

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

Alarmnummer politie, ambulance, brandweer:	112
Timpaan Welzijn Weststellingwerf:	0513 - 433 933
Gemeente Weststellingwerf:	140561

Werkwijze Sociale Kaart

Voor u ligt de sociale kaart voor mantelzorgondersteuning van Weststellingwerf. Op deze sociale kaart vind u allerlei organisaties, instanties en initiatieven die van pas kunnen komen bij mantelzorgondersteuning of u op enig andere wijze kunnen ondersteunen in Weststellingwerf of daarbuiten. Deze sociale kaart is ingedeeld vanuit verschillende categorieën op alfabetische volgorde om de door u gezochte informatie zo optimaal en snel mogelijk te kunnen bemachtigen. Mocht u onverhoopt foutieve informatie vinden op de sociale kaart of eventueel zelfs informatie missen, laat dit dan alstublieft weten aan Timpaan Welzijn.

Inhoud

Gezondheid	2
Hulpmiddelen.....	3
Maaltijden	4
Maatschappelijke organisaties	6
Mantelzorg	9
Ontspanning	10
Ouderenbonden	11
Thuiszorg	12
Vervoer	13
Vrijwilligersorganisaties	14
Zakelijke instanties	16
Ziektebeelden	17
Zorgcentra	18

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Gezondheid

Huisartsenpraktijk

Huisartsenpraktijk De Meulehoek
A: Hoofdstraat West 8, 8471 HV, Wolvega
T: 0561-613226

Huisartsenpraktijk de Griffioen
A: Hoofdstraat Oost 59, 8471 JK, Wolvega
T: 0561-612722
Spoed: toets 1

Huisartsenpraktijk de Cleijenburgh
A: Hoofdstraat West 10, 8741 HV, Wolvega
T: 0561-612525
M: mail@decleijenburgh.nl

Huisartsenpraktijk van der Sande
A: Hoofdstraat West 8a, 8471 HV, Wolvega
T: 0561-612514
Toets 1: Spoed
Buiten de openingstijden, in het weekend en op feestdagen, kunt u voor spoedgevallen contact opnemen met Dokterswacht Friesland, tel 0900-112 7 112

Ziekenhuis Tjongerschans Heerenveen
A: Thialfweg 44, 8441 PW Heerenveen
T: 0513 685685
W: www.tjongerschans.nl

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Hulpmiddelen

Hulpmiddelen: tijdelijke kleinere en grotere

Via de Zorgverzekeringswet (ZVW) heeft de cliënt recht op tweemaal drie maanden lenen van hulpmiddelen. Na deze uitleentermijn kan voor een aantal artikelen een aanvraag ingediend worden bij de zorgverzekeraar of de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Voor de zorgverzekeraar heeft de cliënt uiteindelijk (na die uitleentermijn) een verwijzing van de huisarts nodig.

Voorbeelden van te lenen hulpmiddelen: badplank, bedheffer/papegaai, bedverhogers (set van 4 stuks), douchestoel, gipssteun, lucht-/windring, ondersteek, rolstoel kind, rolstoel, rugsteun, toiletstoel en toiletverhoger. Hier kunt u tevens terecht voor het kopen van elleboogkrukken. Bij de locaties van het Hulpmiddelencentrum kunt u ook elleboogkrukken huren. Klik op de groene punten voor meer informatie over de uitleenpunten.

Voor het lenen van een bedleestafel, dekensteun/dekenboog, draaischijf, glijlaken of infuusstandaard heeft u een indicatie nodig. Hiervoor kunt u telefonisch contact opnemen met ons uitleenteam via 0511 - 460 640.

U kunt ook grote hulpmiddelen lenen, zoals bedden, antidecubitus materiaal (ad kussens en ad matrassen), tilliften en trippelstoelen. Deze kunt u direct aanvragen via www.hulpmiddelencentrum.nl/gratishulpmiddel of telefonisch via 0511 - 460 640.

BELANGRIJK!

Neem uw verzekeringspas en een geldig legitimatiebewijs mee naar het uitleenpunt. Op vertoon hiervan krijgt u het hulpmiddel mee naar huis.

Het Waterhuys - Gorredijk

Leitswei 6/6

8401 CL Gorredijk

0513 - 460 960

Dinsdag 13.00 – 17.00 uur

Woensdag 10.00 – 17.00 uur

Donderdag 10.00 – 17.00 uur

Ook buiten deze openingstijden kunt u telefonisch contact opnemen en kan er een passende afspraak worden gemaakt!

Hulpmiddelencentrum - Heerenveen

Thialfweg 17

8441 PV Heerenveen

085-7733639

Maandag t/m vrijdag: 09.00 - 17.00 uur

Thuiszorg Oude en Nieuwe Land - Steenwijk

Mr. Zigher ter Steghestraat 9

8331 KG Steenwijk

0521 - 539 804

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

maandag t/m vrijdag: 08.30 - 17.00 uur

Personen alarmering; .

Woont u alleen en bent u een dagje ouder? Of bent u chronisch ziek? Dan is het fijn om te weten dat u in geval van nood direct hulp krijgt. Bijvoorbeeld als u bent gevallen of beperkt wordt door ziekte. Met personenalarmering bent u verzekerd van hulp. In een noodsituatie kunt u met één druk op de knop direct in contact komen met de meldcentrale. Zij schatten uw situatie in, handelen snel en regelen eventueel direct hulp. Buren, familie of andere sociale contacten worden gewaarschuwd dat u via de meldcentrale om hulp heeft gevraagd. Zo staat u er nooit alleen voor.

Maaltijden

Boodschappenservice via de lokale supermarkten

Bezorgservice vaak lokaal, organisatie invullen boodschappenlijst en bezorgkosten zijn verschillend.

Boodschappenservice 'Van Smaak'

Wekelijks de boodschappen thuis laten bezorgen, bezorgkosten € 3,17

T: 088-5115400

M: info@vansmaak.nl

W: www.vansmaak.nl

Maaltijdservice Liante zorggroep

De verse maaltijd wordt dagelijks (7 dagen per week) op een vast tijdstip rond de middag bezorgd. Opgeven via het contactformulier op de website of door te bellen. Bezorging in de gemeenten Ooststellingwerf, Weststellingwerf, Smallingerland en Noordenveld (Maaltijdservice Drenthe). Wanneer u recht heeft op een tegemoetkoming in de kosten, kunt u contact opnemen met de gemeente.

T: 0516 568770

W: www.liante.nl

Maaltijdservice Keurslager Hoeksema Wolvega

Verse maaltijd, Bezorgmaaltijden

De maaltijden zijn 5 dagen houdbaar in uw koelkast bij 3-5 graden. U kunt de maaltijden ook invriezen. Alle gerechten worden koud geleverd in een magnetron bestendige verpakking. Kleine portie van 400 gram € 4,95, middel portie van 500 gram € 5,95, bourgondische van portie 700 gram € 7,95. Bezorgkosten € 1,50 per bestelling (binnen Wolvega)

Bezorgkosten € 2,50 per bestelling (buiten Wolvega)

A: Van Harenstraat 21, 8471 JB Wolvega

T: 0561-612593

W: <http://hoeksma.keurslager.nl/home/maaltijden-uit-eigen-keuken/bezorgmaaltijden/>

Maaltijdservice Vinkenhoeve

Dagelijks bezorgen ze in de regio Noordwolde warme verse maaltijden.

De maaltijden bestaan uit: Kopje soep, warme verse maaltijd en toetje.

Prijs tafeltje dekje € 7,- per maaltijd. Bezorging maaltijden 2 maal daags t.w. Rond 12 uur en rond 17:30 uur.

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

A: Noordwolderweg 77, 8393 RD Vinkega
T: 0561-433300
M: info@vinkenhoeve.nl
W: www.vinkenhoeve.nl

Maaltijdservice Meriant zorggroep, Lindestede

In samenwerking met maaltijdservice 'van Smaak'. Maakt u gebruik van Wijkzorg Meriant? Dan kunt u een kleine korting per koelverse maaltijd krijgen. Geeft u dan bij Van Smaak even aan dat u zorg van Meriant ontvangt.
T: 0561 694500

Maaltijdservice 'Van Smaak'

Maaltijdservice van Smaak, koel verse, warme en diepvriesmaaltijden, 7 dagen per week. Ze komen op vaste dagen langs op een vast tijdstip. Er is naast de maaltijden ook de mogelijkheid om dagelijkse boodschappen te leveren. Bezorgen in de hele provincie.
T: 088-5115400
M; via contactformulier op de website.
W: www.vansmaak.nl

Maaltijdservice Apetito

Dagelijkse afwisseling door een groot vriesvers assortiment en geen contractuele binding. Flexibele levermogelijkheden, kosten van de maaltijden vindt u op de prijslijst die u kunt vinden in het informatiepakket, minimale afname 7 stuks.
T: 0800 - 023 29 75 (gratis)
W: www.apetito.nl

'Open Tafel', Krommestede Noordwolde

Wilt u met andere mensen eten? Informeer bij zorgcentra in de buurt of u voor een klein bedrag bij hen kunt aanschuiven aan tafel. Bij een aantal locaties kunt u iedere maand mee-eten met een Open Tafel of Themamaaltijd. Bij Zorggroep Lianté kunt u tijdens een Open Tafel bij Krommestede in Noordwolde mee-eten. Kijk voor de data op de nieuwspagina van hun website. Of kijk op de websites van Meriant en De Friese Wouden.

Krommestede:

A: De Kwekerij 24, 8391 LH Noordwolde
T: 0561 431 965
M: info@liante.nl
W: www.krommestede.nl

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Maatschappelijke organisaties

ANGO, Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie

De Ango is dé algemene landelijke vereniging van, voor en door mensen met een beperking en chronisch zieken. Leden kunnen gebruik maken van gecertificeerde adviseurs op sociaal of financieel gebied.

A: Sickengaoord 1, 8471BS, Wolvega

T: 0561 617016

W: www.ango.nl

Bibliotheek Wolvega

De bibliotheek biedt computer- en taalcursussen, internet, ZZP-werkplekken met gratis WIFI, cursus- en vergaderruimte, een digitaal spreekuur, lezingen en workshops, ondersteuning van onderwijs en leesgroepen. Lenen kan ook: tijdschriften, boeken, luisterboeken en dvd's te leen.

A: Griffioenpark 10, 8471 KP, Wolvega

T: 0561 – 612623

E: bibliotheekwolvega@bzof.nl

Gebiedsteams

Voor alle vragen en problemen op het gebied van zorg en welzijn, jeugd en gezin, wonen, werk en inkomen kan de inwoner van de gemeente Weststellingwerf terecht bij het Gebiedsteam. De Vlechtwerker gaat samen met de burger om tafel om over het probleem te praten en hiervoor een oplossing te bedenken.

Wolvega

Dorpen die tot het gebiedsteam Wolvega behoren: Slijkenburg, Spanga, Langelille, Munnekeburen, Scherpenzeel, Sonnega, Oldelamer, Nijelamer, Oldetrijne, Nijetrijne en Wolvega.

Openingtijden: ma- vrij: 9.00-13.00 uur, woe.middag op afspraak

A: Griffioenpark 1, Wolvega (gemeenthuis)

T: 0561-691233 (bereikbaar van 9:00 tot 16:30)

M: info@weststellingwerf.nl

Noordwolde (Vlechtwerkers)

Dorpen die tot het gebiedsteam Noordwolde behoren:

Blesdijke, De Blesse, Peperga, Steggerda, Vinkega, De Hoeve, Noordwolde, Zandhuizen, Oosterstreek, Boijl, Nijeholtwolde, Oldeholtwolde, Ter Idzard, Nijeholtpade en Oldeholtgade

Alle werkdagen 09.00 tot 13.00 uur, woensdagmiddag op afspraak.

A: Mandehof 15, Noordwolde (multifunctioneel centrum 't Vlechtwerk)

T: 14 0561 (zonder kengetal)

M: info@weststellingwerf.nl

Nationale Hulpvinder

Online non - profit platform voor mensen die hulp zoeken en hulp kunnen bieden.

W: www.denationalehulpvinder.nl

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

T: 020 68 174 43 (bij vragen over het plaatsen van een hulpvraag)

MEE Friesland informatiecentrum

MEE informatiecentrum biedt informatie, advies en ondersteuning aan mensen met een beperking in elke levensfase en op alle levensgebieden. De zorg en ondersteuning voor kwetsbare mensen en mensen met een beperking wordt dichterbij huis geregeld. Daarom is jouw gemeente verantwoordelijk voor meer zorgtaken, de jeugdwet, WMO en de participatiewet. MEE Friesland blijft zich inzetten voor kwetsbare burgers. Wij hebben afspraken gemaakt met Friese gemeenten over de cliëntondersteuning. Onze consultants werken samen met andere professionals in de sociale wijkteams bij jou in de buurt.

MEE Friesland

A: Sixmastraat 66, 8932 PA, Leeuwarden

T: 058 - 2844 944 (maandag t/m donderdag van 08:30-16:00 uur, vrijdag van 08:30 tot 14:00 uur; pauze tussen 12:30-13:00 uur).

M: info@meefriesland.nl

Ouderenadviseur (Timpaan Welzijn)

De ouderenadviseur kan ingeschakeld worden bij: ondersteuning en begeleiding van ouderen op het gebied van wonen, zorg en welzijn, invullen van formulieren, ondersteuning bij het uitzoeken welke hulp het beste past. Tevens heeft de ouderenadviseur een project 'mantelzorgvervanging': de zorg wordt even door vrijwilligers overgenomen.

A: Pastorieplein 12, 8471 BZ Wolvega

T: 0513 433 933 (dagelijks van 9.00 tot 17.00 uur)

M: info@timpaanwelzijn.nl

Preventief Huisbezoek Ouderen en Seniorenvoorlichting

Het doel van Preventief huisbezoek is het stimuleren van de zelfredzaamheid en maatschappelijke participatie van de ouderen, waardoor zij zelfstandig (kunnen) blijven wonen. De seniorenvoorlichters besteden aandacht aan de eigen verantwoordelijkheid van de ouderen en aan het anticiperen op het ouder worden.

Contactpersonen zijn:

Rinske Kootstra (06-20136536)

Sandra Bon (06-46085237)

M: info@timpaanwelzijn.nl

Politie

Mocht er in de wijk of dorp onrust zijn, of heeft men klachten van overlast dan kan de politie gebeld worden, er is voor elke wijk/dorp een agent beschikbaar.

T: 0900-8844

Rode Kruis Weststellingwerf

Organiseert in de gemeente Weststellingwerf sociale activiteiten, met als doel om sociaal isolement te doorbreken, eenzaamheid te verminderen en zelfredzaamheid te vergroten.

A: Oppers 58, 8471 ZM, Wolvega

T: 0561-616957

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

Seniorweb

Computerles voor 55+ en mogelijkheid tot online cursussen op uw eigen moment. Opgeven voor de computercursus kan via de het inschrijfformulier via de website, maar is ook op te halen bij de balie van de volgende plekken.

- * het Gemeentehuis in Wolvega of Oosterwolde
- * de Bibliotheek van Wolvega, Noordwolde, Oosterwolde, Haulerwijk en Appelscha
- * de Rabobank in Wolvega, Noordwolde, Oosterwolde of Appelscha
- * SWW (stichting Welzijn Weststellingwerf)
- * SWOO (Stichting Welzijn Ouderen Ooststellingwerf)
- * de Woningstichting Weststellingwerf (Keiweg Wolvega), huurders kunnen hier tevens kortingsbonnen voor de beginnerscursus in ontvangst nemen.

A: Leercentrum in Zorgcentrum WilgenStede, Steenwijkerweg 34, 8471 LB Wolvega
W: www.seniorwebzuidfriesland.nl

Sensor

Dag en nacht echte aandacht voor als je je verhaal kwijt moet, voor een goed gesprek of een probleem te bespreken. 24 uur per dag telefonisch bereikbaar.

T: 0900-0767 (landelijk)
T: 058 - 213 20 00 (Leeuwarden)
M: ehulp@sensor.nl
W: www.sensor.nl (ook voor chatten)

Veilig Thuis

Huiselijk geweld is geweld dat je wordt aangedaan door iemand uit je eigen huiselijke of familiekring. Het gaat dus niet om de plaats waar het gebeurt, maar om degene die het doet. Dat kan een partner zijn, een ex-partner, een gezinslid of iemand anders uit je familie. Soms is het moeilijk te herkennen want het hoeft niet alleen lichamelijk geweld te zijn, het kan ook seksueel of psychisch zijn.

Ben je slachtoffer, dader of getuige van huiselijk geweld? Neem dan zo snel mogelijk contact op met de politie via 112. Verder kun je bij spoed bellen met Veilig thuis (Algemeen Steunpunt Huiselijk Geweld)
T: 0900-5675678
En met Fier Fryslân
T: 088-2080000.
Bellen kan anoniem.
M: ashg@fierfryslan.nl (chatten met Fier Fryslân is ook mogelijk)

Woningstichting Weststellingwerf

Woningen voor senioren worden geregeld door Woningstichting Weststellingwerf. Het gaat om aangepaste woningen, aanleunwoningen of seniorenwoningen, waaronder appartementen. Appartementencomplex Lenna verhuurt bijvoorbeeld twee- en driekamerappartementen met zorg op maat. Deze zijn te vinden in bijna elke dorpskern in de gemeente. Eenmaal per twee weken biedt de woningstichting de beschikbare woningen aan op haar website en via de woonkrant 'Huren en nu'.

A: Keiweg 14, 8471 CZ Wolvega
Postbus 116, 8470 AC Wolvega

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

T: 0561 - 61 38 15
M: Info@wstweststellingwerf.nl

Zorgbelang Fryslân

Zorgbelang Fryslân zet zich in om de zorg in de provincie te verbeteren. Dat doen zij voor en samen met Friese zorggebruikers. Deze ervaringen met de Friese zorg staan namelijk centraal en vormen de basis voor verbeteringen. Ook kunnen zorggebruikers voor individuele ondersteuning hier terecht als zij vragen of klachten hebben over de zorg.

Advies en informatie:

T: 085 4 832 432 (lokaal gesprekstarief, op werkdagen geopend van 9 tot 17 uur)

Mantelzorg

Bureau Vrijwilligerswerk en Mantelzorg Weststellingwerf

Informatiepunt voor vrijwilligerswerk en/of mantelzorgondersteuning

Locatie Wolvega

A: Griffioenpark 20 (Bibliotheek, dinsdag van 13.30-15.30 uur)

T: 06 52322757

Locatie Noordwolde

A: Mandehof 5 (Bibliotheek, woensdag van 13.30-15.30 uur)

T: 06 52320007

M: mantelzorg@bvmweststellingwerf.nl

M: vrijwilligerswerk@bvmweststellingwerf.nl

W: bvmweststellingwerf.nl

Mantelzorglijn, Mezzo; landelijke vereniging voor mantelzorgers en vrijwilligers

Mezzo is de landelijke vereniging die opkomt voor iedereen die belangeloos zorgt voor een naaste. Wij zetten ons met hart en hoofd in voor alle mantelzorgers in Nederland en behartigen hun belangen. Wij zijn een spin in het web die mensen en organisaties aan elkaar verbindt. Samen met 300 aangesloten organisaties bieden we informatie, advies en steun aan mantelzorgers.

Bij Mezzo en de Mantelzorglijn vindt men informatie over uiteenlopende onderwerpen: combinatie werk en mantelzorg, wonen, financiën, zorg, overbelasting, bewindvoering en mentorschap etc.

A: Postbus 179, Bunnik

T: 030-659 2222 (Ledenservice bereikbaar op dinsdag en donderdag tussen 10.00 en 12.00) of 0900 20 20 496 (Mantelzorglijn, 0,10 cent p.m. tussen 9.00 en 16.00 uur)

M: [contactformulier op website](#)

W: www.mezzo.nl

PluZ servicepakket

Is het (particuliere) servicepakket van De Friese Wouden voor gemak in en om het huis. Als pashouder kunt u gebruik maken van diensten en producten op het gebied van wonen,

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

gemak, gezondheid en ontspanning (o.a. kapper aan huis, klussendienst, particuliere huishoudelijke hulp, etc.)

T: 088 5121000 (Maandag t/m vrijdag van 8.00 - 16.00 uur)

W: www.friesewouden.nl/pluz/service-pakket

Ontspanning

Allegoeds vakanties

Vakanties voor ouderen met zorgvraag, met of zonder mantelzorg

A: Molenweg 49a, Lunteren

T: 0318 - 485 183

M: info@allegoedsvakanties.nl

W: www.allegoedsvakanties.nl

Buurtsportwerk Weststellingwerf

Vanuit het Buurtsportwerk Weststellingwerf zijn er buurtsportcoaches actief om meer mensen te laten sporten en bewegen in de buurt. Op onderstaande website vind u een tal van mogelijke sport en bewegingsactiviteiten voor senioren in Wolvega e.o.

W: <http://www.buurtsportweststellingwerf.nl>

Buurtverenigingen

Buurtvereniging 'De Meenthe'

Contact opnemen kan via het formulier op de website.

W: www.bvdemeenthe.nl/bvdm/

Buurtvereniging 'De Senne'

Opgeven voor activiteiten kan via het formulier op de website:

W: www.desenne.nl/opgave.html

Buurtvereniging 'De Prinsenhof'

Voor meer informatie of aanmelding, kunt u contact opnemen met de secretaris van de vereniging via mail of het contactformulier op de website.

M: buurtvereniging.prinsenhof@gmail.com

W: prinsenhof.weebly.com

Buurtvereniging 'De Grindweg'

W: www.facebook.com/GrindwegWolvega/

Eetclub.nl

Een eetclub is een geweldige manier om nieuwe mensen te ontmoeten en vriendschappen op te bouwen; experimenteren, ontdekken en uit je comfort zone gaan.

Eetclub.nl wil geloven dat met elke nieuwe eetclub onze wereld een stukje vriendelijker en menselijker wordt

W: Eetclub.nl

Geheugenkoor 'Zing es Dinges'

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Meriant heeft een koor speciaal voor mensen met (beginnende) dementie of afasie: geheugenkoor 'Zing es Dinges'. Iedereen is harte welkom op de meezingochtenden, samen met een zangmaatje, zoals een partner, zoon, dochter of vriend(in). De meezingochtenden zijn elke twee weken in Wolvega en Heerenveen. In Wolvega is het elke 14 dagen (even weken) op donderdag van 10.00 - 11.30 uur.

Contactpersoon Wolvega: Sjoukje Kuipers

M: s.kuipers@meriant.nl

T: 06 27 14 60 49

A: Woonzorgcentrum LindeStede, Steenwijkerweg 49, Wolvega

'Soos op zondag'

Mw. Ietje Koehoorn

T: 0561 617351

Ouderenbonden

Onafhankelijke Seniorenvereniging Wolvega

Door het bevorderen van actieve deelname aan de samenleving en zo de sociale contacten te stimuleren hopen zij eenzaamheid bij de leden te voorkomen. De vereniging is laagdrempelig, ieder kan en mag meedoen. Kijkt u eens wat er zoal aan diensten en activiteiten worden aangeboden. Er is voor ieder wat wils!

W: osw-wolvega.nl

A: Aloysiusstraat 2, 8471 LS, Wolvega

Ouderenbonden

Ouderenbonden behartigen belangen van ouderen, beschikken over veel informatie en ondersteunen hun leden bv. met informatie of met het invullen van belastingformulieren etc. Tevens hebben ze een recreatief aanbod.

ANBO (Algemene ouderenbond)

Het mooie van ouder worden is wijzer worden. Maar ook dan blijven er veel vragen over. Over pensioen, ontslag, belastingzaken. Over zorgkosten of het aanvragen van een traplift. Over hoe je eenzaamheid voorkomt. Het antwoord op deze en andere vragen vindt u bij ANBO Raad & Daad.

Als u liever in alle rust thuis uw vraag of probleem wilt bespreken, dan kan dat met de Sociaal Netwerker of ANBO Consulent. De Sociaal Netwerker geeft u tips over activiteiten en helpt u om in contact te komen met andere mensen. Hij verwijst u naar de juiste instanties bij vragen over inkomen, gezondheid en wonen. De Consulent helpt met het op orde krijgen van uw administratie of de voorbereiding van het keukentafelgesprek met de gemeente.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u bellen of mailen met de Advieslijn.

T: 0348 46 66 88

M: raadendaad@anbo.nl

W: www.anboraadendaad.nl (hier kunt u ook veel gestelde vragen en antwoorden vinden)

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

KBO-PCOB (Katholieke bond voor ouderen & Protestants Christelijke Ouderen Bond)

W: www.kbo-pcob.nl

Servicetelefoon:

Leden van de KBO-PCOB kunnen met vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn en gezondheid terecht bij de Servicetelefoon. U wordt dan persoonlijk te woord gestaan door het telefoonteam, bestaande uit goed opgeleide vrijwilligers, die u van een passend antwoord geven of, als dat nodig is u doorverwijzen.

T: 030-340 06 55 (van maandag t/m donderdag, van 10:00 tot 13:00 uur)

Juristentelefoon en Pensioentelefoon:

Naast de Servicetelefoon kunt u met pensioen- of juridische vragen terecht bij de Juristentelefoon of de Pensioentelefoon. Onze vrijwilligers bij de Pensioen- en Juristentelefoon zijn werkzaam geweest binnen een pensioen- of juridische omgeving en kunnen u dus goed van dienst zijn.

Juristentelefoon:

Voor juridische vragen kunt u terecht bij de Juristentelefoon.

T: 030-340 06 55 (op donderdagen van 13.00 tot 15.00 uur)

Pensioentelefoon:

Ons pensioenstelsel behoort tot het beste van de wereld. Maar het is ook geen makkelijk onderwerp. Heeft u vragen over uw pensioen? Bel dan de KBO-PCOB Pensioentelefoon.

T: 030-340 06 55 (op woensdagen van 13.00 tot 15.00)

Thuiszorg

Thuiszorg de Friese Wouden

- Verpleging, specialistische verpleging, team Thuiszorg technologie, nachtzorg (aanvraag via formulier op de website, daarna gesprek met wijkverpleegkundige, vergoed vanuit de zorgverzekering, geen eigen bijdrage)

- Uitleen van verpleegartikelen en hulpmiddelen (aanvraag kan via Thuiszorg of zie bij **Hulpmiddelen**, veelal 2 maal 3 maanden gratis)

- Specialistisch team: ergotherapeut, logopedist, specialist ouderengeneeskunde, diëtist, fysiotherapeut, gezinscoach, maatschappelijk werker, psycholoog, (veelal aanvraag via arts, vergoeding afhankelijk van zorgverzekering)

T: Klant Advies Centrum: 088 512 70 00

Wolvega (Team Molenwijk)

M: molenwijk@friesewouden.nl

T: 088 512 60 62 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

Wolvega (Team Vlinderwijk)

M: vlinderwijk@friesewouden.nl

T: 088 512 60 64 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

Wolvega (Team Westhoek)

M: westhoek@friesewouden.nl

T: 088 512 60 61 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Wolvega (Team Zuideinde)
M: zuideinde@friesewouden.nl
T: 088 512 60 63 (24 uur per dag, 7 dagen per week)

Thuiszorg Buurtzorg

Buurtzorg levert professionele zorg en verpleging middels kleine zelfsturende teams.
A: Oranje Nassaulaan 115 8471 PX Wolvega
T: 06 10862525
M: wolvega@buurtzorgnederland.com

Vervoer

Gehandicaptenparkeerkaart of plaats

Onder bepaalde voorwaarden kan iemand een parkeerplaats of kaart op kenteken toegewezen krijgen. Aanvraag gaat via de Gebiedsteams van de gemeente.

T: 14 0561
M: info@weststellingwerf.nl
W. www.weststellingwerf.nl

Openbaar vervoer / OV chipkaart

9292.nl

Plannen van uw reis met bus-, trein-, metro-, etc. Via internet, maar ook mogelijkheid tot telefonisch contact.

T: 0900 - 9292 (€0,90 p/m max. €18,-)

NS.nl

Plannen van uw treinreis via internet.

Klantenservice OV Chipkaart

T: 0900-0980 (bereikbaar op werkdagen van 7.00 tot 21.30 uur en op zaterdag, zondag en feestdagen van 10.00 tot 16.00 uur)

Klanten informatie nummer Arriva

T: 0800 0232545 (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 6.00 tot 23.00 uur)

Klantenservice Connection

T: 0900 2666399 (van maandag t/m zaterdag bereikbaar van 8.00 uur tot 19.00 uur)

Klantenservice NS

030 751 51 55 (dag en nacht bereikbaar)

Vervoer, Griffioenbus

Stichting die (aangepast) vervoer regelt van deur tot deur. Kosten: men betaalt lidmaatschap ca. € 7 per persoon of € 10 per echtpaar per jaar. Per rit betaald u een dorpsstarief. Voor vervoer buiten uw woonplaats of groeps- en rolstoelvervoer is de prijs op aanvraag.

T: 0561-618820 (ma t/m vrij. 9 -10 uur)

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

Vervoer, Buurtbusvereniging de Westhoek

Regiovervoer tegen betaling kaartje in de Westhoek. (Scherpenzeel-Munnekeburen-Spanga-Langelille, Wolvega e.o.)

W: <http://www.oldelamer.info/Buurtbus%20108.pdf>

A: De Miete 4, 8472 AE Wolvega

T: 0561-610377

Vervoer, Valys

Boven regionaal vervoer voor mensen met een mobiliteitsbeperking. Van deur tot deur of als aanvulling op uw reis met openbaar vervoer.

T: 0900-9630 (maandag t/m vrijdag van 9:00-17:00 uur)

W: www.valys.nl

Vrijwilligersorganisaties

Zie ook Mantelzorg - Bureau Vrijwilligerswerk en Mantelzorg Weststellingwerf

Handen in Huis

Stichting die zich richt op 24 uren vervanging van de vaste mantelzorger door middel van een vrijwilliger die in huis komt, minimale inzet is 3 dagen en 2 nachten. Langer is in goed overleg altijd mogelijk, dit is mede afhankelijk van uw wensen en de vergoeding van de zorgverzekeraar. Het kantoor is op maandag t/m donderdag tussen 08.30 – 16.30 uur telefonisch bereikbaar. Op vrijdag van 09.00 – 14.00 uur.

T: 030 659 09 07

M: info@handeninhuis.nl

W: www.handeninhuis.nl

Maatjesproject Humanitas

Dit maatjesproject is er voor mensen die uit hun evenwicht zijn geraakt door bijvoorbeeld ziekte, werkloosheid, het wegvallen van sociale contacten of die het Nederlands nog niet goed beheersen. Let op: maatjes moeten zelf hun 'zorgvraag kunnen verwoorden'.

Beschikbaar in gemeente Heerenveen.

W: www.humanitas.nl

Heerenveen:

M: maatjes.humanitash@gmail.com

T: 06 - 26 690 443

Rouwverwerking Humanitas – 'Steun Bij Rouw'

Vrijwillige (ervaringsdeskundige) ondersteuning van mensen die een partner of naaste hebben verloren of ondersteuning bij de verwerking van een echtscheiding.

T: 06-20104197 (Nel de Jong, Coördinator Steun bij Rouw)

W: www.humanitas.nl/afdeling/DeStellingwerven/activiteiten/rouwbegeleiding/

Stichting SchuldHulpMaatje Drachten en omgeving

SchuldHulpMaatje is een initiatief van de kerken in Nederland. Onze vrijwilligers bieden hulp aan mensen die te maken hebben met (dreigende) schulden. Zonder oordelen en snel. Om een vicieuze cirkel van schulden te voorkomen, richten zij zich voor de langere termijn ook op

Sociale kaart van Weststellingwerf

Mantelzorg

zelfredzaamheid en bewust financieel gedrag. En je mag bij een maatje altijd opnieuw aankloppen voor advies of hulp bij je financiën.

M: schuldhulpmaatjedrachten@gmail.com

Landelijk Servicepunt SchuldHulpMaatje:

A: Flevoweg 13, 2318 BZ, Leiden

T: 071 – 2 000 100

M: info@schuldhulpmaatje.nl

Thuisadministratie Humanitas

Vrijwilligers helpen met het op orde houden en het regelen van iemands administratie.

T: 06 45123590

M: ta.west.humanitas.ds@gmail.com

W: www.humanitas.nl

Thuishulp Humanitas

Eenzaam en zoek je gezelschap of contact? Iemand om samen erop uit te gaan. Thuishulp biedt mensen die eenzaam zijn een luisterend oor. Kan de mantelzorger ontlasten of met iemand gaan wandelen of boodschappen doen.

Coördinator Vrijwillige thuishulp Weststellingwerf

vacature ; waarneming

T: 06-26850917

Voedselbank

De Voedselbank Weststellingwerf wil gezinnen die in onze samenleving door uiteenlopende oorzaken nauwelijks over voldoende financiële middelen beschikken om in hun dagelijks levensonderhoud te voorzien met een tweewekelijks voedselpakket een steuntje in de rug geven. Zijn probeert met behulp van het regionale distributiecentrum van Voedselbanken Nederland (VBN) in Meppel en vanuit het steunpunt van de Stichting Samenwerkende Voedselbanken Fryslan (SSVF) in Drachten, plaatselijke middenstanders en bedrijven, naburige voedselbanken en vanuit haar eigen aangelegde voorraden en eventueel door aankoop uit eigen middelen te zorgen voor een kwalitatief goed voedselpakket.

T: 06-14452245

M: voedselbankwolvega@gmail.com

Vriendschappelijk huisbezoek Humanitas

Vrijwilligers kunnen regelmatig thuis of in een verzorgingshuis op bezoek komen, project is meer gericht op ouderen, maar ook inzet bij chronisch zieken en/of gehandicapten.

M: bezoek.humanitash@gmail.com

T: 06 - 41 612 370

W: www.humanitas.nl

Zonnebloem

De Zonnebloem is een organisatie die veel activiteiten organiseert voor ouderen en chronisch zieken. Tevens doen vrijwilligers bezoekwerk.

T: 076-5646464

Afd. Noordwolde: Bastiaans

Afd. Steggerda: Mw. H. Bos

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

T: 0561-421685
W: www.zonnebloem.nl/noordwolde

T: 0651 446623
W: www.zonnebloem.nl/steggerda

Afd. Wolvega: Els van de Mast
T: 0561-617445
W: www.zonnebloem.nl/wolvega

Zakelijke instanties

Belastingdienst

Voor huur- en zorgtoeslag aanvragen.
T: 0800-0543

Gemeentegids

SmartMap is de digitale versie van de informatiegids. Hier vindt u de meest actuele lokale informatie en adressen van alle bedrijven en voorzieningen binnen de gemeente.
W: weststellingwerf.smartmap.nl

Gemeente Weststellingwerf

Openingstijden: ma- vrij: 9.00-13.00 uur, do avond: 18.30-20.30, woensdagmiddag op afspraak.
A: Griffioenpark 1, 8471 KR Wolvega
T: 14 0561
M: info@weststellingwerf.nl of bericht versturen via het contactformulier op de site
W: www.weststellingwerf.nl

CIZ

Het CIZ (Centrum indicatiestelling zorg) indiceert of toetst de aanspraak op blijvende intensieve langdurige zorg uit de Wet Langdurige zorg (Wlz): opname zorg of zorg via een Persoonsgebonden budget.
T: 088-789 10 00 (bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 en 18.00 uur)
M: via contactformulier op website
W: www.ciz.nl

Zorgkantoor Friesland:

Per regio voert een zorgkantoor de Wet Langdurige zorg uit.
T: 058-2913827
W: www.zorgkantoorfriesland.nl

Notaris 'De Werven Netwerk Notarissen'

Hier kunt u terecht met allerlei vragen omtrent financiën, testament, erfenis, etc.
A: Pastorieplein 14, 8471 BZ, Wolvega
T: (0561) 69 11 11
M: wolvega@notarissen-dewerven.nl
W: netwerknotarissen.nl/kantoren/de-werven-netwerk-notarissen

Zorgkantoor Friesland

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

Zij regelen dat mensen langdurige zorg krijgen. Dat doen ze door de zorg te regelen voor iemand met een indicatiebesluit met zorg-in-natura. Het gaat dan bijvoorbeeld om zorg in een verpleeghuis of om zorg in een instelling voor mensen met een verstandelijke beperking. Ook voeren ze de regeling persoonsgebonden budget (pgb) uit. Bovendien sluiten ze contracten af met zorgaanbieders voor mensen die een indicatie van het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ) hebben. Zorg die onder gemeenten of de zorgverzekeraars vallen, bijvoorbeeld jeugdzorg en respectievelijk wijkverpleging, voeren ze niet uit.

T: 058 291 38 27

M: via website

W. www.zorgkantoorfriesland.nl

Ziektebeelden

Alzheimer Café

Lotgenotencontact voor mantelzorgers die zorgen voor naaste met dementie.

Elke 2de maandag van de maand (vanaf 19.00 uur inloop), bijeenkomsten is gericht op onderlinge ontmoeting, hebben vaak ook een thema.

A: woon- en zorgcentrum Sickenga-Oord, Sickengoord 1, Wolvega

T: 06-83225078 of 06-42455616

M: anja.betten@liante.nl

Parkinsonvereniging Nederland/ Friesland

De Parkinson Vereniging is een actieve vereniging die zich inzet voor een zo goed mogelijke kwaliteit van leven voor mensen met de ziekte van Parkinson of een Parkinsonisme. De rol van partners en kinderen (soms tevens mantelzorger) krijgt ruim aandacht.

Parkinson Cafés

Het Parkinson Café is een ontmoetingsplek voor iedereen, die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorger en zorgverlener. Het biedt de gelegenheid om in ontspannen en positieve sfeer met anderen te praten die ervaringen en gevoelens kunnen begrijpen. Het belangrijkste doel is het onderlinge contact. Daarnaast wordt informatie gegeven over de ziekte van Parkinson en Parkinsonismen. Er vinden bewegings- en recreatieve activiteiten plaats. De toegang is vrij.

Parkinson Café Burgum-Drachten

Wilt u geheel vrijblijvend geïnformeerd worden over de bijeenkomsten van Parkinson Café Burgum-Drachten? Geef dan uw adres- en e-mailgegevens door aan Parkinson Café Burgum via info@parkinsoncafeburgum-drachten.nl U wordt dan over de bijeenkomsten geïnformeerd middels een e-mail of een brief via de post. Iedere 1e dinsdag van de maand is er een bijeenkomst, met uitzondering van de maanden januari, juli en augustus. De bijeenkomsten starten om 14.30 uur en eindigen rond 16.30 uur, de zaal is open vanaf 14.15 uur.

Het café vindt plaats in Zorgcentrum Berchhiem, Prins Bernhardstraat 74, 9251 GM, Burgum.

T: 088 512 71 50

M: info@parkinsoncafeburgum-drachten.nl

W: www.friesewouden.nl/specialistisch-centrum/parkinson/parkinson-cafe-burgum

Parkinson Café Meppel/Steenwijkerland



Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

T: 0521-536578 (Desiree Kruithof) of 06-20035461 (Sandra Storck)

M: info@parkinsoncafemeppeelsteenwijkerland.nl

W: www.parkinsoncafemeppeelsteenwijkerland.nl

Parkinson Café Emmeloord/ Noordoostpolder

1e vrijdagmiddag van de maand van 14.30 tot 16.30 uur. Koffie en thee vanaf 14.15 uur. We vragen €2,00 voor de koffie en/of thee.

M: info@parkcafe-emmeloord.nl

W: www.parkcafe-emmeloord.nl

Contactpersonen:

Hans de Jong - 0527-615376 - han24mar@ziggo.nl

Marian Kijk in de Vegte - 0527-616852 - henkenmariankidv@hotmail.com

Parkinson Beweggroep Wolvega – Groepstherapie

Maandagochtend, van 10.30 tot 11.30 uur. Bij Avanty Lifestyle. Met oefentherapeut

Mensendieck Mw. M. Turenhout, aangesloten bij ParkinsonNet

A: Zandweegbree 5, 8472 BC, Wolvega

T: 0561 43 25 34 / 0512- 35 46 69

M: m.turenhout@kpnmail.nl

SEIN

Heeft u, of iemand in uw omgeving, complexe epilepsie of slaapproblemen? Dan bent u bij Stichting Epilepsie Instellingen Nederland (SEIN) in goede handen.

T: 023 - 558 88 88 (SEIN infolijn, bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag van 9:00-12:00 uur)

M: seininfolijn@sein.nl.

W: www.sein.nl

Tinz, Netwerk dementie Friesland

Ondersteund en begeleidt mensen met geheugenverlies/dementie

A: Hoofdstraat West 3, 8471 HP, Wolvega (Steunpunt Heerenveen/Wolvega)

T: 088-5109910 (altijd bereikbaar)

M: TinZ@thfl.nl

W: www.tinz.nl

Zorgcentra

Hospice VPTZ Julia Jan Wouters - Heerenveen

Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (afgekort: VPTZ) Julia Jan Wouters is een stichting die met name in de regio Heerenveen en Weststellingwerf e.o. de best mogelijke palliatieve zorg biedt aan mensen in de laatste fase van hun leven. Bij VPTZ Julia Jan Wouters is iedereen welkom, ongeacht inkomen, leeftijd, huidskleur, godsdienst, culturele achtergrond of levensbeschouwing.

Als thuis sterven niet (meer) wenselijk of mogelijk is, kunt u voor intensieve en professionele zorg terecht in ons gastvrije hospice in het centrum van Heerenveen. Een enthousiast team van goed opgeleide VPTZ-vrijwilligers en speciaal getrainde verpleegkundigen zet zich in om

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

u in dit proces zo goed mogelijk te begeleiden en een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven te bieden.

A: K.R. Poststraat 3, 8441 EL Heerenveen
T: 06 55168872
M: info@vptzjuliajanwouters.nl

Hospice Smelnehaven - Drachten

Het hospice biedt een huiselijke en gastvrije omgeving. In ons hospice is de patiënt een welkome gast, en zorgen de vrijwilligers voor een gastvrije ambiance.

Hospice Smelnehaven van VPTZ Zuidoost Friesland is mooi gelegen aan Het Zuid 20 te Drachten. De landhuisstijl en de smaakvolle inrichting geven direct een warm en huiselijk gevoel. Hospice Smelnehaven heeft zes volledig ingerichte kamers met eigen badkamer.

A: Hospice Smelnehaven, Het Zuid 20, 9203 TD, Drachten
T: 0512 54 22 27 en 06 13 599 331
M: coordinator@vptzzofriesland.nl
W: www.vptzzofriesland.nl

Zorgboerderijen

Er zijn zorgboerderijen voor: mensen met een verstandelijke beperking, mensen met psychische of sociale problemen, mensen met een lichamelijke beperking, (ex)verslaafden, (ex)gedetineerde, dementerende ouderen, ouderen, mensen met autisme, mensen met niet-aangeboren hersenletsel, mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt, jongeren met leerproblemen of opvoedingsmoeilijkheden, leerlingen uit het speciaal onderwijs of mensen met een burn-out.

De gemeente heeft online een lijst gepubliceerd met onder andere zorgboerderijen waarmee zij een contract hebben afgesproken.

W: <https://docplayer.nl/61039383-Overzicht-zorgaanbieders-contract-met-opsterland-contract-met-ooststellingwerf-contract-met-weststellingwerf.html>

Zorgboerderij Puccini State, voor mensen met geheugenproblematiek/dementie. Wonen en dagbesteding

A: Puccinistraat 5, Wolvega
T: 0561 851511
M: info@puccinistate.nl
W: www.puccinistate.nl

Zorgcentra Lianté

Als zelfstandig wonen niet meer lukt dan kan een woonzorgcentrum 24 uur per dag verblijf, verzorging, begeleiding en verschillende diensten bieden. Bewoners hebben een eigen appartement met woon-/slaapkamer, keuken en badkamer.

U kunt alleen in een woonzorgcentrum wonen, wanneer u een indicatie heeft van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Daarnaast zijn er ook aanleunwoningen.

Locatie Krommestede
A: De Kwekerije 24, 8391 LH, Noordwolde

Sociale kaart van Weststellingwerf Mantelzorg

T: 0561-431 965
W: www.krommestede.nl

Locatie Lycklama Stins Wolvega
A: Deken Mulderstraat 1, 8472 AB, Wolvega
T: 0561-693 220
W: www.lycklamastins.nl

Locatie Sickenga-Oord Wolvega
A: Sickengoord 1, 8471 BS, Wolvega
T: 0561-693 440
W: www.sickenga-oord.nl

Zorg- en behandelcentrum Lindestede (Zorggroep Meriant)

Verpleegzorgcentrum voor mensen die een intensieve behandeling of verpleging nodig hebben, 24 uur per dag. Ook tijdelijke opnames zijn mogelijk.

A: Steenwijkerweg 49, 8471 KZ, Wolvega
T: 088 - 603 03 35 (buiten kantoor tijden ook bereikbaar voor acute hulp)
M: klantadvies@meriant.nl
W: www.meriant.nl