

Alle belangrijke
gegevens op een rijtje:

Wegwijs
door
Wijchen



INFORMATIEGIDS VOOR SENIOREN IN DE GEMEENTE WIJCHEN

INLEIDING

DE INFORMATIEGIDS VOOR SENIOREN IN DE GEMEENTE WIJCHEN

Voor u ligt de herziene informatiegids voor senioren in de gemeente Wijchen. In deze gids vindt u een overzicht van activiteiten en belangrijke informatie van organisaties, verenigingen en wijkcentra die ondersteuning bieden op het gebied van welzijn, zorg, wonen, vervoer, recreatie en administratie.

De informatiegids voor senioren is gratis verkrijgbaar bij MeerVoormekaar, het Sociaal Team, de Bibliotheek en wijkcentra in de gemeente Wijchen. De gids is ook digitaal verkrijgbaar via de website van MeerVoormekaar.

Veel leesplezier!



Deze herdruk is mogelijk gemaakt door een bijdrage van Stichting Vrienden van OpStap.

VOORWOORD

Wijchen ken ik van de tijd dat ik daar ben opgegroeid. Een periode uit mijn leven waar ik met veel plezier op terugkijk, want Wijchen is leuk om in op te groeien. Nu ik, na jaren van afwezigheid, weer terug ben in de gemeente Wijchen, zie ik ook hoe leuk het is om ouder te worden in de gemeente Wijchen. Wat wordt er veel gedaan en ondernomen en wat bestaat er een breed scala aan activiteiten.

Deze informatiegids geeft u een overzicht hiervan. Het helpt u naar de juist organisatie of vereniging. Mocht u nu iets zoeken dat niet in deze gids staat, neem dan contact op met MeerVoormekaar. Dan gaan we kijken wat we voor u kunnen betekenen.

Hartelijke groet,

Herman Janssen
Directeur bestuurder MeerVoormekaar



INHOUDSOPGAVE



BELANGRIJKE GEGEVENS 5

Huisartsenpost	6
Eigen huisarts	6
Eigen apotheek	6
Eigen medisch specialist	6
Eigen tandarts	6



ONTMOETEN, RECREATIE, SPORT, MUZIEK, RELIGIE 7

Nieuws en media	7
Wijkcentra en dorps- huizen	8
Soamen op 'n benkske	10
Vier het Leven	10
Seniorenverenigingen/ KBO	10
Recreatie en ontspanning	10
Lezen	11
Repair Café	12
Computerhulp	12
Sport en bewegen	12
Eten en ontmoeten, maaltijdvoorzieningen	13
Zingen en muziek maken	14
Muziekverenigingen en orkesten	15
Religie en levens- beschouwing	15



WELZIJN, ONDER- STEUNING EN ZORG 16

MeerVoormekaar	16
Sociaal Team	18
Gezond ouder worden	19
Zonnebloem	19
Particuliere dienst- verlening	19
Sociale of professionele personenalarmering	20
Hulpmiddelen lenen	20
Bloed prikken	20
Geraakt door kanker	20
Preventie geheugen- problemen	20
Dementie	21
Thuiszorg en (wijk)- verpleging	21
Dagbegeleiding en dagverzorging	22
Mantelzorgondersteuning	22
Mantelzorgwaardering	23
Thuis waken en Hospice	23
Uitvaartverzorging	23



INHOUDSOPGAVE



VERVOER 24

Bus	24
Buurtbus	24
HaltetaxiRRReis	25
Rolstoel of scootmobiel lenen	25
Duofiets	25
Servicebus Welzorg	25
Vervoersdienst OpStap	26
Vervoer van Hulpdienst	26
Gehandicaptenparkeerplaats- en kaart	26
Avan	26
Valys	26



WONEN 27

Woningcorporaties	27
Energiecoaches	27
Passend wonen	28
Mantelzorgwoning of Zorg-voor-elkaar-woning	28
Woningen met zorg	29



ADMINISTRATIE, FINANCIËN, INFORMATIE EN ADVIES 30

Ondersteuning administratie	30
Formulierenteam	30
Inkomensondersteuning	30
Regelingen bij laag inkomen	30
Stichting fiBON	31
SchuldHulpMaatje	31
Geldzorglijn	31
Juridische vragen	31





i

BELANGRIJKE GEGEVENS

- Bel **112** bij een levensbedreigende situatie en voor dringende hulp van politie, brandweer, ambulance of spoed.
- Geen spoed, wel politie: **0900 8844**
- Meld misdaad anoniem: **0800 7000**, www.meldmisdaad.nl
- Bankpas blokkeren (bij verlies of diefstal): **0800 0313**
- Huiselijk geweld: als u mishandeld wordt door partner, familie, bekende of zorgverlener. Voor advies, ondersteuning en melden van huiselijk geweld of ouder-/kindermishandeling, neem dan contact op met Veilig Thuis: **0800 2000**.
- De luisterlijn is een 24-uurs anonieme hulplijn die altijd een luisterend oor biedt. Telefonische hulp: **088-0767 000**. Online-hulp: www.deluisterlijn.nl. Soms heeft u misschien geen hulp nodig, maar gewoon iemand die even naar uw verhaal luistert. Geen professionele zorgverlener, maar iemand die betrokken is, met u meedenkt en de tijd voor u neemt. Dan is De luisterlijn er voor u.
- Zelfmoord preventie: denkt u aan zelfmoord omdat u geen andere uitweg meer ziet? Of heeft u gedachten dat u niet meer wil leven? Bel dan de crisistelefoon via het nummer **0900 - 0113**. Of kijk op de website www.113.nl. Hier kunt u ook chatten met een medewerker wanneer u een einde aan uw leven wilt maken of als u zich zorgen maakt over iemand.
- AED/ reanimatie: via de website www.aed4.eu kunt u zien waar er AED-apparaten bij u in de buurt hangen. Of download de App via www.rodekruis.nl/ehbo.
- Gemeente Wijchen: **088-4327000**, www.wijchen.nl, Kasteellaan 27, Wijchen



Huisartsenpost

Voor spoedeisende hulp buiten kantoortijden zijn alle Wijchense huisartsen aangesloten bij de Huisartsenposten Nijmegen. Iedere werkdag tussen 17.00 uur 's avonds en 8.00 uur 's ochtends, op zaterdag en zondag en op feestdagen is de huisartsenpost geopend. Deze post is gevestigd op het Spoedplein van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis (CWZ). Adres: Weg door Jonkerbos 100, 6532 SZ Nijmegen. Bel altijd eerst voor een afspraak de Huisartsenpost: 024-3523579.

Eigen huisarts

Vul hier de gegevens van uw eigen huisarts in:

Naam:

Nummer:

Eigen apotheek

Vul hier de gegevens van uw eigen apotheek in:

Naam:

Nummer:

Informatie over geneesmiddelen: www.apotheek.nl

Eigen medisch specialist

Vul hier de gegevens in van uw eigen fysiotherapeut, diëtist, manueel- therapeut of andere specialist:

Naam:

Nummer:

Naam:

Nummer:

Eigen tandarts

Vul hier de gegevens in van uw eigen tandarts:

Naam:

Nummer:



ONTMOETEN, RECREATIE, SPORT, MUZIEK, RELIGIE

De gemeente Wijchen kent een rijk verenigingsleven met zeer veel en zeer uiteenlopende verenigingen en organisaties. Het voert te ver om al deze verenigingen hier te noemen. Wel kunt u deze verenigingen en organisaties terugvinden op de website van www.wijwijchen.nl, het online dorpsplein voor de gemeente Wijchen of in de Digitale Gemeentegids Wijchen, maar ook op de websites van bijvoorbeeld de dorpshuizen en wijkcentra vindt u meer informatie over de activiteiten die er in de gemeente zijn.

Nieuws en media

Voor Wijchens nieuws en informatie over de evenementen en activiteiten die worden georganiseerd door organisaties en verenigingen in Wijchen, kunt u o.a. de volgende media raadplegen:

- www.wijwijchen.nl
- www.wijchensnieuws.nl
- www.wijchen.nieuws.nl
- www.meervoormekaar.nl
- gratis weekblad de Wegwijs
- plaatselijke dorpsblad of wijkkrant

Wijkcentra en dorpshuizen

De gemeente Wijchen kent diverse wijkcentra en dorpshuizen waar activiteiten georganiseerd worden op het gebied van ontspanning, bewegen, eten en ontmoeten.

- **Paschalishonk, Woezik, Woeziksestraat 18, Wijchen, 024-6420059**
Activiteiten: o.a. bridge, gymnastiek, biljarten, sjoelen, volksdansen, countryline dance, schilderen, koersbal, rikken & jokeren
- **Wijkcentrum De Brink, Kerkeveld en Huurlingsedam, Brink 27, Wijchen, 06-11076709, www.wijkcentrumdebrink.nl of via 't Mozaïek 024-6450455**
Activiteiten: o.a. yoga, creatief café, workshop mozaïek, yoga, knotjes en koffie, schilderles, zumba-gold (55+), brinkbuurtje, Vriendenkring ASS
- **Wijkcentrum Achterom, Achterlo, Homberg 2535, Wijchen, 024-6415114, www.achterlo.nl**
Activiteiten: o.a. kaartclub, sjoelen, bridge, koersbal55+, welfare handwerkclub, bloemschikken, bingo, computercafé, dinermiddag 55+, country cd-avond, gym 55+, werelddans, handenarbeid groep atelier 93, fietstochten 55+, ouderendag, ziekendag, kerst- en paasviering.
- **Wijkcentrum OZO, Wijchen Oost, Urnenveldweg 10, Wijchen, 024-6414836, www.wijkcentrumozo.nl**
Activiteiten: o.a. ouderen gym, bingo, rummikub en jokeren, biljarten, bodyline, rikken, Kerkeveldorkest, wandelclub, yoga, Repair Café, Wijchen Kookt
- **Wijkcentrum Zuid, Wijchen Zuid, Zuiderpoort 56, Wijchen, 024-6419560**
Activiteiten: o.a. creatief met papier/origami, knutselen, kaarten, sjoelen, rikken, spellenmiddag, biljarten, seniorenbingo, samen koken, schilderen, schaken, djembé, yoga, dansmiddagen met life muziek, veteranencafe en het seniorenorkest
- **Wijkcentrum Wijchen Noord, Noorderlicht, Roerdompstraat 76, Wijchen, 024-6411388, www.wijchennoord.nl, contact via activiteiten@wvwn.nl**
Activiteiten: o.a. yoga 50+, creatief met papier / origami, sjoelen, sportief wandelen, quilten / patchwork, rikken, de kookmevrouwen, mannen met pannen, fotoclub Wijchen, biljarten, Samen een bakkie doen?, creatief voor volwassenen, eten met... (55+), tekenen / schilderen, yoga / gym, bloemschikken, bingo, spelavond, lang van stof, postzegelvereniging Wijchen
- **Wijkvereniging Wijchen West, Westwijzer, Blauwe Hof 40-03, Wijchen, 024-6416064, www.wijchenwest.nl**
Activiteiten: o.a. creatief met papier / origami, badminton, sjoelen, bridgen, darten, biljarten, kaarten, klaverjassen, film, leesclub
- **Dorpshuis Balgoij, 't Ballegoyke, Boomsestraat 2b, Balgoij, 024-6413966, www.ballegoyke.nl, contact via info@ballegoyke.nl**
Activiteiten: o.a. kaarten, rikken, jokeren, biljarten, bingo, yoga, kerstviering

- **Dorpshuis De Waayershof, Niftrik, Lagestraat 19, Niftrik, 0486-412550**
Activiteiten: o.a. kaarten, prijsrikken, biljarten, schietvereniging, drumband, gym voor ouderen
- **Dorpshuis De Mijlpaal, Hernen, Tunnelpad 3, Hernen, 0487-531450, www.mijlpaal-hernen.nl**
Activiteiten: o.a. zingen, aquarelleren en tekenen, biljarten, eettafel, bridge, toneel, Dutch tennis, gym voor ouderen, yoga, pilatus
- **Kulturhus De Zandloper, De Weem 1, Bergharen, 06-38348950 of 0487-532810, www.dezandloper-bergharen.nl**
Activiteiten: o.a. Buurtkamer, Yoga, Zumba, muziekvereniging St. Anna, bridgen, rikken, biljarten, ouderensoos, wandelen, djembé, tafeltennis, dansen voor 55+, eettafel, repaircafé, kioskkoor, hobbyhonk, seniorenspport mannen
- **MFA De Batenburcht, Hoppenhofstraat 12, Batenburg, 06-12055339, info@debatenburcht.nl**
Activiteiten: o.a. sporten, vergaderingen, gezellige bijeenkomsten, koersballen, kaarten, gym voor ouderen, maandelijks samen eten
- **Dorpshuis Oase, Graafseweg 570, Alverna, 06 46351233 of 024-6419198, www.dorpshuisoase.nl**
Activiteiten: o.a. kaarten, biljarten, tekenen, gym, yoga, wandelen, fietsen, bowlen, themamiddagen, repaircafé. Koffie met Leonie, elke vrijdagmiddag 13.00-15.00 uur
- **Café De Teersdijk, Graafseweg 985, Wijchen, 024-6412529**
Activiteiten: o.a. biljarten, darten, klaverjassen, rikken, single café, oldtimerclub, zingen
- **Senioren Ontmoetingscentrum, Villa Sterrebosch, Kasteellaan 7 Wijchen, www.socdevilla.nl**
Activiteiten: o.a. informatiebijeenkomsten over diverse onderwerpen, gelegenheid tot ontmoeting en gesprek, muziekuitvoeringen, bridge, creative handvaardigheid, mogelijkheid tot verschillende spellen en spelen zoals Rummikub, Triominos etc. Koffie met Leonie, in de even weken op dinsdagochtend 10.00-12.00 uur
- **'t Kompas (Hof van de Elst), Passedwardsstraat 69b, Wijchen. 06-51443991**
Activiteiten: o.a. biljarten, jeu de boules, liederentafel, Silverfitness, bingo, lezingen, filmmiddag, koffie-uurtje, yoga, rikken, spelletjesmiddag, creatieve activiteiten, muziekmiddag, borrelmiddag, beweegtuin, frietjes op zondag, open inloop, Koffie met Leonie, elke woensdagochtend 10.00 – 11.45 uur



Soamen op 'n benkske

Organiseert activiteiten voor inwoners uit de gemeente Wijchen die veel alleen zijn, zich eenzaam voelen of een beperkt sociaal netwerk hebben. Met deze activiteiten hoopt zij te kunnen bijdragen aan meer ontmoetingen en contacten. Voor meer informatie kunt u mailen, of bellen met Elaine van Haren:

E: benkskewijchen@gmail.com, T: 06-83423258 (in de avonduren)



Vier het Leven

Stichting Vier het Leven organiseert culturele activiteiten van deur-tot-deur voor senioren (65+) waarbij alles is geregeld om zorgeloos te genieten. Samen met andere gasten gaat u bijvoorbeeld gezellig naar het theater, filmhuis of museum bij u in de buurt en wordt u opgehaald en thuisgebracht. Per activiteit betaalt u de vermelde arrangementsprijs, dit is inclusief vervoer, kaartje, consumpties en de besprekkosten. Voor meer informatie: www.4hetleven.nl, E: info@4hetleven.nl, T: 035-5245156.

Seniorenverenigingen/KBO

De Seniorenverenigingen in de gemeente Wijchen organiseren diverse activiteiten:

- BHL-Senior (Bergharen, Hernen, Leur)
senior.bhl@gmail.com, www.bhl-senior.nl
Activiteiten: o.a. biljarten, bridgen, Dutch tennis, fietsen, gymnastiek, inloopmiddag
- KBO Batenburg, 0487-507945
Activiteiten: o.a. jeu de boules, rikken, skip-bo, wandelen, yoga, bingo, leesclub, ziekenbezoek
- KBO Alverna, info@kbo-alverna.nl, www.kbo-alverna.nl, 06-30013039
Activiteiten: o.a. dagfietstochten, uitstapjes / reises, themamiddagen, wandelen, muziek, dansen, film, biljarten, kaarten, rummikub, schilderen/tekenen en andere creatieve bezigheden, eten en ontmoeten, kerstviering
- Seniorenvereniging Wijchen, secretariaat@seniorenwijchen.nl, www.seniorenwijchen.nl, 024-3001780, voor iedereen vanaf 50 jaar uit Wijchen, Balgoij of Niftrik



Recreatie en ontspanning

- Wijnmakersgilde Het Rijk van Nijmegen, secretaris@wijnmakers.nl, www.wijnmakers.nl
- CineClub Wijchen, 9 à 10 aparte, niet alledaagse, filmvoorstellingen per jaar, www.cineclubwijchen.nl
- Muziekring Wijchen, 8 concerten per jaar, www.muziekring-wijchen.nl, 024-6421976
- Kunstkring Wijchen, met o.a. kunstcafé, kunstroute en cursussen, 06-53792617
www.kunstkringwijchen.nl, Kunsthuis Kasteellaan 13 Wijchen

- Studiekring; Boek- en themabesprekingen over maatschappelijke onderwerpen, 088-1970300, www.studiekringen50plus.nl
- Fotoclub Wijchen, praten over foto's en fotografie en samen fotograferen, 06-44124696, info@fotoclubwijchen.nl
- Creatief bezig zijn met diverse papiertechnieken en origami, 0487-531462
- Kantkloskring Wijchen, 024-6453373, riet.sipman@icloud.com
- Hengelsportvereniging Altijd Tevreden Wijchen, www.altijdtevreden.nl, 024-6635949
- Pétanquevereniging Le Chateau Wijchen, www.lechateau-wijchen.nl,
- Postzegelvereniging Wijchen, 024-6450041, hartjesveld@planet.nl
- Postduifvereniging de Luchtpost secr. J. Driessen 06-42884409, voorz. J. Janssen 06-30035835
- Vereniging van vogelliefhebbers De Goudvink, 06-36027152, www.degoudvinkwijchen.nl
- Schaakvereniging Het Kasteel, www.svhetkasteel.eu, 024-3227787
- Gilde Sint Damianus, Niftrik, 06-81293258 of 06-17818452
- Oldtimerclub De Teersdijkse Oldtimervrienden, 024-6412529
- Ecologische tuinvereniging Zesweg, website www.zesweg.nl
- Volkstuindersvereniging De Vier Jaargetijden, www.vtwwijchen.nl, info@vtwwijchen.nl
- Volkstuinvereniging Hof van West, www.hofvanwest.nl, info@hofvanwest.nl
- Historische Vereniging Tweestromenland, vereniging over de streekhistorie, 024-6413012, tweestromenland@hetnet.nl, www.tweestromenland.com
- Documentatiecentrum in 't Mozaïek, Campuslaan 6, Wijchen, woensdag van 14.00-17.00 uur geopend.
- Historische Kring Stichting Wighene, 024-6420244, wighene@xmsnet.nl
- Heemkundekring Pagus Balgoye, vereniging over de historie van Balgoy, 024-6425560, www.pagusbalgoye.nl
- Schietsportvereniging St. Hubertus, luchtgeweer en luchtpistool, 024-6420820, www.ssvhubertus.nl
- Schietvereniging Strijdlust '87, schieten met scherp, lucht, revolver, pistool en geweer, www.svstrijdlust87.nl
- Schietvereniging Ons Genoegen, Niftrik, schietsport, 06-29115704
- Toneelvereniging De Eendracht, 024-3480390
- Toneelvereniging Springlevend, Bergharen, 0487-531393
- Toneelvereniging Twistappel, Batenburg, 06-50613250
- Wijchens Amateur Toneel, www.wijchensamateurtoneel.nl, wat@gmail.com
- Er zijn diverse carnavalsverenigingen in de gemeente Wijchen.
Zie voor gegevens de digitale gemeentegids Wijchen.



Lezen

- De Bibliotheek Wijchen. In de bibliotheek kunt u niet alleen boeken lenen. De Bibliotheek organiseert ook diverse activiteiten o.a. foto-, taal- of computercursus, boekendienst aan huis, leesgroep, lezingen en bijeenkomsten, grootletter-boeken. Er is een geheugenbieb, een plek voor ontmoeting, informatie, activiteiten en (geheugen)spellen voor mensen met vragen over het brein of die willen werken aan een fit geheugen. Ook is er een zadenbieb, een plek waar je gratis zaden kunt lenen en ruilen voor de (moes)tuin. De Bibliotheek Wijchen, Campuslaan 8, Wijchen, 024-6417144, www.bibliotheek-wijchen.nl, info@bibliotheek-wijchen.nl

- Servicepunt bibliotheek Bergharen. Kulturhus de Zandloper, De Weem 1, 6617 BG Bergharen, 0487-531513, www.bibliotheek-wijchen.nl, info@bibliotheek-wijchen.nl
- Publieke boekenkasten. Op verscheidene plekken in de Gemeente Wijchen staan kleine boekenkasten waar boeken gratis geruild, geleend en/of achtergelaten kunnen worden. Voorbeelden van locaties zijn: 't Achterom en de Oase in Wijchen, de Mijlpaal (Broekstraat 37) en Molenzicht (Merenburg 5) in Hernen en aan het eind van de oprijlaan van Zorgboerderij De Hagert in Leur.

Repair Café

Bij het Repair Café kunt u kapotte spullen laten repareren. Vakbekwame vrijwilligers voeren overleg met u de reparaties uit. Gereedschap en materiaal om alle mogelijke reparaties uit te voeren op kleding, elektrische apparaten en computers is aanwezig. Reparaties zijn kosteloos, behalve voor eventueel aan te schaffen materiaal. Vrijwillige bijdragen zijn welkom. In de gemeente Wijchen zijn Repair Cafés in Wijchen en Bergharen:

- Repair Café Wijchen vindt elke eerste zaterdag van de maand plaats, van 10.00 tot 12.30 uur, in Wijkcentrum OZO, Urnenveldweg 10, Wijchen. www.repaircafewijchen.nl, info@repaircafewijchen.nl
- Repair Café Bergharen vindt elke tweede woensdag van de maand plaats, van 9.30 tot 12.00 uur, in De Zandloper, De Weem 1, Bergharen, 06-38348950.

Computerhulp

Voor vragen over de iPad, tablet of computer, kunt u terecht bij:

- Het Internetcafé: elke vrijdag van 10.00-12.00 uur geven vrijwilligers uitleg en ondersteuning bij het gebruiken van de computer, tablet en smartphone. Dit vindt plaats in de Bibliotheek Wijchen, Campuslaan 8, www.bibliotheek-wijchen.nl
- Zorgcoöperatie Batenburg voor elkaar: inwoners van Batenburg kunnen hier terecht met vragen over computer, telefoon en TV, zorgcooperatiebatenburg@gmail.com
- Student aan huis: computerhulp en les aan huis door studenten, 088-2200200, www.studentaanhuis.nl

Sport en bewegen

Naast de vele sportverenigingen in de gemeente Wijchen, worden er ook beweegactiviteiten, speciaal voor ouderen georganiseerd.

- Meer Bewegen voor Ouderen: yoga, stoelyoga, gymnastiek en werelddans op verschillende locaties in de gemeente Wijchen, MeerVoormekaar, 024-6418459, vraagpunt@meervoormekaar.nl
- Blijf Fit, senioren sportvereniging. www.oud-fit.nl
- Veteranensportclub, ritmische gymoefeningen op muziek in jeugdhuis Woezik, 024-3441976, pietannysengers@ziggo.nl
- Dynamische yoga, Noorderlicht, kittykoenders@kpnmail.nl
- Silver fitness, 024-7503360 of 06-36036699. Via computertechnieken worden ouderen geholpen met beweegoefeningen en wordt rekening gehouden met individuele mogelijkheden zodat ouderen plezierig kunnen sporten en bewegen. www.fysiobosmanmay.nl / www.silverfitnesswijchen.jimdo.nl
- Stichting Koprol bereikbaar op di t/m do van 10.00-14.00 uur, 024-34342111 www.stichtingkoprol.nl of mail naar info@stichtingkoprol.nl
Aangepaste sportactiviteiten voor mensen met NAH, hart- en vaatziekten, COPD en andere aandoeningen, onder deskundige begeleiding van o.a. fysiotherapeuten

- Derks Sport, 024-6414165, www.derkssport.nl
Sporten, persoonlijk afgestemd met specifieke aandacht voor ouderen, onder begeleiding van deskundigen, ook wanneer sporten lastig is. Deelname aan groepslessen mogelijk
- Zwemmen in De Meerval, Meerdreef 6, Wijchen, 024-6421934, www.meerval.com Oefengroep voor mensen aan het bewegingsapparaat; onder deskundige begeleiding worden oefeningen gedaan in extra verwarmd water, dit naar eigen kunnen
- Dansschool Ada Heintzbergen, Countrydans, 06-27496658, www.adaheintzbergen.nl
- Wijchen in Beweging, sporten en wandelen voor hartpatiënten, 024-6412013
- Nordic Walking vanaf atletiekvereniging Wijchen, 06-26258969, riekjanssenwijchen@gmail.com
- Sportief wandelen voor verschillende niveaus, vanaf verschillende vertrekpunten, inclusief Nordic Walking, 024-6417312, sportiefwandelen-nordicwalking.jouwweb.nl
- Wandelgroepen van diverse niveaus, vanaf verschillende vertrekpunten, kittykoenders@kpnmail.nl
- Wandelen in stilte 2e dinsdag v/d maand, 10.00 uur Ant. Abt 024-3006202
- Valpreventietrainingen, zie het actuele aanbod op www.valpreventiewijchen.nl
Otago bij Fysiotherapie Bosman en May, 024-750 33 60
Otago bij Fysiotherapie Baat, 024-645 58 83
Vallen Verleden Tijd door Fysiotherapie Wijchen-Zuid, 024-641 22 02
- Wijchense ommetjes, Stichting Wijchen Gezond en Leefbaarheidsgroep Wijchen Noord hebben een aantal wandelroutes uitgezet in Wijchen. Het gaat om negen wandelroutes van 3 tot 6 km. De deelnemer kan zelf de lengte van de route samenstellen. De boekjes zijn te vinden bij de Bibliotheek, de gemeente of kantoor van MeerVoormekaar. Meer informatie: www.wijchengezond.nl

Eten en ontmoeten, maaltijdvoorzieningen

In de gemeente Wijchen zijn diverse plekken waar je samen met anderen kunt eten.

- Eetkamer, Wijkcentrum Achterom, Achterlo, Homberg 2535, Wijchen, 024-6415114, www.achterlo.nl
- Kookmevrouwen, Mannen met Pannen, Wijkcentrum Wijchen Noord, Noorderlicht, Roerdompstraat 76, Wijchen, 024-6411388, www.wijchennoord.nl, marietcruijsen@hotmail.com, henk.vanhaefte@gmail.com
- Samen koken, samen eten, Wijkcentrum Zuid, Wijchen Zuid, Zuiderpoort 56, Wijchen, 024-6419560
- Eettafel, Kulturhus De Zandloper, De Weem 1, Bergharen, www.dezandloper-bergharen.nl, 0487-531829
- Eettafel, Dorpshuis De Mijlpaal, Hernen, Tunnelpad 3, Hernen, 0487-531725, www.mijlpaal-hernen.nl
- Samen koken en eten, de Hagert, Leurseweg 10, Leur, www.dehagert.nl, 06-49964965
- Één keer per 14 dagen samen eten, LuciVer, Graafseweg 647, Wijchen, 024-6413141
- Maandelijks samen koken en eten, De Schakel, Pius XII Straat 85, Wijchen, 024-641 40 39 (b.g.g. telefoonbeantwoorder inspreken).
- 't Kompas (Hof van Elst), tussen de middag van ma t/m vr dient 't Kompas als restaurant, Passedwardsstraat 69b, Wijchen, 06-19280707
- Wijchen Kookt, enthousiaste kookgroep bereidt een 3-gangendiner, elke laatste vrijdag van de maand, Wijkcentrum Ozo, Urnenveldweg 10, Wijchen, r.quist@meervoormekaar.nl

Als het niet meer lukt om zelf te koken, zijn er verschillende mogelijkheden naast het aanbod van kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt. Warme maaltijden kunt u bestellen bij:

- Cateringservice Hofmans (De Kokerij) in Heumen, 024-3586076
- Catering 't Wichlant in Wijchen, 024-6450542

(Koel)vers kunt u bestellen bij:

- Proef het gemak, 024-6454397
- Étumé, 024-3440560
- Winkelwagen van AGF Tijssen, 0487-516664
- Van Eldijk maaltijdservice, 024-7640707
- Tijssen, 0487-516664 Puiflijk

Diepvriesmaaltijden zijn ook te bestellen bij:

- Lekker Thuis maaltijdservice, 016-5383355 Almelo
- Apetito, 088-2012123 Denekamp



Zingen en muziek maken

- Dames- en herenkor Paschalis, kerkkoor gerardarts@versatel.nl
- Dames- en herenkor Antonius Abt, Soli Deo Gloria, gemengd gregoriaans, 024-7519432
- Dames- en herenkor H. Jozef parochie Laudate Dominum, 024-6414292
- Dames- en herenkor St. Victor, Batenburg, 0486-411923
- Elckerlyckoor, kerkkoor van de kerken van De Twaalf Apostelen, 024-6453190
- Emmanuelkoor, kerkkoor van Emmanuelkerk, 024-6416293
- Gemengd koor H. Anna, Bergharen, 0487-531564
- Gemengd koor H. Damianus Niftrik, mjveen@hotmail.com
- Gemengde zangvereniging Zang en Vriendschap, Batenburg, 024-3480676, info@zangenvriendschapbatenburg.nl
- Parochiekoor H. Judocus, Hernen, 0487-531674
- Koor 2gether, Paschalis kerk en Emmanuel kerk, secretaris@koor2gether.com
- Parnassuskoor, kerkkoor, www.parnassuskoor.nl, info@parnassuskoor.nl
- Panta Rhei Vocaal, zingt bij uitvaarten, www.pantarheivocaal.nl, 0487-532322
- Huttenkampkoor Amicitia, licht klassiek tot populair, www.huttenkampkooramicitia.nl, 06-25215202 (Gerda van den Hoogen)
- Kioskkoor Bergharen, 0487-532335, www.muziekstudiofigaro.nl/kioskkoor-bergharen
- Koor Mazing joy Balgoij / Nederasselt, mazingjoy.koor@gmail.com
- Popkoor Di Capelli, dicapellibestuur@gmail.com, www.popkoordicapelli.nl
- Popkoor Event, 06-13396681, www.popkoorevent.nl
- Popkoor Pur Sang, 06-36536483, www.pursangwijchen.nl, pursang-wijchen@hotmail.com
- A capella koor La Lumière, breed repertoire, 024-6419553
- Smartlappen en levensliederengezelschap De Vrolijke Noo(d), 024-3557819

Muziekverenigingen en orkesten

- Accordeonvereniging Con Amore, conamorew.ag@gmail.com
- Seniorenorkest De Huttenkamp, o.a. muziek van fanfares en harmonieën
secretaris@seniorenorkesthuttenkamp.nl
- Harmonieorkest DOV, voor beginnende, geofende en herintredende spelers,
www.harmonie-dov.nl, 06-18659857
- Kerkeveldorkest, www.kerkeveldorkest.nl
- Big Band Wijchen, info@bigbandwijchen.nl, www.bigbandwijchen.nl
- Muziekvereniging Sint Anna, www.stannabergharen.nl
- Muziekvereniging Kunst en Vriendschap, 06-52008680, www.kenv-balgoy.nl
- Lyracorps Gilde St. Damianus Niftrik, 06-81719889
- Sambaband Eco das Montanhas, Alverna, samba.alverna@Svdvlist.com
- Muziekensemble @speranza, 024-3580153, www.ensemblesperanza.nl

Religie en levensbeschouwing

- Parochie De Twaalf Apostelen, Rooms-Katholiek
Een parochie met twaalf geloofsgemeenschappen, bestaande uit de volgende kerken in de gemeente Wijchen: H. Jozef in Alverna, H. Johannes de Doper in Balgoij, H. Victor in Batenburg, H. Anna in Bergharen, H. Judocus in Hernen, H. Damianus in Niftrik, H. Antonius Abt in Wijchen Centrum, H. Emmanuel in Wijchen Achterlo, H. Paschalis Baylon in Wijchen Woezik.
- Het Parochiecentrum, Oosterweg 4, Wijchen
Geopend maandag t/m vrijdag 9.00-12.00u, 024-6412627, www.detwaalfapostelen.nl
- Paschaliskerk, Woeziksestraat 324, Wijchen
024-6413232
- Protestantse gemeente Rivierenland Oost
PKN-kerk, met de volgende kerken uit de gemeente Wijchen: De Schakel in Wijchen, kerkgebouw in Leur, De Oude St. Victor in Batenburg, 024-6450563, www.rivierenlandoost.nl
- Hindoestaanse tempel, Stationslaan 18, Wijchen
Shree Raam Mandir, 024-6425883, www.mandirwijchen.nl
U kunt in de Mandir terecht voor lessen in Hindi, zang, harmonium, dholak, Indiase klassieke dans, dharm, bodh en yoga. Tevens voor puja's, grah shaanti's en yagya's.



WELZIJN, ONDER- STEUNING EN ZORG

MeerVoormekaar

De welzijnsorganisatie in de gemeente Wijchen en Druten. De activiteiten die georganiseerd worden door MeerVoormekaar zijn gericht op het langer zelfstandig wonen, actief deelnemen aan de samenleving en elkaar ontmoeten.

Contactgegevens: Campuslaan 6, 6602 HX Wijchen, 024-6418459, info@meervoormekaar.nl, www.meervoormekaar.nl

Heeft u een vraag?

Bijvoorbeeld over vervoer, een klusje of het invullen van formulieren? Zoekt u een maatje, ontmoeting of lotgenotencontact? Bent u mantelzorger? Voelt u zich alleen en wilt u dat dit verandert? Heeft u zelf een goed idee voor uw buurt of straat? Wilt u aansluiten bij een of meerdere van onze activiteiten? Mail uw vraag of verzoek naar vraagpunt@meervoormekaar.nl

Aanbod MeerVoormekaar

MeerVoormekaar biedt ondersteuning bij: mantelzorg, dementie, eenzaamheid, inloop en ontmoeting, daginvulling, dagbegeleiding, informatie en advies over passend wonen, vrijwilligerswerk, buurtbemiddeling, trainingen en cursussen, lotgenotencontact en nog veel meer! Zie de volgende pagina's een korte beschrijving van een greep uit ons aanbod.

- **Dagbegeleiding 't Achterom en de Oase:** voor als u behoefte hebt aan ontmoeten, gezelligheid en een invulling van uw dag. Dagbegeleiding Oase: op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag geopend van 09.30 uur tot 16.30 uur, Graafseweg 570, 6603 HL Alverna, 06-13130600, oase@meervoormekaar.nl. Dagbegeleiding 't Achterom: op maandag t/m vrijdag geopend van 09.00 uur tot 16.00 uur, Homberg 2535, 6601 XW Wijchen, 06-28178499, achterom@meervoormekaar.nl
- **Welzijnsbezoek:** iedereen van 75 jaar en ouder kan een welzijnsbezoek aanvragen. Er komt een professioneel getrainde vrijwilliger bij u op bezoek om te praten over uw welzijn. De vrijwilliger wijst tevens de weg wanneer u vragen heeft over bijv. activiteiten, hulp en ondersteuning, inloop en ontmoeting etc.
- **Koffie met Leonie:** elke dinsdagochtend (10.00-12.00 uur) in de even weken in Villa Sterrebosch, elke woensdagochtend (10.00-11.45 uur) in 't Kompas en elke vrijdagmiddag (13.00-15.00 uur) in de Oase. Je wordt met open armen ontvangen door Leonie en vrijwilligers.
- **Lotgenotencontact:** voor als u graag contact wilt met anderen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld rouwverwerking, ouder worden, GGZ-, autisme of NAH problematiek, overbelasting (bijv. voor mantelzorgers).
- **Mantelzorgondersteuning:** verschillende activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden. Denk aan cursussen en trainingen en lotgenotencontact. Ook is er een project, genaamd Bezoek- en Opvang Service (BOS), die speciaal opgeleide vrijwilligers beschikbaar heeft die een aantal uren per week de zorg van de vaste verzorger(s) van een persoon met dementie of een langdurige ziekte, kan overnemen.
- **Verbindingstafel:** samen op zoek naar activiteiten waar u en anderen in de wijken van de gemeente Wijchen blij van worden. Ontmoeten van andere deelnemers met dezelfde hobby's. Wilt u zelf wijkverbinder worden mail dan naar wijkverbindingstafel@gmail.com of bezoek de Facebook pagina: Wijchen Wijkverbindingstafel.
- **Netwerkcoach:** voor als u meer contact met andere mensen wilt. Een netwerkcoach helpt om nieuwe mensen te leren kennen of juist oude kennissen weer op te zoeken en zo je netwerk te vergroten.
- **Wijchen Kookt:** een groep enthousiaste vrijwilligers bereidt een 3-gangendiner. Er wordt gezamenlijk gekookt en gegeten, iedere laatste vrijdag van de maand in Wijkcentrum Ozo in Wijchen. Voor meer informatie: r.quist@meervoormekaar.nl
- **Hulpdiensten:** vrijwilligers helpen bij kleine klusjes in en rond het huis of vervoer naar bijvoorbeeld het ziekenhuis.
- **Boodschappen Begeleidingsdienst:** vrijwilligers gaan samen met u boodschappen doen of winkelen.
- **Meer Bewegen voor Ouderen:** yoga, stoelyoga, gymnastiek, werelddans.
- **Formulierenteam, belasting invulhulp, ondersteuning administratie:** hulp bij het invullen van de belastingaangifte en formulieren of het op orde krijgen van de (financiële) administratie.
- **Vervoersdienst OpStap:** voor vervoer binnen de gemeente Wijchen, van deur tot deur. OpStap rijdt op maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 22.00 uur, in Alverna, Balgoij, Batenburg, Bergharen, Hernen, Leur, Niftrik, Woezik en Wijchen. U kunt een rit uiterlijk één dag van tevoren aanmelden op werkdagen tussen 8.30 en 12.00 uur via telefoonnummer: 024-6421999.

- **Buurten met de burens:** voor (meer) contact met buurtgenoten. Soms woon je ergens al jaren, maar ken je je burens niet of nauwelijks. Dat is jammer, want het is een stuk makkelijker en prettiger samenleven als je elkaar kent. MeerVoormekaar trekt de buurt in met een partytent, koffie, thee en wat lekkers en nodigt alle bewoners in die buurt uit. Bij de partytent vinden vaak leuke kennismakingen plaats, wordt er veel gelachen en is het een komen en gaan van jong en oud. Wilt u uw burens beter leren kennen? Misschien kan de partytent van MeerVoormekaar dan uitkomst bieden en kunt u binnenkort 'buurten met uw burens'.
- **Buurtbemiddeling:** voor als u onenigheid heeft met burens en dit graag op wilt lossen. Één op de vier Nederlanders ergert zich wel eens aan zijn of haar burens. Een deel van deze ergernissen escaleert of mondt zelfs uit in een burenruzie. Buurtbemiddeling kan er dan voor zorgen dat de burens met elkaar in gesprek gaan en samen tot een oplossing komen. Voor meer informatie: www.buurtbemiddelingwijchen.nl, www.problemenmetjeburens.nl of mail naar buurtbemiddeling@meervoormekaar.nl met uw naam, adres en telefoonnummer.
- **Dorpsondersteuners Bergharen, Hernen, Leur:** maken verbinding tussen inwoners onderling, vrijwilligers en professionals zodat de onderlinge verbondenheid wordt versterkt en de leefbaarheid in de dorpen wordt vergroot. Meer informatie vindt u ook op www.bergharenhernenenleur.nl/dorpsondersteuners
- **Vrijwilligerscentrale:** voor als u op zoek bent naar vrijwilligerswerk. Voor meer informatie of vragen kunt u mailen naar: vrijwilligerspunt@meervoormekaar.nl

Vrijwilligerswerk – Doe MeerVoormekaar!

Mensen willen graag contact met elkaar en meedoen. Meedoen met een leuke activiteit, met leeftijdsgenoten of in de buurt waar u woont. Dat gaat niet altijd vanzelf, maar vrijwilligers maken veel mogelijk. Vrijwilligerswerk doet u voor uzelf en voor iemand die uw hulp goed kan gebruiken. U doet het omdat u het leuk en zinvol vindt. U leert nieuwe mensen kennen en doet nieuwe vaardigheden op. Vrijwilligers maken het verschil! MeerVoormekaar zoekt vrijwilligers voor diverse projecten in de gemeente Wijchen. Wij kijken graag samen met u wat past. Vrijwilligerscentrale MeerVoormekaar, vrijwilligerspunt@meervoormekaar.nl. Voor vacatures kunt u terecht op www.vrijwilligerspuntwijchen.nl

Sociaal Team Wijchen

In het Sociaal Team werken professionals op het gebied van welzijn, gezondheid en zorg. Zij helpen u met praktische oplossingen als het (even) tegenzit. Of als u er zelf niet uitkomt. Als dat nodig is dan kunnen zij professionele hulp inzetten, want zij regelen ook de toegang tot zorg in de gemeente Wijchen. Zie de website van de gemeente (www.wijchen.nl) voor meer informatie over het Sociaal Team Wijchen.

Inloopspreekuur:

Waar? 't Mozaïek, Campuslaan 6, 6602 HX, Wijchen

Wanneer? maandag, woensdag en vrijdag van 9.00-12.30 uur, dinsdag en donderdag van 9.00-16.00 uur.

Contactgegevens Sociaal Team:

T: 088-4327432 (maandag t/m donderdag: 9.00 – 15.00 uur, vrijdag: 9.00 – 12.30 uur)

E: sociaalteam@drutenwijchen.nl, Correspondentieadres: Postbus 9000, 6600 HA Wijchen

Gezond ouder worden

Om gezond ouder te worden is het belangrijk dat u voldoende beweegt, gezond eet en aandacht geeft aan het voorkomen van vallen.

- Bewegen kan alleen maar ook samen. Door samen te bewegen motiveer je elkaar. Daarnaast is het ook gezellig! Er is in de gemeente Wijchen een groot en divers aanbod om te bewegen. Kijk hiervoor in het hoofdstuk 'Ontmoeten, recreatie, sport, muziek, religie' in deze gids.
- Gezond eten is belangrijk omdat uw spiermassa afneemt bij het ouder worden. Dit kunt u vertragen door voldoende eiwitten te eten en te zorgen voor voldoende vitamine D.
- Om te voorkomen dat u valt, is een goed evenwicht belangrijk.

De volgende tips kunnen u hierbij helpen:

- Laat uw ogen jaarlijks controleren;
- Zorg voor goed passende schoenen en zorg goed voor uw voeten (bijvoorbeeld via pedicure of podotherapeut);
- Gebruik van meerdere medicijnen kan leiden tot duizeligheid. U kunt uw huisarts of apotheker vragen om uw medicijnen te controleren (medicatiereview). Daarmee kan de duizeligheid vaak afnemen en krijgt u een beter evenwicht.
- Ook kunt u uw huis veiliger maken door kabels weg te werken, te zorgen voor antislipmatten onder uw vloerkleden, verlichting op de gang en onder de traptreden.

Veel ouderen maken een val mee, maar dit is niet iets wat bij het ouder worden hoort. U kunt zelf veel doen om vallen te voorkomen, bijvoorbeeld door bovenstaande tips toe te passen. Er zijn ook verschillende cursussen in de gemeente Wijchen om vallen te voorkomen. Kijk daarvoor in deze gids bij 'sport en bewegen' naar valpreventietrainingen.

Zonnebloem

De Zonnebloem biedt met haar vrijwilligers aandacht, zorg en activiteiten voor mensen die door ziekte of lichamelijke beperking niet meer deel kunnen nemen aan het maatschappelijke leven. Ze doet dat door o.a. bezoekwerk en het organiseren van leuke activiteiten, zoals een jaarlijkse ontmoetingsmiddag, spelletjesmiddag en een gezamenlijk diner/lunch en uitjes.

Contactgegevens:

- Afdeling Alverna, Marjolijn de Leeuw, 06-14188381, www.zonnebloem.nl/alverna
- Afdeling Bergharen Myriam Arntz 06-11070023: myriamarntz@gmail.com
- Afdeling Hernen / Leur, Mirjam van Soest- Weerheim 06-25212664: zonnebloemhernenleur@gmail.com
- Afdeling Wijchen, secretaris@zonnebloemwijchen.nl, 024-6421018, www.zonnebloem.nl/wijchen

Particuliere dienstverlening

- Lekkerleven, dienstverlening op het gebied van klussen en huishoudelijke hulp, 088-4263636, www.lekkerleven.nl
- Homeworks, landelijke organisatie op het gebied van huishoudelijke hulp (ook éénmalig), 0800-2003, 020-4688420, www.homeworks.nl
- Home Instead, thuiservice, 024-3730716, www.homeinstead.nl
- Extra diensten, 06-44418260, www.extra-diensten.nl
- Was- en strijkservice, AMC-groep, 024-6414293, www.amcgroep.nl

- Opruimcoach Marion geeft ruimte, 06-40193669, www.geeftruimte.nl
- Saar aan Huis, 06-22841385, 024-6222512, www.saaraanhuis.nl
- Mijn Betsy, voor het aan en uit trekken van steunkousen, 088-0069900, www.mijnbetsy.nl

Sociale of professionele personenalarmering

Langer zelfstandig thuis wonen met ondersteuning van personenalarmering. U kunt met één druk op de knop iemand waarschuwen. Met sociale alarmering zorgen familie of bekenden voor de alarmopvolging. Met professionele alarmering reageert een zorgprofessional op de alarmering. Voor meer informatie en het aanvragen van personenalarmering kunt u o.a. terecht bij eXtra diensten: www.extra-diensten.nl

Hulpmiddelen lenen

Voor het lenen van een douche- en/of toiletstoel, een rolstoel of andere hulpmiddelen voor uw persoonlijke verzorging kunt u terecht bij Medipoint. De meeste hulpmiddelen worden bij een positieve en medische indicatie voor (maximaal) 26 weken uitgeleend. Ook biedt Medipoint hulpmiddelen die vergoed worden voor onbepaalde tijd, dit is echter per product verschillend.

Medipoint heeft een uitleenpunt in het Odensehuis Animi Vivere in Wijchen, Passedwardsstraat 69A. Op werkdagen geopend van 10.00-12.00 uur en 13.00-15.00 uur. De dichtstbijzijnde winkel van Medipoint bevindt zich in het Radboud UMC in Nijmegen. Voor meer informatie kunt u bellen naar 088-1020100 keuzemenu 2 en vervolgens keuzemenu 1.

Bloed prikken

Dankzij samenwerking van CWZ en INR Trombosedienst is het mogelijk om op een aantal plekken in Wijchen bloed te laten prikken. Hiervoor is verwijzing van een arts nodig. Dit kan op de volgende locaties:

- 't Mozaïek, Campuslaan 6, Wijchen, elke maandag t/m vrijdag van 8.00 – 11.15 uur (op afspraak)
- Meander, Passedwardsstraat 69b, Wijchen, ma-woe-vrijdag vrije inloop 9.30 – 10.30 uur of online een afspraak maken
- Kulturhus De Zandloper, De Weem 1, Bergharen, elke maandagochtend op afspraak van 8.30 – 9.00 uur behalve op zon- en feestdagen
- De Oase Graafseweg 570 donderdag 9.30 – 10.00 uur

Geraakt door kanker

Marikenhuis, voor mensen die geraakt zijn door kanker. In Wijchen is een lokale werkgroep, die een brug vormt tussen Wijchen en het Marikenhuis in Nijmegen, voor meer informatie, 06-39114136, www.marikenhuis.nl

- Helen Dowling Instituut, voor psychologische zorg bij kanker, 024-6843620, www.hdi.nl

Preventie geheugenproblemen

In de Bibliotheek Wijchen, in 't Mozaïek, bevindt zich de Geheugenbieb. Het is een plek voor ontmoeting, informatie en activiteiten voor mensen met vragen over het brein of die willen werken aan een fit geheugen. Voor actuele informatie over activiteiten kunt u de website van De Bibliotheek Wijchen bekijken, of bellen naar het algemene telefoonnummer van MeerVoormekaar: 024-6418459. De Geheugenbieb is een samenwerking tussen De Bibliotheek Wijchen, MeerVoormekaar, ZZG-Zorggroep en GGD Gelderland-Zuid.

Dementie

Als u geheugenproblemen ondervindt of als er sprake is van (beginnende) dementie, kunt u voor informatie, hulp en voorzieningen terecht bij:

- **Uw huisarts:** neem contact op met uw eigen huisarts om uw situatie en vragen te bespreken.
- **Zorgtrajectbegeleider:** geeft informatie en advies over leven met dementie en wat daarbij komt kijken aan hulp, zorg en begeleiding. De zorgtrajectbegeleider is een vast contactpersoon die met raad en daad kan helpen en langdurig betrokken is bij een vermoeden van dementie of als de diagnose dementie is gesteld. Hij/zij kent het dementieproces (wat staat mensen te wachten), kent de weg (welke hulp is mogelijk), regelt snel en gemakkelijk wat er nodig is en zorgt dat de hulp of zorg goed op elkaar is afgestemd. Zorgtrajectbegeleiders denken met u mee en zijn er ook voor de mantelzorgers en familie. E: aanmeldingen.ztb.nijmegen@propersona.nl, T: 024-8903908.
- **Alzheimer café Wijchen:** trefpunt voor (jonge) mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Het heeft een inspirerend en informatief aanbod, met sprekers, boeiende discussies, muziek en verrassende ontmoetingen. In Wijchen vindt het Alzheimer café elke 3e woensdag (19.00 - 21.00 uur) van de maand plaats in 't Kompas (Passedwardsstraat 69B, Wijchen).
I: www.alzheimer-nederland.nl/regios
- **Netwerk 100:** ontwikkelt samen met ouderen nieuwe projecten en producten die bijdragen aan het verbeteren van het welzijn van ouderen. De vragen en behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers is het vertrekpunt van dit platform. Er is o.a. een handreiking ontwikkeld die helpt bij het herkennen van de eerste signalen van dementie, waarin is aangegeven welke stappen gezet kunnen worden om de juiste hulp in te schakelen. T: 024-3665017, I: www.netwerk100.nl
- **Odensehuis Animi Vivere:** inloop-, ontmoeting-, activiteiten- en informatiecentrum voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie, ook specifiek gericht op jonge mensen. Als u te maken krijgt met dementie wordt het leven anders. Meestal gaan die veranderingen heel geleidelijk. Veel is nog wél mogelijk. Juist daarom is het fijn om mensen in dezelfde situatie te ontmoeten en actief te blijven. Dat kan in het Odensehuis Animi Vivere. Van ma t/m do geopend van 9.00 - 16.00 uur. T: 024-679385, E: odensehuis@animivivere.nl, I: www.aminivivere.nl

De gemeente Wijchen heeft een Dementiewijzer en een Signaleringskaart uitgebracht. U vindt hierin onder meer informatie over het herkennen van een aantal signalen van dementie, hulp en hulpmiddelen, een goede dagbesteding en over zelfstandig wonen. U kunt een exemplaar ophalen in 't Mozaïek bij MeerVoormekaar, het Sociaal Team of de Bibliotheek. Wilt u de exemplaren per post ontvangen? Neem dan contact op met een van deze organisaties.

Thuiszorg en (wijk)verpleging

Heeft u vragen over huishoudelijke hulp of wilt u een aanvraag doen? Dan kunt u contact opnemen met het Sociaal Team Wijchen: 088-4327432.

Heeft u vragen over persoonlijke of verpleegkundige zorg of wilt u een aanvraag doen voor wijkverpleging? Dan kunt u contact opnemen met de volgende zorgaanbieders:

- LuciVer, 024-2120581, www.luciver.nl
- Buurtzorg Wijchen, 0900-6906906, www.buurtzorgnederland.com
- Blinkers, 033-4556762, www.blinkers.nl

- ZZG Wijkverpleging, 024-3665777, www.zzgorggroep.nl
- Interzorg, 0800-2233404, www.interzorg.nl
- Vérien, 088-1263126, www.verian.nl
- Thuiszorg Elele, 024-3500029, www.thuiszorgelele.nl



Dagbegeleiding en dagverzorging

Als u zelfstandig woont, maar in het dagelijks leven problemen ondervindt, bijvoorbeeld door een lichamelijke beperking, beginnende dementie of psychiatrische problemen, kan het helpen om aan aantal dagdelen gebruik te maken van dagbegeleiding of dagverzorging.

Dagbegeleiding:

- 't Achterom, Wijkcentrum 't Achterom, Homberg 2535, Wijchen, 06-28178499
- Oase, Wijkcentrum Oase, Graafseweg 570, Alverna, 06-13130600.
- Bij Ons, Huiskamervoorziening voor mensen met beginnende dementie, Wijkcentrum OZO, Urnenveldweg 10, Wijchen, 088-6460000, www.bijonswijchen.nl
- 't Kuiperke, Zorgboerderij voor ouderen, Liendensedijk 5, Batenburg, 0486-411347, www.zorgboerderijkuiperke.nl
- Odensehuis Animi Vivere, de Kiosk, voor mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie, Passedwardsstraat 69A, Wijchen, 024-6793852
- Henricushoeve, Zorgboerderij voor volwassenen, Mosterdwal 10A, Beneden-Leeuwen, 0487-591416, www.henricushoeve.net
- 't Personnebos, Zorgboerderij voor ouderen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking, Bijsterhuizenstraat 12, Beuningen, 024-6777279

Dagverzorging:

- De Meerenburgh, particulier verpleeghuis met dagverzorging, Meerenburg 10, Leur, 024-6414023, www.meerenburgh.nl

Om voor dagbegeleiding of dagverzorging in aanmerking te komen is een indicatie nodig. De indicatie voor dagbegeleiding kan aangevraagd worden via het Sociaal Team Wijchen. Om deel te nemen aan dagbegeleiding bij 't Achterom en de Oase is geen WMO indicatie nodig.

Mantelzorgondersteuning

In de gemeente Wijchen bieden veel mantelzorgers hulp aan familieleden en vrienden. Voor vragen, ondersteuning, voorzieningen, cursussen of activiteiten rondom mantelzorg kunt u in de gemeente Wijchen terecht bij:

- Sociaal Team Wijchen. Elke eerste dinsdagmiddag van de maand tussen 15.00 en 16.30 uur is er een Inloop voor mantelzorgers. Consulente mantelzorg, Willianne van Huisseling, heet u daar van harte welkom. Past de inloop niet in uw planning? Mail uw vraag dan naar mantelzorg@wijchen.nl, of bel naar 088-4327432 (maandag t/m donderdag tot 15.00 uur bereikbaar, vrijdag tot 12.30 uur bereikbaar).

- Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar. Zij biedt verschillende activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers aan. Denk aan cursussen en trainingen, lotgenotencontact en Bezoek- en Opvang Service (BOS). Voor meer informatie: www.meervoormekaar.nl, vraagpunt@meervoormekaar.nl, 024-641 84 59.

Mantelzorgwaardering

Zorgen voor een ander kan soms zwaar zijn. Daarom geeft de gemeente Wijchen mantelzorgers een extra steuntje in de rug. Wilt u uw mantelzorger(s) ook bedanken? Vraag dan een mantelzorgwaardering aan. Dit is een eenmalig bedrag van € 150,00. Dit bedrag kunt u gebruiken om uw mantelzorger(s) te bedanken.

Deze waardering kunt u via de website van het Sociaal Team één keer per jaar aanvragen. Voor meer informatie over de voorwaarden en de regeling bekijkt u de website van de gemeente (www.wijchen.nl), pagina Sociaal Team. Of belt u via het telefoonnummer: 088-432 7432.

Thuis waken en Hospice

De VPTZ (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg) is een landelijke vrijwilligersorganisatie voor hulp aan ernstig zieke mensen die in de laatste fase van hun leven zijn. De vrijwilligers bieden ondersteuning aan patiënten en hun mantelzorgers. De stichting beschikt daartoe over twee mogelijkheden: de hulp bij mensen thuis; Thuis waken en de hulp in Hospice Wijchen. Het belangrijkste wat onze vrijwilligers doen is 'er zijn'. Zij zijn aanwezig bij de zieke en bieden de hulp die u als mantelzorger zelf ook biedt, bijvoorbeeld het waken bij de patiënt. Fazantstraat 66, Wijchen, T: 024-6414905, E: info@hospicewijchen.nl, www.hospicewijchen.nl

Uitvaartverzorging

- Erna Hendriks uitvaartverzorging, 06-22547567, www.ernahendriksuitvaartverzorging.nl
- Uitvaartbegeleiding Vincent Tromp, 024-3563010, www.trompuitvaart.nl
- Uitvaartverzorging Robine Jansen, 024-3660055, www.uitvaartrobinejansen.nl
- Uitvaartverzorging Rondom Afscheid van Dierbaren, 0487-531300 of 06-11850855, www.rondomafscheid.nl
- Afscheidsbegeleiding Anima Mea, 06-15255718, www.animamea.info



VERVOER

Bus

Het openbaar busvervoer is tegenwoordig beter toegankelijk voor mensen met een beperking. Bent u 65+ dan heeft Breng een voordelig busabonnement. U kunt gebruik maken van reguliere buslijnen. Kijk op de website voor de actuele dienstregeling: www.breng.nl. Reisadvies op maat: 0900-9292.

Buurtbus

In de regio rijdt een buurtbus. De buurtbus is een kleinschalige vorm van openbaar vervoer. Vrijwilligers vervoeren u met een 8-persoonsbus. U hoeft niet vooraf te reserveren. De buurtbus rijdt in een vast schema één keer per uur een vaste route. In de gemeente Wijchen rijden de volgende buurtbussen:

- Lijn 561: Wijchen, Alverna, Nederasselt, Overasselt, Heumen, Malden, v.v.
Beginpunt 't Mozaïek Wijchen, eindpunt Kerk Beuningen, v.v.
- Lijn 563: Wijchen, Leur, Hernen, Bergharen, Batenburg, v.v.
Beginpunt 't Mozaïek Wijchen, eindpunt RK Kerk Batenburg, v.v.
- Lijn 565: Wijchen, Beuningen v.v.
Beginpunt 't Mozaïek Wijchen, eindpunt Kerk Beuningen v.v.
- Lijn 568: Wijchen, Balgoij, Nederasselt, Grave v.v.
Beginpunt 't Mozaïek Wijchen, eindpunt Prins Willem Alexanderplantsoen Grave v.v.

Kijk op de website van Breng www.breng.nl voor de actuele dienstregeling en de tussenstations.

HaltetaxiRRReis

Een flexibele deeltaxi voor iedereen die in Gelderland van het openbaar vervoer gebruikt wilt maken. De haltetaxi rijdt van en naar speciaal opgerichte haltes in bijvoorbeeld de kleine dorpskernen. Kijk op de website van de Haltetaxi www.haltetaxi.rrreis.nl voor actuele informatie.

Rolstoel of scootmobiel lenen

Wilt u af en toe een dagje of een paar dagen gebruik maken van een rolstoel of een scootmobiel? Dan kunt u voor een bepaalde tijd een rolstoel of scootmobiel lenen. Dit kunt u regelen via:

- Medipoint uitleenpunt Odensehuis Animi Vivere Wijchen, Passedwardsstraat 69A, 6601 AR Wijchen, 024-6793852. Op werkdagen geopend van 10.00-12.00 uur en 13.00-15.00 uur.
- Medipoint thuiszorgwinkel Nijmegen Radboud (bereikbaar via hoofdingang Radboud UMC), Geert Grooteplein Zuid 10, 6525 GA Nijmegen. Voor meer informatie kunt u bellen naar 088-1020100 keuzemenu 2 en vervolgens keuzemenu 1.



Duofiets

De duofiets is een fiets waarop twee mensen naast elkaar kunnen zitten en een persoon de fiets bestuurt. Doordat de duofiets drie wielen heeft, blijft de fiets moeiteloos in balans. De fiets kan per dagdeel van maandag tot en met vrijdag gratis worden geleend.

- Inwoners van de gemeente Wijchen kunnen de duofiets reserveren aan de bar van ontmoetingscentrum 't Kompas, in het Odensehuis Animi Vivere, Passedwardsstraat 69A, 6601 AR Wijchen. Of door te bellen naar 024-6793852. Reserveren kan wekelijks van maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 uur en 16.00 uur. Het Odensehuis vraagt inwoners om een geldig legitimatiebewijs mee te nemen bij het reserveren.
- Inwoners van Bergharen, Hernen en Leur kunnen de duofiets reserveren bij buurthuis de Zandloper, De Weem 1, 6617 BG Bergharen. Of door te bellen naar 0487-532810. Voor het lenen van de duofiets wordt een borg gevraagd van 50 euro.

Servicebus Welzorg

De servicebus van Welzorg is aanwezig op het plein van De Elst. Voor uw kleine reparaties aan uw rolstoel, scootmobiel, accu of andere kleine hulpmiddelen die de gemeente Wijchen vanuit WMO beschikbaar stelt. Zij zijn elke even week op de donderdag van 9.30 tot 12.00 uur aanwezig op het plein bij Meander, Passedwardsstraat 69B, Wijchen. Iedereen uit Wijchen en omgeving kan gebruik maken van deze service. Voor meer informatie: www.welzorg.nl, 088-0016700.

Vervoersdienst OpStap

Binnen de gemeente Wijchen kunt u reizen met OpStap. OpStap biedt vervoer aan reizigers voor wie zelfstandig reizen moeilijk is. Het vervoer is van deur tot deur. OpStap heeft bussen die geschikt zijn voor (elektrische) rolstoelen. Daarnaast is er beschikking over een ruime personenauto met hoge instap. Electro scooters kunnen wij niet vervoeren. OpStap rijdt op maandag t/m vrijdag tussen 8.00 en 22.00 uur, in Alverna, Balgoij, Batenburg, Bergharen, Hernen, Leur, Niftrik, Woezik en Wijchen.

In de OpStap kan alleen worden *gepind*, er kan niet met contant geld betaald worden. Er kunnen zowel losse kaartjes als strippenkaarten worden gekocht.

1 rit kost € 2,00

10 strippenkaart kost € 19,50

20 strippenkaart kost € 37,50

U kunt een rit uiterlijk één dag van tevoren aanmelden aanmelden op werkdagen tussen 8.30 en 12.00 uur via telefoonnummer: 024-6421999. Voor meer informatie kunt u kijken op de website: www.meervoormekaar.nl of mailen naar: opstapvervoer@meervoormekaar.nl

Vervoer van Hulpdienst

Mocht u van en naar het ziekenhuis moeten, maar er is niemand die u kan brengen of met u mee kan, dan kunt u een verzoek doen voor een vrijwilliger van MeerVoormekaar, 024-6418459, vraagpunt@meervoormekaar.nl

Gehandicaptenparkeerplaats en -kaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart kunt u parkeren op de gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland en de meeste Europese landen. U moet zich wel houden aan de lokale parkeerregels. De parkeerkaart staat op naam van een persoon.

Een gehandicaptenparkeerplaats is een parkeerplaats voor mensen met een lichamelijke beperking. Beide aan te vragen via het Sociaal Team: 't Mozaïek, Campuslaan 6-8, Wijchen, 088-4327432 of door een melding te maken via de website van de gemeente Wijchen: www.wijchen.nl

Avan

Avan is vervoer voor mensen die zelfstandig of onder begeleiding kunnen reizen, wanneer de OpStapbus niet rijdt of als de bestemming buiten de gemeente Wijchen ligt. Klantenservice: 0900-4636526, reserveren: 0900-7344682, geen vervoer na 30 min: 0800-8294835, website www.avan-vervoer.nl.

Met uw Wmo-vervoerspaspas voor Avan kunt u met korting reizen. Indicatie hiervoor is aan te vragen via het Sociaal Team, 't Mozaïek, Campuslaan 6-8, Wijchen of Noorderlicht, Roerdompstraat 76, Wijchen, 088-4327432, www.wijchen.nl.

Valys

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. U kunt tegen een aantrekkelijk tarief gebruik maken van Valys als u verder reist dan 5 OV-zones of 25km vanaf uw woon- adres. Met uw Wmo vervoersindicatie kunt u een aanvraag indienen voor een Valyspas bij Valys, 0900-9630, www.valys.nl.



WONEN

Woningcorporaties

In de gemeente Wijchen zijn twee woningcorporaties actief:

- Talis is een woningcorporatie met levensloopgeschikte woningen en geclusterde zorgwoningen (met daaraan gekoppeld een woonzorgarrangement) op diverse plekken in Wijchen, 024-3523911, balie Huis van de gemeente, Kasteellaan 27, Wijchen, www.talis.nl. Verhuur gebeurt via entree: www.entree.nu.
- De Kernen is een woningcorporatie met huurwoningen in Batenburg, Hernen en Bergharen, 088-5824000, www.dekernen.nl. Verhuur gebeurt via www.woongaard.com

Energiecoaches

Energiecoaches geven tips om energie te besparen door aanpassingen in het gedrag, isolatie in de woning en de optimalisatie van bestaande installaties en apparaten. Ook geeft een energiecoach informatie over de kwaliteit van je isolatie en installaties in je woning. Wilt u bezoek van een energiecoach? Of zelf energiecoach worden? Mail dan naar energiecoaches@drutenwijchen.nl

Passend wonen

Als uw woning niet (meer) geschikt is vanwege uw fysieke beperkingen is verhuizen naar een passende woning soms een oplossing. Hiervoor is een indicatie mogelijk, zodat u kunt reageren op een levensloopgeschikte of rolstoelgeschikte huurwoning.

Als u niet meer normaal uw woning kunt gebruiken, bijvoorbeeld door een ziekte, een beperking of ouderdom, kunt u in aanmerking komen voor een woonvoorziening om de bereikbaarheid, toegang en het gebruik van uw woning te verbeteren.

Voor beide: Sociaal Team, 't Mozaïek, Campuslaan 6-8, Wijchen of Noorderlicht, Roerdompstraat 76, Wijchen, 088-4327432, www.wijchen.nl

Mantelzorgwoning of Zorg-voor-elkaar-woning

U mag tijdelijk een extra woning maken bij uw bestaande woning als u voor iemand wilt zorgen die dat niet meer zelf kan. Bijvoorbeeld door uw garage te verbouwen of een kant-en-klare mantelzorgwoning in de tuin plaatsen. Onder bepaalde voorwaarden kan dit zonder vergunning, gemeente Wijchen, 088-4327000, www.wijchen.nl



Woningen met zorg

In de gemeente Wijchen zijn er diverse mogelijkheden, wanneer het niet meer lukt om zelfstandig te wonen. Wanneer er sprake is van langdurig blijvende zorg, dan kunt u in aanmerking komen voor de WLZ. Hiervoor is een CIZ-indicatie nodig. Voor meer informatie kunt u de website raadplegen www.ciz.nl of bellen naar 088-7891000.

Mogelijkheden voor wonen met zorg worden geboden door de volgende organisaties:

- **LuciVer**, voor ouderen die afhankelijk worden van zorg en niet meer zelfstandig kunnen wonen heeft Luciver de locatie La Verna. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de zorgbemiddeling: 024-6485085 of zorgbemiddeling@luciver.nl
- **ZZG Zorggroep**, voor mensen met dementie of sterke fysieke achteruitgang. Er zijn diverse locaties in de gemeente Wijchen, met elk hun eigen mogelijkheden.
www.zzgorggroep.nl, 024-3665777
 - De Elst, vertrouwd wonen in een veilige omgeving voor mensen met dementie, gesloten setting
 - De Passerel, prettig wonen met zorg bij de hand en deels voor mensen met dementie, gesloten setting
 - Meerstaete, kleinschalig wonen voor mensen met dementie
 - De Oogst, prettig wonen met zorg bij de hand
 - Meander, zelfstandig wonen met zorg bij de hand
 - De Weegbree, verpleeghuis voor mensen met dementie: 024-3018048
- **De Hagert**, woonzorgboerderij voor mensen met een verstandelijke beperking, www.dehagert.nl, 024-6486700
- **De Meerenburgh**, particuliere woonzorgvoorziening voor ouderen met een zorgbehoefte en die niet langer zelfstandig kunnen wonen, www.meerenburgh.nl, 024-6414023



ADMINISTRATIE, FINANCIËN, INFORMATIE EN ADVIES

Ondersteuning administratie

Als het niet meer goed lukt om de administratie op orde te houden of brengen en u heeft niemand die dit voor u kan doen, dan kunt u een verzoek indienen voor een vrijwilliger van MeerVoormekaar. Zij helpen u om opnieuw overzicht te krijgen, MeerVoormekaar, 024-6418459, vraagpunt@meervoormekaar.nl

Formulierenteam

Het formulierenteam biedt ondersteuning door getrainde vrijwilligers bij het aanvragen van bijvoorbeeld inkomensondersteunende regelingen.

MeerVoormekaar, 024-6418459, vraagpunt@meervoormekaar.nl

Inkomensondersteuning

Bij het Huis van de Gemeente is van maandag t/m donderdag een inkomensondersteuner aanwezig die telefonisch te bereiken is via het Klanten Contact Centrum (KCC) 088-4327000. Zij verbinden je door naar de inkomensondersteuner.

Regelingen bij laag inkomen

Bij een laag inkomen kunt u gebruik maken van diverse regelingen van de Gemeente Wijchen, zoals:

- Kindregeling
- Kwijtschelding gemeentelijke belastingen
- Extra voordelige ziektekostenverzekering afsluiten (eind van ieder kalenderjaar)
- Bijzondere bijstand
- Vergoeding sport, krant, huishoudelijke apparaten

Wanneer er sprake is van lastig rondkomen of beginnende betaalachterstanden, kan er een persoonlijk gesprek worden aangevraagd waarbij een deskundige meekijkt naar uw financiële situatie. In dit gesprek krijgt u tips en adviezen die passen bij uw situatie. Een budgetadviesgesprek aanvragen kan telefonisch via 088-4327000.

Stichting fiBON

Stichting fiBON staat voor financieel Beheer Ouderen Nijmegen. Het fiBON is een stichting die in Nijmegen en Wijchen het financiële beheer verzorgt voor ouderen. U komt in aanmerking voor hulp als u aan de volgende voorwaarden voldoet:

1. U bent 50 jaar of ouder;
2. U woont in de gemeente Wijchen
3. U kunt niet zelf uw financiën en administratie bijhouden;
4. U heeft geen familie of andere personen in uw omgeving die dat voor u kunnen doen;
5. U heeft een laag gemiddeld inkomen en geen of beperkt vermogen;
6. U gaat akkoord met financieel budgetbeheer door de Stichting fiBON;
7. U accepteert eventueel hulp van de Gemeente Wijchen bij schulden die niet door u (in samenwerking met Stichting fiBON) kunnen worden opgelost.

Aanmelden kan telefonisch via de gemeente Wijchen (088-4327000) of via secretaris dhr. H.W. Landman van Stichting fiBON per mail (secretaris@fibon.nl).

SchuldHulpMaatje

Iedereen met geldzorgen kan voor gratis hulp aankloppen bij SchuldHulpMaatje. Een schuldhulpmaatje is een vrijwilliger die een speciale training heeft gevolgd om te helpen bij financiële zorgen. Hij of zij weet dus ook goed hoe hij u het beste kan helpen. Een schuldhulpmaatje helpt ook als er geen sprake is van schulden en u dat zo wilt houden. U kunt contact op nemen met de coördinatoren via 024-2080075 of schuldhulpmaatjewijchen@gmail.com.

Geldzorglijn

Heb je geldzorgen? Bel als jij vragen hebt over toeslagen of uitkeringen naar de Geldzorglijn: 088 - 4327100. Deze lijn wordt mede mogelijk gemaakt door de Gemeente Wijchen en samenwerkingspartners. Hulp vragen is gratis. Hoe eerder je contact opneemt, hoe makkelijker de financiële problemen meestal op te lossen zijn. Dat kan bijvoorbeeld door het voeren van een adviesgesprek over geld. Informatie over geschikte inkomensregelingen van de gemeente. Hulp om schulden af te lossen. Of steun vanuit één van de vele partners van de gemeente.

Juridische vragen

Heeft u juridische vragen, bijvoorbeeld over ontslag, uitkering of alimentatie, dan kunt u hiervoor gratis terecht bij het juridisch loket.

Juridisch loket, dinsdags 9.30 – 12.30 uur, 't Mozaïek, Campuslaan 6, Wijchen, 0900-8020, www.juridischloket.nl

*Deze herdruk is mogelijk gemaakt door een
bijdrage van Stichting Vrienden van OpStap.*



MeerVoormekaar

Adres: 't Mozaïek, Campuslaan 6
6602 HX Wijchen

Telefoon: 024 64 18 459

E-mail: info@meervoormekaar.nl

meervoormekaar.nl

Disclaimer

MeerVoormekaar heeft deze brochure met grote zorgvuldigheid samengesteld. Ondanks deze zorg en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist en/of niet actueel is. Aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend.

Mist u informatie in deze brochure of wilt een onjuistheid aan ons doorgeven? Dit kunt u doen via communicatie@meervoormekaar.nl