Daarnaast geeft de organisatie voorlichting en training en biedt begeleiding bij het verrichten van vrijwilligerswerk. De beperking is niet van belang; bij De Wilg gaat het over het delen van interesses. De activiteiten worden begeleid door activiteitenbegeleiders, vakkrachten en ongeveer 130 vrijwilligers.

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

### NBAV (Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties)

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

- **Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV)**  
[info@nbav.nl](mailto:info@nbav.nl)  
[www.nbav.nl](http://www.nbav.nl)

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





## 7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP

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

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

#### U-pas; gratis kortingspas

Met een U-pas krijgt u elk jaar een geldbedrag. U kunt dat geld uitgeven aan sport, cultuur, onderwijs, ontspanning, school- en wijkactiviteiten. Er zijn ook allerlei kortingsacties. Kijk daarvoor op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl).

Een U-pasjaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. In 2021-2022 krijgt een volwassene € 120 om naar eigen keuze uit te geven. U kunt bijvoorbeeld maximaal € 75 per jaar van uw U-pas gebruiken als reissaldo op uw eigen OV-chipkaart.

U heeft recht op een U-pas als uw bruto-inkomen niet te hoog is. In het U-pasjaar 2021-2022 wordt gekeken naar uw bruto-inkomen in 2020. Hierna leest u tot welk bruto-inkomen u recht heeft op een U-pas. Als uw inkomen na 2020 is gedaald, kunt u soms toch een U-pas krijgen. Misschien is uw inkomen iets te hoog maar hebt u altijd extra kosten, bijvoorbeeld door ziekte of ouderdom. Twijfelt u of u recht heeft op een U-pas? Bespreek dit dan met een hulpverlener.

Inkomensgrens 2021-2022 (125 % van bijstandsnorm)	Tot pensioengerechtigde leeftijd	Vanaf pensioengerechtigde leeftijd
alleenstaande	€ 20.948	€ 20.657
alleenstaande ouder	€ 22.536	€ 21.705
meerpersoonshuishouden	€ 31.896	€ 28.274

U kunt de U-pas digitaal aanvragen op [www.u-pas.nl](http://www.u-pas.nl) of een aanvraagformulier halen bij het stadskantoor, de bibliotheek of een van de openbare zwembaden. Tot en met 30 april 2022 kunt u nog een U-pas aanvragen voor 2021-2022. Op 1 juli 2022 begint het nieuwe U-pasjaar. Hebt u op dat moment op uw oude U-pas nog geld over? Dan kunt u dit bedrag niet meenemen naar het volgende U-pasjaar.

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

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

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

#### U-pas Gezinstegoed

Kinderen krijgen in U-pasjaar 2021-2022:

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

Voor kinderen met een geldige U-pas zijn er sinds 1 juli 2021 geen regels meer voor het kopen van een fiets, laptop of computer en het betalen van schoolkosten met het tegoed. U hoeft dus geen rekening te houden met hoe vaak u iets mag aanschaffen, leeftijdsgrenzen of een maximum bedrag. De spullen zijn alleen te koop in winkels die een afspraak hebben met de U-pasorganisatie. Kijk voor meer informatie op [www.u-pas.nl](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)

[info@u-pas.nl](mailto:info@u-pas.nl)

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

#### Zorgverzekering U-polis

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

Er zijn twee U-polis-pakketten:

- Utrecht Standaard: als u geen hoge zorgkosten verwacht, maar wel goed verzekerd wilt zijn. Utrecht Standaard kost € 145,06 per maand.
- Utrecht Top: als u altijd hoge zorgkosten heeft. De eigen bijdrage voor hulp uit de Wmo en een deel van de eigen bijdrage voor zorg uit de Wlz worden vergoed. Utrecht Top kost € 167,81 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 € 145,06 of € 167,81 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 maart 2023 automatisch terug op uw rekening.

Kijk voor meer informatie en het aanvragen van de U-polis op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > u-polis.

#### Individuele inkomensloeslag

De individuele inkomensloeslag is een geldbedrag voor mensen die lange tijd van een laag inkomen moeten leven. Er zijn verschillende bedragen voor alleenstaanden, alleenstaande



ouders en stellen. De leeftijd van de kinderen in het gezin heeft ook invloed op het bedrag dat u krijgt. U krijgt de inkomensvoetstuk 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 inkomensvoetstuk wordt één keer in de 12 maanden uitbetaald.

Als u de inkomensvoetstuk in 2021 heeft gekregen, krijgt u in 2022 een brief van de gemeente waarin staat wat u moet doen. Soms krijgt u de voetstuk automatisch, soms moet u deze opnieuw aanvragen. Heeft u de voetstuk in 2021 niet gehad, of heeft u de voetstuk niet eerder aangevraagd? Dan kunt u de voetstuk aanvragen 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. Het moeten noodzakelijke kosten zijn, en kosten die u niet kon voorkomen. Ook mogen de kosten niet uw eigen schuld zijn. Voorbeelden zijn medische kosten, begrafenis- en crematiekosten, verhuiskosten, stookkosten, rechtsbijstand, legeskosten, enzovoorts.

Heeft u een laag inkomen (dat hoeft geen bijstandsuitkering te zijn) en weinig spaargeld? En is er geen andere regeling die uw kosten vergoedt? Vraag dan bijzondere bijstand aan. De gemeente onderzoekt of u er recht op heeft en bepaalt het bedrag. De gemeente kijkt daarbij naar wat u zelf kunt betalen.

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

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

030 286 52 11

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

### Woonkostentoeslag

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

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

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 de energiebox ontvangen ter waarde van € 229. Deze energiebox bestaat uit een adviesgesprek, een adviesrapport en een doos met energiebesparende producten, zoals een zuinige lamp en een stekkerblok. U hoort tijdens het adviesgesprek hoe u goedkoper uit kunt zijn door uw energieverbruik te veranderen. Via [www.energiebox.org](http://www.energiebox.org) kunt u zich aanmelden voor de aanvraag en vindt u meer 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 heeft u er toch recht op.

Bij de kwijtscheldingsregeling geldt de kostendelersnorm. Dat betekent dat het inkomen meetelt van kinderen en andere personen van 21 jaar en ouder die bij u in huis wonen. 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 gekregen? 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 daarvoor 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 (RTZ). U kunt de RTZ over 2021 aanvragen tot en met 31 maart 2022 en de RTZ over 2022 tot en met 31 maart 2023.

Heeft u van januari tot en met december door ziekte, beperking of ouderdom minimaal € 200 ziektekosten die niet via de zorgverzekering of een andere regeling worden vergoed? (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 € 35.000? Dan kunt u de tegemoetkoming aanvragen. De aanvraag is per persoon, niet per huishouden.

U moet bewijsstukken inleveren van uw ziektekosten en van uw inkomen:

- bewijsbrief van het CAK met de hoogte van uw eigen bijdrage (als uw zorgverzekeraar deze bijdrage niet vergoedt), declaratieoverzicht van uw zorgverzekeraar waarop te zien is dat niet alle kosten zijn vergoed,
- een Wlz-indicatie of een verklaring van uw arts of specialist (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 de Belastingdienst of het UWV. De gemeente vraagt advies aan een onafhankelijke deskundige en onderzoekt of de ouder(s) zelf ook een deel van de kosten kan of kunnen betalen. Als er passende opvang is bij de voorschool of bij een sociaal-medisch kinderdagverblijf betaalt de gemeente niet mee.

U vraagt de vergoeding kinderopvang met sociaal-medische indicatie aan via een telefoongesprek of via de website van de gemeente.

#### • 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 > extra geld voor kinderen

### Individuele studietoeslag

Voor studenten met een beperking of chronische ziekte die een mbo-, hbo- of universitaire opleiding volgen, is het vaak lastig om naast de studie te werken. Deze studenten kunnen een toeslag krijgen van € 304 per maand. Er gelden een paar regels. U moet recht hebben op studiefinanciering of een tegemoetkoming scholieren (Wtos). En u mag niet teveel spaargeld hebben: maximaal het bedrag dat wordt vrijgelaten bij een bijstandsuitkering. Vanaf 1 april 2022 wordt deze studietoeslag in alle gemeenten gelijkgesteld. Studenten vanaf 18 jaar krijgen € 150 per maand en studenten vanaf 21 jaar krijgen € 300 per maand. Er is vanaf 1 april 2022 geen vermogenstoets meer. Kijk voor alle regels op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen. Let op: de individuele studietoeslag kunt u 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 heeft u daarvoor DigiD nodig. DigiD is een inlogcode om uw privégegevens te beschermen. Met de inlogcode komt u op een beveiligde website. Bijvoorbeeld om een uitkering of toeslag aan te vragen of om belastingaangifte te doen.

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

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

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

### Informatiepunt digitale overheid

Vindt u het lastig om dingen te regelen met de overheid? Dan kunt u terecht bij de Informatiepunten in de bibliotheken. Medewerkers luisteren naar uw vraag en helpen u verder of verwijzen u door naar de juiste instantie. Kijk voor meer informatie op [www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt](http://www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt).

## 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 ergere problemen te voorkomen en om uw problemen op te lossen. Lees hierna wat u zelf kunt doen om schulden te voorkomen en wat u kunt doen als u schulden heeft.

### Zelf aan de slag

Op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > hulp bij geldzorgen 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 inkomen. Bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent of met pensioen gaat. Bij dit soort 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. U kunt 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, arbeidsongeschikt worden, ziek zijn, gaan werken vanuit de bijstand, 18 jaar worden of met pensioen gaan. Hoe zorgt u ervoor dat u met minder geld toch rondkomt? Heeft u misschien recht op geld om uw inkomen aan te vullen? Een eenmalige gratis bijeenkomst 'Financiën bij veranderingen in uw leven' kan u hierbij helpen. U krijgt informatie over regelingen en toeslagen waar u gebruik van kunt maken en 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 (meer) kunt betalen. Als u snel

reageert kunt u erger voorkomen. De buurtteams zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Op de website [www.buurtteamsutrecht.nl](http://www.buurtteamsutrecht.nl) vindt u de openingstijden van het buurtteam bij u in de buurt.

### Crisis door schulden

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

### Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening

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

#### • Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening

Biltstraat 101c  
3572 AL Utrecht  
Paranadreef 361  
3563 WK Utrecht  
030 230 29 87  
[adviesconsultsgb@tussenvoorziening.nl](mailto:adviesconsultsgb@tussenvoorziening.nl)  
[www.tussenvoorziening.nl](http://www.tussenvoorziening.nl)

### SchuldHulpMaatje Utrecht

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

#### • SchuldHulpMaatje Utrecht

06 21 96 78 60  
[info@schuldhulpmaatje030.nl](mailto:info@schuldhulpmaatje030.nl)  
[www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl](http://www.schuldhulpmaatjeutrecht.nl)

### Huishoudboekje, gemeente Utrecht

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

Kijk voor informatie en aanmelden op [www.utrecht.nl](http://www.utrecht.nl) > werk en inkomen > extra's bij een laag inkomen > advies en hulp bij een laag inkomen of bel 030 286 52 11.

### Voedselbank

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

### Fondsen

In bijzondere noodsituaties biedt een gift van een fonds soms uitkomst. 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](mailto:info.stichtingnu@utrecht.nl)  
[www.noodhulputrecht.nl](http://www.noodhulputrecht.nl)

### Stichting Samen voor Alle Kinderen

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

#### • Stichting Samen voor Alle Kinderen

010 307 59 09 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 16.00 uur)  
[info@samenvoorallekinderen.nl](mailto:info@samenvoorallekinderen.nl)  
[www.samenvoorallekinderen.nl](http://www.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 in uw geldzaken? Tijdens deze cursus leert u hoe u uw administratie goed kunt bijhouden en weer grip krijgt op uw financiën. U krijgt informatie

over regelingen waar u gebruik van kunt maken en tips om meer geld over te houden en schulden te voorkomen. De cursus 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 om uw mailbox op orde te krijgen? Raakt u in de war van alle digitale 'Mijn omgevingen'? Als u graag weer overzicht wilt maar niet weet waar te beginnen, kunt u de cursus Online op orde volgen. U gaat aan de slag met het ordenen van uw digitale administratie. 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 heeft 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 te helpen met uw administratie. U krijgt eerst een gesprek. Daarna hoort u of u deze hulp kunt krijgen. Tijdens een afgesproken periode helpt de vrijwilliger u om uw administratie beter bij te houden. Het doel is dat u na afloop van de periode zelfstandig verder kunt.

- **Stadsteam FIA, U Centraal**

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

#### **De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis**

Financieel vrijwilliger thuis van de Tussenvoorziening helpt als u uw administratie niet meer overziet of de post niet meer openmaakt, bijvoorbeeld omdat er schulden zijn. Of misschien heeft u hulp nodig om uw administratie weer op orde te brengen na een periode van bewindvoering of schuldhulpverlening. De Tussenvoorziening heeft vrijwilligers die u thuis komen helpen. De hulp kan 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 grip te krijgen op uw geldzaken. U leert uw administratie goed te ordenen en krijgt hulp bij het opstellen van een overzicht van uw inkomsten en uitgaven. Ervaren vrijwilligers helpen u hierbij. Zo nodig kan de vrijwilliger samen met u een toeslag of andere financiële bijdrage aanvragen. Het doel is dat u uiteindelijk zonder hulp verder kunt.

- **Humanitas Utrecht**

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

#### **Humanitas Get a Grip**

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

- **Humanitas Utrecht**

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

#### **Ondersteuning van Protestantse Diaconie**

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

- **Protestantse Diaconie Utrecht**

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

#### **U Map**

De U map is een ordner waarin u uw administratie op een handige manier kunt bewaren. In de U map vindt u ook tips om goed met uw geld om te gaan, advies over omgaan met schuldeisers, een voorbeeldbrief voor een betalingsregeling en een overzicht waar u terecht kunt voor hulp bij geldzaken.

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

## **7.4 BELASTING EN TOESLAGEN**

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



op toeslagen, hoe u een toeslag aanvraagt en waar u advies of hulp kunt krijgen als u vragen heeft over belasting en toeslagen.

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

### Belastingaangifte

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

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

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

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

### Hulp bij belastingaangifte

U kunt hulp krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte. In de belastingaangifte-periode 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 bij mijn aangifte krijgen? vindt u meer informatie.

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

### Belastingaftrek zorgkosten

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

Meer informatie vindt u op [www.belastingdienst.nl](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. Maar als u weinig of geen belasting betaalt, kunt u vaak toch geld terugkrijgen. Daarvoor is de regeling Tegemoetkoming specifieke zorgkosten (TSZ). Als u belastingaangifte doet en uw zorgkosten invult, kijkt de Belastingdienst of u recht heeft op de tegemoetkoming en hoeveel. Daarna betaalt de Belastingdienst het bedrag in één keer aan u uit.

Meer informatie over deze tegemoetkoming vindt u op [www.belastingdienst.nl](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 2022 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, zolang de vergoeding niet hoger is dan de hierboven genoemde bedragen.

Niet alle organisaties die met vrijwilligers werken, betalen een vrijwilligersvergoeding. Soms ziet een vrijwilliger zelf af van een (onkosten)vergoeding. Als de organisatie aan bepaalde voorwaarden voldoet, dan mag de vrijwilliger bij zijn belastingaangifte een bedrag aftrekken als gift. Op de site van de Belastingdienst vindt u hierover meer informatie. Kijk op [www.belastingdienst.nl](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 € 31.747 per persoon in 2022 (spaargeld van minderjarige kinderen telt mee bij het vermogen van de ouders). Hoe hoog de huurtoeslag is, hangt af van de huurprijs, uw inkomen, uw leeftijd en de samenstelling van uw huishouden. De voorwaarden gelden voor uzelf, voor uw toeslagpartner als u die heeft, en ook voor medebewoners.

### Bijzondere situaties en huurtoeslag

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

- In uw huishouden wordt iemand verzorgd die daardoor niet naar een verpleeg- of verzorgingshuis hoeft. De huurtoeslag wordt hoger doordat het inkomen van deze persoon niet meetelt.
- Uw woning is aangepast voor iemand met een lichamelijke beperking. De huurtoeslag wordt hoger omdat uw woning is aangepast of u krijgt huurtoeslag terwijl uw huur boven de huurgrens voor huurtoeslag ligt.
- In een huishouding met alleen jongeren tot 23 jaar woont iemand die verzorging nodig heeft. Bij een hogere huur dan de gebruikelijke maximale huur voor jongeren is er toch recht op huurtoeslag.

- Een medebewoner woont langer dan een jaar buitenshuis, bijvoorbeeld in een verpleeghuis. De medebewoner telt niet mee voor de huurtoeslag, ook al staat hij ingeschreven op uw adres.

#### Bijzonder inkomen en huurtoeslag

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

- een nabetaling van loon of uitkering over voorgaande jaren,
- een afkoopsom van een klein pensioen,
- een verhoging van uw arbeidsongeschiktheidsuitkering van UWV voor de kosten van oppas en verzorging,
- een wezenuitkering aan een ander dan de wettelijke vertegenwoordiger.

Gebruik het formulier Verzoek bijzondere situatie huurtoeslag op de website van de Belastingdienst. Geef de bijzondere situatie binnen vijf jaar na de datum van de definitieve berekening door met het formulier. Kijk voor meer informatie op [www.belastingdienst.nl](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 2022 een jaarinkomen heeft van maximaal € 31.998 (of € 40.944 samen met uw toeslagpartner),
- op 1 januari 2022 niet meer vermogen heeft dan € 120.020 (of € 151.767 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. Daarnaast is de kinderopvangtoeslag voor ouders die een traject naar werk, een opleiding of een inburgeringscursus volgen. Tot slot kunt u ook kinderopvangtoeslag aanvragen als een van de ouders een Wlz-indicatie heeft. Er is geen inkomens- en vermogensgrens voor kinderopvangtoeslag. Wel wordt de toeslag lager als het inkomen hoger is. Bij kinder-

opvangtoeslag gaat het om grote bedragen. Voorkom dat u moet terugbetalen door elke verandering (aantal uren opvang, soort opvang, aantal gewerkte uren, enzovoort) direct door te geven via Mijn Toeslagen. Dat gaat makkelijk met de app Kinderopvangtoeslag. Kijk voor de voorwaarden waaraan u moet voldoen op de 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 het aanvragen van de toeslagen kunt u terecht bij de Belastingdienst of bij de sociaal raadslieden in het buurtteam.

U kunt uw huur- en zorgtoeslag en kindgebonden budget voor 2021 nog aanvragen tot 1 september 2022. Soms heeft u zelfs nog langer de tijd, namelijk als u of uw toeslagpartner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft. U kunt dan nog toeslag aanvragen tot de datum waarop het uitstel afloopt. Huurtoeslag kunt u ook nog aanvragen als uw medebewoner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft.

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

Een toeslag wordt aan u uitbetaald vóórdat de Belastingdienst uw inkomen heeft gecontroleerd. De Belastingdienst gebruikt uw inkomensgegevens van 2021 voor de berekening van de toeslag in 2022. Pas in 2023 weet de Belastingdienst of uw toeslag in 2022 goed, te hoog of te laag was. Als uw inkomen verandert, geef dat dan direct door via Mijn Toeslagen of de BelastingTelefoon. Uw toeslag wordt dan opnieuw berekend.

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

#### Advies of hulp bij belasting en toeslagen

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

## 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 2022 is de AOW-leeftijd 66 jaar en 7 maanden en stijgt 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 2 procent minder AOW. De AOW kent aparte bedragen voor alleenstaanden en gehuwden of samenwonenden.

### Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)

Heeft u een onvolledig AOW-pensioen en verder weinig of geen inkomsten? Of gaat u binnenkort met pensioen en heeft uw partner weinig of geen inkomen? Dan kunt u misschien een AIO-uitkering krijgen. De AIO-uitkering vult uw inkomen aan tot het sociaal minimum. De AIO-aanvulling is een vorm van bijstand (Participatiewet). Inkomsten worden verrekend en er geldt een vermogenstoets. Ook de kostendelersnorm is van toepassing op de AIO. Dat betekent dat uw AIO-aanvulling lager wordt als er mensen van 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 heeft 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 ouderdompensioen vóórdat uw AOW-pensioen ingaat. Het gaat om de volgende situaties:

- geboren na 30 september 1950,
- na 1 januari 2013 maar voor 1 juli 2015 een uitkering zoals VUT, prepensioen, wachtgeld, enzovoort ontvangen,
- deze uitkering stopt of wordt lager vanaf de 65e verjaardag,
- voor de overbruggingsuitkering geldt een inkomens- en vermogensgrens.

De overbruggingsuitkering is een tijdelijke regeling. 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 nabestaandenuitkering van de overheid krijgen. U krijgt een nabestaandenuitkering Anw als:

- uw partner in Nederland woonde of werkte, en
- u nog niet de AOW-leeftijd heeft bereikt, en
- u voor een kind zorgt dat jonger is dan 18 jaar of u ten minste 45 procent arbeidsongeschikt bent.

Het maakt niet uit of u getrouwd was of samenwoonde met uw overleden partner. De hoogte van de Anw hangt af van andere inkomsten die u heeft. Voor de Anw geldt ook de kostendelersnorm. Dat betekent dat u misschien minder uitkering krijgt als er iemand van 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 uitdiensttreding nog geen nieuwe pensioenuitvoerder, dan mag u het pensioen alsnog afkopen. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw pensioenverzekeraar.

### Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering

Krijgt u een Ziektewet-, Wajong-, WAO- of WAZ-uitkering van UWV die lager is dan het sociaal minimum? Dan heeft u misschien recht op een Toeslag uit de Toeslagenwet. Of heeft u een van deze uitkeringen en verandert er iets waardoor uw gezinsinkomen onder het sociaal minimum komt? Vraag dan bij UWV een Toeslag aan.

Het sociaal minimum is wettelijk vastgesteld. 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 procent, woont u zelfstandig en heeft u dagelijks en blijvend hulp of verzorging nodig? Dan kunt u bij UWV vragen om uw uitkering te verhogen van 75 procent naar 100 procent van het dagloon. Heeft u gedeeltelijk hulp of verzorging nodig, dan kunt u UWV vragen uw uitkering te verhogen naar 85 procent van het dagloon. Deze regeling heet: Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering bij hulpbehoefendheid.

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 procent arbeidsongeschikt zijn of recht hebben op hulp om werk te vinden of te behouden. Deze tegemoetkoming is bedoeld voor de extra kosten die u heeft door uw ziekte of beperking. U krijgt het geld automatisch als u aan de voorwaarden voldoet. Het bedrag wordt jaarlijks aangepast aan de gemiddelde prijsstijging. In 2021 ging het om € 183,61; het bedrag voor 2022 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 vanaf 3 tot 18 jaar dat intensieve zorg nodig heeft, kan recht op dubbele kinderbijslag bestaan. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) brengt daarover een advies uit. U hoeft dit advies niet zelf aan te vragen, dat doet de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

U vraagt de dubbele kinderbijslag aan bij de SVB. Let op: u kunt 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 € 2.200 per jaar. U kunt de extra kinderbijslag na afloop van het kalenderjaar aanvragen. Hierover krijgt u automatisch bericht van de SVB. Eind januari 2022 stuurt de SVB de brieven over de aanvraag voor 2021.

## 7.7 INFORMATIE EN HULP BIJ (SOCIAALJURIDISCHE) VRAGEN

### 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.

### 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 inloopspreekuur kijkt een deskundige medewerker welke tips passen bij uw financiële situatie. U hoort waar u recht op heeft, 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.

### Inloopspreekuren De Geldzaak

Bibliotheek Neude: elke dinsdag 15.30 tot 17.30 uur

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

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)

[www.geldwijzer030.nl](http://www.geldwijzer030.nl)

### Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies en informatie op alle rechtsgebieden, aan iedereen met een laag inkomen en weinig vermogen. De 350 juristen van het Juridisch Loket, verspreid over 30 vestigingen door heel Nederland, zijn onafhankelijk en geven persoonlijk advies. Zij kunnen u ook helpen om een goede advocaat te vinden als het nodig is.

- **Het Juridisch Loket Utrecht**

Catharijnesingel 55

3511 GD Utrecht

0900 8020 (€ 0,10 p/m plus een starttarief van 4,5 cent en uw gebruikelijke belkosten, tot een maximum van € 12,50)

telefonisch bereikbaar op werkdagen 9.00 - 17.00 uur

inloopspreekuur: di en do 9.00 - 11.00 uur

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

### Rechtswinkel Utrecht

De Vereniging Rechtswinkel Utrecht is een vrijwilligersorganisatie waar ongeveer 55 gevorderde rechtenstudenten dagelijks gratis juridisch advies geven tijdens telefonische gesprekken en specialistische inloopspreekuren. De studenten die werken bij de Rechtswinkel hebben een goede juridische basiskennis en doen op deze manier praktijkervaring op.

- **Rechtswinkel Utrecht**

Oudegracht 36

3511 AP Utrecht

030 231 42 54

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

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

### Telefonische spreekuren

ma 13.00 - 17.00 uur

di, wo, do en vr 9.00 - 17.00 uur

### Specialistische inloopspreekuren

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



### Rechtswinkel Leidsche Rijn

De Rechtswinkel Leidsche Rijn houdt iedere dinsdagavond een inloopspreekuur. Inwoners die geen advocaat, notaris of andere commerciële juridische specialist kunnen betalen, kunnen er terecht voor gratis en vrijblijvend juridisch advies en kortdurende rechtsbijstand. De Rechtswinkel is een vrijwilligersorganisatie. Als het nodig is, verwijzen vrijwilligers u door naar één van de netwerkadvocaten of de netwerknotaris. Als u om advies vraagt, hoeft u niet uw persoonsgegevens bekend te maken. Ook hebben alle vrijwilligers een geheimhoudingsverklaring ondertekend.

- **Rechtswinkel Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Hoge Weide  
Dock Leidsche Rijn  
Laurierweg 104  
3541 RB Utrecht  
info@rechtswinkel-lr.nl

*Gratis inloopspreekuur:*  
di 19.30 - 20.30 uur

### Notaristelefoon

De Notaristelefoon is er voor al uw algemene vragen op notarieel gebied. Zo kunt u bijvoorbeeld de Notaristelefoon bellen als u een vraag heeft over zaken die geregeld moeten worden bij de behandeling van een nalatenschap. Over verschillende notariële onderwerpen zijn bij de Notaristelefoon brochures beschikbaar die u kunnen worden toegestuurd. Voor meer gedetailleerde vragen die de Notaristelefoon niet kan beantwoorden, wordt u doorverwezen naar een notaris bij u in de buurt.

- **Notaristelefoon**

0900 346 93 93 (€ 0,80 p/m; voor de wachttijd betaalt u alleen de gebruikelijke belkosten)  
www.notaris.nl  
bereikbaar op werkdagen 9.00 - 13.00 uur



**A**

Aanbieders van woonzorgcentra 58  
 Aangepaste vakanties 42, 116  
 Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO) 132  
 Abrona 110, 115  
 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen 76  
 Adressen Wijkbureaus 24, 25  
 Advies of hulp bij belasting en toeslagen 131  
 AIO 132  
 Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal 64  
 Algemene nabestaandenwet (Anw) 132  
 Algemene Ouderdomswet (AOW) 131  
 Allegeods Vakanties 43  
 Altrecht ouderenpsychiatrie 83  
 Alzheimer Cafés 97  
 Alzheimer Nederland 96  
 Alzheimer Nederland - regio Gemeente Utrecht 97  
 Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café 98  
 Amerpoort 109  
 AMWAHT-groepen voor vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond 93  
 ANBO 52, 69  
 Antonius Ziekenhuis, St. 76  
 Anw 132  
 AOW 131  
 AOW Overbruggingsuitkering 132  
 Apotheek (huisartsenpost spoedzorg) 75  
 Asha, zelforganisatie Hindoestaanse Surinamers 54  
 AxionContinu 110

**B**

Baantraject Care en Preventie De Dierenweide 114  
 Bartiméus Zeist 107  
 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte 85  
 Belasting en toeslagen 127  
 Belastingaangifte 128

Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg 129  
 Belastingaftrek zorgkosten 128  
 Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers 129  
 BghU, gemeentelijke belasting 121  
 Bibliotheek-aan-Huis 35  
 Bibliotheek Informatiepunt 25, 35  
 Bibliotheek Utrecht 33  
 Bibliotheek Utrecht, cursussen en workshops 38  
 Bibliotheek Utrecht, Informatiepunt 25, 35  
 Bibliotheekservice Passend lezen 35  
 Bijzonder inkomen voor toeslagen 130  
 Bijzondere bijstand 120  
 (Bijzonder) openbaar vervoer 66  
 Bikkel, Stichting 113  
 Boogh behandel- en afasiencentrum 113  
 Boogh Leidsche Rijn 113  
 Boogh Mantelzorg Match 96  
 Boogh Utrecht De Paraplu 106  
 Brandweer (geen spoed) 56  
 Buddyzorg Midden Nederland 29, 85  
 Buren helpen Buren Overvecht 17  
 Buren voor Buren 16  
 Burennetwerk Utrecht Zuid 63  
 Burennetwerk Zuilen 16, 63  
 Buurt Mobiel 41  
 Buurtbemiddeling 64  
 Buurtcentra 15 - 23  
 Buurthuizen 14 - 23  
 Buurtteams 14- 23  
 Buurtwerkkamer De Klop 17  
 Buurtwerkkamer de Verbinding 16  
 Buurtwerkkamer TOP 16  
 Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn 21

**C**

Careyn 111  
 Careyn oncologieverpleegkundigen 85  
 Casemanager dementie, per wijk 98 - 144  
 Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) 74  
 ChristenQueer 45  
 CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) 74  
 COC Midden-Nederland 44

COC Midden-Nederland 50+ 44  
 Computer 35  
 Computerhulp SeniorWeb 36  
 Computerhulp Student aan huis 35  
 Computersprekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis) 35  
 Computerles Welkom Online van het Ouderenfonds 36  
 COSBO-Stad-Utrecht 51  
 Crisis door schulden 124  
 Cursus Grip op financiën 125  
 Cursus Online op orde 126  
 Cursus Voor 't zelfde geld 126  
 Cursussen 37

**D**

Dagbesteding 103, 113  
 Dagbestedingsproject de Dierenweide 114  
 Dag van de Mantelzorg 93  
 De Dementielijn (voor hulp en advies) 96  
 De Dierenweide 114  
 De Geldzaak, U Centraal 134  
 De Grasboom 112  
 De Hoogstraat Revalidatie 75  
 De Kringen 44  
 De Rijnhoven 111  
 De Tussenvoorziening - Financieel vrijwilliger thuis 126  
 De Utrechtse Muziekschool (DUMS) 37  
 De Verhuisfamilie 70  
 De Wilg 115  
 De Zonnebloem 30, 41, 43  
 Dementelcoach 102  
 Dementie 96  
 Dementielijn, De 96  
 Diaconie Utrecht 127  
 Diakonessenhuis 77  
 Dierenbuddy 41  
 Dierenvoedselbank 42  
 Dierenweide De, dagbesteding 114  
 DigiD 122  
 DigiTaalhuis (computer- en taalhulp) 35, 36  
 DOCK Utrecht 14  
 Doven en slechthorenden GGMD, 107  
 Domstad PlusBus 39  
 DUMS, De Utrechtse Muziekschool 38

**E**

Eet Mee! Ontmoeting aan tafel 65  
 Eettafels per wijk 45 - 51  
 Energieadvies 121  
 Vervoer 39  
 Ergotherapie 78  
 Extra's van de gemeente Utrecht 118

**F**

Financiën Informatie en Advies, U Centraal 125  
 Financiële vrijwilliger bij u thuis 126  
 Financiën bij veranderingen in uw leven 123  
 Fokuswoningen 57  
 Fondsen 125

**G**

Geestelijke gezondheidszorg 83  
 Geheugenpoli 102  
 Geldzaak, De 134  
 Geldzaken, advies en hulp 118  
 Geldzorgen door het coronavirus 123  
 Gemeente Utrecht 24  
 Gespreksgroepen en contactgroepen mantelzorg 93  
 GGMD voor Doven en Slechthorenden Utrecht 107  
 GGZ in de Wijk 83  
 GGZ Steunpunt Utrecht 83  
 Gilde Utrecht 33  
 Grasboom, Stichting De 112  
 Groepswonon ouderen 57

**H**

Handige algemene telefoonnummers 56  
 Handjehelpen 32, 103  
 Heerenloo, 's 110  
 Helen Dowling Instituut 85  
 Het Juridisch Loket 135  
 Het Vakantiebureau 43

Hindoestaanse ouderen, Asha 54  
 HipHelpt 63  
 Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) 37  
 Homoseksualiteit 44  
 Hoogstraat, De Revalidatie 77  
 Hospice Utrecht, Stichting 86  
 Hospitium Johannes Vleuten 86  
 Huisartsenposten Utrecht (spoedzorg) 75  
 Huisdieren 41  
 Huiselijk geweld 26  
 Huishoudboekje, gemeente Utrecht 124  
 Huishoudelijke hulp 62  
 Huiskamer van de Wijk 31  
 Hulp bij belastingaangifte 128  
 Hulp bij Dementie, U Centraal 102  
 Hulp bij huishouden, Wmo-loket 62  
 Hulp bij uw administratie 125  
 Hulp en hulpmiddelen, Wmo-loket 24  
 Hulp- en hulpmiddelen 60  
 Hulp en informatie in Utrecht 14  
 Hulp en informatie voor de hele stad 23  
 Hulp en informatie: adressen per wijk 15  
 Humanitas 32  
 Humanitas Utrecht 28  
 Humantas, vriendschappelijk huisbezoek 28  
 Humanitas Get a Grip 127  
 Humanitas - Steun bij rouw 87  
 Humanitas Taalmaatjes 36  
 Humanitas Thuisadministratie 127  
 Humanitas Vriendschappelijk Huisbezoek 28  
 Huurtoeslag 129

**I**

Ieder(in) 108  
 In de kern gezond Leidsche Rijn 21  
 Individuele inkomenstoelag 119  
 Individuele studietoelag 122  
 Individuele Wmo-voorzieningen 73  
 Infopunt Informele Zorg (NIZU) 24  
 Informatie en Advieslijn van U Centraal 23

Informatie en hulp bij (sociaaljuridische) vragen 134  
 Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht 25, 35  
 Informatiepunt digitale overheid 123  
 Inloop van Buren Rivieren- en Dichterswijk 63

**J**

Jados 112  
 Jellinek Utrecht 84  
 Jeugdwet 73  
 Jonge mantelzorgers 95  
 Juridisch Loket, Het 135  
 Jungheimer Café Utrecht (voor jonge mensen met dementie en hun naasten) 98

**K**

KBO Utrecht 52  
 Kersten hulpmiddelenspecialist 61  
 Kinderbijslag en intensieve zorg 134  
 Kinderopvang met sociaal-medische indicatie 122  
 Kinderopvangtoeslag 130  
 Kindgebonden budget 130  
 King Arthurgroep Utrecht 104  
 Kleine pensioenen 133  
 Kringen, De 44  
 Kunstuitleen Utrecht 37  
 Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU) 121

**L**

Leren 33  
 Leven met een beperking 106  
 LHBTIQ+ 44  
 Lister 84, 109  
 LOMASS 112  
 Lunetten Wil Wel 19  
 LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) 57

**M**

Maaltijdservice Utrecht, U Centraal 65  
 Maatjes 28  
 Maatjes – U Centraal 28  
 Maatjes – Tussenvoorziening 28  
 Maatjes voor mensen met dementie,  
 Handjehelpen 103  
 Mantelzorg 92  
 Mantelzorgmakelaar 93  
 Mantelzorg en werk 95  
 MantelzorgNL 94  
 Medipoint 60  
 MEE Utrecht Gooi & Vecht 106  
 Meedoen en actief blijven 28  
 Meldpunt zorgwekkend gedrag 56  
 Meyra 60  
 MIND Korrelatie 84  
 Moestuin Maarschalkerweerd, De 114  
 Moria, vereniging voor Surinaamse Ouderen  
 54  
 Muziekschool. De Utrechtse (DUMS)  
 38

**N**

Na een overlijden 88  
 Nat Utrecht 45  
 Nationaal Ouderenfonds 29  
 Nederlandse Bond voor Oudere Migranten  
 (NISBO) 53  
 Nederlandse Branchevereniging voor  
 Aangepaste Vakanties (NBAV) 116  
 Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie  
 66  
 Nederlandse Vereniging voor Autisme  
 108  
 Netwerk Informele Zorg (NIZU) 31  
 Netwerk van Organisaties voor Oudere  
 Migranten (NOOM) 53  
 NISBO Utrecht 53  
 NIZU (Infopunt Informele Zorg) 24  
 Noodhulp Utrecht, Stichting 125  
 Notaristelefoon 89, 136

**O**

Odensehuis Andante 103  
 Onafhankelijke cliëntondersteuning 62, 74  
 Oncologieverpleegkundigen 87  
 Onderwijs voor ouderen, HOVO 37  
 Ontmoeting 30  
 Ontmoetingscentrum King Arthurgroep  
 Utrecht 104  
 Oog voor Utrecht 31  
 OOOPEH, Stichting 42  
 Oost voor elkaar, Wijkcoöperatie 62  
 Openbaar Vervoer reisinformatie 66  
 Opfriscursus verkeer 68  
 Organisaties voor LHBTIQ+ 44  
 Organisaties voor ouderen 51  
 Ouderenfonds, Welkom Online 36  
 Ouderenfonds, vakanties 43  
 Oudere migranten 53  
 Ouderen Vakanties 42, 116  
 Ouderenorganisaties 51  
 Ouderenpsychiatrie Altrecht 83  
 OV-begeleiderskaart 66  
 Overbruggingsuitkering AOW 132  
 Overlijden 88

**P**

Palliatieve of terminale zorg 86  
 Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg 69  
 Parkeren gehandicapten 69  
 Passend lezen 35  
 Patiëntenfederatie Nederland 108  
 PCOB Utrecht 52  
 Pelita, Stichting 53  
 Pensioenen 131  
 Pensioenoverzicht.nl 133  
 Per Saldo 74  
 Personalarmering 61  
 Persoonsgebonden budget (pgb) 72  
 Philadelphia 110  
 PlusBus Erop Uit 39  
 Politie (geen spoed) 56  
 Prinses Máxima Centrum voor  
 Kinderoncologie 77  
 Protestantse Diaconie Utrecht 30, 127

**R**

Rechtswinkel Leidsche Rijn 136  
 Rechtswinkel Utrecht 135  
 Regeling tegemoetkoming zorgkosten 121  
 Regenboogmaatjes 45  
 Regiotaxi Utrecht 67  
 Reinaerde 110, 111, 115  
 Reisinformatie openbaar vervoer 66, 67  
 Respijtwijzer 95, 103  
 Respijtzorg 95  
 Revalidatie, De Hoogstraat 77  
 Rijbewijskeuring 68  
 Rijnhoven, De 111

**S**

Samen in de Stad 30  
 Samen voor alle kinderen, Stichting 125  
 Schulden 123  
 SchuldHulpMaatje Utrecht 124  
 Seniorenwoningen 56  
 SeniorWeb 36  
 Servicepunt gemeente Utrecht op het  
 stadskantoor 24  
 Servicewoningen 57  
 Slachtofferhulp 56  
 Sociaal raadslieden 15, 134  
 Sociale ondersteuning - U Centraal 28  
 Sociale Verzekeringsbank (SVB) 74, 133  
 Solgu 107  
 Speel-o-theek Tuf-Tuf 37  
 Spoed (bel 112) 56  
 Spoedpost Noordwest Utrecht 75  
 Spoedpost Utrecht Stad 75  
 Sport en beweging 38  
 SportUtrecht 38  
 St. Antonius Ziekenhuis 76  
 Stadsgeldbeheer/De Tussenvoorziening 124  
 Stadshospice Utrecht 86  
 Stadsteam Vrijwillige Inzet U Centraal 32  
 Stedelijk Overleg Lichamelijk  
 Gehandicapten Utrecht (Solgu) 107  
 Steun bij rouw Humanitas 29, 87  
 Steunpunt GGZ Utrecht 83  
 Steunpunt Mantelzorg Utrecht 92  
 Stichting Bikkel 113

Stichting Dierenvoedselbank Utrecht 42  
 Stichting De Grasboom 112  
 Stichting Noodhulp Utrecht 125  
 Stichting OOOPEH 42  
 Stichting Pelita 53  
 Stichting Samen voor alle kinderen 125  
 Stichting Thuisgekookt 65  
 Stichting Tröst 87  
 Student aan huis, computerhulp 35  
 Surinaamse ouderen, Moria 54

**T**

Taal 36  
 Taal doet Meer 33  
 Taalmaatjes Humanitas 36  
 Taalsprekuren in de Bibliotheek  
 (DigiTaalhuis) 36  
 Tegemoetkoming arbeidsongeschikten 134  
 Tegemoetkoming specifieke zorgkosten 128  
 Tegemoetkoming zorgkosten gemeente  
 Utrecht (RTZ) 121  
 Terminale of palliatieve zorg 86  
 Thuisgekookt, Stichting 65  
 Toeslag aanvragen 131  
 Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering  
 133  
 Toon Hermans Huis 85  
 Tröst, stichting 87  
 Tuf-Tuf Speel-o-theek 37  
 Tussenvoorziening De 28, 124, 126

**U**

U Centraal 23, 32, 64  
 U Gids 23  
 U Map 127  
 Uitkeringen 131  
 Uitkeringen en pensioenen 131  
 Uitleencentra 37  
 Uitstapjes in Utrecht voor mensen met  
 dementie 104  
 UMC Utrecht 76  
 U-pas; gratis kortingspas 118, 119  
 U-polis zorgverzekering 119  
 Utrechtse Muziekschool, De (DUMS) 38



**V**

Vakanties voor ouderen 42, 116  
 Vakanties - De Zonnebloem 43  
 Vakanties - Allegoeds 43  
 Vakanties - Het Vakantiebureau 43  
 Valys 67  
 Veilig Thuis 26  
 Veilig Verkeer Nederland (VVN) 68  
 Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering 133  
 Verhuisadviseur Senioren 69  
 Verhuisfamilie, De 70  
 Verhuizen 69  
 Verslavingszorg 84  
 Vervangende mantelzorg 95  
 Vervoer 39  
 Voedselbank 125  
 Volksuniversiteit Utrecht 38  
 Voorlopige teruggaaf van belasting 129  
 Vriendschappelijk huisbezoek Humanitas 28  
 Vrijwilliger worden 31  
 Vrijwillige Inzet, Stadsteam U Centraal 32  
 Vrijwilligerswerk, websites vraag en aanbod 33  
 Vrijwilligerscentrale 32

**W**

Waardering voor mantelzorgers 93  
 Website Mijnpensioenoverzicht.nl 133  
 Websites vraag/aanbod vrijwilligerswerk en activiteiten in Utrecht 33  
 Welkom Online, computerles van het Ouderenfonds 36  
 Werk en inkomen, gemeente Utrecht 24  
 Werkende mantelzorgers 95  
 Wet langdurige zorg (Wlz) 73  
 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 73  
 Wijkbureaus 24  
 Wijkcoöperatie Lunetten 19  
 Wijkcoöperatie Oost voor elkaar 62  
 Wijkinformatiepunt Hoograven 20  
 Wijkinformatiepunt Kanaleneiland 20, 63  
 Wijkinformatiepunt Utrecht Oost 19  
 Wijkinformatiepunten 15  
 Wijkverpleging 77  
 Wijkwijzer Noordoost 18  
 Wil (Wijk Informatie Lijnen): Vleuten-De Meern 22, 40, 62

Wilg De 115  
 Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) 74  
 Wishing Well West 15  
 Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) 73  
 Wmo-loket Hulp en hulpmiddelen 24, 60  
 Wonen met zorg 78  
 Wonen met zorg, zorgaanbieders 79  
 Wonen met zorg, adressen per wijk 80 – 83  
 Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving 109  
 Wonen voor mensen met autisme 112  
 Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking 109  
 Wonen voor mensen met NAH en/of een lichamelijke beperking 110  
 Woningaanpassingen en hulpmiddelen 60  
 Woningnet 56  
 Woonkostoetoeslag 120  
 Woonzorgcentra en servicewoningen, aanbieders 58  
 Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk 58 – 60

**Z**

Zelfmoordlijn 56  
 Zelfstandig blijven wonen 56  
 Zelfstandige (senioren)woningen 56  
 Ziekenhuizen 76, 77  
 Zilveren Kruis Zorgkantoor 74  
 Zilverlijn 29  
 Zin in Utrecht 29, 88  
 ZOMO wonen 110  
 ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV 114  
 Zonnebloem, De 30  
 Zonnebloem, De, vakanties 43  
 Zonnebloemauto 41  
 Zorg en gezondheidszorg 72  
 Zorg in Natura 72  
 Zorgbelang Inclusief 94  
 Zorgtoeslag 130  
 Zorgverzekering U-polis 119  
 Zorgverzekeringwet (Zw) 72  
 Zorgwetten 72  
 Zuidbus 40  
 Zwembaden 38  
 Zwemvereniging Nat Utrecht 45