

Plusgids Utrecht 2026

Activiteiten en voorzieningen
voor ouderen,
chronisch zieken,
mensen met een beperking
en mantelzorgers



U Centraal



Marianne Coopmans: 'De Plusgids is voor veel Utrechters een inspiratiebron'



"Ik woon al ruim 50 jaar in Utrecht. In onze mooie stad is er heel veel geregeld voor inwoners op leeftijd en mensen met een beperking. Toch zie ik om mij heen dat veel mensen de weg naar dit aanbod niet weten te vinden. Dat verbaast me niks. Op internet kun je zo ontzettend verdwalen. Je moet wel heel handig zijn op de computer om te vinden wat je zoekt. Bovendien weten we allemaal dat je in de online wereld enorm moet oppassen. Voor je het weet, klik je op een verkeerd linkje en zit je vast aan iets wat je helemaal niet wilt.

Met de Plusgids heb je daar allemaal geen last van. De informatie is betrouwbaar en overzichtelijk in hoofdstukken ingedeeld. Je vindt moeiteloos precies wat je zoekt.

En dat niet alleen. Ik weet dat de Plusgids voor veel Utrechters ook echt een inspiratiebron is: het boekje brengt mensen op ideeën. Informatie over zorg en welzijn, sportclubjes, vrijwilligerswerk, buurthuizen waar van alles wordt georganiseerd: je vindt het allemaal in de Plusgids, vaak ook nog per wijk ingedeeld. Zo handig. Een boekje als dit zorgt ervoor dat mensen langer zelfstandig blijven. Ze hoeven niet voor ieder wissewasje hun kinderen of kleinkinderen lastig te vallen. Vanuit hun eigen stoel kunnen ze op hun gemak de Plusgids doorbladeren en ontdekken wat er allemaal voor hen is geregeld en te doen is in onze stad."

Marianne Coopmans (73) is met pensioen. In haar werkende leven heeft ze zich altijd ingezet voor ouderen. Ze was onder meer beleidsadviseur ouderenhuisvesting bij de gemeente Utrecht en werkte in de voorlichting.

Colofon

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

Redactie: Team Informatievoorziening, U Centraal

Vormgeving: Hanneke Verheijke, Avant la Lettre

Druk: Libertas Pascal, Utrecht

Oplage: 12.000 exemplaren

wegwijzer@u-centraal.nl

www.ugids.nl

De Plusgids Utrecht is onder meer verkrijgbaar bij bibliotheken, Buurtteams Utrecht, gezondheidscentra, wijkbureaus en bij U Centraal

U Centraal
Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht



Drift 11
3512 BR Utrecht

030 236 1770
info@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

3

1 HULP EN INFORMATIE IN UTRECHT

13

1.1 Hulp en informatie in uw eigen buurt

14

- Buurthuizen (Dock)
- Buurtteams Utrecht
- Sociaal raadslieden
- Wijkinformatiepunten

14
14
15
15

1.2 Hulp en informatie: adressen per wijk

15

- West
- Ondiep - Pijlsweerd
- Zuilen
- Overvecht
- Noordoost
- Oost
- Binnenstad
- Lunetten
- Hoograven - Tolsteeg
- Dichters- en Rivierenwijk
- Kanaleneiland
- Leidsche Rijn
- Vleuten-De Meern

15
16
16
17
18
19
20
20
21
21
21
22
23

1.3 Hulp en informatie voor de hele stad

24

- U Centraal
- Informatielijn, U Centraal
- Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal
- Geld & Recht Utrecht, U Centraal
- U Gids, U Centraal
- Infopunt Informele Zorg (NIZU)
- Wmo-loket
- Werk en Inkomen, gemeente Utrecht
- Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor
- Wijkbureaus
- Het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht
- Veilig Thuis
- De Luisterlijn

24
24
25
25
25
25
26
26
26
26
27
28
29

2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN

31

2.1 Maatjes

32

- Buddy & Bezoek, U Centraal
- Maatjes Handjehelpen

32
32

- Maatjes Tussenvoorziening
- Humanitas Utrecht, Steun en Contact Thuis
- Humanitas Utrecht, Steun bij Rouw
- Oog voor Utrecht, Maatjesproject Oogcontact
- Zin in Utrecht
- Stichting senior&student
- Serve the City Utrecht, Babbelen met Beppe

32
33
33
33
33
34
34

2.2 Ontmoeting

34

- De Zonnebloem
- De Wilg
- Protestantse Diaconie Utrecht
- Samen in de Stad
- Huiskamer van de Wijk
- Oog voor Utrecht
- De Buitenkamer
- Stichting Al Amal

34
35
35
35
35
36
36
36

2.3 Vrijwilliger worden

37

- Netwerk Informele Zorg (NIZU)
- Vrijwilligerscentrale
- Handjehelpen
- Vrijwillige inzet, U Centraal
- Humanitas
- Taal Doet Meer
- De Wilg
- Gilde Utrecht
- Stichting Al Amal
- WijkConnect Utrecht

37
37
37
38
38
38
38
39
39
39

2.4 Leren

39

- Bibliotheek Utrecht
- Informatiepunt in de bibliotheek
- Bibliotheek-aan-Huis
- Bibliotheekservice Passend lezen
- Computer
- Spreekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis)
- Student aan huis
- SeniorWeb
- Welkom Online (Ouderenfonds)
- Digitale Buddies, GeluksBV
- Taal
- Taalspreekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis)
- Taalmaatjes Humanitas

39
41
41
41
42
42
42
42
42
43
43
43
43

2.5 Uitleencentra

44

- Kunstuitleen Utrecht

44

2.6 Cursussen

44

- Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO)
- Cursussen in de bibliotheek
- Volksuniversiteit Utrecht

44
44
44

2.7 Sport en beweging	45
Doe Mee in Utrecht	45
De Derde Helft	45
Oog voor Utrecht	45
Zwemmen	45
Mobie Duck	46
Fietsmaatjes Utrecht	46
2.8 Op stap: vervoer	47
De Droomboot	47
Stichting Plusbus Utrecht	47
PlusBus Erop Uit	47
ANWB AutoMaatje, U Centraal	47
Buren voor Buren Vleuten-De Meern	48
De Zuidbus	48
Buurt Mobiel	48
Welzorg Go	48
2.9 Huisdieren	49
Dierenbuddy	49
Stichting OPOEH	49
Stichting Dierenvoedselbank Utrecht	50
2.10 Vakanties	50
MundoRado Reizen	50
De Zonnebloem	50
Allegoeds Vakanties	50
Het Vakantie bureau	51
2.11 Organisaties voor LHBTIQA+	51
COC Midden-Nederland	51
50+ COC Midden-Nederland	51
De Kringen	52
Stichting Transvisie	52
Transcafé LVB	52
Regenboogmaatjes	53
ChristenQueer	53
Nat Utrecht	53
2.12 Eettafels	53
Eettafels per wijk	54
2.13 Organisaties voor ouderen	64
U op leeftijd	64
Seniorenburgemeester	64
ANBO-PCOB	65
KBO Utrecht	65
Senioren Leidsche Rijn	65
Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten (NISBO)	65
Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM)	66
Stichting Pelita	66
Asha	66

3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

69

3.1 Belangrijke telefoonnummers	70
3.2 Zelfstandige (senioren)woningen	70
Seniorenwoning	70
Groepswonen ouderen	71
LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen)	71
Woningen voor mensen met een bijzondere woonbehoefte	71
Fokuswoningen	71
Servicewoning	72
Servicewoning in een woonzorgcentrum	72
Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen	72
Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk	73
3.3 Woningaanpassingen en hulpmiddelen	74
Wmo-loket	75
Medipoint	75
Meyra	75
Kersten hulpmiddelenspecialist	75
Welzorg	75
3.4 Personenalarmering	76
3.5 Hulp bij het huishouden	76
3.6 Hulp van een vrijwilliger thuis	77
Buren voor Buren Vleuten-De Meern	77
Oost voor elkaar	77
Burennetwerk Zuilen	78
Burennetwerk Utrecht Zuid (Hoograven en Lunetten)	78
Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk)	78
Wijkinformatiepunt Kanaleneiland	78
HiPHelpt Utrecht	79
Algemene Hulpdienst, U Centraal	79
3.7 Buurtbemiddeling	79
3.8 Maaltijdbezorging	80
Stichting Thuisgekookt	80
3.9 Samen eten	80
Eet Mee! Ontmoeting aan tafel	80
Eettafels	81
3.10 (Bijzonder) openbaar vervoer	81
Openbaar Vervoer reis informatie	81
Met korting reizen in het openbaar vervoer	81
OV-begeleiderskaart	82
Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie	82
Regiotaxi Utrecht	83
Valys	83
3.11 Opfriscursus verkeer	85
3.12 Rijbewijskeuring	85
3.13 Parkeren gehandicapten	86
Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg	86

3.14 Verhuizen	86
Woonadviseur Ouderen 55+	86
Voorrangsregeling van Groot naar Beter	87
4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG	89
4.1 Zorgwetten	90
Zorg in Natura	90
Persoonsgebonden budget (pgb)	90
Zorgverzekeringswet	90
Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)	91
Wmo Cliëntenraad	91
Jeugdwet	92
Wet langdurige zorg (Wlz)	92
Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal	93
Per Saldo	93
4.2 Adressen huisartsenpost en ziekenhuizen	94
Huisartsenpost (spoedposten)	94
Ziekenhuizen en revalidatiecentrum	95
4.3 Wijkverpleging	96
4.4 Ergotherapie	96
4.5 Wonen met zorg	97
Zorgaanbieders	98
Wonen met zorg; adressen per wijk	99
West	99
Ondiep	99
Zuilen	99
Overvecht	100
Noordoost	100
Oost	101
Binnenstad	101
Kanaleneiland - Transwijk	101
Leidsche Rijn	101
Vleuten-De Meern	102
4.6 Geestelijke gezondheidszorg	102
Steunpunt Zelfregie & Herstel	103
MIND Korrelatie	103
4.7 Dementie	103
Alzheimer Nederland	103
De Dementielijn	103
Alzheimer Nederland - regio Utrecht	103
Alzheimer Cafés	104
Jungheimer Café Utrecht	104
Alzheimer Theehuis	104
Netwerk Migranten en Dementie	104
Casemanager dementie	105
Geheugenpoli	105

Maatjes voor mensen met dementie, U Centraal	106
Omgaan met dementie (lotgenotencontact), U Centraal	106
Respijtwijzer	107
Odensehuis Andante	107
Stichting Zorgtrecht	107
Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie en hun naasten	107
Een rondleiding in het Centraal Museum voor mensen met dementie en hun naaste(n)	107
Een rondleiding in de Domkerk voor mensen met dementie en hun naaste(n)	108
Koor Alltimers	108
De Onvergetelijke Kookclub	108
Interessante websites	108
4.8 Verslavingszorg	108
Jellinek Utrecht	108
4.9 Begeleiding en ondersteuning bij ziekte	109
Buddy & Bezoek, U Centraal	109
Helen Dowling Instituut	109
Toon Hermans Huis	110
4.10 Palliatieve of terminale zorg	110
Stadshospice Utrecht	110
Hospitium Johannes Vleuten	111
Oncologieverpleegkundigen	111
Zin in Utrecht	111
4.11 Na een overlijden	112
Stichting TrösT	112
Humanitas, Steun bij rouw	112

5 MANTELZORG	113
5.1 Over mantelzorg	114
5.2 Mantelzorg Utrecht, U Centraal	114
Gespreksgroepen, contactgroepen, training 'Vergroot je veerkracht'	115
AMWAHT-groepen	115
Het MantelzorgHuis	115
Mantelzorgmakelaar	116
Waardering voor mantelzorgers	116
Dag van de Mantelzorg	116
Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers	116
Mantelzorg Utrecht, U Centraal	116
5.3 Algemene informatie	116
MantelzorgNL	116
Jonge mantelzorgers (JMZO30)	117
Werkende mantelzorgers	117
5.4 Tijdelijke vervanging van mantelzorg (respijt)	118
Respijtwijzer	118
Mantelzorg Match, InteraktContour	118
5.5 Mantelzorgers van mensen met dementie	118

6 LEVEN MET EEN BEPERKING

6.1 Hulp en advies

MEE Dichtbij	120
InteraktContour, locatie de Paraplu	120
Bartiméus Zeist	121
GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht	121
Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu)	121
Patiëntenfederatie Nederland	122
Ieder(in)	122
Nederlandse Vereniging voor Autisme	122
Speelothek Tuf-Tuf	123

6.2 Wonen

Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving	123
Lister	123
Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking	124
Amerpoort	124
's Heerenloo	124
ZOMO wonen	124
Reinaerde	124
Philadelphia	124
Abrona	124
Wonen voor mensen met NAH en/of een lichamelijke beperking	125
AxionContinu	125
Careyn	125
Reinaerde	125
De Rijnhoven	125
Wonen voor mensen met autisme	126
Casa Confetti-Lister	126
Jados	126
Stichting De Grasboom	127

6.3 Dagbesteding

InteraktContour	127
Stichting Bikkel	128
De Moestuin Maarschalkerweerd	128
WIJ 3.0	128
ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV	129
Abrona	129
Reinaerde	129

6.4 Vakanties

Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV)	130
--	-----

7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP

7.1 Informatie en hulp bij geldzaken, recht en regelingen

Geld & Recht Utrecht, U Centraal	132
----------------------------------	-----

119

120

120
120
121
121
121
122
122
122
123
123
123
124
124
124
124
124
124
124
125
125
125
125
125
126
126
126
127
127
128
128
128
129
129
129
129
130

131

132

132

Het Juridisch Loket	132
Rechtswinkel Utrecht	133
Papier- en Postcafé van Stichting Utrecht op Orde	133
Cliëntenplatform Participatiewet Utrecht	134
Hulp van de gemeente bij geldzorgen, schulden en rondkomen	134
Notaristelefoon	134
Bereken je recht	135
7.2 Laat geen geld liggen: extra's van de gemeente Utrecht	135
U-pas; gratis kortingspas	135
U-pas; Witgoedregeling (koelkast)	136
Individuele inkomenstoelag	137
Bijzondere bijstand	137
Zorgkosten, een extra bedrag aanvragen	138
Woonkostentoeslag	138
Vergoeding voor extra energiekosten	139
Gratis energieadvies en Energiebox	139
Hulp bij vragen over de energierekening	139
Subsidies voor isolatie (EnergieLoket Utrecht)	140
Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU)	140
Kinderopvang met sociaal-medische indicatie	141
Voordelig reizen met de bus en de tram	141
Studietoelag	142
Digitaal contact met de gemeente: waar kunt u terecht bij vragen?	142
7.3 Schulden voorkomen of oplossen	142
Zelf aan de slag	143
Geldcursussen, U Centraal	143
Hulp van de gemeente bij geldzorgen en schulden	143
Crisis door schulden	144
Financieel vrijwilliger Utrecht	144
Huishoudboekje, gemeente Utrecht	144
Voedselbank	144
Fondsen	144
7.4 Administratie op orde	145
Budgetcursus Omgaan met geld	145
Financieel vrijwilliger Utrecht	145
U Map	146
Papier- en Postcafé van Stichting Utrecht op Orde	146
De Bibliotheek	146
7.5 Belasting en toeslagen	146
Belastingaangifte	147
Hulp bij belastingaangifte	147
Belastingaftrek zorgkosten	147
Tegemoetkoming specifieke zorgkosten	148
Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg	148
Voorlopige teruggaaf van belasting	148
Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers	148
Nieuwe regels toeslagen (per 1-1-2025)	148

Huurtoeslag	149
Zorgtoeslag	150
Toeslag aanvragen	150
Advies of hulp bij belasting en toeslagen	150
7.6 Uitkeringen en pensioenen	151
Algemene Ouderdomswet (AOW)	151
Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)	151
Algemene nabestaandenwet (Anw)	151
Website Mijnpensioenoverzicht.nl	152
Nieuwe regels kleine pensioenen	152
Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering	152
Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering	153
Tegemoetkoming arbeidsongeschikten	153
7.7 Na een overlijden	153
Checklist Rijksoverheid	153
Belastingdienst	153
Wijzer in geldzaken	154
Notaris	154
INDEX	157

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





1 HULP EN INFORMATIE

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

1.1 HULP EN INFORMATIE IN UW EIGEN BUURT

Buurthuizen

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

- **DOCK Utrecht**
088 855 5126
utrecht@dock.nl
www.dock.nl/utrecht

Buurtteams Utrecht

Met problemen waar u zelf niet uitkomt, kunt u terecht bij het buurtteam in uw eigen buurt. U gaat bijvoorbeeld naar het buurtteam als u informatie wilt over echtscheiding, werkloosheid, huiselijk geweld, psychische problemen, geld en schulden, eenzaamheid of overlast. U kunt ook terecht bij het buurtteam als er speciale of langdurige hulp nodig is. De medewerkers van het buurtteam kunnen dit regelen. Als u belt of mailt krijgt u binnen een paar dagen een afspraak. Neem gerust iemand mee naar het gesprek; een vriend of familielid, een vrijwilliger of een onafhankelijke cliëntondersteuner. De hulp van het buurtteam is gratis. De buurtteams zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. U kunt ook langsgaan om een afspraak te maken. Kijk voor de openingstijden van uw buurtteam op www.buurtteamsutrecht.nl. De telefoonnummers van Buurtteams Utrecht vindt u onder hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids.

Sociaal raadslieden

Sociaal raadslieden zijn juridisch geschoolde medewerkers van U Centraal, team Geld & Recht Utrecht, die werken vanuit diverse locaties in de Utrechtse wijken. Sociaal raadslieden geven informatie, advies en hulp bij sociaal juridische onderwerpen. Simpel gezegd: als het gaat over wetten en regelingen. Ze kunnen vertellen op welke voorzieningen u recht heeft en kunnen u helpen bij het aanvragen ervan. Ze weten veel van uitkeringen, belastingen, toeslagen, schulden, consumentenzaken en vreemdelingenrecht. De hulp van sociaal raadslieden is gratis.

Wijkinformatiepunten

Op verschillende plekken in de stad zijn Wijkinformatiepunten. Bewoners kunnen hier terecht voor buurt- en wijkgerichte informatie. U ontmoet er actieve vrijwilligers die hun buurtgenoten informeren op het gebied van zorg en welzijn. Waar nodig verwijzen de vrijwilligers door naar organisaties in de stad. Ook kunt u bij de wijkinformatiepunten terecht voor meer informatie over activiteiten en koffiemomenten in de wijken. Nog niet elke wijk heeft zo'n informatiepunt en in sommige wijken zijn er meerdere initiatieven. Kijk voor het overzicht van de buurt- en wijkinitiatieven die er nu zijn op www.ugids.nl/meedoen/in-de-buurt.

1.2 HULP EN INFORMATIE: ADRESSEN PER WIJK

WEST

- **Buurtteam West**
Malakkastraat 6
3531 HM Utrecht
030 740 05 01
west@buurtteamsutrecht.nl
- **Wishing Well West**
Kanaalstraat 159
3531 CD Utrecht
06 17 48 12 68
info@stichtingwishingwellwest.nl
www.wishingwellwest.com
- **Buurtcentrum Rosa**
Malakkastraat 6
3531 HM Utrecht
René Kronenburg
06 81 03 28 52
- **Buurtcentrum Oase**
Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
Yasmina Massaoudi
06 59 92 33 40



**ONDIEP - PIJLSWEERD**

- **Buurtteam Ondiep – Pijlsweerd**
Balkstraat 31
3513 XL Utrecht
030 740 05 02
ondieppijlsweerd@buurtteamsutrecht.nl
- **Buurtwerkkamer TOP**
Amsterdamestraatweg 295
3551 CG Utrecht
030 633 03 68
www.buurtwerkkamertop.nl
- **Buurtcentrum de Uithoek**
2e Daalsedijk 2 b
3551 EJ Utrecht
Patricia de Ruiter
06 59 95 55 58
- **Buurtcentrum de Speler**
Thorbeckelaan 18 c
3552 CS Utrecht
Liesbeth Meijns
06 24 98 34 53

ZUILEN

- **Buurtteam Zuilen**
Demkaweg 11
3555 HA , let op: In de loop van 2026 verhuist het Buurtteam Zuilen terug naar de Sint
Ludgerusstraat 251
030 740 05 03
zuilen@buurtteamsutrecht.nl
- **Buren voor Buren**
Prins Bernhardlaan 2
3555 AD Utrecht
06 38 04 39 18
info@burenvoorburen.nl
www.burenvoorburen.nl
- **Burennetwerk Zuilen**
06 41 81 20 03 (maandag en donderdag 12.00 – 15.30 uur)
info@krachtvanzuilen.nl
www.burennetwerkzuilen.nl

- **Buurtwerkkamer de Verbinding**

Muiderslotplantsoen 8
3554 GW Utrecht
Bernadet Veer-van den Broek
06 20 76 81 59
bernadet@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

- **Buurtcentrum Beatrix**

Prinses Beatrixlaan 2
3554 JK Utrecht
Sofie Bakker
06 59 98 80 76

- **Buurtcentrum Zuilen**

Demkaweg 11
3555 HA , let op: In de loop van 2026 verhuist het Buurtteam Zuilen terug naar de Sint
Ludgerusstraat 251
Milou Pieper
06 59 94 65 20

OVERVECHT

- **Buurtteam Overvecht**

Gloriantdreef 25
3562 KW Utrecht
030 740 05 05
overvecht@buurtteamsutrecht.nl

- **Buren helpen Buren**

inloopspreekuur voor administratieve vragen:
Elke dinsdag 16.00 – 18.00 in Buurthuis de Boog, Gambiadreef 60
Elke donderdag 13.00 tot 15.00 in bibliotheek Overvecht, Gloriantdreef 1
Abdel Harchaoui
06 24 80 62 84
bhbovervecht@gmail.com

- **Buurtkamer De Klop**

Andesdreef 11
3563 GA Utrecht
030 743 44 46
www.buurtkamerdeklop.nl





- **Buurtcentrum de Dreef**
Schooneggendreef 27 c
3562 GG Utrecht
Emine Göktekin
06 10 57 53 85
Wendela Vernooij
06 10 01 86 05

- **Buurtcentrum de Jager**
Teun de Jagerdreef 1
3561 JK Utrecht
Emine Göktekin
06 10 57 53 85
Wendela Vernooij
06 10 01 86 05

- **Buurtcentrum de Boog**
Gambiadreef 60
3564 ES Utrecht
Mirjam Bekker
06 59 99 45 84
Josianne Gramsma
06 59 90 97 29

NOORDOOST

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

- **Wijkwijzer Noordoost**
Kosterhuis - Bollenhofsestraat 140
35172 VH Utrecht
inloop: ma 14.00 - 16.00 uur
06 21 96 92 38
info@wijkwijzernoordoost.nl
www.wijkwijzernoordoost.nl

- **Buurtcentrum De Leeuw**
Samuel van Houtenstraat 1
3515 EA Utrecht
Wies Kool
06 10 01 79 66
Bep van Rees
06 11 39 75 93

- **Wederzijds**
info@wederzijds.nl
www.wederzijds.net

- **Buurthuis Stichting Het Wevehuis**
Kemal Atatürkstraat 2
3573 PA Utrecht
www.wevehuis.nl

OOST

- **Buurtteam Oost**
Biltstraat 333
3572 AS Utrecht
030 740 05 09
oost@buurtteamsutrecht.nl

- **Wijkinformatiepunt Utrecht Oost (informatiebalie)**
Oudwijkerdwardsstraat 148 (Podium Oost)
3581 LJ Utrecht

- inloopspreekuren:

Maandagmiddag (specifiek: Nieuwe initiatieven): 14.30 tot 16.30 uur, in Swellengrebel, Burgemeester Fockema Andreaelaan 100

Dinsdagochtend (specifiek: Vacaturebank Oost): 10.00 tot 12.00 uur, in Podium Oost, Oudwijkerdwardsstraat 148

Donderdagochtend (specifiek: Formulieren & digitaal meedoen): 10.00 tot 12.00 uur, in Podium Oost, Oudwijkerdwardsstraat 148

Donderdagmiddag (specifiek: Behoeften vanuit buurt): 14.30 tot 16.00 uur, in Hobbema's Huiskamer, Hobbemastraat 41

06 20 93 22 49
info@wijkinformatiepuntutrecht.nl
www.wijkinformatiepuntutrecht.nl

- **Buurtcentrum Sterrenzicht**
let op: naar verwachting is Buurtcentrum Sterrenzicht tot 1 maart/april 2026 gesloten vanwege verbouwing. Het buurtcentrum is tijdens die periode gehuisvest aan de Jupiterstraat 20.
Keerkringplein 40
3582 PM Utrecht
Chloe Peterse
06 59 92 37 30



**BINNENSTAD**

- **Buurtteam Binnenstad**
Biltstraat 333
3572 AS Utrecht
030 740 05 09
binnenstad@buurtteamsutrecht.nl
- **Buurthuis in de 3 Krone**
Oudegracht 227
3511 NJ Utrecht
contact@buurthuisinde3krone.nl
www.buurthuisinde3krone.nl
- **Buurthuis De Sjuut**
Moutstraat 2
3511 XT Utrecht
030 231 77 35
info@buurthuisdesjuut.nl
www.buurthuisdesjuut.nl

LUNETTEN

- **Buurtteam Lunetten**
Hondsrug 17 (Muskieto)
3524 BP Utrecht
030 740 05 11
lunetten@buurtteamsutrecht.nl
- **Wijkcoöperatie Lumineus Lunetten**
Inloop Wijkinformatiepunt: do 13.00 – 14.00 in Buurtcentrum de Musketon
contact@lunetten.nl
www.lunetten.nl
- **Lunetten Wil Wel**
06 17 12 34 54 (niet voor hulpvragen, wel voor informatie)
contact@lunettenwilwel.nl
www.lunettenwilwel.nl
- **Buurtcentrum de Musketon**
Hondsrug 17-19
3524 BP Utrecht
Dyon Korssen
06 81 68 76 51
Miranda van Eden
06 59 96 94 15
Jeroen Ouwerkerk
06 53 81 26 49

HOOGRAVEN - TOLSTEEG

- **Buurtteam Hoograven – Tolsteeg**
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
030 740 05 12
hoograventolsteeg@buurtteamsutrecht.nl
- **Wijkinformatiepunt Hoograven**
Hart van Hoograven
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
inloop: do 14.00 – 15.00 uur
- **Buurtcentrum Hart van Hoograven**
't Goylaan 77
3525 AA Utrecht
Lina Rasoul
06 40 18 42 41

DICHTERS- EN RIVIERENWIJK

- **Buurtteam Dichters – en Rivierenwijk**
Noordzeestraat 20 (Strandpaviljoen)
3522 PK Utrecht
030 740 05 13
dichtersenrivierenwijk@buurtteamsutrecht.nl
- **Buurtcentrum 't Strandpaviljoen**
Noordzeestraat 20
3522 BR Utrecht
Belkis Kurdal
06 59 95 47 82

KANALENEILAND

- **Buurtteam Kanaleneiland – Noord/Zuid/Transwijk**
Beneluxlaan 2
3527 HT Utrecht
030 740 05 14
kanaleneiland@buurtteamsutrecht.nl



**• Het Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**

Amerikalaan 199
3526 VD Utrecht

- Inloopspreekuren:

Elke 1e dinsdagochtend van half 11 tot 12 uur:
Buurthuis Hart van Noord, Geallieerdenlaan tegenover nr. 24.
Elke laatste woensdag van de maand als de scholen uitgaan:
op het schoolplein van de Anne Frankschool
op het schoolplein van basisschool Schateiland.
Elke laatste woensdagmiddag van 4 uur tot half 6:
Voedselbank, BuurtThuis, Livingstonelaan 1350.
Elke vrijdagochtend van 10 tot 12 uur:
op de Wijkmarkt bij NOVA op vrijdagochtend bij droog weer
bij Bij Bosschardt, bij nat weer, Marco Pololaan 10.

06 35 62 94 58
info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl
www.wijkcooperatie-kanaleneiland.nl

• Buurtcentrum Hart van Noord

Trumanlaan 60 C
3527 BR Utrecht
Monique van der Kamp
06 59 92 66 06
Evert van der Zouw
06 59 97 74 32

• Buurtcentrum BuurtThuis

Livingstonelaan 1350
3526 JX Utrecht
Abdelhadi Makori
06 59 97 98 64

LEIDSCHER RIJN**• Buurtteam Leidsche Rijn**

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

• Indekerngezond

Kopenhagenstraat 41
3541 CE Utrecht
06 23 19 50 57
info@indekerngezond.nl
www.indekerngezond.nl

• Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn

Berlijnplein 522
3541 CN Utrecht
06 36 41 40 40
hartvoorleidscherijn@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerhartvoorleidscherijn.nl

• Buurtcentrum Terwijde

Operettelaan 629
3543 BR Utrecht
Mustafa Berkane
06 55 78 55 65

• Buurtcentrum Hoge Weide

Laurierweg 104
3541 RB Utrecht
Lotte Klaverstijn
06 59 97 55 30

• Buurtcentrum 't Zand

Pauwoogvlinder 20
3544 DB Utrecht
Ingrid van den Bedem
06 11 51 96 07

• Buurtcentrum Bij de Buren

Eerste Oosterparklaan 76
3544 AK Utrecht
Robbert Dijks
06 12 78 26 32

VLEUTEN-DE MEERN**• Buurtteam De Meern**

De Dompelaar 1d
3454 XZ De Meern
030 740 05 16
demeern@buurtteamsutrecht.nl

• Buurtteam Vleuten

Albert Schweitzerlaan 10
3451 EC Utrecht
030 740 05 17
vleuten@buurtteamsutrecht.nl





- **Buren voor Buren**

Teunisbloemlaan 50
3452 CB Vleuten
inloop: ma t/m vr 9.00 – 11.00 uur, Buurtcentrum de Weide wereld
030 677 31 31 (ma t/m vr 9.00 – 11.00 uur)
info@burenvorburen.info
www.burenvorburen.info

- **Buurtcentrum de Schakel**

Schoolstraat 11
3451 AA Vleuten
Tanja Mandalianos
06 59 93 57 69

- **Buurtcentrum de Weide Wereld**

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

- **Buurtcentrum De Pijler**

Bovenpolder 80
3453 NP De Meern
Nourad Ben Massoud
06 59 94 60 86

1.3 HULP EN INFORMATIE VOOR DE HELE STAD

U Centraal

Inwoners van Utrecht die op zoek zijn naar informatie of ondersteuning kunnen terecht bij U Centraal. Bijvoorbeeld als het gaat om vragen over wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact. Beroepskrachten en vrijwilligers denken mee en bieden praktische hulp, informatie, advies, activiteiten en training. Bijna 900 vrijwilligers zetten zich via U Centraal in voor Utrechters, in verschillende projecten en bij mensen thuis. U Centraal organiseert ook groepsbijeenkomsten en trainingen, bijvoorbeeld over geldzaken en administratie, gezin en relatie en persoonlijke ontwikkeling.

- **U Centraal**

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

Informatielijn, U Centraal

Heeft u een vraag over (mantel)zorg, geld, wonen, persoonlijke ontwikkeling of sociaal contact in Utrecht en komt u er niet uit? De medewerkers van de Informatielijn van

U Centraal weten het antwoord op de meest uiteenlopende vragen. En anders weten ze welke organisatie u verder kan helpen. Bij de Informatielijn kunt u vragen stellen zoals:

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

- **Informatielijn, U Centraal**

Telefoon: 030 236 17 27

Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal

Voor het regelen van zorg of ondersteuning kunt u altijd terecht bij de Buurtteams Utrecht.

Heeft u toch nog vragen of loopt het niet zoals u had verwacht? Dan kunt u contact opnemen met een onafhankelijke cliëntondersteuner van U Centraal.

In hoofdstuk 4.1 van de Plusgids vindt u meer informatie over de onafhankelijke cliëntondersteuners.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60
oco@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning

Geld & Recht Utrecht, U Centraal

Heeft u vragen over geld, wetten of regelingen? Of kunt u wel wat hulp gebruiken bij het op orde houden van uw administratie? Dan bent u welkom bij Geld & Recht Utrecht. Meer informatie over Geld & Recht Utrecht leest u in hoofdstuk 7.1.

- **Geld & Recht Utrecht, U Centraal**

Drift 11 (binnenlopen met of zonder afspraak op ma, wo en do tussen 13.00–17.00 uur)
3512 BR Utrecht
030 236 17 66 (ook WhatsApp, werkdagen 9.00–17.00 uur)
www.geldenrechtutrecht.nl

U Gids, U Centraal

Op de website U Gids (www.ugids.nl) vindt u onder meer informatie over zorg en welzijn, geldzaken, wonen, (vrijwilligers)werk en leven met een beperking. Ook vindt u hier een sociale kaart van alle organisaties die op deze thema's in en voor Utrecht werken en informatie over wet- en regelgeving. Burgers, vrijwilligers maar zeker ook professionals vinden op U Gids een schat aan informatie.

Infopunt Informele Zorg (NIZU)

Urechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen bellen naar het Infopunt Informele Zorg. Welke organisatie heeft een vrijwilliger die mij kan helpen? Bij welke organisaties kan ik zelf als vrijwilliger aan de slag?

- **Infopunt Informele Zorg**

infolijn: 030 236 17 45
bereikbaar: werkdagen 9.00 – 17.00 uur
www.nizu.nl



**GEMEENTE UTRECHT****Wmo-loket**

Heeft u in uw dagelijks leven hulpmiddelen of hulp nodig om zelfstandig te blijven wonen? Bijvoorbeeld een traplift in huis of hulp bij het huishouden? Of heeft u om mobiel te blijven de Regiotaxi, een rolstoel of een scootmobiel nodig? Dan kunt u terecht bij de gemeente.

• Wmo-loket

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00–17.00 uur)
wmo@utrecht.nl / Contactformulier via de website
www.utrecht.nl/wmo

Werk en Inkomen

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

• Afdeling Werk en Inkomen

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)
werkeninkomen@utrecht.nl
www.utrecht.nl/werk-en-inkomen

Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor

Utrechters die een vraag hebben aan de overheid en niet weten waar zij die moeten stellen, kunnen elke werkdag van 9.00 tot 17.00 uur terecht bij het servicepunt op het stadskantoor. Het servicepunt is er ook voor Utrechters die moeite hebben met taal of digitale vaardigheden.

• Servicepunt stadskantoor

Stadsplateau 1
3521 AZ Utrecht
Telefoon 14 030
www.utrecht.nl/contact/servicepunt

Wijkbureaus

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

• Alle wijkbureaus

Telefoon 14 030
wijken@utrecht.nl
www.utrecht.nl/wonen-en-leven/wijken

• Wijkbureau West

Everard Meijsterlaan 3
west@utrecht.nl

• Wijkbureau Noordwest

Thorbeckelaan 18B
noordwest@utrecht.nl

• Wijkbureau Overvecht

Zamenhofdreef 17
overvecht@utrecht.nl

• Wijkbureau Noordoost en Wijkbureau Oost

F.C. Dondersstraat 1
oostnoordoost@utrecht.nl

• Wijkbureau Binnenstad

Stadhuisbrug 1
binnenstad@utrecht.nl

• Wijkbureau Zuid

't Goylaan 75
zuid@utrecht.nl

• Wijkbureau Zuidwest

Al-Masoeedilaan 188
zuidwest@utrecht.nl

• Wijkbureau Leidsche Rijn

Brusselplein 4
leidscherijn@utrecht.nl

• Wijkbureau Vleuten–De Meern

Dorpsplein 1, Vleuten
vleutendemeern@utrecht.nl

Het Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht

Heeft u een vraag over taal, digitaal, overheid, geld en administratie of werk en inkomen? Komt u dan naar het Informatiepunt van de bibliotheek. Soms krijgt u meteen antwoord op uw vraag en anders wordt u doorverwezen naar de juiste organisatie. Het informatiepunt is gratis. Zonder afspraak. Voor iedereen.

• Bibliotheek De Meern

Spreekuur Digitale Overheidszaken (IDO)
Dinsdag 14.00 – 16.00 uur





- **Bibliotheek Hoograven**
Spreekuur Digitale Overheidszaken (IDO)
Maandag t/m zaterdag 14.00 – 17.00 uur
- **Bibliotheek Kanaleneiland**
Spreekuur Digitale Overheidszaken (IDO)
Dinsdag t/m zaterdag 10.00 – 13.00 uur
- **Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum**
Spreekuur Digitale Overheidszaken (IDO)
Maandag t/m vrijdag 14.00 – 17.00 uur
- **Bibliotheek Lunetten**
Spreekuur digitale overheidszaken (IDO)
Maandag 14:00 – 17:00 uur
- **Bibliotheek Neude**
Spreekuur Digitale Overheidszaken (IDO)
Maandag t/m zaterdag 14.00 – 17.00 uur
- **Bibliotheek Overvecht**
Spreekuur digitale overheidszaken (IDO)
Maandag t/m zaterdag 13.00 – 17.00 uur
- **Bibliotheek Vleuterweide**
Spreekuur digitale overheidszaken (IDO)
Woensdag 10.00 – 12.00 uur
- **Bibliotheek Zuilen**
Spreekuur digitale overheidszaken (IDO)
Maandag t/m zaterdag 14.00 – 17.00 uur

Bibliotheek Tuinwijk en Vleuten: Geen informatiepunt

Kijk voor de meest actuele tijden van de spreekuren van het Informatiepunt op de website: www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt

Komt u er niet uit?

Neemt u dan contact op via het emailadres klantenservice@bibliotheekutrecht.nl. U kunt ook bellen of een bericht sturen via WhatsApp naar 030 286 18 00 op werkdagen tussen 13.00 en 17.00 uur.

Veilig Thuis

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

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

• Veilig Thuis Utrecht

Tiberdreef 8
3561 GG Utrecht
0800 2000 gratis en 24 uur per dag bereikbaar
veiligthuis@samen-veilig.nl
www.veiligthuisutrecht.nl

De Luisterlijn

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. U kunt de Luisterlijn 7 dagen per week, 24 uur per dag bellen of chatten. Mailen kan ook. Bij de Luisterlijn werken ruim 1500 vrijwilligers die getraind en begeleid worden door deskundige beroepskrachten.
Voor een anoniem luisterend oor: bel 088 076 70 00

• De Luisterlijn

't Goylaan 9
3525 AA Utrecht
Luisterlijn: 088 076 70 00
ehulp@deluisterlijn.nl
www.deluisterlijn.nl





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





2 MEEDOEN EN ACTIEF BLIJVEN

Wilt u graag (meer) onder de mensen komen of wilt u iets betekenen voor iemand anders? Heeft u behoefte aan bezoek, afleiding of ontspanning? Er is in Utrecht veel mogelijk. Zo kan een vrijwilliger u thuis bezoeken en kunt u zelf deelnemen aan allerlei activiteiten in uw wijk waar u ook anderen kunt ontmoeten.

2.1 MAATJES

Buddy & Bezoek, U Centraal

Wilt u meer onder de mensen komen? Of heeft u behoefte aan een luisterend oor, bijvoorbeeld omdat u te maken heeft met een lichamelijke ziekte en/of beperking? Dan kan een maatje van Buddy & Bezoek veel voor u betekenen. Een vrijwilliger komt 1x per week of per 2 weken op bezoek. Samen bepaalt u de invulling van de bezoeken. Bijvoorbeeld uw gedachten op een rijtje zetten, plannen maken voor meer zinvolle bezigheden en/of sociale contacten. Buddy & Bezoek is er voor iedereen die zich eenzaam voelt en/of een lichamelijke ziekte of beperking heeft.

• Buddy & Bezoek, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
06 22 48 01 55 / 06 46 72 67 87
buddy@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/buddy

Maatjes Handjehelpen

Heeft u een chronische ziekte, beperking of gedrag dat om extra zorg en aandacht vraagt of bent u mantelzorger en heeft u hulp nodig? Handjehelpen gaat graag voor u op zoek naar een passend maatje. Iemand die een-op-een-aandacht voor u heeft, een luisterend oor biedt, samen met u gaat fietsen, een rondje loopt of een creatieve hobby uitvoert. Op basis van uw hulpvraag wordt een goede match gezocht met iemand in uw omgeving. De hulp wordt geboden in de thuissituatie en er zijn geen kosten aan verbonden.

• Handjehelpen

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

Maatjes Tussenvoorziening

Het project Maatjes is er voor mensen die verslavingsproblemen en/of psychiatrische problemen hebben (gehad) of die dakloos zijn geweest. Deelnemers kunnen zich

aanmelden voor contact met een vrijwilliger. Bijvoorbeeld om samen te wandelen, te sporten, muziek te maken, of te oefenen met sociaal contact maken.

• Maatjes

030 275 96 45
maatjes@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl > zoek: maatjes

Humanitas Utrecht

Steun en Contact Thuis: Eenzaamheid kan iedereen overkomen. Wat het is, hoe het voelt, wat het met iemand doet en in welke levensfase, is voor iedereen anders. Daarom biedt het project bij Steun en Contact Thuis drie verschillende vormen aan: Maatje voor een Praatje, Maatje op Maat en Maximaal Steun Maatje.

Steun bij Rouw: Steun bij Rouw is er voor mensen die een dierbare zijn verloren. Er is individuele begeleiding aan huis en er worden lotgenotengroepen georganiseerd en begeleid. Er zijn groepen voor nabestaanden na zelfdoding en partnerverlies.

• Humanitas Utrecht

Pallas Athenedreef 10
3561 PE Utrecht
030 252 40 30
06 82 01 29 00 (Steun en Contact Thuis)
06 42 81 46 29 (Steun en Contact Thuis)
sct.utrecht@humanitas.nl
06 35 13 04 48 (Steun bij Rouw)
sbr.utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/utrecht

Oog voor Utrecht: maatjesproject Oogcontact

Oog voor Utrecht biedt het maatjesproject Oogcontact. In dit project worden ouderen gekoppeld aan vrijwilligers (buurtbewoners) voor een-op-een contact. Om te matchen worden zowel met de deelnemer als met de vrijwilliger een of meer gesprekken gevoerd. Hoe vaak de vrijwilliger en de deelnemer elkaar zien, is afhankelijk van de behoefte en de agenda van beide partijen.

• Oog voor Utrecht

contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

Zin in Utrecht

Zin in Utrecht organiseert bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding rond levensvragen, zingeving en spiritualiteit. Ook kunt u bij Zin in Utrecht terecht voor maatjes die naar uw verhaal luisteren en met wie u kunt praten over de levensvragen die u heeft. Daarnaast biedt Zin in Utrecht individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten; de ondersteuning





wordt verzorgd door professionele geestelijk verzorgers en vrijwilligers. Voor Utrechters boven de 50 jaar zijn de gesprekken gratis, evenals voor mensen in de palliatieve fase. In andere gevallen is soms vergoeding door de zorgverzekering mogelijk.

- **Zin in Utrecht**

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

Stichting senior&student

Het project 'Jong+oud=goud' brengt senioren (65+) en studenten met elkaar in contact. De student ondersteunt de senior gedurende 6 maanden bij het vergroten van diens zelfstandigheid, bijvoorbeeld op het gebied van digitale vaardigheden en/of bij het uitbreiden van het sociale netwerk.

- **Stichting senior&student, regio Utrecht**

contact: Anna (regiocoördinator)
030 207 43 07 (ma, di, wo, do, 09.00 - 16.00 uur)
anna@careibu.com
www.stichtingseniorenstudent.nl

Serve the City Utrecht: Babbelen met Beppe

Babbelen met Beppe is een Utrechts maatjesproject waarin jonge vrijwilligers (16-30 jaar) en ouderen aan elkaar gekoppeld worden. De koppels spreken wekelijks of twee-wekelijks met elkaar af en doen van alles samen: kletsen, een spelletje spelen of een wandeling maken. Het project brengt jong en oud dicht bij elkaar. Naast de gezelligheid is dit contact ook heel waardevol omdat verschillende generaties ervaringen uit kunnen wisselen en zo van elkaar kunnen leren.

- **Serve the City**

06 83 31 92 55
info@stcutrecht.nl
www.stcutrecht.nl

2.2 ONTMOETING

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert samen met vrijwilligersactiviteiten voor mensen met een lichamelijke beperking. Van een dagtrip naar een museum tot een aangepaste vakantie. De vrijwilligers kunnen ook op bezoek komen voor contact en een kopje koffie.

- **De Zonnebloem**

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

De Wilg

Wilt u graag iets ondernemen in uw vrije tijd? De Wilg organiseert verschillende activiteiten. Daarnaast geeft De Wilg voorlichting en training en biedt begeleiding bij het verrichten van vrijwilligerswerk. Of u wel of geen beperking heeft, is niet van belang; bij De Wilg gaat het over het delen van interesses. De activiteiten worden begeleid door activiteitenbegeleiders, vakkrachten en ongeveer 130 vrijwilligers. Voor mensen met een licht verstandelijke beperking of psychische kwetsbaarheid biedt De Wilg extra ondersteuning op maat.

- **De Wilg**

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

Protestantse Diaconie Utrecht

De diaconie organiseert voor ouderen en voor jongeren in verschillende wijken activiteiten en bijeenkomsten. Meestal vinden de activiteiten plaats in een kerk of inloophuis. Het doel is samen zijn en aandacht voor elkaar hebben.

- **Protestantse Diaconie Utrecht**

Margaretha van Parmadreef 14
3561 SR Utrecht
030 207 42 37
info@diaconieutrecht.nl
www.diaconieutrecht.nl

Samen in de Stad

Samen in de Stad (Samen) is er voor ouderen. Het netwerk bestaat uit bewoners, diverse organisaties en mensen die in de wijk met ouderen werken. Ouderen kunnen met hulp van 'Samen' persoonlijke contacten in de wijk vormen, behouden of versterken. Samen in de stad werkt aan prettig ouder worden in uw wijk.

- **Samen in de Stad**

contact: Tamara Leguit, DOCK Utrecht
06 43 55 58 35
tleguit@dock.nl

Huiskamer van de Wijk

Bij een Huiskamer van de Wijk kunnen buurtbewoners elkaar ontmoeten en deelnemen aan activiteiten. Denk aan biljarten of jeu de boules, samen wandelen, eten of luisteren naar iemand die iets over een interessant onderwerp komt vertellen. In bijna elke wijk in Utrecht is er een Huiskamer van de Wijk. Kijk op: www.dock.nl/utrecht waar een Huiskamer bij u in de buurt is en wat er op dat moment georganiseerd wordt.

Voor informatie belt u het algemene nummer van DOCK Utrecht: 088 855 51 26.





Oog voor Utrecht

Bij Oog voor Utrecht staat laagdrempelig contact centraal. Niets moet. Op diverse locaties is een inloop. De organisatie werkt met een activiteitenkalender die samen met ouderen wordt bepaald. Daarop staan allerlei (seizoensgebonden) activiteiten. Bijvoorbeeld: Veilig Online, breien en de verkoop van Oogappeltjesjam. Ook zijn er wandelclubs, kookclubs en een kunstclub.

• Oog voor Utrecht

- Inloop Oog voor Elinkwijk: donderdag 10.00 – 12.30 uur
Wattlaan 10
3553 GX Utrecht
- Inloop Oog voor Ondiep: woensdag 10.00 – 12.30 uur
Boerhaaveplein 199
3552 CT Utrecht
- Inloop Oog voor Zuilen, de Sweserengh: vrijdag 10.00 – 12.30 uur
Van Hoornekade 120/230
3554 AN Utrecht
- Inloop Oog voor de Tenor: donderdag 10.00 – 12.30 uur
Laan van Chartreuse 34
3552 EP Utrecht
- contact voor alle locaties en activiteiten: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

De Buitenkamer

Ervaart u stress door uw thuissituatie, uw werk, burn-out klachten, eenzaamheid of omdat u nieuwkomer bent? De Buitenkamer is er voor alle Utrechters die behoefte hebben om hun hoofd leeg te maken. U kunt hier aan de slag in een moestuin, een atelier of in de keuken. Overal wordt gewerkt met natuurlijke materialen zoals wol, papier en planten. Door met uw handen en vanuit uw hart te werken, ontstaat ruimte in uw hoofd en komt u tot rust. In de Buitenkamer is iedereen welkom. U gaat alleen of met elkaar aan het werk. Zo ontmoet u andere mensen en vindt u (meer) aansluiting bij de samenleving.

• De Buitenkamer

Oostbroekselaan 64
3584 BD Utrecht
info@debuitenkamer-utrecht.nl
www.debuitenkamer-utrecht.nl

Stichting Al Amal

Stichting Al Amal biedt in de wijken Kanaleneiland en Overvecht laagdrempelige groepen voor vrouwen met een migratieachtergrond.

Deze groepen komen wekelijks bijeen en bestaan uit vrouwen van diverse komaf en verschillende leeftijden. Ontmoeting staat voorop, maar er worden ook vaak thema's behandeld of activiteiten georganiseerd.

• Stichting Al Amal

Coördinator Khadija Sayfaoui
06 81 61 37 59
k.sayfaoui@al-amal.nl
www.al-amal.nl

2.3 VRIJWILLIGER WORDEN

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

Netwerk Informele Zorg (NIZU)

Utrechters die vragen hebben over het inschakelen van vrijwilligers kunnen het NIZU bellen. Welke organisatie heeft een vrijwilliger die mij kan helpen? Bij welke organisaties kan ik zelf als vrijwilliger aan de slag? De medewerkers van het Infopunt denken mee en informeren u over de mogelijkheden. Ze kunnen u vertellen wat u kunt verwachten en hoe u in contact komt met de juiste persoon of organisatie.

• Netwerk Informele Zorg

infolijn: 030 236 17 45
bereikbaar: werkdagen 9.00 – 17.00 uur
www.nizu.nl

Vrijwilligerscentrale

De Vrijwilligerscentrale Utrecht heeft een vacaturebank met vrijwilligersvacatures van organisaties in Utrecht. U kunt als vrijwilliger op allerlei gebieden aan de slag. Denk aan: kunst en cultuur, natuur en milieu, sport en recreatie, zorg en welzijn.

• Vrijwilligerscentrale

Bemuurde Weerd Oostzijde 3
3514 AN Utrecht
030 231 22 89
info@vcutrecht.nl
www.vcutrecht.nl

Handjehelpen

Handjehelpen zorgt voor contact tussen mensen die bij elkaar passen. De organisatie koppelt iemand die hulp nodig heeft aan een vrijwilliger of een stagiair. Handjehelpen biedt hulp aan kinderen en volwassenen met een chronische ziekte of beperking of met gedrag dat extra aandacht vraagt. Ook overbelaste en/of jonge mantelzorgers kunnen aankloppen bij Handjehelpen.





- **Handjehelpen**

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

U Centraal

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

- **Vrijwillige Inzet, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 43
www.u-centraal.nl

Humanitas

Humanitas Utrecht is er voor mensen die een steuntje in de rug nodig hebben. U kunt bij Humanitas terecht wanneer u een maatje zoekt voor geldzaken, rouwverwerking, opvoed- en gezinsondersteuning, Nederlandse taal of gezelligheid. Humanitas is er voor iedereen, ongeacht leeftijd, achtergrond of levensovertuiging.

- **Humanitas**

Pallas Athenedreef 10
3561 PE Utrecht
030 252 40 30
utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht

Taal Doet Meer

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

- **Taal Doet Meer**

Burgemeester Verderlaan 17
3544 AD Utrecht
030 294 75 94
info@taaldoetmeer.nl
www.taaldoetmeer.nl

De Wilg

Wilt u graag vrijwilligerswerk doen, maar weet u niet precies hoe u dat kunt gaan doen?

De Wilg organiseert activiteiten én biedt begeleiding bij het doen van vrijwilligerswerk. Of u wel of geen beperking heeft, is niet van belang. Bij De Wilg gaat het over het delen van interesses.

- **De Wilg**

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

Gilde Utrecht

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

- **Gilde Utrecht**

Lange Smeestraat 7
3511 PS Utrecht
030 234 32 52 (werkdagen 14.00 - 16.00 uur)
directeur@gildeutrecht.nl
www.gildeutrecht.nl

Stichting Al Amal

Stichting Al Amal helpt mensen met een migratieachtergrond hun plek te vinden in de Nederlandse samenleving. Dit doet ze op verschillende manieren. De geboden hulp varieert van begeleiding van (zwangere) vrouwen tot jeugdactiviteiten en hulp bij praktische zaken. Al Amal is een vrijwilligersorganisatie met een vast team aan medewerkers en veel vrijwilligers en stagiairs.

- **Stichting Al Amal**

Vrijwilligerscoördinator Moira Schocher Carlier
06 48 00 55 10
m.schochercarlier@al-amal.nl
www.al-amal.nl

WijkConnect Utrecht

WijkConnect bemiddelt via de digitale weg tussen vraag en aanbod van vrijwilligers. Meer informatie vindt u op www.wijkconnect.com/utrecht/prikbord/prikkers.

2.4 LEREN

Bibliotheek Utrecht

In de bibliotheek vindt u een ruime keuze aan boeken, tijdschriften en luisterboeken. Voor slechtzienden zijn er boeken met een extra grote letter. In de bibliotheek kunt u ook





computer- of taalles volgen. Leden van de bibliotheek kunnen gratis allerlei interessante online cursussen en trainingen volgen. Online cursussen van de bibliotheek vindt u op www.bibliotheekutrecht.nl/collectie/cursussen.

De abonnementsprijzen:

- jeugd t/m 17 jaar: gratis
- flex abonnement: € 5 per jaar (€2 per boek)
- digitaal abonnement: € 4 per maand
- compleet abonnement: € 66 per jaar (U-pas € 48 per jaar)

• **Klantenservice Bibliotheek Utrecht (alle vestigingen)**

030 286 18 00

klantenservice@bibliotheekutrecht.nl

www.bibliotheekutrecht.nl

- Bibliotheek Neude
Neude 11
3512 AE Utrecht
- Bibliotheek De Meern
Oranjelaan 14
3454 BT De Meern
- Bibliotheek Hoograven
Smaragdplein 100
3523 ED Utrecht
- Bibliotheek Kanaleneiland
Al-Masoeedilaan 188
3526 GZ Utrecht
- Bibliotheek Leidsche Rijn Centrum
Brusselplein 2
3541 CJ Utrecht
- Bibliotheek Lunetten
Hondsrug 21
3524 BP Utrecht
- Bibliotheek Oog in Al
Everard Meijsterlaan 1a
3533 CK Utrecht
- Bibliotheek Overvecht
Gloriantdreef 1
3562 KW Utrecht



- Bibliotheek Tuinwijk
Ingenhouszstraat 8
3514 HW Utrecht
- Bibliotheek Vleuten
Dorpsplein 1
3451 BK Vleuten
- Bibliotheek Vleuterweide
Burchtpoort 16
3452 MD Utrecht
- Bibliotheek Zuilen
Zwanenvechtlaan 4
3554 GL Utrecht

Informatiepunt in de Bibliotheek

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

Bibliotheek-aan-Huis

Kunt u door ziekte of een beperking niet zelf naar de bibliotheek? Dan kunt u gebruikmaken van de Bibliotheek-aan-Huis. Als u een Bibliotheek-aan-Huis-abonnement heeft, neemt een vrijwilliger van de bibliotheek contact met u op. Op basis van uw voorkeuren en leesbehoeften selecteert de vrijwilliger iedere maand maximaal tien boeken. Een Bibliotheek-aan-Huis abonnement kost € 60 per jaar, met een U-pas € 48. Voor meer informatie: www.bibliotheekutrecht.nl/aanhuis.

Bibliotheekservice Passend lezen

De Bibliotheekservice heeft een verzameling boeken, kranten en tijdschriften in aangepaste leesvorm voor mensen die blind, slechtziend of dyslectisch zijn of zelf geen boek kunnen vasthouden. Het lidmaatschap kost € 33,- per jaar. Informeer naar de voorwaarden.

• **Bibliotheekservice Passend Lezen**

Zuid-Hollandlaan 7

2596 AL Den Haag

070 338 15 00

Info@passendlezen.nl

www.passendlezen.nl

**COMPUTER****Spreekuren in de Bibliotheek**

In verschillende bibliotheken biedt het DigiTaalhuis spreek- en inloopuren. Vrijwilligers helpen u met taalvragen en vragen over de computer, tablet of smartphone. Kijk op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

- **DigiTaalhuis**

info@digitaalhuisutrecht.nl
www.digitaalhuisutrecht.nl

Student aan huis

Heeft u vragen over of hulp nodig bij uw computer, tablet, smartphone, printer of een ander digitaal apparaat? Of wilt u uw digitale vaardigheden verbeteren en leren hoe u veilig kunt internetten? De deskundige Utrechtse IT-studenten Van Student aan huis beantwoorden graag uw vragen. Zij lossen uw problemen snel op en leren u alles wat u moet weten om (veilig) digitaal vaardig te worden. De hulp kan bij u thuis of via hulp op afstand worden geboden.

U betaalt voor fietskosten en een kwartiertarief. Als u lid bent (€ 19,50 per jaar) betaalt u een lager tarief.

- **Student aan huis**

088 220 02 00
www.studentaanhuis.nl

SeniorWeb

SeniorWeb is een landelijke vereniging die hulp en uitleg geeft over computer, tablet, smartphone en internetgebruik. SeniorWeb organiseert ook computerlessen in de buurt, de locaties vindt u op de website. Als u lid wordt van SeniorWeb kunt u gebruikmaken van persoonlijke computerhulp. Het lidmaatschap kost € 42 per jaar.

- **SeniorWeb**

030 276 99 65 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)
info@seniorweb.nl
www.seniorweb.nl

Welkom Online van het Ouderenfonds

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

- **Welkom Online van het Ouderenfonds**

088 344 20 00
www.welkomonline.nl
www.ouderenfonds.nl/welkom-online

**Digitale Buddies, GeluksBV**

Digitale Buddies biedt contact, plezier, mooie gesprekken én tegelijkertijd het opdoen van digitale vaardigheden. Iedereen van 55+ die weinig tot geen ervaring heeft met de laptop, tablet of mobiele telefoon kan er terecht. Digitale Buddies zijn te vinden in verschillende wijken in de stad.

Digitale Buddies in de wijk

Een 9-weekse cursus om uw digitale vaardigheden te verbeteren. De cursus duurt 9 weken en vindt plaats bij een buurtcentrum. De ondersteuning wordt geboden door studenten.

Digitale Buddies bij u thuis

Dit project is voor mensen die nog weinig doen met de laptop, tablet of telefoon. Studenten van de Hogeschool Utrecht komen thuis bij u langs en begeleiden u stap voor stap. U kunt bijvoorbeeld leren hoe u kunt beeldbellen met uw (klein)kinderen of hoe u een afspraak maakt op het internet.

Digitale Buddies wordt georganiseerd door GeluksBV en mogelijk gemaakt door de Gemeente Utrecht. Deelname is gratis.

- **Digitale Buddies, GeluksBV**

06 10 48 45 64
digitalebuddies@geluksbv.nl
www.geluksbv.nl/wat-we-doen/sociale-innovaties/digitale-buddies

TAAL**Spreekuren in de Bibliotheek**

Het DigiTaalhuis houdt spreek- en inloopuren in verschillende vestigingen van de bibliotheek. Vrijwilligers helpen u daar met al uw taalvragen, vragen over computers en andere digitale vaardigheden. Kijk op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt waar en wanneer het DigiTaalhuis bij u in de buurt is.

- **DigiTaalhuis**

info@digitaalhuisutrecht.nl
www.digitaalhuisutrecht.nl

Taalmaatjes Humanitas

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

- **Humanitas**

Pallas Athenedreef 10
 3561 PE Utrecht
 06 20 63 55 42
 030 252 40 30
taalmaatjes.utrecht@humanitas.nl
www.humanitas.nl/afdeling/utrecht



2.5 UITLEENCENTRA

Kunstuitleen Utrecht

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

- **Kunstuitleen Utrecht**

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

2.6 CURSUSSEN

Hoger Onderwijs voor Ouderen

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

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

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

De Bibliotheek

Leden van de bibliotheek kunnen gratis allerlei interessante online cursussen en trainingen volgen. Online cursussen van de bibliotheek vindt u op www.bibliotheekutrecht.nl/collectie/cursussen.

Volksuniversiteit Utrecht

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

- **Volksuniversiteit Utrecht**

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

2.7 SPORT EN BEWEGING

Doe Mee in Utrecht

Doe Mee in Utrecht is hét sport- en cultuurplatform van Utrecht. U kunt op deze website sportactiviteiten zoeken op leeftijd. Ook is het mogelijk om aangepaste sporten te zoeken op beperking, leeftijd, sportcategorie en locatie.

- **Doe Mee in Utrecht**

Herculesplein 209
3584 AA Utrecht
info@doemeeinutrecht.nl
www.doemeeinutrecht.nl

De Derde Helft

Onder de naam 'De Derde Helft' organiseren sportverenigingen in samenwerking met 55-plussers activiteiten in hun clubhuizen of kantines. Dat kunnen sportieve activiteiten zijn, maar ook dansavonden, computerles, literatuuravonden, yoga en nog veel meer. In Utrecht worden activiteiten georganiseerd bij de sportclubs USV Hercules en Synergo. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Ouderenfonds.

- **De Derde Helft**

Nationaal Ouderenfonds
088 344 20 00
www.ouderenfonds.nl/dederdehelft

Oog voor Utrecht

Oog voor Utrecht organiseert wekelijks 'bewegen met ouderen' met behulp van het programma 'Blijf fit' van RTV Utrecht. Daarnaast kunt u via Oog voor Utrecht meedoen aan de Beweegweek en Chi Running en wordt er wekelijks vanaf twee locaties gewandeld met een wandelclub.

- **Oog voor Utrecht**

contact: Noortje Rozema
06 42 25 67 32
info@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl

Zwemmen

De Utrechtse zwembaden De Kwakel, Den Hommel en Fletiomare hebben speciale zwem-uren voor senioren. Meer informatie kunt u vinden op: www.utrecht.nl/zwembaden.

- **Zwembad De Kwakel**

Paranadreef 10
3563 AX Utrecht
030 286 27 00
dekwakel@utrecht.nl





- **Zwembad Fletiomare**

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

- **Zwembad Den Hommel**

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

- **Zwembad De Krommerijn**

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

Mobie Duck

Bij zwemvereniging Mobie Duck is iedereen met chronisch lichamelijke klachten, zichtbaar of niet, welkom.

Leden van Mobie Duck zwemmen in vaste groepen van maximaal elf personen, die éénmaal per week op dezelfde tijd bijeen komen.

Indien nodig helpen de begeleiders de zwemmers in- en uit het zwembad. De begeleiders helpen niet bij het douchen of het aan- en uitkleden. Indien u daarbij hulp nodig heeft, dient u zelf voor assistentie te zorgen.

- **Mobie Duck**

Revalidatiecentrum De Hoogstraat
Rembrandtkade 10
3583 TM UTRECHT
zweminfo@mobieduck.nl
www.mobieduck.nl

Fietsmaatjes Utrecht

Fietsmaatjes Utrecht biedt fietstochten voor mensen die graag willen fietsen, maar dit niet meer alleen kunnen. Er wordt gefietst op een duo-fiets met elektrische trapondersteuning en versnellingen. De fietstochten hebben een duur van 1–3 uur. Mensen die niet (meer) zelfstandig kunnen fietsen door een lichamelijke, verstandelijke of visuele beperking kunnen meefietsen. Ook mensen die met eenzaamheid te maken hebben kunnen zich aanmelden voor een fietstocht. Meer informatie, ook over de aanmeldingsprocedure, is te vinden op de website.

- **Fietsmaatjes Utrecht**

06 38 32 70 25
info@fietsmaatjesutrecht.nl
www.fietsmaatjesutrecht.nl

2.8 OP STAP: VERVOER

De Droomboot

De Droomboot biedt vaartochten door de mooie Utrechtse binnenstad voor mensen met een (lichamelijke) beperking. De boot heeft een rolstoellift waardoor u met uw rolstoel of rollator aan boord kan. Ook uw naasten zijn van harte welkom. De Droomboot zal in de zomer van 2026 de trossen losgooien. Voor meer informatie kunt u terecht op de website: www.droomboot.nu

Stichting Plusbus Utrecht

Stichting Plusbus Utrecht verzorgt betekenisvolle uitjes in en rond Utrecht voor ouderen die minder mobiel zijn of minder snel zelfstandig op stap gaan. Iedereen van 65 jaar en ouder is welkom om mee te gaan. De Plusbus Utrecht heeft als doel de saamhorigheid onder senioren te vergroten en hen een veilig en gezellig uitje te bieden. Voor een overzicht van de verschillende uitjes en excursies kunt u een kijkje nemen op de website.

- **Stichting Plusbus Utrecht**

contactpersonen: Martin van Stralen en Gert van Duijn
info@plusbusutrecht.nl
www.plusbusutrecht.nl

Plusbus Erop Uit

De Plusbus Erop Uit organiseert uitstapjes voor 55-plussers uit Vleuten-De Meern, Haarzuilens en Leidsche Rijn die geen of moeilijk gebruik kunnen maken van eigen- of openbaar vervoer om erop uit te gaan. Enthousiaste vrijwilligers nemen u mee naar markten, winkels of leuke activiteiten. U wordt opgehaald en na afloop ook weer thuisgebracht. Om de ritprijzen zo laag mogelijk te houden, betaalt u naast de prijs per rit een jaarlijkse bijdrage van € 22,50 per persoon.

- **Plusbus Erop Uit**

06 57 02 43 80 (werkdagen 10.00 – 12.00 uur)
plusbuseropuit@gmail.com
www.plusbuseropuit.nl

ANWB AutoMaatje, U Centraal

Wilt u naar de kapper, op familiebezoek, winkelen in de buurt of heeft u een afspraak in het ziekenhuis, bij de fysiotherapeut of bij een andere hulp- of zorgverlener? En is het voor u lastig om zelf vervoer te regelen? Vrijwilligers uit de buurt zorgen met hun eigen auto voor uw vervoer tegen een kleine onkostenvergoeding (op dit moment € 0,35 per km). Het gebruik van ANWB AutoMaatje is verder gratis. Ook als u een vervoersindicatie van de gemeente Utrecht (WMO) heeft, kunt u gebruik maken van ANWB AutoMaatje.

- **ANWB AutoMaatje, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 19 77 (werkdagen 9.00 – 13.00 uur)
automaatje@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/automaatje





Buren voor Buren Vleuten-De Meern

Deze burenhulpdienst is bedoeld voor mensen die moeilijk met eigen vervoer of openbaar vervoer kunnen reizen en geen hulp van anderen hebben. Het gaat om vervoer in de buurt. U betaalt de vrijwilliger een vergoeding voor de autokosten. Vraag het vervoer liefst een week van tevoren aan. Deze dienst is voor inwoners met postcode 3451 t/m 3455.

- **Buren voor Buren Vleuten-De Meern**

030 677 31 31 (werkdagen 9.00 - 11.00 uur)

info@burenvorburen.info

www.burenvorburen.info

De Zuidbus

In de wijken Rivierenwijk, Hoograven, Tolsteeg, Rotsoord, Bokkenbuurt en Lunetten vervoert de Zuidbus ouderen (55+) die niet meer zo mobiel zijn. De Zuidbus heeft ruimte voor zeven passagiers en een paar rollators. Er is geen plaats voor een rolstoel of scootmobiel. De bus rijdt voor een kleine vergoeding van en naar de soos, de bingo of een eetgroep. Er worden ook uitstapjes naar een stad of natuurgebied georganiseerd. Boottochtjes, stranduitjes en kerstmarktbezoek behoren ook tot de mogelijkheden (maart t/m december).

- **De Zuidbus**

info@zuidbus.nl

www.zuidbus.nl

Buurt Mobiel

De Buurt Mobiel is een hybride voertuig dat rijdt over korte afstanden, bijvoorbeeld naar de huisarts, het ziekenhuis of het winkelcentrum. Buurt Mobiel rijdt in Overvecht, Noord-oost, Zuilen en in Ondiep.

Vrijwilligers besturen de Buurt Mobiel en halen mensen thuis op. In elke wijk zijn er ook vaste opstappunten. U belt Buurt Mobiel om af te spreken waar u opgehaald wilt worden en waar u naartoe wilt. Het is aan te raden dat te doen minimaal één dag voordat u op pad wilt gaan. De chauffeur helpt zo nodig met in- en uitstappen en met het inladen van boodschappen of rollator. De kosten zijn: 2 strippen € 7,-, 5 strippen € 14,65 en 11 strippen € 29,-. Strippenkaarten kunt u bij de chauffeur kopen. U kunt uitsluitend per pin betalen. Sinds oktober 2025 kunt u ook met uw U-pas tegoed betalen bij Buurt Mobiel.

- **Stichting Buurt Mobiel**

Bij Steck, Gageldijk 3

Utrecht

06 39 72 14 86 (werkdagen 9.00-16.30 uur)

info@buurtmobiel.com

www.buurtmobiel.com

bereikbaar: werkdagen 9.00 - 16.30 uur

Welzorg Go rolstoelauto

Wilt u er als rolstoel- of scootmobielgebruiker lekker op uit maar biedt een taxi of het openbaar vervoer niet de flexibiliteit die u nodig hebt? U kunt eenvoudig een rolstoelauto huren via Welzorg Go. Hiermee kunt u een dagje op pad, een heel weekend of zelfs

een vakantie. Door heel Nederland zijn er ruim 50 ophaallocaties van rolstoelauto's. Deze zijn speciaal aangepast zodat rolstoelgebruikers comfortabel als passagier mee kunnen rijden. Daarnaast bieden ze plaats aan 3 tot 5 personen naast één rolstoelgebruiker.

Een rolstoelauto bij Welzorg Go is te huur vanaf €109,- per dag. Welzorg heeft samenwerkingen met verschillende partners, zoals Nationale Vereniging de Zonnebloem. Bent u lid of pashouder van de Zonnebloem? Dan krijgt u korting.

- **Welzorg Go**

0800 - 0200 142 (optie 4)

go@welzorg.nl

www.welzorg.nl/auto-op-maat/huren

2.9 HUIDSDIEREN

Dierenbuddy

Voor veel ouderen en chronisch zieken zijn huisdieren heel belangrijk voor hun kwaliteit van leven. Maar met het ouder worden nemen functiebeperkingen vaak toe en wordt het sociale netwerk kleiner. Hierdoor kunnen eigenaren problemen krijgen bij de verzorging van hun huisdier, terwijl dit dier voor hen juist zo belangrijk is. De vrijwilligers van Dierenbuddy ondersteunen deze mensen op het thuisadres bij de verzorging van hun huisdier. Ze komen ook naar een zorginstelling, als daar het bezit van een huisdier is toegestaan. Vrijwilligers van Dierenbuddy bieden praktische hulp zoals het verschonen van de kattenbak of vogelkooi, een grote wandeling maken met de hond of naar de dierenarts gaan met het dier. De hulp kan één of meerdere keren per week worden geboden. Het gaat hierbij om structurele hulp en niet om tijdelijke inzet. Als de eigenaar de zorg voor het dier echt niet meer aankan, kan de dierenbuddy ook ondersteuning bieden bij het vinden van een nieuw thuis voor het dier. De hulp is gratis, maar wel uitsluitend bedoeld voor ouderen en chronisch zieken die betaalde hulp niet kunnen betalen en die nauwelijks over een sociaal netwerk beschikken.

- **Dierenbuddy**

Dierenbescherming - Preventieve Dierenhulp

088 811 30 00 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)

dierenbuddy@dierenbescherming.nl

www.dierenbescherming.nl/dierenbuddy

Stichting OPOEH

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

- **Stichting OPOEH**

020 785 37 45

info@oopoeh.nl

www.oopoeh.nl





Stichting Dierenvoedselbank Utrecht

U kunt hulp krijgen van de Dierenvoedselbank als u zelf ondersteuning krijgt van de voedselbank. Het is noodzakelijk dat u dit aantoont met een email van de coördinator van uw voedselbank.

- **Stichting Dierenvoedselbank Utrecht**

info@dierenvoedselbankutrecht.nl
www.dierenvoedselbankutrecht.nl

2.10 VAKANTIES

Verschillende organisaties bieden speciale vakanties aan voor mensen die ziek zijn of een beperking hebben. Er is ook aanbod specifiek voor mensen met beginnende demantie en hun partner. Onder andere de Nederlandse Hartstichting en het Reumafonds regelen aangepaste reizen of geven hier informatie over.

MundoRado Reizen

MundoRado organiseert aangepaste begeleide vakanties in groepsverband en ook voor mensen die met hun eigen groep of gezin reizen.

- **MundoRado Reizen**

postadres: Postbus 109
2800 AC Gouda
0182 58 70 56
info@mundorado.nl
www.mundoradoreizen.nl

De Zonnebloem

De Zonnebloem organiseert vakanties voor mensen met een lichamelijke beperking. Er is een breed aanbod: binnenlandse en buitenlandse reizen, reizen met bus, boot en vliegtuig. Van stedentrips tot reizen naar de zon en themavakanties. Alle accommodaties zijn aangepast en er is professionele verzorging.

- **De Zonnebloem**

postadres: Postbus 2100
4800 CC Breda
076 564 64 64
06 14 46 17 47 (WhatsApp)
dienstencentrum@zonnebloem.nl
www.zonnebloem.nl/vakanties

Allegoeds Vakanties

Stichting Allegoeds biedt volledig verzorgde seniorenvakanties aan mensen die hulp, zorg en aandacht nodig hebben. Tijdens deze vakanties staat het bieden van persoonlijke aandacht centraal.

- **Allegoeds Vakanties**

Molenweg 49a
6741 KK Lunteren
0318 48 51 83
www.allegoedsvakanties.nl

Het Vakantiebureau

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

- **Het Vakantiebureau**

Postbus 466
3830 AM Leusden
0343 74 58 90
info@hetvakantiebureau.nl
www.hetvakantiebureau.nl

2.11 ORGANISATIES VOOR LHBTIQA+

COC Midden-Nederland

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

- **COC Midden-Nederland**

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

50+ COC Midden-Nederland

50+ COC Midden-Nederland maakt deel uit van COC Midden-Nederland. De werkgroep organiseert activiteiten voor LHBTIQA+'s van 50 jaar en ouder, zoals een zondagmiddagcafé, een roze eettafel en een wandelgroep. Soms worden ook uitstapjes naar de film, de opera of een museum georganiseerd. Ieder kwartaal geeft de werkgroep een nieuwsbrief uit waarin de activiteiten staan. Wilt u meer informatie over 50+ COC Midden-Nederland of tijden en locaties van de activiteiten van deze organisatie? Stuur dan een mailtje of kijk op de website.





- **50+ COC Midden-Nederland**

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

De Kringen

De Kringen is een organisatie waar homo's, lesbiennes, biseksuelen en transgenders (vanaf 18 jaar) elkaar kunnen ontmoeten. Een Kring is een groep die een keer per maand in een vaste samenstelling bijeenkomt, meestal bij iemand thuis. Hoewel de thema's van de bijeenkomsten niet altijd met homo- of biseksualiteit te maken hebben, hebben de meesten toch een roze randje. Verder kan een Kring allerlei activiteiten organiseren. Er zijn Kringen in heel Nederland en voor verschillende leeftijdsgroepen.

- **De Kringen Landelijk informatiepunt**

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

- **Stichting De Kringen Regio Utrecht**

utrecht@dekringen.nl
www.dekringenutrecht.nl

Stichting Transvisie

Transvisie is een landelijke organisatie die opkomt voor de belangen van transgender mensen. Ook organiseert Transvisie contactgroepen en geeft informatie en voorlichting. De activiteiten van Transvisie worden uitgevoerd door vrijwilligers (vaak ervaringsdeskundig).

- **Stichting Transvisie**

postadres: Box C1007
Kwikstaartlaan 42
3704 GS Zeist
085 130 38 46 infopunt voor vragen, informatie en een luisterend oor (ma t/m do van 14.00 - 17.00 uur)
info@transvisie.nl
www.transvisie.nl

Transcafé LVB

Transvisie organiseert allerlei contactgroepen, waaronder het Transcafé LVB. Dit is een ontmoetingsgroep voor transgendermensen en non-binaire personen met een licht verstandelijke beperking. Iedereen vanaf 18 jaar is welkom. In het Transcafé LVB kunnen mensen elkaar ontmoeten, ervaringen uitwisselen en meedoen aan leuke activiteiten.

- **Transcafé LVB**

transcafe-LVB@transvisie.nl
www.transvisie.nl/onderling-contact/transcafe-lvb/

Regenboogmaatjes

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

- **Regenboogmaatjes**

maatjes@tussenvoorziening.nl
www.tussenvoorziening.nl/regenboogmaatjes

ChristenQueer

ChristenQueer biedt mensen die tot de LHBTIQA+-doelgroep behoren en die zich aangesproken voelen door de Bijbel, een veilige plek waar ontmoeting centraal staat.

- **ChristenQueer**

Postbus 14722
1001 LE Amsterdam
06 22 77 45 76 (ook voor WhatsApp)
info@christenqueer.nl
midden@christenqueer.nl (voor activiteiten in de regio Midden-Nederland)
www.christenqueer.nl

Nat Utrecht

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

- **Nat Utrecht**

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

2.12 EETTAfels

Wilt u graag af en toe buitenshuis met anderen eten? Door de hele stad worden eettafels georganiseerd. Bij sommige eettafels kunt u met uw U-pasbudget betalen of krijgt u korting als u uw U-pas laat zien. Soms kan met dieetwensen rekening worden gehouden en soms is vervoer van en naar de eettafel mogelijk. Wilt u meer informatie over de dag, tijd en prijs van de eettafel of wilt u weten hoe u zich kunt aanmelden? Neem dan contact op via de contactgegevens.



**WEST**

- **Inloophuis De Wijkplaats**

open: woensdag 17.30 – 19.00 uur
Johannes Camphuysstraat 101
contact: Mirthe Kuiper
06 40 6116 23
m.kuiper@protestant-utrecht.nl

- **Buurthuis Rosa, Buurtbuik Utrecht**

open: woensdag 18.00 – 19.00 uur
Malakkastraat 6
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht West)
www.buurtbuik.nl/utrecht-west

ONDIEP - PIJLSWEERD

- **Buurthuis De Speler**

Lunch maandag, dinsdag en woensdag van 12.00–13.00 uur
Eetgroep 2e woensdag van de maand, 17.45–19.30 uur
Thorbeckelaan 18c
contact: Liesbeth Meijns
06 24 98 34 53
lmeijns@dock.nl

- **Oog voor Ondiep**

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e woensdag van de maand, 11.30–12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Boerhaaveplein 199 (kerkcentrum)
contact: Rick Lith
06 22 27 45 33
rick@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-ondiep

- **Oog voor de Tenor**

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: woensdag-tosti 12.15 – 13.15 uur, zondag-lunch 12.00 – 13.00 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Laan van Chartroise 34 (huiskamer in appartementencomplex De Tenor)
contact: Rick Lith
06 22 27 45 33
rick@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-ondiep-de-tenor

ZUILEN

- **Buurthuis Zuilen, Belle's Bistro**

open: woensdag vanaf 17.00 uur
De Lessepsstraat 78, ingang Edisonstraat (Youth for Christ Utrecht), tijdelijke locatie (ivm verbouwing Buurthuis Zuilen, 2025/2026) Sint-Ludgerusstraat 251
info@stichtingonderanderen.nl
www.stichtingonderanderen.nl/belles-bistro

- **Bij Bosshardt Zuilen**

open: maandag brunch 11.00 – 12.00 uur
dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.00 – 13.00 uur
vrijdag tosti van 10.00 – 12.00 uur
vrijdag diner 17.00 – 19.00 uur
3e zondag van de maand soep 12:00–14.00 uur
Prinses Margrietstraat 22
030 244 06 76
www.legerdesheils.nl

- **Buurthuis De Beatrix, Buurtbuik Utrecht**

open: zaterdag 13.00 – 14.00 uur (vegetarisch)
Prinses Beatrixlaan 2
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Zuilen)
www.buurtbuik.nl/utrecht-zuilen

- **Buurthuis de Beatrix**

open: lunch dinsdag 11.00–13.00 uur
Prinses Beatrixlaan 2
contact: Sofie Bakker
06 59 98 80 76
sofiebakker@dock.nl
www.buurthuis-debeatrix.nl

- **Oog voor Zuilen**

lunch, kookclub -> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e vrijdag van de maand, 11.30–12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Van Hoornekade 120–230 (Sweserengh, aanbellen bij Oog voor Utrecht)
contact: Renette Niekerk
06 42 25 67 32
renette@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-zuilen





• Oog voor Elinkwijk

lunch, kookclub-> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: lunch iedere 1e donderdag van de maand, 11.30-12.30 uur; voor informatie kookclub, zie apart opgenomen (Zuilen)
Wattlaan 10 (SEB gebouw)
contact: Alma van der Heijden
06 42 25 67 32
alma@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl/oog-voor-elinkwijk

• Oog voor Utrecht, De Kookclub

Soepterrine maaltijd, kookclub-> maaltijdservice aan huis en afhalen
open: soepterrine maaltijd laatste woensdag van de maand, 12.00-14.00 uur
Antje Drijver Paviljoen (Julianapark)
contact: Alma van der Heijden
06 18 87 92 32 (ook Whats app voor de bestellingen)
alma@oogvoorutrecht.nl
www.oogvoorutrecht.nl > Activiteiten > Kookclub

• Buurtwerkkamer De Verbinding

open: in de even week op vrijdag van 17.00-18.30 uur (graag donderdag ervoor vóór 12.00 uur aanmelden)
Muiderslotplantsoen 8
contact: Bernadet Veer- van den Broek
06 20 76 81 59
bernadet@buurtwerkkamer.nl
www.buurtwerkkamerdeverbinding.nl

• De Dame

open: woensdag en donderdag van 13.00 - 16.00 uur
Prinses Irenelaan 18
info@dedamezuilen.nl
www.dedamezuilen.nl

OVERVECHT

• Wijkrestaurant Zorgcentrum Rosendaal, Nr. 5

open: dagelijks van 8.00- 16.30 uur (laatste vrijdag van de maand een warme maaltijd, ruim vooraf opgeven, 17.00 - 19.00 uur)
Indusdreef 5
contact: Laura Becking
030 258 87 88
l.becking@careyn.nl
www.careyn.nl/locaties/restaurant-nr-5

• Smulhuis in de wijk

open: dinsdag 17.30 - 19.30 uur
't Bokkie, Elandplein 25
open: donderdag 11.30 - 13.30 uur en 17.30 - 19.30 uur
Wij 3.0 Ghanaplein, Ghanadreef 2
contact: Adissa Reijersen
06 48 01 88 20
smulhuis@tussenvoorziening.nl

• Buurthuiskamer Utrecht Overvecht

open: dinsdag, woensdag en donderdag lunch 12.30 - 13.30 uur
2e donderdag van de maand diner 17.30 - 18.30 uur (vooraf aanmelden)
iedere zondag (behalve laatste zondag van de maand) lunch 12.30-13.30 uur
Moldaadreef 1
contact: Ad Nederveen
06 15 65 12 76
korps.utrecht@legerdesheils.nl
www.legerdesheils.nl

• MPower schoolrestaurant 'Proeflokaal 030'

open: tijdens schoolweken op woensdag en donderdag: 12.00-13.30 uur
La Bohèmedreef 7
030 263 46 90
reserveren:
Jbeek@mpower-utrecht.nl (Jiska)
Skijlstra@mpower-utrecht.nl (Sytse)

• Restaurant Het Goede van Zuylensstede, woonzorgcentrum Zuylensstede

open: iedere dag 10.00 - 19.30 uur
Perudreef 8
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/zuylensstede

• Buurthuis De Boog, Buurtbuik Utrecht

open: zaterdag 12.30 - 14.00 uur
Gambiadreef 60
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Overvecht)
www.buurtbuik.nl/utrecht

• Restaurant 't Huis a/d Vecht, AxionContinu

Dagelijks diner 17:00 - 19.00 uur (minimaal 1 dag van tevoren aanmelden via de receptie)
Costa Ricadreef 9
030 264 66 68
hadv@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl/locaties/voorzieningen-en-activiteiten-thuis-aan-de-vecht



**NOORDOOST**

- **Buurtcentrum de Leeuw**
Samuel van Houtenstraat 1
open: eerste dinsdag van de maand 18.00 tot 20.00 uur en derde donderdag van de maand 17.30 tot 19.15 uur
contact eerste dinsdag van de maand: Jeannette Rinck
030 273 4176
contact derde donderdag van de maand: Anne Spitsbaard
06 53 64 28 65
www.buurtcentrumdeleeuw.nl
- **Buurtcentrum de Leeuw, Buurtmaaltijd**
open: in de even weken woensdag 18.30 – 20.00 uur
Samuel van Houtenstraat 1
contact: Nel Haasdijk
06 11 27 89 42

OOST

- **Samen eten**
open: tweede donderdag en vierde maandag van de maand vanaf 17.00 uur
derde vrijdag van de maand: 'Wereldkeuken' vanaf 18.30 uur.
Oudwijkdwardsstraat 148
contact: Andy Wernsen
030 258 19 94
info@podiumoostutrecht.nl
- **Wilhelminakerk, Wijkmaaltijd**
open: maart t/m oktober, elke derde dinsdag vanaf 17.00 uur
Hobbemastraat 35 (hoek Paulus Potterstraat)
contact: Gery Gorter
gery.gorter@planet.nl
- **Buurtcentrum Sterrenzicht, Buurtbuik Utrecht**
open: maandag 17.30 – 19.00 uur
Burgemeester ter Pelkwijklaan 2 (tijdelijke locatie vanwege verbouwing Buurtcentrum Sterrenzicht, tot maart/april 2026)
Keerkringplein 40
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Oost)
www.buurtbuik.nl/utrecht-oost

BINNENSTAD

- **Roze Eettafel voor LHBTIQ+ 50plus, De Silo**
4e vrijdag van de maand
Herenstraat 34
contact: Michel Alexander
50plus@cocmiddennederland.nl
- **Bartholomeus Gasthuis, Brasserie Zunte**
Lange Smeestraat 40
030 231 02 54
receptionistes@bartholomeusgasthuis.nl
www.bartholomeusgasthuis.nl/brasserie-zunte
- **Bartholomeus Gasthuis, de aanschuiftafel**
open: elke woensdag 17.30 – 19.00 uur
Oudegracht 281 (eetcafé Zizo)
www.bartholomeusgasthuis.nl/reserveren-voor-de-aanschuiftafel (aanmelden via de website)
buurtkeuken@bartholomeusgasthuis.nl
www.bartholomeusgasthuis.nl/aanschuiftafel
- **Buurthuis in de 3 krone, buurt diner**
open: elke tweede vrijdag van de maand van 17.30 – 20.30 uur
Oudegracht 227
contact: Peter Verloop
paaverlo@gmail.com
www.buurthuisinde3krone.nl/activiteit/buurt diner

LUNETTEN

- **Eetgroep Lunetten De Musketon**
Hondsrug 19
contact: Dyon Korssen
030 721 05 01
www.demusketon.nl/eetgroep-eet-cafe

DICHTERS- RVIJERENWIJK

- **Eetclub Het Trefpunt**
Rijnlaan 165
contact: Ruud Brakelé
030 889 43 87
info@dwarsverbandutrecht.nl





- **Buurthuis De Nieuwe Jutter, Buurtbuik Utrecht**

open: woensdag, 17.30 – 19.00 uur
Amerhof 66
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Zuidwest)
www.buurtbuik.nl/utrecht-zuidwest

HOOGRAVEN

- **Raenna`s Restaurant**

open: tweede en vierde donderdag van de maand vanaf 17.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

- **Soos 70+**

open: elke maandag tussen 10.30 – 14.00 uur
't Goylaan 77 (Buurtcentrum Hart van Hoograven)
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

- **Het Koffiehoekje (vrije inloop)**

open: elke dinsdag tussen 14.00 – 16.00 uur
't Goylaan 77
contact: Lina Rasoul (sociaal makelaar)
06 40 18 42 41
lrasoul@dock.nl

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Resto VanHarte Kanaleneiland**

open: dinsdag 17.30 – 20.00 uur
Bedrijfsrestaurant Woonin
Koningin Wilhelminalaan 9
contact: Fake Nieuwenhuis
06 11 29 32 03 (contact locatiecoördinator, maar niet voor reserveringen)
f.nieuwenhuis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 – 12.30 uur)
www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)

- **Eettafel Samen Eten**

open: donderdag 12.00 – 13.30 uur
Buurtcentrum Hart van Noord
Geallieerdenlaan (tegenover nummer 24)
contact: Josee van Oostrum Bakker
06 51 08 34 40

- **Buurthuis De Paraplu, Buurtbuik Utrecht**

open: dinsdag, 17.30 – 19.00 uur
Van Bijkershoeklaan 10
06 15 45 00 52
utrecht@buurtbuik.nl / Contactformulier via de website (o.v.v. Utrecht Transwijk)
www.buurtbuik.nl/utrecht-transwijk

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

open: iedere dag 10.00 – 20.00 uur
Hof van Transwijk 16
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl/transwijk

- **De Haven PKN**

open: eerste zondag van de maand om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
info@dehaven-kanaleneiland.nl
www.dehaven-kanaleneiland.nl

- **De Paraplu, Interaktcontour**

open: maandag t/m vrijdag 12.00 – 13.00 uur
Van Bijkershoeklaan 10
06 38 33 11 30

- **Divers werkt**

open: maandag en donderdag 17.00 – 21.00 uur
Grebbeberglaan 15
06 34 60 23 69
stichtingdiverswerkt@gmail.com
www.diversas.nl/projecten

- **DOCK Hart van Noord**

open: eerste dinsdag van de maand 12.00 uur
Trumanlaan 60C
contact en aanmelden: Monique v.d. Kamp
06 59 92 66 06
06 59 97 74 32
utrecht@dock.nl
www.dock.nl > zoek: Buurtcentrum Hart van Noord

- **Doen & Laten**

open: woensdag om 17.30 uur
Marco Pololaan 10
06 43 52 58 30
doenenlaten2020@gmail.com
www.doenenlatenutrecht.nl





- **Huis van Vrede PKN**

open: elke dinsdag, woensdag en donderdag om 12.30 uur en elke zondag om 11.00 uur
Trumanlaan 70
info@huisvanvrede.org
www.huisvanvrede.org

- **Axion Continu De Bijkershoek**

open: elke dag tussen 11:45 - 13.00 en 17.00 - 18.00 uur
Van Bijkershoeklaan 250
030 296 85 00 (reserveren)
bijkershoek@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/voorzieningen-en-activiteiten-de-bijkershoek

- **Axion Continu Domstate, Restaurant Nul30**

open: elke dag tussen 12.00 - 14.00 en 17.00 en 19.15 uur
Beneluxlaan 928
030 282 05 00
info@domstate.nl
www.axioncontinu.nl/locaties/domstate

- **Bij Bosshardt Kanaleneiland**

open: woensdag diner 17.30 - 19.00 uur
Marco Pololaan 10
06 11 40 60 36 (informatie) / 06 14 36 74 61 (reserveren diner)
www.legerdesheils.nl

VLEUTEN-DE MEERN

- **Stichting Vrienden van de Roef, Samen Eten**

open: woensdag 2e en 4e week van de maand om 17.30 uur
Touwslagerslaan 3 De Meern
contact: Madeleine Voorsluijs
030 666 38 88
dc.deroef@gmail.com

- **Eetcafé De Pijler**

open: eens per maand op de woensdag
Bovenpolder 80 De Meern
contact: Ouafa Boutahar
06 59 94 51 84
oboutahar@dock.nl

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

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

- **Kookclub bij Rijn**

open: woensdag 16.00 - 19.00 uur
Alenvelpark 1 Vleuten
contact: Imca Telkamp
06 53 53 73 59
itelkamp@rijnhoven.nl
rijnindewijk@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/welzijn/rijnindewijk

- **Eettafel De Schakel**

open: iedere laatste vrijdag van de maand 17.00 uur
Schoolstraat 11 Vleuten
contact: Mariëlle Fransz
06 18 06 65 95
eetcafedeschakel@gmail.com
www.deschakel-vleuten.nl/eetcafe-de-schakel

- **Ciao Café, Buurtcentrum Weide Wereld**

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

- **Resto VanHarte Leidsche Rijn (1x per maand in Vleuterweide)**

open: vrijdag 17.30 - 20.00 uur, alleen op 1e vrijdag van de maand
Bibliotheek Vleuterweide
Burchtpoort 16
contact: Jolanda Panis
06 11 29 32 03 (contact Restomanager, maar niet voor reserveringen)
j.panis@restovanharte.nl
0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 - 12.30 uur)
www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)





- **Lunchcafé Samen eten**

open: 1x per maand op vrijdag, 11.00–14.00 uur
 Buurtspeeltuin de Albatros
 IJzervarensingel 12
 contact: Chaymae Benamar
 06 38 45 07 83 (Sub-vdm) / 030 252 40 30 (Humanitas)
 info@sub-vdm.nl
 www.humanitas.nl/utrecht > Agenda

- **Lunchcafé Samen eten**

open: 1x per maand op woensdag, 11.00–14.00 uur
 Buurtspeeltuin de Balije
 Augustusweg 30
 contact: Chaymae Benamar
 06 38 45 07 83 (Sub-vdm) / 030 252 40 30 (Humanitas)
 info@sub-vdm.nl
 www.humanitas.nl/utrecht > Agenda

LEIDSCHER RIJN

- **Resto VanHarte Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Bij de Buren
 open: vrijdag 17.30 – 20.00 uur, behalve op 1e vrijdag van de maand (zie daarvoor locatie bij Vleuten-de Meern)
 Eerste Oosterparklaan 76
 contact: Jolanda Panis
 06 11 29 32 03 (contact Restomanager, maar niet voor reserveringen)
 j.panis@restovanharte.nl
 0900 900 30 30 (reserveren, werkdagen 9.00 – 12.30 uur)
 www.restovanharte.nl/locaties/utrecht (ook online reserveren)

2.13 ORGANISATIES VOOR OUDEREN

U op leeftijd

U op leeftijd (voorheen COSBO-ACO) komt op voor de belangen van senioren in de stad Utrecht. De organisatie zet zich in voor de huidige generatie ouderen en voor jong-senioren die zich willen voorbereiden op hun toekomst. U op leeftijd richt zich niet op individuele belangen, maar op kwesties waarmee groepen senioren te maken hebben en krijgen. Actuele thema's zijn wonen, welzijn en zorg, digitalisering en mobiliteit. U op leeftijd luistert naar mensen en brengt de onderwerpen onder de aandacht van beleidsmakers.

De Seniorenburgemeester is een van de ambassadeurs van U op leeftijd. Momenteel wordt de functie vervuld door Corrie Huiding-Stomp. Zij kan uitgenodigd worden om bijvoorbeeld iemand in het zonnetje te zetten of een opening te verrichten. Daarnaast gaat ze graag het gesprek aan om te horen wat er speelt onder senioren in de stad.

- **U op leeftijd**

Churchilllaan 11, 1e etage
 3527 GV UTRECHT
 06 83 50 50 96
 info@uopleeftijd.nl
 www.uopleeftijd.nl

ANBO-PCOB

ANBO-PCOB behartigt de belangen van haar leden bij alle vragen op het gebied van inkomen, gezondheid en wonen. ANBO-PCOB geeft individueel advies, hulp op maat en een pakket met leden-voordeel. ANBO-PCOB biedt landelijke dienstverlening en helpt daarnaast leden zich lokaal te organiseren en invloed uit te oefenen.

- **ANBO-PCOB**

Vijzelmolenlaan 20–22
 3447 GX Woerden
 0348 466 666
 contact@anbo-pcob.nl
 www.anbo-pcob.nl

KBO stad Utrecht

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

- **KBO, stad Utrecht**

www.kboprovincieutrecht.nl

Senioren Leidsche Rijn (voorheen KBO Leidsche Rijn)

Senioren Leidsche Rijn wil senioren een omgeving bieden waarin zij welkom zijn met hun vrienden en kennissen en waar zij ook nieuwe contacten kunnen leggen. De vereniging zet zich desgewenst ook in om haar leden te helpen zelf de regie te blijven voeren over hun leven. Senioren Leidsche Rijn doet dit om het welzijn en de zelfredzaamheid van senioren te vergroten. Senioren Leidsche Rijn is er voor iedereen boven de 50 jaar, ongeacht afkomst, achtergrond of sociale klasse.

- **Senioren Leidsche Rijn**

Ten Veldestraat 53
 3454 EJ De Meern
 030 666 49 83
 secretaris@seniorenlr.nl
 www.kboprovincieutrecht.nl > afdelingen > leidsche rijen

Nederlandse Bond Voor Oudere Migranten (NISBO)

De NISBO is een vereniging die een brug vormt tussen oudere migranten en de Nederlandse samenleving. De NISBO houdt spreekuren, brengt huisbezoeken en geeft computercursussen. Ook is er een huiskamerproject en zijn er voorlichtings-bijeenkomsten.





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

Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
06 15 27 62 11 (werkdagen 9.00 – 13.00 uur)
nisbo.utrecht@hotmail.com
www.nisbo.net
bereikbaar:

Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM)

NOOM is een landelijk netwerk van en voor ouderen met een migratieachtergrond. Bij NOOM zijn verschillende landelijke organisaties van en voor oudere migranten aangesloten. Samen werken zij aan verbetering van het welzijn van oudere migranten.

- **NOOM**

Nova building
Churchillaan 11, verdieping 4, kamer 9
3527 GV Utrecht
coördinator: Thérèse Nleng
06 11 23 97 84
t.nleng@netwerknoom.nl
www.netwerknoom.nl

Stichting Pelita

Stichting Pelita zet zich in voor mensen uit voormalig Nederlands-Indië die na afloop van de Tweede Wereldoorlog, de Bersiap of vanwege de Indonesische onafhankelijkheid naar Nederland vertrokken. Pelita helpt senioren uit voormalig Nederlands-Indië bij hun aanspraak op de wetten voor oorlogsgetroffenen en hun mogelijke verzoek om begeleiding door maatschappelijk werk. Wilt u een persoonlijk onderhoud? Neem dan telefonisch contact op of kom langs op een van de vier spreekuren in het land.

- **Stichting Pelita**

Nienoord 13
1112 XE Diemen
088 330 51 11
info@pelita.nl
contact: Soscha Papilaja regiocoördinator Midden-Nederland
06 29 66 19 01
s.papilaja@pelita.nl
www.pelita.nl

Asha

Stichting Asha ('hoop' in het Hindi) is een vrijwilligersorganisatie van Hindoestaanse Surinamers in de gemeente Utrecht. Stichting Asha heeft als doel dat alle burgers kunnen meedoen in de Utrechtse samenleving. De Stichting organiseert projecten en activiteiten voor alle doelgroepen, bijvoorbeeld 'Het Ontmoetingsproject' voor Hindoestaanse ouderen.

- **Asha, Ontmoetingsproject Hindoestaanse ouderen**

open: do 12.00 – 16.00 uur (behalve feest- en vakantiedagen)
Buurtcentrum Oase
Cartesiusweg 11
3534 BA Utrecht
contact: Radj Ramcharan, 06 26 61 87 70, radj.ramcharan.utrecht@gmail.com
Ronald Kalka, 06 22 19 69 73, r.kalka@ziggo.nl
www.stichtingasha.nl





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





3 ZELFSTANDIG BLIJVEN WONEN

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

3.1 BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

- Spoed: 112 (gratis)
- Zorg, geen spoed: bel uw huisarts of huisartsenpost (gebruikelijke belkosten)
- Politie, geen spoed: 0900 8844 (2 cent per minuut + gebruikelijke belkosten)
- Brandweer geen spoed: 0900 0904 (2,9 cent per minuut met een starttarief van 9,51 cent plus de gebruikelijke belkosten)
- Zelfmoordlijn: 113 (gratis) of 0800 0113 (gratis)
- Meldpunt zorgwekkend gedrag: 0800 1205 (gratis)
- Slachtofferhulp: 0900 0101 (gebruikelijke belkosten)
- Algemeen nummer gemeente Utrecht: 14 030 (Voor dit algemene nummer van de gemeente Utrecht hoort geen netnummer, ook niet als u mobiel belt, gebruikelijke belkosten)

3.2 ZELFSTANDIGE (SENIOREN)WONINGEN

Er zijn verschillende mogelijkheden om zelfstandig te blijven wonen.

Een seniorenwoning

Seniorenwoningen zijn gelijkvloers en zonder trap te bereiken. Meestal zijn ze voorzien van brede gangen en deuren, een verhoogde toiletspot en steunen. U heeft geen indicatie nodig voor een zelfstandige seniorenwoning.

De seniorenwoningen worden aangeboden via www.utrecht.mijndak.nl. Om een seniorenwoning te kunnen huren moet u als woningzoekende in de regio Utrecht ingeschreven zijn bij WoningNet (via Dāk). Dit kost eenmalig € 17,50 en daarna jaarlijks € 7. U krijgt een registratienummer waarmee u kunt reageren op woningen die vrijkomen. Als u ouder bent dan 65 jaar en voldoet aan de regels voor de woning van uw keuze, kunt u (vaak met voorrang) reageren. Onder de foto van de woning ziet u de tekst senioren staan. Ook staat er een symbool waaraan u kunt zien of de woning geschikt is voor mensen die moeilijk ter been zijn of een rollator gebruiken.

- **Klantcontactcentrum WoningNet**
postadres: Postbus 158
1380 AD Weesp
0900 260 00 60 (gebruikelijke belkosten)
www.utrecht.mijndak.nl
bereikbaar: werkdagen 8.00 - 17.00 uur

Groepswonen ouderen

Bij groepswonen woont u zelfstandig in een woning, maar zijn er ook één of meer gemeenschappelijke ruimten. Groepswoningen vindt u niet tussen het woningaanbod van WoningNet. Om voor groepswonen in aanmerking te komen bij de LVGO (zie hierna) moet u wel bij WoningNet zijn ingeschreven als woningzoekende.

LVGO

(Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen)

De LVGO is er voor personen vanaf 50 jaar. Het is een zelfstandige vereniging die ervoor wil zorgen dat ouderen gemeenschappelijk kunnen wonen. De LVGO gaat niet over de toewijzing van woningen. Op de website vindt u een bijgewerkt overzicht van de woon-groepen in Utrecht.

• LVGO

postadres: Wingerd 52
3823 CT Amersfoort
06 28 28 36 59
info@lvgo.nl
www.lvgo.nl

Woningen voor mensen met een bijzondere woonbehoefte

Er zijn woningen beschikbaar voor mensen met een bijzondere woonbehoefte, zoals iemand die slecht ter been is. Utrecht heeft woningen met een bewijs van toegankelijkheid (gelijkvloers, geschikt voor rollator of rolstoel). Die woningen worden met voorrang aangeboden aan mensen met een lichamelijke beperking die een woning zoeken. WoningNet behandelt voor de gemeente de aanvragen voor (medische) urgentie. Kijk of u eventueel in aanmerking komt voor een (woonvorm)indicatie of medische urgentie op www.woningnet.nl/woondiensten/gemeenten/utrecht. Bij een toegewezen (woonvorm)indicatie kunt u vervolgens reageren op woningen. Dit doet u op de website van WoningNet (via Dāk, www.utrecht.mijndak.nl). Let daarbij op het symbool bij de woning dat aangeeft voor wie de woning geschikt is. Een indicatie geeft voorrang op service-woningen, rollatorwoningen of rolstoelwoningen. (Een medische urgentie geeft voorrang op het gewone woningaanbod). Overigens kunt u ook zonder indicatie reageren op de genoemde woningen, maar is er geen sprake van voorrang bij de toewijzing van deze woningen.

Fokuswoningen

Fokus maakt het mogelijk dat mensen met een ernstige lichamelijke beperking onafhankelijk en zelfstandig kunnen leven. Wonen in een Fokuswoning betekent dat assistentie bij algemeen dagelijkse levensverrichtingen (ADL), zoals hulp bij aankleden en eenvoudige verpleegtechnische handelingen, altijd in de buurt is. U bepaalt zelf wanneer u assistentie vraagt en waarvoor. Een Fokuswoning huurt u via de woningcorporatie.

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





- **Fokus (regiokantoor Utrecht)**

Drieharingstraat 28
3511 BJ Utrecht
050 52172 00
info@fokuswonen.nl
www.fokuswonen.nl
bereikbaar: werkdagen 8.30 – 17.00 uur; op vrijdag tot 16.30 uur

Een servicewoning

Deze woningen liggen in de buurt van een zorgcentrum. De bewoners wonen zelfstandig maar kunnen gebruikmaken van extra zorg en ondersteuning vanuit het zorgcentrum. U betaalt hiervoor meestal een eigen bijdrage. Op de website van WoningNet (via Dāk, www.utrecht.mijndak.nl) vindt u deze woningen onder 'verzorgd wonen'. In de advertentie staat welke zorg er aanwezig is. Daarnaast biedt WoningNet servicewoningen in zorgcentra waarvoor een indicatie kan worden aangevraagd ('wonen plus'). U krijgt voorrang op deze woningen als u een indicatie heeft. Deze indicatiestelling verloopt via WoningNet (www.woningnet.nl/woondiensten/gemeenten/utrecht).

Servicewoning in een woonzorgcentrum

Dit is een gebouw in een woonwijk met zelfstandige appartementen. Om hier te kunnen wonen heeft u een indicatie nodig. Een toelatingseis is meestal dat u zelfstandig uw huishouden kunt doen en financieel in staat bent de woning te betalen. U woont zo lang mogelijk zelfstandig en u kunt zorg of ondersteuning aanvragen wanneer u dat nodig heeft. Vaak zijn er allerlei activiteiten waar u aan mee kunt doen.

Hieronder vindt u een lijst van zorgaanbieders per buurt met de verschillende soorten (zelfstandige) woningen die zij aanbieden. Op www.ouderenzorgutrecht.nl vindt u (onder 'Leden') ook adressen van zulke instellingen in de provincie Utrecht.

De locaties van de zorginstellingen in de stad vallen meestal onder AxionContinu, Careyn, De Rijnhoven of Vecht en IJssel. Hieronder vindt u eerst de algemene contactgegevens van deze vier zorgaanbieders, en daaronder de contactgegevens per wijk.

Aanbieders van woonzorgcentra en servicewoningen

- **AxionContinu**

030 282 22 77
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

- **Careyn**

088 123 99 88
contact@careyn.nl / Contactformulier via de website
www.careyn.nl

- **De Rijnhoven**

0800 745 64 68
CCC@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl

- **Vecht en IJssel**

030 303 3500
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl

Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk

WEST

- **Woonzorgcentrum De Wartburg – AxionContinu**

Woonzorgcentrum en servicewoningen
Kennedylaan 16
3533 KJ Utrecht

OVERVECHT

- **Woonzorgcentrum 't Huis aan de Vecht – AxionContinu**

woonzorgcentrum
Costa Ricadreef 9
3563 TA Utrecht

- **Woonzorgcentrum Zuylenstede – Vecht en IJssel**

Woonzorgcentrum en servicewoningen
Perudreef 8
3563 VA Utrecht

- **Warande – Careyn**

woonzorgcentrum
Werradreef 89, 99
3562 CW Utrecht

BINNENSTAD

- **Bartholomeus Gasthuis**

woonzorgcentrum en servicewoningen
Lange Smeestraat 40
3511 PZ Utrecht

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Woonzorgcentrum De Bijniershoek – AxionContinu**

Woonzorgcentrum en servicewoningen
Van Bijniershoeklaan 250
3527 XL Utrecht





- **Woonzorgcentrum Transwijk – Vecht en IJssel**

woonzorgcentrum
Hof van Transwijk 16
3526 XB Utrecht

LEIDSCHER RIJN

- **Woonzorgcentrum De Drie Ringen – AxionContinu**

woonzorgcentrum
Kandinskystraat 40
3544 NW Utrecht

VLEUTEN-DE MEERN

- **Coninckshof – De Rijnhoven**

servicewoningen
Utrechtse Heuvelrug 180
3452 LM Vleuten

- **Hinderstein en Bottenstein – De Rijnhoven**

servicewoningen
Alenvelpark 1
3451 CE Vleuten

- **Parkhof – De Rijnhoven**

woonzorgcentrum
Alenvelpark 1
3451 CE Vleuten

- **De Zonnewijzer – De Rijnhoven**

servicewoningen
Touwslagerslaan 1
3454 GV De Meern

3.3 WONINGAANPASSINGEN EN HULPMIDDELEN

Met wat kleine aanpassingen kunt u misschien langer thuis blijven wonen. Hulpmiddelen om het u thuis wat makkelijker te maken zijn er in vele soorten en maten. Bijvoorbeeld een hulpmiddel om potten open te maken, een douchestoel of een wandbeugel. Deze hulpmiddelen zijn te koop in gespecialiseerde winkels, maar soms ook in zaken voor huishoudelijke artikelen. Het kopen en plaatsen van deze producten regelt u zelf.

Er zijn ook organisaties waar u nieuwe én gebruikte hulpmiddelen kunt lenen of kopen. Voor sommige hulpmiddelen en aanpassingen kunt u een vergoeding krijgen, voor andere niet. Er zijn hulpmiddelen en aanpassingen waarvoor u een indicatie moet

hebben, en soms betaalt u er een eigen bijdrage voor. Bij uw zorgverzekeraar of bij het Wmo-loket van de gemeente Utrecht kunt u navragen hoe het zit. De gemeente heeft met vier leveranciers een contract afgesloten voor de levering van hulpmiddelen en aanpassingen.

- **Wmo-loket**

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 - 17.00 uur)
wmo@utrecht.nl / Contactformulier via de website
www.utrecht.nl/wmo

- **Medipoint**

Reactorweg 160
3542 AD Utrecht
088 102 0100
klantenservice@medipoint.nl / Contactformulier via de website
www.medipoint.nl

- **Meyra**

Fahrenheitbaan 4d
3439 MD Nieuwegein
030 221 81 20
nieuwwegein@meyra.nl
www.meyra.nl

- **Kersten hulpmiddelenspecialist**

Duwboot 95
3991 CG Houten
030 820 11 00
wmoutrecht@kerstenhulpmiddelen.nl
www.kerstenhulpmiddelen.nl

- **Welzorg**

088 001 67 00 (ook WhatsApp)
info@welzorg.nl / Contactformulier via de website
www.welzorg.nl

Heeft u zorg of ondersteuning nodig en komt u er niet uit met het Wmo-loket van de gemeente? Neem dan contact op met de onafhankelijke cliëntondersteuners van U Centraal. Zij kunnen u informatie en advies geven, bemiddelen en helpen met het opstellen van een bezwaar of klacht. Hun hulp is gratis.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60
oco@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning





3.4 PERSONENALARMERING

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

Hoe werkt het?

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

Informeer bij uw zorgverzekeraar of u een vergoeding voor personenalarmering kunt krijgen. Bij de meeste verzekeraars is een verwijzing van de huisarts nodig én toestemming van de zorgverzekeraar. Wanneer u ervoor kiest een abonnement af te sluiten, kunt u terecht bij een van de volgende organisaties.

- **Personenalarmering van FocusCura via AxionContinu**
030 692 70 50
Contactformulier via de website
www.focuscura.com/nl/producten/calarm-personenalarmering
- **Personenalarmering van Careyn**
088 123 99 88
alarmering@careyn.nl
www.careynpersonenalarmering.nl
- **Personenalarmering van De Rijnhoven**
0348 441 714
personenalarmering@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl/thuiszorg/personenalarmering

3.5 HULP BIJ HET HUISHOUDEN

Als u graag in uw eigen huis wilt blijven wonen, maar niet meer alle huishoudelijke taken aankunt, kunt u bij de gemeente 'hulp bij huishouden' aanvragen. Hulp bij huishouden valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). U vraagt de hulp aan bij het Wmo-loket. Na de aanvraag komt een medewerker van Buurtteams Utrecht bij u langs om te bespreken wat past in uw situatie. Niet iedereen heeft recht op hulp bij huishouden. Na het gesprek krijgt u per brief een indicatiebesluit van de gemeente. Een indicatie geeft aan hoeveel uur huishoudelijke hulp u per week krijgt. Voor hulp bij huishouden betaalt u altijd een eigen bijdrage, in 2026 is dat maximaal € 21,80 per maand.

• Wmo-loket

Telefoon 14 030 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)
wmo@utrecht.nl / Contactformulier via de website
www.utrecht.nl/wmo

Heeft u zorg of ondersteuning nodig en komt u er niet uit met Buurtteams Utrecht of het Wmo-loket van de gemeente? Neem dan contact op met de onafhankelijke cliënt-ondersteuners van U Centraal. Zij kunnen u informatie en advies geven, bemiddelen en helpen met het opstellen van een bezwaar of klacht. Hun hulp is gratis.

• Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal

030 236 17 60
oco@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning

3.6 HULP VAN EEN VRIJWILLIGER THUIS

Voor mensen die thuis korte of langere tijd hulp nodig hebben, zijn er in Utrecht tientallen vrijwilligersorganisaties en burenhulp-initiatieven. De vrijwilligers kunnen u op verschillende manieren helpen.

Buren voor Buren Vleuten-De Meern

Buren voor Buren ondersteunt bewoners van Vleuten-De Meern met laagdrempelige burenhulp. Vrijwillige buurtgenoten helpen bij alledaagse taken zoals kleine klussen, tuinwerk, vervoer, digitale hulp of een gezellig praatje. Er wordt steeds meer buurtgericht gewerkt via buurtzorgcirkels, zodat bewoners dichtbij passende steun vinden. Daarnaast ontstaat een wijkplatform waar bewoners elkaar eenvoudig kunnen vinden voor hulp, ideeën of initiatieven. Zo wordt de verbondenheid en zorgzaamheid in de wijk versterkt.

• Buren voor Buren Vleuten-De Meern

030 677 31 31 (werkdagen 9.00 – 11.00 uur, na 11.00 uur antwoordapparaat)
info@burenvoorburen.info
www.burenvoorburen.info

Oost voor elkaar

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

• Wijkcoöperatie Oost voor Elkaar

Oudwijkdwardsstraat 148 (bij Podium Oost)
3581 LJ Utrecht
Zie de website voor de verschillende inlooplocaties en bijhorende tijden
06 20 93 22 49
info@oostvoorelkaar.nl
www.oostvoorelkaar.nl





Burennetwerk Zuilen

Woont u in Zuilen en heeft u hulp nodig bij kleine klusjes in en om uw huis, vervoer of gewoon behoefte aan gezelschap voor een wandeling of een kopje koffie? Via Burennetwerk Zuilen worden vraag en aanbod van burenhulp bij elkaar gebracht. U kunt uw vraag stellen via het contactformulier op de website: www.burennetwerkuilen.nl > Burencontact > Ik zoek hulp. Wilt u juist hulp aanbieden, zoals bij het doen van boodschappen, klussen, vervoer, tuinieren of als maatje? Ook daarvoor kunt u zich aanmelden via de website. Wilt u liever bellen? Op maandagmiddag en donderdagmiddag tussen 12.00 en 15.30 uur kunt u terecht bij de stichting Kracht van Zuilen via het nummer 06 41 81 20 03. Als u, bij geen gehoor, de voicemail insprekt of een Whatsapp bericht stuurt, dan wordt er zo snel mogelijk contact met u opgenomen.

- **Burennetwerk Zuilen**

06 41 81 20 03 (maandag en donderdag 12.00 – 15.30 uur)
info@krachtvanzuilen.nl
www.burennetwerkuilen.nl

Burennetwerk Utrecht Zuid (Hoograven en Lunetten)

Burennetwerk Utrecht Zuid is een bewonersinitiatief in Hoograven en Lunetten. Het burennetwerk is er voor wijkbewoners die zo zelfstandig mogelijk leven, maar af en toe een beetje hulp goed kunnen gebruiken. Dat kan gaan om een klusje in of om het huis, om een bezoek of wandeling voor de gezelligheid of om vervoer naar bijvoorbeeld de huisarts. Een hulpvraag kunt u indienen via de website www.burennetwerkutrechtzuid.nl > Hulp aanvragen

- **Contactformulier via de website**

www.burennetwerkutrechtzuid.nl

- Aanvullende contactgegevens Lunetten:

Lunetten Wil Wel
 06 17 123 454 (niet voor hulpvragen, wel voor informatie)
contact@lunettenwilwel.nl
www.lunettenwilwel.nl

Inloop van Buren (Rivieren- en Dichterswijk)

Inloop van Buren is een project waar vraag en aanbod van buurtbewoners in de Rivieren- en Dichterswijk bij elkaar komen. Eenvoudige burenhulp. De een heeft iets nodig, de ander wil graag iets doen. Bijvoorbeeld boodschappen, de hond uitlaten, kleine klusjes in de tuin enzovoort.

- **Inloop van Buren**

inloopvanburen@gmail.com

Wijkinformatiepunt Kanaleneiland

De mensen van het Wijkinformatiepunt komen graag met wijkbewoners in contact om ze te verwijzen naar de juiste informatie en instanties.

- **Wijkinformatiepunt Kanaleneiland**

Amerikalaan 199
 3526 VD Utrecht
 06 35 62 94 58
info@wijkinformatiepuntkanaleneiland.nl
www.wijkcooperatie-kanaleneiland.nl

HipHelpt Utrecht

Hulp in Praktijk (HipHelpt) Utrecht biedt hulp aan mensen in nood, in hun eigen buurt. HipHelpt doet dit met de inzet van vrijwilligers. De organisatie zet zich in voor mensen zonder sociaal netwerk die geen geld hebben om hulp te betalen. Medewerkers bemiddelen voor verschillende vormen van dagelijkse hulp. Denk aan boodschappen doen voor iemand die slecht ter been is of een klusje doen in huis. Aanmelden van een hulpvraag kan via de website www.hiphelpt.nl/utrecht.

- **HipHelpt Utrecht**

06 42 08 64 87
utrecht@hiphelpt.nl
www.hiphelpt.nl/utrecht

Algemene Hulpdienst, U Centraal

De vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst helpen mensen die door ziekte, een beperking, hoge leeftijd of weinig sociale contacten zelf niet alles meer kunnen én geen geld hebben om hulp te betalen. De hulp bestaat onder andere uit boodschappen doen of kleine klussen, contact, begeleiding en vervoer naar een arts of het ziekenhuis. De hulp is gratis, maar u betaalt de vrijwilliger wel een onkostenvergoeding voor het gebruik van de auto of het openbaar vervoer. Indien bij vervoer gebruik wordt gemaakt van de auto van de vrijwilliger wordt de ondersteuning belegd bij ANWB AutoMaatje (meer informatie over ANWB Automaatje vindt u in hoofdstuk 2.8). Na een telefonisch kennismakingsgesprek gaat de Algemene Hulpdienst voor u op zoek naar een vrijwilliger.

- **Algemene Hulpdienst Utrecht, U Centraal**

Drift 11
 3512 BR Utrecht
 030 236 17 43 (werkdagen 9.00 – 13.00 uur)
alghulpdienst@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/praktischehulp

3.7 BUURTBEMIDDELING

Een fijne woonomgeving is belangrijk. Maar wat als er gedoe is in de buurt? Of als u problemen heeft met uw burenen en u komt er samen niet uit? In zulke gevallen kunt u Buurtbemiddeling Utrecht inschakelen. Buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers die luisteren naar het verhaal van beide burenen. Zij oordelen niet en houden wat zij horen geheim. Het is de bedoeling dat u en uw burenen met begeleiding van de bemiddelaars zelf de problemen oplossen. Zo is de kans groter dat het lukt. U kunt ook bij Buurtbemiddeling





terecht voor een luisterend oor, tips of advies over hoe u met uw burens om kunt gaan. Buurtbemiddeling is gratis en voor alle inwoners van de stad Utrecht.

- **Buurtbemiddeling, U Centraal**

Drift 11
3512 BR Utrecht
030 236 17 28
buurtbemiddeling@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/buurtbemiddeling

3.8 MAALTIJD BEZORGING

Als u niet meer zelf kunt koken, kunt u maaltijden thuis laten bezorgen of in de supermarkt kant-en-klare verse maaltijden kopen. U kunt er ook voor kiezen om bij u in de buurt eens samen met anderen te eten. Zie daarvoor de eettafels die op verschillende plaatsen worden georganiseerd (hoofdstuk 2.12).

Stichting Thuisgekookt

Stichting Thuisgekookt verbindt buurtgenoten met elkaar door het delen van een (warme) maaltijd. Een buurtgenoot kookt een extra maaltijd die u voor een bepaalde prijs koopt en vaak thuisbezorgd kan worden. Zo leert u iemand in de buurt kennen en eet u een vers gekookte maaltijd. Het is ook mogelijk om met de U-pas te betalen.

- **Stichting Thuisgekookt**

085 060 87 68 (werkdagen 9.00–17.00 uur)
info@thuisgekookt.nl
www.thuisgekookt.nl/thuisgekookt-utrecht

3.9 SAMEN ETEN

Eet Mee! Ontmoeting aan tafel

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

- **Stichting Eet Mee!**

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

Eettafels

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

3.10 (BIJZONDER) OPENBAAR VERVOER

Openbaar Vervoer reisinformatie

Op de website www.9292.nl vindt u reisinformatie over het openbaar vervoer. Via telefoonnummer 0900 9292 krijgt u een persoonlijk reisadvies van deur tot deur met alle vormen van openbaar vervoer. De adviseur kan u ook vertellen wat voor u de handigste en goedkoopste manier van reizen is.

- **9292 REISinformatiegroep B.V.**

postadres: Postbus 19319
3501 DH Utrecht
0900 9292 (€ 1,00 p/m, max. € 20 per gesprek; let op dan wordt de verbinding automatisch verbroken)
reizigers@9292.nl
www.9292.nl
bereikbaar op werkdagen: 7.30 – 19.00 uur; za, zo en feestdagen: 10.00 – 18.00 uur

Met korting reizen in het OV

Voor senioren zijn er verschillende mogelijkheden om met korting te reizen in het openbaar vervoer. 65-plussers ontvangen automatisch 34% korting bij bus, tram en metro met een persoonlijke OV-chipkaart (zowel op het instap- als het kilometertarief). U kunt eventueel ook OVpay gebruiken, waarbij u betaalt met een betaalpas, creditcard of mobiele betaalapp. Vergeet dan niet uw leeftijdskorting te koppelen aan de gekozen betaalmethode via uw OVpay account (www.ovpay.nl, zoek op leeftijdskorting). OVpay is ook telefonisch bereikbaar op 0900 1433.

- **OVpay**

0900 1433 (ma t/m vr 7.00 – 21.30 uur, weekend en feestdagen 10.00–16.00 uur; gebruikelijke belkosten)
www.ovpay.nl

Voor treinvervoer kan worden gekeken naar voordeelabonnementen zoals Dal Voordeel of andere mogelijkheden van de NS. Deze abonnementen kunnen soms met korting worden aangeschaft door senioren. Zie www.ns.nl, zoek op 65-plusser, U kunt ook losse treinkaartjes kopen met korting: NS PrijsTijd Deal (daluren), Samenreisticket Daluren en Groepsticket Daluren. Kijk op ns.nl/daluren voor meer informatie over het voordeel in de daluren. Op ns.nl/spoordeelwinkel vindt u tot slot voordelige uitjes met de trein.





• NS Reisinformatie

030 7515155 (7 dagen per week dag en nacht bereikbaar, chat van 7.00 uur tot 23.00 uur)
www.ns.nl

In Utrecht kunnen inwoners met een laag inkomen reizen met korting in de Utrechtse bus-sen en trams. Vanaf 2026 gaat het om 70–80% korting (vanaf 65 jaar: 80%). Daarnaast kan vanuit de U-pas mobiliteit-tegoed worden besteed aan reizen met het OV. Zie voor meer informatie over deze beide regelingen hoofdstuk 7.2 van de Plusgids (7.2 > Extra's van de Gemeente Utrecht > U-pas en > Voordelig reizen met de bus en de tram)

OV-begeleiderskaart

De OV-begeleiderskaart is bedoeld voor reizigers die door een ziekte of beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer kunnen reizen. Als u op de website van Argonaut Advies enkele vragen beantwoordt (stroomschema), ziet u of u recht heeft op de kaart. U kunt dan een aanvraagformulier downloaden en uitprinten of het formulier telefonisch aanvragen. Het ingevulde aanvraagformulier kunt u vervolgens per post opsturen naar onderstaand adres. Een arts beoordeelt uw aanvraag. Als u recht heeft op de OV-begeleiderskaart, kan een begeleider van ten minste 12 jaar of ouder gratis met u meereizen. De kaart staat op uw naam zodat u zelf kunt bepalen wie er als begeleider meereist.

• Argonaut Advies B.V.

t.a.v. OV-Begeleiderskaart
postadres: Postbus 446
3760 AK Soest
088 229 80 80 of 030 235 46 61 (optie 1)
info@argonaut.nl
www.argonaut.nl/ov-begeleiderskaart

Nederlandse Spoorwegen Reisassistentie

De Nederlandse Spoorwegen (NS) verlenen assistentie aan reizigers met een lichamelijke beperking. U kunt de hulp aanvragen als u een rolstoel gebruikt, visueel beperkt bent of een andere beperking heeft waardoor u hulp nodig heeft bij het reizen. De NS biedt deze hulp op alle stations in Nederland, dagelijks voor alle NS-treinen (dus ook voor nacht-treinen). Op enkele stations zijn de perrons nog niet toegankelijk met een lift of hellingbaan: hier biedt de NS tot de aanleg van de lift of hellingbaan alleen hulp voor reizigers die geen lift of hellingbaan nodig hebben bij het reizen. Op www.ns.nl > reisinformatie > reizen met een beperking vindt u alles over voorzieningen in de trein en op het station. Wilt u gebruikmaken van hulp, meld dat dan uiterlijk een uur voor uw treinreis bij NS Reis-assistentie. U kunt dat online doen via www.ns.nl (Mijn NS) of via de NS app. Bellen kan ook (030 235 78 22). Na de reservering krijgt u een bevestiging met daarin de ontmoetingsplek op het station. Heeft u problemen onderweg? Ook dan kunt u via de app of telefonisch contact opnemen met NS Klantenservice. De reisassistentie dienstverlening is gratis. Als u met een groep reist, moet de hulp per persoon worden aangevraagd.

Op verschillende stations biedt NS ook extra begeleiding als u een visuele beperking heeft. Dit is de 1 Stap Verder-service. Deze kan alleen telefonisch worden aangevraagd. De begeleiding reikt dan tot aan de taxistandplaats, bus-, tram- of metrohalte. Zie online voor welke stations de 1 Stap Verder-service precies aan te vragen is.

Wilt u Reisassistentie gebruiken op een station waar een andere treinvervoerder stopt, kan dit ook met een aanvraag bij NS.

• NS Reisassistentie

NS Servicecentrale: 030 235 78 22
www.ns.nl > zoek op: reisassistentie (assistentie aanvragen kan 24 uur per dag)

Regiotaxi

Regiotaxi Utrecht verzorgt openbaar vervoer voor iedereen die zelfstandig of met begeleiding kan reizen, ook met een rolstoel of scootmobiel. Regiotaxi Utrecht brengt u van deur tot deur en van en naar een opstapplaats of een halte van het openbaar vervoer. Een rit mag maximaal 35 kilometer zijn. Vanaf 25 kilometer betaalt u een hoger (commercieel) tarief. Het vertrek of de aankomst van uw rit moet altijd in één van de deelnemende gemeenten zijn (zie voor een actueel overzicht de website, het betreft de regio's: Utrecht(-stad), Utrecht West, Lekstroom, Utrecht Zuidoost, Eemland).

U betaalt per rit een instaptarief en een tarief per gereden kilometers. De taxi's rijden tussen 6.30 en 24.00 uur (vrijdag en zaterdag tot 1.00 uur 's nachts; voor feestdagen zie de website). U kunt telefonisch een rit bestellen. Een rolstoel, scootmobiel of rollator kan mee, net als een blindengeleide- of hulphond. Met een regiotaxipas (of OV-pas) gaat de bestelling sneller en kunt u ook via internet ritten aanvragen. Op www.regiotaxiutrecht.nl leest u terug tot wanneer u een taxi kunt reserveren voor aanvang van de rit (> zoek op 'rit reserveren'). Daarnaast vindt u terug welke mogelijkheden er zijn voor eventuele begeleiding tijdens de rit en welke voorwaarden hieraan worden gesteld (> zoek op 'begeleiding'). Komt u er niet uit met deze informatie, bel dan de klantenservice (0900 600 80 08).

Wmo-reizigers (reizigers met een indicatie vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning) betalen een lager tarief dan OV-reizigers. Voor de indicatie kunt u contact opnemen met de afdeling Wmo van de Gemeente Utrecht. Vervoer met de regiotaxi is niet bedoeld voor woon-werk verkeer of vaste ritten naar dagbesteding of dagbehandeling door Wmo-reizigers.

Regiotaxi Utrecht is gecombineerd vervoer. De taxi kan ook andere mensen ophalen of wegbrengen. Hierdoor is de regiotaxi goedkoper dan een gewone taxi. Kijk voor de actuele tarieven voor een Wmo-reiziger en een OV-reiziger op de website van Regiotaxi Utrecht: www.regiotaxiutrecht.nl > Wat kost een rit > Tarieven.

• Regiotaxi Utrecht

0900 600 80 08 klantenservice (werkdagen 9.00 -17.00 uur)
085 086 21 01 voor bestellen taxi (bereikbaar van 6.00 tot 1 uur na sluitingstijd)
www.regiotaxiutrecht.nl

Valys

Valys verzorgt vervoer over langere afstanden voor personen met een mobiliteits-beperking. U kunt Valys gebruiken als u verder reist dan 5 OV-zones of 25 kilometer van-af uw woonadres. Valys is taxivervoer van deur tot deur, of taxivervoer in combinatie met de trein. U reist met Valys voor een voordelig tarief. Uw rolstoel of scootmobiel kan mee,





dat regelt u bij uw reservering. Valys is gecombineerd vervoer. Er kunnen dus ook andere reizigers in de taxi zitten.

Valyspas

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

- een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een maatwerkvoorziening Wmo-vervoer (bijvoorbeeld een Regiotaxipas, een Wmo-rolstoel of -scootmobiel);
- een gehandicaptenparkeerkaart van de gemeente (voor passagiers, GPK P);
- een OV-begeleiderskaart;
- een indicatiebesluit vervoersnoodzaak Valys via Argonaut Advies B.V. Dit kost eenmalig € 50 en er vindt geen medische keuring plaats (besluit vindt plaats op basis van meegezonden stukken). Online aanvraag via www.argonaut.nl. Een aanvraag kan zowel schriftelijk (aanvraagformulier opvragen via www.valys.nl) als digitaal (www.pasaanvraag.nl). Digitaal is het goedkoper (-50%) en sneller. De doorlooptijd van een schriftelijke pasaanvraag bedraagt ongeveer 15 werkdagen.

Valys kilometerbudget

Iedere Valyspashouder krijgt jaarlijks een standaard persoonlijk kilometerbudget (PKB). Met dit budget reist u voor € 0,288 per kilometer. U mag bij uw reizen met Valys gratis een begeleider meenemen. Bovendien kunnen nog maximaal twee reisgenoten mee tegen betaling van hetzelfde gereduceerde tarief van € 0,288 per kilometer. Uw reisgenoten moeten wel op hetzelfde punt in- en uitstappen. Bij het boeken van een reis geeft u aan of, en zo ja, hoeveel reisgenoten u meeneemt. Als uw PKB op is, kunt u Valys blijven gebruiken. U betaalt dan een hoger tarief van € 1,777 per kilometer.

U kunt 24 uur per dag een reis boeken via www.valys.nl of in de Vitamobiliteit app. Daarvoor moet u zich eerst registreren met uw Valyspasnummer. U kunt daarna al uw ritten zien, wijzigen en boeken. Tussen 6.00 uur 's ochtends en 1.00 uur 's nachts kunt u voor boekingen bellen naar 0900 9630. Boek uw reis minimaal 1 uur voor gewenste vertrek, en liefst voor 21.00 uur de voorgaande dag. Bij een boeking de dag voor vertrek na 21.00 uur betaalt u € 3 reserveringskosten voor de rit. De ritten vinden altijd plaats tussen 6.00 en 01.00 uur. U moet daarbij voor 01.00 uur 's nachts op plaats van bestemming zijn.

Op Mijn Valys of in de Vitamobiliteit app kunt u ook een Valys reispas aanvragen. Deze pas combineert de functionaliteiten van een persoonlijke OV-chipkaart met uw Valyspas. Zo heeft u nog maar één pas nodig voor al uw reizen.

• Valys

postadres: Postbus 402
2900 AK Capelle a/d IJssel
0900 9630 (klantenservice op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur, boekingscentrale 6.00 - 01.00 uur)
Contactformulier via de website
www.valys.nl

3.11 OPFRISCURSUS VERKEER

Deelnemen aan het verkeer kan lastig zijn als u ouder wordt. Daarom organiseert Veilig Verkeer Nederland (VVN) cursussen over veilig deelnemen aan het verkeer. De (online) cursussen van VVN zijn informatief bedoeld. Het zijn dus geen examens. Er zijn opfriscursussen voor automobilisten, fietsers (ook e-bike), scootmobielgebruikers en over verkeersregels.

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

• VVN Regio West

Stationsstraat 79a
3811 MH Amersfoort
088 524 88 38
steunpuntwest@vvn.nl
www.vvn.nl/blijf-veilig-onderweg

3.12 RIJBEWIJSKEURING

Om te mogen autorijden moet u geestelijk en lichamelijk gezond zijn. U moet voldoen aan de eisen die er zijn om veilig deel te nemen aan het verkeer. Twijfelt u over uw rijgeschiktheid, dan kunt u het CBR vragen om een beoordeling. Het CBR neemt dan een besluit dat gevolgen heeft voor de geldigheid van uw rijbewijs.

Er zijn verschillende redenen waarom het CBR uw rijgeschiktheid wil beoordelen, zo nodig aangevuld met een medische keuring:

- als u rijexamen doet, moet u een Eigen Verklaring invullen. Deze verklaring kan aanleiding zijn om uw rijgeschiktheid verder te onderzoeken;
- als u 75 jaar bent, wordt u bij iedere rijbewijsverlenging gekeurd - dat is om de vijf jaar;
- CBR heeft besloten dat er op basis van uw medische situatie bij verlenging een nieuwe beoordeling plaats moet vinden, danwel CBR heeft een geldigheid korter dan 10 jaar aan het rijbewijs toegekend op basis van uw medische situatie;
- als de politie denkt dat u onvoldoende geschikt bent om een auto te besturen kunnen ze dat doorgeven aan het CBR.

Het kost geld als het CBR uw rijgeschiktheid beoordeelt. Ook kunnen er extra kosten zijn voor een bezoek aan de (huis)arts of medisch specialist. Kijk voor meer informatie op www.cbr.nl > rijbewijs houden. Houdt bovendien rekening met een langere doorlooptijd (4-6 maanden) bij de verlenging van het rijbewijs als gevolg van het verplicht invullen van de gezondheidsverklaring.

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

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



**• ANBO-PCOB**

0348 46 66 66 (werkdagen 9.00 – 16.00 uur)
contact@anbo-pcob.nl
www.anbo-pcob.nl

3.13 PARKEREN GEHANDICAPTEN

Als u een beperking heeft, zijn er meerdere mogelijkheden om met de auto te blijven reizen. U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen zodat u op de meeste plekken dichtbij uw bestemming kunt parkeren. Ook is het mogelijk om een gehandicaptenparkeerplaats bij uw woning, werk of studie aan te vragen. Voor meer informatie over de kaart en een parkeerplaats kunt u contact opnemen met de gemeente Utrecht via het telefoonnummer 14 030. Of kijk op de website www.utrecht.nl > zoek op: parkeren gehandicapten.

U kunt als u een gehandicaptenparkeerkaart heeft ook een parkeervergunning gehandicapte aanvragen. Met deze gratis pas kunt u gratis parkeren op straat in Utrecht (parkeergarages en plekken voor vergunninghouders uitgezonderd). De pas kan ook worden aangevraagd als iemand buiten Utrecht woont en in bezit is van een parkeerkaart voor gehandicapten (en bijvoorbeeld bij u op bezoek wil parkeren). Meer informatie over parkeren met deze parkeervergunning vindt u op bovengenoemde website.

Parkeerkorting mantelzorg / thuiszorg

Krijgt u hulp van een mantelzorger of thuiszorgmedewerker en woont u in een buurt met betaald parkeren? Als u 'parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg' aanvraagt, krijgt uw verzorger 75 procent korting op het normale parkeertarief. Iedere 3 maanden (ieder kwartaal) heeft u recht op 100 uren parkeerkorting. U hoeft zelf geen auto of parkeervergunning te hebben om de korting te kunnen aanvragen. De aanvraag voor parkeerkorting is gratis. Kijk voor meer informatie en de aanvraag op www.utrecht.nl > zoek op parkeerkorting mantelzorg.

3.14 VERHUIZEN**Woonadviseur Ouderen 55+**

Heeft u al eens nagedacht of uw huidige woning in de toekomst ook nog bij u past? Ziet u op tegen het idee dat u moet verhuizen of weet u niet goed waar u moet beginnen? De Woonadviseur Ouderen helpt alle ouderen (55+) die wonen in Utrecht die op zoek zijn naar een passende woonsituatie, nu en in de toekomst. De Woonadviseur geeft u daarbij advies en helpt om de juiste stappen te zetten.

De dienstverlening varieert van een oriënterend gesprek tot begeleiding bij het vinden van een andere woning. U bespreekt uw woonwensen en uw belemmeringen om te verhuizen. U krijgt informatie over het woningaanbod en de mogelijkheden om zelf te zoeken. De Woonadviseur kan ook voor u op zoek gaan, en helpen om belemmeringen bij de verhuizing op te lossen. Of kijken hoe u langer in de huidige woning kunt blijven wonen met bijvoorbeeld een woningaanpassing. Tot slot kan de Woonadviseur

u informeren over de bestaande (voorrangs)regelingen en helpen bij het omgaan met alle digitale informatie. De dienstverlening is gratis en voor alle ouderen (55+) in Utrecht beschikbaar.

Let op! Het betreft géén voorrangsregeling voor senioren, maar een begeleidingsdienst gericht op ouderen die willen doorstromen naar een passendere woning.

• Woonadviseur Ouderen 55+

Grebbeberglaan 153527 VX Utrecht
030 236 18 04 (ma t/m do, 10.00 – 14.00 uur)
info@woonadviseurutrecht.nl / Contactformulier via de website
www.woonadviseur55plus.nl

Voorrangsregeling van Groot naar Beter

De regeling is bedoeld voor huurders die van een grote sociale huurwoning, met minimaal vier kamers, willen verhuizen naar een kleinere, beter passende woning (maximaal 3 kamers). Alle verhuurders die via WoningNet woningen aanbieden doen mee aan Van Groot naar Beter. In sommige gevallen kunt u korting krijgen op de huur van de nieuwe woning. Meer informatie en de voorwaarden vindt u via de website van Dāk (www.utrecht.mijndak.nl > zoek op Groot naar Beter).

• Klantcontactcentrum WoningNet

postadres: Postbus 158
1380 AD Weesp
0900 260 00 60 (gebruikelijke belkosten)
www.utrecht.mijndak.nl
bereikbaar: werkdagen 8.00 – 17.00 uur





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





4 ZORG EN GEZONDHEIDSZORG

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

4.1 ZORGWETTEN

Er zijn verschillende wetten die ervoor zorgen dat u recht heeft op zorg. Dat zijn de Zorgverzekeringswet (Zw), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze wetten zorgen ervoor dat u op verschillende manieren zorg en ondersteuning kunt krijgen. Voordat u de zorg of voorziening krijgt die u nodig heeft, 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 de zorg geboden door een organisatie waarmee de gemeente een contract heeft afgesloten.

De organisatie regelt de financiële afhandeling en de juiste zorgverleners of hulpmiddelen. Vaak kunt u zelf aangeven welke organisatie uw voorkeur heeft. Een medewerker van Buurtteams Utrecht kan met u meedenken over welke organisatie voor u passend is.

Persoonsgebonden budget (pgb)

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

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

Zorgverzekeringswet (Zw)

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

Een basisverzekering verzekert de basis, bijvoorbeeld de huisarts en ziekenhuiszorg. Voor de meeste zorgkosten geldt een eigen risico (€ 385 in 2026) en soms ook een eigen bijdrage. Huisartsbezoek valt niet onder het eigen risico; medicijnen wel.

Sluit u ook een aanvullende verzekering af, dan betaalt u daarvoor maandelijks een extra bedrag. Bepaalde extra zorg zoals fysiotherapie of tandartskosten wordt dan ook door de verzekeraar vergoed.

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

Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)

Een ziekte of beperking kan u belemmeren in uw dagelijks leven, in huis of erbuiten. De gemeente kan u helpen een oplossing te vinden om zo zelfstandig en actief mogelijk te kunnen leven. Deze hulp is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Hulp van de gemeente is altijd aanvullend op wat u zelf kunt doen.

Met hulp van de gemeente kunt u bijvoorbeeld:

- zich zelfstandig redden in uw huis;
- zelfstandig de deur uitgaan;
- gebruikmaken van vervoer;
- andere mensen ontmoeten en activiteiten ondernemen;
- beter leren omgaan met uw beperkingen;
- beschermd wonen.

Individuele Wmo-voorzieningen (maatwerkvoorzieningen)

Voor hulp bij vervoer, aanpassingen aan uw woning of hulpmiddelen kunt u een gesprek aanvragen met een medewerker van het Wmo-loket van de gemeente Utrecht. Dit kan door een email te sturen naar wmo@utrecht.nl. Of door digitaal het aanvraagformulier op www.utrecht.nl/zorg-en-onderwijs/hulp-en-ondersteuning-wmo/hulp-bij-in-te-vullen. U kunt ook bellen naar telefoonnummer 14 030. Voor hulp bij het huishouden meldt u zich ook bij het Wmo-loket, maar gaat het buurtteam vervolgens met u in gesprek. Voor andere voorzieningen zoals individuele begeleiding, dagbesteding en beschermd wonen kunt een gesprek aanvragen bij uw buurtteam.

Eigen bijdrage

Voor sommige hulp en/of hulpmiddelen via de Wmo betaalt u een eigen bijdrage. In 2026 betaalt iedereen maximaal € 21,80 per maand. Het bedrag wordt geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Informatie over de eigen bijdrage vindt u 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.

Wmo Cliëntenraad

De Wmo Cliëntenraad is de onafhankelijke spreekbuis van Wmo-cliënten en gaat met de gemeente in gesprek. De raad bestaat uit Utrechters die als professional of gebruiker met de Wmo te maken hebben. De raad zoekt contact met Wmo-cliënten, belangengroepen en instanties om informatie te verzamelen. Daarmee geeft de raad adviezen aan de gemeente om het Wmo-beleid verder te verbeteren. Dus heeft u





problemen of klachten over Wmo-voorzieningen of heeft u suggesties/vragen? Neem contact op met de Wmo Cliëntenraad.

- **Wmo Cliëntenraad Utrecht**

06 14 04 10 00 (op maandag en donderdag tussen 9.00 – 11.00 uur)
info@wmocliëntenraadutrecht.nl
www.wmocliëntenraadutrecht.nl

Jeugdwet

De Jeugdwet regelt de bescherming en een groot deel van de zorg voor kinderen. Denk aan opvoedondersteuning, begeleiding, geestelijke gezondheidszorg, hulp voor jeugd met een verstandelijke beperking, verblijf in een (gesloten) instelling, kinderschermingsmaatregelen en jeugdreclassering. De gemeente Utrecht is verantwoordelijk voor de uitvoering van de wet. De gemeente laat deze zorg uitvoeren door het buurtteam bij u in de buurt. Zie hoofdstuk 1.1 voor alle contactgegevens.

Wet langdurige zorg (Wlz)

De Wet langdurige zorg regelt de zorg voor jongeren, volwassenen en ouderen die 24 uur per dag zorg dichtbij en/of permanent toezicht nodig hebben. Het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) kent de indicatie voor de Wlz toe, maar regelt geen zorg. Het zorgkantoor of de onafhankelijke cliëntondersteuner Wlz kan ondersteunen bij het regelen van zorg. Nadat u een aanvraag heeft gedaan, krijgt u binnen zes weken een besluit per brief. Bij een positief besluit krijgt u een indicatie van het CIZ. Zorgkantoor Zilveren Kruis in Utrecht is dan op de hoogte van uw indicatie. Het zorgkantoor kan u helpen bij het maken van een keuze tussen zorg thuis of in een instelling. Vanaf het moment dat de Wlz-indicatie is toegekend, kan ook een Wlz-cliëntondersteuner met u meedenken.

Zorgprofiel

Het CIZ maakt een zorgprofiel waarin staat welke zorg voor u noodzakelijk is. Dit biedt ruimte om de zorg te kiezen die het beste past bij uw behoefte en wensen.

Eigen bijdrage

Voor zorg volgens de Wlz betaalt u vaak een eigen bijdrage. Die wordt berekend en geïnd door het Centraal Administratie Kantoor (CAK). De hoogte van de eigen bijdrage hangt af van uw inkomen, vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling. Heeft u een pgb, dan stuurt het CAK u elke maand een factuur voor uw eigen bijdrage. Informatie over de eigen bijdrage vindt u op www.hetcak.nl. U kunt ook bellen naar het gratis nummer van het CAK: 0800 0087.

- **CIZ Utrecht**

postadres: Postbus 2690
3500 GR Utrecht
088 789 10 00
info@ciz.nl
www.ciz.nl

- **Zilveren Kruis Zorgkantoor**

postadres: Postbus 353
8000 AJ Zwolle
038 456 78 88
www.zilverenkruis.nl/zorgkantoor

- **Sociale Verzekeringsbank (SVB)**

postadres: Postbus 8038
3503 RA Utrecht
030 264 82 00
WhatsApp 06 20 18 09 30
www.svb.nl/pgb

WLZ-CLIËNTONDERSTEUNING VOOR UTRECHT:

- **Stichting MEE**

030 264 22 22

- **CliëntondersteuningPLUS**

085 486 67 00

- **Adviespunt Zorgbelang**

0900 243 81 81

- **Thuis in Cliëntondersteuning**

085 303 29 85

Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal

Voor het regelen van zorg of ondersteuning kunt u altijd terecht bij Buurtteams Utrecht. Heeft u toch nog vragen of loopt het niet zoals u had verwacht? Dan kunt u contact opnemen met een onafhankelijke cliëntondersteuner.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan u onafhankelijk advies geven en meedenken over passende ondersteuning bij uw hulpvraag, zodat u daarna weer zelf verder kunt. Ook kan de onafhankelijke cliëntondersteuner bemiddelen, helpen bij het maken van bezwaar of ondersteunen bij het indienen van een klacht.

U kunt de onafhankelijke cliëntondersteuner op elk moment inschakelen: voor, tijdens of na een aanvraag om zorg of ondersteuning. De hulp is gratis.

- **Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal**

030 236 17 60
oco@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/clientondersteuning

Per Saldo

Per Saldo is de landelijke belangenvereniging van en voor mensen met een persoonsgebonden budget. De vereniging geeft advies op maat en denkt mee met haar leden over alles wat met het pgb te maken heeft. U kunt bij Per Saldo terecht voor informatie,





belangenbehartiging en juridisch advies bij problemen met instanties of hulpverleners. Per Saldo publiceert op haar website een hulpgids met adressen van hulpverleners en hulpverlenende organisaties per regio (www.persaldohulpgids.nl). Per Saldo geeft ook cursussen over het pgb.

- **Per Saldo**

Churchillaan 11, Utrecht
postadres: Postbus 19161
3501 DD Utrecht
0900 742 48 57 (€ 0,20 per minuut voor niet-leden)
info@pgb.nl
www.pgb.nl

4.2 ADRESSEN HUISARTSENPOST EN ZIEKENHUIZEN

Informatie over aanbieders in de gezondheidszorg bij u in de buurt (zoals huisartsen, tandartsen, apotheken, fysiotherapeuten) kunt u vinden op www.detelefoongids.nl. Op www.zorgkaartnederland.nl (van Patiëntenfederatie Nederland) kunt u zien hoe andere mensen de zorg van een aanbieder waarderen. Wilt u informatie over een ziekte, medische klacht of aandoening? Kijk dan op www.thuisarts.nl.

HUISARTSENPOST

Als u 's avonds, 's nachts of in het weekend dringend medische hulp nodig heeft die niet kan wachten, dan kunt u bellen met de huisartsenpost. U kunt niet zomaar langsgaan, u moet eerst bellen.

Houd deze gegevens bij de hand als u belt:

- het pasje van uw verzekering;
- uw Burger Service Nummer (BSN), dit nummer staat ook vermeld op het pasje van uw zorgverzekering;
- de naam van uw huisarts;
- de medicijnen die u eventueel gebruikt.

- **Spoedpost Utrecht Stad en Dienstapotheek Utrecht**

Spoedzorgcentrum Utrecht van het Diaconessenhuis
Burgemeester Fockema Andreaelaan 60
3582 KT Utrecht
088 130 96 70
www.spoedpostutrechtstad.nl
geopend: werkdagen van 17.00 - 8.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

- **Spoedpost Noordwest Utrecht**

St. Antoniusziekenhuis Utrecht
Soestwetering 1
3543 AZ Utrecht
088 130 96 20
www.spoedzorgnu.nl
geopend: werkdagen van 17.00 uur tot 8.00 uur de volgende morgen. Weekend en feestdagen: 24-uursdienst. Buiten deze openingstijden kunt u terecht bij uw eigen huisarts.

ZIEKENHUIZEN

- **St. Antonius Ziekenhuis**

postadres: Postbus 2500
3430 EM Nieuwegein
088 320 30 00
www.antoniusziekenhuis.nl

- Bezoekadressen:

Locatie Utrecht
Soestwetering 1
3543 AZ Utrecht
088 320 30 00

- Locatie Nieuwegein

Koekoekslaan 1
3435 CM Nieuwegein
088 320 30 00

- **Polikliniek Overvecht**

Neckardreef 6
3562 CN Utrecht
088 320 30 07

- Locatie Woerden

Polanerbaan 2
3447 GN Woerden
088 320 30 00

- **UMC Utrecht**

Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht
postadres: Postbus 85500
3508 GA Utrecht
088 755 55 55
info@umcutrecht.nl
www.umcutrecht.nl





- **Diakonessenhuis**

postadres: Postbus 80250
3508 TG Utrecht
088 250 50 00
info@diakhuis.nl
www.diakonessenhuis.nl

- locatie Utrecht
Bosboomstraat 1
3582 KE Utrecht
088 250 50 00

- locatie Doorn
Zonnehuis 2
3941 RB Doorn
088 250 88 88

- locatie Zeist
Jagersingel 1
3707 HL Zeist
088 250 50 00

- **De Hoogstraat Revalidatie**

Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht
030 256 12 11
info@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraat.nl

4.3 WIJKVERPLEGING

Wijkverpleging is er voor persoonlijke verzorging en/of verpleging van mensen met een (medische) zorgvraag. Verzorging en verpleging betekent: hulp bij het opstaan, aankleden, douchen, naar het toilet gaan, wondverzorging of helpen met injecties. De gebruikelijke medische wijkverpleging wordt betaald uit de Zorgverzekeringswet. Vraag daarom eerst aan uw zorgverzekeraar met welke organisaties hij afspraken heeft gemaakt over wijkverpleging. Zo voorkomt u onnodig extra kosten.

4.4 ERGOTHERAPIE

Ergotherapie is therapie voor mensen die problemen ervaren bij gewone dagelijkse handelingen door ziekte, een beperking of ouderdom. Doel van ergotherapie is dat mensen (weer) zo zelfstandig en goed mogelijk kunnen leven. De ergotherapeut kijkt samen met u naar de praktische problemen die u ervaart. Samen oefent u de handelingen die problemen opleveren, zodat u die weer zelf of met minder hulp kunt doen. Vaak komt de ergotherapeut thuis om te adviseren over aanpassingen in de woning, hulpmiddelen,

een (rol)stoel of vervoersvoorzieningen. De ergotherapeut houdt de levering van de aangevraagde aanpassingen in de gaten en kan met u oefenen hoe ze te gebruiken. De eerste tien uur ergotherapie worden vergoed uit de basisverzekering. De vergoeding telt wel mee voor het eigen risico.

Vaak is een schriftelijke verwijzing van een arts of andere specialist nodig. Met de verwijzing kunt u een afspraak maken met de ergotherapeut.

- **Careyn, ergotherapie Utrecht Stad**

030 258 87 25 of 06 83 07 89 02
secretariaat.paramedici@careyn.nl
www.careyn.nl/ons-aanbod/ergotherapie-utrecht-stad

- **AxionContinu, therapie zonder verblijf**

030 282 22 77 (servicenummer)
servicebureau@axioncontinu.nl
www.axioncontinu.nl

- **De Rijnhoven**

0348 44 17 14
www.rijnhoven.nl/behandeling/ergotherapeuten

- **De Hoogstraat Revalidatie**

Rembrandtkade 10
3583 TM Utrecht
030 256 12 11
info@dehoogstraat.nl
www.dehoogstraat.nl

- **Ergo Doen Utrecht**

Amazonedreef 41A
3563 CA Utrecht
088 822 70 00
www.ergo-doen.nl/vestiging/utrecht

- **Hartje Thuis Ergotherapie**

Bernadottelaan 6B
3527 GB Utrecht
030 760 0177
Info@hartjethuis.nl
www.hartjethuis.nl

4.5 WONEN MET ZORG

Voor de meeste voorzieningen die hierna beschreven worden, heeft u een Wlz-indicatie nodig (Wet langdurige zorg). Woonvoorzieningen speciaal voor mensen met een beperking kunt u vinden in hoofdstuk 6 (Leven met een beperking).





Een woonzorgcentrum

In een woonzorgcentrum wonen ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen. Bewoners krijgen er onder meer hulp bij de persoonlijke verzorging en het huishouden. In een woonzorgcentrum is maar beperkt verpleging mogelijk (wondverzorging, injecties, en dergelijke). Voor 24-uurszorg in een woonzorgcentrum heeft u een Wlz (Wet langdurige zorg) indicatie nodig. Meer informatie over de Wlz vindt u op bladzijde 92 van de Plusgids.

Een verpleeghuis

Hier krijgen mensen die een ernstige ziekte of beperking hebben intensieve zorg. Opname in een verpleeghuis kan tijdelijk of langdurig zijn. Personen van alle leeftijden kunnen er terecht.

Een zorghotel

Hier kunt u terecht als u moet herstellen of revalideren na een operatie, ziekte of ongeval.

Kleinschalig wonen

Deze woonvoorziening biedt woonruimte in een groepswoning aan een kleine groep mensen (bijvoorbeeld met dementie) die intensieve zorg en ondersteuning nodig heeft.

Beschermd wonen

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

Eerstelijnsverblijf

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

De locaties van de zorginstellingen in de stad vallen meestal onder AxionContinu, Careyn, De Rijnhoven en Vecht en IJssel. Hieronder vindt u een overzicht van de locaties per wijk en de verschillende zorgsoorten.

Zorgaanbieders

- **AxionContinu**
030 282 2277
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

- **Careyn**
088 123 99 88
Contactformulier via de website
www.careyn.nl

- **De Rijnhoven**
0800 745 64 68
CCC@rijnhoven.nl
www.rijnhoven.nl

- **Vecht en IJssel**
030 303 35 00
info@vechtenijssel.nl
www.vechtenijssel.nl

Wonen met zorg; adressen per wijk

WEST

- **Woonzorgcentrum De Wartburg – AxionContinu**
woonzorgcentrum, kleinschalig wonen
Kennedylaan 16
3533 KJ Utrecht
- **Zorghotel de Wartburg – AxionContinu**
zorghotel
Kennedylaan 300
3533 KN Utrecht

ONDIEP

- **Nieuw Chartreuse – Careyn**
kleinschalig wonen
Laan van Chartreuse 62, 64 en 66
3552 EX Utrecht

ZUILEN

- **De Geuzenveste – Careyn**
kleinschalig wonen
Van Hoornekade 11, 17 en 23
3554 AR Utrecht
- **De Prinses – Careyn**
kleinschalig wonen
Prinses Margrietstraat 31, 33 en 35
3554 GA Utrecht





- **Lieven de Key – Vecht en IJssel**

kleinschalig wonen
Lieven de Keylaan 4
3555 VZ Utrecht

OVERVECHT

- **Woonzorgcentrum Zuylenstede – Vecht en IJssel**

woonzorgcentrum, kleinschalig wonen
Perudreef 8
3563 VA Utrecht

- **Woonzorgcentrum 't Huis a/d Vecht – AxionContinu**

woonzorgcentrum
Costa Ricadreef 9
3563 TA Utrecht

- **Zorgcentrum Rosendael – Careyn**

verpleeghuis
Indusdreef 5
3564 GV Utrecht

- **Nieuw Tamarinde – Careyn**

verpleeghuis, kleinschalig wonen
Neckardreef 6
3562 CN Utrecht

- **Warande – Careyn**

woonzorgcentrum
Werradreef 89,99
3562 CW Utrecht

NOORDOOST

- **Voorveldse Hof – AxionContinu**

kleinschalig wonen
Blaarkopstraat 1
3573 SH Utrecht

- **Buitenhof – Careyn**

woonzorgcentrum
Winklerlaan 361
3571 KE Utrecht

OOST

- **Swellengrebel – Careyn**

verpleeghuis
Burgemeester Fockema Andreaelaan 100
3582 KV Utrecht

BINNENSTAD

- **Bartholomeus Gasthuis**

woonzorgcentrum, zorghotel
Lange Smeestraat 40
3511 PZ Utrecht

KANALENEILAND - TRANSWIJK

- **Woonzorgcentrum Voorhoeve – AxionContinu**

kleinschalig wonen
Trumanplein 1
3527 CX Utrecht

- **Woonzorgcentrum De Gildenborgh – AxionContinu**

kleinschalig wonen
Beneluxlaan 926
3526 KJ Utrecht

- **Woonzorgcentrum De Bijniershoek – AxionContinu**

woonzorgcentrum, serviceappartementen, kleinschalig wonen
Van Bijniershoeklaan 250
3527 XL Utrecht

- **Woonzorgcentrum Transwijk – Vecht en IJssel**

woonzorgcentrum, beschermd wonen
Hof van Transwijk 16
3526 XB Utrecht

LEIDSCHER RIJN

- **Woonzorgcentrum De Ingelanden – AxionContinu**

kleinschalig wonen
Louis Armstronglaan 800
3543 EB Utrecht





- **Woonzorgcentrum De Componist – AxionContinu**
kleinschalig wonen
Georg Jarnostraat 14–20
3543 BX Utrecht
- **Parkwijk – Careyn**
kleinschalig wonen
Eerste Oosterparklaan 72
3544 AK Utrecht
- **Woonzorgcentrum De Drie Ringen – AxionContinu**
woonzorgcentrum
Kandinskystraat 40
3544 NW Utrecht

VLEUTEN-DE MEERN

- **Coninckshof – De Rijnhoven**
kleinschalig wonen
Utrechtse Heuvelrug 180
3452 LM Vleuten
- **Parkhof – De Rijnhoven**
woonzorgcentrum
Alenveltpark 1
3451 CE Vleuten
- **Hinderstein/Bottenstein – De Rijnhoven**
kleinschalig wonen
Alenveltpark 1
3451 CE Vleuten
- **Zonnewijzer – De Rijnhoven**
kleinschalig wonen
Touwslagerslaan 1
3454 GV De Meern

4.6 GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG

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

Wanneer de gesprekken met de POH-GGZ niet voldoende helpen, kunt u doorverwezen worden. In Utrecht bieden verschillende organisaties geestelijke gezondheidszorg. De huisarts, POH-GGZ of Buurtteams Utrecht kan met u meedenken welke organisatie het beste bij u past en u de beste ondersteuning kan bieden.

Steunpunt Zelfregie & Herstel

Het Steunpunt Zelfregie & Herstel is er voor mensen met psychische kwetsbaarheid en hun betrokkenen. Het Steunpunt wil bereiken dat deze mensen zich beter kunnen redden in de samenleving. U kunt bij het Steunpunt onder meer terecht voor individuele ondersteuning, groepsaanbod en voor informatie over (hulp bij) psychische problemen.

• Steunpunt Zelfregie & Herstel

Kaatstraat 18
3513 BK Utrecht
Inlooptijden: maandag t/m woensdag 9.30 – 12.30 uur
06 10 42 34 35
steunpunt@zelfregie-herstel.nl
www.zelfregie-herstel.nl

MIND Korrelatie

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

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

• MIND Korrelatie

0900 1450 (normale belkosten, werkdagen 9.00 – 21.00 uur)
WhatsApp op 06 13 86 38 03 (werkdagen 9.00 – 17.30 uur)
hulp@wizijnmind.nl
www.mindkorrelatie.nl (chat op werkdagen 9.00 – 20.30 uur)

4.7 DEMENTIE

Dementie is een verzamelnaam. De hersenziekte kent verschillende vormen en oorzaken. De meest voorkomende oorzaak van dementie is de ziekte van Alzheimer. Bij dementie raken de hersenen steeds verder beschadigd. Daardoor kan bijvoorbeeld het geheugen slechter worden en iemands gedrag veranderen. Bij vermoedens van dementie (het 'niet-pluis gevoel') is het advies om zo snel mogelijk de huisarts in te schakelen. Een vroege diagnose helpt bij het voorbereiden op de toekomst met dementie. In Utrecht werken huisartsen, Buurtteams Utrecht, casemanagers dementie, thuiszorgorganisaties en andere zorg- en welzijnsinstellingen onder de naam 'Netwerk ketenzorg dementie stad Utrecht' samen om inwoners met dementie zo goed mogelijk te ondersteunen. Mensen met dementie hebben steeds meer hulp en ondersteuning van anderen nodig. Hierdoor kunnen hun mantelzorgers (zwaar) overbelast raken. Daarom is aandacht voor de mantelzorgers van mensen met dementie ook belangrijk. In dit hoofdstuk leest u wat er landelijk en in onze stad geregeld is voor mensen met dementie en hun naasten.





Alzheimer Nederland

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

- **Alzheimer Nederland**

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

- De Dementielijn: voor een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie
0800 5088 (gratis nummer, werkdagen 9.00 tot 21.00 uur)

- **Alzheimer Nederland – regio Gemeente Utrecht**

Secretariaat: Mr. Sickeszlaan 15
3571 SR Utrecht
gemeente-utrecht@alzheimerwilligers.nl

Alzheimer Cafés

Een Alzheimercafé of Alzheimer Theehuis is een laagdrempelige en fijne ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblemen of dementie en hun naasten. Tijdens de bijeenkomsten krijgt u tips en informatie over (omgaan met) dementie. Er is alle ruimte voor het stellen van vragen en het delen van ervaringen. U kunt rekenen op deskundige sprekers, boeiende uitwisseling van ervaringen én gezelligheid. Doordat iedereen min of meer hetzelfde meemaakt, ontmoet u gemakkelijk anderen. Er is veel ruimte voor ontmoeting.

In verschillende wijken worden wijken een Alzheimercafé's of Alzheimer Theehuis bijeenkomsten georganiseerd. Hieronder vindt u de adressen.

Informatie over datums en thema's van de bijeenkomsten in Alzheimer Cafés vindt u via www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht.

- **Alzheimer Café Utrecht Stad**

Podium Oost Utrecht
Oudwijkerdwarsstraat 148
3581 LJ Utrecht

- **Alzheimer Café Vleuten-De Meern**

Dagbestedingsruimte van Onvergetelijk Leven, locatie Johanna Hoeve
Rijksstraatweg 30
3545 NA Utrecht
m.meulenmans@alzheimerwilligers.nl

- **Alzheimer Café Leidsche Rijn**

Buurtcentrum Terwijde
Operettelaan 629
3543 BR Utrecht
ac.leidsche-rijn@alzheimerwilligers.nl

- **Alzheimer Trefpunt Zuilen Zorgrecht**

Prinses Irenelaan 14
3554 HE Utrecht
at.zuilen.overvecht@alzheimerwilligers.nl

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

Media Café, RTV Utrecht
Hengeveldstraat 29
3572 KH Utrecht
jungheimercafe.utrecht@alzheimerwilligers.nl

- **Reizend Alzheimer Theehuis (de mediterrane variant van het Alzheimer Café)**

contact: Habiba Chrifi
06 10 37 11 55
H.Chrifi@mantelzorgutrecht.nl

- **Netwerk Migranten en Dementie**

contact: Martine Laene
martine@zorgrecht.nl

Casemanager dementie

De casemanager dementie informeert, helpt en ondersteunt mensen die geheugenproblemen hebben én hun naasten en is voor alle betrokkenen het vaste aanspreekpunt. Indien nodig schakelt de casemanager in overleg met u vrijwilligers of andere hulpverleners in en houdt de huisarts op de hoogte over het hulpverleningstraject. Desgewenst komt de casemanager thuis op bezoek. De casemanager werkt samen met een specialist ouderengeneeskunde en een psycholoog (Mobiël Geriatrisch Team). Samen met betrokkenen bekijken zij of de geboden zorg voldoet. U kunt een casemanager dementie regelen via uw huisarts.

Zorgaanbieders Careyn, AxionContinu, Zorgrecht en De Rijnhoven bieden casemanagers dementie:

- www.careyn.nl/ons-aanbod/casemanager-dementie/
- www.axioncontinu.nl/zorg-diensten-thuis/hulp-bij-dementie
- www.zorgrecht.nl/casemanager-dementie
- www.rijnhoven.nl/behandeling/casemanager-dementie

Geheugenpoli

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





- **Diakonessenhuis**
Polikliniek Geheugendiagnostiek (locaties Utrecht en locatie Zeist)
088 250 90 09
www.diakonessenhuis.nl/neurologie/geheugendiagnostiek

- **UMC Utrecht**
Polikliniek Geriatrie, receptie 37
Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht
088 755 83 78
secretariaatgeriatrie@umcutrecht.nl
www.umcutrecht.nl > zoek op geheugenpolikliniek

- **St. Antoniusziekenhuis**
Geheugenpoli
088 320 30 00, algemeen nummer
088 320 39 00, geheugenpoli

Maatjes voor mensen met dementie, U Centraal

U Centraal koppelt vrijwilligers aan thuiswonende mensen met dementie van alle leeftijden. Getrainde en deskundige vrijwilligers komen wekelijks of om de week op bezoek voor een praatje, een wandeling of een spelletje, afgestemd op de behoefte van de persoon met dementie. Zo heeft de naaste (mantelzorger) ook even tijd voor zichzelf.

- **Maatjes voor mensen met dementie, U Centraal**
Drift 11
3512 BR Utrecht
Tessa Bakker, 06 13 79 83 67
Andrea Lehr, 06 11 58 16 40
Bernard Loose, 06 11 39 19 14
hulpbijdementie@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/hulpbijdementie

Omgaan met dementie (lotgenotencontact), U Centraal

U Centraal organiseert ook lotgenotencontact. In de gespreksgroepen 'Omgaan met dementie' kunt u als naaste van iemand met dementie ervaringen uitwisselen. Ook krijgt u informatie over het ziekteverloop en hoe u hiermee om kunt gaan. Deze groepen starten vier keer per jaar.

- **Omgaan met dementie, U Centraal**
Drift 11
3512 BR Utrecht
Tessa Bakker, 06 13 79 83 67
Andrea Lehr, 06 11 58 16 40
Bernard Loose, 06 11 39 19 14
hulpbijdementie@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/omgaanmetdementie

DAGBESTEDING

Respijtwijzer

Respijtzorg betekent vervangende zorg. Met andere woorden: iemand neemt de zorg even over van de mantelzorger. De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in de hele stad. Hierin vindt u ook veel dagbestedingsactiviteiten. Als u behoefte heeft aan respijtzorg, kunt u contact opnemen met het buurtteam bij u in de buurt. Zij kunnen u ook helpen als er een indicatie nodig is. U vindt de Respijtwijzer op www.mantelzorgutrecht.nl/ons-aanbod/respijtwijzer. Indien u de Respijtwijzer wilt ontvangen, kunt u een e-mail sturen naar: info@mantelzorgutrecht.nl. Bent u niet handig met de computer of heeft u geen computer? Belt u dan tijdens kantooruren Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40.

Odensehuis Andante

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

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

Stichting Zorgtrecht

Stichting Zorgtrecht levert multiculturele dagbesteding voor ouderen en case-management dementie.

- **Stichting Zorgtrecht**
Prinses Irenelaan 14
3554 HE Utrecht
030 276 76 76
info@zorgtrecht.nl
www.zorgtrecht.nl

UITSTAPJES IN UTRECHT VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN NAASTEN

Een rondleiding in het Centraal Museum voor mensen met dementie en hun naaste(n)

Elke laatste woensdag van de maand is er een Onvergetelijk Centraal rondleiding voor mensen met dementie en hun dierbaren. Tijdens de rondleiding bekijken deelnemers samen een aantal kunstwerken en gaan daarover met elkaar in gesprek. Het genieten van kunst staat centraal. Door verhalen, herinneringen, associaties en ideeën te delen, komen de kunstwerken tot leven.

Meer informatie en aanmelden:
www.centraalmuseum.nl > zoek op Onvergetelijk Centraal.





Een rondleiding in de Domkerk voor mensen met dementie en hun naaste(n)

Mensen met beginnende of lichte dementie kunnen samen met hun begeleiders een speciale rondleiding krijgen door de Domkerk.

Informatie en aanmelding via rondleidingen@domkerk.nl

Koor Alltimers

Voor mensen zonder en met geheugenproblemen die graag 4-stemmig klassiek repertoire zingen. De repetities zijn wekelijks op vrijdagmiddag tussen 14:00 en 16:00 uur bij Het Wilde Westen.

Voor meer informatie kunt u mailen met:
info@hetwildewesten.nl

De Onvergetelijke Kookclub

Samen koken? Met en voor mensen met dementie? Dat kan! Elke vierde woensdag van de maand koken mensen met dementie samen met een partner, mantelzorger of andere naaste in Utrecht. Onder begeleiding van vrijwilligers van Alzheimer Nederland en een ervaren chef-kok wordt er een driegangenmenu bereid en natuurlijk ook opgegeten. Kosten bedragen € 10 per persoon en dat is dan inclusief welkomstdrankje, diner en kopje koffie of thee na afloop.

• De Onvergetelijke Kookclub

Onvergetelijke Leven
Rijksstraatweg 30
3544 AK Utrecht
kookclub.utrecht@alzheimervrijwilligers.nl
www.alzheimer-nederland.nl/regios/gemeente-utrecht/locatie/onvergetelijke-kookclub-utrecht

INTERESSANTE WEBSITES VOOR MENSEN MET DEMENTIE EN HUN NAASTEN

- www.dementie.nl (betrouwbare en heldere informatie van Alzheimer NL)
- www.zorghotels.nl
- www.ouderenzorgutrecht.nl (overzicht van zorginstellingen in Utrecht)
- www.mantelzorg.nl
- www.moderne-dementiezorg.nl (documentaires, filmpjes en boekentips)

4.8 VERSLAVINGSZORG

Jellinek Utrecht

Jellinek geeft advies, voorlichting en hulp aan iedereen die vragen heeft over verslaving, gewenning of gebruik. U kunt hier ook terecht met lichtere problematiek. Als u twijfelt of u verslaafd bent kunt u een gratis adviesgesprek krijgen. Jellinek heeft ook een zelfhulp-website: www.jellinekzelfhulp.nl.

• Jellinek Utrecht

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

4.9 BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING BIJ ZIEKTE

Buurtteammedewerkers bieden begeleiding bij allerlei soorten problemen. U kunt ook bij het buurtteam in uw buurt terecht als u een moeilijke periode doormaakt door ziekte. In zo'n situatie kan een begeleider u ondersteunen en krijgen ook uw naasten (mantelzorgers) hulp. Daarbij is aandacht voor de emotionele verwerking én voor de praktische gevolgen van het ziek-zijn. In hoofdstuk 1.2 van de Plusgids vindt u contactgegevens van alle buurtteams in Utrecht. Voor begeleiding en ondersteuning bij ziekte kunt u ook terecht bij uw huisartsenpraktijk.

Patiënten met een ernstige ziekte hebben vaak behoefte aan informatie en advies gericht op hun persoonlijke situatie. Voor veel ziektes bestaan patiëntenorganisaties of patiëntenverenigingen.

De adressen vindt u op www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie/utrecht.

Buddy & Bezoek, U Centraal

Heeft u behoefte aan een luisterend oor of aan gezelschap omdat u te maken heeft met een lichamelijke ziekte of een beperking? Dan kan een maatje van Buddy & Bezoek veel voor u betekenen. Een vrijwilliger komt 1 keer per week of per 2 weken op bezoek. Samen bepaalt u de invulling van de bezoeken. Bijvoorbeeld uw gedachten op een rijtje zetten, plannen maken voor meer zinvolle bezigheden en/of sociale contacten. Buddy & Bezoek is er voor iedereen die zich eenzaam voelt en/of een lichamelijke ziekte of beperking heeft.

• Buddy & Bezoek, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
06 22 48 01 55 / 06 46 72 67 87
buddy@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/buddy

Helen Dowling Instituut

Het Helen Dowling Instituut biedt psychologische hulp bij kanker. De hulp richt zich op zowel de patiënt als op diens omgeving.

• Helen Dowling Instituut

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





- Locatie Utrecht
Zwarte Woud 2
3524 SJ Utrecht
(contactgegevens zie boven)

Toon Hermans Huis

Het Toon Hermans Huis is er voor iedereen die met kanker te maken heeft (gehad) en voor hun naasten. Jong en oud kan er terecht. De medewerkers bieden psychologische ondersteuning, scholing en diverse activiteiten. Ook is er een kenniscentrum.

- **Toon Hermans Huis Amersfoort**
Regentesselaan 39
3818 HH Amersfoort
033 465 52 27
info@thha.nl
www.thha.nl
Bereikbaar: ma t/m do 10:00 - 14:00 uur

4.10 PALLIATIEVE OF TERMINALE ZORG

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

Stadshospice Utrecht

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

Het Stadshospice biedt ook ondersteuning bij mensen thuis of in een zorginstelling. Er komt dan een vrijwilliger thuis. Er wordt afgestemd welke ondersteuning nodig is; bijvoorbeeld een luisterend oor of praktische hulp.

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

Hospitium Johannes Vleuten

Het Johannes Hospitium biedt mensen in hun laatste levensfase een gastvrij en comfortabel verblijf met deskundige verzorging en begeleiding. De gast en diens omgeving hebben de gelegenheid om in alle rust en op een persoonlijke manier afscheid te nemen. Het Hospitium biedt ook tijdelijk zorg en onderdak wanneer dit in de eigen thuissituatie niet meer mogelijk is (respijtzorg).

- **Johannes Hospitium**
Kloosterweide 2
3451 VN Vleuten
030 677 50 13
info@hospitiumvleuten.nl
www.hospitiumvleuten.nl

Oncologieverpleegkundigen

Een oncologieverpleegkundige is een verpleegkundige die gespecialiseerd is in het begeleiden van patiënten met kanker. De oncologieverpleegkundige komt bij u thuis en geeft steun bij al uw vragen en zorgen over uw ziekte, het leven en de dood. Ook onderwerpen als vermoeidheid, pijn, onzekerheid, angst, afscheid nemen en zorg voor uw naasten kunt u met deze verpleegkundige bespreken. De verpleegkundige kan u ook informeren over mogelijkheden van zorg op fysiek, psychisch, sociaal en spiritueel gebied. De hulp is gratis.

- **Careyn oncologieverpleegkundigen Utrecht Stad**
Neckardreef 6
3562 CN Utrecht
030 258 82 12
oncologieverpleegkundigenutrecht@careyn.nl
www.careyn.nl > zoek op oncologie verpleegkundige
- **ExpertCare – oncologische zorg**
Perkinsbaan 14
3439 ND Nieuwegein
030 600 87 22
info@expertcare.nl
www.expertcare.nl > zoek op oncologiebegeleiding

Zin in Utrecht

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

- **Zin in Utrecht**
030 662 68 14
info@zininutrecht.nu
www.zininutrecht.nu





4.11 NA EEN OVERLIJDEN

Na het overlijden van een dierbare moet er op financieel en administratief gebied veel geregeld worden. U vindt deze informatie in hoofdstuk 7.7. Een overlijden gaat gepaard met veel verdriet en soms machteloosheid en eenzaamheid. Mocht u ondersteuning nodig hebben bij uw rouwproces dan kunt u bij deze organisaties terecht.

Stichting TrösT

Stichting TrösT is er voor mensen die een dierbare hebben verloren door overlijden. Sterfelijkheid, dood en rouw krijgen aandacht binnen de activiteiten die de stichting aanbiedt. Een van die activiteiten is café TrösT, een ontmoetingsplaats voor lotgenoten. Meer informatie kunt u vinden op de website.

- **Stichting TrösT**

info@trost.nl

www.trost.nl

Humanitas, Steun bij Rouw

Humanitas biedt begeleiding aan mensen die hun dierbare hebben verloren. De begeleiding wordt individueel of in groepsverband (lotgenotencontact) aangeboden. Er zijn groepen voor nabestaanden na zelfdoding en partnerverlies.

- **Humanitas – Steun bij Rouw**

Pallas Athenedreef 10

3561 PE Utrecht

030 252 40 30 of 06 351 30 448

sbr.utrecht@humanitas.nl

www.humanitas.nl/afdeling/utrecht/activiteiten/humanitas-steun-bij-rouw

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





5 MANTELZORG

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

5.1 OVER MANTELZORG

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

Financieel

Als mantelzorger kunt u soms gebruikmaken van financiële tegemoetkomingen en regelingen. U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan belastingaftrek voor bepaalde zorgkosten, een tegemoetkoming voor parkeerkosten en tijdelijk verlof waarbij uw salaris gedeeltelijk wordt doorbetaald. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de sociaal raadslieden in het buurtteam bij u in de buurt. De adressen vindt u in hoofdstuk 1.2 van deze Plusgids. Voor (gratis) advies en informatie over geldzaken kunt u ook contact opnemen met Geld & Recht Utrecht. U kunt langsgaan bij een van de locaties van Geld & Recht Utrecht. Kijk voor de adressen op www.geldenrechtutrecht.nl. Geld & Recht Utrecht is doordeweeks ook telefonisch bereikbaar op 030 236 17 66. Staat u ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht? Dan kunt u gratis gebruikmaken van de mantelzorgmakelaar. Verderop in dit hoofdstuk staat wat de mantelzorgmakelaar voor u kan doen en hoe u met haar in contact kunt komen.

Materieel

Soms is het noodzakelijk om uw woning of uw vervoer(middel) aan te passen voor degene voor wie u zorgt. Buurtteams Utrecht kan u informeren over de voorzieningen waar u een beroep op kunt doen. Op grond van mantelzorg kunt u woonurgentie aanvragen. Als deze urgentie wordt toegekend, heeft u voorrang bij het reageren op het reguliere woningaanbod. Bij WoningNet, kunt u via de urgentiewijzer zelf inschatten of uw urgentieaanvraag kansrijk is (www.woningnet.nl/woondiensten/services/urgentie-aanvragen).

5.2 MANTELZORG UTRECHT, U CENTRAAL

Mantelzorg Utrecht is er voor mantelzorgers, vrijwilligers, individuele beroepskrachten, organisaties en andere geïnteresseerden die meer willen weten over het zorgen voor

iemand in de naaste omgeving. Mantelzorg Utrecht biedt informatie, advies, een luisterend oor en activiteiten.

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

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

Gespreksgroepen, contactgroepen en de training Vergroot je veerkracht

Mantelzorg Utrecht organiseert gespreksgroepen voor iedereen die langdurig voor iemand zorgt. Tijdens deze bijeenkomsten kunt u nadenken over hoe u de zorg voor uw naaste het beste kunt organiseren. Ook kunt u ervaringen uitwisselen met de andere deelnemers. Mantelzorg Utrecht organiseert ook contactgroepen voor mantelzorgers die in een vergelijkbare situatie zitten. Bijvoorbeeld mantelzorgers die allemaal zorgen voor iemand met niet-aangeboren hersenletsel (nah). Een contactgroep wordt meestal begeleid door een ervaren, vrijwillige gespreksleider. Doel van de bijeenkomsten is steun vinden door samenzijn en ervaringen uitwisselen. Daarnaast organiseert Mantelzorg Utrecht een paar keer per jaar de training 'Vergroot je veerkracht'. Tijdens deze training ontmoet u mede-mantelzorgers en krijgt u praktische tips die u meteen kunt toepassen in uw dagelijkse leven. Houd de website www.mantelzorgutrecht.nl in de gaten voor data en locaties van de training 'Vergroot je veerkracht' of stuur een mailtje naar Pia Putman, p.putman@mantelzorgutrecht.nl.

AMWAHT (Alle Mantelzorgers Werken Aan Hun Toekomst)

Bij AMWAHT ontmoeten mantelzorgers met een migratieachtergrond elkaar in contactgroepen. In verschillende wijken van Utrecht zijn AMWAHT-groepen. Voorheen waren er alleen groepen voor vrouwelijke mantelzorgers. De groepen worden begeleid door vrijwilligers die door AMWAHT zijn opgeleid. In de AMWAHT-groepen wisselen deelnemers ervaringen uit over mantelzorg. Daarnaast bespreken ze onderwerpen zoals het taboe dat rust op sommige ziektes, hoe je grenzen leert stellen en waar je terecht kunt voor hulp en advies. Mail voor meer informatie naar Housnia el Mimouni via h.elmimouni@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40. U kunt zich ook (gratis) inschrijven via www.mantelzorgutrecht.nl.

Het MantelzorgHuis

Het MantelzorgHuis is een plek voor ontmoeting, erkenning en rust. Mantelzorgers kunnen hier terecht voor informele gesprekken, lotgenotencontact en activiteiten die bijdragen aan hun veerkracht. Er is ook ruimte voor stilte en herstel. Het MantelzorgHuis versterkt het netwerk rondom mantelzorgers en draagt bij aan duurzame ondersteuning. Voor meer informatie kunt u bellen naar 030 236 17 40 of een mail sturen naar mantelzorghuis@mantelzorgutrecht.nl.





Mantelzorgmakelaar

Staat u bij Mantelzorg Utrecht ingeschreven? Dan kunt u met ingewikkelde vragen over uw mantelzorgsituatie contact opnemen met mantelzorgmakelaar Ella Lawalata. Zij is specialist op het gebied van wet- en regelgeving rondom zorg. Mail e.lawalata@mantelzorgutrecht.nl of bel 030 236 17 40.

Waardering voor mantelzorgers

Mantelzorg Utrecht organiseert jaarlijks een aantal waarderingsdagen voor mantelzorgers. De dagen zijn bedoeld als blijk van waardering voor mantelzorgers die in Utrecht wonen of voor iemand zorgen die in Utrecht woont. Tijdens een waarderingsdag gaat u met een groep mantelzorgers een dagje uit. U kunt even bijtanken en ervaringen uitwisselen. Omdat niet iedereen wil of kan deelnemen aan een groepsactiviteit kunnen mantelzorgers kiezen tussen een waarderingsdag of een waarderingspresentje. U kunt via www.mantelzorgutrecht.nl laten weten wat uw voorkeur heeft.

Dag van de Mantelzorg

Ieder jaar organiseert Mantelzorg Utrecht de Dag van de Mantelzorg. Hierbij sluit Utrecht aan bij de landelijke Dag van de Mantelzorg op of rond 10 november. Utrechtse mantelzorgers worden die dag in het zonnetje gezet. Deelname is gratis voor mantelzorgers die staan ingeschreven bij Mantelzorg Utrecht.

Informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers

Mantelzorg Utrecht heeft veel lokale kennis voor organisaties en beroepskrachten die in hun werk met mantelzorgers te maken hebben. Denk aan buurtteammedewerkers, thuiszorg- en zorgmedewerkers, leerkrachten, personeelswerkers en anderen. Mantelzorg Utrecht bundelt en verspreidt deze kennis, geeft advies over methodische mantelzorgondersteuning, signaleert en onderzoekt knelpunten en organiseert bijeenkomsten waar beroepskrachten elkaar ontmoeten en kennis en ervaring delen. Mail voor meer informatie info@mantelzorgutrecht.nl.

• Mantelzorg Utrecht, U Centraal

postadres: Pieterskerkhof 16
3512 JR Utrecht
030 236 17 40
info@mantelzorgutrecht.nl
www.mantelzorgutrecht.nl en www.u-centraal.nl > mantelzorg

5.3 ALGEMENE INFORMATIE

MantelzorgNL

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

• MantelzorgNL

Sparrenheuvel 38
Gebouw C
3708 JE Zeist
030 760 60 55
Whatsapp: 06 27 23 68 54
mantelzorglijn@mantelzorg.nl
www.mantelzorg.nl

Jonge mantelzorgers

Een op de vier jongeren groeit op in een gezin waar iemand extra zorg nodig heeft door een ziekte of een beperking. Vaak hebben deze jongeren (veel) meer taken thuis dan leeftijdgenoten. Ze helpen bij de persoonlijke verzorging van degene die ziek is, bieden emotionele steun en zorgen soms ook voor de andere kinderen in het gezin. Hierdoor komt hun eigen leven nogal eens in de knel. Veel jonge mantelzorgers beseffen niet dat ze opgroeien in een bijzondere situatie. Hierdoor lopen ze veel begrip, hulp en herkenning mis. Daarom heeft Mantelzorg Utrecht samen met andere organisaties in de regio het online platform www.jmz030.nl ontwikkeld. Op deze website zien jonge mantelzorgers uit Utrecht en omgeving waar ze terecht kunnen voor informatie, ondersteuning en contact met leeftijdgenoten in dezelfde situatie.

• JMZ030

Yasmina Karroum en Esma Saccaï
030 236 17 40
info@mantelzorgutrecht.nl
www.jmz030.nl

Werkende mantelzorgers

Bent u mantelzorger en werkt u in loondienst? Dan is het verstandig om uw werkgever op de hoogte te stellen van uw thuissituatie. Als de combinatie van werk en zorg teveel wordt, zult u hierover afspraken moeten maken met uw werkgever. Misschien kunt u in overleg taken overdragen of extra vrije dagen opnemen. Zijn er geen mogelijkheden voor een andere taakverdeling of flexibele werktijden? Probeer dan met uw werkgever een andere regeling te treffen. Wettelijk zijn er mogelijkheden voor zorgverlof (Wet arbeid en zorg). Informeer hiernaar bij uw werkgever. U kunt kort- en langdurend zorgverlof aanvragen voor uw kind, partner of ouder, voor tweedegraads bloedverwanten (broers, zussen, grootouders, kleinkinderen), huisgenoten (anders dan kind of partner) en bekenden met wie u een sociale relatie heeft, zoals een buur of een vriend. Stichting Werk en Mantelzorg zet zich in voor een mantelzorgvriendelijk arbeidsklimaat.

• Stichting Werk en Mantelzorg

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





5.4 TIJDELIJKE VERVANGING VAN MANTELZORG (RESPIJT)

Respijtzorg betekent vervangende zorg. Met andere woorden: iemand neemt de zorg even over van de mantelzorger. Georganiseerde respijtzorg bestaat in allerlei soorten en maten. Bij mensen thuis of buitenshuis. Door beroepskrachten, vrijwilligers of een combinatie daarvan. Voor overdag, 's nachts of voor langere periodes. En incidenteel of structureel. Sommige respijtzorg is gratis, voor andere voorzieningen moeten mensen een eigen bijdrage betalen. Voor respijtzorg overdag is meestal geen indicatie nodig. Voor respijtzorg buitenshuis of 's nachts is meestal wel een indicatie nodig. Het doel van respijtzorg is: mantelzorgers de kans bieden om op te laden zodat zij de zorg langer en beter aankunnen. Ook kunnen ze dankzij respijtzorg dingen doen die anders blijven liggen en sociale contacten onderhouden.

Respijtwijzer

De Respijtwijzer is een actueel overzicht van alle mogelijkheden voor respijtzorg in Utrecht. U vindt de Respijtwijzer op www.mantelzorgutrecht.nl/ons-aanbod/respijtwijzer. Indien u de Respijtwijzer wilt ontvangen, kunt u een e-mail sturen naar: info@mantelzorg-utrecht.nl. Bent u niet handig met de computer of heeft u geen computer? Belt u dan tijdens kantooruren Mantelzorg Utrecht op 030 236 17 40. U krijgt de Respijtwijzer dan thuisgestuurd. Als u behoefte heeft aan respijtzorg, dan kunt u contact opnemen met het buurtteam bij u in de buurt. Zij kunnen u ook helpen als er een indicatie nodig is.

Mantelzorg Match, InteraktContour

Via Mantelzorg Match kunnen mantelzorgers de zorg voor een partner of naaste met niet aangeboren hersenletsel (NAH) een paar uur overdragen aan een deskundige vrijwilliger. Hierdoor kunnen ze de zorgtaken even loslaten en zelf iets ondernemen. Mantelzorg Match is voor inwoners van Utrecht gratis.

• Mantelzorg Match Utrecht, InteraktContour

Karin van Dijk
06 12 37 22 65
k.v.dijk@interaktcontour.nl

5.5 MANTELZORGERS VAN MENSEN MET DEMENTIE

Mensen met dementie worden steeds afhankelijker van hun omgeving en de hulp van anderen. De mantelzorger van iemand met dementie kan zwaar overbelast raken. Gelukkig is er landelijk en in Utrecht veel geregeld voor mensen met dementie én voor hun mantelzorgers. Een overzicht van de mogelijkheden voor mensen met dementie én voor hun mantelzorgers vindt u in hoofdstuk 4.7 van deze Plusgids.

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





6 LEVEN MET EEN BEPERKING

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

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

6.1 HULP EN ADVIES

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

MEE Dichtbij

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

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

• MEE Dichtbij

030 264 22 22
informatiewlz@meedichtbij.nl
www.mee-ugv.nl

InteraktContour, locatie de Paraplu

InteraktContour, locatie de Paraplu organiseert activiteiten, cursussen, samenzijn met anderen, informatie en ondersteuning. Buurtbewoners zijn van harte welkom om deel te nemen. Een toegankelijke en vertrouwde omgeving met verschillende mogelijkheden zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen. Ook mensen met hersenletsel, psychisch kwetsbare mensen, chronisch zieken of mensen met een fysieke beperking. Binnen de programma's van InteraktContour organiseren de deelnemers zo veel mogelijk zelf. Zij krijgen daarbij hulp van vrijwilligers en begeleiding door professionals van InteraktContour. Een indicatie is niet nodig.

• InteraktContour dagbesteding en welzijn Utrecht, locatie de Paraplu

Van Bijnkershoeklaan 10
3527 XL Utrecht
welzijn: 030 294 63 84
algemeen: 085 401 47 95
paraplu@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: paraplu

Bartiméus Zeist

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

• Bartiméus in Zeist (hoofdkantoor)

postadres: Postbus 1003
3700 BA Zeist
Bartiméus infolijn 088 889 98 88, werkdagen van 8.30 – 12.00 en van 13.00 – 15.00 uur.
info@bartimeus.nl
www.bartimeus.nl

GGMD voor Doven en Slechthorenden/locatie Utrecht

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

• GGMD voor Doven en Slechthorenden/Regio Noordwest, Kantoor Utrecht

Kanaalweg 93 C
3533 HH Utrecht
088 432 17 00
WhatsApp: 06 10 90 86 06
contact@ggmd.nl
www.ggmd.nl

Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu)

Het Solgu vertolkt de stem van mensen die door hun beperking te zeer belast worden om zich te kunnen organiseren. Het Solgu geeft beleidsadvies en verstrekt informatie. Het uitgangspunt is gelijkwaardige deelname aan de samenleving.

• Solgu, Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht

Churchillaan 11, 1e verdieping
3527 GV Utrecht
030 280 32 86
info@solgu.nl
www.solgu.nl



Patiëntenfederatie Nederland

Ruim 200 patiëntenorganisaties werken samen in de Patiëntenfederatie Nederland. De federatie komt op voor de belangen van patiënten en consumenten in de gezondheidszorg. Op de website van de Patiëntenfederatie staat een uitgebreid overzicht van alle aangesloten patiëntenorganisaties. De Patiëntenfederatie brengt onder meer de digitale Zorgkaart uit; het meest complete en onafhankelijke overzicht van het zorgaanbod in Nederland.

• Patiëntenfederatie Nederland

Orteliuslaan 871 - 1e verdieping
postadres: Postbus 1539
3500 BM Utrecht
030 297 03 03 bereikbaar: ma t/m do van 9.00 - 12.00 uur
info@patientenfederatie.nl
www.patientenfederatie.nl
ZorgkaartNederland: www.zorgkaartnederland.nl

• Nationale Zorgnummer: voor vragen over zorg, ondersteuning en participatie

0900 235 67 80 (€ 0,20 per gesprek)
bereikbaar: maandag van 10.00 - 12.00 uur en donderdag van 13.00 - 15.00.
www.nationalezorgnummer.nl

Ieder(in)

Ieder(in) is de koepelorganisatie van mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking of chronische ziekte. Bij Ieder(in) zijn 230 organisaties aangesloten. Ieder(in) is het grootste netwerk in Nederland van mensen met een beperking en behartigt daarmee de belangen van meer dan twee miljoen mensen.

• Ieder(in)

Vliegend Hertlaan 27, 3e etage
postadres: Postbus 169
3500 AD Utrecht
030 720 00 00 (dinsdag t/m donderdag van 10.00 tot 12.00 en 14.00 tot 16.00 uur)
post@iederin.nl
www.iederin.nl

Nederlandse Vereniging voor Autisme

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

• Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA)

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

Speeltheek Tuf-Tuf

Geschikt speelgoed vinden voor kinderen met een beperking is soms lastig. Daarom biedt speeltheek Tuf-Tuf een grote collectie speelgoed dat geschikt is voor deze groep. Want spelen is leuk en heel belangrijk voor alle kinderen. Bij speeltheek Tuf-Tuf kan speelgoed worden geleend voor kinderen met een beperking of ontwikkelingsachterstand en voor leerlingen uit het speciaal onderwijs. Er is (aangepast) speelgoed en ontwikkelingsmateriaal te leen. Ook biedt Tuf-Tuf materialen voor fysiotherapie en logopedie. Voor broers en zussen is er ook veel leuks te leen. De speeltheek is er voor gezinnen, mantelzorgers en zorgverleners. Nieuwsgierig? Op de website is al het speelgoed te bekijken. Betalen met U-pas is mogelijk.

• Speeltheek Tuf-Tuf

Koningsweg 2
3582 GE Utrecht
speeltheek@tuftuf.net
www.tuftuf.net

Maandag 19:00 - 20:00 uur
Woensdag 09:30 - 11:00 uur
Zaterdag 10:00 - 12:30 uur (schoolvakanties gesloten)

6.2 WONEN

Wanneer u door een beperking woonbegeleiding nodig heeft, kunt u terecht bij verschillende organisaties. Er zijn meerdere vormen van woonbegeleiding. Van wonen met begeleiding op afroep tot 24-uurs begeleiding. De organisaties die hierna worden beschreven, bieden begeleid en beschermd wonen in Utrecht. Voor woonbegeleiding heeft u een indicatie nodig.

WONEN VOOR MENSEN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID OF VERSLAVING

Lister

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

• Lister

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

**WONEN VOOR MENSEN MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING**

Er zijn verschillende woonvormen waar iemand met een verstandelijke beperking woonondersteuning kan krijgen. Die ondersteuning kan bestaan uit begeleiding of zorg of een combinatie van beide. De meeste organisaties bieden woonbegeleiding aan mensen met een verstandelijke beperking, maar soms ook aan mensen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Informeer u bij de aanbieders naar de mogelijkheden.

• Amerpoort

Nieuwenoordlaan 12
3744 PA Baarn
035 647 55 55
info@amerpoort.nl
www.amerpoort.nl

• 's Heerenloo

Berkenweg 11
3818 LA Amersfoort
0800 355 55 55
WhatsApp: 06 33 00 77 98
www.sheerenloo.nl

• ZOMO Wonen

Oude Liesbosweg 52A
3524 SB Utrecht
030 292 10 57
info@zomozorg.nl
www.zomozorg.nl/wonen

• Reinaerde

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

• Philadelphia

Wijersstraat 1
3811 MZ Amersfoort
0800 0830
info@philadelphia.nl
www.philadelphia.nl

• Abrona

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

WONEN VOOR MENSEN MET NAH EN/OF EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING

Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en/of een lichamelijke beperking zijn er diverse woonvormen; van wonen met begeleiding op afroep tot 24-uurs begeleiding. Hierna vindt u een overzicht.

AxionContinu

AxionContinu biedt zorg- en dienstverlening in verschillende woonvormen, onder meer voor mensen met een lichamelijke beperking en/of niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

• AxionContinu

Centraal Bureau
Beneluxlaan 922
3526 KJ Utrecht
030 282 22 77
servicebureau@axioncontinuu.nl
www.axioncontinuu.nl

Careyn

Careyn heeft verschillende locaties voor verzorging en verpleging. Uitgangspunt in deze zorgcentra is dat bewoners zo lang mogelijk zelfstandig blijven en zo veel mogelijk hun eigen leven kunnen leiden. De medewerkers van Careyn helpen, verzorgen en ondersteunen waar nodig.

• Careyn

Postbus 900
3100 AX Schiedam
088 123 99 88 (klantenservice, lokaal tarief)
contact@careyn.nl
www.careyn.nl

Reinaerde

Bij Reinaerde wonen mensen met uiteenlopende beperkingen. Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en/of een lichamelijke beperking zijn er verschillende woonmogelijkheden waarbij Reinaerde de zorg en begeleiding biedt die nodig is.

• Reinaerde

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

De Rijnhoven

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



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

WONEN VOOR MENSEN MET AUTISME

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

Casa Confetti – Lister

Een autistische stoornis kan het studeren of op kamers wonen belemmeren. Casa Confetti helpt studenten met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) bij het zelfstandig wonen en studeren. Casa Confetti is een groepswoning in een studentenflat waarbij studenten met ASS-problematiek tijdelijk wonen met begeleiding door Lister. De begeleiding duurt 2 jaar en richt zich op het aanleren van vaardigheden en het zelfstandiger worden. Casa Confetti is een samenwerkingsverband tussen de SSH (Stichting Studenten Huisvesting), UU (Universiteit van Utrecht), HU (Hogeschool Utrecht) en Lister.

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

Jados

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

Ambulante begeleiding in de eigen woonomgeving

Begeleiding wanneer iemand zelfstandig woont of gaat wonen en hierbij ondersteuning nodig heeft. Een medewerker biedt begeleiding in de eigen woonomgeving en komt op afspraak langs.

Wonen in een studentenhuus of woonlocatie

Bij Jados zijn mogelijkheden om te wonen in een studentenhuus waar meerdere studenten met autisme wonen. Tevens biedt Jados woonmogelijkheden met meer zelfstandigheid.

Begeleiding bij het vinden van werk of coaching op de huidige werkplek

Jados biedt re-integratie (het vinden van werk) en jobcoaching (het coachen op de huidige werkplek).

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

Stichting De Grasboom

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

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

6.3 DAGBESTEDING

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

InteraktContour

InteraktContour is gespecialiseerd in het begeleiden, trainen en behandelen van mensen met hersenletsel, een lichamelijke beperking of een chronische ziekte. In de activiteitencentra in Utrecht stellen cliënten zelf een programma samen dat past bij hun wensen en mogelijkheden. InteraktContour organiseert daarnaast kleinschalige activiteitengroepen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, waarbij ontmoeting en uitwisseling van ervaringen centraal staan. Ook zijn er activiteiten voor jongeren en is er een keer per maand een sociëteit voor hoger opgeleiden. Mensen met afasie kunnen terecht bij InteraktContour Afasiecentrum Utrecht.

- **InteraktContour Utrecht, locatie de Paraplu**
Van Bijnkershoeklaan 10
3527 XL Utrecht
06 38 33 11 30
paraplu@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: paraplu



- **Interaktcontour Utrecht, locatie Leidsche Rijn**

Operettelaan 631
3543 BR Utrecht
06 38 33 11 27
moutrechtlr@interaktcontour.nl
www.interaktcontour.nl > zoek: Leidsche Rijn

Stichting Bikkel

Stichting Bikkel biedt dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking. De dagbesteding helpt hen structuur te brengen in hun dagelijks leven. De dagbesteding bestaat uit verhuisklussen en logistieke taken. Het werkgebied van Stichting Bikkel is de provincie Utrecht.

- **Stichting Bikkel**

Veldweg 2D
3764 CP Soest
06 13 35 38 06
info@stichtingbikkel.nl
www.stichtingbikkel.nl

De Moestuin

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

- **De Moestuin**

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

WIJ 3.0

WIJ 3.0 biedt dagactiviteiten en is gespecialiseerd in activering en re-integratie. In werkplaatsen, ateliers en het wijkbedrijf worden er sociale en arbeidsmatige dagactiviteiten georganiseerd. Zo kunt u aan de slag met beeldende vorming, edelsmeden en sieraden maken of met metaal lassen, groenwerk en fietsenreparatie. WIJ 3.0 heeft een speciaal aanbod voor ouderen met een psychische kwetsbaarheid. Voor sommige activiteiten is een verwijzing nodig, voor andere niet. Neem voor meer informatie contact op met WIJ 3.0.

- **WIJ 3.0**

Krommerijn 101 (hoofdkantoor)
030 292 65 15
info@wij30.nl
www.wij30.nl

ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV

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

- **ZOMO Fort Lunet IV**

Oude Liesbosweg 52A
3524 SB Utrecht
030 2921057
info@zomozorg.nl
www.zomozorg.nl/dagbesteding

Abrona

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

- **Abrona**

Sterrenberglaan 6
3712 XA Huis ter Heide
088 20199 11
www.abrona.nl
info@abrona.nl

Reinaerde

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

- **Reinaerde**

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

6.4 VAKANTIES

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



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

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

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

info@nbav.nl

www.nbav.nl

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





7 GELDZAKEN, ADVIES EN HULP

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

NB. Met de checklist Inkomsten Op Orde kunt u zelf gelijk aan de slag en (online) regelingen en voorzieningen aanvragen. U vindt deze checklist op www.ugids.nl/checklist. U ziet welke regelingen en uitkeringen er zijn, wat de voorwaarden zijn en waar u ze aanvraagt.

7.1 INFORMATIE EN HULP BIJ GELDZAKEN, RECHT EN REGELINGEN

Geld & Recht Utrecht, U Centraal

Heeft u vragen over geld, wetten of regelingen? Of kunt u wel wat hulp gebruiken bij het op orde houden van uw administratie? Dan bent u welkom bij Geld & Recht Utrecht. Bij Geld & Recht Utrecht werken sociaal raadslieden, stagiairs en vrijwilligers met kennis van geld en recht. Zij kunnen u vertellen op welke voorzieningen u recht heeft en helpen bij het aanvragen ervan. Ook kunt u terecht met vragen over uitkeringen, belastingen, toeslagen, huurrecht, schulden, consumentenzaken, personen- en familierecht en vreemdelingenrecht. De hulp van Geld & Recht Utrecht is gratis. Als zij u niet kunnen helpen, zoeken ze met u mee waar u wel terecht kunt.

• Geld & Recht Utrecht, U Centraal

Drift 11 (binnenlopen met of zonder afspraak op ma, wo en do tussen 13.00 – 17.00 uur)
3512 BR Utrecht
030 236 17 66 (ook WhatsApp, werkdagen 9.00–17.00 uur)
www.geldenrechtutrecht.nl

NB. De Geldzaak (U Centraal) is vanaf 2026 opgenomen in het aanbod van Geld & Recht Utrecht, U Centraal.

Het Juridisch Loket

Het Juridisch Loket geeft gratis juridisch advies en informatie op alle rechtsgebieden, aan iedereen met een laag inkomen en weinig vermogen. De juristen van het Juridisch Loket, verspreid over 50 vestigingen door heel Nederland, zijn onafhankelijk en geven persoonlijk advies. Zij kunnen u ook helpen om een goede advocaat te vinden als het nodig is. Op de website vindt u bovendien antwoord op de meest gestelde juridische vragen, tips en voorbeeldbrieven.

• Het Juridisch Loket Utrecht

Catharijnesingel 55
3511 GD Utrecht
0800 8020 (gratis)
telefonisch bereikbaar op werkdagen 9.00 – 17.00 uur
inloopspreekuur: ma 9.00 – 11.30 uur; di 13.00 – 15.00 uur; do 9.00 – 11.00 uur; vr 9.00 – 11.30 uur.
www.juridischloket.nl

Rechtswinkel Utrecht

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

• Rechtswinkel Utrecht

Oudegracht 36
3511 AP Utrecht
030 231 42 54
info@rechtswinkelutrecht.nl
voor advies: advies@rechtswinkelutrecht.nl
www.rechtswinkelutrecht.nl

- Telefonische spreekuren
ma t/m vrij 09.00 – 17.00 uur
- Specialistische inloopspreekuren
ma 19.00 – 20.30 uur: arbeidsrecht en sociale zekerheid
di 19.00 – 20.30 uur: consumentenrecht, overheid en strafrecht
do 19.00 – 20.30 uur: huurrecht, wonen, personen- en familierecht

Papier- en Postcafé van Stichting Utrecht op Orde

Heeft u een (digitale) brief ontvangen van de bank, gemeente, deurwaarder, energiebedrijf of belastingdienst die u niet begrijpt? Of heeft u hulp nodig bij het gebruiken van de DigiD, het invullen van formulieren of het aanvragen van financiële regelingen? Gaat u dan voor gratis hulp naar het Papiercafé. Alle Papiercafés hebben vrije inloop, u hoeft dus geen afspraak te maken. De papiercafés hebben op meerdere locaties in de stad inloopspreekuren. Op de website kunt u zien waar en wanneer deze spreekuren zijn. Naast de Papiercafés voor uw vragen over brieven en digitale geldzaken, zijn er ook Postcafés voor het uitzoeken, sorteren en opbergen van uw (ongeoopende) post. Zie voor de locaties en tijden van het Postcafé de website van het Papiercafé. Zo nodig wordt alle post bij u thuis opgehaald met de auto.

• Papiercafés Utrecht

06 42 08 63 77 (ook WhatsApp)
info@papiercafe.nl
www.papiercafe.nl



Cliëntenplatform Participatiewet Utrecht

Het Cliëntenplatform Participatiewet Utrecht (CPU) is er voor iedereen die hulp of een uitkering krijgt via de Participatiewet. Het CPU vergadert met de afdeling Werk & Inkomen van de gemeente Utrecht en geeft ook advies. Heeft u vragen of loopt u ergens tegenaan? Dan kunt u contact opnemen met het CPU. Het CPU organiseert inloopspreekuren op meerdere locaties in Utrecht. Kijkt u op de website voor de actuele agenda.

• Cliëntenplatform Participatiewet Utrecht

06 14 04 10 00

Bereikbaar op ma 13.00 – 15.00 uur en do 9.00 – 11.00 uur

info@clienentenplatformutrecht.nl

www.clienentenplatformutrecht.nl

Hulp van de gemeente bij geldzorgen, schulden en rondkomen

Heeft u geldproblemen die u niet zelf kunt oplossen? Dan kunt u terecht bij de Gemeente Utrecht. U kunt zich bij de Gemeente direct zelf aanmelden door langs te gaan bij het servicepunt in de hal van het Stadskantoor. Bellen, mailen of het aanmeldformulier op de website invullen, kan ook.

• Gemeente Utrecht, Werk en Inkomen

Stadsplateau 1

3521 AZ Utrecht

Telefoon 14 030

hulpbijschulden@utrecht.nl

www.utrecht.nl/geldzorgen

Op www.utrecht.nl/rondkomen vindt u een compleet overzicht van alle financiële regelingen die de Gemeente Utrecht biedt aan haar inwoners. De regelingen zijn bedoeld om beter rond te komen bij een laag inkomen. Vaak betreft het een aanvulling op het inkomen. U kunt de regelingen direct aanvragen op de website via het Online loket van de gemeente. Voor hulp bij het aanvragen, kunt u contact opnemen met Geld & Recht Utrecht. Belt u 030 236 17 66 voor een afspraak.

Notaristelefoon

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

• Notaristelefoon

0900 346 93 93

(€ 0,80 p/m; voor de wachttijd betaalt u alleen de gebruikelijke belkosten)

Bereikbaar op werkdagen 9.00 – 13.00 uur

www.notaris.nl

BerekenJeRecht

In Nederland en Utrecht bestaan allerlei regelingen, maar niet iedereen kent ze. Daarom ontwikkelden Stimulanz en het Nibud een eenvoudig programma waarmee u in een paar stappen ziet waar u recht op heeft. Hulp nodig? Ga langs bij Geld & Recht Utrecht of de Buurtteams Utrecht. Meer informatie vindt u op www.geldenrechtutrecht.nl (en vooraan in dit hoofdstuk). Op www.buurtteamsutrecht.nl vindt u op basis van uw postcode het buurtteam bij u in de buurt.

- BerekenJeRecht Utrecht: www.berekenjerecht.nl/utrecht

- BerekenJeRecht landelijk: www.berekenjerecht.nl

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

NB. Met de checklist Inkomsten Op Orde kunt u zelf gelijk aan de slag en (online) regelingen en voorzieningen aanvragen. U vindt deze checklist op www.ugids.nl/checklist. U ziet welke regelingen en uitkeringen er zijn, wat de voorwaarden zijn en waar u ze aanvraagt.

U-pas; gratis kortingspas

Met een U-pas krijgt u elk jaar een geldbedrag. U kunt dat geld uitgeven aan sport, cultuur, onderwijs, ontspanning, school- en wijkactiviteiten. Er zijn ook allerlei kortingsacties. Kijk daarvoor op www.u-pas.nl. Een U-pas jaar loopt van 1 juli tot en met 30 juni. In 2025–2026 krijgt een volwassene € 150 om naar eigen keuze uit te geven. U kunt de activiteit of actie betalen met uw fysieke pas of de digitale pas in de U-pas app. Uw (overgebleven) tegoed vindt u terug in de 'Mijn U-pas' omgeving op de website of in de app.

U heeft recht op een U-pas als uw bruto-inkomen niet te hoog is. In het U-pas jaar 2025–2026 wordt gekeken naar uw bruto-inkomen in 2024. Hierna leest u tot welk bruto-inkomen u recht heeft op een U-pas. Als uw inkomen na 2024 is gedaald, kunt u soms toch een U-pas krijgen.

Misschien is uw inkomen iets te hoog maar hebt u altijd extra kosten, bijvoorbeeld door ziekte of ouderdom. Twijfelt u of u recht heeft op een U-pas? Bespreek dit dan met een hulpverlener.

Inkomensgrens 2025–2026 (125 % van bijstandsnorm)	Tot pensioengerechtigde leeftijd	Vanaf pensioengerechtigde leeftijd
alleenstaande	€ 25.522	€ 25.209
alleenstaande ouder	€ 27.039	€ 26.344
meerpersoonshuishouden	€ 40.264	€ 34.317

U kunt de U-pas digitaal aanvragen op www.u-pas.nl met uw DigiD en de Ockto-app. Lukt dit niet? Dan kunt u de U-pas uitsluitend nog fysiek aanvragen bij de U-Pasbalie. U heeft dan een geldig identiteitsbewijs en inkomensbewijs nodig. Tot en met 22 mei 2026 kunt u nog een U-pas aanvragen voor 2025–2026. Op 1 juli 2026 begint het nieuwe U-pas jaar. Heeft u op dat moment op uw oude U-pas nog geld over? Dan kunt u dit bedrag niet meenemen naar het volgende U-pas jaar.

Krijgt u een uitkering van de gemeente Utrecht? Dan krijgt u de U-pas automatisch thuisgestuurd binnen 12 weken na toekenning van de uitkering. Als u geen uitkering krijgt van de gemeente Utrecht, dan kunt u zelf een U-pas aanvragen. Ook de verlenging van de U-pas moet u zelf aanvragen. Na toekenning wordt het tegoed voor het nieuwe U-pas jaar op uw U-pas gezet. In hoofdstuk 7.1 vindt u organisaties en initiatieven die u kunnen helpen bij de aanvraag of verlenging van uw U-pas.

U kunt uw U-pas tegoed besteden aan openbaar vervoer als reissaldo op uw OV-chipkaart (maximaal € 105 per jaar). Daarnaast kunt u het tegoed gebruiken voor (een gedeelte van) de parkeervergunning (€ 105 per jaar) of besteden aan het vervoer met Stichting Buurtmobiel (hoofdstuk 2.8). Deze mogelijkheden rondom vervoer binnen de U-pas heten mobiliteit-tegoed (voor meer informatie: www.u-pas.nl/mobiliteit-tegoed).

Let erop dat u voor het opladen van OV-reissaldo op de OV-chipkaart alleen uw fysieke U-pas kunt gebruiken. En alleen volwassen U-pashouders (18+), die vóór 1 juli 18 jaar of ouder zijn, kunnen met het U-pas tegoed OV-reissaldo aanschaffen.

Kinderen tot 18 jaar krijgen een eigen U-pas. Geld dat deze kinderen verdienen met een baantje telt niet mee voor de inkomensgrens van het gezin. Jongeren van 18 jaar of ouder vragen zelf een U-pas aan. Ieder kind krijgt een eigen U-pas, maar het beschikbare tegoed kan worden besteed aan alle kinderen in het gezin. U mag de tegoeden dus bij elkaar optellen. Dit noemen we gezinstegoed (voor meer informatie: www.u-pas.nl/gezinstegoed).

U-pas, witgoedregeling: een koelkast met € 275 euro korting

Een oude koelkast gebruikt veel stroom. Heeft u een U-pas en koopt u een nieuwe koelkast met energielabel A, B of C en levert u de oude in? Dan krijgt u € 275 korting. Zo bespaart u direct op uw stroomkosten. Deze regeling loopt tot 30 juni 2026. Per huishouden kunt u één nieuwe koelkast aanschaffen met korting. En alleen als u hier nog niet eerder gebruik van heeft gemaakt. De korting staat op de U-pas van de hoofdpashouder. Kijk voor de actie en de voorwaarden op www.u-pas.nl > Nieuws & tips.

• U-pasbureau

088 600 63 00 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)

U-pasbalie, Stads kantoor, begane grond (ma en vr 9.00 – 13.00 uur)

Stadsplateau 1

3521 AZ Utrecht

info@u-pas.nl / Contactformulier via de website

www.u-pas.nl

- U-pasbalie in bibliotheek Kanaleneiland

In de even weken is de U-pasbalie op woensdag van 9.00 – 13.00 uur geopend bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek Kanaleneiland

AI-Masoedilaan 188

3526 GZ Utrecht

- U-pasbalie in bibliotheek Overvecht

In de oneven weken is de U-pasbalie op woensdag van 13.00 – 17.00 uur geopend bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) in de bibliotheek Overvecht

Gloriantdreef 1

3562 KW Utrecht

Individuele inkomenstoeslag

De individuele inkomenstoeslag (IIT) is een geldbedrag voor mensen die lange tijd van een laag inkomen moeten leven. Er zijn verschillende bedragen voor alleenstaanden, alleenstaande ouders en stellen. De leeftijd van de kinderen in het gezin heeft ook invloed op het bedrag dat u krijgt. Indien u (of uw eventuele partner) de AOW-leeftijd heeft, kunt u geen IIT krijgen. U krijgt de inkomenstoeslag als u:

- 21 jaar of ouder bent, maar jonger dan de AOW-leeftijd;
- één jaar of langer van een laag inkomen heeft geleefd;
- onder de vermogensgrens blijft die voor de bijstand geldt;
- geen uitzicht heeft op een beter inkomen terwijl dat niet aan uw inzet ligt;
- geen student bent.

De individuele inkomenstoeslag wordt één keer in de 12 maanden uitbetaald.

Als u de inkomenstoeslag in 2025 heeft gekregen, krijgt u in 2026 in dezelfde kalendermaand een brief van de gemeente waarin staat wat u moet doen. Soms krijgt u de toeslag automatisch, soms moet u deze opnieuw aanvragen. Heeft u de toeslag in 2025 niet gehad of heeft u de toeslag niet eerder aangevraagd? Dan kunt u de toeslag aanvragen via het Online loket van de gemeente. Lukt dat niet, neemt u dan contact op met de gemeente.

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen

Bijzondere bijstand

Bijzondere bijstand is geld van de gemeente voor onverwachte kosten. Het moeten noodzakelijke kosten zijn, die u niet kon voorkomen. Ook mogen de kosten niet uw eigen schuld zijn. Voorbeelden zijn medische kosten, begrafenis- en crematiekosten, verhuiskosten, stookkosten vanwege een medische reden, hoge energiekosten bij een slecht geïsoleerde woning, dieetkosten*, maaltijdbezorging* aan huis, reiskosten bezoek of vervoer familielid (in zorginstelling of ziekenhuis), rechtsbijstand, enzovoorts.

*Bij dieetkosten en vergoeding voor maaltijden aan huis vanuit de bijzondere bijstand moet er sprake zijn van medische noodzakelijkheid (bijvoorbeeld op basis van WMO of Wlz). Bovendien moeten de kosten niet door de zorgverzekering worden vergoed.

Heeft u een laag inkomen (dat hoeft geen bijstandsuitkering te zijn) en weinig spaargeld? En is er geen andere regeling die uw kosten vergoedt? Vraag dan bijzondere bijstand aan. De gemeente onderzoekt of u er recht op heeft en bepaalt het bedrag. U krijgt het bedrag dat maximaal wordt vergoed als u een laag inkomen en laag vermogen hebt.

Hoe hoger uw inkomen en vermogen is, hoe lager het bedrag is dat u krijgt. Bijzondere bijstand kan ook een lening zijn die u in delen terugbetaalt.

U vraagt bijzondere bijstand in principe aan vóórdat u kosten maakt. Gaat dat echt niet en is er spoed? Vraag het dan uiterlijk binnen 1 maand aan nadat u de kosten hebt gemaakt.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen

Zorgkosten, extra bedrag aanvragen

Voor inwoners met een laag inkomen is er een bedrag van € 200 beschikbaar voor zorgkosten die niet vergoed worden vanuit de zorgverzekering en niet onder het eigen risico vallen. U kunt het bedrag in één keer aanvragen of in gedeeltes (tot een totaal van € 200 per jaar). Het bedrag is beschikbaar voor:

- eigen bijdrage Wmo
- eigen bijdrage Wlz bij zorg thuis
- eigen bijdrage voor medicijnen op recept van een arts
- tandarts
- fysiotherapeut of oefentherapeut
- bril of contactlenzen voor uw (pleeg)kind tot en met 17 jaar

Op www.utrecht.nl, zoek op 'zorgkosten, extra bedrag aanvragen', vindt u meer informatie over de regeling en welke informatie u moet meesturen. U kunt de vergoeding aanvragen via het Online loket van de gemeente. Lukt dat niet, neem dan contact op met de gemeente.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld voor zorgverzekering of hoge zorgkosten

Woonkostentoeslag

Als uw inkomen onverwacht daalt, lukt het soms niet meer om de huur of de hypotheek te betalen. Woonkostentoeslag van de gemeente is dan tijdelijk een oplossing. U krijgt maximaal 12 maanden woonkostentoeslag om de hoge kosten van de huur- of koopwoning te betalen. Woonkostentoeslag is een vorm van bijzondere bijstand (zie hiervoor). Iedereen die onverwacht een te laag inkomen heeft om zijn woonlasten te kunnen betalen, kan er recht op hebben. Ook als u geen huurtoeslag óf geen volledige huurtoeslag kunt krijgen, omdat uw inkomen eerder hoger was, kan de gemeente woonkostentoeslag toekennen. U moet vaak wel op zoek gaan naar goedkopere woonruimte.

- **Gemeente Utrecht, Werk en inkomen**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld of hulp bij wonen

Vergoeding voor extra energiekosten

Heeft u hogere energiekosten omdat u bijvoorbeeld een beperking of chronische ziekte heeft? Of omdat uw woning slecht geïsoleerd is? Dan kunt u misschien een vergoeding krijgen. De gemeente heeft een minimum bedrag vastgesteld voor de energiekosten per huishoudsituatie. Dit zijn de kosten u zelf betaalt voordat u een vergoeding kunt krijgen. Na de aanvraag onderzoekt de gemeente of u recht heeft op de vergoeding en bepaalt het bedrag. De gemeente kijkt daarbij naar wat u zelf kunt betalen. Kijkt u voor de actuele bedragen en alle voorwaarden op de website van de gemeente of neemt u telefonisch contact op.

- **Gemeente Utrecht**

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld of hulp bij een hoge energierekening

Gratis energieadvies en Energiebox

Als u een woning huurt in de stad Utrecht kunt u gratis de Energiebox krijgen waarmee u veel energie kunt besparen. U krijgt:

- een doos met energiebesparende producten, zoals een zuinige lamp en een stekkerblok;
- een adviesgesprek over hoe u goedkoper uit kunt zijn door uw energieverbruik te veranderen;
- een adviesrapport om alles nog eens rustig na te lezen.

Dit levert u al snel een jaarlijkse besparing op van € 175 op de energierekening. In Utrecht krijgen huurders (met of zonder U-pas) en woningeigenaren (met -recht op- een U-pas) een gratis Energiebox en energieadvies. Via www.energiebox.org kunt u zich aanmelden voor de aanvraag en vindt u meer informatie. U kunt zich ook telefonisch aanmelden.

- **Energiebox Utrecht**

030 302 15 71 (werkdagen 9.00–17.00 uur)

www.energiebox.org/utrecht

Hulp bij vragen over de energierekening

Voor meer uitleg over uw energierekening kunt u een afspraak maken bij Geld & Recht Utrecht. Een energievrijwilliger checkt uw energierekening én het maandbedrag. Zo weet u direct hoeveel gas en stroom u verbruikt, en of uw maandbedrag goed is. Vooraf moet u wel een afspraak maken. U kunt ook een afspraak maken bij een hoge afrekening die u wilt laten controleren.

Heeft u vragen over regelingen die er zijn rondom hoge energiekosten? Ook daarvoor kunt u bij Geld & Recht Utrecht terecht.

- **Geld & Recht Utrecht, U Centraal**

Drift 11

3512 BR

030 236 17 66 (ook WhatsApp, werkdagen 9.00–17.00 uur)

www.geldenrechtutrecht.nl

Subsidies voor isolatie (Energie-loket Utrecht)

Wilt u (een deel van) uw huis isoleren? Op het Utrechtse Energie-loket vindt u informatie over de gemeentelijke subsidies hiervoor. Kijkt u op www.energieloket.utrecht.nl > Aan de Slag > Acties & initiatieven en www.energieloket.utrecht.nl/hulp-bij-hoge-energie-kosten. Heeft u een U-pas? Dan krijgt u bijvoorbeeld een gratis isolatiemaatregel als u een koopwoning heeft. U kunt hierbij kiezen voor gratis spouwmuur-, vloer-, dak van binnen-uit of glisolatie. De actie is voor zowel eengezinswoningen als voor kleine VvE's (minder dan 8 woningen). Ook zonder U-pas kunt u soms een deel van de isolatiekosten terugkrijgen op basis van de WOZ-waarde van uw woning. Voor 2 isolatiemaatregelen kan dit oplopen tot € 1.500. Kijk voor de voorwaarden op de website van het Energie-loket Utrecht en de Gemeente Utrecht. Tot slot verzorgt de gemeente collectieve inkoopacties voor verschillende isolatiemaatregelen.

Meer informatie over het besparen op de energiekosten in Utrecht vindt u op de website van het Energie-loket.

• Energie-loket Utrecht

088 525 4110 (lokaal tarief, werkdagen 9.00–17.30 uur)
utrecht@regionaalenergieloket.nl
www.energieloket.utrecht.nl

• Gemeente Utrecht

Telefoon 030 286 33 36 / 14 030
subsidie@utrecht.nl
www.utrecht.nl, zoek op Woning isoleren (subsidie aanvragen)

Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU)

Elk jaar legt de BghU de aanslag gemeentebelastingen en waterschapsbelastingen op. Als u een bijstandsuitkering of ander minimuminkomen heeft en weinig of geen spaargeld, kunt u misschien kwijtschelding van deze belastingen krijgen. U hoeft de aanslag dan niet te betalen. Heeft u een inkomen boven het minimum en een hoge huur of dure zorgverzekering? En kunt u de belastingaanslag niet of alleen met grote moeite betalen? Vraagt u dan kwijtschelding aan. Misschien heeft u er toch recht op.

Bij de kwijtscheldingsregeling geldt de kostendelersnorm. Dat betekent dat het inkomen meetelt van kinderen en andere personen van 27 jaar en ouder die bij u in huis wonen. Als meer personen van 27 jaar en ouder een woning delen, is de kans op kwijtschelding kleiner. Voor studenten en kostgangers geldt een uitzondering: hun inkomen telt niet mee.

Als u de aanslag heeft betaald en binnen drie maanden ontdekt dat u kwijtschelding had kunnen krijgen, vraagt u dan direct kwijtschelding aan bij de BghU. Is uw inkomen automatisch getoetst en heeft u een afwijzing gekregen? Als u denkt dat de afwijzing niet klopt, kunt u toch nog kwijtschelding vragen.

U kunt online kwijtschelding aanvragen, het aanvraagformulier downloaden of telefonisch een kwijtscheldingsformulier aanvragen via het keuzemenu op telefoonnummer

088 064 02 00. Op het kwijtscheldingsformulier moet u verschillende gegevens invullen. U kunt ook invullen dat u elk jaar automatisch getoetst wilt worden. De aanvraag wordt daardoor eenvoudiger. Online kwijtschelding vraagt u aan via MijnBghU waarbij u moet inloggen met DigiD. Komt u er niet uit? Neemt u dan contact op met Geld & Recht Utrecht (zie hoofdstuk 7.1). Belt u voor een afspraak 030 236 17 66.

NB. De hoogte van (een deel van) deze aanslagen hangt af van de geregistreerde bewoners in de Basisregistratie Personen (BRP) – 1 persoon of meer – op 1 januari van het belastingjaar, of bij inschrijving op een nieuw adres. Een eenpersoonshuishouden betaalt een lagere heffing. Let hierop als de samenstelling van een huishouden verandert van meer personen naar eenpersoons.

• BghU

Stadsplateau 1 (Stadskantoor)
 postadres: Postbus 5150
 3502 JD Utrecht
 088 064 02 00 (werkdagen 9.00 – 17.00 uur)
www.bghu.nl

Kinderopvang met sociaal-medische indicatie

Als een ouder om sociaal-medische redenen tijdelijk kinderopvang nodig heeft, kan de gemeente (een deel van) de kosten van die opvang betalen. Voorwaarde is dat de ouder geen recht heeft op kinderopvangtoeslag van de Belastingdienst. Kinderopvangtoeslag is bijvoorbeeld soms ook mogelijk met een Wlz indicatie (indien de andere ouder werkt). Of wanneer een ouder een re-integratietraject volgt, zoals Werkfit bij UWV of vanuit de gemeente bij een bijstandsuitkering. Zie voor informatie www.belastingdienst.nl en zoek op 'Wlz' of 'traject naar werk'. Bij kinderopvang met sociaal-medische indicatie vraagt de gemeente advies aan een onafhankelijke arts en onderzoekt of de ouder(s) zelf ook een deel van de kosten kan of kunnen betalen. Er is sprake van een tijdelijke vergoeding in de kinderopvangkosten van 1 jaar voor maximaal 2 dagen kinderopvang in de week (tegen het wettelijk maximum uurtarief). Samen met een medewerker van Buurteams Utrecht of het WMO-loket kan worden gekeken naar een oplossing voor langere tijd. Als er passende opvang is bij de voorschool of bij een sociaal-medisch kinderdagverblijf betaalt de gemeente niet mee.

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

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030
www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld voor kinderen

Voordelig reizen met de bus en de tram

In 2026 krijgen inwoners met een laag inkomen 70% korting op reizen met de bus of tram in Utrecht in de daluren. Vanaf 65 jaar is deze korting zelfs 80%. Inwoners die een U-pas hebben krijgen in 2026 een aanmeldcode om zich aan te melden voor de kortingsregeling. Bij het activeren heeft u een persoonlijke OV-chipkaart nodig. Na activatie is

het kortingsabonnement een jaar geldig. Een aanvraag kan worden gedaan tot 1 oktober 2026. Heeft u geen aanmeldcode ontvangen maar wel een laag inkomen? U kunt dan zelf een aanmeldcode aanvragen. De gemeente controleert of u recht heeft op het kortingsabonnement. Houd voor een laag inkomen de grenzen aan van de U-pas (zie eerder in dit hoofdstuk). Voor meer informatie over de kortingsregeling kijk op www.kortingov.nl. U kunt daar ook meer lezen over het aanvragen van een persoonlijke OV-chipkaart, daluren en bij welke vervoerders u reist met korting. Ook ziet u met wie u contact kunt opnemen bij vragen over het kortingsabonnement. Tot slot kunt u contact opnemen met de gemeente voor meer informatie over de kortingsregeling.

• Gemeente Utrecht, Werk en inkomen

Telefoon 14 030

www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld en hulp bij vervoer
www.kortingov.nl

Studietoelage

Voor studenten of scholieren met een beperking of chronische ziekte die een voltijd mbo-, hbo- of universitaire opleiding volgen, is het vaak lastig om naast de studie te werken. Op de website van de gemeente staat de hoogte van het bedrag van de studietoelage per leeftijd. Er gelden een paar voorwaarden. U moet recht hebben op studiefinanciering of een tegemoetkoming scholieren (Wtos). Kijk voor alle voorwaarden op www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > extra geld > geld bij studeren met een beperking (studietoelage).

Let op de studietoelage telt mee als inkomen voor de huur- en zorgtoelage!

Digitaal contact met de gemeente: waar kunt u terecht bij vragen?

Als u een uitkering of regeling wilt aanvragen, moet dat vaak online, op de computer. En meestal heeft u daarvoor DigiD nodig. DigiD is een inlogcode om uw privégegevens te beschermen. Met de inlogcode komt u op een beveiligde website. Bijvoorbeeld om een uitkering, regeling of toeslag aan te vragen of om belastingaangifte te doen.

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

Bij de gemeente kunt u altijd telefonisch een aanvraag doen als u geen DigiD heeft. Belt u dan met 14 030.

Bij Geld & Recht Utrecht kunt u terecht als u er zelf niet uitkomt. Belt u 030 236 17 66 voor een afspraak. Wilt u beter met de computer leren omgaan? Dan zijn er digitale spreekuren en groepen waar u onder begeleiding zelf achter de computer kunt oefenen, bijvoorbeeld in de bibliotheek. In hoofdstuk 2.4 van deze Plusgids leest u hier meer over. U kunt ook een computercursus volgen. Informeer u naar de mogelijkheden bij Buurtteams Utrecht of bij de bibliotheek.

7.3 SCHULDEN VOORKOMEN OF OPLOSSEN

Over geldzorgen of schulden praten is niet makkelijk. Daardoor zoeken mensen vaak pas laat hulp. Praten over geldzorgen of schulden helpt echt. Er is veel mogelijk om

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

Zelf aan de slag

Op www.utrecht.nl > werk en inkomen > geld en hulp bij rondkomen > hulp bij geldzorgen en schulden vindt u tips om financiële problemen te voorkomen en mogelijkheden om uw schulden op te lossen. Ook op www.ugids.nl vindt u informatie over (hulp bij) schulden.

De website www.geldenrechtutrecht.nl wijst de weg als er iets in uw leven verandert dat gevolgen heeft voor uw inkomen. Bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent of met pensioen gaat. Bij dit soort gebeurtenissen geeft Geld & Recht Utrecht praktische tips en duidelijke informatie.

Geldcursussen, U Centraal

Op allerlei momenten in uw leven kunt u vragen over geld krijgen. Bijvoorbeeld als u langdurig ziek bent, arbeidsongeschikt wordt, gaat werken vanuit een uitkering of met pensioen gaat. Hoe zorgt u ervoor dat u met minder geld toch rondkomt? Heeft u misschien recht op extra geld? Een gratis 'geldcursus' kan u hierbij helpen. U krijgt informatie over regelingen en toeslagen waar u gebruik van kunt maken en u ontdekt hoe u geld kunt besparen. Ook ontvangt u een gratis opbergsysteem, de U Map.

Tijdens de bijeenkomsten ontmoet u mensen die zich in soortgelijke situaties bevinden.

• Geldcursussen, U Centraal

Drift 11

3512 BR Utrecht

06 23 33 58 93

geldcursussen@u-centraal.nl

www.u-centraal.nl/geldcursussen

Hulp van de gemeente bij geldzorgen en schulden

Heeft u geldproblemen die u niet zelf kunt oplossen? Dan kunt u terecht bij de Gemeente Utrecht. Wacht niet te lang als u uw rekeningen niet (meer) kunt betalen. Als u snel reageert kunt u erger voorkomen. Soms schakelt de gemeente ook het buurtteam in. U bespreekt uw situatie dan met een van hun medewerkers. Als u al bekend bent bij Buurtteams Utrecht kunt u ook via hen de gemeente benaderen voor hulp bij schulden.

U kunt zich bij de gemeente direct zelf aanmelden door langs te gaan bij het Servicepunt in de hal van het Stadskantoor. Bellen, mailen of het aanmeldformulier op de website invullen, kan ook.

• Gemeente Utrecht, Werk en Inkomen

Stadsplateau 1

3521 AZ Utrecht

Telefoon 14 030

hulpbijschulden@utrecht.nl

www.utrecht.nl/geldzorgen

Crisis door schulden

Heeft u een brief gekregen waarin staat dat uw woning wordt ontruimd of dat de energie of het water wordt afgesloten? Neem dan direct contact op met de gemeente of Buurtteams Utrecht en vertel dat het om een crisissituatie gaat. Belt u 14 030 als uw woning al binnen één week wordt ontruimd of als de monteur op de stoep staat om de energie of het water af te sluiten!

Financieel vrijwilliger Utrecht

Krijgt u uw administratie niet op orde of kunt u uw rekeningen niet meer betalen? Een financieel vrijwilliger kan u daarbij helpen. Bijvoorbeeld door de post te ordenen, uw inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten, samen toeslagen en andere voorzieningen aan te vragen of te wijzigen, of door samen contact op te nemen met instanties. Een financieel vrijwilliger helpt u stap voor stap om overzicht te krijgen en leert u hoe u uw geldzaken zelf goed kunt regelen. Het doel is dat u uiteindelijk weer zelfstandig verder kunt. Vrijwilligers worden alleen ingezet voor trajecten van ongeveer een jaar. Ze zijn dus niet beschikbaar voor korte hulpvragen of voor ondersteuning die langer duurt dan een jaar of blijvend nodig is.

De organisaties Schuldhelpmaatje Utrecht, Al Amal, de Tussenvoorziening, Humanitas en U Centraal hebben samen een website waar u zich kunt aanmelden voor de hulp van een financieel vrijwilliger: www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl.

• Financieel vrijwilliger Utrecht

aanmelding@financieelvrijwilliger.nl
www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

Huishoudboekje, Gemeente Utrecht

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

Kijk voor informatie en aanmelden op www.utrecht.nl > zoek: huishoudboekje. U kunt ook bellen met telefoonnummer 14 030.

Voedselbank

De Voedselbank Utrecht deelt gratis voedselpakketten uit vanuit uitgiftepunten in de stad. Heeft u te weinig geld om eten te kopen, maakt u dan een afspraak met Buurtteams Utrecht. Zij kunnen u vertellen of u voedselhulp kunt krijgen. Kijk voor meer informatie over de voedselbank in Utrecht ook op de website www.voedselbankutrecht.nl. U vindt daar ook de adressen van de verschillende uitgiftepunten inclusief contactgegevens.

Fondsen

In bijzondere noodsituaties biedt een gift van een fonds soms uitkomst. Meestal kan alleen een hulpverlenende organisatie een aanvraag doen. Die organisatie zorgt ervoor

dat het geld goed wordt besteed. Doorgaans wordt het bedrag ook gestort op het bankrekeningnummer van de organisatie.

Een gemeentelijk fonds is Stichting Noodhulp Utrecht, voor inwoners die in geldnood zitten en met spoed hulp nodig hebben.

• Stichting Noodhulp Utrecht

Postbus 123
3500 AC Utrecht
030 286 61 52 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 - 15.00 uur)
info.stichtingnu@utrecht.nl
www.noodhulputrecht.nl

Op www.utrechtsegeldzoeker.nl vindt u een volledig overzicht van landelijke en lokale fondsen in en om Utrecht voor individuele financiële nood. Let op: bijzondere bijstand is een voorliggende voorziening. Check eerst of daar eventueel recht op is.

7.4 ADMINISTRATIE OP ORDE

Budgetcursus Omgaan met geld

Vindt u het lastig om overzicht te krijgen in uw geldzaken? Tijdens deze cursus leert u hoe u uw administratie goed kunt bijhouden en weer grip krijgt op uw geldzaken. U krijgt informatie over regelingen waar u gebruik van kunt maken en tips om meer geld over te houden en schulden te voorkomen. De cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten en is gratis. Aanmelden kan via www.u-centraal.nl/budgetcursus.

• Budgetcursus, U Centraal

Drift 11
3512 BR Utrecht
financieelvrijwilligers@u-centraal.nl
www.u-centraal.nl/budgetcursus

Financieel vrijwilliger Utrecht

Krijgt u uw administratie niet op orde of kunt u uw rekeningen niet meer betalen? Een financieel vrijwilliger kan u daarbij helpen. Bijvoorbeeld door de post te ordenen, uw inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten, samen toeslagen en andere voorzieningen aan te vragen of te wijzigen, of door samen contact op te nemen met instanties. Een financieel vrijwilliger helpt u stap voor stap om overzicht te krijgen en leert u hoe u uw geldzaken zelf goed kunt regelen. Het doel is dat u uiteindelijk weer zelfstandig verder kunt.

Vrijwilligers worden alleen ingezet voor trajecten van ongeveer een jaar. Ze zijn dus niet beschikbaar voor korte hulpvragen of voor ondersteuning die langer duurt dan een jaar of blijvend is.

De organisaties Schuldhelpmaatje Utrecht, Al Amal, de Tussenvoorziening, Humanitas en U Centraal hebben samen een website waar u zich kunt aanmelden voor de hulp van een financieel vrijwilliger: www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl.

- **Financieel vrijwilliger Utrecht**
aanmelding@financieelvrijwilliger.nl
www.financieelvrijwilliger-utrecht.nl

U Map

De U Map is een ordner waarin u uw administratie op een handige manier kunt bewaren. In de U Map vindt u ook tips om goed met uw geld om te gaan en advies over hoe om te gaan met schuldeisers. Verder staat in de U Map een voorbeeldbrief voor een betalingsregeling en een overzicht waar u terecht kunt voor hulp bij geldzaken. U ontvangt de U Map als u hulp bij uw administratie krijgt van een Utrechtse organisatie. Wilt u ook graag een U Map ontvangen? Bij Buurtteams Utrecht en bij Geld & Recht Utrecht op de Drift 11 kunt u gratis een U Map ophalen.

Papier- en Postcafé van Stichting Utrecht op Orde

Heeft u een (digitale) brief ontvangen van de bank, gemeente, deurwaarder, energiebedrijf of belastingdienst die u niet begrijpt? Gaat u dan voor gratis hulp naar het Papiercafé. Alle Papiercafés hebben vrije inloop, u hoeft dus geen afspraak te maken. De papiercafés hebben op meerdere locaties in de stad inloopsprekuren. Op de website kunt u zien waar en wanneer deze spreekuren zijn. Naast de Papiercafés voor uw vragen over brieven en digitale geldzaken, zijn er ook Postcafés voor het uitzoeken, sorteren en opbergen van uw (ongeopende) post. Zie voor de locaties en tijden van het Postcafé de website van het Papiercafé. Zo nodig wordt alle post bij u thuis opgehaald met de auto.

- **Papiercafés Utrecht**
06 42 08 63 77 (ook WhatsApp)
info@papiercafe.nl
www.papiercafe.nl

De Bibliotheek

Met al uw vragen over geld, inkomen, administratie, uitkeringen en toeslagen kunt u in een aantal bibliotheken terecht bij het Informatiepunt Werk & Inkomen en Geld & Administratie. U krijgt hier meteen de informatie die u nodig heeft of wordt doorverwezen naar een organisatie die u verder kan helpen. Het informatiepunt is er voor iedereen, ook als u geen lid bent van de bibliotheek. Kijk voor meer informatie op www.bibliotheekutrecht.nl/informatiepunt.

7.5 BELASTING EN TOESLAGEN

Bijna iedereen heeft te maken met belasting of toeslagen. Hierna leest u wat u moet weten over belastingaangifte, aftrek van kosten en geld terugkrijgen. U leest wanneer u recht heeft op toeslagen, hoe u een toeslag aanvraagt en waar u advies of hulp kunt krijgen als u vragen heeft over belasting en toeslagen. Als laatste leest u over de belastingvrije vergoeding die vrijwilligers soms krijgen.

NB. Met de checklist Inkomsten Op Orde kunt u zelf gelijk aan de slag en (online) regelingen en voorzieningen aanvragen. U vindt deze checklist op www.ugids.nl/checklist.

U ziet welke regelingen en uitkeringen er zijn, waar u ze aanvraagt en wat de voorwaarden zijn.

Belastingaangifte

Als u verplicht bent om belastingaangifte te doen, krijgt u een brief van de Belastingdienst. Als u geen brief krijgt is het goed om te (laten) controleren of het in uw geval belangrijk is om aangifte te doen. Als na het invullen blijkt dat u € 57 of meer moet betalen, bent u verplicht om aangifte te doen. Maar de kans bestaat ook dat u geld terugkrijgt door aangifte te doen.

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

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

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

Log in op Mijn Belastingdienst of via de App Aangifte Inkomstenbelasting. Papieren aangifteformulier nodig? Bel: 0800 - 0543. Houd uw BSN bij de hand. Belastingaangifte kan tot 5 jaar terug nog worden gedaan. In 2026 dus voor de jaren: 2021 tot en met 2025.

Hulp bij belastingaangifte

U kunt hulp krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte. In de belastingaangifteperiode maart/april regelen verschillende organisaties de HUBA (Hulp bij Belastingaangifte). Deze hulp is vooral bedoeld voor mensen met een laag inkomen. U kunt telefonisch een afspraak maken voor de HUBA via de BelastingTelefoon op 0800 0543. Op www.belastingdienst.nl > hulp bij aangifte doen vindt u meer informatie. In maart en april worden in enkele buurtteams en bibliotheken ook HUBA invuldagen voor de belastingaangifte georganiseerd.

Belastingaftrek zorgkosten

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

Meer informatie vindt u op www.belastingdienst.nl > zoek: aftrek zorgkosten. U kunt ook de BelastingTelefoon bellen op 0800 0543. Houd dan uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. Ook kunt u een afspraak maken bij Geld & Recht Utrecht. Bel hiervoor 030 236 17 66.

Tegemoetkoming specifieke zorgkosten

U krijgt alleen geld terug door de aftrek van zorgkosten als u genoeg belasting betaalt. Maar als u weinig of geen belasting betaalt, kunt u vaak toch geld terugkrijgen. Daarvoor is de regeling Tegemoetkoming specifieke zorgkosten (TSZ).

Als u belastingaangifte doet en uw zorgkosten invult, kijkt de Belastingdienst of u recht heeft op de tegemoetkoming en hoeveel. Daarna betaalt de Belastingdienst het bedrag in één keer aan u uit.

Meer informatie over deze tegemoetkoming vindt u op www.belastingdienst.nl > gezondheid. U kunt ook de BelastingTelefoon bellen op 0800 0543 of u laten informeren door de medewerkers van Geld & Recht Utrecht (030 236 17 66).

Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg

Verzorgt u in het weekend of vakanties uw kind (ouder dan 21 jaar), broer of zus die in een zorginstelling woont? Dan mag u een vast bedrag per dag voor de kosten van deze verzorging aftrekken van uw belasting. Ook als u officieel mentor of curator bent van iemand die in een zorginstelling woont, mag u dit bedrag van uw belasting aftrekken.

Voorlopige teruggaaf van belasting

Heeft u aftrekbare uitgaven waardoor u elk jaar geld terugkrijgt van de Belastingdienst? Dan kunt u dat bedrag al in het jaar waarin u de uitgaven doet in maandelijkse bedragen ontvangen. Dat heet een voorlopige teruggaaf. U vraagt hiervoor een voorlopige aanslag inkomstenbelasting aan. Of dit aan te raden is, hangt af van uw persoonlijke situatie. De medewerkers van Geld & Recht Utrecht kunnen u hierover adviseren. Belt u 030 236 17 66 voor een afspraak.

Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers

Als u vrijwilligerswerk doet voor een organisatie worden uw kosten meestal vergoed. Soms krijgt u ook een vergoeding voor uw inzet. En soms krijgen vrijwilligers allebei. Voor de Belastingdienst is een vergoeding voor vrijwilligerswerk belastingvrij als:

- de vergoeding alleen de kosten van het vrijwilligerswerk dekt;
- voor het jaar 2026 de vergoeding in totaal niet hoger was dan € 220 per maand en maximaal € 2.200 per jaar.

Kijk voor de meest actuele bedragen op www.belastingdienst.nl, en zoek op vrijwilligersvergoeding.

De vrijwilligersvergoeding wordt niet gekort op de bijstandsuitkering en telt ook niet mee als inkomen voor de kwijtscheldingsregeling van gemeente- en waterschapsbelastingen, zolang de vergoeding niet hoger is dan de hierboven genoemde bedragen. Niet alle organisaties die met vrijwilligers werken, betalen een vrijwilligersvergoeding. Soms ziet een vrijwilliger zelf af van een (onkosten)vergoeding. Als de organisatie aan bepaalde voorwaarden voldoet, dan mag de vrijwilliger bij zijn belastingaangifte een bedrag aftrekken als gift. Op de website van de Belastingdienst vindt u hierover meer informatie. Kijkt u op www.belastingdienst.nl > vrijwilligersvergoeding en giften.

Nieuwe regels voor de toeslagen per 1-1-2025

Voor toeslagen van de belastingdienst geldt dat vanaf 2025 ouders en kinderen, inclusief pleegkinderen en stiefouders, niet meer meetellen als toeslagpartner.

Dit is gunstig als u als mantelzorger inwonend bent bij uw (schoon)ouder of kind. De toeslagen worden alleen nog berekend op basis van de eigen inkomsten en vermogen. Dit betekent mogelijk dat u meer toeslag ontvangt of dat u er nu dus wel recht op heeft. Of juist dat de ouder of het kind waarvoor gezorgd wordt nu wel recht heeft op (meer) toeslag. Let op: Voor huurtoeslag blijft uw kind of ouder wel meetellen als medebewoner, dus daar verandert niets. Deze wijziging neemt voor veel mantelzorgers* een financiële drempel weg en maakt het makkelijker om zorg en ondersteuning te bieden aan een dierbare zonder dat dit nadelig uitpakt voor de toeslagen. Voor de meeste mensen is dit in 2025 automatisch aangepast door de Belastingdienst, maar niet in alle gevallen. Controleert u dit dus extra bij uw toeslagen.

* Indien u niet onder de nieuwe regels voor toeslagen valt, omdat u iemand anders verzorgt dan uw ouder of kind, kunt u als mantelzorger in sommige gevallen toch vragen een toeslagpartner niet mee te laten tellen. Op de website van de Belastingdienst vindt u de voorwaarden (> zoek op mantelzorg).

Huurtoeslag

Als uw huur te hoog is in verhouding tot uw inkomen, kunt u misschien huurtoeslag krijgen. U mag niet te veel vermogen hebben: maximaal € 38.479 per persoon in 2026 (spaargeld van minderjarige kinderen telt mee bij het vermogen van de ouders). Hoe hoog de huurtoeslag is, hangt af van de huurprijs, uw inkomen, uw leeftijd en de samenstelling van uw huishouden. De voorwaarden gelden voor uzelf, voor uw toeslagpartner als u die heeft, en ook voor medebewoners. U kunt een proefberekening maken op www.toeslagen.nl.

Vanaf 2026 wijzigen de huurtoeslagregels waardoor meer mensen recht zullen hebben op huurtoeslag. Een belangrijke wijziging is de afschaffing van de maximale huurgrens. Had u vroeger (net) geen recht op huurtoeslag dan is het verstandig om voor 2026 nogmaals uw situatie te bekijken. De medewerkers van Geld & Recht Utrecht kunnen u hierbij helpen. Belt u 030 236 17 66 voor een afspraak.

Bijzondere situaties en huurtoeslag

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

- In uw huishouden wordt iemand verzorgd die daardoor niet naar een verpleeg- of verzorgingshuis hoeft. De huurtoeslag wordt hoger doordat het inkomen van deze persoon niet meetelt;
- Uw woning is aangepast voor iemand met een lichamelijke beperking. De huurtoeslag wordt hoger omdat uw woning is aangepast of u krijgt huurtoeslag terwijl uw huur boven de huurgrens voor huurtoeslag ligt;
- In een huishouding met alleen jongeren tot 21 jaar woont iemand die verzorging nodig heeft. Bij een hogere huur dan de gebruikelijke maximale huur voor jongeren is er toch recht op huurtoeslag;
- Een medebewoner woont langer dan een jaar buitenshuis, bijvoorbeeld in een verpleeghuis. De medebewoner telt niet mee voor de huurtoeslag, ook al staat hij ingeschreven op uw adres.

Bijzonder inkomen en huurtoeslag

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

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

Wilt u hulp bij het regelen van een 'buiten beschouwing laten van bijzondere inkomsten?' Meld u dan aan bij Geld & Recht Utrecht. Belt u 030 236 17 66 voor een afspraak.

Zorgtoeslag

Als uw zorgverzekeringspremie te hoog is in verhouding tot uw inkomen kunt u misschien zorgtoeslag krijgen. U krijgt zorgtoeslag als u (en uw eventuele toeslagpartner)

- 18 jaar of ouder bent;
- een Nederlandse zorgverzekering heeft afgesloten;
- de Nederlandse nationaliteit heeft of een geldige verblijfsvergunning;
- in 2026 een jaarinkomen heeft van maximaal € 40.857 (of € 51.142 samen met uw toeslagpartner);
- op 1 januari 2026 niet meer vermogen heeft dan € 146.011 (of € 184.633 samen met uw toeslagpartner).
- Hoe lager het inkomen, hoe hoger de toeslag. U kunt een proefberekening maken op www.toeslagen.nl.

Toeslag aanvragen

U vraagt een toeslag digitaal aan op www.toeslagen.nl. Daar kunt u eerst een proefberekening maken om te weten of u toeslag kunt krijgen en hoeveel. Om aan te vragen logt u met DigiD in op Mijn Toeslagen. Vraagt u de toeslag liever aan via de Belasting-Telefoon? Dat kan. Bel 0800 0543 en houd uw Burgerservicenummer (BSN) bij de hand. U krijgt binnen tien werkdagen per post een aanvraagformulier dat u ondertekend moet terugsturen.

Voor hulp bij het aanvragen van de toeslagen kunt u terecht bij de Belastingdienst of meldt u aan bij Geld & Recht Utrecht. Bel 030 236 17 66 voor een afspraak.

U kunt de bovengenoemde toeslagen voor 2025 nog aanvragen tot en met 31 december 2026. Soms heeft u zelfs nog langer de tijd, namelijk als u of uw toeslagpartner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft. U kunt dan nog toeslag aanvragen tot de datum waarop het uitstel afloopt. Huurtoeslag kunt u ook nog aanvragen als uw medebewoner uitstel voor de aangifte inkomstenbelasting heeft.

Een toeslag wordt aan u uitbetaald vóórdat de Belastingdienst uw inkomen heeft gecontroleerd. De Belastingdienst gebruikt uw inkomensgegevens van 2025 voor de berekening van de toeslag in 2026. Pas in 2027 weet de Belastingdienst of uw toeslag in 2026 goed, te hoog of te laag was. Als uw inkomen verandert, geef dat dan direct door via Mijn Toeslagen of de BelastingTelefoon. Uw toeslag wordt dan opnieuw berekend.

Advies of hulp bij belasting en toeslagen

Met vragen of problemen over belasting en toeslagen kunt u terecht bij Geld & Recht Utrecht. De sociaal raadslieden van Geld & Recht Utrecht zijn een toeslagenservice-

punt. Dat betekent dat zij rechtstreeks toegang hebben tot de Belastingdienst/Toeslagen. Een toeslagenservicepunt helpt mensen bij alle toeslagen. De dienstverlening is gratis. Belt u 030 236 17 66 voor advies of een afspraak bij Geld & Recht Utrecht.

7.6 UITKERINGEN EN PENSIOENEN

Met de checklist Inkomsten Op Orde kunt u zelf gelijk aan de slag en (online) uitkeringen aanvragen. U vindt deze checklist op www.ugids.nl/checklist. U ziet welke regelingen en uitkeringen er zijn, waar u ze aanvraagt en wat de voorwaarden zijn.

Algemene Ouderdomswet (AOW)

De AOW is een basispensioen van de overheid. Iedereen die de AOW-leeftijd heeft bereikt en in Nederland woont of heeft gewoond, heeft er recht op. U ontvangt het AOW-pensioen van de Sociale Verzekeringsbank (SVB) vanaf de dag dat u de AOW-leeftijd heeft bereikt. In 2026 is de AOW-leeftijd 67 jaar. Het is nu al bekend dat de AOW-leeftijd tot en met 2027 op 67 jaar blijft.

De AOW is een opbouwverzekering. Iedereen die in Nederland woont of werkt, bouwt automatisch AOW op. Het maakt niet uit wat uw nationaliteit is. Hoeveel AOW u precies krijgt, hangt af van het aantal jaren dat u AOW heeft opgebouwd. Als u 50 jaar in Nederland heeft gewoond op de dag dat u de AOW-leeftijd bereikt, krijgt u een volledig AOW-pensioen. Over elk jaar dat u buiten Nederland heeft gewoond krijgt u 2 procent minder AOW. De AOW kent aparte bedragen voor alleenstaanden en gehuwden of samenwonenden.

Aanvullende Inkomensvoorziening Ouderen (AIO)

Heeft u een onvolledig AOW-pensioen en verder weinig of geen inkomsten? Of gaat u binnenkort met pensioen en heeft uw partner weinig of geen inkomen? Dan kunt u misschien een AIO-uitkering krijgen. De AIO-uitkering vult uw inkomen aan tot het sociaal minimum. De AIO-aanvulling is een vorm van bijstand (Participatiewet). Inkomsten worden verrekend en er geldt een vermogenstoets. Ook de kostendelersnorm is van toepassing op de AIO. Dat betekent dat uw AIO-aanvulling lager wordt als er mensen van 27 jaar of ouder bij u in huis wonen. U kunt de AIO-uitkering aanvragen bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB). Dit kan digitaal of per post. Op de website van de SVB kunt u een AIO-check doen (www.svb.nl/aio). En vervolgens aangeven op welke manier u de AIO uitkering wilt aanvragen.

Algemene nabestaandenwet (Anw)

Als uw (ex-)partner is overleden, kunt u onder bepaalde voorwaarden een nabestaandenuitkering van de overheid krijgen. U krijgt een nabestaandenuitkering Anw als:

- uw (ex-)partner in Nederland woonde of werkte, en
- u nog niet de AOW-leeftijd heeft bereikt, en
- u voor een kind zorgt dat jonger is dan 18 jaar of u ten minste 45 procent arbeidsongeschikt bent.
- Bij een ex-partner geldt bovendien de voorwaarde dat deze verplicht was om partneralimentatie aan u uit te betalen. (Het maakt niet uit of u deze alimentatie ook daadwerkelijk ontving.)

Het maakt niet uit of u getrouwd was of samenwoonde met uw overleden partner. De hoogte van de Anw hangt af van andere inkomsten die u heeft. Voor de Anw geldt ook de kostendelersnorm. Dit betekent dat u misschien een lagere uitkering krijgt als er iemand van 27 jaar of ouder bij u in huis woont. Voor kinderen die volledig wees zijn geworden kent de Anw een wezenuitkering.

• Sociale Verzekeringsbank (SVB)

Graadt van Roggenweg 400, Utrecht
postadres: Postbus 18002
3501 CA Utrecht
030 264 90 00 (werkdagen, 8.00 – 17.00 uur)
AOW: 030 264 90 10; AIO-aanvulling: 030 264 96 00; Anw 088 949 40 80
Contactformulier via de website / MijnSVB
www.svb.nl

Heeft u een vraag, belt u dan eerst. Meestal kan uw vraag direct beantwoord worden. Wilt u de SVB bezoeken? Belt u dan om een afspraak te maken. Neemt u een geldig legitimatiebewijs (paspoort of ID-kaart) mee als u een aanvraag wilt doen.

Website Mijnpensioenoverzicht.nl

Op www.mijnpensioenoverzicht.nl vindt u informatie over de AOW en het pensioen dat u via uw werkgever(s) heeft opgebouwd. U kunt zien hoeveel AOW en (nabestaanden) pensioen u nu heeft opgebouwd en hoe hoog het pensioenbedrag is dat u uiteindelijk kunt bereiken. Op de website vindt u ook antwoord op veel vragen over het pensioen en een adreslijst van pensioenfondsen. U heeft DigiD nodig om toegang te krijgen tot uw pensioenoverzicht.

Nieuwe regels kleine pensioenen

Sinds 2019 zijn de regels voor kleine pensioenen veranderd. Een pensioen tot ongeveer € 600 bruto per jaar kunt u normaal gesproken niet meer afkopen. De pensioenuitvoerder mag dit pensioen automatisch overdragen aan de pensioenuitvoerder van een volgende werkgever. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw pensioenverzekeraar.

Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering

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

Het sociaal minimum is wettelijk vastgesteld. Dit is het bedrag dat u (samen met uw eventuele partner) minimaal nodig heeft om van te leven. De Toeslag vult het inkomen aan tot het sociaal minimum. Bent u langer dan een jaar ziek en betaalt uw werkgever u nu een lager loon? Ook dan kunt u een Toeslag krijgen als uw inkomen onder het sociaal minimum blijft. Voor een Toeslag van UWV geldt de kostendelersnorm. Dit betekent dat u misschien een lagere Toeslag krijgt als u met iemand van 27 jaar of ouder uw woning deelt.

Kijk voor meer informatie over de Toeslag op www.uwv.nl/particulieren > zoek: toeslag.

Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering

Heeft u een arbeidsongeschiktheidsuitkering van 80–100 procent, woont u zelfstandig en heeft u dagelijks en blijvend hulp of verzorging nodig? Dan kunt u bij UWV vragen om uw uitkering te verhogen van 75 procent naar 100 procent van het dagloon. Heeft u gedeeltelijk hulp of verzorging nodig, dan kunt u bij UWV vragen uw uitkering te verhogen naar 85 procent van het dagloon. Deze regeling heet: Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering bij hulpbehoefte.

Kijkt u voor meer informatie over de regeling op www.uwv.nl/particulieren > zoek: hogere uitkering.

Tegemoetkoming arbeidsongeschikten

Elk jaar in september betaalt UWV de Tegemoetkoming arbeidsongeschikten aan mensen die op 1 juli van het kalenderjaar ten minste 35 procent arbeidsongeschikt zijn (WAO-, WIA-, Wajong- of WAZ-uitkering). Deze tegemoetkoming is bedoeld voor de extra kosten die u heeft door uw ziekte of beperking. U krijgt het geld automatisch als u aan de voorwaarden voldoet. Het bedrag wordt jaarlijks aangepast aan de gemiddelde prijsstijging. In 2025 ging het om € 219,90; het bedrag voor 2026 wordt in de loop van het jaar vastgesteld. De tegemoetkoming arbeidsongeschikten is een nettobedrag. Het bedrag telt niet mee bij de berekening van rechten op minima-uitkeringen of verstrekkingen en is niet vatbaar voor beslag. Het bedrag telt ook niet mee als inkomen voor de belastingdienst (of bij uitkeringen).

7.7 NA EEN OVERLIJDEN

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

Checklist Rijksoverheid

Als een naaste overlijdt, hoeft u niet helemaal zelf uit te zoeken wat u allemaal moet regelen. De overheid heeft een handige vragenlijst gemaakt. U beantwoordt een paar vragen en krijgt dan een overzicht van wat er geregeld moet worden.
www.rijksoverheid.nl > zoek: checklist bij overlijden.

Belastingdienst

De Belastingdienst heeft een speciale website over wat te doen na een overlijden. Ook hier kunt u enkele vragen beantwoorden. U ziet dan een lijst met zaken die u moet regelen.
www.belastingdienst.nl > zoek: na een overlijden.



Wijzer in geldzaken

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

Notaris

Op www.notaris.nl/bij-overlijden leest u wat u moet regelen na een overlijden en wat er gebeurt met de erfenis. Via de Notaristelefoon van de KNB kunt u ook de brochure 'Wat moet ik regelen na een overlijden' aanvragen.

- **Notaristelefoon**

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



INDEX

A

Aanbieders van woonzorgcentra 72
Aangepaste vakanties 129
Aanvullende Inkomensvoorziening
Ouderen (AIO) 151
Abrona 124, 129
Administratie op orde 145
Advies of hulp bij belasting en toeslagen 150
AIO 151
Algemene Hulpdienst, U Centraal 79
Algemene nabestaandenwet (Anw) 151
Algemene Ouderdomswet (AOW) 151
Allegoeds Vakanties 50
Alzheimer Cafés 104
Alzheimer Nederland 103
Alzheimer Nederland - regio Gemeente Utrecht 103
Alzheimer Theehuis, de mediterrane variant van het Alzheimer Café 104
Amerpoort 124
AMWAHT-groepen voor vrouwelijke mantelzorgers met een migratieachtergrond 115
ANBO-PCOB 65, 85
Antonius Ziekenhuis, St. 95
Anw 151
ANWB AutoMaatje, U Centraal 47
AOW 151
AOW Overbruggingsuitkering 152
Apotheek (huisartsenpost spoedzorg) 94
Arbeidsongeschiktheid, tegemoetkoming 153
Asha, zelforganisatie Hindoestaanse -Surinamers 66
AxionContinu 61, 72, 97, 98, 100

B

Babbelen met Beppe-Serve the City 34
Bartiméus Zeist 121

Begeleiding en ondersteuning bij ziekte 109
Belangrijke telefoonnummers 70
Belasting en toeslagen 146
Belastingaangifte 147
Belastingaftrek voor weekendverblijf en zorg 147
Belastingaftrek zorgkosten 147
Belastingvrije vergoeding voor vrijwilligers 148
Bereken je recht 135
BghU, gemeentelijke belasting 140
Bibliotheek Utrecht 39
Bibliotheek-aan-Huis 41
Bibliotheek Utrecht, cursussen en workshops 44
Bibliotheek DigiTaalhuis, hulp met de computer 43
Bibliotheek DigiTaalhuis, hulp met taalvragen 43
Bibliotheek Utrecht, Informatiepunt 39, 41
Bibliotheekservice Passend lezen 41
Bijzonder inkomen voor toeslagen 150
Bijzondere bijstand 137
(Bijzonder) openbaar vervoer 81
Bikkel, Stichting 128
Brandweer (geen spoed) 70
Buddy & Bezoek, U Centraal 32, 109
Budgetcursus Omgaan met geld 145
Buren helpen Buren Overvecht 17
Burennetwerk Utrecht Zuid 78
Burennetwerk Zuilen 78
Buren voor Buren Vleuten-De Meern 48, 77
Buurt Mobiel 48
Buurtbemiddeling 79
Buurtcentra 14
Buurthuizen 14
Buurtteams Utrecht 14
Buurtkamer De Klop 17
Buurtwerkkamer de Verbinding 17
Buurtwerkkamer TOP 16
Buurtwerkkamer Hart voor Leidsche Rijn 23

INDEX

C

Careyn 72, 97, 98
 Careyn, personenalarmering 76
 Careyn, oncologieverpleegkundigen 111
 Casa Confetti-Lister 126
 Casemanager dementie, per wijk 105
 Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) 92
 Checklist inkomsten op orde, U Centraal 132, 135, 146
 ChristenQueer 53
 Cliëntenplatform Participatiewet Utrecht 134
 COC Midden-Nederland 51
 COC Midden-Nederland 50+ 51
 Computer 32
 Computerhulp SeniorWeb 42
 Computerhulp Student aan huis 42
 Computersprekuren in de bibliotheek (DigiTaalhuis) 42
 Computerles Welkom Online van het - Ouderenfonds 42
 Crisis door schulden 144
 Cursussen 39

D

Dagbesteding 107, 120
 Dag van de Mantelzorg 116
 De Buitenkamer 36
 De Dementielijn (voor hulp en advies) 104
 De Derde Helft 45
 De Droomboot 47
 De Grasboom 127
 De Hoogstraat Revalidatie 96
 De Kringen 52
 De Luisterlijn 29
 De Moestuin 128
 De Onvergetelijke Kookclub 108
 De Rijnhoven 72, 97, 99
 De Tussenvoorziening - Financieel Maatje 144
 De Wilg 35
 De Zonnebloem 34, 49
 De Zuidbus 48
 Dementie 103

Dementielijn, De 103
 Diaconie Utrecht 35
 Diaconessenhuis 95
 Dierenbuddy 49
 Dierenvoedselbank 50
 DigiD 142
 Digitaal contact met de gemeente 142
 DigiTaalhuis (computer- en taalhulp) 42
 Digitale Buddies 43
 Doe Mee in Utrecht 45
 Doven en slechthorenden GGMD 121

E

Eet Meel, Stichting (ontmoeting aan tafel) 80
 Eettafels per wijk 54
 Energieadvies en Energiebox 139
 Energieloket Utrecht 140
 Energierkening 139
 Energiesprekuren, Geld & recht Utrecht 140
 Ergo Doen Utrecht 97
 Ergotherapie 96
 ExpertCare, oncologische zorg 111
 Extra's van de gemeente Utrecht 82

F

Fietsmaatjes Utrecht 46
 Financieel vrijwilliger Utrecht 144, 146
 Financieel vrijwilliger bij u thuis 144
 FocusCura via AxionContinu, personen- alarmering 76
 Fokuswoningen 71
 Fondsen 144

G

Geestelijke gezondheidszorg 102
 Geheugenpoli 105
 Geldcursussen, U Centraal 143
 Geldzaken, advies en hulp 131
 Geldzorgen 134, 142

Geld & Recht Utrecht, U Centraal 25, 114, 132, 134, 139, 141, 142, 146, 147, 149, 150
 Gemeentelijke belasting (BghU), kwijtschelding 140
 Gemeente Utrecht, algemeen telefoonnummer 70
 Gespreksgroepen en contactgroepen mantelzorg 115
 GGMD voor Doven en Slechthorenden Utrecht 1121
 Steunpunt Zelfregie & Herstel 103
 Gilde Utrecht 39
 Grasboom, Stichting De 127
 Groepswonen ouderen 71

H

Handjehelpen 32
 Hartje Thuis Utrecht 96
 Heerenloo, 's 114
 Helen Dowling Instituut 109
 Het Juridisch Loket 132
 Het Vakantie bureau 51
 Hindoestaanse ouderen, Asha 66
 HipHelpt Utrecht 79
 Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) 44
 Homoseksualiteit 51
 Hoogstraat, De Revalidatie 96
 Hospice Utrecht, Stichting 110
 Hospitium Johannes Vleuten 111
 Huisartsenposten Utrecht (spoedzorg) 94
 Huisdieren 49
 Huiselijk geweld 28
 Huishoudboekje, gemeente Utrecht 144
 Huishoudelijke hulp 76
 Huiskamer van de Wijk 35
 Hulp bij administratie 145
 Hulp bij belastingaangifte 147
 Hulp bij belasting en toeslagen 147
 Hulp bij huishouden, Wmo-loket 76
 Hulp bij vragen over de energierekening 139
 Hulp bij geldzorgen en schulden 134, 142
 Hulp- en hulpmiddelen 74, 90

Hulp en informatie 14
 Hulp en informatie: adressen per wijk 15
 Hulp en informatie voor de hele stad 24
 Hulp van een vrijwilliger thuis 707
 Humanitas Utrecht 33
 Humanitas, Steun en Contact Thuis 33
 Humanitas - Steun bij rouw 33
 Humanitas Taalmaatjes 43
 Huurtoeslag 138, 149

I

Ieder(in) 122
 Individuele inkomensvoorslag 137
 Individuele Wmo-voorzieningen 91
 Infopunt Informele Zorg (NIZU) 37
 Informatielijn, U Centraal 24
 Informatie en hulp bij geldzaken, recht en regelingen 132
 Informatiepunt van de Bibliotheek Utrecht 27
 Inkomsten op orde, checklist, U Centraal 132, 135, 146
 Inloop van Buren Rivieren- en Dichterswijk 78
 InteraktContour Mantelzorg Match Utrecht 118
 InteraktContour Utrecht, locatie Leidsche Rijn 118
 InteraktContour Utrecht, locatie de Paraplui 61, 120
 Isolatiesubsidie, Gemeente Utrecht 140

J

Jados 126
 Jellinek Utrecht 108
 Jeugdwet 92
 JMZO30 (Jonge Mantelzorgers Utrecht) 117
 Jonge mantelzorgers 117
 Juridisch Loket, Het 132
 Jungheimer Café Utrecht (voor jonge mensen met dementie en hun naasten) 105

K

KBO Utrecht 65
 Kersten hulpmiddelenspecialist 75
 Kinderopvang met sociaal-medische indicatie 141
 Kleine pensioenen 152
 Koor Alltimers 108
 Kringen, De 52
 Kunstuitleen Utrecht 44
 Kwijtschelding gemeentelijke belasting (BghU) 140

L

Landelijke Vereniging
 Gemeenschappelijk wonen van Ouderen (LVGO) 71
 Leren 39
 Leven met een beperking 120
 LHBTIQ+ 51
 Lister 123, 126
 Luisterlijn, de 29
 Lunetten Wil Wel 78
 LVGO (Landelijke Vereniging Gemeenschappelijk wonen van Ouderen) 71

M

Maaltijdbezorging 80
 Maatjes 32
 Maatjes - Handjehelpen 32
 Maatjes - Tussenvoorziening 32
 Maatjes - U Centraal 32
 Maatjes voor mensen met dementie, U Centraal 106
 Maatjesproject Oogcontact, Oog voor Utrecht 33
 Mantelzorg 114
 MantelzorgHuis 115
 Mantelzorg, informatie voor beroepskrachten en vrijwilligers 116
 Mantelzorg Utrecht, U Centraal 116
 Mantelzorg Match, InteraktContour 118
 Mantelzorgmakelaar 115

Mantelzorg en werk 117
 MantelzorgNL 116
 Medipoint 75
 MEE Dichtbij 120
 Meedoen en actief blijven 32
 Meldpunt zorgwekkend gedrag 70
 Meyra 75
 MIND Korrelatie 103
 Mobie Duck 46
 Mobiliteit-tegoed, U-pas 136
 Moestuin Maarschalkerweerd, De 128
 MundoRado Reizen 50

N

Na een overlijden 112, 153
 Nat Utrecht 53
 Nederlandse Bond voor Oudere Migranten (NISBO) 65
 Nederlandse Branchevereniging voor Aangepaste Vakanties (NBAV) 130
 Nederlandse Spoorwegen
 Reisassistentie 82
 Nederlandse spoorwegen, reizen met korting 81
 Nederlandse Vereniging voor Autisme 122
 Netwerk Informele Zorg (NIZU) 37
 Netwerk Migranten en Dementie 105
 Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM) 66
 NIZU (Netwerk Informele Zorg) 37
 NOOM, Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten 66
 Noodhulp Utrecht, Stichting 145
 Notaris(telefoon) 1143
 NVA (Nederlandse Vereniging voor Autisme) 122

O

Odensehuis Andante 107
 Onafhankelijke cliëntondersteuning, U Centraal 25, 75, 77, 93
 Oncologieverpleegkundigen 111
 Onderwijs voor ouderen, HOVO 44

Ontmoeting 34
 Onvergetelijke Kookclub 108
 Oog voor Utrecht 33
 OOPOEH, Stichting 49
 Oost voor elkaar, Wijkcoöperatie 77
 Openbaar Vervoer reisinformatie 81
 Opfriscursus verkeer 85
 Organisaties voor LHBTIQ+ 51
 Organisaties voor ouderen 64
 Ouderenfonds, De Derde Helft 45
 Ouderenfonds, Welkom Online 42
 Oudere migranten 66
 Ouderen Vakanties 50
 Ouderenorganisaties 64
 OV-begeleiderskaart 82
 Overlijden 112, 153
 OVpay, reizen met korting 81

P

Palliatieve of terminale zorg 110
 Papiercafé van Stichting Utrecht op Orde 133
 Parkeerkorting mantelzorg/thuiszorg 86
 Parkeren gehandicapten 86
 Passend lezen 41
 Patiëntenfederatie Nederland 122
 Pelita, Stichting 66
 Pensioenen 151
 Pensioenoverzicht.nl 152
 Per Saldo 93
 Personenalarmering 76
 Persoonsgebonden budget (pgb) 90
 Philadelphia 124
 PlusBus Erop Uit 47
 Politie (geen spoed) 70
 Postcafé van Stichting Utrecht op Orde 133
 Protestantse Diaconie Utrecht 35

R

Rechtswinkel Utrecht 133
 Regeling tegemoetkoming zorgkosten 138

Regenboogmaatjes 53
 Regiotaxi Utrecht 83
 Reinaerde 124, 129
 Reisassistentie Nederlandse Spoorwegen (NS) 82
 Reisinformatie openbaar vervoer 82
 Respijtwijzer 107, 118
 Respijtzorg 107, 118
 Revalidatie, De Hoogstraat 96
 Rijbewijskeuring 85
 Rijnhoven, De 72, 74, 92
 Rijnhoven, De, personenalarmering 76

S

Samen eten 80
 Samen in de Stad 35
 Schulden 134, 142
 Schuldhelpverlening Gemeente Utrecht 134, 142
 Senioren Leidsche Rijn 65
 Seniorenwoningen 70
 SeniorWeb 42
 Servicepunt gemeente Utrecht op het stadskantoor 134, 143
 Servicewoningen 70, 72
 Servicewoningen en woonzorgcentra, aanbieders 72
 Servicewoningen en woonzorgcentra per wijk 72
 Slachtofferhulp 70
 Sociaal raadslieden 114, 132, 150
 Sociale Verzekeringsbank (SVB) 90, 92
 Solgu 121
 Speeltheek Tuf-Tuf 123
 Spoed (bel 112) 70
 Spoedpost Noordwest Utrecht 95
 Spoedpost Utrecht Stad 94
 Sport en beweging 45
 St. Antonius Ziekenhuis 95
 Stadshospice Utrecht 110
 Stadsteam Vrijwillige Inzet U Centraal 38
 Stedelijk Overleg Lichamelijk Gehandicapten Utrecht (Solgu) 121
 Steun bij rouw, Humanitas 33
 Steunpunt Zelfregie & Herstel 103

Stichting Al Amal 36
 Stichting Bikkel 128
 Stichting Dierenvoedselbank Utrecht 50
 Stichting De Grasboom 127
 Stichting Eet Mee! 80
 Stichting Noodhulp Utrecht 145
 Stichting OPOEH 49
 Stichting Pelita 66
 Stichting Plusbus Utrecht 47
 Stichting Senior&Student 34
 Stichting Thuisgekookt 80
 Stichting Transvisie 52
 Stichting TrösT 112
 Student aan huis, computerhulp 42
 Studietoelage 142
 Subsidies voor isolatie (EnergieLoket Utrecht) 140

T

Taal 43
 Taal doet Meer 38
 Taalmaatjes Humanitas 43
 Taalsprekuren in de Bibliotheek (DigiTaalhuis) 43
 Tegemoetkoming arbeidsongeschikten 153
 Tegemoetkoming specifieke zorgkosten 148
 Terminale of palliatieve zorg 110
 Thuisgekookt, Stichting 80
 Toeslag aanvragen 1150
 Toeslagenwet: aanvulling op UWV-uitkering 150
 Toon Hermans Huis 110
 Transcafé LVB 452
 Tröst, Stichting 112
 Tuf-Tuf Speeltheek 123
 Tussenvoorziening De 144

U

U Centraal 25, 32, 38, 79, 93, 106, 109, 132
 U Gids, U Centraal 25
 U Map 146

U oleeftijd 64
 Uitkeringen 151
 Uitkeringen en pensioenen 151
 Uitleencentra 44
 Uitleg over de energierekening 139
 Uitstapjes in Utrecht voor mensen met dementie 107
 UMC Utrecht 95
 U-pas; gratis kortingspas 135

V

Vakanties (aangepast) 129
 Vakanties - De Zonnebloem 34, 49
 Vakanties - Allegoeds 51
 Vakanties - Het Vakantiebureau 51
 Valys 83
 Vecht en IJssel 73, 99
 Veilig Thuis Utrecht 29
 Veilig Verkeer Nederland (VVN) 85
 Vergoeding voor extra energiekosten 139
 Verhoging arbeidsongeschiktheidsuitkering 153
 Verhuizen 86
 Verslavingszorg 108
 Vervangende mantelzorg 118
 Vervoer 47
 Voedselbank 144
 Volksuniversiteit Utrecht 44
 Voordelig reizen met de bus en de tram 82
 Voordelig reizen met de trein 82
 Voorlopige teruggaaf van belasting 148
 Voorrangsregeling van Groot naar Beter 87
 Vriendschappelijk huisbezoek Humanitas 33
 Vrijwilliger aan huis 77
 Vrijwilliger worden 37
 Vrijwillige Inzet, U Centraal 38
 Vrijwilligerswerk, websites vraag en aanbod 37
 Vrijwilligerscentrale 37

W

Waardering voor mantelzorgers 116
 Website Mijnpensioenoverzicht.nl 152
 WijkConnect 39
 Welkom Online, computerles van het Ouderenfonds 42
 Welzorg 75
 Welzorg Go 48
 Werk en inkomen, gemeente Utrecht 134, 137
 Werkende mantelzorgers 117
 Wet langdurige zorg (Wlz) 92
 Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 75, 90
 WIJ 3.0 128
 Wijkbureaus 26
 Wijkcoöperatie Lunetten 20
 Wijkcoöperatie Oost voor elkaar 77
 Wijkinformatiepunten 15
 Wijkinformatiepunt Hoograven 21
 Wijkinformatiepunt Kanaleneiland 21
 Wijkinformatiepunt Utrecht Oost 20
 Wijkverpleging 96
 Wijkwijzer Noordoost 18
 Wilg De 35
 Wishing Well West 15
 Witgoedregeling, U-pas 135
 Wmo Cliëntenraad 91
 Wmo-loket gemeente Utrecht 75
 Wonen met zorg 97
 Wonen met zorg, zorgaanbieders 98
 Wonen met zorg, adressen per wijk 98
 Wonen voor mensen met een bijzondere woonbehoefte 71
 Wonen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid of verslaving 123
 Wonen voor mensen met autisme 126
 Wonen voor mensen met een verstandelijke beperking 124
 Wonen voor mensen met NAH en/of een lichamelijke beperking 125
 Woningaanpassingen en hulpmiddelen 75
 Woningnet, klantcontactcentrum 70
 Woonadviseur ouderen 55+ 86

Woonkostentoeslag 138
 Woonvormindicatie 71
 Woonzorgcentra en servicewoningen, aanbieders 72
 Woonzorgcentra en servicewoningen per wijk 72

Z

Zelfmoordlijn 70
 Zelfstandig blijven wonen 70
 Zelfstandige (senioren)woningen 70
 Ziekenhuizen 95
 Zilveren Kruis Zorgkantoor 893
 Zin in Utrecht 33
 ZOMO wonen 124
 ZOMO Dagbesteding Fort Lunet IV 129
 Zonnebloem, De 34, 49
 Zonnebloem, De, vakanties 34, 49
 Zorg en gezondheidszorg 90
 Zorg in Natura 90
 Zorgkosten, een extra bedrag aanvragen 138
 Zorgtoeslag 150
 Zorgetrecht 107
 Zorgverzekeringswet (Zw) 90
 Zorgwetten 90
 Zuidbus, de 48
 Zwembaden 45
 Zwemvereniging Nat Utrecht 53

