

Later, als ik oud ben...

Gids 2025



“ Inhoud

“ 1. Algemene informatie

1.1	Sociaal Team	8
1.2	Ouderenvoorlichting	9

“ 2. Meedoen en actief zijn

2.1	Ontmoetingsplekken	12
2.2	Sport en bewegen/valpreventie	13
2.3	Digitale vaardigheden	13
2.4	Vrijwilligerswerk	14
2.5	Kunst & cultuur	15
2.6	De bibliotheek Gouda	16
2.7	Eenzaamheid	17
2.8	Samen eten	18
2.9	Vervoer	19
2.10	Verkeer (rijbewijs, parkeren)	22

“ 3. Passend wonen

3.1	Zelfstandig wonen in een gelijkvloerse woning, seniorenwoningen of zorgwoning/serviceflat	29
3.2	Zelfstandig wonen met wat hulp van buitenaf	36
3.3	Verpleeg- verzorgingshuizen en woonzorgcentra	39

“ 4. Zorg en Gezondheid

4.1	Zorgwetten	46
4.2	Veelgebruikte zorg	49
4.3	Wijkverpleging	55
4.4	Dementie	56
4.5	Geestelijke gezondheidszorg	58
4.6	Palliatieve zorg	60

“ 5. Mantelzorg

5.1	Over mantelzorg	64
5.2	Registreren als mantelzorger bij MantelzorgCentraal	64
5.3	Respijtwijzer	65

“ 6. Geldzaken

6.1	Slim met geld (extra's)	68
6.2	Schulden voorkomen of oplossen	70
6.3	Hulp bij administratie	71
6.4	Cursussen/training	72
6.5	Financieel veilig ouder worden	72



Over deze gids

Deze gids geeft informatie en een overzicht van (sociale) voorzieningen in uw buurt en in de stad. Bijvoorbeeld informatie over geldzaken, over gezondheid of hoe u als vrijwilliger aan de slag kunt in onze stad.

Vaak zijn er kennissen, familieleden, vrienden of buren die iets kunnen betekenen. In steeds meer buurten zorgen bewoners voor hun oudere en/of kwetsbare buren. 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 Goudse welzijnsorganisaties helpen u graag bij het oplossen van uw problemen en bij het actief deelnemen aan de samenleving.

Deze gids begint met informatie over het Sociaal Team en ouderen-voorlichters. Vervolgens vindt u informatie over de thema's meedoen en actief zijn, passend wonen, zorg en gezondheid, mantelzorg en geldzaken.



“ 1. Algemene informatie

1. Algemene informatie

1.1 Sociaal Team

Het Sociaal Team Gouda is er voor u wanneer u behoefte heeft aan ondersteuning. U kunt bij hen terecht met alle vragen waar u in het dagelijks leven tegenaan loopt en waar u zelf geen antwoord op kunt vinden. Bijvoorbeeld over:

- inkomsten
- wonen
- zorg
- gezondheid
- rouw
- verlies
- mantelzorg
- daginvulling
- uw relaties

Het Sociaal Team denkt graag met u mee over een passende oplossing voor uw zorgen of wensen. Zij kunnen u ook ondersteunen bij het maken van een plan voor de toekomst. Het uitgangspunt is: wat u zelf kunt, doet u zelf en regelt u zelf of met familie, vrienden of kennissen. Lukt dat door omstandigheden niet of niet genoeg? Dan regelt het Sociaal Team Gouda de juiste ondersteuning voor u.

Soms heeft u zelf geen behoefte aan ondersteuning, maar wilt u juist zelf uw handen uit de mouwen steken. Heeft u een goed idee voor de wijk of wilt u van betekenis zijn voor anderen in uw buurt, maar weet u niet hoe u dit kan doen? Ook dan bent u welkom bij het Sociaal Team.

1. Algemene informatie

1.2 Ouderenvoorlichting

De gemeente Gouda heeft vrijwillige ouderenvoorlichters. Van hen kunt u informatie en advies krijgen over de hulp die u nodig heeft bij het ouder worden. Het doel is dat u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen én leven.

Iedere Goudse inwoner die 75 jaar wordt, krijgt per post een uitnodiging voor gratis ouderenvoorlichting. Vanaf uw 75e verjaardag neemt de gemeente iedere 5 jaar contact met u op. U kunt ook zelf om een gesprek met een ouderenvoorlichter vragen. Dit kan ook als u jonger dan 75 jaar bent of als u vragen heeft over de zorg voor een ouder persoon in uw omgeving.

Een ouderenvoorlichter geeft u algemene informatie. Bijvoorbeeld over voorzieningen, hulp bij het leggen van nieuwe contacten of het vinden van (beweeg)activiteiten of vrijwilligerswerk.

U kunt een afspraak maken met een ouderenvoorlichter op 3 manieren. Begrijpt of spreekt u de Nederlandse taal niet goed? Dan kunt u dit aangeven en denken we met u mee.

- 📍 Via de website van de gemeente Gouda: www.gouda.nl/ouderenvoorlichting
- 📞 Bellen naar 14 0182
- ✉ Een mail sturen naar gemeente@gouda.nl

Er zijn meer organisaties die u kunnen helpen met informatie, advies en soms ook praktische hulp:

Katholieke Bond voor Ouderen (KBO)

- 📞 0182 52 57 78
- ✉ witte876@gmail.com

Seniorenvereniging Midden-Holland

- 📞 0182 60 26 60
- ✉ svmh-bestuur@hotmail.com

Goudse afdeling van de ouderenvereniging ANBO-PCOB

- 📞 0182 52 75 04
- ✉ anbopcob.in.gouda@gmail.com



“

Later, als ik oud ben...

...ben ik
actief en in
beweging.”

“

2.
Meedoen en
actief zijn

2. Meedoen en actief zijn

Meedoen, bezig blijven en leuke dingen ondernemen: zoek een activiteit, word actief in de buurt en ontmoet nieuwe mensen.

Sociaal Makelaars:

Noord

Anne-Marieke van Gameren

☎ 06 15 03 13 18

✉ a.vangameren@
sociaalteamgouda.nl

Westergouwe/Oud

Achterwillens

Anouk Batenburg

☎ 06 53 24 70 35

✉ a.batenburg@
sociaalteamgouda.nl

Oost

Sebastiaan Boelhouwer

☎ 06 36 26 12 15

✉ s.boelhouwer@
sociaalteamgouda.nl

West

Chantal Geul

☎ 06 40 73 34 16

✉ c.geul@
sociaalteamgouda.nl

2.1 Ontmoetingsplekken

Gouda heeft 3 buurtcentra waar veel activiteiten worden georganiseerd. In het noorden Van Noord, in het oosten het Nelson Mandela Centrum en in het zuidwesten De Walvis. Ook zijn er in Gouda buurthuizen en buurthuiskamers.

In de buurtcentra, buurthuizen en buurthuiskamers worden diverse activiteiten aangeboden. Bijvoorbeeld samen eten met buurtgenoten, maaltijden koken met vrijwilligers, cursussen volgen en meedoen aan creatieve clubs. Vergaderen kan hier soms ook. U kunt ook gewoon naar binnen lopen voor een kopje koffie en een praatje. Of naar de koffiemomenten gaan:
Maandag 10.00 - 11.00 uur in van Noord en de Walvis,
donderdag 10.30-11.30 in het Nelson Mandela Centrum.

Bij de koffiemomenten is een sociaal makelaar aanwezig. De sociaal makelaar kent de wijken en de mogelijkheden in de stad.

2. Meedoen en actief zijn

In de buurtcentra zijn elke dag gastvrouwen- en heren aanwezig die u welkom heten. Ook vindt u in de 3 buurtcentra het Sociaal Team en de Papierwinkel. Lees meer over de Papierwinkel in [paragraaf 6.3 op pagina 71](#).

Een overzicht van de ontmoetingsplekken in Gouda vindt u op [pagina 24 en 25](#).

2.2 Sport en bewegen/valpreventie

Sporten is belangrijk voor uw gezondheid. Door te sporten blijft u fit en sterk. Het helpt u om uw hart en spieren gezond te houden. Sporten zorgt er ook voor dat u zich beter voelt. Het kan stress verminderen en u vrolijker maken. Bovendien is sporten vaak leuk, vooral als u het samen met anderen doet. Of u nu wandelt, zwemt of fietst: sporten is goed voor uw lichaam en geest. Daarom is het belangrijk om regelmatig te bewegen en sporten een deel van uw leven te maken.

Voor alles wat met sporten, bewegen en valpreventie te maken heeft kunt u terecht bij de beweegmakelaars van SPORT•GOUDA. Beweegmakelaars ondersteunen u als inwoner om in beweging te komen en te blijven. Zij kennen alle organisaties en verenigingen die sport- en beweegactiviteiten aanbieden. Samen met een beweegmakelaar kunt u op zoek naar sport- en beweegaanbod dat aansluit bij wat u kunt en wilt. Ook kunt u hen vragen stellen over het Volwassenenfonds Sport & Cultuur.

2.3 Digitale vaardigheden

Digitale vaardigheden zijn vaardigheden om een computer, een mobiele telefoon of het internet te kunnen gebruiken. Er worden steeds meer digitale vaardigheden van u gevraagd. Bijvoorbeeld voor het versturen van foto's via de e-mail, geld overmaken of online een afspraak maken in het ziekenhuis.

Sociaal Makelaars:

Gouda breed

Berthie Melissen

☎ 0655881087

✉ b.melissen@
sociaalteamgouda.nl

SPORT•GOUDA

(kantoor)

Tobbepad 4

2803 WH Gouda

☎ 0182 59 09 10

✉ info@sportpuntgouda.nl

**Inlooppuur Taalhuis
Chocoladefabriek**

Klein Amerika 20
2806 CA Gouda
🕒 di 13.00 - 15.00 uur
do 18.30 - 19.30 uur

**Inlooppuur Taalhuis
buurtcentrum Van Noord**

Lekkenburg 1
2804 XA Gouda
🕒 do 14.00 - 16.00 uur

**Inlooppuur Taalhuis BDC
Goverwelle**

Middenmolenplein 264
2807 GV Gouda
🕒 vr 10.00 - 11.30 uur

Digihulplijn

☎ 0800 1508 (gratis)
📍 digihulp.nl

**VrijwilligersInformatiePunt
(VIP) van gemeente Gouda**

☎ 14 0182
✉ vip@gouda.nl
📍 www.goudvoorelkaar.nl

Taalhuis voor digitale vaardigheden

Als u vragen heeft of meer wilt leren over computers, kunt u altijd terecht bij het Taalhuis in de bibliotheek, in buurtcentrum van Noord of BDC (Biljart- en denksportcentrum). Daar kunt u (gratis) lessen volgen over digitale vaardigheden.

SeniorWeb: stap-voor-stap uitleg

SeniorWeb is een informatieve website met stap-voor-stap uitleg over het gebruik van de computer en het internet. Bijvoorbeeld over met apps werken, bestanden versturen en muziek luisteren.

Bibliotheek Gouda biedt cursussen van SeniorWeb gratis aan voor hun leden en niet-leden. U kunt daarmee zelf thuis aan de slag of samen met anderen in de bibliotheek.

DigiHulplijn

Lukt het niet online? De DigiHulplijn is er voor eerste hulp bij vragen over uw computer, laptop, smartphone en/of tablet. De DigiHulplijn kan bijvoorbeeld helpen met video-bellen, het aanmaken van een e-mailadres of het installeren van een app op uw smartphone. U krijgt hulp van een getrainde vrijwilliger.

**2.4
Vrijwilligerswerk**

Goudse vrijwilligers zijn heel belangrijk voor Gouda. Zonder vrijwilligers zou de stad er heel anders uitzien. In Gouda doen veel inwoners vrijwilligerswerk. Sommige inwoners zijn actief bij clubs of sportverenigingen. Andere schenken koffie in het verzorgingstehuis, knappen speeltuinen op, zijn trainer bij een sportclub of zijn actief als bestuurslid of collectant. Wilt u ook vrijwilliger worden of zoekt u een vrijwilliger voor een activiteit? Neem dan contact op met het VrijwilligersInformatiePunt (VIP) van de gemeente Gouda.

Ook kunt u voor vraag naar en aanbod van vrijwilligerswerk een kijkje nemen op de website www.goudvoorelkaar.nl. Goudvoorelkaar.nl is een initiatief van het VIP van de gemeente Gouda. Op deze online marktplaats komt vraag en aanbod van vrijwilligers, vrijwilligerswerk en professionele hulp in Gouda bij elkaar. Zowel inwoners als

2. Meedoen en actief zijn

(vrijwilligers)organisaties kunnen hier een vraag of aanbod plaatsen. Heeft u bijvoorbeeld iemand nodig die u helpt bij vervoer naar het ziekenhuis of bij het boodschappen doen? Of zoekt uw organisatie een voetbaltrainer, bestuurslid of maatje? Wilt u uw talenten inzetten als vrijwilliger bij u in de buurt? Dat kan allemaal via www.goudvoorelkaar.nl.

Heeft u vragen over Goudvoorelkaar? Dan kunt u ook contact opnemen met de adviseurs van het VIP.

**2.5
Kunst & cultuur**

Kunst en cultuur bieden een mooie kans om actief te blijven, nieuwe dingen te leren en contact met anderen te leggen. Of het nu gaat om schilderen, muziek, theater of een bezoek aan een museum: culturele activiteiten helpen om creatief zijn, uw geest fit te houden en te zorgen voor ontspanning en plezier.

Bij de Volksuniversiteit Gouda kunt u terecht voor een gevarieerd aanbod aan cursussen en lezingen op het gebied van onder andere kunst en geschiedenis.

Cultuurhuis GarensSpinnerij is al meer dan 10 jaar de culturele huiskamer van Gouda. Hier kunt u creatieve en kunstzinnige cursussen, theaterworkshops en muzieklessen volgen.

Andere plekken waar u voor kunst en culturele activiteiten terecht kunt in Gouda, zijn:

Museum Gouda

Oosthaven 9, 2801 PE Gouda
✉ info@museumgouda.nl
☎ 0182 33 10 00
📍 www.museumgouda.nl

Goudse Schouwburg

Boelekade 67, 2806 AE Gouda
☎ 085 239 15 00
📍 www.goudseschouwburg.nl

Volksuniversiteit Gouda

Ridder van Catsweg 22
2805 BA Gouda
☎ 06 27 46 82 61
✉ info@volksuniversiteitgouda.nl
📍 volksuniversiteitgouda.nl

**Cultuurhuis
GarensSpinnerij**

Turfsingel 34
2802 BC Gouda
☎ 0182 52 72 38
✉ info@cultuurhuisgarensSpinnerij.nl
📍 cultuurhuisgarensSpinnerij.nl

Filmhuis

Lethmaetstraat 45, 2803 KB Gouda

☎ 0182 52 22 00

✉ info@filmhuisgouda.nl

Cinema Gouda

Burgemeester Jamessingel 25, 2803 WV Gouda

☎ 085 239 15 03

👉 www.cinemagouda.nl

2. Meedoen en actief zijn

U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met Ellie Wout:
0182-590124
e.wout@bibliotheekgouda.nl

Groot letterboek collectie

De bibliotheek heeft een boekencollectie met grotere letters voor mensen die slechter zien. Vraag er naar bij de bibliotheek.

**2.7
Eenzaamheid**

Iedereen voelt zich wel eens alleen. Als u zich vaak alleen voelt, is dat niet fijn. Het kan helpen om bestaande contacten aan te halen of mee te doen aan activiteiten om anderen te ontmoeten. U kunt ook op zoek gaan naar een luisterend oor bij organisaties die eenzaamheid tegengaan. Ook kunt u anderen helpen als u vermoedt dat zij eenzaam zijn.

Nieuwe mensen leren kennen

Gouda kent een aantal buurtcentra, buurthuizen en buurthuis kamers. Hier zijn regelmatig activiteiten of koffiemomenten. Het zijn ook goede plekken waar u buurtbewoners kunt ontmoeten. Lees meer in [paragraaf 2.1](#).

U kunt u ook aanmelden voor de Zilverlijn van het Nationaal Ouderenfonds. Een vrijwilliger belt u dan regelmatig op voor een gezellig praatje of een goed gesprek.

Een luisterend oor

Misschien heeft u soms behoefte aan een luisterend oor wanneer u zorgen, verdriet of problemen hebt. Of u kunt of wilt uw verhaal niet kwijt aan iemand in uw directe omgeving. Bij de Luisterlijn kunt u 24 uur per dag anoniem praten, chatten of mailen over wat u dwars zit.

Ook kunt u contact opnemen met het Sociaal Team. Naast dat u ook bij hen uw verhaal kwijt kunt, kan het Sociaal Team u verder helpen met het vinden van passende hulp.

Luisterlijn

☎ 088 07 67 000

👉 www.deluisterlijn.nl

Zilverlijn

☎ 088 344 20 00

Sociaal Team Gouda

☎ 088 900 43 21

✉ info@sociaalteamgouda.nl

👉 www.sociaalteamgouda.nl

**2.6
De bibliotheek Gouda**

De bibliotheek is er voor iedereen. Ook voor mensen die minder mobiel zijn, die moeite hebben met het lezen van kleine letters of die het lastig vinden om met de computer om te gaan. U kunt hier boeken, muziek, films, games en tijdschriften lenen. Ook staan er in de bibliotheek computers waar u gebruik van kunt maken, en er is gratis internet (WiFi). In de bibliotheek Gouda kunt u genieten van een kopje koffie en andere mensen ontmoeten. Daarnaast organiseert de bibliotheek allerlei activiteiten en cursussen waaraan u kunt deelnemen. Bij bibliotheek Gouda betaalt u een vast bedrag per jaar om lid te zijn. Inwoners van 65 jaar en ouder krijgen korting op hun lidmaatschap.

Bibliotheek Gouda, stadsbibliotheek

De stadsbibliotheek zit in de Chocoladefabriek. Hier vindt u onder andere het Streekarchief Midden-Holland, de Drukkerswerkplaats en de Techniekwerkplaats.

Taalhuis

Wilt u beter Nederlands leren spreken, lezen en/of schrijven? Kom naar het Taalhuis! In de stadsbibliotheek, van Noord en BDC Goverwelle zit een Taalhuis. U kunt meedoen aan het Taalcafé, een leeskring of oefenen met taal via een taalmaatje.

Bibliotheek aan huis

Bent u slecht ter been of is het voor u om een andere reden (tijdelijk) niet mogelijk om naar de bibliotheek te komen? Met Bibliotheek aan huis bezorgt de bibliotheek boeken bij u thuis.

**Stadsbibliotheek
- Chocoladefabriek**
Klein Amerika 20
2806 CA Gouda
☎ 0182 59 01 01
✉ info@bibliotheekgouda.nl

**Bibliotheek Gouda:
uitleenpunt Goverwelle**
Middenmolenplein 264
2807 GV Gouda
☎ 0182 59 01 01
✉ info@bibliotheekgouda.nl

**Bibliotheek Gouda:
uitleenpunt Van Noord**
Lekkenburg 1
2804 XA Gouda
☎ 0182 59 01 55
✉ info@bibliotheekgouda.nl

Een ander helpen

Om eenzaamheid tegen te gaan, is het belangrijk om naar elkaar om te kijken. Vermoedt u dat iemand in uw omgeving eenzaam is, kijk dan of u iets kunt doen. Misschien kunt u eens een praatje maken of deze persoon uitnodigen voor de koffie.

2.8 Samen eten

Op steeds meer plekken kunnen buurtgenoten met elkaar eten. Dit heet dan bijvoorbeeld wijkethuis of buurtrestaurant. Voor een klein bedrag schuift u gezellig aan bij uw buurtgenoten en krijgt u een warme maaltijd. Vaak is het in het ontmoetingscentrum, verzorgingshuis of ouderencentrum. Op de volgende plekken vindt u een wijkethuis of buurtrestaurant:

Noord

- Wijkethuis Van Noord - Lekkenburg 1
- De Klup - Bloemendaalseweg 68
- Leger des Heils - Johan de Wittlaan 31

Oost

- Wijkethuis Nelson Mandela Centrum - Bernadottelaan 79
- Buurtpunt Zoutman - Zoutmanplein 6a
- Buurthuiskamer Het Bruisnest - Lekkenburg 2-01
- Haneprij - Fluwelensingel 11
- Irishof - Middenmolenplein 266
- Eetcafé de Kade - Jan Luykenstraat 25

West

- Buurthuiskamer Bernhardhof - Bernhardhof 400
- Inloophuis Domino - Oosthaven 31c
- Gouwestein - Van Bergen IJzendoornpark 7
- Wijkethuis De Walvis - Walvisstraat 1

Aanmelden is verplicht.

2. Meedoen en actief zijn**Afhalen of bezorgen**

Wilt u liever een gezonde en betaalbare maaltijd afhalen of laten bezorgen? Dan kunt u bij de volgende organisaties terecht:

- Groene Hart Maaltijdservice. Alleen bezorgen.
- Thuisgekookt. Afhalen en bezorgen.
- Uitgekookt. Alleen bezorgen.

2.9 Vervoer

Om deel te kunnen nemen aan de samenleving en zo lang mogelijk zelfstandig te zijn, is het belangrijk dat u zich kunt verplaatsen en eropuit kunt gaan. Ook als lopen en fietsen lastig wordt of autorijden niet meer mogelijk is, zijn er nog verschillende manieren om zelfstandig of onder begeleiding te reizen. Het openbaar vervoer of vervoer met hulp van vrijwilligers, biedt vaak uitkomst om alsnog veilig en makkelijk te blijven reizen waar u naartoe wilt.

Openbaar Vervoer (OV)


De trein en bus zijn vormen van openbaar vervoer. In Gouda reist u met Qbuzz als u met de bus gaat en met de NS of R-net als u met de trein gaat. Als u met het openbaar vervoer reist, is het handig om een persoonlijke OV-chipkaart aan te vragen. De OV-chipkaart is het betaalmiddel voor al het openbaar vervoer in Nederland. Als u een persoonlijke OV-chipkaart heeft en u bent 65 jaar of ouder, dan reist u altijd met een korting van 34%. Deze korting wordt automatisch verrekend als u in- en uitcheckt tijdens uw reis. Deze korting gaat in vanaf de dag dat u 65 bent geworden. Wanneer u geen OV-chipkaart wilt aanvragen, is het mogelijk om in het OV contactloos met uw bankpas te betalen. Ook dan is reizen met korting mogelijk, alleen voor bus, tram en metro.

Heeft u vragen over het reizen met het openbaar vervoer? Of wilt u graag leren hoe u gemakkelijk met de bus of trein kunt reizen? De OV-ambassadeurs van 'Doe mee met het OV' staan voor u klaar. Zij helpen iedereen voor wie reizen met het OV niet vanzelfsprekend is, door uitleg, advies en persoonlijke begeleiding.

Groene Hart Maaltijdservice

Nijverheidsweg 5e, Stolwijk
 0182 34 24 53
 info@groenehartmaaltijden.nl


Thuisgekookt

 thuisgekookt.nl

Uitgekookt

 uitgekookt.nl


Qbuzz servicepunt Gouda

Stationsplein 1C
 2801 AK Gouda
 0513 65 58 55




Nederlandse Spoorwegen (NS)

 www.ns.nl/reisinformatie/reizen-met-een-beperking
 klantenservice: 030 751 51 55
 aanvragen reisassistentie: 030 23 57 822

R-net

 030 751 51 55

Doe mee met het OV

 038 454 01 30
 info@doemeemethetov.nl
 www.doemeemethetov.nl

Bent u niet in staat om zelfstandig met het OV te reizen, maar wel onder begeleiding? Dan kunt u bij de NS een OV-begeleiderskaart aanvragen. Met een OV-begeleiderskaart kan 1 iemand uit uw omgeving gratis als begeleider met u meereizen in trein, bus, metro of tram. De NS biedt nog meer mogelijkheden om het reizen met het OV mogelijk te maken voor mensen met een beperking. Voorbeelden daarvan zijn: reisassistentie onderweg, aangepaste voorzieningen in de trein of speciale abonnementen.

Vrijwilligersvervoer van VervoersPuntGouda

Als inwoner van Gouda van 65 jaar of ouder kunt u ook gebruik maken van de bussen van VervoersPuntGouda als u (met een beetje hulp) zelfstandig kunt in- en uitstappen. VervoersPuntGouda biedt goed, betaalbaar en vriendelijk vervoer, op tijdsafpraak, van-deur-tot-deur en zonder omrijden in Gouda en omliggende plaatsen. U kunt het vervoer gebruiken voor familiebezoek, een afspraak bij de huisarts of kapper, of gewoon om boodschappen te doen. In de bus is een begeleider aanwezig, die u eventueel kan helpen met het tillen van uw boodschappen. In de bus is plek voor uw rollator. De chauffeurs en begeleiders bij VervoersPuntGouda zijn vrijwilligers.

Bij het VervoersPuntGouda is ook het concept ANWB-Automaatje ondergebracht. Bij ANWB-Automaatje vervoeren vrijwilligers met hun eigen auto minder mobiele plaatsgenoten. De vrijwilliger krijgt hiervoor per gereden kilometer een vergoeding van 35 cent per kilometer voor het gebruik van de eigen auto. Die vergoeding betaalt de reiziger aan de vrijwilliger. ANWB-Automaatje is bedoeld voor inwoners die vanwege lichamelijke ongemakken zelf niet meer voor hun vervoer kunnen zorgen, geen redelijk alternatief hebben of zonder hulp geïsoleerd thuis zouden zitten.

2. Meedoen en actief zijn

Fietsmaatjes Gouda

Wilt u er graag met de fiets op uit, maar is zelfstandig fietsen niet meer mogelijk? Dan is Fietsmaatjes Gouda misschien iets voor u. Fietsmaatjes Gouda koppelt een vrijwilliger en een gast aan elkaar om samen heerlijke fietstochten te maken op een duofiets met elektrische trapondersteuning. Voorwaarde voor deelname als gast is dat u nog zelfstandig woont of in een aanleunwoning. Uiteraard kunt u zich ook als vrijwilliger aanmelden!

Fietsen alle jaren

Vrijwilligers nemen mensen mee in een riksja die door ziekte of een beperking niet meer zelf kunnen fietsen.

Scootmobielclub Gouda

In de gemeente Gouda is ook scootmobielclub Gouda actief. Stichting ScootmobielClub Gouda heeft als doel:

- Scootmobielrijders met elkaar te verbinden door er samen op uit te trekken. Op deze manier kunnen we met elkaar genieten van ons mooie Groene Hart.
- Het geven van scootmobieltrainingen (theorie en praktijk) ter bevordering van de veiligheid en zekerheid op de weg.

De Zonnebloemauto (binnen en buiten regio Gouda)

Bij vereniging de Zonnebloem kunt u een Zonnebloemauto huren, bijvoorbeeld voor een dagje uit. Dit is een auto met plek voor een rolstoel of scootmobiel. Als het nodig is, kunt u bij de Zonnebloem om een vrijwillige chauffeur vragen. In Gouda is het uitgiftepunt van de Zonnebloemauto bij de Vierstroom zorgwinkel Vegro, Bodegraafsestraatweg 3. Openingstijden: maandag t/m vrijdag, 9:00 tot 17:30 uur en zaterdag van 10:00 tot 16:00 uur.

Neem voor vragen over de Zonnebloemauto contact op met Welzorg. Zij verzorgen de verhuur van de auto en staan u graag zowel telefonisch als per e-mail te woord.

Sociaal Team Gouda

Als u meer wilt weten over de vervoersmogelijkheden in Gouda, dan kunt u contact opnemen met Sociaal Team Gouda. Zij kijken graag samen met u welke vervoersmogelijkheden in Gouda passend voor u zijn.

Fietsmaatjes Gouda

✉ info@fietsmaatjesgouda.nl
📍 www.fietsmaatjesgouda.nl

Fietsen Alle Jaren Gouda

☎ 0182 58 46 13
☎ 06 20 75 73 89
📍 www.fajg.nl

Scootmobielclub Gouda

☎ 06 38 40 63 50
✉ info@scootmobielclubgouda.nl
📍 scootmobielclubgouda.nl

Welzorg

☎ 076 564 64 64
✉ zonnebloemauto@welzorg.nl
📍 www.zonnebloem.nl/doe-mee/eropuit/auto-huren

Sociaal Team Gouda

☎ 088 900 43 21
✉ info@sociaalteamgouda.nl
📍 www.sociaalteamgouda.nl

VervoersPuntGouda

☎ 0182 71 70 06
📍 www.vervoerspuntgouda.nl

ANWB-Automaatje

☎ 0182 71 70 06
✉ automaatje@vervoerspuntgouda.nl
📍 www.vervoerspuntgouda.nl

CBR

☎ 088 227 77 00

👉 www.cbr.nl**Veilig Verkeer Nederland (VVN)**

☎ 088 524 88 00

👉 www.vvn.nl/blijf-veilig-onderweg**Informatie over gehandicaptenparkeerkaarten en -plaatsen**

☎ 14 0182

✉ gemeente@gouda.nl👉 www.goudawijzer.nl/is/een-vraag-over/vervoer/parkeren/parkeerplaats**2.10 Verkeer (rijbewijs, parkeren)**

Misschien twijfelt u of u nog verantwoord kunt autorijden. Bijvoorbeeld door uw leeftijd of een beperking. Het Centraal Bureau Rijvaardigheidsbewijzen (CBR) kan dat bepalen. Een medische keuring is noodzakelijk als u op of na uw 75ste uw rijbewijs wilt verlengen. Komt u goed door de keuring, dan is uw nieuwe rijbewijs maximaal 5 jaar geldig.

Mensen die zeer lichte of lichte dementie hebben, kunnen auto blijven rijden als zij een rijtest van het CBR goed doorstaan. Mensen met een matige of ernstige vorm van dementie mogen niet meer autorijden.

Heeft u al lang uw rijbewijs? Dan kan het handig zijn om uw kennis van de verkeersregels eens op te frissen. U kunt ook een rijinstructeur uw rijstijl laten beoordelen. Automobilisten kunnen bij Veilig Verkeer Nederland (VVN) terecht voor een opfriscursus en een rijtest.

Parkeren

Als u minder mobiel bent, is het fijn als u dicht bij bijvoorbeeld de supermarkt kunt parkeren. Daarom zijn er op veel drukbezochte plaatsen in Gouda speciale parkeerplekken voor gehandicapten. Bijvoorbeeld bij winkelcentra. Met een gehandicaptenparkeerkaart mag u daar parkeren. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen bij de gemeente. Bij de gemeente kunt u naast een gehandicaptenparkeerkaart ook een parkeerplaats bij uw huis aanvragen als u lopend alleen korte afstanden kan afleggen. Deze gehandicaptenparkeerplaats bij uw huis staat dan op het kenteken van uw auto.

De gemeente onderzoekt en beoordeelt of u in aanmerking komt voor een gehandicaptenparkeerkaart en/of gehandicaptenparkeerplaats. Een medische keuring door een onafhankelijke arts is onderdeel van het onderzoek. De kosten van deze keuring zijn voor u als aanvrager.

“

Jos van der Borgt

“Als je een vol hoofd hebt is bewegen altijd een goed idee. Door hard te lopen, te langlaufen of te dansen maak ik mijn hoofd leeg en voel ik me vrij. Dat doe ik in groepen, waardoor ik altijd in contact ben met anderen. Beginnen kan best lastig zijn, maar elk begin is er één. Hoe groot of klein ook. Gaan met die banan dus!”

Noord

- 1** **Buurtcentrum Van Noord**
Sociaal Team en Papierwinkel aanwezig
Lekkenburg 1
- 2** **Buurthuiskamer Leger des Heils**
Johan de Witlaan 31
- 3** **Buurthuiskamerplus De Klup**
Met name voor mensen met een
verstandelijke beperking
Bloemendaalseweg 68
- 4** **Buurthuiskamerplus Het Bruisnest**
Lekkenburg 2-01
- 5** **Buurthuis De Bühne**
Tristanstraat 18
- 6** **Wijkvereniging Achterwillens**
Sluismeesterslag 4
- 7** **Buurthuis Het Ankerlicht**
Plaswijckweg 110
- 8** **Santire**
Jac. P. Thijsselaan 45

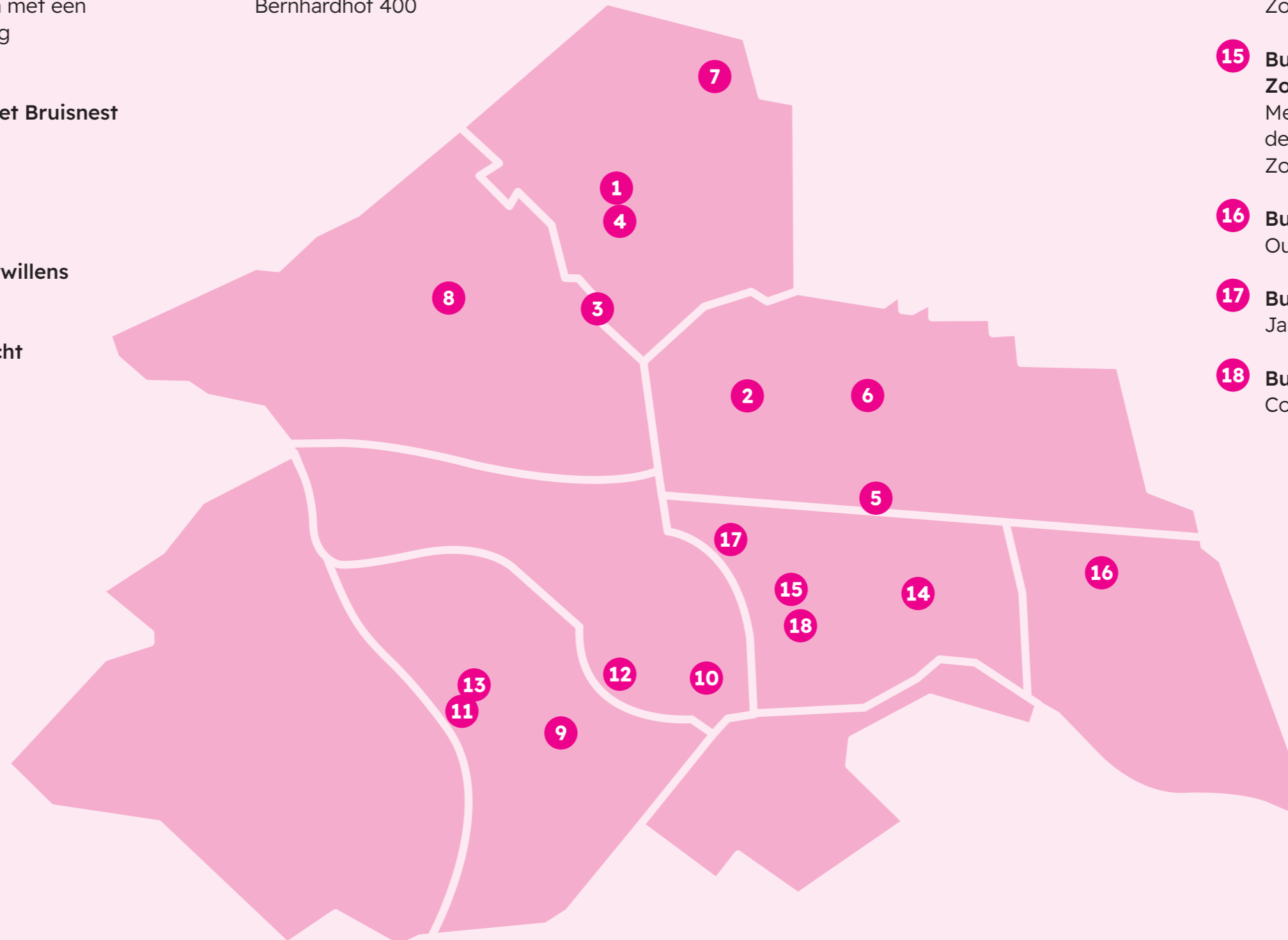
West

- 9** **Buurtcentrum De Walvis**
Sociaal Team en Papierwinkel aanwezig
Walvisstraat 1
- 10** **Buurthuiskamer Domino Inloophuis**
Oosthaven 31c
- 11** **Buurthuiskamer Bernhardhof**
Bernhardhof 400

- 12** **Buurthuis De Speelwinkel**
Raam 60/62
- 13** **Buurthuis Het Vogelnest**
Het Vogelnest is te vinden tussen
Kon. Wilhelminaweg (ter hoogte van
212 en 214) en Roerdompstraat (ter
hoogte van 13 en 15).

Oost

- 14** **Buurtcentrum Nelson Mandela
Centrum**
Sociaal Team en Papierwinkel
aanwezig
Bernadottelaan 79
- 15** **Buurthuiskamer Buurtpunt
Zoutman**
Zoutmanplein 6a
- 15** **Buurthuiskamer De Buurvrouw
Zoutman**
Met name voor mensen met
dementie en (hun) mantelzorgers
Zoutmanplein 6a
- 16** **Buurthuis 't Govertje**
Ouverturelaan 12
- 17** **Buurthuis De Kade**
Jan Luykenstraat 25
- 18** **Buurtvereniging het Gebouwtje**
Coornhertstraat 2a





“ 3.
Passend
wonen

“ Later, als ik oud ben...

...heb ik een
woning die past
bij mijn wensen.”

3. Passend wonen

Iedereen wil graag prettig en veilig wonen. Het is belangrijk om regelmatig te bedenken of uw huidige woning nog aansluit bij uw toekomstige wensen en behoeften.

Kortom: is én blijft uw woning passend voor u? Lopen, bukken en traplopen kunnen lastiger worden als u ouder wordt. Ook verlaten kinderen het ouderlijk huis en ontstaan er meer lege ruimten in de woning. Hierdoor kan het zijn dat delen van de woning lastiger te bereiken of schoon te houden zijn.

Door op tijd maatregelen te nemen, behoudt u de regie en voorkomt u dat u opeens tegen allerlei belemmeringen aanloopt bij het gebruik van uw huis en het zelfstandig wonen.

Zo kunt u alvast een verhoogd toilet of wandbeugels bij toilet en douche plaatsen of uw woning herinrichten. Of voordat traplopen lastig wordt of het huis te groot wordt om zelf schoon te houden, verhuizen naar een kleinere of gelijkvloerse woning.

In dit hoofdstuk leest u over de verschillende opties die er zijn om zelfstandig te wonen. U kunt (langer) zelfstandig wonen door uw woning passend en levensbestendig te maken of te verhuizen naar een geschikte woning. Soms is (langer) zelfstandig wonen mogelijk met wat hulp en ondersteuning van buitenaf. U leest er alles over in dit hoofdstuk.

3. Passend wonen

3.1 Zelfstandig wonen in een gelijkvloerse woning, seniorenwoningen of zorgwoning/serviceflat

Wilt u zelfstandig blijven wonen? Dan kunt u ervoor kiezen om uw huidige woning passend en levensbestendig te maken of te verhuizen naar een geschikte woning.

De eigen woning passend en levensbestendig maken

Woont u met veel plezier in uw huidige woning, heeft u fijne burens en woont u dichtbij voorzieningen waar u veel gebruik van maakt? Dan is het u misschien veel waard om te blijven wonen waar u woont. Ook als de woning over enige tijd waarschijnlijk niet meer helemaal aan uw behoeften voldoet. U kunt dan uitzoeken of de woning met wat kleine aanpassingen voor u passend en levensbestendig kan worden gemaakt. Een ergotherapeut kan u hierbij helpen en van advies voorzien. Aanpassingen waar u aan kunt denken zijn: het plaatsen van een verhoogd toilet en wandbeugels, het verwijderen van vloerkleden en het aanschaffen van een traplift.

Verhuizen naar een geschikte woning

Denkt u dat uw huidige woning voor u te groot wordt of dat er te veel (dure) aanpassingen in de woning nodig zullen zijn om er zelfstandig te kunnen wonen? Dan kan verhuizen naar een geschikte woning een goede keuze zijn.

Verschillende soorten woningen kunnen geschikt zijn:

- **Gelijkvloerse woning**

Dit is een woning zonder trappen of drempels. Vaak is dit een appartement op de begane grond of een appartement dat bereikbaar is met de lift. In een gelijkvloerse woning woont u zelfstandig. Het gebouw en de buurt zijn niet specifiek geschikt voor senioren.

- **Seniorenwoning**

Een seniorenwoning is een zelfstandige woning die is bestemd voor senioren. Vaak zijn deze woningen voorzien van extra aanpassingen, zoals elektrische deurdrangers. Sommige seniorenwoningen zijn zelfs geschikt voor mensen met een rollator of rolstoel. Vaak is er een gemeenschappelijke ruimte. Een seniorenwoning heeft vaak een gunstige ligging: dicht bij openbaar vervoer en

winkels op loopafstand. In een seniorenwoning zult u uw eigen zorg moeten regelen.

• **Zorgwoning/serviceflat**

U kunt ook een zorgwoning huren bij een woonzorgcentrum. U betaalt zelf de huur van de woning. U kunt dan gebruik maken van de voorzieningen van het woonzorgcentrum, zoals de ontmoetingsruimte. De zorg en ondersteuning die u nodig heeft, regelt u zelf. In een zorgwoning woont u zelfstandig, maar met zorg dichtbij. Zorgwoningen horen vaak bij een woonzorgcentrum, maar dat is niet altijd zo. Thuiszorg zit vlakbij en kan vaak snel bij u zijn. Op deze manier kunt u veilig wonen, in een beschermde woonomgeving. Vaak is er ook een ontmoetingsruimte, waar u samen kunt eten of koffiedrinken.

Er is een woningtekort. Daardoor kan het zijn dat bovenstaande woningen niet op korte termijn beschikbaar zijn.

Hulp bij het geschikt maken van uw woning of verhuizen

Stichting Present (voor mensen met een beperkt budget) werkt met vrijwilligers die u kunnen helpen met klussen in en om uw woning, ook rondom de verhuizing. Ook kan een (vrijwillige) ouderenvoorlichter of het Sociaal Team u helpen aan meer informatie of passende hulp. Of een ergotherapeut of verhuisadviseur kan met u meedenken of u van advies voorzien. Stichting Bizon kan helpen met ontruimen, verhuizen, schoonmaken en opknappen van woningen.

Soms kan een woningaanpassing gedaan worden vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Of u kunt in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de verhuiskosten. U kunt dan contact opnemen met de gemeente over uw hulpvraag. Kijk voor meer informatie over de Wmo op www.goudawijzer.nl.

Een geschikte woning huren of kopen

Een gelijkvloerse woning, seniorenwoning of zorgwoning kunt u huren via een woningcorporatie, zorginstelling of een particulier. Ook kunt u zo'n woning eventueel kopen.

De Goudse woningcorporaties hebben een aantal van hun leeftijdsgebonden woningen gereserveerd voor 55+'ers. Tenminste 1 persoon in uw huishouden moet

55 jaar of ouder zijn om voor zo'n woning in aanmerking te komen. U kunt op deze woningen reageren via Woningnet. Deze website is alleen digitaal te benaderen. Voor hulp bij inschrijven voor Woningnet, kunt u Mozaïek Wonen of Woonpartners Midden-Holland benaderen.

De volgende woningcorporaties en zorgorganisaties verhuren seniorenwoningen:

Mozaïek Wonen

☎ 0182 69 29 69
✉ info@mozaiekwonen.nl
📍 www.mozaiekwonen.nl

Woonpartners Midden-Holland

☎ 0182 64 64 64
✉ info@woonpartners-mh.nl
📍 www.woonpartners-mh.nl

Woonzorg Nederland

☎ 020 666 26 66
✉ info@woonzorg.nl
📍 www.woonzorg.nl

Zorgpartners Midden-Holland

☎ 0182 35 60 00
✉ verhuur@zorgpartners.nl
📍 www.zorgpartners.nl

Huize Winterdijk

☎ 0182 68 00 00
✉ info@huizewinterdijk.nl
📍 www.huizewinterdijk.nl

Woningnet

📍 www.middenholland.mijndak.nl

Particuliere aanbod

U kunt ook op www.funda.nl kijken naar het actuele huur- en/of koop aanbod van seniorenwoningen in Nederland.

Present Gouda

☎ 06 44 25 65 10
✉ info@presentgouda.nl
📍 www.stichtingpresent.nl/gouda/

Sociaal Team

☎ 088 900 43 21
✉ info@sociaalteamgouda.nl
📍 www.sociaalteamgouda.nl


Gemeente Gouda

☎ 14 0182
✉ gemeente@gouda.nl
📍 www.gouda.nl

Stichting Bizon

☎ 06 23 76 41 58
✉ bizon@e25.nl
📍 www.stichtingbizon.nl

**Woonpartners
Midden-Holland**
 0182 64 64 64
 info@woonpartners-mh.nl
 www.woonpartners-mh.nl

Mozaïek Wonen
 0182 69 29 69
 info@mozaiekwonen.nl
 www.mozaiekwonen.nl

Seniorenwoningen in Gouda




In de volgende wooncomplexen voor senioren kunnen senioren (55+) permanent en zelfstandig wonen. Deze complexen bestaan uit minimaal 12 seniorenwoningen, die tenminste gelijkvloers zijn. Er is een gemeenschappelijke ruimte voor bewoners die gericht is op ontmoeting.

- **Zuidrandflat - De la Reylaan (Woonpartners Midden-Holland)**
De Zuidrandflat ligt in een groene parkachtige omgeving met ernaast een winkelcentrum en een hertenkamp. De flat bestaat uit 2 gebouwen van 7 etages, een grote recreatiezaal, biljartruimte en bibliotheek. Ook is er op alle werkdagen een huismeester in het complex aanwezig. Huren is mogelijk vanaf 55 jaar via Woonpartners Midden Holland. In dit appartementencomplex zijn geen inwonende kinderen toegestaan.
- **Lekkenborch - Lekkenburg (Woonpartners Midden-Holland)**
Hier zijn er appartementen te huur op de begane grond of goed te bereiken met de lift. Er zijn geen hoge drempels of treden die de toegang belemmeren. Geschikt voor mensen die slecht ter been zijn, maar geen hulpmiddelen nodig hebben. Huren vanaf 55 jaar. Het winkelcentrum Bloemendaal, het gezondheidscentrum en openbaar vervoer zijn op loopafstand. In het gebouw is een huismeester en een recreatieruimte waar veel activiteiten georganiseerd worden door een actieve recreatiecommissie. Ook zijn er 2 logeerkamers in het complex te huur voor uw gasten.
- **Jac. P. Thijsselaan 59 t/m 125 (Mozaïek Wonen)**
34 vrije sectorhuurwoningen van voor woningzoekenden van 55 jaar en ouder.
- **Complex Heemskerkstraat (Mozaïek Wonen)**
In het complex Heemskerkstraat is in nauwe samenwerking met Mozaïek Wonen en de zorgpartijen Kwintes en Lelyzorggroep een laagdrempelige ontmoetingsruimte gemaakt waar ook activiteiten worden georganiseerd. In het complex wonen huurders met ambulante begeleiding van zorgpartijen gemengd met zelfstandig wonende senioren. Dit gaat over 43 sociale huurwoningen.

3. Passend wonen

- **Ridder van Catsweg (Mozaïek Wonen)**
34 seniorenwoningen in de sociale huur van Mozaïek Wonen.
- **Ronssehof - Ronsseweg (zorgpartners Midden-Holland)**
Centraal in de historische stad van Gouda ligt wooncomplex Ronssehof. Dit moderne complex bevat 46 huurwoningen voor 55-plussers. Vanuit uw appartement kunt u lopen naar de winkels, het centrum van Gouda, de bushalte, het NS-station en het Groene Hart Ziekenhuis. In het complex zijn diverse voorzieningen aanwezig en worden regelmatig activiteiten georganiseerd. Alle appartementen zijn dan ook geschikt voor het gebruik van een rollator of rolstoel, en de badkamers zijn voorzien van beugels. Als bewoner van Ronssehof kunt u bovendien gebruik maken van het servicepakket van Zorgpartners met diensten zoals personenalarmering en thuiszorg.
- **Binnenhof (zorgpartners Midden-Holland)**
Dicht bij het historisch centrum van Gouda en in het prachtige Van Bergen IJzendoornpark ligt het wooncomplex Binnenhof. Dit complex bevat 36 seniorenwoningen voor 55-plussers. Vanuit uw appartement kunt u lopen naar winkels, het centrum van Gouda, de bushalte en het NS-station. Het complex grenst aan Gouwestein. De bewoners kunnen dan ook gebruik maken van de voorzieningen in dit centrum en meedoen aan de activiteiten die er regelmatig worden georganiseerd. Te bewonen mét en zonder zorg.
- **Gouwestaete - van Bergen IJzendoornpark 7 (zorgpartners Midden-Holland)**
Dicht bij het historisch centrum van Gouda en grenzend aan het prachtige Van Bergen IJzendoornpark ligt het wooncomplex Gouwestaete. Dit moderne complex bevat 37 seniorenwoningen voor 55-plussers. Vanuit uw appartement kunt u lopen naar winkels, het centrum van Gouda, de bushalte, het NS-station en zorgcentrum Gouwestein. De bewoners van Gouwestaete kunnen gebruik maken van de voorzieningen in dit centrum en meedoen aan de activiteiten die er regelmatig worden georganiseerd.

Zorgpartners Midden-Holland

 0182 35 60 00
 verhuur@zorgpartners.nl
 www.zorgpartners.nl

Knarrenhof

✉ info@knarrenhof.nl

📍 www.knarrenhof.nl

Woonzorg Nederland

☎ 088 921 04 07

✉ huize.groeneweg@woonzorg.nl

📍 www.woonzorg.nl

• **Bernhardflat**

60 ruime appartementen voor 55-plussers. Vanuit uw appartement kunt u lopen naar voorzieningen als winkels, de apotheek en het wijkgezondheidscentrum. Er worden veel activiteiten in de recreatieruimte georganiseerd door de bewoners zelf en soms bieden verenigingen ook activiteiten aan.

• **Knarrenhof, Oosthoef 7**

Het Knarrenhof is de combinatie van de hofjes van vroeger met het gemak van heden. Hierdoor ontstaat een uniek concept van veilig wonen met veel privacy en tegelijkertijd alle voordelen van samenwonen. Het Knarrenhof is namelijk bedoeld voor mensen die het leuk vinden elkaar af en toe te helpen, maar hierin geen verplichting willen. Het is immers geen woongroep. Wel is het een vrijblijvende gemeenschap waar men van elkaars kennis/kunde en gezelschap profiteert. Knarrenhof is voor mensen vanaf 45 jaar en ouder waarbij ook altijd ruimte is voor maximaal twee bewoners onder deze leeftijd.

• **Huize Groeneweg - De Baan 101-432**

Het is aangenaam en rustig wonen in Huize Groeneweg. Tegelijkertijd is het een prima uitvalsbasis voor uw activiteiten buitenshuis. Een groot park, winkels, de wekelijkse markt, bibliotheek, bank, postkantoor en horeca: het ligt allemaal binnen een straal van 100 meter. En voor de kapper hoeft u de deur niet uit, want die komt eens per 2 weken naar Huize Groeneweg. In Huize Groeneweg heeft u de geborgenheid en privacy van uw eigen woning. Daarnaast heeft u de gezelligheid van gelijkgestemde mensen in uw eigen vertrouwde buurtje. Zo is er een gezamenlijke recreatieruimte "Het Honk" die wordt beheerd door een bestuur, waarbij een activiteitencommissie aanwezig is, die in samenspraak met een enthousiaste club vrijwilligers de activiteiten organiseert. Overigens is het grootste voordeel van Huize Groeneweg misschien wel dat in het complex een zorgsteunpunt van Vierstroom aanwezig is.

3. Passend wonen• **Crabeth - Crabethstraat 2-8**

Aan de rand van het historisch hart van Gouda ligt langs één van de singels het kleinschalige wooncomplex Crabeth. Het complex bevat 27 woningen verdeeld over 4 woonlagen. Het is aangenaam en rustig wonen in de Crabeth. Het gesloten karakter van het complex zorgt ervoor dat ongewenste gasten niet zomaar binnenkomen. Tegelijkertijd is het een prima uitvalsbasis voor uw activiteiten buitenshuis. De woningen zijn bestemd voor personen van 55 jaar en ouder.

• **Westergoud, Voorzorg**

In appartementencomplex Westergoud, in de wijk Westergouwe in Gouda, vindt u 59 vrije sector huurappartementen voor 55-plussers. De woningen, gelegen aan de Voorzorg, hebben een oppervlakte van circa 50 tot maar liefst 109 m². In het gebouw Westergoud vindt u een gemeenschappelijke ruimte, met een terras aan het water. Hier kunt u elkaar ontmoeten, wanneer u wilt. In Westergouwe woont u ruim en duurzaam, in een groene omgeving.

• **Fokuswoningen**

Fokuswoningen die bestemd zijn voor mensen met een lichamelijke beperking, die onafhankelijk en zelfstandig willen wonen. Stichting Fokus regelt de toewijzing. Om voor een Fokuswoning in aanmerking te komen, moet u op de wachtlijst bij Fokus geregistreerd staan en voldoen aan de voor hun geldende voorwaarden. De huurprijzen voor deze woningen zijn vanaf ca. € 600,- per maand.

• **Olivier van Noort**

Het wooncomplex Olivier van Noort, opgeleverd in het voorjaar van 2008, bevindt zich boven het Medisch Spectrum. In deze woonvorm wonen 50-plussers op basis van vrijwilligheid bij elkaar in een eigen appartement. De vaste activiteiten zoals koffiedrinken, creatief, tafeltennis en darten leveren gezelligheid en betrokkenheid op. Bewoners organiseren regelmatig ook andere activiteiten. U woont er alleen of met uw partner, zelfstandig met behoud van privacy. De appartementen zijn levensloopbestendig. De instroomleeftijd is 50-67 jaar en er wordt verwacht dat u zelfstandig functioneert en bereid bent u voor de groep in te zetten. Er zijn 26 woningen (20 huur, 6 koop en 1 gezamenlijke ruimte).

Schep Vastgoedmanagers

✉ 088 126 6500

📍 schep@wonenbijbouwinvest.nl

Fokus

☎ 050 521 72 00

📍 www.fokuswonen.nl

Woongroep Olivier van Noort

✉ secretaris-ovn@groepswonen-ouderen-gouda.nl

📍 www.groepswonen-ouderen-gouda.nl

Mozaïek Wonen:

☎ 0182 692969
 ✉ info@mozaiekwonen.nl
 🌐 www.mozaiekwonen.nl

Groenstaet Makelaardij

☎ (0182) 52 33 15
 ✉ makelaardij@groenstaet.nl
 🌐 www.groenstaet.nl

Knarrenhof

✉ info@knarrenhof.nl
 🌐 www.knarrenhof.nl

Nieuwbouwplannen

Daarnaast zijn er ook nieuwbouwplannen voor woningen die geschikt zijn voor senioren. Het gaat hierbij om:

- Jan Ligthartlocatie (Mozaïek wonen). 24 sociale huurwoningen voor senioren.
- Groenstaet van Goudse Gaarde, Sportlaan 83 (Groenstaete). 70 woningen voor woningzoekenden van 50+ jaar.
- Knarrenhof in Westergouwe (Knarrenhof). 23 levensloopbestendige woningen in groepswoonconcept voor senioren.
- Oudenhuis Westergouwe (Mozaïek wonen). 41 woningen voor senioren met zorg.

Er is een woningtekort. Daardoor kan het zijn dat bovenstaande woningen niet op korte termijn beschikbaar zijn.

3.2 Zelfstandig wonen met wat hulp van buitenaf

Soms is er wat hulp van buitenaf nodig om (lang) zelfstandig te kunnen wonen. Bijvoorbeeld van mensen in uw directe omgeving, van hulpmiddelen of professionals. Soms kan dat op grond van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Hulp bij het huishouden

Door het ouder worden kan het zijn dat u problemen ervaart bij het schoonhouden van uw huis. Bijvoorbeeld bij het poetsen van de badkamer, schoonmaken van het toilet en/of het stofzuigen. Misschien kan uw partner of een uitwonend kind wat van deze klussen van u overnemen of zijn er andere familieleden die u hierbij kunnen komen helpen. Ook kunt u huishoudelijke hulp inkopen bij een organisatie.

Als u geen oplossingen kunt vinden in uw sociale omgeving of via een particuliere hulp, dan kunt u ook ondersteuning aanvragen vanuit de Wmo. De Wmo-maatwerkvoorziening 'Hulp bij het huishouden' is ondersteuning voor mensen die hun huishouden niet (helemaal) zelf kunnen doen.

3. Passend wonen

Het kan zijn dat er meer nodig is dan alleen hulp bij de huishoudelijke werkzaamheden. Bijvoorbeeld doordat u vanwege een beperking moeite heeft om structuur aan te brengen in het huishouden of in de dag. Of omdat u nog nooit zelf het huishouden hebt gedaan. Dan kan begeleiding fijn zijn.

Begeleiding

Het dagelijks leven bestaat uit allerlei taken: boodschappen doen, de administratie bijhouden, uzelf wassen en aankleden, het huishouden doen. Soms lukt het niet om dit op eigen kracht te doen. Of het is moeilijk om ervoor te zorgen dat alles vaak genoeg en op tijd gebeurt. Bijvoorbeeld vanwege een beperking of psychiatrische problemen.

Het kan dan helpen om hulp in te roepen van een huisgenoot, een vriend/ familielid of een vrijwilliger (bijvoorbeeld een maatje). Deze persoon kan u begeleiden bij het doen van de boodschappen of helpen met de administratie. Het Sociaal Team Gouda denkt graag met u mee en kan u van advies voorzien.

Wanneer deze hulp onvoldoende is, kunt u ook begeleiding vanuit de Wmo bij de gemeente aanvragen. De gemeente beoordeelt of u voor de Wmo-maatwerkvoorziening 'begeleiding' in aanmerking komt. De begeleiding geboden vanuit de Wmo is gericht op het versterken van uw zelfredzaamheid en eigen regie. De begeleider denkt met u mee over wat er moet gebeuren in huis. Een begeleider kan u ook leren hoe u bepaalde huishoudelijke klussen (opnieuw zelf) kunt uitvoeren. De begeleider neemt meestal geen taken van u over, maar ondersteunt u bij het uitvoeren van alledaagse taken zodat u zo zelfstandig mogelijk kunt leven.

Woningaanpassing en hulpmiddelen

Ervaart u problemen in uw woning? Dan kan het zijn dat u dit kunt oplossen met aanpassingen of hulpmiddelen. U kunt bijvoorbeeld uw wasmachine op ooghoogte zetten, zodat u niet hoeft te bukken. Ook kunt u een beugel in het toilet plaatsen, om zo makkelijker op te staan.

Het kan ook gaan om grotere aanpassingen of hulpmiddelen, zoals het vervangen van een bad door een douche of het installeren van een traplift.

Gemeente Gouda

Burgemeester Jamesplein 1
 ☎ 14 0182
 ✉ gemeente@gouda.nl

Een ergotherapeut kan u advies geven over aanpassingen die in huis kan doen om de woning geschikt te maken om (langer) zelfstandig in de woning te (blijven) wonen. Het advies van een ergotherapeut wordt voor 10 uur vergoed vanuit uw zorgverzekering (basispakket). De inzet van de ergotherapeut valt wel onder het eigen risico van uw zorgverzekering.

In sommige gevallen zijn woningaanpassingen en/of hulpmiddelen te verkrijgen via de Wmo van de gemeente.

Technologie voor langer thuis wonen

Ook kunt u technologie gebruiken om lang zelfstandig te kunnen (blijven) wonen. Dit heet Domotica. Domotica kan uw leven gemakkelijker maken en uw huis veiliger. Denk bijvoorbeeld aan een afstandsbediening voor de gordijnen, een meldknop waarmee u hulp kunt inschakelen, verlichting die vanzelf aanspringt of een alarmsysteem.

Is er een medische reden voor het inzetten van domotica? Dan kan uw zorgverzekeraar een domoticasysteem vergoeden. U kunt contact opnemen met uw zorgverzekeraar om te vragen welke technologie in uw geval wordt vergoed. Om vergoeding van domotica in aanmerking te komen, is er vaak een advies nodig van een specialist of een therapeut. De zorgverzekeraar kan aangeven wie er ingeschakeld moet worden.

Wijkverpleging

Wijkverpleging is verpleging en/of verzorging aan huis door de wijkverpleegkundige. Wijkverpleging kan eraan bijdragen dat u (langer) zelfstandig kan wonen. Wijkverpleegkundigen werken meestal voor een thuiszorgorganisatie. De verpleegkundige of verzorgende komt bij u thuis om u te helpen bij uw dagelijkse verzorging. U krijgt bijvoorbeeld hulp bij het wassen, douchen, aankleden of naar de wc gaan. Wijkverpleging is beschikbaar vanuit de Zorgverzekeringswet.

3.3 Verpleeg- verzorgingshuizen en woonzorgcentra

Heeft u dagelijks veel zorg nodig? Dan kunt u opgenomen worden in een verpleeghuis. Hier zitten wonen, verzorging en verpleging in één pakket aan zorg. In zo'n zorginstelling is 24 uur per dag verpleegkundige zorg aanwezig. Dit is geregeld via de Wet langdurige zorg. Voor een plaats in een verpleeghuis kunt u een indicatie aanvragen bij het CIZ.

Op dit moment zijn er 12 verpleeg-verzorgingshuizen en woonzorgcentra in Gouda bekend:

- **Hanepraij - Fluwelesingel 110**
De Hanepraij is een modern centrum, dicht bij het centrum van Gouda. Een unieke plek aan de IJssel waar cliënten het leven kunnen leiden zoals zij dat willen. Naast een divers dienstenpakket voor haar bewoners, biedt De Hanepraij ook een ontmoetingsplek voor omwonenden. De Hanepraij biedt intensieve verpleeghuiszorg voor mensen met lichamelijke beperkingen, mensen met dementie en niet-aangeboren hersenletsel (NAH).
- **Prinsenhof - Anna van Meertenstraat 10**
Prinsenhof is een modern woon- en dienstencentrum in Gouda. Dit expertisecentrum voor mensen met dementie heeft een regionale functie. De focus van Prinsenhof ligt op 'leven en beleven' in kleinschalige woonvormen. Naast een breed dienstenpakket voor haar bewoners, is Prinsenhof ook een bruisend middelpunt van de wijk Plaswijck.
- **Irishof - Middenmolenplein 266**
Irishof is gespecialiseerd in de zorg voor mensen met een visuele beperking. Dit expertisecentrum is gevestigd in Gouda, maar heeft een regionale functie. Irishof vindt het belangrijk dat cliënten hun leven zo zelfstandig mogelijk kunnen leiden. Daarom is Irishof creatief en gedreven om de wensen van haar cliënten in te vullen.

- **Savelberg - Savelberghof 200**

Savelberg is een actief en veelzijdig centrum in Gouda Noord. De wens van de cliënt is het uitgangspunt bij het leveren van het diverse woon-, zorg- en welzijnsaanbod. Bewoners en omwonenden ontmoeten elkaar in een gastvrije sfeer, die aansluit bij de katholieke achtergrond. Oprechte aandacht en daadkracht zijn kenmerkend voor Savelberg.

- **Julianastaete - Bernardhof 400**

Julianastaete biedt wonen met VPT (volledig pakket thuis) aan maximaal 12 personen per groep voor senioren met dementie en senioren met een psychiatrisch ziektebeeld biedt. Er zijn 2 woongroepen. We kijken samen naar de wensen en mogelijkheden om uw zelfstandigheid zo lang mogelijk in stand te houden.

- **Gouwestein - Van Bergen IJzendoornpark 7**

Gouwestein ligt in het prachtige Van Bergen IJzendoornpark in Gouda. Hier biedt het centrum haar bewoners een aangename woonomgeving waarin persoonlijke zorg- en dienstverlening een centrale plek innemen. Gouwestein heeft een protestants-christelijke identiteit. Warme aandacht en respect voor elkaar zijn kenmerkend voor dit centrum.

Al deze complexen maken deel uit van Zorgpartners Midden-Holland. Zorgpartners is een zorgorganisatie met diverse woon- en zorgmogelijkheden in de regio Midden-Holland.

3. Passend wonen

- **Het Olympiadehuis, Olympiadeplein 2**

Het Olympiadehuis is hét huis in de buurt op het gebied van welzijn, wonen en zorg voor zorgbehoevende senioren en richt zich specifiek op senioren met dementie. Het Olympiadehuis is een vernieuwend initiatief waarbij senioren met dementie worden betrokken bij de buurt. En de buurt staat in verbinding met de bewoners van Het Olympiadehuis. Familie speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven van de bewoners. WelThuis zorgt er samen met de bewoners voor dat zij zich prettig, veilig en vertrouwd voelen in hun woonomgeving. In het Olympiadehuis is het prettig wonen, is respect voor ieders eigen leven en ieders levensovertuiging. Bewoners hebben de ruimte om zichzelf te zijn en waardig oud te worden. In 4 woongroepen worden senioren met dementie goed en gastvrij verzorgd.

- **Martha Flora, Ronsseweg 5**

Martha Flora Gouda is allesbehalve een gewoon verpleeghuis. Zij bieden zeer persoonlijke dementiezorg wanneer u niet meer thuis kunt wonen. U vindt er volop leefruimte en krijgt een eigen, comfortabele studio. En daarbuiten beweegt u zich in een beschermde samenleving, de Meander. U kunt rekenen op de zeven kwaliteiten die de basis vormen van de meest persoonlijke dementiezorg. Het moderne pand ligt tegenover het Groene Hart Ziekenhuis en op loopafstand van station Gouda.

- **Huize Ter Gouwe, Pottersplein 2**

Luxe zorgappartementen met woonservice en 24-uurszorg, gelegen aan de Hoge Gouwe in Gouda. Dat is Huize Ter Gouwe in Gouda. In dit luxe, kleinschalige verzorgingshuis in Gouda wonen senioren die door dementie of een fysieke beperking niet meer zelfstandig thuis kunnen wonen. Hier staan aandacht, warmte en de beste persoonlijke zorg centraal. Compartijn is de zorgaanbieder.

WelThuis

☎ 088 92 93 000
✉ woonzorgadvies@welthuis.nl
🌐 www.welthuis.nl

Martha Flora

☎ 0182 - 724998
✉ info@marthaflora.nl
🌐 www.marthaflora.nl

Compartijn

☎ 06 42 93 33 43
✉ naomi.struijk@compartijn.nl
🌐 www.compartijn.nl

**Zorgpartners
Midden-Holland**
☎ 0182 72 37 23
✉ klantcontact@zorgpartners.nl
🌐 www.zorgpartners.nl

Goudse Gaarde

☎ 0182 22 81 64
 ✉ info@zorgvilla
 goudsegaarde.nl
 🌐 www.claris-zorggroep.nl

Sint Jozef Paviljoen

☎ 0182 22 30 200
 ✉ communicatie
 @domusvaluas.nl
 🌐 www.domusvaluas.nl

Huize Winterdijk

☎ 0182 68 00 00
 ✉ info@huizewinterdijk.nl
 🌐 www.huizewinterdijk.nl

- **Zorgvilla Goudse Gaarde - Iac. P. Thijsselaan 47**

In Zorgvilla Goudse Gaarde voelen mensen met geheugenproblemen zich veilig en vertrouwd. Er heerst een fijne balans tussen rust en prikkels. En door de vele ramen, de smaakvolle inrichting en de overzichtelijke indeling geniet u van een aangename sfeer. Uw veiligheid en privacy zijn hier volledig gewaarborgd. Claris Zorggroep verzorgt het wonen en de zorg.

- **Het Sint Jozef Paviljoen - Graaf Florisweg 77**

In het voormalig weeshuis en rooms-katholiek ziekenhuis van Gouda is sinds december 2019 woonzorglocatie Het Sint Jozefpaviljoen gevestigd. Deze uniek plek is uitermate geschikt om in alle rust en ruimte te wonen met de aanwezigheid van 24-uurs zorg in de nabijheid. Het Sint Jozefpaviljoen herbergt 34 ruime zorgappartementen, met een oppervlakte tussen de 50 en 100 m². Het wonen en de zorg wordt geleverd door Domus Valuas.

- **Huize Winterdijk - Winterdijk 8**

Huize Winterdijk is een woonzorgcentrum in Gouda dat huisvesting en zorg combineert en uitgaat van de Gereformeerde Gemeenten in Nederland. U kunt in Huize Winterdijk een levensloopbestendige woning huren. Er zijn 1, 2 of 3-kamerwoningen. Op het inschrijfformulier kunt u aangeven naar welke woning uw voorkeur uitgaat. In Huize Winterdijk vindt u twee kleinschalige woongroepen voor dementerende senioren. Deze groepen heten 'Gouwedijk' en 'Zomerkade'. Op de 3e woongroep 'Ĳsselstroom' wonen enkele licht dementerende senioren en bewoners die veel lichamelijk zorg nodig hebben. De woongroepen bevinden zich op de afdeling Het Bakken.

“

Jan Rutten

“Toen mijn kinderen uit huis gingen ben ik verhuisd naar een kleinere, passende woning die geschikt is voor de toekomst. Dat vind ik sociaal én praktisch. Vanaf mijn balkon kijk ik uit over heel Gouda. Bij goed weer kan ik zelfs de Erasmusbrug in Rotterdam en de torens van de ministeries in Den Haag zien.”



“ 4. Zorg en Gezondheid

“ Later, als ik oud ben...

...kan ik alle
hulp vinden die
ik nodig heb.”

4. Zorg en Gezondheid

We willen dat iedereen mee kan doen in de samenleving en zo zelfstandig mogelijk kan leven. Voor sommigen is dat niet eenvoudig en lukt dat (tijdelijk) niet zonder hulp. Gelukkig zijn er vaak familieleden, buren of vrienden die een handje willen helpen. En heeft Vegro een zorgwinkel (Vierstroom) waar u hulpmiddelen kunt lenen, huren en kopen en advies kunt krijgen. Is de ondersteuning die u in uw omgeving kunt vinden niet voldoende? Dan kunt u voor hulp terecht bij het Sociaal Team Gouda.

4.1 Zorgwetten

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

Zorg in natura

Bij zorg in natura krijgt u zorg van een zorgaanbieder waarmee een contract is gesloten, bijvoorbeeld door de zorgverzekeraar (Zvw) of de gemeente (Wmo). De kosten van de zorg worden rechtstreeks aan de zorgaanbieder betaald. U hoeft hier dus niets voor te doen. De zorgaanbieders moeten zorg van goede kwaliteit bieden. De Rijksoverheid, de gemeente of de zorgverzekeraar ziet daar op toe.

4. Zorg en Gezondheid

Persoonsgebonden budget (pgb)

U kunt ook kiezen voor een zorg in de vorm van een persoonsgebonden budget. Met dit budget kunt u zelf zorg inkopen of huren, een woningaanpassing laten uitvoeren of een hulpmiddel aanschaffen.

U kunt meerdere pgb's naast elkaar ontvangen, uit de verschillende wetten. Bijvoorbeeld een pgb voor zorg uit de Zorgverzekeringswet en een pgb voor maatschappelijke ondersteuning vanuit de Wmo). Het grootste voordeel van een pgb is dat u zelf bepaalt wie u verzorgt. Maar u heeft hierdoor ook meer verantwoordelijkheid. U moet een overeenkomst aangaan met de zorgverlener en er moet een administratie worden bijgehouden. De Sociale Verzekeringsbank (SVB) betaalt het pgb uit. U geeft de SVB de 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 www.mijnpgb.nl uw budget en betalingen bekijken.

Zorgverzekeringswet (Zvw)

Iedereen die in Nederland woont of werkt, 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 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.

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

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Misschien heeft u extra hulp nodig in uw dagelijks leven, in huis of erbuiten door ziekte of een beperking. Wanneer u naast de hulp van uw netwerk of hulp via het Sociaal Team Gouda ondersteuning nodig heeft om zelfstandig te wonen of deel te nemen aan de maatschappij dan kunt u een beroep doen op ondersteuning vanuit de Wmo. Maatschappelijke ondersteuning geboden door de gemeente is altijd aanvullend op wat u zelf kunt doen.

Vierstroom zorgwinkel
samen met Vegro
Bodegraafsestraatweg 3
✉ verkoop@vegro.nl
☎ 0900 - 288 77 66
(lokaal tarief)

Van melding tot Wmo-indicatie

Nadat u melding gemaakt heeft gaat de gemeente na of uw melding spoed heeft en welk team u het beste kan helpen. Het kan zijn dat de gemeente u nog belt voor meer informatie. Hierna wordt uw melding doorgestuurd naar de afdeling die u gaat helpen.

Een Wmo-consulent neemt contact met u op om een afspraak met u te maken voor een gesprek. U kunt altijd iemand uitnodigen voor dit gesprek als u dit prettig vindt. Ook kunt u onafhankelijke cliëntondersteuning inschakelen. Tijdens het gesprek bespreekt de consulent samen met u welke problemen u ervaart en wat er nodig is om deze problemen zoveel mogelijk op te lossen.

Aan het eind van het gesprek schrijft de Wmo-consulent in overleg met u de afspraken op. Als u een Wmo-maatwerkvoorziening wilt aanvragen, dan zet u gelijk uw handtekening. Een maatwerkvoorziening is een persoonlijke en op maat gemaakte vorm van hulp en ondersteuning. De ondertekende afspraken zijn dan uw aanvraag voor een maatwerkvoorziening. De gemeente beslist binnen 8 weken na ontvangst van uw melding of u de maatwerkvoorziening krijgt.

Eigen bijdrage

Voor ondersteuning vanuit de Wmo betaalt u een eigen bijdrage. Informatie over de eigen bijdrage vindt u bij het Centraal Administratie Kantoor (CAK) op www.hetcak.nl. Heeft u vragen over de eigen bijdrage Wmo dan kunt u ook bellen naar het gratis nummer van het CAK: 0800 1925.

Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt de meest zware, langdurige zorg. Deze zorg krijgt u als u bent opgenomen in een instelling zoals bijvoorbeeld een verpleeghuis. Het kan ook zijn dat u thuiswonend bent en 24-uurszorg en -toezicht nodig heeft.

De Wlz biedt een breed pakket aan zorg:

- Verblijf in een instelling
- Persoonlijke verzorging
- Begeleiding
- Verpleging
- Behandeling
- Hulpmiddelen
- Vervoer i.v.m. dagbesteding en dagbehandeling

4. Zorg en Gezondheid

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 6 weken een besluit per brief. Bij een positief besluit krijgt u een indicatie van het CIZ.

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. Voor zorg volgens de Wlz betaalt u 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. Informatie over de eigen bijdrage vindt u op www.hetcak.nl. U kunt ook gratis bellen naar het CAK: 0800 0087.

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan u helpen om zelf te beslissen over uw hulp of zorg. Diegene geeft informatie en advies en regelt praktische zaken bij de gemeente en bij andere instanties.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner komt op voor uw belang. Zo krijgt u de hulp die u nodig heeft. De cliëntondersteuner kan helpen met:

- uitzoeken waar de problemen zitten
- kiezen wat voor zorg of ondersteuning er moet komen
- de juiste hulp regelen
- verschillende soorten hulp op elkaar afstemmen
- bepalen of de hulp goed heeft gewerkt

4.2 Veelgebruikte zorg**Huisartsen**

De huisarts is het eerste aanspreekpunt als u problemen heeft met uw gezondheid. Uw huisarts kent u als patiënt en weet dus vaak ook meer over de achtergrond van uw problemen.

Onafhankelijke cliëntondersteuning Gouda

☎ 088 900 4888

✉ info@ocogouda.nl

Centraal Administratie Kantoor (CAK)

☎ 0800 1925

✉ www.hetcak.nl

Wat doet de huisarts?

Een huisarts heeft brede medische kennis. Een groot deel van de klachten kan uw huisarts daarom zelf behandelen. U kunt bij de huisarts terecht met lichamelijke gezondheidsproblemen, maar ook met psychische klachten. Ook denkt de huisarts met u mee als er problemen spelen zoals bijvoorbeeld eenzaamheid.

Een praktijkondersteuner bij de huisarts (POH) ondersteunt de huisarts bij zijn of haar werk. De huisarts blijft altijd eindverantwoordelijk voor uw zorg. Deze praktijkondersteuner begeleidt patiënten met een lichamelijke chronisch aandoening, zoals diabetes, astma/COPD en hart- en vaatziekten.

Voor specifiekere of ernstige klachten zal de huisarts u waarschijnlijk doorsturen naar een specialist. Bij de meeste specialisten kunt u daarom alleen terecht met een verwijzing van de huisarts.

De lijst met huisartsenpraktijken in Gouda**Huisarts Therapeuticum Calendula**

Krugerlaan 79
2806 EC Gouda
☎ 0182 23 50 30
✉ info@therapeuticumcalendula.nl
📍 www.calendula-gouda.nl

Huisartsen Gouda, Cüsters & Vlug

Nieuwehaven 201
2801 CW Gouda
☎ 0182 51 33 58
📍 huisartscustersgouda.praktijkinfo.nl

Huisartsencentrum Klein Iterson

De la Reylaan 45
2806 DA Gouda
☎ 0182 51 57 50
📍 huisartsencentrumkleiniterson.nl

Locatie Oosterwei: Dunantsingel 29, 2806 JA Gouda

Huisartsenpraktijk Bloemendaal

Lekkenburg 8
2804 XC Gouda
☎ 0182 53 31 33
📍 www.huisartsenbloemendaal.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk de Linde

Blekerssingel 41
2806 AB Gouda
☎ 0182 51 31 51
📍 www.huisartsengouda-delinde.nl

Huisartsenpraktijk de Huisarts

W. Barentszlaan 32
2803 XP Gouda
☎ 0182 69 80 88
📍 www.dehuisarts.info

Huisartsenpraktijk Diez Canseco en Smithuis

Prins Mauritsstraat 1a
2805 AT Gouda
☎ 0182 52 45 77
📍 huisartsgouda.nl/praktijk

Huisartsenpraktijk GC Goverwelle

Middenmolenplein 1
2807 GW Gouda
☎ 0182 54 11 44
✉ info@gcgoverwelle.nl
📍 www.gcgoverwelle.nl

Huisartsenpraktijk Hackeng Bakker

Van Hogendorpplein 37
2805 BM Gouda
☎ 0182 51 94 66
📍 hackengbakker.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Korte Akkeren

Constantijn Huygensstraat 121b
2802 LV Gouda
☎ 0182 52 56 06
✉ info@hpka.nl
📍 www.huisartsenpraktijk-korteakkeren.nl

Huisartsenpraktijk Lempers & De Geus

Leeuwenburg 12

2804 WN Gouda

☎ 0182 32 71 30

👉 lempers-degeus.praktijkinfo.nl**Huisartsenpraktijk Ruting en Ybema**

Blekerssingel 41

2806 AB Gouda

☎ 0182 51 25 82

👉 hablekerssingel.praktijkinfo.nl**Huisartsenpraktijk Stalman en Teunissen**

Stadhouderslaan 1a

2805 EN Gouda,

☎ 0182 51 70 81

👉 www.stalmanteunissen.nl**Huisartsenpraktijk Stoffer en Blackstone**

Willem en Marialaan 70

2805 AS Gouda

☎ 0182 52 19 24

👉 stofferenblackstone.praktijkinfo.nl**Huisartsenpraktijk Gouda Binnenstad**

Lem Dulstraat 91, 2801 EP Gouda

☎ 0182 51 67 04

👉 hapgoudabinnenstad.nl**Huisartsenpost****HAP Huisartsenpost Midden-Holland**

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

☎ 0182 32 24 88

👉 www.hapmh.nl

🕒 ma t/m vr 17.00 - 08.00 uur

Za, zo en feestdagen dag en nacht

Na telefonische afspraak

4. Zorg en Gezondheid**Ziekenhuizen****Groene Hart Ziekenhuis**

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

☎ 0182 50 50 50

👉 www.ghz.nl**Diëtisten**

Een diëtist is een specialist op het gebied van voeding en gedrag. Een diëtist helpt u om goede, gezonde voeding te kiezen en hier uw eetpatroon op aan te passen. En kan u begeleiden bij het veranderen van uw eetgewoontes.

U kunt zonder verwijzing van een arts terecht bij een diëtist voor dieetadvies.

In het basispakket van de zorgverzekering zit 3 uur dieetadvies per jaar. Dit valt onder het eigen risico. Ook kunt u zich vaak aanvullend verzekeren voor dieetadvies. Dit kunt u navragen bij uw zorgverzekeraar.

Fysiotherapeuten

De fysiotherapeut is specialist op het gebied van beweging. Heeft u last van pijn, stijfheid of kramp bij het bewegen? Of zijn bepaalde bewegingen lastig voor u? Dan kan de fysiotherapeut u mogelijk helpen.

De fysiotherapeut behandelt bijvoorbeeld sportblessures, maar ook problemen met bewegen door ziekte, na een operatie of door het ouder worden. Ook kan de fysiotherapeut u adviseren over hoeveel en op welke manier u het beste kunt bewegen.

Soms maakt onder begeleiding sporten en bewegen deel uit van de behandeling van de fysiotherapeut. Er zijn beweegprogramma's voor mensen met specifieke klachten, zoals diabetes, reuma, COPD en hart- en vaatziekten. Ook kunt u denken aan krachttraining, conditietraining, fitness of bewegen in warm water (aquafysio).

Uw huisarts kan u een verwijzing geven voor fysiotherapie. Maar u kunt ook rechtstreeks bij de fysiotherapeut terecht.

Ergotherapeuten

De ergotherapeut helpt mensen die moeite hebben met het uitvoeren van dagelijkse handelingen, bijvoorbeeld aankleden of eten klaarmaken. Met de hulp van de ergotherapeut blijft u zoveel mogelijk zelfstandig doen.

De ergotherapeut bekijkt de situatie samen met u. Wat kunt u nog zelf? Wat lukt niet meer? En wat zou u graag willen kunnen? Op basis van deze doelen maakt de ergotherapeut een plan. In dit plan staat beschreven hoe u stap voor stap gaat werken aan uw beperkingen zodat u weer beter zelfstandig kunt functioneren.

De ergotherapeut kan u bijvoorbeeld nieuwe manieren leren om bepaalde handelingen te doen. Ook krijgt u advies over aanpassingen en hulpmiddelen. De ergotherapeut kan u ook laten zien hoe u hulpmiddelen goed gebruikt: bijvoorbeeld door rijles te geven voor de scooter. De ergotherapeut kan ook bemiddelen bij het aanvragen van hulpmiddelen.

U kunt zonder verwijzing terecht bij de ergotherapeut. Bekijk wel van tevoren of uw zorgverzekering de kosten ook vergoedt als u zonder verwijzing van een arts naar de ergotherapeut gaat.

Tandzorg

Bij de tandarts kunt u terecht voor de verzorging van uw gebit. Een tandarts controleert uw tanden en behandelt uw gebit wanneer u bijvoorbeeld een gaatje of tandsteen heeft. Daarnaast behandelt de tandarts ziekten en afwijkingen van het gebit. De meeste mensen gaan 1 of 2 keer per jaar naar de tandarts voor een controle.

Een tandarts kan doorverwijzen naar bijvoorbeeld een kaakchirurg, mondhygiënist of orthodontist.

Een mondhygiënist verzorgt de tanden, om gaatjes en problemen met het tandvlees te voorkomen. Bijvoorbeeld door tandsteen en tandplak te verwijderen.

ZorgKaartNederland kan u helpen met het kiezen van de best passende zorgaanbieder: www.zorgkaartnederland.nl.

4.3 Wijkverpleging

Met wijkverpleging kunnen mensen die zorg nodig hebben langer thuis blijven wonen. Wijkverpleging is verpleging en/of verzorging aan huis door de wijkverpleegkundige. Zij werken meestal voor een thuiszorgorganisatie.

De wijkverpleegkundige kan de volgende dingen voor u doen:

- **Verzorgen en verplegen**

Een verpleegkundige of verzorgende komt bij u thuis om u te helpen bij uw dagelijkse verzorging. U krijgt bijvoorbeeld hulp bij het wassen, douchen, aankleden of naar de wc gaan.

Een verpleegkundige mag meer doen dan een verzorgende. Dingen die een verzorgende kan doen zijn medicijnen geven, injecties geven, wonden verzorgen en een stoma of katheter verschonen. Een verpleegkundige kan ook beademing, pijnbestrijding en nachtzorg geven.

- **De zorg organiseren en uitleg geven**

De wijkverpleegkundige zorgt ervoor dat de zorg aan huis goed verloopt. De verpleegkundige houdt het overzicht en denkt mee over welke zorg u nodig heeft. Daarnaast houdt de verpleegkundige contact met de mensen die voor u zorgen, zoals familie of vrijwilligers. Maar ook met andere zorgverleners, zoals de huisarts.

Uw verpleegkundige legt u ook uit hoe u met uw aandoening of ziekte kunt omgaan. Bijvoorbeeld hoe u zelf een verband verwisselt of een injectie geeft. Ook kan de verpleegkundige u tips geven hoe kunt voorkomen dat u een vervelende val maakt. Dit heet valpreventie.

Wijkverpleging aanvragen en vergoeding

Wijkverpleging zit in het basispakket van de zorgverzekering. U betaalt geen eigen risico en geen eigen bijdrage.

Heeft u wijkverpleging nodig? Dan kunt u zelf contact opnemen met uw huisarts of met een organisatie die dit aanbiedt. Meestal is dit een thuiszorgorganisatie.

U kunt ook een organisatie kiezen in overleg met de huisarts, specialist of de transferverpleegkundige. De transferverpleegkundige is de verpleegkundige die na uw ontslag uit het ziekenhuis zorgt dat u de juiste zorg krijgt.

Nadat u contact heeft opgenomen, komt de wijkverpleegkundige bij u thuis. De wijkverpleegkundige bepaalt wat voor zorg u nodig heeft en hoeveel. Dit heet ook wel 'de indicatie stellen'. De aanvraag bij de zorgverzekeraar doet u daarna samen met de wijkverpleegkundige.

In sommige gevallen kunt u ook een persoonsgebonden budget aanvragen voor wijkverpleging. U kunt hierover meer informatie vragen bij uw zorgverzekeraar. In paragraaf 4.1 leest u meer over het persoonsgebonden budget.

4.4 Dementie

Dementie is een verzamelnaam voor verschillende hersenziekten (waaronder Alzheimer). De hersenen kunnen informatie dan niet meer goed verwerken.

Hierdoor werken de hersenen steeds minder goed. Informatie verdwijnt steeds meer uit het geheugen. Dat zorgt voor uitdagingen in het dagelijks leven.

Eerste verschijnselen

De eerste verschijnselen van dementie lijken vaak op onschuldige vergeetachtigheid. Iemand vergeet welke dag van de week het is of dat er die dag iemand op bezoek komt. Iemand loopt naar de keuken, maar weet dan niet meer waarvoor.

Er zijn ook andere kenmerken, die kunnen duiden op dementie:

- onrustig zijn
- de weg naar huis niet meer kunnen vinden
- angstig gedrag
- gemakkelijk geïrriteerd of achterdochtig zijn
- impulsief of ontremd gedrag

Op de website van Alzheimer Nederland vindt u een overzicht van de eerste 10 symptomen van dementie.

Naar de huisarts

Denkt u dat het om dementie gaat? Dan is het belangrijk dat u hiermee naar de huisarts gaat. Als de huisarts vermoedt dat het dementie is, zal die doorverwijzen naar een specialist. Een specialist kan vaststellen of het om dementie gaat en wat de oorzaak van de dementie is. Een vroege diagnose helpt bij het voorbereiden op de toekomst met dementie.

Aandacht voor de mantelzorgers van mensen met dementie is ook belangrijk. Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving en de hulp van anderen. Hierdoor kunnen hun mantelzorgers (zwaar) overbelast raken. Het is belangrijk om dan hulp te vragen bij het Sociaal Team. Vooraan in deze gids leest u meer over het Sociaal Team.

Alzheimer Nederland

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

Alzheimer Cafés en kookclub

Alzheimer-café

Elke 3e maandag van de maand is er een Alzheimer-café in Gouda (Prinsenhof) of Reeuwijk (de Reehorst). Het Alzheimer-café is een ontmoetingsplek voor mensen met dementie en hun naasten waar zij bijvoorbeeld tips en informatie uit kunnen wisselen. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis.

De Buurvrouw (in buurtpunt Zoutman)

De Buurvrouw is een ontmoetingsplek voor mensen met (beginnende) dementie en hun naasten in Buurtpunt Zoutman, genaamd "de Buurvrouw". Iedereen is welkom in deze dementievriendelijke buurthuiskamer van Palet Welzijn. Elke dinsdag en woensdag verzorgen vrijwilligers hier verschillende activiteiten. U kunt er mensen ontmoeten, koffiedrinken, spelletjes en workshops doen. Ook wordt er samen gezond gekookt en gegeten.

Alzheimer Nederland

3800 CB Amersfoort
Postadres: Postbus 2077

☎ 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)

De Onvergetelijke Kookclub

In Gouda bestaat ook de Onvergetelijke Kookclub. Hier kunnen elke maand 10 mensen met dementie én een naaste zelf aan de slag om een heerlijk driegangendiner te bereiden, samen met een chef-kok en vrijwilligers. Vervolgens wordt er samen gegeten. De bijdrage is €10,- per persoon (inclusief eten). Aanmelden kan door een mail te sturen naar kookclub.gouda@alzheimervrijwilligers.nl.

4.5 Geestelijke gezondheidszorg

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

In Gouda is de organisatie Boek en Troost actief. Wanneer iemand die u heel dierbaar is komt te overlijden, voelt het alsof uw leven plotseling stil staat. Door middel van diverse activiteiten zoals het rouwcafé bieden vrijwilligers van Boek en Troost u de gelegenheid om in contact te komen met mensen in een gelijke situatie. Het delen van ervaringen en het luisteren naar andermans verhaal maken de eigen reacties en gevoelens herkenbaar.

Sentire is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor iedereen die te maken heeft met kanker. Of u nu zelf ziek bent (geweest), een dierbare hebt die ziek is of iemand bent verloren aan kanker. Er is geen verwijzing van een zorgverlener nodig en u kunt langskomen zonder afspraak. Bij Sentire kunt terecht met vragen, onzekerheden of zorgen. De huiskamer is twee keer per week geopend voor inloopmomenten: dinsdag van 9:00 tot 13:00 uur en donderdag van 13:00 tot 17:00 uur. Bij Sentire kunt u terecht voor verschillende activiteiten, lotgenotencontact en praktische informatie.

Naar de huisarts

Uw huisarts kan u vertellen wat voor behandeling het beste bij uw situatie past. Als u lichte klachten heeft, verwijst de huisarts u naar de praktijkondersteuner. In gevallen waar er meer aan de hand is verwijst de huisarts u door naar de geestelijke gezondheidszorg (ggz). Er zijn twee varianten:

- basis-ggz
- gespecialiseerde ggz

Een ggz-behandeling krijgt u bij een ggz-instelling of in de praktijk van een psycholoog of psychiater.

Basis-ggz


De basis-ggz is bedoeld voor mensen met een lichte tot matige psychische aandoening. De behandeling kan bestaan uit gesprekken met een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Het is ook mogelijk om een behandeling via internet te volgen (e-health).

Dit is vaak een kortdurende behandeling. Een kortdurende behandeling kan wanneer uw problemen nog niet te groot zijn. U gaat dan vanuit uw eigen kracht aan de slag met uw problemen.


Gespecialiseerde ggz

Soms lukt het niet om de problemen binnen de basis-ggz op te lossen. Dan wordt u doorverwezen naar de gespecialiseerde ggz. Het uitgangspunt van de gespecialiseerde ggz is om u te helpen terwijl u wel thuis blijft wonen. U krijgt bijvoorbeeld overdag behandeling, maar overnacht wel thuis. Maar in sommige gevallen is een 24-uursopname in een kliniek onvermijdelijk. U krijgt dan (langdurig) behandeling en begeleiding in een beschermde omgeving.

Steunpunt Midden Holland

 0182 35 81 99


Boek en Troost


 06-17159295


Sentire

Jac. P. Thijsselaan 45

2803 RT Gouda

 06-17663082

 www.sentire.pro

 info@sentire.pro

4.6 Palliatieve zorg

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

Steunpunt Midden Holland en hospice Gouda

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. Steunpunt Midden-Holland biedt zowel thuis als in de hospices hulp aan terminaal zieke mensen en hun naasten.

Sinds 2002 is de witte villa aan de Ridder van Catsweg te Gouda in gebruik als hospice. Het Hospice beschikt over vier gastenkamers, een logeerkamer voor familieleden, kantoorruimtes en een huiskamer/keuken. In de tuin is een ruimte voor bijeenkomsten: het Atelier.

Levens einde/wilsverklaringen

Een testament, een levenstestament en een schriftelijke wilsverklaring zijn allemaal schriftelijke wilsverklaringen. U legt hierin vast wat uw wensen zijn en wie beslissingen voor u mag nemen als u dat zelf niet meer kunt.

In een testament legt u vast wat er met uw bezittingen moet gebeuren na uw overlijden. In een levenstestament regelt u uw financiële en materiële zaken tijdens uw leven. Voor deze documenten gaat u naar de notaris. Voor medische wensen moet u daar niet zijn; die regelt u zelf.

Er zijn 3 schriftelijke wilsverklaringen waarin u uw medische wensen kenbaar maakt: het behandelverbod, de volmacht en het euthanasieverzoek. In deze wilsverklaringen staat wat u wilt dat er op medisch gebied met u moet gebeuren rond uw levens einde. Zo'n verklaring is belangrijk als u het (door ziekte of een ongeluk) zelf niet meer kunt zeggen.

De schriftelijke wilsverklaringen van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE) gaan over medische zaken aan het einde van het leven.

4. Zorg en Gezondheid

• Behandelverbod

Met een schriftelijk behandelverbod legt u vast dat u geen behandeling meer wilt, en dus liever overlijdt, als u geen kwaliteit van leven meer hebt.

• Volmacht

Met een schriftelijke volmacht legt u vast wie u mag vertegenwoordigen als u zelf geen medische beslissingen meer kunt nemen. Bijvoorbeeld bij het staken van een behandeling. De gevolmachtigde mag niet om euthanasie vragen, dat kan alleen de patiënt zelf doen.

• Euthanasieverzoek

Met een schriftelijk euthanasieverzoek legt u vast dat u euthanasie wilt krijgen als u ondraaglijk lijdt.

Met deze wilsverklaringen hoeft u niet naar de notaris. Zorg er wel voor dat de huisarts ze opneemt in het medisch dossier en dat uw naasten ervan op de hoogte zijn.



Barbara van Zwieten

“Ik ben 75, maar ik voel me mentaal 25. Ik spreek dagelijks Poolse luisterboeken in en was 6 jaar lang lid van de Goudse Cliëntenraad. Wandelen doe ik ook graag. Maar als het slecht weer is kost het meer moeite. Dan bestel ik een taxi van de GroeneHartHopper. In het ziekenhuis is dat heel handig geregeld: daar kan ik een taxi bestellen door mijn pas in de automaat te doen. Zo kan ik gaan waar ik wil.”



“ Later, als ik oud ben...

...weet ik dat ik er nog steeds toe doe.”

“ 5. Mantelzorg

5. Mantelzorg

respijtzorg.
mantelzorgcentraal.nl/
gouda

5.3 Respijtwijzer

Mantelzorgers zijn vaak bezig om voor iemand te zorgen. Respijtzorg is een tijdelijke vervanging van die zorg. Iemand anders neemt de taken over, zodat de mantelzorgertijd heeft om iets voor zichzelf te doen. Respijtzorg heet daarom ook wel ‘vervangende mantelzorg’. Vervangende mantelzorg kunt u zelf regelen, bijvoorbeeld via de respijtwijzer van mantelzorg centraal.

“

Abdellah Laâguili

“Een betekenisvol leven begint voor mij met bijdragen aan de samenleving. Ik help mensen graag. Zo heb ik jarenlang nieuwkomers geholpen bij het vinden van een huis, het leren van de taal en bij het opbouwen van een leven in Gouda. Het maken van verbinding vind ik heel erg belangrijk.”

5.1 Over mantelzorg

U bent mantelzorger als u onbetaald zorgt voor iemand in uw omgeving. U geeft dan hulp aan een kind, familielid of vriend. Het werk van mantelzorgers is erg mooi, maar kan ook erg zwaar zijn. Daarom kunnen mantelzorgers zelf soms ook wel wat hulp gebruiken.

Hulp kunt u vinden op verschillende manieren. Het Sociaal Team Gouda kan u daarbij ondersteunen. Het Sociaal Team Gouda werkt daarvoor samen met MantelzorgCentraal.

U kunt hierbij denken aan verschillende cursussen, mantelzorgcafés, lotgenotencontactgroepen en themabijeenkomsten.

5.2 Registreren als mantelzorger bij MantelzorgCentraal

U kunt zich registreren als mantelzorger via MantelzorgCentraal. Registreren kost niets. Als u zich registreert, wordt u op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied mantelzorg. Als u geregistreerd bent, ontvangt u ook een jaarlijkse waardering vanuit de gemeente. Daarnaast ontvangt u ook 3 keer per jaar gratis het tijdschrift ‘MantelKRACHT’.

MantelzorgCentraal

☎ 088 023 42 25
✉ gouda@mantelzorgcentraal.nl
📍 gouda.mantelzorgcentraal.nl

Sociaal Team

☎ 088 900 43 21
✉ info@sociaalteamgouda.nl
📍 www.sociaalteamgouda.nl



“ 6. Geldzaken

“ Later, als ik oud ben...

...heb ik mijn
geldzaken nog
steeds op orde.”

6. Geldzaken

Collectieve zorgverzekering

Inwoners van Gouda kunnen gebruik maken van de collectieve zorgverzekering bij VGZ via de gemeente Gouda. Zo kunnen inwoners met een laag inkomen (die ook veel gebruik maken van zorg) goed verzekerd het nieuwe jaar in. Een laag inkomen is minder dan 130% van de bijstandsnorm. Er zijn 2 pakketten:

- Het VGZ GemeentePakket Compleet: de gemeente betaalt €20,00 van uw maandelijkse kosten.
- Het VGZ GemeentePakket Compleet zonder eigen risico: de gemeente betaalt €30,00 van uw maandelijkse kosten.

Direct aanvragen kan, maar vaak kan de verzekering pas op 1 januari ingaan.

Gratis Energiecoach

De energiecoach geeft advies over hoe u een lagere energierekening krijgt. Een energiecoach is aan te vragen via de gemeente Gouda.

Volwassenenfonds sport en cultuur

Inwoners vanaf 18 jaar kunnen sporten met korting. Het volwassenenfonds vergoed tot €250,- contributiegeld voor sportverenigingen. Kijk op sportpuntgouda.nl.

Boekje Gratis en Goedkoop in Gouda

In de gids Gratis en Goedkoop in Gouda staan de contactgegevens van organisaties en activiteiten in Gouda, die goedkoop of gratis zijn. Ze zijn bedoeld voor iedereen die voor weinig geld moet of wil rondkomen. Het boekje is online te lezen op voedselbankgouda.nl/gratis-en-goedkoop-in-gouda.

6.1 Slim met geld (extra's)

Er zijn verschillende manieren om uw financiën op orde te houden. Zo kunt u kijken naar mogelijke besparingen en eventueel hulp krijgen bij het beheren van uw administratie. Zodat u goed zicht houdt op uw uitgaven en inkomsten. Het helpt om op tijd informatie te zoeken en te weten waar u terecht kunt voor advies of ondersteuning.

Rotterdampas

Gouda is aangesloten bij de Rotterdampas. Met de Rotterdampas kunt u leuke dingen in de regio en in Gouda doen, maar dan voordeliger. Iedereen kan deze pas voor €65,00 kopen op rotterdampas.nl. Inwoners met een laag inkomen kunnen de pas met korting kopen via de gemeente. Hoeveel korting u krijgt, hangt af van uw inkomen. Is uw inkomen minder dan 130% van de bijstandsnorm? Dan koopt u de pas voor €5,00. U krijgt dan geld op uw pas om uit te geven in een aantal Goudse winkels. Verdient u net boven die norm, tot 150% van de bijstand? Dan koopt u de pas voor €32,50 zonder extra's.

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is een uitkering waarmee u extra en bijzondere kosten kunt betalen. Het gaat dan om kosten die u moet betalen of kosten die onverwacht zijn. Bijvoorbeeld omdat u rechtsbijstand nodig heeft of moet verhuizen. Bij bijzondere bijstand kijkt de gemeente per aanvraag altijd naar uw inkomen en uw persoonlijke situatie.

Rotterdampas

gouda.nl/rotterdampas

Wat is 130% van de bijstandsnorm?

gouda.nl/tabel-bijstandsnormen-130-excl-vt

6.2 Schulden voorkomen of oplossen

Heeft u schulden? Neem dan contact op met de gemeente voor schuldhulpverlening. Ook als u beginnende schulden heeft die nog maar klein lijken. Een adviesgesprek kunt u altijd vrijblijvend inplannen. Als het nodig is, kan een schuldhulpverlener u helpen om uiteindelijk weer schuldenvrij te worden. Schuldhulpverlening is altijd gratis.

De mensen van de schuldhulpverlening brengen uw situatie in kaart. De gemeente neemt de schulden niet van u over, maar zoekt samen met u naar een oplossing om van uw schulden af te komen. Een hulpverleningstraject kan een aantal jaren duren, maar het kan ook bijvoorbeeld maar 1 adviesgesprek zijn.

Aanvragen van schuldhulp kan via gouda.nl/schulden of u kunt bellen naar de gemeente Gouda via 14 0182.

Schuldhulpverlening is niet altijd nodig. De gemeente werkt met partners die u graag helpen. Bijvoorbeeld met het krijgen van grip op geldzaken. Ook deze hulp is altijd gratis. Bijvoorbeeld bij onderstaande partners.

Schuldhulpmaatje via t' Swanenburghofje

Voor mensen met vragen over financiën en schulden, heeft t' Swanenburghofje speciaal opgeleide vrijwilligers.

Humanitas

Een vrijwilliger van Humanitas kan helpen bij vragen over administratie en post wanneer u het overzicht kwijt bent.

Stichting Kernkracht

De ervaringsdeskundigen van Stichting Kernkracht bieden een luisterend oor, steun en geven praktische tips als het gaat om geldzorgen.

Sociaal Team Gouda/sociaal raadslieden

Bij het Sociaal Team kunt u terecht met al uw vragen op het gebied van het dagelijks leven. Daar horen geldzorgen ook bij. Sociaal raadslieden kunnen u ondersteunen bij vragen over bijvoorbeeld recht op uitkering(en), huurtoeslag, recht bij belasting, personen- en familierecht.

6. Geldzaken

6.3 Hulp bij administratie

Heeft u vragen over een brief die u niet begrijpt? Wilt u hulp bij het ordenen van administratie? Heeft u vragen over geld, regelingen of schulden? Kom dan naar de Papierwinkel van het Sociaal Team.

U kunt bij de Papierwinkel terecht:

- voor uitleg van moeilijke brieven
- voor hulp bij het invullen van (digitale) formulieren
- voor tips en ondersteuning bij het uitzoeken en sorteren van je post en administratie
- met vragen over geld, regelingen, schulden

Ook als u een andere vraag hebt, kunt u die stellen. Een getrainde vrijwilliger helpt u bij wat je (nog) niet zelf kunt. Heeft u meer ondersteuning nodig dan de vrijwilliger kan geven? Dan kunt u een afspraak maken met een sociaal werker van het Sociaal Team.

De diensten van de Papierwinkel zijn gratis. Maak een afspraak bij de Papierwinkel door te bellen naar 088 900 4321. Dan weet u zeker dat u meteen hulp krijgt.

U kunt ook langskomen als de Papierwinkel open is. De openingstijden ziet u hieronder. Soms kunt u niet meteen geholpen worden, maar dan kunt wel een afspraak maken voor een andere keer.

Papierwinkel Huis van de Stad

Bent u overdag niet in de gelegenheid naar één van de papierwinkels in de wijken te komen? Dan kunt u op donderdagavond terecht in het Huis van de Stad.

Hulp bij belastingaangifte

Ook voor hulp bij de belastingaangifte kunt u terecht bij de Papierwinkel en de bibliotheek. Maar ook bij Belasting-service Ouderen Gouda (BOG). BOG ouderen met een kleine portemonnee thuis met belastingaangifte. Vierstroom kan leden helpen bij het vinden van de juiste professionele hulp bij belastingzaken.

Papierwinkel Gouda Noord
Postcodes: 2803, 2804, 2805
Ontmoetingscentrum
Van Noord, Lekkenburg 1
🕒 wo 09.30 – 11.30 uur

Papierwinkel Gouda Noord
Voor inwoners postcode
2803, 2804, 2805
Wijkcentrum De Bühne
Noord, Tristanstraat 18
🕒 ma 13.00 – 15.00 uur

Papierwinkel Gouda West
Postcodes: 2801, 2802, 2809
Ontmoetingscentrum
De Walvis, Walvisstraat 1
🕒 do 09.30 – 11.30 uur

Papierwinkel Gouda Oost
Postcodes: 2806, 2807, 2808
Nelson Mandela Centrum,
Bernadottelaan 79
🕒 ma 09.30 – 11.30 uur

Papierwinkel Huis van de Stad
Burg. Jamesplein 1
🕒 do 18.00 – 19.30 uur
Gesloten van 15 juli
t/m 23 augustus

BOG
📞 06-20445063
✉ ceesleenheer@hetnet.nl
🌐 www.boggouda.nl

Vierstroom
📞 088 0900 400
✉ ledenservice@vierstroom.nl
🌐 www.vierstroom.nl

Schuldhulpmaatje via t' Swanenburghofje

Groeneweg 42, hofje 7

📞 0182 52 59 25

📞 06 41 79 28 48

✉ info@swanenburghshofje.nl

Humanitas

📞 070 358 42 84

✉ midden-holland@humanitas.nl

🌐 www.humanitas.nl/midden-holland

Stichting Kernkracht

📞 0182 51 90 60

📞 06 48 50 78 77

✉ voorlichting@kernkracht.nl

Sociaal Team Gouda

📞 088 900 43 21

✉ info@sociaalteamgouda.nl

6.4 Cursussen/training

Grip op Geld

In deze cursus leert u alles over het omgaan met geld, zoals uw administratie bijhouden en het proberen op te lossen van schulden. Kijk op [sociaalteamgouda.nl](https://www.sociaalteamgouda.nl) of bel het sociaal team via 088 900 4321 voor meer informatie.

Inloopspreekuur geldzaken

Elke dinsdagmiddag van 13.00-16.30 uur is er bij KernKracht een inloopspreekuur over geldzaken. U kunt hier in gesprek met een ervaringsdeskundige die weet hoe het is om met weinig geld te moeten leven. Aanmelden is niet nodig, maar het kan wel via Marco van Huis: 06 43 97 38 65.

6.5 Financieel veilig ouder worden

Helaas zijn senioren vaker slachtoffer van financiële uitbuiting. Dit betekent dat mensen misbruik maken van het geld van een oudere. Bijvoorbeeld een bekende die zorgt voor iemand met dementie en stiekem boodschappen doet met zijn bankpas. Een manier om dit soort misbruik te voorkomen, is het maken van een levens-testament. Met een levenstestament laat iemand weten wie de geldzaken mag regelen, wanneer diegene dat zelf niet meer kan. U kunt voor hulp altijd terecht bij het Sociaal Team. Lees meer over financieel misbruik van senioren op [ikvermoedhuiselijkgeweld.nl](https://www.ikvermoedhuiselijkgeweld.nl).

Het ministerie van VWS ontwierp een informatiebox samen met de 'Brede alliantie veilig financieel ouder worden'. De box is bedoeld voor senioren die zich op financieel gebied willen voorbereiden op de toekomst. Het voorlichtingsmateriaal in de informatiebox helpt senioren op weg en is gratis te bestellen via www.huiselijkgeweld.nl/themas/ouderenmishandeling. Deze informatiebox is alleen online te bestellen.

6. Geldzaken

Veilig online

Steeds meer zaken worden online geregeld. Dit maakt het risico op digitale oplichting en diefstal groter. Let dus goed op bij e-mails of appjes die u niet vertrouwt.

- Op [Maakhetzeniettemakkelijk.nl](https://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl) kunt u meer lezen over veelvoorkomende vormen van fraude. En wat u kunt doen om te zorgen dat u online veilig bent.
- [Oefenen.nl](https://www.oefenen.nl) heeft een speciale oefenmodule Veilig online waar u de 7 Gouden Regels voor veilig internetten leert.

U kunt ook de spoedcursus online zelfverdediging doen om te kijken hoe weerbaar u bent tegen internetcriminelen. De cursus is onderdeel van [Veiligbankieren.nl](https://www.veiligbankieren.nl). U vindt hier informatie over veilig online betalen.



Wil Rohde

“Ik doe mijn eigen bankzaken online en ik pin overal. Hoe ik weet hoe dat moet? Door de cursus online bankieren die ik een tijd geleden deed bij de bank. Dat was een hele praktische en handige cursus op locatie. Overboeken en afschrijven gaat nu vanzelf. Een cursus raad ik mijn leeftijdsgenoten echt aan.”

Kernkracht

Tielweg 3

☎ 06 43 97 38 65

Sociaal Team Gouda

☎ 088 900 43 21

✉ info@sociaalteamgouda.nl

Hoe gaat u dat later doen?



Later, als ik oud ben...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

