

Informatiegids voor ouderen in de gemeente Buren



welzijn
rivierstroom



1. Inhoud

2.	Inleiding	1
3.	Hulp en Ondersteuning	2
4.	Mantelzorgsteunpunt Buren	5
5.	Buurtbemiddeling Buren	6
6.	Positieve gezondheid	7
7.	Welzijn consulent	9
8.	Gezond eten tips	10
9.	Mogelijkheden omtrent maaltijdservices	11
10.	Ouderen en hitte = oppassen	12
11.	Omgaan met dementie	13
12.	Rouw, verlies, ziekte	14
13.	Digivaardigheden verbeteren	15
14.	Op zoek naar een maatje	16
15.	Sport en bewegen	18
16.	Volwassenfonds Sport en Cultuur	21
17.	Het voorkomen van financiële uitbuiting	22
18.	Hulp bij administratie	24
19.	Vervoer	25
20.	Langer zelfstandig thuis wonen	26
21.	Valpreventie	28
22.	Een seniorenwoning huren?	29
23.	Woonvoorzieningen voor ouderen	30
24.	Activiteiten voor ouderen	31
25.	Belangrijke telefoonnummers	39

2. Inleiding

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig thuis en willen regie blijven houden over het eigen leven. De meeste ouderen lukt dat ook en behouden daarmee hun zelfstandigheid. Tegelijkertijd kunnen zij geconfronteerd worden met bijvoorbeeld verlies van naasten, mantelzorg, verminderde mobiliteit, ziekte en eenzaamheid. Maatregelen, bijvoorbeeld om meer te bewegen of het eigen sociale netwerk te verstevigen, kunnen helpen om deze problemen te voorkomen of de gevolgen ervan te verminderen. Welzijn Rivierstroom en de gemeente Buren willen hier op een positieve en preventieve manier aan bijdragen. Vandaar deze informatiegids met tips en informatie. Achterin deze informatiegids is een lijst met handige telefoonnummers er is ruimte voor uw eigen telefoonnummers.

Huisbezoek

Wordt u dit jaar 75 jaar en heeft een verjaardagskaart met een uitnodiging voor een persoonlijk gesprek met een vrijwillig ouderen adviseur ontvangen. Tijdens dit huisbezoek krijgt u deze gids aangeboden. Een ouderen adviseur (VOA) is een vrijwilliger die bij inwoners van 75 jaar langs komt voor een persoonlijk gesprek. In dit gesprek kunnen allerlei onderwerpen aan de orde komen. Bijvoorbeeld de onderwerpen in deze gids. Dit gesprek is uiteraard geheel vrijblijvend en anoniem. Deze informatiegids voor ouderen is een uitgave van de gemeente Buren en Stichting Welzijn Rivierstroom.

April 2026



3. Hulp en ondersteuning

We willen allemaal langer zelfstandig thuis blijven wonen en meedoen in de maatschappij. Wanneer dit niet meer gaat, door bijvoorbeeld psychische of lichamelijke klachten willen mensen in uw omgeving u vaak een handje helpen. Bijvoorbeeld een buurman die de boodschappen wil ophalen of een kleindochter die u naar het ziekenhuis kan brengen. Soms lukt dat ook niet meer en dan kunt u hulp vragen bij het Sociaal Team van de gemeente Buren.

Wat kan het Sociaal team van de gemeente Buren voor u betekenen?

U kunt bij het Sociaal Team terecht met alle vragen die u in het leven van iedere dag tegenkomt. Het Sociaal Team helpt u er graag bij. Ook voert het Sociaal Team de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO) uit. Zij bieden een luisterend oor of een frisse blik op de situatie.

Voor welke hulp kunt u bij het Sociaal Team terecht?

U kunt vragen stellen over bijvoorbeeld:

- Huishouden
- Scheiding
- Vervoer
- Aanvragen invalide parkeerkaart
- Eenzaamheid
- Mantelzorg
- Invulling van de dag en werk
- Leven met een handicap
- Veranderingen in de woning
- Sociale contacten
- Zorgen om uzelf en anderen
- Vrije tijd

Hoe vraag ik hulp aan?

Dit kan op de volgende manieren:

1. Bel het Sociaal Team via het telefoonnummer van de gemeente Buren: 14 0344. U kunt hen bellen tussen 9.00 en 12.00 uur. Belt u buiten die tijd, dan maken de collega's met u een terugbelafpraak. U wordt op dat tijdstip teruggebeld door het sociaal team.
2. U kunt e-mailen naar: sociaalteam@buren.nl. Omschrijf uw probleem en waarmee u geholpen wilt worden. Uw e-mail wordt dan op werkdagen zo snel mogelijk opgepakt.

Ik heb hulp aangevraagd, hoe gaat het nu verder?

Na uw melding neemt een WMO-consulent van de Gemeente Buren of de welzijnsconsulent van Welzijn Rivierstroom telefonisch contact met u op om een keukentafelgesprek met u in te plannen. Hoelang dit duurt is afhankelijk van de drukte binnen het team.

Welke ondersteuning krijg ik na het gesprek?

Dit staat in uw ondersteuningsplan. Dit is een verslag dat de medewerker van het Sociaal Team voor u schrijft.

Bent u het eens met dit plan?

Dan ondertekent u dit en stuurt u het terug. De ondersteuning hangt af van uw vraag en persoonlijke situatie. Het kan ook voorkomen dat u geen ondersteuning van de gemeente krijgt. Wel denken we dan met u mee over andere mogelijkheden.

Hoe zit het met de kosten?

Meestal betaalt u mee aan de ondersteuning die u krijgt. Dit noemen we de eigen bijdrage.

U betaalt meestal niet meer € 19,- á € 20,- per maand voor een WMO-indicatie. Voor een rolstoel betaalt u geen eigen bijdrage. Kinderen jonger dan 18 jaar hoeven geen eigen bijdrage te betalen.

Gehandicaptenparkeerkaart (GPK)

Uitzondering op bovenstaande route is de gehandicaptenparkeerkaart. Deze wordt wel door de gemeente verstrekt, maar niet door het sociaal team van gemeente Buren.

Heeft u een ziekte of handicap waardoor u met de gebruikelijke loophulpmiddelen niet meer dan 100 meter zelfstandig kunt lopen? Dan komt u misschien in aanmerking voor een gehandicaptenparkeerkaart.

U vraagt bij de gemeente (telefonisch) om een aanvraagformulier. Bij het invullen van het formulier heeft u de volgende gegevens nodig:

- Uw Burgerservicenummer (BSN)
- Gegevens van uw huisarts/medisch specialist
- Afhankelijk van uw situatie ook de gegevens van uw contactpersoon en van uw oude kaart
- Bij de aanvraag neemt u ook twee goedgeijkende pasfoto's mee en een (kopie van) een geldig legitimatiebewijs.

Vraagt u voor het eerst een kaart aan, dan zal een arts uw handicap of aandoening onderzoeken. Een keuringsarts beoordeelt of u in aanmerking komt voor een gehandicaptenparkeerkaart. Deze arts werkt niet bij de gemeente, geeft een onafhankelijk advies en heeft medisch beroepsgeheim. De medische keuring vindt plaats in het gemeentehuis, tijdens het spreekuur van de keuringsarts.

De keuringsarts maakt een rapport voor de gemeente met daarin een omschrijving van uw (loop)beperking, uw geschatte loopafstand en een advies of u in aanmerking komt voor een parkeerkaart. Op basis van dit adviesrapport, beoordeelt de gemeente uw aanvraag. U krijgt hierover schriftelijk bericht.

Als u in aanmerking komt voor een gehandicaptenparkeerkaart, kunt u de kaart persoonlijk afhalen in het gemeentehuis. De behandeling van uw aanvraag duurt maximaal 8 weken.

Aan de eerste aanvraag voor een gehandicaptenparkeerkaart zijn kosten verbonden, een eerste aanvraag kost € 328,75. Als u niet in aanmerking komt, betaalt u toch de volledige aanvraagkosten.

Wat kost een gehandicaptenparkeerkaart

- Verlenging met medische keuring € 328,75
- Verlenging zonder medische keuring € 73,50
- Niet verschijnen bij keuring € 73,50
- Aanvraag duplicaatkaart € 73,50

Als u in Nederland een gehandicaptenparkeerkaart aanvraagt, krijgt u een Europese gehandicaptenparkeerkaart. Hiermee kunt u parkeren op gehandicaptenparkeerplaatsen in alle landen van de Europese Unie (EU). De kaart is ook geldig in Liechtenstein, Noorwegen, IJsland, Zweden en Zwitserland.

Wat doen we met uw gegevens?

Uw gegevens zetten we in ons cliëntensysteem. Ook gebruiken we deze in uw ondersteuningsplan. Wij delen nooit gegevens met andere professionals zonder dat eerst met u te bespreken. Uw gegevens vernietigen we na maximaal 15 jaar.

Wilt u gebruik maken van een onafhankelijke cliëntondersteuner?

Vind u het moeilijk om uw vraag goed te stellen bij de WMO-consulent? Dan kunt u gebruik maken van de onafhankelijke cliëntondersteuner.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner denkt met u mee, helpt inzicht te krijgen in uw situatie en geeft daarbij zo nodig informatie en advies. Dit kan gaan om vragen op allerlei levensgebieden: wonen, inkomen, werk, dagbesteding, sport, vervoer, opvoeding of zorg.

Een cliëntondersteuner helpt bij het formuleren van de hulpvragen, het vinden van passende hulp en ondersteuning, het voorbereiden op en voeren van het keukentafelgesprek, en bij het aanvragen van een regeling. Een cliëntondersteuner biedt zelf geen zorg of langdurige hulp.

Contact: elke werkdag telefonisch spreekuur van 9.00 tot 13.00 uur.

Bel 088-633 00 00 of mail naar: clientondersteuning@meegeldersepoort.nl



4. Mantelzorgsteunpunt Buren

Zorgt u voor een naaste in de gemeente Buren, die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger. Ook als de zorg vanzelfsprekend voelt, zoals zorg voor uw kind of zieke ouder. Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners vallen hieronder. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'.

Mantelzorg is onbetaalde hulp en kan nooit als een verplichting worden opgelegd. Hulp aan mensen zonder gezondheidsbeperkingen, zoals oppassen op de kleinkinderen, valt buiten de definitie.

Wat wij geen gebruikelijk hulp vinden is dat u uw hele leven aan moet passen om te kunnen blijven zorgen voor een dierbare. Als u inkomen verliest of als u er bijna aan onderdoor gaat. Helaas gebeurt dat momenteel steeds vaker. Gevolg is een grote toename van overbelaste mantelzorgers.

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: u bent mantelzorger, u wordt mantelzorger of u (heeft) in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, ze kunnen hier niet zomaar mee stoppen en ze verrichten soms verpleegkundige handelingen.

Bent u mantelzorger? Dan kan het Mantelzorgsteunpunt Buren voor u van waarde zijn.

De sociaal werkers van Welzijn Rivierstroom helpen u graag verder. Zij hebben zicht op mogelijkheden voor informatie, hulp of ondersteuning. Denk aan uitleg over wet- en regelgeving en het voorkomen van overbelasting. Bel hen gerust even of stuur een appje.

Mantelzorgnieuwsbrief en mantelzorgwaardering

Het Mantelzorgsteunpunt organiseert elk jaar de dag van de mantelzorg plus de mantelzorgwaardering. Er wordt ook regelmatig een nieuwsbrief uitgebracht voor mantelzorgers. Deze nieuwsbrief staat boordevol tips en artikelen rondom mantelzorg.

Mantelzorg cursussen en workshops

Daarnaast worden cursussen en workshops voor mantelzorgers georganiseerd.

Bent u mantelzorger en staat u nog niet ingeschreven bij het Mantelzorgsteunpunt?

Mail dan naar mantelzorgburen@welzijnrivierstroom.nl of bel naar 085-00 696 65.

U ontvangt dan de nieuwsbrieven en de jaarlijkse mantelzorgwaardering.

Of schrijf u online in op website: www.welzijnrivierstroom.nl onder het kopje mantelzorg.

Mantelzorgsteunpunt Buren Welzijn Rivierstroom

Dorpskernen: Buren, Asch, Erichem, Zoelen, Kerk-Avezaath, Beusichem, Zoelmond, Ravenswaaij
Magda Bakker Telefoon: 06-10 12 74 38
E-mail: magdabakker@welzijnrivierstroom.nl

Dorpskernen: Maurik, Rijswijk, Eck en Wiel
Caroline Kolff Telefoon: 06-12 53 23 20
E-mail: carolinekolff@welzijnrivierstroom.nl

Dorpskernen: Lienden, Lingemeer, Ommeren, Ingen,
Anita Verweij Telefoon: 06-22 15 46 19
E-mail: anitaverweij@welzijnrivierstroom.nl

Of via ons algemene nummer 085-00 696 65



5. Buurtbemiddeling Buren

We hebben allemaal buren. En we wonen vaak dicht bij elkaar. Prettig leven samen metu buren is belangrijk. Maar soms gaat het minder goed. Wat kunnen we eraan doen om het samen wonen zo prettig mogelijk te maken? Buurtbemiddeling kan u daarbij helpen. In samenwerking met Elk Welzijn wordt u hierin ondersteund.

Stel, u heeft onenigheid met de buren. Het is niet gelukt om met hen te praten of afspraken te maken. Of, misschien kent u de buren nauwelijks en vindt u het moeilijk om een gesprek met hen te beginnen. Soms zijn de spanningen tussen u beiden al zo hoog opgelopen dat u niet meer met elkaar spreekt. Een oplossing lijkt buiten beeld, maar u wilt er toch uitkomen.

De buurtbemiddelaars kunnen u (weer) in gesprek brengen om gezamenlijk naar oplossingen te zoeken. Zij helpen u om afspraken met elkaar te maken die voor u allebei goed werken. Bij elk conflict is het beter dat partijen zelf hun probleem oplossen dan dat een ander een oplossing oplegt. Zo is de kans kleiner dat een probleem zich later weer voordoet.

Voor tips om te gaan met een (dreigend) conflict met de buren, kunt ook kijken op: www.problemenmetjeburen.nl

Buurtbemiddeling Buren

Contactpersoon:
Telefoon:
E-mail:
Meer info:

Linda Franken
0345-22 50 00
buurtbemiddeling@elkwelzijn.nl
www.elkwelzijn.nl/buurtbemiddeling



6. Positieve gezondheid

Hoe gaat het met u? Die vraag krijgt u vaak als u bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denkt u dan - net als veel anderen - dat er gevraagd wordt naar hoe het gaat met uw ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over uw gezondheid. En ook niet over wat u nodig heeft om u beter te voelen.

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kunt u zich bijvoorbeeld voldoende redden? Voelt u zich gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit uw omgeving? Het gaat erom dat u zich gezond en energiek voelt. Op de manier die het beste bij u past.

Vul de vragenlijst in

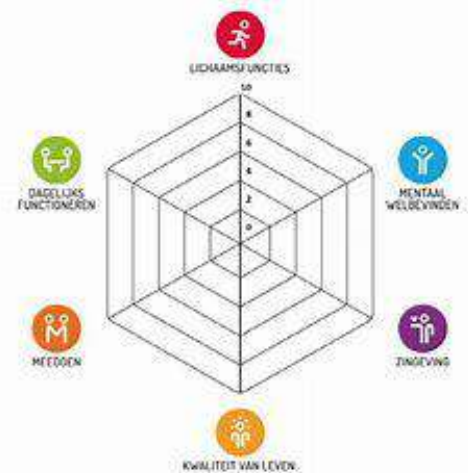
Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt u te kiezen en te bespreken wat voor u **belangrijk** is. Met deze vragenlijst komt u erachter wat voor u belangrijk is. Dit helpt in een gesprek met bijvoorbeeld uw huisarts of hulpverlener of uw kinderen, vriend(in) of buurvrouw. Ga na wat u graag zou willen veranderen en bespreek hoe u dat aan kan pakken.

De voordelen van het invullen van de vragen:

1. U krijgt een goed beeld van hoe het echt met u gaat.
2. U kunt de uitkomsten bespreken met uw huisarts of met iemand anders die u vertrouwt.
3. U kunt ermee aangeven wat u graag zou willen veranderen en samen bedenken wat daarbij kan helpen.
4. U kunt de test vaker doen om te zien of er iets verandert in uw situatie.

De 6 belangrijkste thema's gaan over:

- 1 Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit.
- 2 Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk.
- 3 Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst.
- 4 Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven.
- 5 Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen.
- 6 Dagelijks leven – Ik kan goed voor mezelf zorgen



Meer informatie en vragenlijst

Website: www.mijnpositievegezondheid.nl

Wil aan de slag met uw Positieve Gezondheid?

Kijk dan op de hieronder staande website voor betrouwbare apps www.ggdappstore.nl

Deze apps zijn getoetst op gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid, privacy & veiligheid én onderbouwing.

En, helemaal handig: de apps in de GGD AppStore zijn gerangschikt naar de thema's van Positieve Gezondheid. Zo vindt u eenvoudig apps die passen bij het thema waar u aan wilt werken. Ook wordt uitgelegd waar u de apps kunt downloaden.

Gezellig meedoen, samen met anderen? Goed voor uw gezondheid!

Je af en toe alleen voelen hoort bij het leven. Zowel bij jongeren als bij ouderen. Vaak gaat dat gevoel vanzelf over. Anders is het als dit gevoel aanhoudt. Negatieve gedachten zijn niet altijd zichtbaar en de persoon die deze gevoelens ervaart, is zich er vaak ook niet van bewust. Door iemand echt aandacht te geven en te luisteren, krijgt de ander het gevoel gezien, gehoord, begrepen en gewaardeerd te worden. Wat houdt de ander bezig en waar heeft die behoefte aan?

Wilt u dit gevoel doorbreken? Maak het bespreekbaar en/of neem contact op met de sociaal werker van Welzijn Rivierstroom of de maatschappelijk werker van het sociaal team. De ondersteuning is voor alle inwoners van de gemeente Buren en er zijn geen kosten aan verbonden. Kom er gezellig bij! Samen zoeken we naar wat bij u aansluit!



7. Welzijnsconsulent

“In de landelijke ontwikkeling van zorg naar welzijn en de nadruk op preventie, zien we ook de inzet van een “Welzijnsconsulent” toenemen. De beweging van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag, vraagt een andere manier van werken.”

Onder de noemer van “Welzijn op Recept” is dit een aanbod voor mensen met psychosociale klachten. Klachten als vermoeidheid, pijn in de nek, maar ook stress, angst en somberheid hebben lang niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende sociaal maatschappelijke problemen een rol, zoals overlijden van een partner, verlies van werk, eenzaamheid etc. Na overleg met u verwijst de huisarts u door naar een welzijnsconsulent.

De welzijnsconsulent gaat vervolgens samen met u in gesprek om daarbij uw hulpvraag rondom uw welzijn in kaart te brengen en draagt actief bij aan een antwoord. Vaak door u te helpen bij een zinvolle dagbesteding, het leggen van contacten in de buurt, en waar nodig het doorverwijzen naar andere ondersteuningsmogelijkheden. Wanneer u bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid ervaart, zou u kunnen overwegen om vrijwilligerswerk te gaan doen. Voelt u zich minder fit, dan zouden we samen op zoek kunnen gaan naar activiteiten die u hierbij kunnen helpen, bijvoorbeeld wandelen. Het betreft hier altijd maatwerk, dus samen met de welzijnsconsulent gaan we op zoek naar een voor uw passende ondersteuning.

Meer informatie: Welzijnsconsulent

Antoinette Timmer

Tel: 06-83 40 18 27

Mail: antoinettetimmer@welzijnrivierstroom.nl

The logo for 'Welzijn Rivierstroom' features the word 'welzijn' in a light blue, lowercase, sans-serif font. Below it, the word 'rivierstroom' is written in a dark grey, lowercase, sans-serif font. The 'r' in 'rivierstroom' is stylized, with its vertical stem extending upwards and overlapping the 'w' in 'welzijn'.

8. Gezond eten – tips

Gezond eten is voor iedereen belangrijk, maar met het ouder worden neemt vaak de eetlust wat af en de smaak en geur zijn wat minder sterk. U voelt zich beter als u gezond eet en de kans op allerlei ouderdomskwaaltjes kunnen door goede voeding minder kans krijgen.

Waar moet een gezond menu aan voldoen?

Dagelijks voldoende groenten en fruit. Dat is een belangrijke bron voor vitamines en vezels.

- Liever plantaardige olie, zoals olijfolie, in plaats van margarine.
- Niet te veel zout. Zout is niet goed voor de nieren en de bloeddruk. In kant en klaar producten zit veel zout. Zelf koken is wel zo lekker en dus ook gezonder.
- Wees zuinig met suiker. In frisdranken, maar ook in vruchtensappen zit veel suiker. Dat zijn wel natuurlijke suikers, maar al te veel is niet goed voor de bloedsuikerspiegel. Van te veel suiker gaat u zich ook moe voelen.
- Drink 1,5 tot 2 liter per dag. Dat zijn ongeveer 12 kopjes per dag. Drinken is belangrijk om alle afvalstoffen goed te kunnen afvoeren. Vooral als het warm weer is moet u veel drinken, dan blijft u zich fitter voelen.
- Slik extra vitamine D. Dat is goed voor de botten en voorkomt botbreuken. De meeste mensen hebben een vitamine D tekort, vooral in de winter. Iedere dag even naar buiten kan ook helpen om de vitamine D op te doen.
- Eet voldoende eiwitten, dat is belangrijk voor de spieren. U kunt dan denken aan eieren, noten, peulvruchten, vis of vlees. Ook iedere dag bewegen is voor de spieren heel belangrijk.

Meer tips: www.voedingscentrum.nl



9. Mogelijkheden over maaltijdservices

Wanneer het voor u moeilijk wordt om een goede maaltijd op tafel te zetten, is er de mogelijkheid om eten thuis te laten bezorgen of aan te sluiten bij mogelijkheden om samen te eten.

Maaltijdservices

Zorgcentra de Betuwe

Heeft een maaltijdservice. Een vaste bezorger brengt elke week de maaltijden. U kunt kiezen uit 2 soorten maaltijden: Vers of een vriesverse maaltijd die u zelf opwarmt in de magnetron. Tel: 0800-77 33 444

Gezellig met anderen eten?

U bent van harte welkom in een van de restaurants van Zorgcentra de Betuwe. Dagelijks kunt u kiezen uit diverse gerechten. Ook voor de koffie en thee kunt u hier terecht. Waar zijn de restaurants?

- Restaurant De Valentijn in Maurik
- Restaurant Oranjehof in Buren (van tevoren aanmelden, ontbijt, warme maaltijd, broodmaaltijd)
- Huis van Lienden in Blommeland (alleen op vrijdag)

Meer info tel: 0800-77 33 444

Maaltijden in Beusichem:

Deelname aan de maaltijden van het Groene Eikdiner en het Zoetzanddiner kan alleen wanneer u zich op tijd aangemeld heeft. U betaalt hiervoor € 8,- (niet-leden betalen € 10,-) exclusief de drankjes. Afrekenen na afloop van het diner.

Aanmelden:

Groene Eik diner: tel.nr. 06-15 36 09 88 (Sylvia)

Zoetzanddiner: tel.nr. 0345-50 13 77 (Marian)

Landelijke mogelijkheden kunt u zelf op internet vinden zoals bijvoorbeeld:

www.uitgekookt.nl

www.apetito.nl

Stichting Thuisgekookt

Verse maaltijden aan huis voor en door buurtgenoten. Maakt de leeftijd, u gezondheid of een handicap het lastig om elke dag zelf te koken? Stichting Thuisgekookt gaat graag op zoek naar een buurtgenoot die speciaal voor u een extra portie kookt. De maaltijd kan gebracht of gehaald worden, u betaalt slechts de kostprijs en u zit nergens aan vast!

U kunt zich ook opgeven als vrijwillige thuiskok. Ruim 20.000 vrijwillige thuiskokken hebben zich al bij stichting Thuisgekookt aangesloten.

Zoekt u een thuiskok of wilt u een thuiskok worden?

Voor meer informatie en vragen: 085-06 087 68 of kijk op de website

www.thuisgekookt.nl.



10. Ouderen en hitte = oppassen

De zomers worden steeds warmer. Heerlijk natuurlijk zo'n zonnetje, maar voor ouderen en zieken is hitte niet alleen onprettig, maar soms zelfs levensbedreigend.

Ouderen, kinderen en ook zieken kunnen slecht tegen hitte. Om de minste risico's te lopen is het daarom goed om te proberen om het binnen in de woning zo'n 23 graden te hebben. Houd daarom gordijnen en zonwering dicht vanaf het moment dat de zon opkomt totdat de zon weer ondergaat. Buitenzonwering helpt beter dan binnen zonwering. En als de zon verdwenen is, koel dan de woning door alles open te zetten.

Tips om koel te blijven

1. Gebruik een ventilator. Die zorgt er niet voor dat het kouder wordt, maar het lichaam wordt wel koeler omdat zweet eerder opdroogt en het lichaam dus beter afkoelt.
2. Katoenen of linnen kleding zorgt voor een betere afvoer van de hitte.
3. Drink voldoende, bij warm weer zeker 2 liter per dag. En plast u moeilijk of is de urine donkergeel? Drink dan nog meer. Wat vaker een bouillon drinken, soep, melk of ijs zorgen ervoor dat het zoutgehalte weer op peil wordt gebracht. (mits uw gezondheid en/of evt. dieet dit toelaat).
4. Neem een voetenbadje met koud of lauw water. Dat helpt om het lichaam af te koelen.
5. Beweeg langzaam.
6. Neem als het warm is altijd een fles water mee naar buiten. Zo kunt u uitdroging voorkomen.
7. Schaf eventueel een airco aan of koop zonwering.

Bron: www.mens-en-gezondheid.infonu.nl



11. Omgaan met dementie

Als u te maken krijgt met (beginnende) dementie heeft u mogelijk vragen. Waar kan ik terecht voor welke ondersteuning, hoe kan ik omgaan met dementie, etc.

Tijdens de informatieve bijeenkomsten van de Alzheimer Cafés in de gemeente Buren behandelen zij die vragen graag en gaan zij per keer in op een ander thema. Met ruimte voor contact met lotgenoten en gericht op praktische tips. Daarbij kijken zij graag ook naar wat er allemaal nog wel kan. Mantelzorgers worden hierin zeker niet vergeten. De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en gratis toegankelijk. Voor mensen met dementie, hun naasten en andere belangstellenden. Jaarlijks worden een aantal avonden georganiseerd, op verschillende locaties verspreid door de gemeente Buren.

Op de regionale website van Alzheimer Nederland vindt u meer informatie over de data, tijden, locaties en programma van onze bijeenkomsten in de gemeente Buren, evenals in de andere gemeentes in Rivierenland: www.alzheimer-nederland.nl/regios/rivierenland.nl. Uiteraard zijn zij ook te vinden op Facebook.

Informatie en vragen: tine.reinders@alzheimervrijwilligers.nl.

Dementieconsulenten

Heeft u dementie en wilt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen? De dementieconsulent helpt u om met dementie om te gaan. U kunt al uw vragen stellen en problemen bespreken. Samen zoekt u naar oplossingen. De dementieconsulent helpt ook om keuzes te maken voor nu en in de toekomst. Uw wensen en die van uw naasten staan hierbij centraal.

Begeleiding van dementie wordt vergoed. U heeft een verwijzing van uw huisarts nodig.

Informatie en vragen: www.dementierivierenland.nl tel: 06-22 57 77 15



12. Rouw, ziekte, verlies

VPTZ Rivierenland

De vrijwilligers van VPTZ komen in beeld als er sprake is van palliatieve terminale zorg. Palliatieve zorg is zorg voor mensen met een beperkte levensverwachting waarbij medisch gezien geen genezing wordt verwacht. De zorg is erop gericht om de lichamelijke klachten van de patiënt te verlichten en de zieke te ondersteunen in zijn/haar verwerkingsproces. De zorg is tevens gericht op de naasten. Inzet van de vrijwilligers van VPTZ Rivierenland vindt plaats bij de mensen thuis in de gemeenten Tiel, Buren en Neder-Betuwe en op het Hospice Tiel. In de thuissituatie kunnen vrijwilligers, afhankelijk van de hulpvraag, 's ochtends, 's middags, 's avonds en zelfs 's nachts worden ingezet.

Informatie en vragen:

tel: 06-53 71 55 25

coordinator@vptzrivierenland.nl

www.vptzrivierenland.nl

Steun bij Rouw en (levend) Verlies

Afscheid nemen is nooit makkelijk maar de vrijwilligers van Steun bij Rouw en Verlies kunnen u helpen om uw verlies te verwerken en een nieuwe balans te vinden.

Informatie en vragen: Welzijn Rivierstroom Tel: 085-00 696 65

Centrum voor Levensvragen Rivierengebied

Aandacht voor levensvragen

Geestelijke verzorging is professionele aandacht voor mensen met levensvragen en met vragen naar zingeving. Levensvragen zijn vragen over het leven. Wat maakt het leven de moeite waard? Waarvoor leeft u? Hoe houd u het vol? Wat moet ik met de betekenis van het leven? Wat is het goede leven? Hoe doe ik het goede? Wie ben ik, waar kom ik vandaan en waar ga ik naartoe? Geestelijk verzorgers hebben geen pasklaar antwoord op vragen, maar kunnen de ander begeleiden in het zoeken naar antwoorden of naar nieuwe of vergeten gezichtspunten. Ze doen dat vooral door te luisteren, te vragen en te zien wat mensen bezighoudt.

Het leven en de vragen van de ander staan centraal

De Centra voor levensvragen bestaan pas sinds een paar jaar en bieden geestelijke verzorging thuis. Ze liggen verspreid door het hele land. Ze ontvangen overheidssubsidie. Voor de gemeenten Buren en Neder-Betuwe is er het Centrum voor levensvragen Rivierengebied. Er zijn meerdere geestelijk verzorgers verbonden aan deze centra.

Een geestelijk verzorger laat mensen op verhaal komen.

Traject van 5 gesprekken

Mensen in de laatste levensfase, de mensen om hen heen en mensen van 50 jaar en ouder die worstelen met vragen over de zin van hun leven kunnen zich zonder verwijzing aanmelden bij het Centrum voor Levensvragen Rivierengebied. Hen worden vijf gesprekken gratis aangeboden. Soms komt het initiatief voor een begeleiding van een familielid. Maar het kan ook gaan via bijvoorbeeld een vrijwilliger, de buurvrouw, een huisarts, wijkverpleging of sociaal werker.

Een groot voordeel voor begeleiding vanuit een CvL (= centrum voor levensvragen) is dat mensen niet te maken hebben met de ziektekostenverzekering, met intakes, medische diagnoses en lange wachttijden. In het algemeen kunt u er op zeer korte termijn terecht.

De geestelijk begeleiders die werken bij het Centrum zijn professionals met een universitaire opleiding, aangesloten bij de beroepsvereniging VGVZ en het kwaliteitsregister SKGV en hebben verschillende levensbeschouwelijke achtergronden.

Informatie en vragen: tel. 085-400 00 21 of mail rivierengebied@centrumvoorlevensvragen.nl

13. Digivaardigheid verbeteren?

Hulp voor iedereen die ondersteuning wil bij het regelen van allerlei online zaken. Gratis en voor iedereen. Waar kan u hulp bij gebruiken?

De digitalisering heeft de laatste jaren een enorme vlucht genomen. Bij de Bibliotheek is daarom hulp beschikbaar voor iedereen die ondersteuning wil bij het regelen van allerlei online zaken. De hulp is gratis en voor iedereen. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

Waar kunt u hulp bij gebruiken?

Heeft u een vraag over de apps van de Bibliotheek, over uw tablet of smartphone? Wilt u leren videobellen, weten wat u met uw DigiD kunt doen of online een afspraak maken met de huisarts? Alle vragen zijn welkom. We proberen u op weg te helpen of verwijzen u door.



Een afspraak maken voor het spreekuur

Maak telefonisch een afspraak via de klantenservice van de Bibliotheek: 0344-63 99 40. Of reserveer direct een tijd en locatie in de online agenda. De afspraak duurt 30 minuten en is 1-op-1 met een medewerker van de Bibliotheek.

Spreekuur Eerste hulp bij online

Hulp voor iedereen die ondersteuning wil bij het regelen van allerlei online zaken. Gratis en voor iedereen. Waar kunt u hulp bij gebruiken?

De digitalisering heeft de laatste jaren een enorme vlucht genomen. Bij de Bibliotheek is daarom hulp beschikbaar voor iedereen die ondersteuning wil bij het regelen van allerlei online zaken. De hulp is gratis en voor iedereen. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.

Waar kunt u hulp bij gebruiken?

Heeft u een vraag over de apps van de Bibliotheek, over uw tablet of smartphone? Wilt u leren videobellen, weten wat u met uw DigiD kunt doen of online een afspraak maken met de huisarts? Alle vragen zijn welkom. We proberen u op weg te helpen of verwijzen u door.

Een afspraak maken voor het spreekuur

Maak telefonisch een afspraak via de klantenservice van de Bibliotheek: 0344-63 99 40. Of reserveer direct een tijd en locatie in de online agenda. De afspraak duurt 30 minuten en is 1-op-1 met een medewerker van de Bibliotheek.

Is iedere donderdag van 10.30 uur tot 11.30 uur in de bibliotheek in Lienden.

Adres: Blommenland 14, 4033 JL Lienden.

SeniorWeb Persoonlijke computerhulp

Komt u er even niet uit met uw computer, tablet of smartphone? Ook dan kunt u bij SeniorWeb terecht. Als lid kunt u uw vraag voorleggen aan onze geduldige PCHulp-vrijwilligers. Zij staan voor u klaar om samen met u een oplossing te vinden. U kiest de vorm van PCHulp die bij u past: via internet, telefonisch of aan huis.

SeniorWeb-lidmaatschap

Word nu lid en betaal in 2026 maar € 42,-. Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en geldt tot wederopzegging. Bij het gebruik van een aantal PCHulp-diensten betaalt u een extra (vrijwilligers)vergoeding.



Informatie en vragen: tel: 030-27 69 965

Website: www.seniorweb.nl

14. Op zoek naar een maatje?

Heeft u behoefte aan contact met een dorpsgenoot, voor de gezelligheid of om samen nieuwe ervaringen op te doen? Dan gaat Welzijn Rivierstroom voor u op zoek naar de beste match! Een maatje is een vrijwilliger of dorpsgenoot die steun biedt op allerlei manieren. Van het leren van de Nederlandse taal tot het opdoen van sociale contacten en nieuwe ervaringen. Maar bovenal staat het persoonlijke contact voorop. Wij zorgen voor professionele begeleiding van het maatje, een belangrijke voorwaarde voor een geslaagde match.



Welzijn Rivierstroom

Wij vinden het belangrijk dat iedereen volop kan meedoen in de samenleving. We bevorderen de samenredzaamheid en brengen mensen bij elkaar waar dat nog niet spontaan gebeurt. Hierbij maken wij zoveel mogelijk gebruik van de kwaliteiten van de inwoners zelf, maar ook van partners in de zorg, wonen, werk en welzijn, vrijwilligers, vrijwilligersorganisaties en de gemeente. Burgers en organisaties kunnen, waar nodig een beroep op ons doen voor een luisterend oor, informatie, advies, ondersteuning, begeleiding en scholing en training.

Onze vrijwilligers kunnen ondersteunen bij:

- klusjes rond het huis, als u dat fysiek zelf niet (meer) kunt.
- Als u er niet alleen op uit wilt: wandelen, de hond uitlaten, naar een activiteit, concert.
- Voor hulp bij uw administratie (met inkomensgrens), het aanvragen van toeslagen of het ordenen van uw administratie.
- Om samen te eten of te koken.
- Voor begeleiding naar de dokter of samen boodschappen doen.
- Als u als mantelzorger hulp nodig heeft bij het dagelijks leven, zoals een boodschap, bij een hobby. Of als u op zoek bent naar vervangende zorg.
- Vervoer via Automobiel.
- Inwoners die soms moeite hebben met lezen, schrijven of het omgaan met een computer

Deze ondersteuning is gratis maar voor uw rekening komen wel eventuele materiaal- en vervoerskosten.



Op zoek naar ander vrijwilligerswerk in Buren?

Het vrijwilligerssteunpunt van gemeente Buren ondersteunt inwoners, vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties met advies, vragen, scholing en het vinden van vrijwilligers(werk).

BurenvooElkaar (<https://www.burenvooelkaar.nl/>) is hét vrijwilligersplatform van gemeente Buren. Dé plek waar inwoners, vrijwilligers en organisaties elkaar vinden.


Heeft u een vraag over vrijwillige inzet, wilt u als organisatie ondersteuning bij het werven van vrijwilligers of zoekt u passend vrijwilligerswerk?

Neem dan contact op met:

Damir Perkic

Projectleider Vrijwillige Inzet, Gemeente Buren

 dperkic@buren.nl

 140344



15. Sport en bewegen

Sporten en bewegen helpt u om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt u een goede conditie te behouden en u lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat u langer de activiteiten kunt blijven doen die u graag doet.

Bewegen geeft een goed gevoel en zorgt voor sociale contacten

Sporten en bewegen geeft energie. Zowel letterlijk als figuurlijk. Uw lichaam en brein actief gebruiken, geeft een voldaan gevoel. Voor de meeste mensen geldt dat zij zich na het sporten veel beter voelen. Dit heeft er mee te maken dat tijdens het bewegen de stof 'endorfine' in de hersenen wordt aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat u zich beter gaat voelen, omdat u meer ontspannen bent en tevreden voelt. Een derde reden om meer te bewegen, is het gevoel dat bewegen kan geven en de gezelligheid die bewegen met zich meebrengt. Daarnaast kunt u met andere bewegen. Dit vergroot uw sociale contacten.

Bewegen brengt u onder de mensen

Bewegen is zeker ook mogelijk in groepsverband. Hierbij combineert u de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van uw sociale contacten. Voor velen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat aan bewegen wordt beleefd. Bewegen in groepsverband maakt het bovendien makkelijker om bewegen vol te houden. Het is een stok achter de deur.

Ziektes voorkomen en te lijf gaan

Regelmatig bewegen is één van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Maar het kan ook een positieve invloed hebben op mensen die al last hebben van een chronische aandoening. Denk daarbij aan hartziekten die te maken hebben met slagaderverkalking, maar ook ouderdomssuiker, botontkalking, beroerte en depressie. Regelmatig bewegen zorgt voor een betere balans, en zo minimaliseert de kans op eventuele valpartijen. Valpartijen hebben een grote impact op het functioneren van iemand, zowel lichamelijk als psychisch. Met name angst na een val speelt daarin een grote rol. Erover praten met elkaar en oefeningen doen, gericht op valpreventie maken dat men zich weer wat zekerder gaat voelen. Bij mensen met artritis kan lichamelijke beweging zelfs de pijn verminderen. Bewegen met beleid is hier wel het advies: ken en respecteer uw grenzen.

Goed voor de hersenen

Ook de hersenen hebben baat bij regelmatige beweging. Bewegen is goed voor het geheugen, het concentratievermogen en de verwerkingsnelheid van informatie. Er komt ook steeds meer bewijs dat bewegen het risico op het ontstaan van dementie vermindert en het proces van Alzheimer vertraagt. Dat komt waarschijnlijk doordat beweging ervoor zorgt dat hart- en bloedvaten in goede conditie blijven. Dit is ook vastgesteld door de Commissie Beweegrichtlijnen, die in de jaren aanlopend naar 2017 nog eens al het onderzoek naar de gezondheidseffecten van bewegen onder de loep hebben genomen. De hersenen zijn bij uitstek een orgaan met veel bloedvaten. Ook heeft beweging invloed op de groei en aanmaak van hersencellen.

Bron: www.allesoversport.nl/thema/gezonde-leefstijl/waarom-sporten-en-bewegen-goed-is-voor-ouderen.

Meer Bewegen voor Ouderen (MBvO)

MBvO in Eck en Wiel

Waar: Dorpshuis 't Ecksternest
Prinses Beatrixstraat 46
Eck en Wiel
Wanneer: Elke dinsdag 10.30-11.30 uur.

MBvO in Maurik

Waar : Dorpshuis 't Klokhuis
Sterappelhof 7
Maurik
Wanneer: Elke maandag 10.00-11.00 uur.

MBvO in Rijswijk

Waar: Verenigingsgebouw de Hoekenburg
Korte Bosstraat 3
Rijswijk
Wanneer: Elke dinsdag 09.15-10.15 uur.



Informatie en vragen:

Welzijn Rivierstroom 085-00 696 65 of info@welzijnrivierstroom.nl

Bewegen op muziek in Ingen

Sport Fit/ vereniging ILO (Ingen, Lienden, Ommeren)
Contactpersoon: Suzanna Wind danszus@gmail.com
Waar: Dorpshuis De Gaard, Dr. A.R. Holplein 13-15, 4031 MB Ingen
Wanneer: Elke dinsdag 08.45-9.45 uur

Trimdames Beusichem

Contactpersoon: Lien van der Steen
Tel: 06-12 49 51 28
Waar: In de gymzaal naast de school, Wielstraat 6 Beusichem
Wanneer: Maandag 20.00-21.00 uur

Samen bewegen geeft plezier – stad Buren

Deze beweeglessen zijn laagdrempelige, gezellige beweeglessen, waarbij inwoners van Buren en omgeving met elkaar bewegen in de buitenlucht (deels in het Plantsoen, deels op de tennisbaan). Een perfecte manier om in beweging te blijven, uw gezondheid te verbeteren en nieuwe mensen te ontmoeten. Vitaliteit, spierbehoud en verlies van spierkracht tegengaan - een belangrijk aandachtspunt bij het ouder worden - staan centraal in onze lessen. En vooral: plezier in bewegen! Na afloop wordt gezellig samen een kopje koffie/thee gedronken. Of nu al actief bent of juist een stapje wilt zetten richting een vitaler leven, iedereen kan meedoen!

Gevarieerde lessen:

- Per jaar zijn er meerdere series van 10 à 12 lessen van 1,5 uur per les, max. 10 personen per groep.
- We sporten op zaterdag van 09:00-10:30 uur en op woensdag van 15:30-17:00 uur.
- Bent u een keer verhinderd op de door u gekozen dag, dan mag u het inhalen op de andere dag.
- De lessen zijn zeer gevarieerd: met verschillende bewegingsvormen werken we - onder begeleiding van een professionele instructeur - aan conditie, balans, coördinatie en spierkracht.
- De leskosten bedragen € 4,20 per uur (€ 100 voor 12 lessen van 1,5 uur, inclusief drankje na afloop).
- **Deelname is op eigen risico.**

Voor meer informatie: activiteiten@tvburen.nl of tel: 06-10 93 43 13

Steuntje in de rug nodig om (weer) te gaan bewegen?

Bewegen helpt u fit, energiek en zelfstandig te blijven – op elke leeftijd. In de gemeente Buren staan de buurtsportcoaches Joris Maier, Kevin van Olderen en Roy van Roekel voor u klaar. Zij denken met u mee en kijken samen naar wat voor u mogelijk is.

Meer weten? info@betuweinbeweging.nl | roy@betuweinbeweging.nl

De beweegposter

Wilt u een Beweegposter met oefeningen voor ouderen en informatie over de Beweegrichtlijnen. Kijk dan op: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/kennisbank/publicaties/?bewegen-naar-elkaar&kb_id=24294



Fitness Thuishulp® bij Healthclub Juliën!

Bent u aan huis gebonden en is het niet meer mogelijk om naar een sportlocatie toe te gaan? Heeft u een duidelijke hulpvraag op het gebied van bewegen, voeding, stress, slaap, ontspanning of omtrent eenzaamheid? Zou u graag wat mobieler of belastbaarder worden door middel van bewegen of wilt u gewoonweg lekkerder in uw vel voelen?

U bent bij ons aan het juiste adres!

Wij doen een Pilot in samenwerking met de **gemeente Buren**, waarbij onze trainer-coach bij u thuis komt.

Voorwaarde van deelname:

- U bent 65 jaar of ouder en woont zelfstandig.
- U woont in de gemeente Buren of Neder-Betuwe.
- Eenmalige bijdrage van € 10,-.

Wat bieden wij u?

- Een 1e kennismaking en intake bij u thuis.
- 6 weken lang een eigen trainer-coach die u 30 minuten lang thuis begeleidt.
- Begeleiding op gebied van uw hulpvraag over Vitaliteit. Denk aan bewegen en/of gesprekken over beweging, voeding, stress, slaap en ontspanning.
- Adviezen over bewegen in de omgeving, tijdens en na deze 6 weken.



Informatie en vragen

0344-60 22 04

16. Volwassenenfonds sport en cultuur

Wilt u sporten of meedoen met een creatieve activiteit, zoals muzikles, toneel spelen of tekenen (beeldende kunst)? Maar heeft u niet genoeg geld? Misschien kan het Volwassenenfonds Sport & Cultuur helpen. Dit fonds betaalt een deel van de kosten, zodat u mee kunt doen.

Hoe werkt het volwassenenfonds?

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur betaalt tot € 300,- per jaar voor sport of een creatieve activiteit. Dit geld wordt direct betaald aan de sportclub of cultuurorganisatie.

Voor een bijdrage van het volwassenenfonds zijn er een aantal voorwaarden:

- U bent 18 jaar of ouder;
- u woont in de gemeente Buren en;
- uw inkomen is rond het minimuminkomen (120% van de bijstandsnorm).

Aanvraag doen voor het volwassenenfonds

U kunt het Volwassenenfonds Sport & Cultuur niet zelf aanvragen. Dit gaat via een intermediair. Dit is een tussenpersoon die u helpt met de aanvraag. Samen zorgt u ervoor dat alles goed wordt ingevuld.

In de gemeente Buren is er één intermediair: Joris Maier van Sportbureau Betuwe.

Vul voor de aanvraag het aanvraagformulier via de deelnemerskaart

([VF form deelnemerskaart contributie2024.pdf](#)) in en neem contact op met Sportbureau Betuwe.

Stuur een mail naar info@sportbureaubetuwe.nl.

17. Het voorkomen van financiële uitbuiting

U geeft uw portemonnee bijvoorbeeld aan een nichtje die boodschappen voor u doet, maar ongemerkt verdwijnt er geld. Financiële uitbuiting kan iedereen overkomen die afhankelijk is van hulp of verzorgers.

Hoe herkent u het en wat kunt u ertegen doen?

Vaak komt het financieel misbruik pas aan het licht als er een huurachterstand is ontstaan en rekeningen met een automatische incasso niet meer betaald blijken te zijn. Volgens de politie is de dader meestal een bekende of familie van het slachtoffer.

Vaak zijn slachtoffers afhankelijk van de dader(s) en zwijgen ze uit schaamte, of omdat ze het gevoel hebben niet anders te kunnen. De familie ontdekt de uitbuiting vaak pas na een overlijden.

Misbruik op tijd signaleren en ingrijpen is daarom extra belangrijk.

Soms is het de vraag of het gedrag strafbaar is. En te bewijzen. Bijvoorbeeld als het slachtoffer de pinpas afgeeft aan een vertrouweling, die daarmee dingen doet die niet de bedoeling zijn. Het gaat dan om het verschil tussen (zeer) laakbaar gedrag en strafbaarheid.

Hoe kunt u voorkomen dat er iemand financieel misbruik van u maakt?

- Geef nooit uw eigen pinpas en pincode aan iemand mee, als u zelf niet meer in staat bent om te pinnen of geld te halen. Ook niet aan familie! Misbruik begint vaak met kleine bedragen die extra gepind worden of geld dat uit uw portemonnee wordt gestolen.
- Zorg dat er niet teveel geld op uw betaalrekening staat. Boek het extra geld over naar uw spaarrekening.
- Vertrouw niet iedereen. Wees alert op mensen die 'ineens bevriend' met u willen worden, uw vertrouwen winnen en vervolgens uw financiën gaan doen/ misbruik maken van uw geld. Kijk naar mogelijke alternatieven en regel het op tijd.
- Open een aparte rekening waar bijvoorbeeld € 50,- per week automatisch op gestort wordt en blokkeer wel de mogelijkheid om rood te staan. De pinpas en de pincode van deze rekening kunnen dan gebruikt worden door familie voor het doen van uw boodschappen.
- Laat iemand van zijn eigen rekening geld voor u pinnen (maar geen grote bedragen). U maakt vervolgens het bedrag over op zijn of haar rekening.
- Leg vast (in bijvoorbeeld een 'Levenstestament') wie uw financiën mag beheren als u het zelf niet meer (goed) kunt (door ziekenhuisopname/ziekte/ouderdom). U kunt dit via de notaris regelen.
- Benoem ook iemand die de controle doet als iemand anders uw financiën beheert.
- Heeft u geen familie/vriend/kennis die uw financiën kan regelen? Dan kunt u een professioneel bewindvoerder/mentor inhuren. Deze persoon regelt uw geldzaken en moet daar verantwoording over afleggen. Zie hiervoor:

www.bewindvoering.net/waarmoetikopletten

Signalen van misbruik

- Plotselinge of onverklaarbare geldopnames bij de bank.
- Onverklaarbaar tekort aan geld.
- Het ontstaan van schulden.
- Huurachterstand.
- Grote belangstelling voor geld of bezittingen van de oudere.
- Waardevolle spullen verdwijnen.
- Het weigeren van informatie over de financiële situatie.

Wilt u advies over veilig financieel ouder worden? Of wilt u een melding doen?

Bel Veilig Thuis 0800-20 00.

Bron: www.plusonline.nl/sparen/zo-voorkom-je-financiele-uitbuiting.

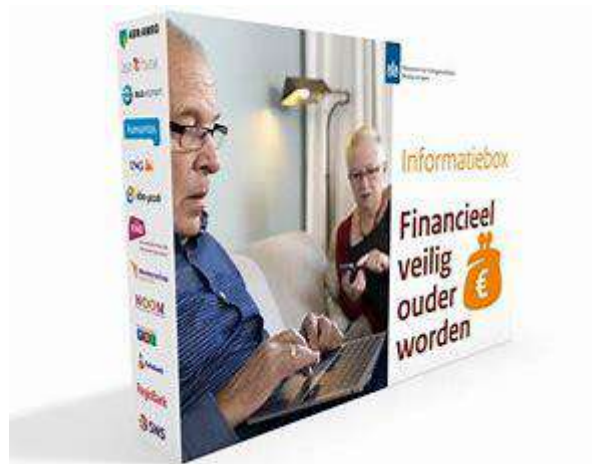
Gratis Informatie box Financieel Veilig Ouder Worden

Wilt u meer Informatie over Financiële Veiligheid? Dan kunt u de Informatie box Financieel Veilig Ouder Worden via de overheid bestellen.

In de informatie box 'Financieel veilig ouder worden' vindt u informatie om u te helpen uw financiële huishouding op een veilige manier te regelen. U vindt in deze box onder meer informatie van notarissen, banken en ouderenbonden. Ook vindt u een checklist die op een overzichtelijke manier laat zien welke zaken u wel geregeld heeft en welke zaken u aanvullend nog kunt regelen. Deze informatie box is een samenwerking tussen de Nederlandse banken, notarissen, ouderenbonden, de Vereniging Nederlandse Gemeenten, het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en diverse andere partijen die zich bezighouden met financieel misbruik bij ouderen.

U kunt deze box online bestellen via de link hieronder. Of u belt met Welzijn Rivierstroom, dan bestellen wij hem voor u.

www.aanpak-ouderenmishandeling.nl/informatiebox/inhoud-informatiebox.



Tips veilig in huis

- Doe nooit zomaar open. Kijk eerst door het raam of de (digitale) deurspion.
- Gebruik een deurkierstandhouder en gebruik deze correct. Als u binnen bent is de haak altijd open.
- Als u niemand verwacht, doe dan niet open en neem niets aan als u niets besteld heeft omwille van uw eigen veiligheid. Neem voor de burens alleen iets aan als u dit heeft afgesproken.
- Pin nooit aan de deur, tenzij u zelf iets heeft besteld en dit afgesproken is. (pin op een veilige manier – laat u niet afleiden en scherm uw pincode goed af)
- Geef aan niemand uw pinpas of pincode (ook niet aan bedrijven)
- Sluit de deur als u binnen gaat halen voor b.v. een collecte
- Wees alert op oplichters die producten aan de deur willen verkopen.
- U kunt vragen naar een legitimatiebewijs, maar vertrouw er niet volledig op! Het is namelijk moeilijk om de echtheid ervan vast te stellen. Bel bij twijfel altijd naar het desbetreffende bedrijf.
- Heeft u toch de deur opgedaan voor een onbekende? Spreek dan af dat deze persoon terugkomt wanneer er iemand bij u is.
- Ga niet in op een verzoek van een onbekende (kind, nette man/vrouw) met een smoes, zoals vragen om een glaasje water of gebruik maken van de telefoon of het toilet, een bloemetje aannemen of een nieuwe bewoner die de kamer wil bekijken.
- Als u dan toch iemand binnenlaat, sluit altijd zelf de deur achter u, zodat er geen handlangers achter uw bezoek naar binnen kunnen sluipen.

Blijf bij uw bezoek en verlaat de ruimte niet om iets te halen. Laat u niet afleiden.

18. Hulp bij administratie en financiën

Het is niet altijd makkelijk om overzicht te bewaren over uw administratie. Zeker niet in deze tijden dat er zoveel digitaal geregeld wordt. Het kan heel fijn zijn om daarom hulp te vragen bij uw administratieve zaken.

Hulp bij schulden

Lukt het niet om rond te komen? Krijgt u te maken met incassobureaus en deurwaarders? Neem dan contact op met schuldhulpverlening.

Aanmelden is mogelijk per telefoon: 14 03 44 (algemeen nummer gemeente Buren) of per mail: schuldhulpverlening@buren.nl.

Zodra u zich heeft aangemeld, wordt er binnen vier weken een gesprek met u gevoerd. Zit u in een crisissituatie (huisuitzetting, afsluiting gas/licht/water), dan gebeurt dit binnen drie werkdagen.

Administratieve ondersteuning

Wanneer u loopt te tobben met rekeningen en/of formulieren of als u met vragen zit over hoe u ergens op kunt bezuinigen, kunt u vragen om administratieve ondersteuning bij Welzijn Rivierstroom. Zij hebben vrijwilligers die zich inzetten in de gemeente Buren om u bij financiële zorgen te ondersteunen. U kunt hierbij denken aan een financieel overzicht maken, een budgetplan opstellen, het geven van bespaartips en hulp bij het aanvragen van toeslagen (maar ook: het op orde brengen van uw administratie of hulp bij uitzoeken waar u recht op heeft).

Voor meer informatie: kunt u contact opnemen met Welzijn Rivierstroom: Tel 085 00 696 65

Schuldhulpverlening: 14 03 44 (algemeen nummer gemeente Buren)
schuldhulpverlening@buren.nl

Administratieve ondersteuning: Welzijn Rivierstroom, 085-00 696 65 (ma t/m vr 9-14 uur)
info@welzijnrivierstroom.nl.

Hulppunten op afspraak: Welzijn Rivierstroom, 085-00 696 65 (ma t/m vr 9-14 uur)
info@welzijnrivierstroom.nl.

Hulppunten Lienden, Maurik, Beusichem en Buren-stad

Bij de hulppunten kunt u terecht voor kleine vragen, een lastig formulier of een brief, aanvragen van toeslagen, aanvragen DigiD, of hulp bij digitale vragen waar u tegen aan loopt. De hulppunten werken op afspraak. Daarvoor kunt u bellen naar Welzijn Rivierstroom, 085-00 696 65.

Elke maandag t/m vrijdag van 09.00–14.00 uur of mailen naar info@welzijnrivierstroom.nl

U wordt vriendelijk verzocht een identiteitsbewijs mee te nemen naar de afspraak en als u een DigiD heeft, ook deze graag meenemen.

Hulppunt Lienden: Maandagochtend op afspraak

Hulppunt Beusichem: Dinsdagmiddag op afspraak

Hulppunt Buren: Donderdagochtend op afspraak

Hulppunt Maurik: Donderdagochtend op afspraak

19. Vervoer

Wilt u ergens naar toe en kan dat niet met eigen vervoer of openbaar vervoer? Dan zijn er de verschillende mogelijkheden:

Automobiel

- Alle inwoners van gemeente Buren kunnen lid worden van Automobiel voor € 20,= per jaar.
- Om een rit aan te vragen belt u naar Servicepunt Thuis wonen: 088-700 41 00.
- Automobiel kijkt of er een chauffeur beschikbaar is. Automobiel werkt met vrijwillige chauffeurs.
- Het is individueel vervoer, dus uw rit wordt niet gecombineerd met de rit van iemand anders.
- Een rit kost € 0,35 per kilometer. U mag twee huisgenoten gratis meenemen. Vooraf wordt het bedrag vastgesteld: www.servicepunt-automobiel.nl

Zorgverzekering

Als u bijvoorbeeld een afspraak heeft in het ziekenhuis, kan het zijn dat uw zorgverzekeraar het vervoer vergoedt. Om dit te controleren kunt u het beste contact opnemen met uw zorgverzekeraar/de zorgcoach en de vraag stellen of zij de rit vergoeden.

Versis

Versis is het aanvullende vervoer in de regio Rivierenland. U kunt, met een indicatie voor een taxipas elke dag tussen 06:00 uur 's ochtends en 01:00 uur 's nachts met Versis reizen. Versis is vervoer van deur-tot-deur, van deur-tot-halte of van halte-tot-halte. Wilt u meer informatie over de indicatie? Neem dan contact op met het sociaal team van Gemeente Buren. We zijn iedere werkdag bereikbaar tussen 09.00 en 12.00 uur op het telefoonnummer 14 03 44 of via de e-mail sociaalteam@buren.nl.



Valys taxi

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. Op familiebezoek of een dagje erop uit? Voor de korte afstanden is er in veel plaatsen een lokaal of regionaal vervoerssysteem, maar als u verder van huis wilt, dan is er Valys. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 km vanaf uw woonadres. Met Valys krijgt u voor een aantrekkelijk tarief vervoer dat u veilig en comfortabel naar uw bestemming brengt.

Valys en trein

Valys biedt u de mogelijkheid om de Valys-taxi te combineren met bijvoorbeeld de trein. Zo kunt u van huis naar het hoofdstation worden gebracht. Als u weer uit de trein stapt staat de taxi dan weer voor u klaar om u naar uw eindbestemming te brengen. Wilt u ondersteuning tijdens uw treinreis en bij een probleem direct contact kunnen opnemen met Valys? Kies dan voor Valys Begeleid.

Valys deur-tot-deur

Is de combinatie met de trein of andere vormen van het Openbaar Vervoer voor u niet mogelijk? Dan kunt u ook deur-tot-deur worden gebracht. We noemen dit Valys Basis. Deur-tot-deur reizen zijn 25 kilometer of langer.

Voor Valys betaalt u een gereduceerd taxitarief, omdat u (delen) van de reis niet met het OV kunt reizen. U betaalt zelf een reizigersbijdrage, de Rijksoverheid betaalt de rest.

Bron: <https://www.valys.nl/>

20. Langer zelfstandig thuis wonen

Woont u met plezier in uw huis en wilt u het aanpassen om er langer te kunnen blijven wonen? Een tweede trapleuning, drempelhulpen, beugels in de badkamer of op het toilet. Of bijvoorbeeld uw bad vervangen voor een inloopdouche. Dit zijn voorbeelden van oplossingen die helpen bij veilig en comfortabel wonen.

Persoonlijke alarmering

Hoe werkt personenalarmering?

Als u een noodsignaal afgeeft, legt u rechtstreeks contact met:

- familie, buren of een mantelzorger, of professionele hulpverleners.
- de meldkamer schakelt familie, buren, mantelzorger of een professionele hulpverlener in.

De zorgverzekeraar regelt de medische alarmering. U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren of u in aanmerking komt voor een vergoeding voor de personenalarmering.

Voor meer info kijk op: www.focuscure.com.

Handige tips

Wilt u uw huis aanpassen om langer zelfstandiger thuis te (blijven) wonen? Via de website www.mijnhuisopmaat.nl kunt u een handige test doen om te kunnen beoordelen of er nog aanpassingen gedaan kunnen worden aan uw huis.

Hieronder een aantal praktische en makkelijk verkrijgbare hulpmiddelen. Deze producten zijn bij de meeste bouwmarkten of speciaalzaken te koop.

- Deurbel met flitslamp: Een deurbel die naast geluid, ook met een flitslicht aangeeft dat er aangebeld wordt. Handig voor slechthorenden. Richtprijs € 25,-
- Digitale deurspion: Voordat u de deur opent ziet u op een schermje wie de bezoeker is. Richtprijs € 80,-
- Verlichting met afstandsbediening: Handig om met een draadloze afstandsbediening een of meerdere lampen aan of uit te doen. Richtprijs € 30,-
- Oplaadbare LED zaklamp: Een oplaadbare zaklamp, op een vaste plaats in een houder zodat hij altijd paraat is. Richtprijs € 25,-
- Nachtoriëntatie-verlichting onder het bed: zodra u in het donker uw voeten op de vloer zet gaat deze verlichting aan en verlicht alleen de vloer zodat u goed en veilig uw weg kunt vinden richting b.v. het toilet zonder anderen te storen. Richtprijs € 45,-
- Nachtoriëntatie-verlichting voor in de gang of trap: verlichting reageert op beweging als het donker is in de gang of bij de trap zodat u veilig uw weg kunt vinden, werkt op batterijen, Richtprijs € 10,- per stuk.
- Automatische raamopener met afstandsbediening: handig om een hooggeplaatst raampje te bedienen zonder op een stoel of bandrand te klimmen, werkt op batterijen, Richtprijs € 90,-
- www.alleszelf.nl. is een website met een overzicht van organisaties die u kunnen helpen om langer zelfstandig thuis te kunnen wonen. Zoals huishoudelijke hulp, klussen etc.
- De Dienstfabriek: Heeft u een hulp- of klusvraag? Heeft u zelf geen tijd of lukt het niet meer om dit zelf te doen? Dan kan De Dienstfabriek u helpen. Zij regelen voor u de juiste aanbieder bij uw hulp- of klusvraag: [De Dienstfabriek – Olga Ellerman](#).

Verder kunt u nog denken aan: Robotstofzuiger, Rookmelder, Koolmonoxidemelder, Mobiel Alarmsysteem en een Trapspilbeugel (een stevige beugel voor houvast aan de smalle kant van draaitrappen).

Uitleen hulpmiddelen in gemeente Buren

Wilt u erop uit maar heeft u daar een hulpmiddel bij nodig? U kunt diverse hulpmiddelen lenen of huren (Rolstoel, scootmobiel, rolstoelfiets of duofiets).

Rolstoel, scootmobiel en duofiets

In de gemeente Buren zijn drie uitleenpunten voor scootmobiel. In Maurik, Buren en Lienden kunnen bewoners een scootmobiel lenen.

En in Beusichem en Maurik is er een uitleenpunt voor een duofiets. Hier kunnen bewoners een duofiets lenen. Snel, eenvoudig en gratis!

Scootmobielpas

Om een scootmobiel te lenen is een scootmobiel pas nodig. Deze kan worden aangevraagd bij het Sociaal Domein van de gemeente Buren, of via een eerstelijns ergotherapeut van bijvoorbeeld ziekenhuis Rivierenland in Tiel.

Slecht ter been

Inwoners van gemeente Buren die slecht ter been zijn kunnen gratis een scootmobiel lenen om erop uit te gaan. Bijvoorbeeld om boodschappen te doen, langs familie en vrienden te gaan of een lokaal evenement te bezoeken. De gemeente wil het inwoners hiermee eenvoudiger maken om erop uit te gaan.

Rolstoel

Ook is er de mogelijkheid om een rolstoel te lenen. Heeft u voor langere tijd een rolstoel nodig, dan kunt u ook terecht bij de Thuiszorgwinkel. Kijk welke winkel bij u het dichtst in de buurt is.

Uitleenpunten

Er zijn momenteel vier uitleenpunten binnen gemeente Buren:

1. Maurik: Zorgcentrum De Valentijn
2. Buren: Zorgcentrum Oranjehof
3. Lienden: Huis van Lienden (Blommeland)
4. Beusichem: Dorpshuis 't Zoetzand (alleen Duofiets) uitleen via uanne: tel. 06-15 02 50 83

Langer zelfstandig wonen bij Kleurrijk Wonen

Als u ouder wordt, loopt u vaak tegen 'ongemakken' in uw woning aan. Soms kan een eenvoudig aanpassing van uw woning uitkomst bieden. Zoals een verhoogd toilet, een wandbeugel in de douche of een woning zonder drempels.

Kleurrijk Wonen helpt u daarbij en geeft u de keuze. Kleurrijk Wonen verzorgt een aantal aanpassingen in uw woning. Zij werken met een puntensysteem. Er is een keuzelijst met mogelijke aanpassingen, de Keuzelijst Langer zelfstandig wonen. Bij elke aanpassing ziet u een aantal punten staan, die de stichting in mindering brengen op uw totale aantal punten. Tot 30 punten biedt Kleurrijk Wonen u de aanpassing kosteloos aan maar u moet wel een woning huren bij Kleurrijk wonen om hier gebruik van te maken.



21. Valpreventie

Doel

We willen dat iedereen in onze gemeente veilig en zelfstandig kan blijven bewegen, ook bij het ouder worden. Dat doen we door informatie te geven, cursussen aan te bieden en met leuke beweegactiviteiten. Samen met plezier in beweging: vaak, divers, op maat en effectief, daar gaat het om. Gezond en vitaal zijn maakt meedoen en ontmoeten makkelijker. Dat voorkomt ook valpartijen en zorgt ervoor dat u langer zelfstandig kan blijven wonen.

Wat houdt het in

Weten wat u zelf kan doen om gezond en vitaal te blijven is belangrijk. Daarom worden regelmatig voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd. Hou daarvoor mededelingen in de gaten in Het Kontakt of social media van de gemeente. Een van de belangrijkste dingen die u zelf kunt doen is in beweging blijven om de spieren sterk te houden. Er zijn verschillende beweegmogelijkheden voor senioren in de gemeente.

Maar soms heeft u een verhoogd risico om te vallen. U kunt uw eigen risico om te vallen testen. Dat kan bij een voorlichtingsbijeenkomst of via de website: buren.nl/valpreventie.

Bij een (licht) verhoogd valrisico kunt u meedoen met een valpreventietraining. Daar traint u uw spieren en leert u ook wat u verder kunt doen om het risico op vallen te verkleinen.

Voor wie hoe komt u in aanmerking

Valpreventie is bedoeld voor alle thuiswonende 65-plussers in de gemeente Buren. Zij kunnen hun risico laten testen. Bij een verhoogd valrisico kunt u meedoen met een valpreventietraining. Maar iedereen kan natuurlijk ook in beweging komen op een andere manier. Voor vragen of advies over de mogelijkheden, neem contact op met burenbeweegt@buren.nl

Welke locatie:

Beusichem, Buren, Maurik, Lienden, Ommeren

Kosten:

Inwoners van 65 jaar en ouder van de gemeente Buren kunnen gratis meedoen met een valpreventietraining.

22. Een seniorenwoning huren?

Binnen onze gemeente Buren verhuren de woningcorporaties Kleurrijk Wonen en Thius sociale en vrije sector huurwoningen. Bent u 55 jaar of ouder en zoekt u een huurwoning die is aangepast aan uw persoonlijke situatie? Voor nu en vooral ook voor de toekomst? Schrijf u dan in!

Inschrijven woongaard.com

De inschrijving doet u via www.woongaard.com. Na inschrijving bouwt u een wachttijd op. De wachttijd kan per kern en woningtype verschillen. Voor woningtoewijzing gelden wettelijke spelregels. Uw inkomen en gezinsgrootte bepalen voor welke huurwoning u in aanmerking komt.

Kosten

Aan een inschrijving zijn kosten verbonden. U betaalt bij inschrijving € 25,-.

Woningaanbod

Het actuele aanbod vindt u op de website woongaard.com. Dagelijks wordt er nieuw aanbod aan de site toegevoegd. Na uw inschrijving kunt u direct reageren op het woningaanbod.

Urgentie

Heeft u dringend andere woonruimte nodig? In zo'n geval kunt u misschien voorrang krijgen bij het zoeken naar een woning. Omdat andere woningzoekenden dan langer moeten wachten, wordt voorrang alléén verleend in uitzonderlijke situaties. Urgentie kunt u aanvragen bij de gemeente. Urgenties worden verleend door de Urgentie Commissie (www.urgentiecommissie.nl). Aan het in behandeling nemen van een urgentieaanvraag zijn kosten verbonden.

Kleurrijk Wonen

Tel: 0345-59 61 00

Bezoekadres: Laan van Westroijen 6, Tiel

E-mail: info@kleurrijkwonen.nl

www.kleurrijkwonen.nl

Thius

Tel: 0344-61 41 06

Bezoekadres: JS de Jongplein 1, tiel

E-mail: info@thius.nl

www.thius.nl

Contact Woongaard

www.woongaard.com

Tel: 0345-59 61 00

22. Woonzorgvoorzieningen voor ouderen

Zorgcentra de Betuwe

Zorgcentra De Betuwe heeft verschillende woonvoorzieningen, dagbestedingslocaties, behandelcentra en locaties voor woningen met zorg in de regio Rivierenland. Ook behandeling, therapie en zorg bij u thuis zijn mogelijk in deze regio.

Blommeland & Huis van Lienden

Blommeland10
4033 JL Lienden

Dagbesteding in Lienden

Woont u thuis en zoekt u een goede invulling van de dag? Of wilt u uw mantelzorger ontlasten? In het Betuwse dorp Lienden kunt u naar dagbesteding Blommeland van Zorgcentra De Betuwe. In het huis van Lienden komt u in een gezellige groep bij elkaar. Samen onderneemt u activiteiten, zoals koken of een geheugentraining. Woont u in Lienden en heeft u behoefte aan een gezellig gesprek, een workshop, informatie of in een hapje eten? In het Huis van Lienden bent u van harte welkom. Dit initiatief is er vóór en dóór buurtbewoners.

Zorgcentrum Oranjarahof in Buren

Kasteellaan 1
4116 DJ Buren

Zorgcentrum Oranjarahof ligt aan de rand van het centrum van het historische stadje Buren. Het kleinschalige zorgcentrum biedt woonruimte voor 49 ouderen. Oranjarahof kent verschillende woonvormen. Er zijn 22 tweekamerappartementen. Daarnaast zijn er 2 groepswoningen voor 15 bewoners met dementie. Woningen met een gezamenlijke huiskamer en eigen kamers voor bewoners.

Ook zijn er 14 inleunwoningen bij Oranjarahof voor zelfstandig wonende ouderen. Extra in Oranjarahof een pedicure en kapsalon. Een restaurant met buitenterras, ook voor zelfstandig wonende ouderen. Een gezellige ontmoetingsruimte met veel activiteiten.

Valentijn

Saffatinstraat 84
4021 HN Maurik

De Valentijn ligt aan de rand van Maurik, maar maakt wel degelijk deel uit van de Maurikse gemeenschap. Omgeven door groen vindt u er verschillende woonvormen: groepswonen en appartementen. De Valentijn biedt huisvesting aan 65 mensen. Er is een kamer voor tijdelijke opname. In De Valentijn kunt u kiezen uit twee soorten woonzorgconcepten: Groepswonen: u voert met zeven anderen het huishouden. U deelt de woonkamer en keuken, maar heeft wel een eigen slaapkamer. Er zijn vijf van deze groepswoningen in De Valentijn. In een appartement wonen: u heeft een eigen pantry en badkamer met douche, toilet en wastafel. Ook maakt u gebruik van de voorzieningen in huis. Er zijn 25 appartementen in De Valentijn, waarvan één tweepersoons appartement.

Meer weten over alle mogelijkheden?

Bel het Servicecentrum van Zorgcentra De Betuwe: 0800-77 33 444 (gratis)

www.zorgcentradebetuwe.nl.

23. Activiteiten voor ouderen

In de gemeente Buren zijn er veel mogelijkheden om onder de mensen te blijven. In het gemeentemagazine vindt u diverse sportverenigingen, creatieve clubs en andere verenigingen. Ook voor ouderen is er veel te doen. Hieronder ziet u een overzicht. Helaas was het onmogelijk om alle activiteiten op te nemen, dus mist u wat en vindt u dat het in deze gids thuis hoort, geef het door zodat het in een nieuwe versie verwerkt kan worden!



Regio Buren

Ontmoeten in stad Buren

Buurtboerderij De Uitweg (Haagse Uitweg 5) Op dinsdagmiddag van 14.00-16.00 uur.

Er gebeurt van alles wat we graag met anderen delen! De omliggende landerijen horen bij de boerderij en daar worden verschillende gewassen geoogst als blauw maanzaad, tarwe, appels en noten waar we lekkere dingen van kunnen maken.

Iedere week organiseren we een laagdrempelige activiteit waar u aan mee kunt doen. Maar gewoon koffie komen drinken, bij ons verder breien of (aan)haken, of lekker niks doen kan ook. Wat betreft de activiteiten kun u denken aan: sap maken, brood bakken van eigen graan, houtbewerken, wandelen, een kaartje leggen of zelf een idee opperen voor een leuke middag.

Buren Ontmoet

Waar ooit het kasteel van Oranje stond, ligt nu het tennispark van Tennisvereniging Buren. Het clubhuis is een warme plek waar iedereen welkom is. Bij Buren Ontmoet staat de deur elke donderdagochtend open. Vrijwilligers staan klaar om u een leuke ochtend te bezorgen. Ons programma is heel divers: gewoon lekker bijpraten, beweegactiviteiten, een spel, gevarieerde schilder-teken lessen, excursies, lezingen, knutselen en nog veel meer. We luisteren naar wat inwoners leuk vinden en proberen dit dan te organiseren. Het actuele programma is de vinden op <https://www.burenstad.nl/>

Tijd: 10.00–tot 12.00 uur

Waar: Plantsoen 3

Kosten: gratis

Aanmelden: niet nodig, kom gewoon binnenlopen.

Eettafel de Ontmoeting

Eén keer per maand is de Eettafel de Ontmoeting, deze is op de laatste donderdag van de maand.

Tijd: 11.30 uur

Waar: Plantsoen 3

Kosten: geringe bijdrage

Aanmelden: 06- 10 93 43 13 of 06-22 28 27 21

Bewegen Buiten

Bewegen in het plantsoen, ook in de winter is het heerlijk om buiten te sporten!

Senioren (50+) beweeglessen: oefeningen(matig intensief) gericht op conditie, balans, spierkracht en coördinatie.

Voor informatie en aanmeldingen: activiteiten@tvburen.nl of Rosy: 06-10 93 43 13

Huis van Buren – Oranjehof -Kasteellaan 1

De agenda met de juiste data hangen op het informatiebord bij het restaurant.

Zondag	Digitaal kijken naar de kerkdiensten van NH Kerk Buren/Erichem/Zoelmond en Asch	10.00-11.00 uur
Maandag	Gespreksgroep 'vertel eens'	10.30-11.30 uur
Dinsdag	Creatieve ochtend op uitnodiging of aanmelding spelmiddag Spelmiddag Kaartclub Bingoavond 1x per maand (3e dinsdag)	10.30 uur 14.30 uur 14.30 uur 10.30 uur
Woensdag	Breiclub Klaverjasclub oneven weken op woensdagmiddag	10.30 -11.30 uur
Donderdag	Geheugentraining 'weet nog wel' Soosmiddag	10.30-11.30 uur 14.30-16.00 uur
Vrijdag	Gymnastiek (Meer Bewegen voor Ouderen)	15.00-15.45 uur

Ontmoeten in Zoelen

Dorpshuis Oude School

Kerkstraat 10, 4011 EM Zoelen

Koffie-ochtend

Zin om elkaar te ontmoeten? Elke dinsdagochtend van 10.00–12.00 uur staat de koffie en thee voor u klaar in het dorpshuis in Zoelen. Leuk om samen met uw dorpsgenoten een kopje koffie te drinken en bij te praten.



Gymnastiek

In de oneven weken op de dinsdagochtend 10.30-11.30 uur.

Informatie en vragen:

Mail: bets.koedam@planet.nl.

Telnr: 06-51 47 12 85

Website: dorpshuiszoelen.nl.

Dorpshuis Erichem

Erichemseweg 30, 4117GJ Erichem

Club 92: organiseert om de 14 dagen een gezelligheidsmiddag voor ouderen kosten € 7,50 per middag en per persoon.

Informatie en vragen: 0344-57 18 21

Dorpshuis De Avezathen

Daver 46, Kerk-Avezaath

www.avezathen.nl

Ontmoeten/Spelletjes

Elke woensdagochtend van 10.00-12.00 uur

Ouderengym

Elke woensdagochtend van 9.00-10.00 uur

'Vrouwen van Nu' elke 3^e maandag van de maand van 19.30–22.00 uur.

Informatie en vragen:

Leonie Schimmel: tel.: 06 22 23 14 42

Email: schim328@planet.nl

Dorps-app Kerk-Avezaath. Aanmelden via 06-53 93 36 73 / 06-22 52 63 59. Voorbeelden waar u deze app voor kunt gebruiken als inwoner van het dorp: klusjes, meerijden, gratis spullen die nodig hebt of kwijt wilt en activiteiten in het dorp. Alles zonder commercieel belang.

Dorpshuis Asch

Kerkstraat 9, Asch

Inloopmiddag en samen eten. Elke 1ste zaterdag van de maand van 16.00-19.00 uur.

Informatie en vragen: Anneke van Hattem tel.: 06-12 84 10 00

Regio Beusichem

Dorpshuis 't Zoetzand

Zoetzandselaan 1, 4112JL Beusichem

- **Biljartclub** dinsdagavond 20.00-23.00 uur
- **Gym** woensdagmiddag 13.30-14.00 uur
- **Huis van de Buurt** iedere vrijdagochtend 10.00-12.00 uur
- **1ste vrijdag van de maand** bieb in de buurt 9.30-12.00 uur
- **1ste vrijdag van de maand** repaircafé 10.00-12.00 uur



Informatie en vragen

06-22 07 79 33

www.dorpshuiszoetzand.nl

SeniorenAanbod (50+)

Onze inloopmiddagen in dorpshuis 't Zoetzand zijn bedoeld om bij elkaar te komen om gezellig bij te praten met een kopje koffie of thee. Om met elkaar iets te doen, zoals kaarten, rummikubben, biljarten of gewoon lekker de krant te lezen. Ook kunnen er boeken uit de boekenkast geleend worden. Wij zijn er ook om antwoord te geven op hulpvragen. Wij helpen bij belastingvragen en ook bij het invullen van de belastingaangiften, waarvoor enkele vrijwilligers speciaal opgeleid zijn. Ook kunnen wij u op weg helpen bij het gebruik van tablets, telefoons en computers.

Informatie en vragen:

Tel.: 0345-50 16 23

www. www.senioren-aanbod.nl.

Email: seniorenaanbod@gmail.com

Huiskamer van het hof van Beusichem

Burgemeester Hommesstraat – Beusichem

Activiteiten: elke dinsdagmiddag inloop met o.a. spelletjes van 14.00-16.00 uur
elke donderdag inloop met o.a. spelletjes incl. sjoelen van 14.00-16.00 uur

Inloop PKN kerk: eens per maand inloop vanaf november in de wintermaanden op donderdagmorgen (elke derde donderdag van de maand)

Informatie en vragen: huiskamervanbeusichem@gmail.com.

Dorpshuis de Rozenhoek in Ravenswaaij

Rozenstraat 1, 4119 LW Ravenswaaij

Er zijn veel activiteiten in de Rozenhoek die voornamelijk gebruikt wordt voor: kaart- en zangavonden, biljartclubs, toneel- en muziekuivoeringen, huwelijksfeesten, verjaardagsfeesten etc.

Informatie en vragen: 0345-55 85 71

Regio Lienden

Huis van Lienden

Woont u in Lienden of omgeving en heeft u behoefte aan een gezellig gesprek, workshop, informatie of een hapje eten? U bent van harte welkom in het Huis van Lienden. Dit initiatief is er vóór en dóór buurtbewoners. Dus niet alleen voor ouderen.



1. **Bingo:** op de eerste dinsdagavond van de maand en de een-na-laatste vrijdagmiddag van de maand. Start 19.30 uur (avond) of 14.00 uur (middag). Kosten € 4,00 per plankje incl. koffie/thee. Aanmelden niet nodig.
2. **Buurtkeuken:** op vrijdag wordt er een vers 3-gangen diner bereid. Kosten € 7,00 per persoon. U dient zich twee dagen van tevoren aan te melden (momenteel een wachtlijst maar aanmelden kan altijd!)
3. **Kaarten:** op donderdagmiddag. Welkom vanaf 14.00 uur. Consumpties zijn voor eigen rekening.
4. **Repair Café:** Een kapot apparaat, iets repareren? Onze vrijwilligers kijken uw product graag na. U kunt uw product van maandag tot en met vrijdag vanaf half 10 tot half 4 komen brengen.
5. **SilverFit:** op de SilverFit kunt u virtueel fietsen. Interactieve fietstochten met prachtige routes. De SilverFit is voor iedereen vrij toegankelijk van maandag t/m vrijdag van 09.30-15.30 uur. Het gebruik is gratis.
6. **Gym:** op maandag van 15.00-16.00 uur kunt u deelnemen aan een beweeg uur onder begeleiding van een fysiotherapeut. Kosten € 4,00 per persoon incl. Koffie/thee. Aanmelden niet nodig
7. **Yoga:** op woensdagavond worden er yogalessen gegeven. Voor meer informatie: Jantine Heijstee 06-45 25 40 40 of via jantineheijstee@gmail.com
8. **Pedicure** Alice 06-43 42 92 69 / www.pedicurealies.nl
9. **Scootmobiel** uitleenpunt. Om een scootmobiel te kunnen lenen heeft u een scootmobielpas nodig en dient u bij de medewerkers van het Huis van Lienden te reserveren.
10. **Buurtbibliotheek**, (niet te verwarren met de Bibliotheek Rivierenland). U kunt gratis boeken lenen. Van kinderboeken tot boeken met grote letters. Als u het boek uit heeft, ontvangen wij het graag terug. Geopend: maandag t/m vrijdag 9.30-16.00 uur.
11. **Bibliotheek Rivierenland** dinsdag van 13.00-18.00 uur, woensdag 12.00-17.00 uur en vrijdag 10.00-15.00 uur. Tel. 0344-63 99 40 12.
12. **Tijdschriftentafel** voor vrouwelijke statushouders woensdagochtend 10.00-11.00 uur in de bibliotheek. Contact: Welzijn Rivierstroom tel: 085-00 696 65

Informatie en vragen

Servicecentrum van Zorgcentra De Betuwe: 0800-77 33 444 (gratis)

Gildehuis Lienden

Verburghstraat 2a, Lienden

Koffie-ochtend. Maandagochtend 10.00-12.00 uur

Biljarten. Elke middag.

Hulp punt Lienden. Maandagochtend van 10.00-12.00 uur (op afspraak)

Informatie en vragen

085 00 696 65

www.welzijnrivierstroom.nl

Hervormde Gemeente van Lienden

Verenigingsgebouw Papestraat 3, te Lienden.

Het ouderencomité verzorgt iedere 2e woensdag van de maand, van 14.30 tot 16.30 uur een middag voor ouderen (55+) in het verenigingsgebouw. De middagen worden gevuld door middel van lezingen, diavoorstellingen e.d. Tegen de Kerst is er de Kerstbijeenkomst met een gezamenlijke broodmaaltijd.

Bent u slecht ter been of invalide dan heeft dit geen belemmering te zijn. Even een telefoontje en u wordt opgehaald.

Contactpersoon

Mw. Zaaijer
Tel. 0344-60 38 67

Dorpshuis De Gaard

Dr. A.R. Holplein 13-15, 4031 MB INGEN

Stichting in de Gaard – Hervormde Gemeente Ingen

- **DansFit.** Elke dinsdagochtend 8.45-9.45 uur
- **Koersbal.** Elke dinsdagmiddag 13.30-15.30 uur. Keertje meekijken kan altijd.
- **Ontmoeten in Ingen.** 1 keer in de 14 dagen op woensdagmiddag van 13.45-15.45 uur. Inloop vanaf 13.30 uur.
- **RSO Luctor et Emergo.** Donderdagmiddag repetitie. We kunnen altijd nieuwe muzikanten gebruiken.
- **Vrouwen van Nu.** Elke vierde donderdagavond van de maand vanaf 19.00 uur.
- **Yogalessen.** vrijdagochtend van 9.15-10.45 uur
- **"Binnen zonder kloppen"** Zaterdag om de maand organiseert de Hervormde Gemeente op de zaterdagmiddag voor mensen die gewoon even willen binnenlopen voor de gezelligheid, of er even uit willen zijn om mensen te ontmoeten. De middagen zijn vanaf 15.00-18.30 uur er zijn geen kosten aan verbonden, wel is er een collecte voor een diaconaal doel. De datum wordt via de Kerk Roept en Kerk Bazuin bekend gemaakt.

Informatie en vragen

Petra van Ewijk-Walbeek Tel.: 0344-60 33 82



Buurtvereniging de Breipot Ommeren

Canadalaan 60, 4032 NK Ommeren

Hatha Yogha, maandag 13.00 -14.00 uur

Stoel Yogha, maandag 14.00 – 15.00 uur voor mensen die slecht ter been zijn.

Biljart onderlinge competitie, maandag 19.15 uur

Bridge competitie, woensdag 18.30 uur

Gezelligheidsbridge, vrijdag 13.00 uur

Informatie en vragen:

Bettina Seyda Tel: 06 48 12 05 77

Regio Maurik

Zorgcentrum De Valentijn,
Saffatinstraat 84, 4021 HN Maurik

Taaltafel voor statushouders

Donderdag 10.00-12.00 uur (via Welzijn Rivierstroom)

Hulp punt (hulp punt op afspraak tel: 085-00 696 65)
Donderdag 09.30-11.30 uur



Activiteiten

www.zorgcentraderbetuwe.nl/ouderen/over-ons/werkgebied-en-locaties/de-valentijn-maurik/

Dorpshuis 't Klokhuis Maurik Sterappelhof 7, 4021 VC Maurik

MBvO (Meer Bewegen voor Ouderen)
Elke maandagochtend 10.00-11.00 uur

Koffieochtend

Elke dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur

Eetcafé Wat de pot schaft

Woensdagavond 1x per maand 16.30-18.30 uur

Betuwse vrouwenclub

3e woensdagavond van de maand 19.30-22.30 uur

Linedance Maurik

Donderdagochtend 10.00-11.30 uur

Bridge

Donderdagavond 19:30-23.00 uur

Muziekvereniging Kunst en Vriendschap met Opstap-. Midden- en Groot Orkest
Vrijdag op diverse tijden. Zie: <https://www.kunstenvriendschap.nl/agenda/>

Klaverjassen/jokeren

Vrijdagavond om de week 20.00 – 22.30 uur

Informatie en vragen

0344-69 29 57

horeca@klokhuismaurik.nl

Verenigingsgebouw Diaconie Hervormde gemeente

Kerkplein 8 Maurik

Inloop ontmoeten/koffie drinken: Elke woensdagochtend van 10.00-12.00 uur

Informatie en vragen: diaconie@hervormdmaurik.nl

Dorpshuis De Hoekenburg

Korte Bosstraat 3 Rijswijk

Meer Bewegen voor Ouderen: Elke dinsdagochtend van 9.15-10.15 uur

HoekenburgCafe: Elke 2^e vrijdag van de maand vanaf 20.00 uur

VV SCR

Langsstraat 5 Rijswijk

Huis van het Darp: Elke 1^{ste} vrijdag van de maand van 16.00-19.00 uur

Dorpshuis 't Ecksternest

Prinses Beatrixstraat 46 Eck en Wiel

Voor activiteiten houd Facebook in de gaten

Jeugdgebouw naast de Sint Annakerk

Prinses Beatrixstraat 9 Eck en Wiel

Inloopmiddag: Elke 14 dagen van 14.00-16.00 uur.

Voor informatie Corrie van Elst: 06-10 21 31 06.

24. Handige telefoonnummers

Instantie	Telefoonnummer
Gemeente Buren	1403 44
Welzijn Rivierstroom (voor al uw welzijnsvragen)	085-00 696 65
Alarmnummer (brandweer, politie ambulance)	112
Politie geen spoed wél politie	0900-8844
Veilig thuis; Steunpunt Ouderenmishandeling	0800-2000
Blokkeren bankpassen	0800-0313
Huisartsen en Apotheken	
Huisartsenpraktijk Buren	0344-57 25 41
Huisartsenpraktijk Lienden	0344-60 12 20
Huisartsenpraktijk Engelsch Hof	0344-69 12 16
Huisartsenpraktijk Ommeren	0344-60 12 50
Schut Huisartsen Beusichem	0345-50 17 36
Huisartsenpraktijk Drumpt (inwoners Kerk-Avezaath en Zoelen)	0344-61 39 98
Ziekenhuizen	
Rivierenland Tiel	0344-67 49 11
Antoinius Ziekenhuis Nieuwegein	088-320 30 00
Wijkverpleegkundige/ thuiszorg	
Thuiszorg de Betuwe	0800-77 33 444
Actief Zorg	088-750 82 00
Santé Partners	0900-8433
Buurtzorg	085-04 03 700
Curadomi	048-70 40 02
Sociaal team (gemeente Buren)	
Maatschappelijk Werk	1403 44
Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO)	1403 44
Schuld hulpverlening	1403 44
Mantelzorg Steunpunt (Welzijn Rivierstroom)	085-00 696 65
Thuiszorg winkels (STMR & Vegro, Tiel/Culemborg)	0900-288 77 66
Buurtbemiddeling (ELK Welzijn)	0345-22 50 00
Vptz (Vrijwillige Palliatieve Thuiszorg)	06-53 71 55 25

Humanitas (steuntje in de rug)	06-12 06 65 04
Activiteiten/ meedoen	
Zonnebloem	06-13 94 87 84
Welzijn Rivierstroom	085-00 696 65
Hulp bij Alzheimer	
Alzheimer café Buren	06-54 71 58 48
Dementie consulenten	06-22 57 77 15
Wonen	
Thius	0344-61 41 06
Kleurrijk wonen	0345-59 61 00
Vervoer	
Openbaar vervoer reisadvies	0900-9292
Automobiel	088-700 41 00
Verso (regio taxi)	088-655 77 50
Valys (buiten regionaal vervoer)	0900-9630
Ontmoetingsplekken/ activiteiten	
Oranjarahof Buren/ kasteellaan 1 Buren	0800-77 33 444
Huis van Lienden/ Blommeland 10 Lienden	0800-77 33 444
Valentijn Maurik/ Saffatinstraat 84 Maurik	0800-77 33 444
Dorpshuis 't Zoetzand/ Zoetzandselaand 1 Beusichem	06-22 07 79 33
Dorpshuis De Avezaathen / Daver 46 Kerk-Avezaath	06-22 23 14 42
Gildehuis Lienden/ Verburghstraat 2a Lienden	085-00 696 65
Dorpshuis De Gaard/ Dr. A.R. Holplein 13-15 Ingen	0344-60 33 82
Dorpshuis Erichem/ Erichemseweg 30 Erichem	0344-57 18 21
Dorpshuis De Rozenhoek / Rozenstraat 1 Ravenswaaij	0345-55 85 71
Dorshuis Asch/ Kerkstraat 9 Asch	06-12 84 10 00
Dorpshuis De Oude School / Kerkstraat 10 Zoelen	06-51 47 12 85
Dorpshuis 't Ecksternest / Prinses Beatrixstraat 46 Eck en Wiel	06-13 52 04 84
Buurtvereniging De Breipot Ommeren/ Canadalaan 60 Ommeren	06-48 12 05 77
Dorpshuis 't Klokhuis Maurik/ Sterappelhof 7 Maurik	0344-69 29 57
Dorpshuis De Hoekenburg/ Korte Bossstraat 3 Rijswijk	
Huiskamer van het Hof van Beusichem Bereikbaar via huiskamervanbeusichem@gmail.com	

welzijn
rivierstroom

