

# GEZOND.wijs magazine

zorg & welzijn in je buurt

2026

ZORG & WELZIJN

HUISARTS

BEWEGEN

CIZ | WMO | WLZ

POSITIEVE GEZONDHEID

ONTMOETINGSPLEKKEN

# INHOUD

Voorwoord	1	Wegwijs in de zorg	29
Positieve Gezondheid	2-3	Wmo	30
Huisarts	4	Wlz	31
Doktersassistent	5	Flyer CIZ	32-33
POH-S	6		
POH-GGZ	7	Wandelen	34-35
Thuisarts.nl	8	Zwemmen	36-37
Moet ik naar de dokter?	9	Fietsen	38-39
Apotheker	10-11		
		GLI	40
Fysiotherapeut	12	Welzijnscoach	41
Oefentherapeut	13	Consultatiebureau	42
Diëtetiek	14	Groene Hart Pas	43
Logopedist	15	Flyer Doe Mee Woerden	44
Ergotherapeut	16	Gro-Up	45
Podotherapeut	17	Bibliotheek	47
Huidtherapeut	18	Hart voor Woerden	49
Verloskundige	19	Ontmoetingsplekken	50-51
Logeerhuis	20	Flyer Stichting Thuishuis	52
Wijkverpleging	21	Centrum voor Levensvragen	53
Casemanager Dementie	22		
Verpleeghuis	23	Wilsverklaring	54-55
Dagactiviteiten	24	Formulier niet-reanimeren	56
Hospice	25	Niet-reanimerenpenning	57
Kwadraad	26	Formulier behandelverbod	58-59
Mantelzorg	27	Formulier Euthanasie	60
		Formulier Volmacht	61
		Contact	63-66

## COLOFON

GEZONDwijs Magazine is een onafhankelijk informatief magazine voor alle bewoners van Woerden en Harmelen

**Art Direction:**

Inez Ruiter  
Annette van Herk

**Verspreiding:**

in eigen beheer

**Druk en afwerking:**

Veldhuis Media, [www.veldhuismedia.nl](http://www.veldhuismedia.nl)

**Copyright:**

Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteurswet is niet toegestaan. Initiatief van ZORGwijs Magazine.

# VOORWOORD

Welkom bij het GEZONDwijs Magazine!

Beste lezer,

## Voorwoord van WoerdenGezond

Met dit magazine willen we inwoners van Woerden helpen hun weg te vinden in de zorg en het welzijnsaanbod dichtbij huis. Je vindt hier een overzicht van organisaties, activiteiten en initiatieven in Woerden en omgeving.

Huisartsen en ziekenhuizen doen hun best om iedereen te helpen, maar soms is er wachttijd. Gelukkig kun je steeds meer zelf regelen, ook als mantelzorger. Tegelijkertijd wordt er steeds meer digitaal gedaan en dat is niet voor iedereen even makkelijk. Dit magazine helpt je snel op weg, zodat je weet waar je terecht kunt.

Daarnaast lees je over mogelijkheden om gezond en actief te blijven: bewegen, sociale activiteiten en ontmoetingsplekken in de buurt. Want gezondheid draait niet alleen om zorg, maar ook om contact, meedoen en plezier.

Dit magazine is een initiatief van WoerdenGezond, in samenwerking met de gemeente Woerden en lokale zorg- en welzijnsorganisaties. Samen zetten we ons in voor toegankelijke en persoonlijke zorg.

Veel leesplezier!

Gijsbert Jan van Breukelen en het team van WoerdenGezond



foto: Chris Gottenbos

## Voorwoord van de wethouder

In Woerden hebben we aandacht voor elkaar. We staan klaar om een ander te ondersteunen of bieden een luisterend oor. Vrijwilligers organiseren veel mooie activiteiten. Bijvoorbeeld om fit te blijven, mobiel te blijven en elkaar te ontmoeten.

Onderzoek laat zien dat Woerden veel vrijwilligers heeft en dat het aantal het afgelopen jaar zelfs is gegroeid. Daar ben ik ontzettend trots op! Onze vrijwilligersorganisaties vormen samen een sterke basis. Je kunt bij ze terecht als je een hulpvraag hebt. Je vindt ze bij de Informatiepunten, dichtbij in de wijk. En is er meer zorg nodig? Dan weten zij de weg naar professionele hulp.

Zorg en ondersteuning regelen we in Woerden samen. Dichtbij en zo klein of groot als nodig is.

Mariëtte Pennarts-Pouw  
Wethouder volksgezondheid en participatie  
Gemeente Woerden



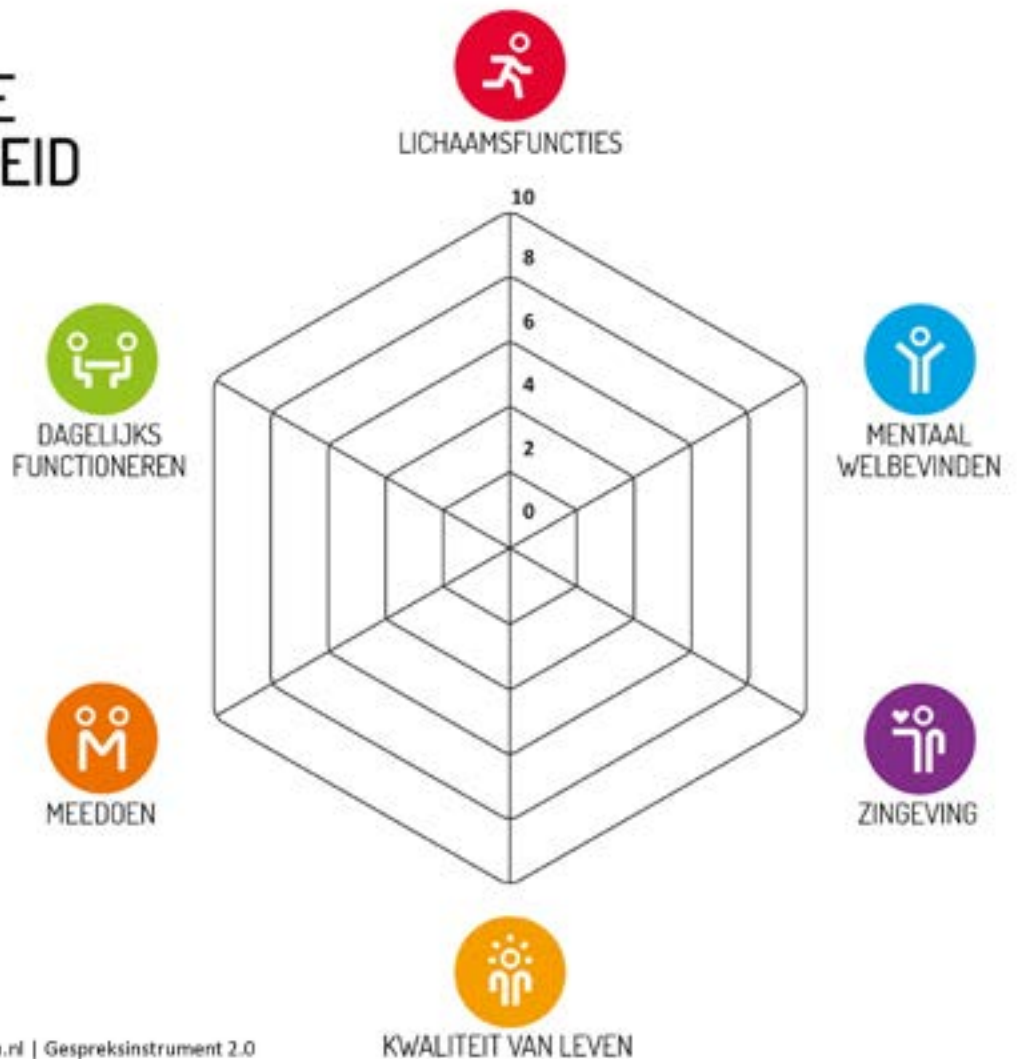
foto: Margot de Wijk

*Let op: Dit magazine biedt geen compleet overzicht van alle zorg- en welzijnsorganisaties, maar is bedoeld om je op weg te helpen. Je vindt hier contactgegevens en websites waar je zelf meer informatie kunt vinden. We hebben geprobeerd alle gegevens zo goed mogelijk te controleren, maar adressen en telefoonnummers kunnen in de toekomst veranderen.*


# POSITIEVE GEZONDHEID

Wat is voor jou belangrijk?


 **MIJN  
POSITIEVE  
GEZONDHEID**




© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

 Ik voel mij gezond


cijfer

 Ik geniet van mijn leven


cijfer

 Ik voel mij vrolijk


cijfer

 Ik heb goed contact met andere mensen

cijfer

 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

cijfer

 Ik kan goed voor mijzelf zorgen

cijfer

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat om hoe je je voelt en wat je kunt doen om je leven prettig en zinvol te maken. Dit noemen we Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid is een brede manier om naar gezondheid te kijken. Deze manier is ontwikkeld door Machteld Huber. Zij was huisarts en is wetenschapper en onderzoeker. Steeds meer zorg- en welzijnsorganisaties en bewoners werken met Positieve Gezondheid. Dat gebeurt in heel Nederland en ook in onze wijken.

### Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid kijkt niet alleen naar ziekte of klachten. Het gaat vooral om een gezond en betekenisvol leven. Het draait om veerkracht, zelf keuzes maken en je kunnen aanpassen aan verschillende situaties. Positieve Gezondheid bestaat uit zes gebieden die belangrijk zijn voor een gezond leven.

#### 1. Lichaamsfuncties

Hoe gezond voel je je? Dit gaat over je lichaam, zoals je conditie, wat je eet en hoe je slaapt.

#### 2. Mentaal welbevinden

Hoe voel je je in je hoofd? Dit gaat over je stemming, je veerkracht en hoe je omgaat met veranderingen.

#### 3. Zingeving

Wat geeft jouw leven betekenis? Dit gaat over je doelen, wat je motiveert en wat jouw leven waardevol maakt.

#### 4. Kwaliteit van leven

Hoe tevreden ben je met je leven? Dit gaat over veilig wonen, genieten van het leven, lekker in je vel zitten en balans vinden.

#### 5. Meedoen

Hoe betrokken ben je bij je omgeving? Denk aan contact met anderen, samen dingen doen, vrijwilligerswerk en erbij horen.

#### 6. Dagelijks functioneren

Hoe goed kun je dagelijkse dingen doen? Dit gaat over werk, omgaan met tijd en geld en hulp durven vragen.

Al deze zes gebieden zijn belangrijk voor je gezondheid. Positieve Gezondheid kijkt niet naar wat je niet meer kunt, maar naar wat je nog wel kunt. Wat maakt jou blij en wat vind jij belangrijk in het leven? Als je dingen doet die voor jou zinvol zijn, voel je je vaak beter. Ook als je klachten hebt.

### Blijf gezond

Wil je weten hoe het met jouw Positieve Gezondheid gaat? Vul de vragenlijst in via de QR-code op deze pagina. Zo ontdek je wat voor jou belangrijk is. Waar zou jij een stap in willen zetten?

### Betere samenwerking en afstemming

In Woerden en Harmelen werken huisartsen, wijkverpleegkundigen, sociaal werkers, welzijnscoaches, buurtbewoners en bewonersinitiatieven veel samen. Zij gebruiken Positieve Gezondheid als manier van werken. Veel van hen zijn getraind in gesprekken om bewoners te begeleiden bij wat zij zelf belangrijk vinden en daardoor sterker in hun schoenen staan. Door deze manier van werken spreken we dezelfde taal in de wijk. Zo bouwen we samen met alle partners aan een sterke en gezonde wijk!



vragenlijst jongeren



vragenlijst volwassenen

# HUISARTS

Je staat er niet alleen voor

De zorg is de afgelopen jaren veranderd. Waar de huisarts vroeger alleen werkte, zie je nu steeds vaker samenwerkingen in grotere gezondheidscentra. Huisartsen overleggen met andere zorgprofessionals om jou zo goed mogelijk te helpen. De huisarts is vaak het eerste aanspreekpunt in de zorg. Je kunt bij de huisarts terecht voor advies over het voorkomen of verminderen van klachten, begeleiding bij chronische aandoeningen en kleine medische ingrepen.

## Samen beslissen over jouw zorg

Om goed te kunnen inschatten hoe ernstig je klachten zijn, maakt de huisartsenpraktijk gebruik van triage. De doktersassistent stelt een aantal vragen, soms via een digitale vragenlijst. Zo wordt bepaald hoe en wanneer je het beste geholpen kunt worden. Dat kan met een afspraak op de praktijk, telefonisch of digitaal via een e-consult, foto- of videogesprek.

## Spoedzorg buiten openingstijden

Heb je 's avonds, 's nachts of in het weekend met spoed een huisarts nodig? Bel dan de Huisartsen Spoedpost Leidsche Rijn in het St. Antonius Ziekenhuis. Eerst bellen is altijd nodig om een afspraak te maken.

## Zelf inschatten of een bezoek nodig is?

Voor betrouwbare informatie en advies kun je terecht op [www.moetiknaardedokter.nl](http://www.moetiknaardedokter.nl) of [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

## Je staat er niet alleen voor

In de huisartsenpraktijk werken ook andere zorgverleners, zoals de praktijkondersteuner huisarts (POH), de POH voor ouderenzorg en de POH GGZ voor kortdurende psychologische zorg.

## Meer aandacht voor gezondheid

Door de vergrijzing en toename van zorgvragen, verandert ook de rol van de huisarts. De focus ligt steeds meer op gezondheid en kwaliteit van leven, waarbij digitale ondersteuning een grotere rol

speelt. Je kunt zelf veel bijdragen aan je gezondheid. De huisarts ondersteunt daarbij en werkt samen met andere zorgverleners in de wijk. Zo zorgen we ervoor dat je altijd de juiste zorg op de juiste plek krijgt.

Veel professionals werken volgens het concept Positieve Gezondheid. Hierbij kijk je niet alleen naar klachten, maar ook naar gezondheid in het algemeen en wat voor jou belangrijk is in het leven. Je huisarts en andere zorgverleners gaan hierover graag met je in gesprek. Meer hierover lees je op pagina 2–3.

## Samen werken aan een gezonde toekomst

We hopen je ook in de toekomst persoonlijk te kunnen blijven ondersteunen. Met dit GEZONDwijs Magazine laten we zien waar je welke zorg kunt vinden en hoe je zelf aan de slag kunt met jouw gezondheid.



Contact informatie vind je op pagina 61

# DOKTERSASSISTENT

Het visitekaartje van de praktijk

De doktersassistent werkt zelfstandig, onder verantwoordelijkheid van en in overleg met de huisarts. De doktersassistent is het visitekaartje van de praktijk en vaak het eerste aanspreekpunt voor patiënten. Meestal vindt dit eerste contact telefonisch plaats. Een belangrijke taak is dan ook het inschatten wat direct moet worden afgehandeld en wat gepland kan worden. Dit gebeurt door middel van triage: gerichte vragen die helpen bepalen welke zorg nodig is, door wie en op welk moment. Vaak volstaan goede uitleg, geruststelling en praktische adviezen van de doktersassistent om de patiënt verder te helpen.



In de huisartsenpraktijk is het belangrijk dat de correspondentie rondom patiënten goed wordt beheerd en dat de voorraad op orde is. Dit zijn taken die de doktersassistent zelfstandig uitvoert of coördineert.

Daarnaast zijn doktersassistenten opgeleid om medische handelingen te verrichten. In onze praktijken voeren zij onder andere de volgende handelingen uit:

- Toedienen van injecties
- Bloeddruk meten
- Wratten aanstippen
- Hechtingen verwijderen
- Oren uitspuiten
- Wondverzorging
- Urineonderzoek uitvoeren
- Uitstrijkjes maken
- EHBO verlenen
- Preventief spreekuur voor verhoogde kans op hart- en vaatziekten
- Zwachtelen

Doktersassistent zijn is een verantwoorde-lijke en afwisselende functie, met veel contact met mensen. Er wordt zelfstandig ge- werkt, maar ook nauw samengewerkt in het team. Elke dag is er overleg tussen de me- dewerkers in de praktijk om snelle, goede en zinvolle zorg te kunnen bieden.

De doktersassistent heeft, net als de huis- arts, een beroepsgeheim.

# POH-S

Praktijk Ondersteuner Huisarts - Somatiek

De Praktijkondersteuner Huisarts – Somatiek (POH-S) ondersteunt de huisarts door een deel van de zorg over te nemen. De POH-S vervangt de huisarts niet en is ook geen doktersassistent. De doktersassistent is jouw eerste aanspreekpunt in de huisartsenpraktijk, beantwoordt de telefoon, maakt afspraken, voert kleine medische handelingen uit en geeft algemene informatie. Het werk van de POH-S gaat verder.

De POH-S heeft een opleiding gevolgd om mensen met chronische aandoeningen te begeleiden, zoals Diabetes Mellitus type 2 (suikerziekte), hart- en vaatziekten en astma/COPD. De POH-S heeft een eigen spreekuur waar controles worden gedaan, zoals het meten van de bloeddruk, het in kaart brengen van klachten en het controleren van bloedwaardes. Je wordt ook begeleid bij het gebruik van medicatie.

Daarnaast bespreekt de POH-S hoe je het beste met jouw ziekte kunt omgaan. Je krijgt adviezen over een gezonde leefstijl, wat vaak een belangrijk onderdeel is van een optimale behandeling. De POH-S heeft de bevoegdheid om medicatie te optimaliseren voor een zo goed mogelijke behandeling van jouw aandoening.

## Ouderenzorg

Binnen onze praktijken wordt de POH-S ook ingezet voor ouderen zorg. Er wordt een huisbezoek afgelegd om te bespreken hoe het met je gaat. Samen wordt gekeken welke hulp en ondersteuning je nodig hebt. De POH-S geeft je adviezen over hoe de gewenste hulp geregeld kan worden. Als het niet mogelijk is om naar de huisartsenpraktijk te komen, kan de POH-S ook thuis bij je langskomen.

Tot slot kun je bij de POH-S terecht voor hulp bij stoppen met roken. Samen wordt bekeken wat voor jou de beste manier is om te stoppen. Gedurende dit proces is er meerdere malen contact om je zo goed en passend mogelijk te begeleiden.

Het grote voordeel van de POH-S is dat er meer tijd voor je is dan bij de huisarts. Er kan daardoor dieper op zaken worden ingegaan. Tussendoor is er altijd overleg met je eigen huisarts, die eindverantwoordelijk blijft voor de behandeling. Net als de huisarts heeft ook de POH-S een beroepsgeheim.

## Vergoeding

De POH-S wordt, net als de huisarts, vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt hiervoor geen eigen risico of eigen bijdrage. Wel gaan eventuele aanvullende onderzoeken, zoals bloedonderzoek en medicatie, van je eigen risico af.

Je kunt een afspraak maken met de POH-S via de huisartsenpraktijk waar je staat ingeschreven.



De Praktijk Ondersteuner Huisarts - Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ) ondersteunt je bij licht psychische klachten, zoals piekeren, somberheid, angstklachten, rouwverwerking, werkstress of een burn-out. De huisarts kan je doorverwijzen naar de POH-GGZ.

De POH-GGZ bespreekt wat er bij je speelt en maakt samen met jou een plan. De ondersteuning is kortdurend. Waar nodig kan er verwezen worden naar bijvoorbeeld welzijnsorganisaties, het sociaal team en/of een psycholoog.

### Positieve Gezondheid

In de gesprekken focust de POH-GGZ vooral op wat voor jou betekenisvol is in het leven. In de praktijk wordt gewerkt met Positieve Gezondheid. Dit is een manier om je te helpen omgaan met de uitdagingen van het leven en om zelf keuzes te maken die voor jou belangrijk zijn. Er wordt gekeken naar wat er goed gaat en hoe jouw kwaliteit van leven kan verbeteren, onder andere door je zelfvertrouwen te vergroten.

De POH-GGZ ondersteunt je door te kijken naar hoe jij met tegenslag omgaat en je te helpen jouw eigen veerkracht te vinden. Samen met de POH-GGZ neem je kleine, haalbare stappen richting herstel, bijvoorbeeld door gezonde gewoonten aan te leren en sociale contacten te versterken.

### Vergoeding

De POH-GGZ wordt, net als de huisarts, vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt hiervoor geen eigen risico of eigen bijdrage.

Voor een afspraak bij de POH-GGZ heb je een verwijzing van je huisarts nodig. Bespreek daarom eerst met je huisarts of een gesprek met de POH-GGZ voor jou zinvol kan zijn. Als dat zo is, wordt er een eerste afspraak ingepland.



## Voor wie is Thuisarts.nl bedoeld?

Thuisarts.nl is bedoeld voor iedereen die informatie zoekt over gezondheid en ziekte:

- Als je gezond wilt blijven
- Als je wilt weten wat je zelf aan klachten kunt doen
- Als je wilt weten hoe je met klachten om kunt gaan
- Als je wilt weten wie jou kan helpen
- Als je wilt weten of je naar de (huis)arts moet gaan
- Als je jezelf wilt voorbereiden op een gesprek met jouw (huis)arts
- Als je de uitleg en adviezen van jouw (huis)arts nog eens na wilt lezen

Artsen en andere mensen in de zorg gebruiken Thuisarts.nl bij hun uitleg aan jou.

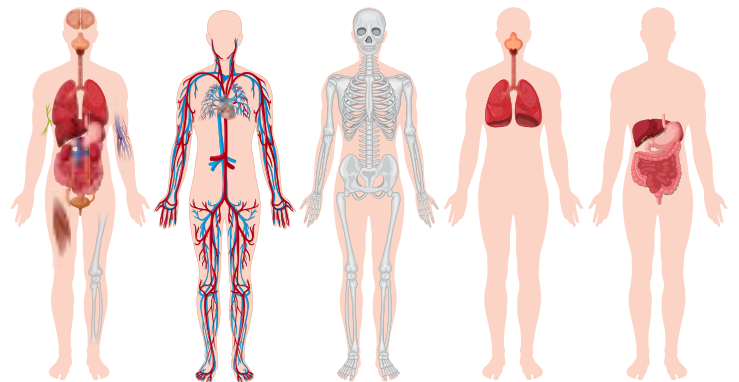
## Wat biedt Thuisarts.nl?

Elke tekst begint met een paar belangrijke punten: In het kort. Als je verder klikt, krijg je antwoord op vragen als:

- Wat merk ik?
- Waardoor komt het?
- Wat kan ik er zelf aan doen?
- Welke behandelingen zijn er? Kan ik kiezen? Wat zijn de voor- en nadelen?
- Wanneer moet ik de huisarts of specialist bellen?

Filmpjes, plaatjes en tekeningen geven extra uitleg.

Thuisarts.nl is bruikbaar voor mensen met een beperking. Bijvoorbeeld voor mensen die minder goed kunnen zien of lezen.



freepik.com

## Informatie die klopt

Thuisarts.nl zorgt ervoor dat de informatie klopt en begrijpelijk is. Zij gebruiken hierbij wetenschappelijke richtlijnen:

- Richtlijnen voor huisartsen
- Richtlijnen voor medisch specialisten
- Richtlijnen voor zorg aan mensen met psychische klachten en ziektes

Als een richtlijn wordt aangepast, wordt de informatie ook op Thuisarts.nl aangepast. Is er geen richtlijn over een onderwerp, dan wordt er andere informatie gebruikt, zoals wetenschappelijke artikelen, medische boeken en meningen van artsen (standpunten). Ook krijgt Thuisarts.nl hulp van patiëntenorganisaties.

## Wie maken Thuisarts.nl?

Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) maakt Thuisarts.nl. Een deel van de informatie wordt samen gemaakt met:

- Federatie van Medisch Specialist (FMS)
- Alliantie Kwaliteit GGZ (Akwa GGZ)
- Patiëntenfederatie Nederland

Bron en meer informatie: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

# **MOET IK NAAR DE DOKTER?**

## Wat is 'Moet ik naar de dokter?'

De app 'Moet ik naar de dokter?' kan op basis van jouw leeftijd, geslacht en symptomen bepalen of en zo ja, wanneer je naar de dokter moet. Makkelijk, veilig en snel.

## Hoe betrouwbaar is de informatie?

De vragen en adviezen van 'Moet ik naar de dokter?' zijn gebaseerd op de geldende medische standaarden en protocollen. Alle vragen en adviezen zijn zorgvuldig samengesteld door ons team van triagespecialisten. Daarnaast is 'Moet ik naar de dokter?' de eerste medische app in Nederland die een zogenaamde CE-markering heeft verkregen. Een CE-markering geeft aan dat het product aan alle van toepassing zijnde Europese (veiligheid)regels voldoet en dat de conformiteit- en overeenstemmingprocedures zijn voltooid.



## Wat is het doel?

'Moet ik naar de dokter?' helpt mensen om verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid te nemen. Ruim 42% van de mensen die een dokter bezoeken hoeven daar eigenlijk helemaal niet naar toe. Met behulp van 'Moet ik naar dokter?' kunnen wij een deel van deze mensen geruststellen en voorzien van een betrouwbaar advies. Hierdoor helpen wij de werkdruk in de zorg te verlagen en kosten te besparen. De juiste zorg op de juiste plek (JZOJP).

## Wat doen wij voor huisartsen?

Huisartsenposten en huisartsenpraktijken gebruiken 'Moet ik naar de dokter?' om de werkdruk te verminderen. Dit gebeurt bijvoorbeeld door onze digitale zelftriage op hun website aan te bieden of deze beschikbaar te maken in hun regionale huisartsen app.

Patiënten worden aangemoedigd om zelf digitaal de vragen te doorlopen, voordat ze bellen. Dat scheelt werkdruk aan de telefoon en biedt nieuwe kansen voor efficiënte werkpatiëntenstromen binnen de eerstelijnszorg.



# APOTHEKER

Expert in ondersteunen bij medicatie

De apotheker is een zorgverlener die een belangrijke bijdrage levert aan jouw gezondheid en welzijn. Als expert in geneesmiddelen, het menselijk lichaam en medicijngebruik helpt de apotheker je om medicijnen veilig en effectief te gebruiken. Dit doet hij of zij niet alleen, maar in nauwe samenwerking met huisartsen, specialisten en andere zorgverleners.

## Wat doet de apotheker?

De apotheker controleert zorgvuldig of het medicijn goed bij je past. Daarbij wordt rekening gehouden met factoren zoals leeftijd, eventuele andere aandoeningen die je hebt en resultaten van jouw laatste bloedonderzoek, als die beschikbaar zijn. Een voorbeeld hiervan is een verminderde nierfunctie; dan is soms een aanpassing van de dosering nodig. Dit gebeurt in overleg met de voorschrijver van de medicatie. Vaak de huisarts, maar het kan ook de specialist in het ziekenhuis zijn.

Ook kijkt de apotheker of het nieuwe medicijn goed samengaat met andere medicijnen die je al gebruikt. Zo zorgt de apotheker ervoor dat je jouw medicatie veilig en effectief kunt gebruiken.

Als een geneesmiddel niet beschikbaar is, doet de apotheker zijn of haar uiterste best om dit, indien nodig in overleg met de voorschrijver, om te zetten naar een gelijkwaardig geneesmiddel.

Je kunt bij de apotheker ook terecht voor persoonlijk advies. Heb je vragen over jouw medicijnen? Ervaar je bijwerkingen? Of vind je het lastig om de medicijnen trouw in te nemen? Maak dan een afspraak voor een persoonlijk gesprek. De apotheker neemt de tijd om al jouw vragen te beantwoorden en met je mee te denken. Tijdens zo'n gesprek kan de apotheker bijvoorbeeld uitleggen hoe je de medicijnen het beste kunt innemen, of bekijken of jouw klachten misschien te maken hebben met jouw medicijngebruik. Ook als je wilt stoppen of minderen met bepaalde medicijnen, kan de apotheker je hierbij begeleiden, natuurlijk in overleg met je arts.

## Medicatiebeoordeling

Als je meerdere medicijnen gebruikt, is het belangrijk om regelmatig te controleren of dit nog steeds de beste keuze is. De apotheker kan een 'medicijnbeoordeling' uitvoeren. Hierbij bekijkt de apotheker de medicijnen samen met jou en je huisarts.

Daarbij komen vragen aan de orde zoals:

- Passen de medicijnen nog bij jouw gezondheidssituatie?
- Ervaar je problemen met het gebruik?
- Vind je het lastig om de medicijnen steeds op tijd en in de juiste dosis in te nemen?
- Heb je last van bijwerkingen?

Heb je vragen over de medicatie, maak dan een afspraak met de apotheek voor een gesprek.



### Apotheekteam

Natuurlijk is de apotheker niet alleen. Hij of zij geeft leiding aan een toegewijd team van assistenten en medewerkers. Ook zij beschikken over uitgebreide kennis van geneesmiddelen en gezondheid. Zij dragen een grote verantwoordelijkheid bij het verwerken, controleren en klaarmaken van recepten. Elke stap in dit proces wordt zorgvuldig uitgevoerd om jouw veiligheid te waarborgen.

Maar hun rol gaat verder dan alleen het verwerken van recepten. De assistenten staan ook voor je klaar aan de balie en in de spreekkamer om al jouw zorgvragen te beantwoorden. Ze helpen graag met praktische adviezen en uitleg. Bijvoorbeeld bij inhalatiemedicatie, waarbij zij stap voor stap uitleggen hoe je de juiste techniek toepast voor het meest effectieve gebruik. Hun doel is om je zo goed mogelijk te ondersteunen bij het gebruik van medicijnen en het bevorderen van jouw gezondheid.

### Zelfzorg

Naast advies over medicijnen op recept wordt er in de apotheek ook advies gegeven over kleine klachten, zelfzorgmedicijnen en andere gezondheidsproducten, zoals wondzorg, hulpmiddelen voor oogdruppelen en huidverzorging.

### Vergoeding

Medicijnen die de huisarts of specialist voorschrijft, worden meestal vergoed vanuit de basisverzekering. Soms moet je een eigen bijdrage betalen voor een medicijn. Het kan ook zijn dat jouw zorgverzekeraar alleen een bepaalde (generieke) variant volledig vergoedt. De vergoedingen voor geneesmiddelen vallen onder het verplichte eigen risico. Zolang dit eigen risico nog niet verbruikt is, betaal je dit aan je zorgverzekeraar.



Contact informatie vind je op pagina 61

# FYSIOTHERAPEUT

De partner in gezond herstel

De fysiotherapeut is dé expert in houding en beweging. In Woerden helpen de fysiotherapeuten bij het voorkomen en verminderen van lichamelijke klachten, zodat je vrijer en fitter kunt bewegen in het dagelijks leven. Of het nu gaat om herstel na een blessure, revalidatie na een operatie, of gewoon weer zonder pijn de boodschappen doen in de stad.

## Wanneer is fysiotherapie nodig?

Veel inwoners van Woerden ervaren klachten zoals rug- en nekpijn, sportblessures of gewrichtsproblemen. Ook mensen met chronische aandoeningen, zoals artrose, COPD of de ziekte van Parkinson, hebben vaak baat bij fysiotherapie. Onze fysiotherapeuten helpen je niet alleen bij het herstel, maar ook bij het voorkomen van nieuwe klachten.

## Hoe werkt het?

Het traject begint altijd met een persoonlijk gesprek. Samen brengen we de klachten en doelen in kaart: wil je weer pijnvrij wandelen door het Brediuspark of zonder klachten sporten bij een vereniging? Op basis daarvan stellen we een behandelplan op dat precies aansluit bij de eigen situatie.

De behandeling kan bestaan uit oefentherapie, lokale behandeling, advies over houding en leefstijl of een mix hiervan. Alles is erop gericht je beter te laten bewegen en herhaling van klachten te voorkomen.

## Specialisaties in Woerden

In Woerden vind je fysiotherapeuten met uiteenlopende specialisaties, zoals:

- Kinderfysiotherapie: voor de jonge inwoners die extra begeleiding nodig hebben
- Sportfysiotherapie: ideaal voor sporters van de lokale clubs die snel en verantwoord willen herstellen
- Geriatriefysiotherapie: om oudere inwoners langer mobiel en zelfstandig te houden



Daarnaast zijn er therapeuten die zich richten op specifieke aandoeningen (bijv. COPD, artrose, Parkinson) of op bepaalde gewrichten zoals schouder of knie.

## Bewegen met knie en heup artrose

In Woerden kun je bij verschillende praktijken terecht voor een wetenschappelijk bewezen trainingsprogramma bij heup- en knie-artrose. Tijdens het traject van twaalf trainingen worden de been-, heup-, en rompspieren versterkt. Door de spieren te versterken wordt de druk in de heup of knie verlaagd, waardoor je beter en met minder pijn kan functioneren in het dagelijks doen.

## Vergoeding en verwijzing

Fysiotherapie valt deels binnen de basisverzekering, maar wordt vaak aanvullend vergoed. Wat precies wordt vergoed, hangt af van de eigen situatie. Vraag dit altijd na bij de eigen zorgverzekeraar. In de meeste gevallen is er geen verwijzing van de huisarts nodig om te starten.

Wil je weten wat fysiotherapie in Woerden voor je kan betekenen? Neem gerust contact op met een praktijk in de buurt en ontdek hoe je weer vrij en pijnvrij kunt bewegen.

Contact informatie vind je op pagina 61-62

# OEFENTHERAPEUT

Kijkt verder dan alleen de klacht

De oefentherapeut biedt paramedische zorg op het gebied van lichaamshouding, beweging en leefstijl. Door samen jouw alledaagse handelingen te bekijken en te analyseren, vinden we de oorzaak van veel klachten. Je leert begrijpen waar de pijn vandaan komt en hoe je houding en manier van bewegen invloed hebben op je klachten.

De oefentherapeut kijkt verder dan alleen de klacht en bekijkt het geheel. Het doel is om beperkingen in het dagelijks leven te voorkomen, op te heffen of te verminderen. De behandeling is onder andere gericht op pijnbestrijding en het verbeteren van mobiliteit, stabiliteit en spierkracht.

De behandelingen bestaan uit oefeningen die helpen om jouw houdings- en bewegingspatroon te verbeteren en je werkplek of werkhouding te optimaliseren. Als aanvulling kunnen technieken worden ingezet zoals medical taping, het losmaken van spieren, triggerpointtherapie en passieve mobiliserende technieken. Dit verschilt per oefentherapeut.

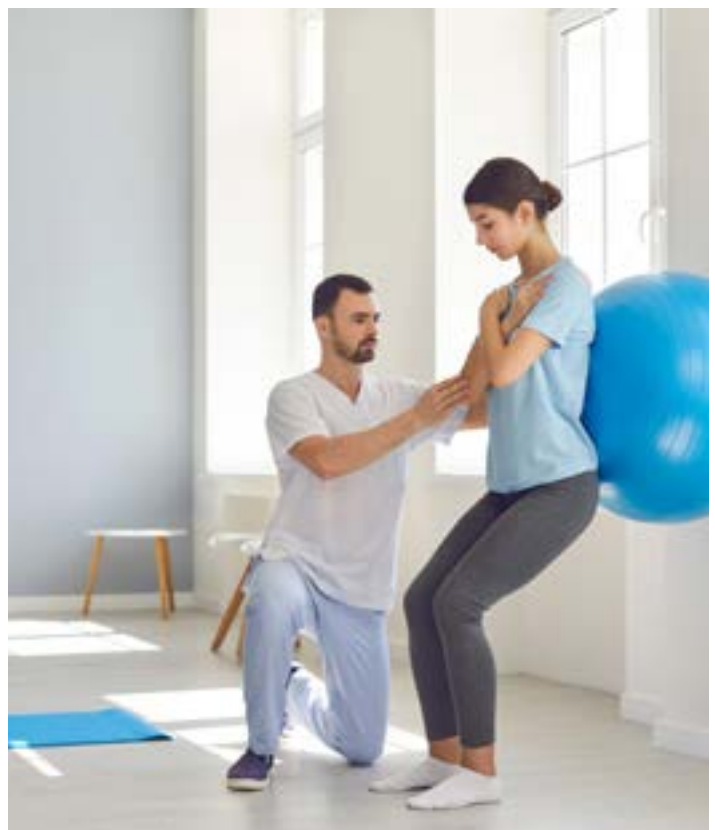
## Klachten die behandeld kunnen worden door een oefentherapeut:

- Houdings- en bewegingsklachten: lage rugklachten, hernia, nek-, schouder-, voet- en knieklachten
- Gewrichtsproblemen: slijtage, reuma, hypermobiliteit
- Houdingsafwijkingen: holle rug, scoliose
- Werk- en stressgerelateerde klachten: RSI/ KANS, spanningshoofdpijn, burn-out, hyperventilatie
- Slaapproblemen door spanning of ademhaling
- Ademhalingsklachten: hyperventilatie, COPD
- Sport- en revalidatieklachten: blessures, herstel na operaties of overbelasting
- Motoriek- en balansproblemen: bij ouderen, sporters en kinderen/jongeren
- Bekkenklachten: SI-klachten, klachten tijdens de zwangerschap, incontinentie, bekkeninstabiliteit
- Chronische klachten: fibromyalgie, chronische pijn, vermoeidheid

Er zijn verschillende specialisaties binnen de oefentherapie, zoals bekkenoefentherapie, slaapoefentherapie, oefentherapie bij chronische klachten, psychosomatische oefentherapie, kinderoefentherapie en geriatric-oefentherapie.

## Vergoeding oefentherapie

Alle zorgverzekeraars hebben oefentherapie opgenomen in de aanvullende pakketten. Het aantal behandelingen dat wordt vergoed, verschilt per verzekering. Oefentherapie bij artrose in de knie- en heupgewrichten wordt voor maximaal 12 behandelingen per 12 maanden vergoed uit de basisverzekering.



Contact informatie vind je op pagina 62

# DIËTETIEK

Gezonde voeding die bij jou past

De diëtist is dé deskundige op het gebied van voeding, leefstijl en gedrag in relatie tot gezondheid en ziekte. Dat goede voeding belangrijk is voor een gezond lichaam is meestal wel bekend, maar hoe dat er dan in jouw leven en voor jouw (medische) situatie uitziet, is vaak ingewikkelder. De diëtist kan een analyse maken van jouw eet- en leefgewoontes en samen met je kijken naar verandermogelijkheden afhankelijk van jouw hulpvraag.

## Waar kan een diëtist bij helpen?

- Diabetes mellitus (suikerziekte)
- Verhoogde bloeddruk of cholesterol
- Onder- of overgewicht
- Ter voorbereiding op een operatie of tijdens herstel na een operatie
- Maag- en darmproblemen, zoals PDS of het FODMAP-dieet
- Onbedoeld gewichtsverlies
- Ondersteuning bij of na kankerbehandeling
- COPD
- Verstoord eetgedrag
- De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

## Werkwijze

In het eerste gesprek bespreekt de diëtist jouw persoonlijke situatie: je hulpvraag, eet- en leefpatroon, medische informatie, wensen en verwachtingen. Soms wordt gevraagd vooraf een eetdagboek bij te houden. Samen bepalen jullie vervolgens haalbare veranderingen die passen bij jouw doelen én bij jouw dagelijks leven. Het belangrijkste is dat het geen tijdelijke aanpassing is, maar het begin van een nieuwe gewoonte. In dit proces zal de diëtist je persoonlijk begeleiden, indien gewenst in samenwerking met andere medische specialisten.

## Vergoeding

Dieetadvies bij chronische aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatproblemen, COPD en begeleiding in de GLI worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering zonder dat het ten koste gaat van je eigen risico.

Dieetadvies en -begeleiding bij andere diagnoses en aandoeningen worden voor iedereen, maximaal voor drie uur per kalenderjaar, vergoed vanuit de basisverzekering. Dit wordt wel met het eigen risico verrekend. Aanvullende verzekeringen vergoeden vaak extra uren. Je hebt geen verwijzing nodig voor een afspraak.



Contact informatie vind je op pagina 62

# LOGOPEDIST

Ondersteuning bij communiceren

Logopedisten houden zich bezig met allerlei stoornissen op het gebied van communicatie. Goed kunnen communiceren helpt je om contact te maken met anderen en om informatie uit te wisselen. Als communiceren moeite kost, kan dat invloed hebben op je sociaal-emotioneel functioneren (zoals contact maken of gevoelens uiten) en op het opnemen en verwerken van informatie, wat soms kan leiden tot leerproblemen.

## Waarvoor kun je terecht bij een logopedist?

Logopedie kent vier behandelgebieden: taal, stem, spraak en gehoor. Daarnaast behandelen logopedisten aanverwante problemen, zoals slik- of ademhalingsstoornissen. Hierdoor overlappen de behandelingen soms met die van andere zorgverleners. De logopedist werkt vaak samen met de huisarts, school, schoolarts, (kinder) fysiotherapeut en/of specialist.

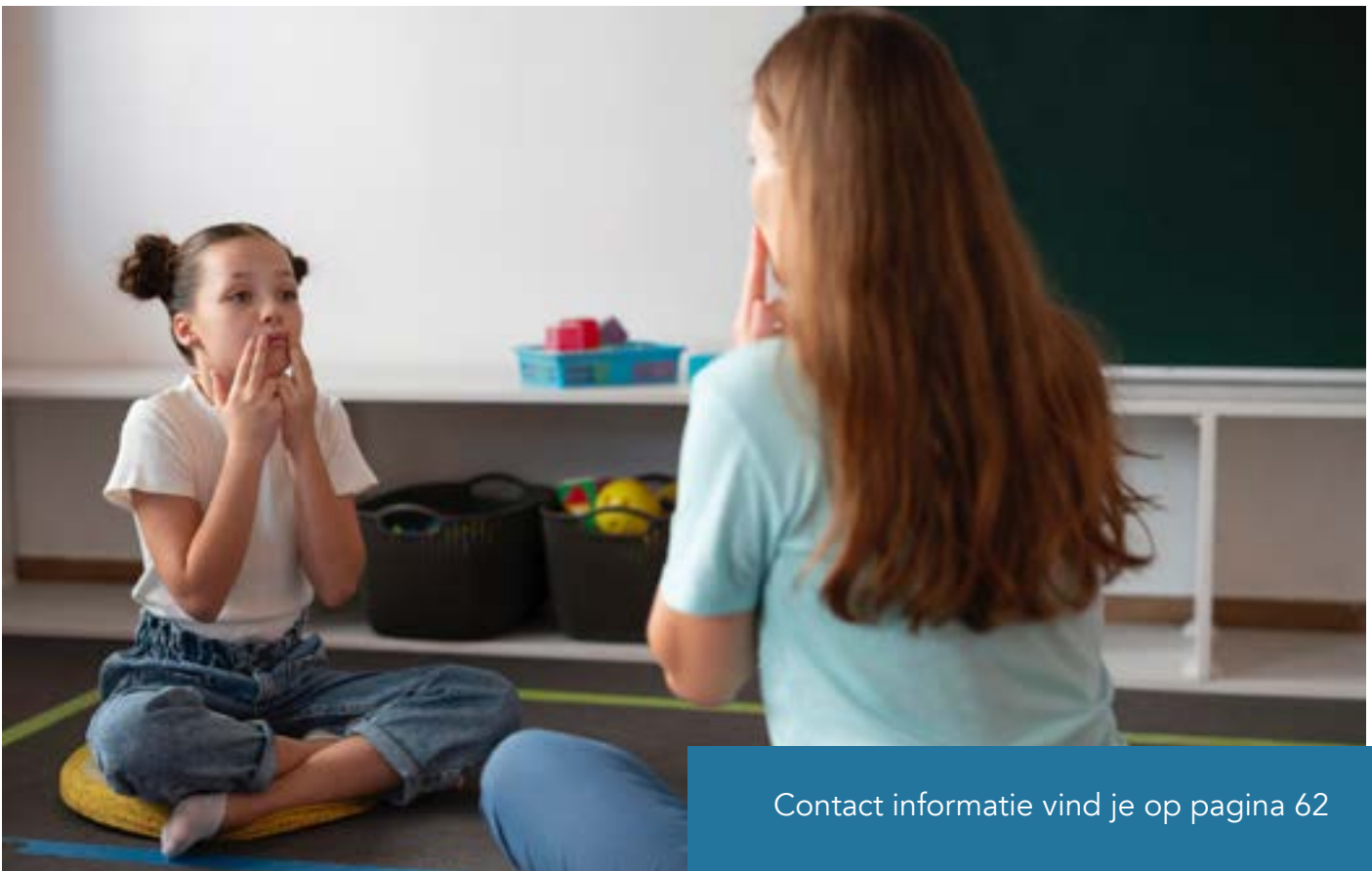
Communicatie draait niet alleen om taal, spraak, stem of gehoor. Ook andere factoren, zoals een verstandelijke beperking of autisme, kunnen de communicatie beïnvloeden. De logopedist kan helpen met signaleren, doorverwijzen en behandelen.

De logopedist houdt zich niet alleen bezig met het oplossen van problemen. Ook mensen die regelmatig presenteren, zoals docenten, artiesten of sprekers, kunnen begeleiding krijgen. Daarom werken logopedisten bijvoorbeeld ook in bedrijven, aan toneelscholen, conservatoria en lerarenopleidingen.

Je kunt zelf een afspraak maken bij een logopedist in je buurt. Soms word je verwezen door je huisarts.

## Vergoeding

Logopedie wordt 100% vergoed vanuit de basisverzekering, als je bent verwezen door de huisarts, tandarts of medisch specialist.



Contact informatie vind je op pagina 62

# ERGOTHERAPEUT

Zelfstandig blijven in het dagelijks leven

Ergotherapie helpt kinderen, volwassenen en ouderen om zo zelfstandig en betekenisvol mogelijk te leven, ondanks lichamelijke, cognitieve of psychische beperkingen. Wanneer alledaagse handelingen niet meer vanzelf gaan, zoals wassen, aankleden, koken, lopen, werken of hobby's uitvoeren, zoekt de ergotherapeut samen met jou naar praktische oplossingen die passen bij jouw situatie.

## Wanneer helpt ergotherapie?

Een ergotherapeut ondersteunt onder andere bij:

- Moeite met dagelijkse handelingen
- Vermoeidheid of beperkte energie
- Problemen door chronische aandoeningen
- Balans vinden tussen inspanning en rust
- Pijn of overbelasting
- Geheugen- of concentratieproblemen
- Gebruik van hulpmiddelen in huis

Samen kijk je wat belangrijk is voor jou, wat (nog) wel lukt en hoe activiteiten anders of makkelijker kunnen. Soms helpt een aanpassing in huis, soms een hulpmiddel, soms een andere manier van uitvoeren.

## Hoe werkt de ergotherapeut?

De ergotherapeut komt vaak bij je thuis om de situatie in je eigen omgeving te bekijken. Als de hulpvraag gericht is op balans vinden in de belastbaarheid bij chronische pijn of vermoeidheid kan dit ook op de praktijk. De behandeling kan bestaan uit:

- Oefenen van dagelijkse activiteiten
- Aanleren van een andere manier om een activiteit uit te voeren
- Gebruik van hulpmiddelen om taken makkelijker te maken
- Aanpassen van de activiteit of omgeving voor meer zelfstandigheid
- Het aanvragen van hulpmiddelen of aanpassingen binnen en buiten de woning
- Voorlichting geven aan mantelzorgers, familie en vrienden

## Vergoeding

Ergotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering tot 10 uur per jaar. Dit valt onder het eigen risico. Sommige aanvullende verzekeringen vergoeden extra uren ergotherapie. Een verwijzing van de huisarts is niet altijd nodig; veel praktijken zijn direct toegankelijk. Wil je weten of ergotherapie iets voor je kan betekenen? Neem gerust contact op met één van de ergotherapeuten in jouw buurt.



Contact informatie vind je op pagina 63

# PODOTHERAPEUT

Ondersteuning bij voetklachten en lopen

Heb je klachten aan je voeten, enkels, knieën, heupen of rug? Dan kan een podotherapeut helpen.

## Wat doet een podotherapeut?

Een podotherapeut onderzoekt, behandelt en voorkomt klachten aan de voeten, benen, enkels, knieën, heupen en rug. Daarbij wordt gekeken naar het hele lichaam en naar de oorzaak van de klachten. Problemen in de knieën of onderrug kunnen bijvoorbeeld ontstaan door een afwijkende voetstand of een verkeerd looppatroon.

De behandeling wordt afgestemd op de persoonlijke situatie en de oorzaak van de klachten. Mogelijke behandelvormen zijn podotherapeutische zolen, medical taping, dry needling, orthoses, nagelbeugels of schoenadvies.

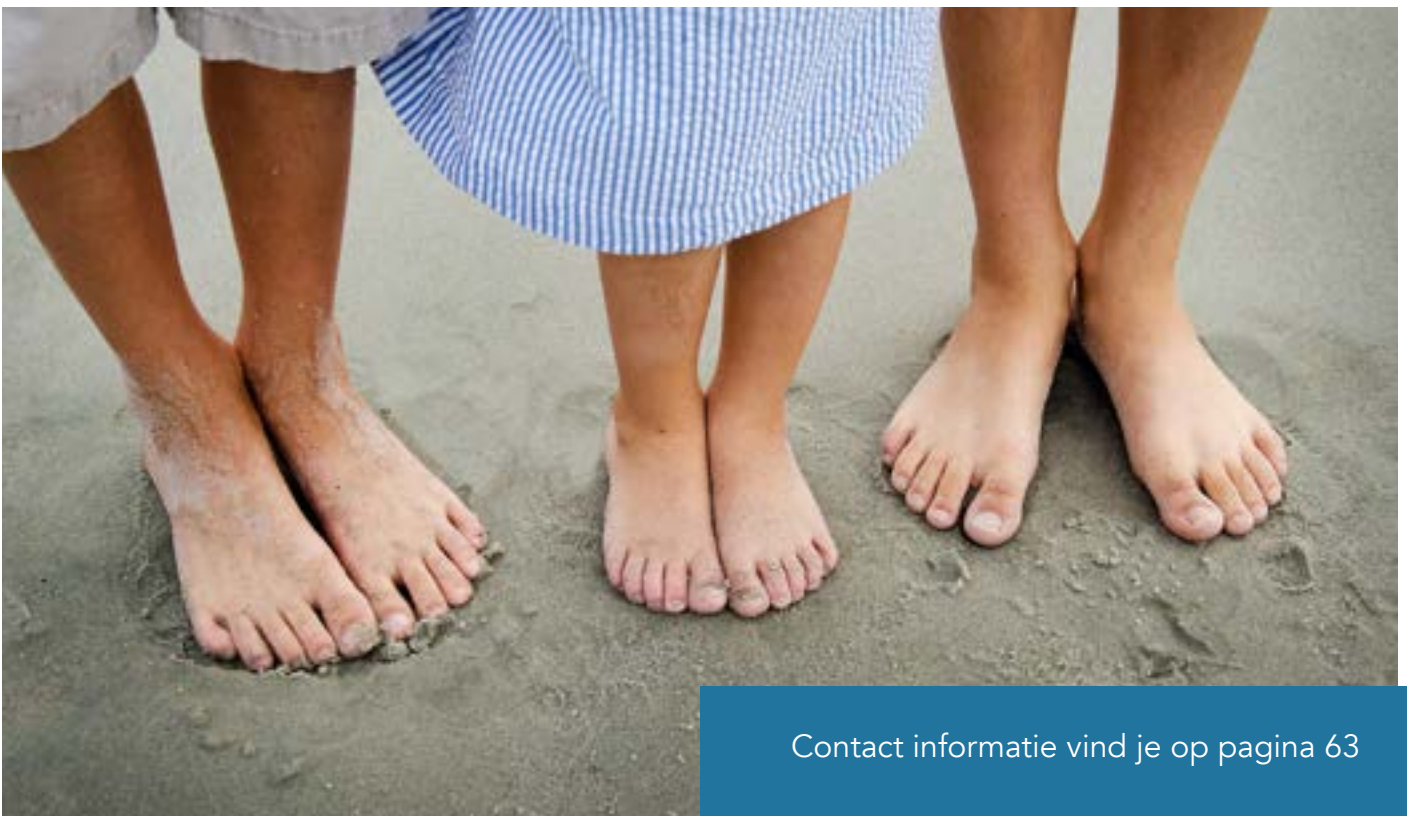
Een podotherapeut is er voor iedereen. Zowel kinderen, ouderen en sporters als mensen met diabetes of reuma kunnen er terecht.

## Veelvoorkomende klachten bij de podotherapeut

- Vermoeide voeten en benen
- Pijn in de voorvoet of onder de voet
- Scheve grote teen
- Ingegroeide nagel
- Hielpijn of hielspoor
- Kniepijn
- Lage rugklachten
- Heupklachten, zoals een slijmbeursontsteking

Podotherapie helpt mensen om beter en comfortabeler te bewegen in het dagelijks leven. Door aandacht voor houding, beweging en belastbaarheid wordt gewerkt aan meer stabiliteit, minder pijn en een actievere deelname aan het dagelijks leven.

Wil je meer weten of een afspraak maken? Informeer bij een podotherapiepraktijk bij jou in de buurt naar de mogelijkheden.



Contact informatie vind je op pagina 63

# HUIDTHERAPEUT

De paramedisch specialist in huidzorg

De huidtherapeut weet als geen ander dat een gezonde huid meer is dan alleen uiterlijk. Een gezonde huid draagt bij aan het welzijn en functioneren van de mens. Als paramedisch specialist is de huidtherapeut gespecialiseerd in zorg voor de huid en oedeem. Of het nu gaat om medische aandoeningen of cosmetische zorgen: de huidtherapeut helpt de huid optimaal te verzorgen en ondersteunt bij het beheersen van huidproblemen.

## Waar kan de huidtherapeut bij helpen?

- Lymfoedeem
- Acné en littekens (na operatie, ongeval of huidprobleem)
- Laserontharing bij overbeharing
- Huidverbetering (laser, peeling, microneedling)
- Pigmentvlekken
- Goedaardige huidoneffenheden
- Roodheid (rosacea, couperose)
- Eczeem

De huidtherapeut kijkt naar je klachten, bespreekt wat je wilt bereiken en maakt een behandelplan dat aansluit op jouw wensen en dagelijks leven. De huidtherapeut is een hbo-opgeleide zorgprofessional, erkend door de wet BIG, en aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten. Daarnaast is de huidtherapeut geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici, wat betekent dat hij of zij voldoet aan strenge eisen op het gebied van deskundigheid, bijscholing en praktijkvoering.

## Werkwijze van de huidtherapeut

Tijdens een eerste consult brengt de huidtherapeut het huidprobleem zorgvuldig in kaart. Er wordt gestart met een intake en huidanalyse, waarna samen met de cliënt een behandelplan wordt opgesteld dat past bij de persoonlijke situatie en wensen. De therapie wordt altijd afgestemd op het huidtype, de medische achtergrond en de persoonlijke doelen van de cliënt.

## Vergoeding

Sommige behandelingen worden gedeeltelijk of volledig vergoed vanuit de basis- of aanvullende verzekering, afhankelijk van de indicatie. Je huidtherapeut kan meekijken wat in jouw situatie mogelijk is.



Contact informatie vind je op pagina 63

# VERLOSKUNDIGE

Alles rondom zwangerschap

Verloskundigen houden zich bezig met alles rondom zwanger worden, de zorg tijdens de zwangerschap, (medische) echo's, de bevalling en de kraamperiode. Daarnaast kun je ook bij de verloskundige terecht voor anticonceptiezorg, zoals het plaatsen van een spiraal.

De verloskundigen in Woerden werken nauw samen met de huisartsen in de buurt. Daarnaast is er elke zes weken overleg met de gynaecoloog, zijn er korte lijntjes met Kraamzorg Woerden én is er wekelijks overleg met de Jeugdgezondheidszorg (consultatiebureau). Dit doen zij om jou en je partner zo goed mogelijk te begeleiden in deze bijzondere periode en om de zorg goed op elkaar af te stemmen. Goede begeleiding draagt bij aan het lichamelijk en emotioneel welzijn van de aanstaande moeder en aan een veilige start voor de baby.

De taken van de verloskundige omvatten onder andere het kinderwensspreekuur, het volgen van de zwangerschap, het uitvoeren van controles, het maken van echo's en het geven van voorlichting zoals Centering Pregnancy en een informatie-avond over de bevalling. De bevalling begeleidt de verloskundige zowel thuis als in het ziekenhuis. Ook in de kraamperiode biedt de verloskundige ondersteuning en brengt zij enkele huisbezoeken tijdens de kraamweek.

Niet alleen medische factoren spelen een

rol tijdens de zwangerschap en bevalling. Ook psychische en sociale aspecten, zoals angst, stress, relatieproblemen of financiële zorgen, kunnen invloed hebben op het verloop. De verloskundige heeft oog voor deze bredere context en biedt begeleiding of verwijst je door naar passende hulp, zoals de POH of een coach.

De verloskundigen begeleiden vooral gezonde zwangeren. Soms kan het nodig zijn om tijdens de zwangerschap naar de verloskundige in het ziekenhuis te gaan of naar de gynaecoloog. Er wordt laagdrempelig met elkaar overlegd welke zorg nodig is en wie wat doet tijdens de zwangerschap en/of bevalling. In sommige situaties is er sprake van 'shared care', de zorg is dan zowel bij de gynaecoloog als bij de verloskundige in de praktijk.

## Vergoeding

De zorg van de verloskundige wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt ook voor de (medische) echo's. Extra echo's, zoals een geslachtsbepaling of een pretecho, zijn voor eigen rekening.



Contact informatie vind je op pagina 63

# LOGEERHUIS

Vrij voor de mantelzorg

Indien iemand onbetaald langdurig en intensief zorgt krijgt van een naaste noemen we dit mantelzorg. Deze zorg kan op enig moment leiden tot extra belasting bij de naasten. Om overbelasting te voorkomen of te verminderen kan het helpen dat deze zorg tijdelijk wordt overgenomen. Men kan dan gebruik maken van Logeerhuis Bredius. Doordat degene die zorg ontvangt 'op vakantie' te laten gaan en een periode te laten logeren in deze warme gezellige omgeving, heeft de mantelzorg even 'vrij' van het zorgen en is er tijd om nieuwe energie op te doen.

Logés kunnen gebruik maken van Logeerhuis Bredius als er sprake is van intensieve mantelzorg vanwege een chronische ziekte of stapeling van zorg wegens ouderdom. U kunt daarbij denken aan een vorm van dementie, Parkinson, niet aangeboren hersenletsel of bijvoorbeeld MS.

Logeerhuis Bredius heeft 4 mooie logeerpartmenten met een eigen woon-slaapkamer en een privé-badkamer. Voor de gezamenlijke momenten zoals de maaltijden, het kopje koffie, samen de krant lezen of een spelletje is er de sfeervolle huiskamer. Vrijwilligers zijn dag en nacht beschikbaar om de rol van de mantelzorgers over te nemen. Als er meer zorg nodig is wordt er samengewerkt met de wijkverpleging.

Het Logeerhuis is zo georganiseerd dat de benodigde zorg in huis komt en we ons vooral kunnen bezighouden met het welzijn van de logés. Het bieden van een fijne logeerperiode staat bovenaan. Met daarbij ook verschillende activiteiten in huis en daarbuiten.

Logeertzorg wordt vergoed via de gemeente vanuit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning wanneer er voldoende indicatie is voor deze ondersteuning. Ook als er sprake is van een indicatie Wet Langdurige Zorg, zijn er mogelijkheden. Iedereen kan rechtstreeks contact opnemen met Logeerhuis Bredius via 0348 591 010, Park Oudeland 74, 3443 AJ Woerden



# WIJKVERPLEGING

Volledig pakket thuis

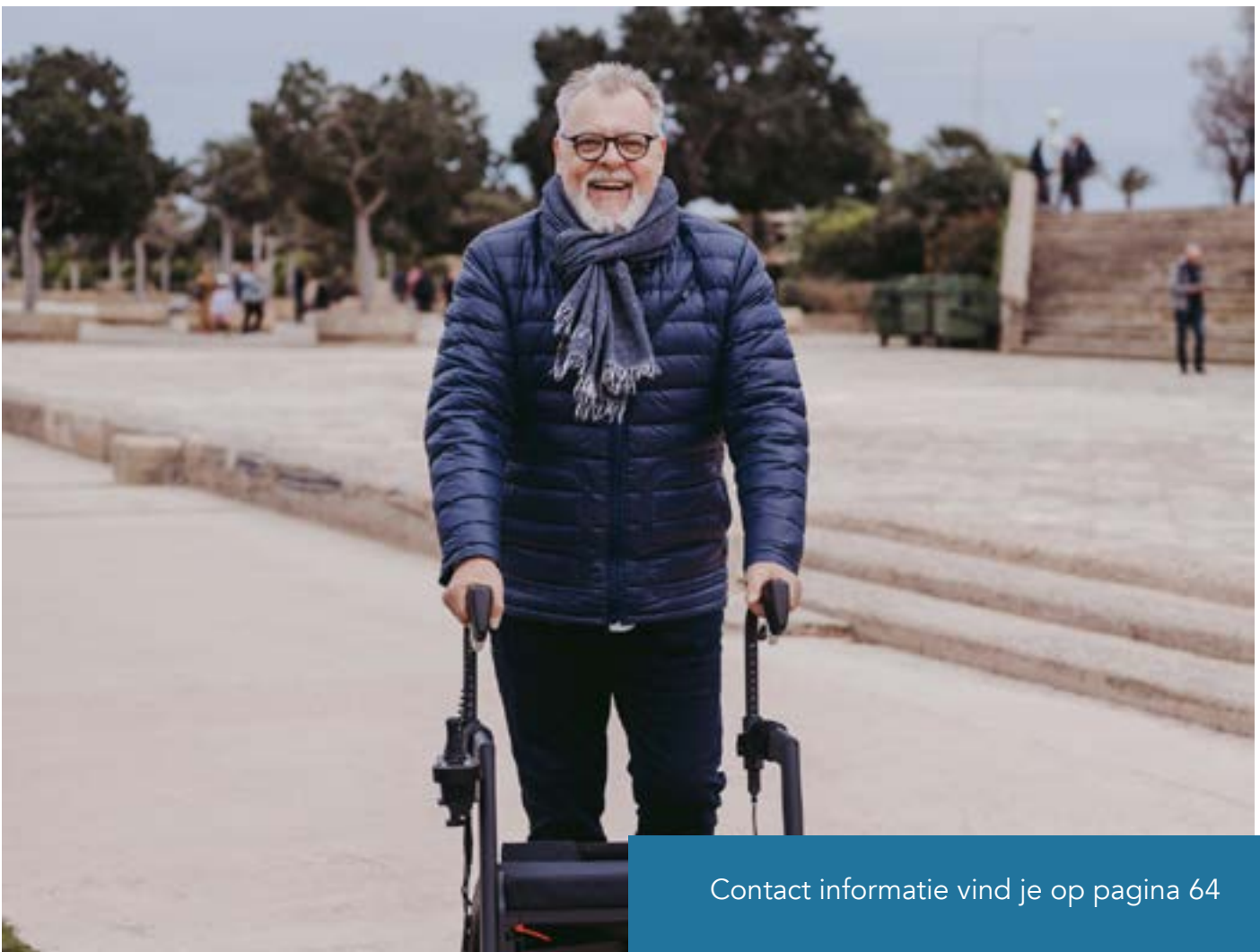
Wijkverpleging helpt mensen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Samen met de cliënt en diens netwerk kijkt de wijkverpleegkundige in een verpleegkundig adviesgesprek wat iemand nog zelf kan, wat opnieuw geleerd kan worden en waarbij ondersteuning nodig is.

Soms is hulp tijdelijk, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. In andere situaties is langdurige zorg gewenst. De wijkverpleegkundige kijkt naar de persoonlijke situatie, denkt mee over de inzet van hulpmiddelen of zorgtechnologie en betreft waar mogelijk familie of naasten. Zo blijft de zorg aansluiten bij wat iemand zelf belangrijk vindt.

Voor wie meer intensieve zorg nodig heeft, is er het Volledig Pakket Thuis (VPT). Hiermee ontvangen cliënten alle zorg en ondersteuning die zij in een verpleeghuis zouden

krijgen, maar dan in hun eigen vertrouwde omgeving. Een vast team van verzorgenden, verpleegkundigen en begeleiders zorgt voor continuïteit en persoonlijke aandacht. Daarbij wordt gekeken naar wat iemand nog kan of opnieuw kan leren, zodat de cliënt actief, veilig en betrokken kan blijven in het eigen leven.

“Van bang om te vallen, naar weer zelf boodschappen doen; wie had dat gedacht?” vertelt meneer De Vries (79).



Contact informatie vind je op pagina 64

# CASEMANAGER

Hulp bij dementie

De casemanager dementie kijkt met je naar wat er goed gaat en wat niet, en hoe je zo lang mogelijk de regie in eigen handen kunt houden.

## Een vertrouwd gezicht

Dementie begint vaak onopgemerkt. Je staat bijvoorbeeld op het punt om iemand te bellen, maar ineens weet je niet meer wie. Of je hebt moeite om op de juiste woorden of namen te komen. Naarmate je ouder wordt, gebeurt dit vaker en meestal is dat onschuldig. Toch kunnen dit ook de eerste tekenen van dementie zijn. De casemanager is een vast en vertrouwd gezicht voor mensen met dementie en hun naasten. Zij/hij komt op afspraak langs en is tussentijds telefonisch bereikbaar voor vragen. Welke ondersteuning de casemanager geeft, hangt af van jouw hulpvraag.

## Ondersteuningsmogelijkheden:

- Informatie geven over het ziektebeeld
- Adviseren bij problemen of aandoeningen die met dementie samen kunnen hangen

- Adviseren over verschillende vormen van therapie
- Samen kijken naar een zinvolle en leuke daginvulling
- Regelen van zorg, ondersteuning en de juiste indicaties
- Leren omgaan met verdriet en verlies
- Palliatieve zorg en samen kijken naar hoe de toekomst eruitziet
- Ondersteunen van de mantelzorger(s). Indien van toepassing: ondersteuning bij het toewerken naar opname in een verpleeghuis
- Onderhouden van contacten met alle betrokkenen, zoals mantelzorgers, huisarts, thuiszorg en instanties

Is er sprake van of een vermoeden van dementie? Dan kan de huisarts, POH, geriater, (wijk)verpleegkundige of Specialist Ouderenzorg je verwijzen naar een casemanager. Je kunt ook zelf contact opnemen met de casemanager dementie om je aan te melden. Neem hiervoor contact op met je eigen huisarts.

## Vergoeding

Er zijn geen kosten verbonden aan de ondersteuning van de casemanager dementie. De ondersteuning valt onder de Zorgverzekeringswet (Zvw) of de Wet langdurige zorg (Wlz). De casemanager kan je, op basis van jouw situatie, uitleg geven over wat voor jou passend is. Naast geheugenproblemen kunnen ook gedragsproblemen of karakterveranderingen een teken van dementie zijn. Is er een vermoeden van dementie bij jou of één van je naasten? Of is de diagnose dementie al gesteld? De casemanager dementie is een onafhankelijke en vaste begeleider voor mensen met (een vermoeden van) dementie, hun naasten en mantelzorgers.



Contact informatie vind je op pagina 63

# VERPLEEGHUIS

Wonen, revalideren en ontmoeten

Als zelfstandig wonen niet meer lukt, kan een verpleeghuis de juiste volgende stap zijn. Een verpleeghuis biedt een warme en vertrouwde omgeving voor mensen die intensieve zorg nodig hebben. Het zijn plekken waar zorg, gezelligheid en persoonlijke aandacht samenkomen.

## Voor wie is een verpleeghuis?

Verpleeghuizen bieden zorg aan mensen met somatische aandoeningen, zoals hartfalen, Parkinson, COPD of na een beroerte, en aan mensen met dementie. Voor bewoners met dementie is er vaak kleinschalig wonen: een huiselijke setting met een gezamenlijke woonkamer en keuken, waar iedereen een eigen slaapkamer heeft en zoveel mogelijk het eigen ritme volgt.

De zorg wordt geboden door een multidisciplinair team van verpleegkundigen, verzorgenden, artsen, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, diëtisten, logopedisten en psychologen. Samen zorgen zij voor ondersteuning die past bij de wensen en mogelijkheden van iedere bewoner.

Naast langdurige zorg bieden sommige verpleeghuizen ook revalidatiezorg, zowel binnen het verpleeghuis als in samenwerking met het ziekenhuis. Hier werken

revalidanten na bijvoorbeeld een operatie of ziekenhuisopname aan hun herstel, met als doel zo zelfstandig mogelijk verder te kunnen.

Ook voor thuiswonenden is er ondersteuning. In activiteitencentra kunnen zij terecht voor begeleiding, behandeling en ontmoeting. Dit is een waardevolle steun voor zowel deelnemers als mantelzorgers.

## Wat is er te doen?

Het activiteitencentrum biedt een breed aanbod aan activiteiten, zoals muziek, geheugentraining, samen koken en creatieve workshops. "Ik voel me hier echt thuis", vertelt mevrouw De Jong (87). "We eten samen, drinken koffie en ik doe mee aan geheugentraining. Het is gezellig en ik krijg de zorg die ik nodig heb." Loop gerust eens binnen voor een kopje koffie of een hapje en een drankje.



Contact informatie vind je op pagina 63

# DAGACTIVITEITEN

Actief, betrokken en betekenisvol

Een plek om anderen te ontmoeten, actief te blijven en de dag op een fijne manier in te vullen. Bij dagactiviteitencentra draait het om meedoen, ontmoeten en jezelf blijven ontwikkelen. De dagactiviteiten bieden structuur, gezelligheid en ondersteuning aan mensen die zelfstandig thuis wonen, maar graag actief willen blijven in het dagelijks leven.

Samen wordt gekeken naar wat iemand graag doet, wat nog lukt en wat misschien weer opgepakt kan worden. De nadruk ligt op wat wél kan, niet op beperkingen. Zo ontdekken deelnemers hoe zij hun dag op een prettige en zinvolle manier kunnen invullen.

Iedere deelnemer is anders. Daarom sluiten de activiteiten aan bij persoonlijke interesses en mogelijkheden. Denk aan samen koken, bewegen, creativiteit, muziek, spelletjes of een goed gesprek aan tafel. Door samen bezig te zijn en nieuwe dingen te proberen, ervaren mensen plezier, structuur en betekenis in hun dag.

Vaste medewerkers zorgen voor een veilige en vertrouwde sfeer, met aandacht voor ieder individu. Er is nauwe afstemming met de thuissituatie, mantelzorgers en de wijkverpleging. Zo sluit de ondersteuning goed aan bij het leven van alledag.

Veel locaties liggen in of nabij woonzorgcentra, waar vaak ook faciliteiten aanwezig zijn zoals een kapper, fysiotherapeut of pedicure. De warme maaltijd wordt regelmatig samen bereid.

“Ik kom hier met plezier. Het is gezellig, ik leer nieuwe dingen en voel me nuttig.”

## Meer informatie

Wil je ontdekken wat je nog wél kunt en wat je energie geeft? Loop gerust eens binnen bij een dagactiviteitencentrum bij jou in de buurt voor meer informatie over de mogelijkheden en aanmelding.



Contact informatie vind je op pagina 64

# HOSPICE

Zorg in de laatste levensfase

Thuisblijven tot het einde? Dat is voor veel mensen een belangrijke wens in de laatste levensfase. Om mantelzorgers hierbij te ondersteunen, zet Stichting De Mantelmeeuw haar ervaren en deskundig geschoolde vrijwilligers in bij mensen thuis. Zij nemen lichte zorgtaken op zich als aanvulling op de wijkverpleegkundige zorg. Vrijwilligers kunnen de mantelzorger tijdelijk vervangen, maar zijn er ook voor een luisterend oor, iemand bij wie de mantelzorger zijn of haar verhaal kwijt kan. Onze coördinator bespreekt bij je thuis welke ondersteuning nodig is en wat de mogelijkheden zijn.

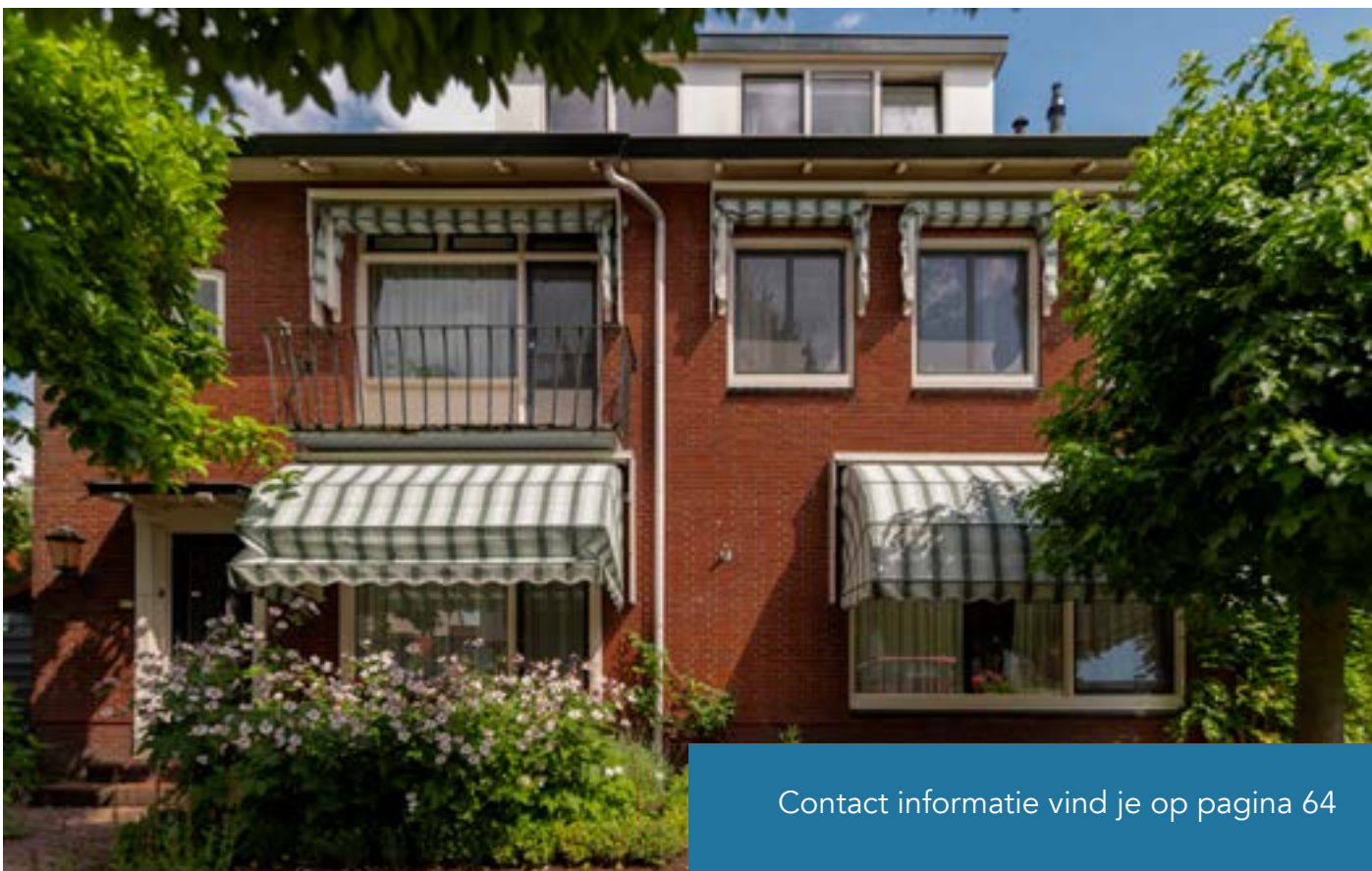
Thuis blijven is niet altijd mogelijk of gewenst. Het hospice kan dan een warm en huiselijk alternatief zijn. In deze omgeving zorgen vrijwilligers en verpleegkundigen samen voor kwalitatief goede en liefdevolle palliatieve zorg. Palliatieve zorg richt zich op comfort en op de lichamelijke, psychische, sociale en spirituele behoeften die in deze fase belangrijk zijn. De wensen van jou en je dierbaren staan altijd centraal. Waar nodig kan aanvullende zorg worden ingezet, zoals muziektherapie, creatieve therapie, een geestelijk verzorger of een maatschappelijk werker.

Vanuit de gedachte: gewoon waar mogelijk, bijzonder waar nodig.

De vrijwilligers in het hospice werken nauw samen met de verpleegkundigen van palliatieve thuiszorgorganisatie Jasmijn. Je eigen huisarts blijft verantwoordelijk voor de medische zorg tijdens je verblijf.

### Meer weten?

De inzet van onze vrijwilligers, zowel thuis als in het hospice, is voor iedereen beschikbaar, ongeacht achtergrond of religie. De Mantelmeeuw is rechtstreeks te bereiken via 0348 423 784.



Contact informatie vind je op pagina 64

# KWADRAAD

Praktische hulp en ondersteuning bij dagelijkse vragen

Iedereen kan in het leven tegen dingen aanlopen waarvoor wat extra ondersteuning fijn is. Met de maatschappelijk werker van Kwadraad verken je samen wat passend en helpend is. Je eigen kracht en kwaliteiten staan daarbij centraal. De maatschappelijk werker geeft je informatie en biedt handvatten, zodat je weer goed verder kunt. Je kunt als inwoner van de gemeente Woerden zonder verwijzing en zonder kosten terecht.

Naast persoonlijke gesprekken, biedt Kwadraad ook trainingen en cursussen. Voor volwassenen bijvoorbeeld de 'Houd Me Vast-training' (om je relatie te versterken) of de 'Assertiviteitstraining' (om beter voor jezelf op te komen), voor kinderen o.a. de 'KIES training' (Kinderen In Echtscheiding Situaties) en voor ouders 'Puber in huis'. Het hele aanbod vind je op [www.kwadraad.nl](http://www.kwadraad.nl).

## Waar kan Kwadraad bij helpen?

- Meer balans vinden in je leven of relaties
- Omgaan met ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies, ziekte of scheiding
- Contacten verbeteren met familie, vrienden of collega's
- Ondersteuning bij ouderschap en opvoeding
- Scheiden op een zorgvuldige manier regelen
- Inzicht krijgen in administratie of financiën
- Praktische hulp bij dagelijkse zorgen

## Aanmelden of binnenlopen

- Telefonisch: 088 900 4000 (ma-vr, 9.00 - 17.00)
- Online: 24/7 via [www.kwadraad.nl](http://www.kwadraad.nl)
- Inlooppreekuur: ma-vr, 9.00 - 10.00, Derkinderenstraat 32, Woerden

## Ook bij Kwadraad

- Algemeen maatschappelijk werk
- Sociaal Raadsliden (juridisch, inkomen, financiën)  
Inlooppreekuren:  
Derkinderenstraat 32, Woerden  
dinsdag 14.00 - 16.00 &  
donderdag 09.30 - 11.30  
Dorpshuis Harmelen, Schoollaan 8.  
maandag 10.00 - 12.00
- Onafhankelijke cliëntondersteuning
- Thuisadministratie & belastinghulp
- Schoolmaatschappelijk werk en brugfunctionarissen
- Maatschappelijk werk voor statushouders
- Buurtbemiddeling



# MANTELZORG

Wat zijn de mogelijkheden?

Zorg je voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Of zorg je voor je zieke kind of ouder? Dan ben je mantelzorger. Groei je op in een gezin waar iemand langdurig ziek is? Dan ben je een jonge mantelzorger.

## Samen kijken naar mogelijkheden

De mantelzorgconsulent van WoerdenWijzer (gemeente Woerden) kijkt samen met jou naar mogelijkheden om de zorg voor je naaste op een zo prettig mogelijke manier vol te houden. De mantelzorgconsulent geeft informatie en advies, bijvoorbeeld over wonen, vervangende mantelzorg en praktische hulpvragen. Ook brengt zij/hij je in contact met de juiste mensen die ondersteuning kunnen bieden.

De mantelzorgconsulent van WoerdenWijzer is te bereiken via:  
info@woerdenwijzer.nl  
0348 428 600  
[www.woerdenwijzer.nl/onderwerpen/zorg\\_en\\_welzijn/mantelzorg](http://www.woerdenwijzer.nl/onderwerpen/zorg_en_welzijn/mantelzorg)

## Vrijwilligers bieden ondersteuning

De Werkgroep Mantelzorg Woerden bestaat uit verschillende vrijwilligersorganisaties die ondersteuning kunnen bieden. Een overzicht vind je in de mantelzorgkaart. De mantelzorgkaart helpt je om niet alleen goed voor de ander, maar ook voor jezelf te zorgen!

## Nieuwsbrief

Wil je op de hoogte blijven van mantelzorgondersteuning in Woerden? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief over mantelzorg. [www.hartvoorwoerden.nl/mantelzorg/ondersteuning](http://www.hartvoorwoerden.nl/mantelzorg/ondersteuning)





# WEGWIJS IN DE ZORG

Waar moet je zijn en wie betaalt?

Woon je nog zelfstandig thuis en heb je 24 uur per dag toezicht of zorg nodig dan kan het noodzakelijk zijn dat je daarvoor extra zorg krijgt toegewezen. Het CIZ beoordeelt o.a. of je in aanmerking komt voor zorg uit de Wet langdurige zorg (Wlz).\*

Bij zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) gaat het om zorg met verblijf in een instelling of tehuis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een verpleeghuis of een woonvorm in de gehandicaptenzorg. Je kunt ook thuis blijven wonen als je dat wilt en het lukt om de zorg daarvoor in te richten.

## Je komt in aanmerking voor zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz):

- Als je een aandoening, stoornis of handicap hebt
- Als je 24 uur per dag zorg in de nabijheid of permanent toezicht nodig hebt. Er moet dus dag en nacht iemand in de buurt zijn of toezicht houden, anders kan er iets ernstig misgaan
- Als je deze zorg blijvend nodig hebt (levenslang)

## Je kunt bij het CIZ ook een indicatie aanvragen voor:

- ADL-assistentie (hulp bij Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen in een ADL-woning)
- Besluit tot opname en verblijf, op grond van de Wet zorg en dwang (Wzd)

Zie [www.ciz.nl](http://www.ciz.nl) hoe het CIZ werkt. De indicatie bij het CIZ kun je zelf aanvragen. Ook kan dit gedaan worden door de familie of mantelzorger.



## Voorbeelden van voorzieningen waarvoor je niet bij het CIZ maar meestal bij de gemeente via Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo\*\*) of zorgverzekeraar terecht kunt, zijn:

- Hulpmiddelen of voorzieningen voor vervoer: bijvoorbeeld een rolstoel, een gehandicaptenparkeerkaart, collectief vervoer of een taxipas
- Aanpassingen aan de woning: als je bijvoorbeeld een traplift nodig hebt
- Sociaal leven: ondersteuning bij sociale contacten en vrijetijdsbesteding
- Hulp bij opvoeding
- Dagbesteding en vervoer als je geen indicatiebesluit hebt voor zorg vanuit de Wlz

\* Wlz wordt op pagina 31 nader uitgelegd.

\*\* Wmo wordt op de pagina 30 nader uitgelegd.

Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Officieel heet deze wet Wmo 2015.

### Ondersteuning thuis vanuit de Wmo

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. Het gaat bijvoorbeeld om:

- Begeleiding en dagbesteding.
- Ondersteuning om de mantelzorger tijdelijk te ontlasten
- Een plaats in een beschermde woonomgeving voor mensen met een psychische stoornis
- Opvang in geval van huiselijk geweld en mensen die dakloos zijn

Iedere gemeente organiseert de toegang tot ondersteuning op zijn eigen manier. Sommige gemeenten kiezen voor het Wmo-loket. Veel gemeenten kiezen voor sociale wijkteams waar mensen terecht kunnen met hun hulpvraag. Wat het wijkteam precies doet, verschilt per gemeente.

### Ondersteuning die past bij persoonlijke situatie

Meldt iemand zich bij de gemeente met het verzoek om ondersteuning? Dan moet de gemeente onderzoek doen naar de persoonlijke situatie. In spoedgevallen is er geen tijd voor onderzoek. De gemeente moet dan binnen 24 tot 48 uur hulp bieden. De gemeente regelt een tijdelijk maatwerkvoorziening zoals (extra) huishoudelijke hulp, begeleiding thuis of opvang elders. De gemeente start ook meteen het onderzoek naar de persoonlijke situatie.

### Persoonsgebonden budget (pgb)

De gemeente kan onder voorwaarden een persoonsgebonden budget (pgb) geven. Met een pgb kan de cliënt de ondersteuning zelf kiezen en inhuren. Het geld komt

niet op de eigen rekening. De Sociale Verzekeringsbank zorgt voor de betaling.

### Eigen bijdrage Wmo

Gemeenten mogen een eigen bijdrage vragen voor de Wmo-ondersteuning die zij mensen thuis bieden. Vanaf 2020 betaal je voor de meeste Wmo-hulp een eigen bijdrage per maand. Gemeenten kunnen een lagere eigen bijdrage vaststellen. Bijvoorbeeld voor huishoudens met een minimuminkomen.

### Bron en meer informatie:

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)



De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt zware, intensieve zorg voor kwetsbare ouderen, mensen met een beperking en mensen met een psychische aandoening.

### Hoe komt iemand in aanmerking voor langdurige zorg uit de Wlz?

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) beoordeelt of iemand in aanmerking komt voor zorg vanuit de Wlz. Je komt mogelijk in aanmerking als je intensieve zorg of toezicht nodig hebt. Voldoe je aan de voorwaarden? Dan geeft het CIZ een zogeheten Wlz-indicatie af. Dit is een besluit waarin staat dat iemand recht heeft op langdurige zorg.

### Welke langdurige zorg kunnen mensen krijgen in een zorginstelling?

Met een Wlz-indicatie krijgt iemand in een zorginstelling alle begeleiding en zorg die hij nodig heeft. Zoals verpleging en verzorging.

### Is het ook mogelijk om de zorg thuis te ontvangen?

Met een Wlz-indicatie kunnen mensen terecht in een verpleeghuis, een instelling voor mensen met een handicap/beperking of een ggz-instelling. Maar ze kunnen er ook voor kiezen om thuis te blijven wonen met intensieve zorg. Dit is alleen mogelijk als de situatie thuis geschikt is om verantwoord en doelmatig zorg te krijgen. Dit betekent bijvoorbeeld dat je veilig en gezond thuis kunt blijven wonen. Het Zorgkantoor gaat hierover met jou in gesprek en beoordeelt de situatie.

### Uitgebreide informatie over de Wet langdurige zorg (Wlz)

Meer informatie vind je ook op de website [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl).



### Persoonlijk overzicht maken als er zorg nodig is

Als jij of iemand in jouw omgeving zorg nodig heeft, komt er veel op je af. Wil je weten wat je moet regelen? En waar je mogelijk recht op hebt? Vul dan een paar vragen in en krijg een persoonlijk overzicht over zorg regelen. Je kunt een overzicht maken voor jouw partner, ouder of voor jezelf.

**Bron en meer informatie:**  
[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)



# U heeft **toegang** tot de Wlz. Wat moet u doen?



## Hoe wilt u uw zorg ontvangen?

U kunt uw zorg thuis ontvangen of in een instelling. Denk erover na en bespreek uw wensen met de zorgaanbieder waarvan u uw zorg wilt ontvangen. Ook kunt u met uw vragen terecht bij het zorgkantoor in uw regio. U kunt daarnaast een cliëntondersteuner vragen u hiermee te helpen. Voor meer informatie kijkt u op [www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning](http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning).



## Voor zorg uit de Wlz betaalt u een eigen bijdrage.

U betaalt de eigen bijdrage aan het CAK. U ontvangt automatisch een factuur. De eigen bijdrage is inkomensafhankelijk. Neem contact op met het CAK als u meer wil weten. Meer informatie leest u op [www.hetcak.nl/wlz](http://www.hetcak.nl/wlz). Op [www.hetcak.nl/rekenhulp](http://www.hetcak.nl/rekenhulp) kunt u alvast een inschatting maken voor uw eigen bijdrage. Of neem telefonisch contact op met het CAK op 0800-0087.



## Voorkom dubbele kosten.

Krijgt u nu hulp vanuit de gemeente (Wmo) of de zorgverzekeraar? Neem dan contact op met uw gemeente of zorgverzekeraar. Geef aan deze organisatie(s) door dat u zorg vanuit de Wlz gaat ontvangen en per wanneer. Zo voorkomt u dat u misschien geld terug moet betalen.

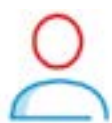


## Heeft u een aanvullende tandarts- of zorgverzekering?

Neem contact op met uw verzekeraar of de zorgaanbieder waar u de zorg van wilt ontvangen. Misschien is alleen een basispakket voldoende zodra u zorg gaat ontvangen vanuit de Wlz. Dit is niet altijd zo en kan verschillen per verzekering en zorgaanbieder.



# U heeft **geen toegang** tot de Wlz. Wat nu?



**Een cliëntondersteuner kan u helpen met informatie, advies of bemiddeling op het gebied van zorg.**

Cliëntondersteuning is gratis en onafhankelijk. Op de website [www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning](http://www.regelhulp.nl/onderwerpen/clientondersteuning) vindt u een cliëntondersteuner bij u in de buurt. Of neem contact op met uw gemeente.



**U kunt mogelijk zorg krijgen vanuit de gemeente (Wmo) of uw zorgverzekering.**

Of de Jeugdwet, als het gaat om uw kind van onder de 18 jaar. Uw gemeente of zorgverzekeraar kan u hier meer over vertellen. Of neem contact op met een cliëntondersteuner.

**Weet u niet waar u moet zijn voor uw zorg? Of heeft u het gevoel dat u van het kastje naar de muur wordt gestuurd?**

Het Juiste Loket kan u helpen: [www.juisteloket.nl](http://www.juisteloket.nl) of bel 030-7897878.

Ook kunt u de website [www.regelhulp.nl](http://www.regelhulp.nl) bekijken. Dit is een wegwijzer van de overheid voor iedereen die zorg en ondersteuning nodig heeft.

*Deze flyer is een uitgave van het CIZ.*

*Aan de tekst kunnen geen rechten worden ontleend.*

*December 2024*



# Wandelgroepen gemeente Woerden



## maandag

### Wandelgroep Taal in Beweging

- Tijd: 11.00 - 12.00 uur
- Locatie: Kruiskerk, Mesdagplein 4
- Carola Deurwaarder:  
carola@beweegteamwoerden.nl, 06 5263 7287

### Wandelgroep Samen sterk huis

- Tijd: 13.30 - 14.30 uur
- Locatie: Samen sterk huis, Wilhelminaweg 12
- Marjan Duurkoop/ Winny van Rij:  
info@samensterkhuis.nl, 0348 447643  
06 1400 4496

### Wandeltraining Runners Club Woerden

- Tijden: Maandag en woensdag 19.30 - 21.00 uur,  
zaterdag 09.00 - 11.00 uur
- Clubgebouw De Korf Sportpark Cromwijck
- Dicky van Vliet, 06 2907 7492,  
wandelgroep@runnersclub.nl

## dinsdag

### Wandelgroep Zegveld Beweegt

- Tijd: 10.00 - 12.00 uur
- Locatie: De Pionier - binnentuin, Zegveld
- Marja Meijers 0348 691470

## woensdag

### Wandelgroep De Cope - Kamerik

- Tijd: 9.30 uur
- Locatie: De Cope, Berkenlaan 51 in Kamerik
- Tonny Bouwman: activiteitenhuis-  
kamerik@outlook.com, 06 3959 2713,

### Wandelgroep Snel en Polanen

- Tijd: 15.30 uur
- Locatie: Apotheek Pelaene hof
- Contactpersoon: Maarten Stiggelbout 06  
3444 3230, m.stiggelbout@ziggo.nl

## donderdag

### Wandelgroep Stichting Sinar Maluku (8-12 km)

- Tijd: 9.00 - max 11.00 uur
- Locatie: Stromenlaan 132a
- 06 1700 8531, activiteit@sinalmaluku.nl

### Wandelgroep Stichting Sinar Maluku (4-6 km)

- Tijd: 10.00 - max. 12.00 uur
- Locatie: Stromenlaan 132a
- 06 1700 8531, activiteit@sinalmaluku.nl

### Wandelgroep Harmelen

- Tijd: 9.30 uur
- Locatie: Dorpshuis, Schoollaan 8
- Carola Deurwaarder:  
carola@beweegteamwoerden.nl 06 5263 7287

### Beweegroute Bredius

- Tijd: 10.00 - 10.45 uur
- Locatie: Speelweide Brediuspark
- Anita Thuis: a.thuis14.at@gmail.com

### Wandelgroep Iepenhof

- Tijd: 10.30 uur
- Locatie: Medisch Centrum Iepenhof
- Rob Hooijmans, 06 3700 5747

## vrijdag

### Wandelgroep Staatsliedenkwartier

- Tijd: 10.00 uur
- Locatie: Careyn/Weddesteyn,  
Utrechtsestraatweg 50
- Maarten Stiggelbout: 06 3444 3230,  
m.stiggelbout@ziggo.nl

### Wandelgroep Schilderskwartier

- Tijd: 14.30 uur
- Locatie: De Plint
- Carola Deurwaarder, 06 5263 7287  
carola@beweegteamwoerden.nl

### Wandelgroep Wandel-Fit (10-15 km)

- Tijd: 9.00 - ca. 12.00 uur
- Locatie: Orakel, winkelcentrum Molenvliet
- Margriet van Buren,  
margrietvanburen@ziggo.nl

### Wandelgroep Mini-Fit (rustig, max. 8 km)

- Tijd: 9.30 - max. 12.00 uur
- Locatie: Kerkplein naast Stadsmuseum
- Thea Kuiper: d.kuiper23@kpnplanet.nl

### Atletiek vereniging Clytoneus Powerwalking

- Trainingen door eigen wandeltrainers
- Dirk Verkade: jdirk6@hotmail.com  
clytoneus.nl/clubinformatie/powerwalk, 06  
5558 2563



**Vragen?** Bel of mail met het Beweegteam via [carola@beweegteamwoerden.nl](mailto:carola@beweegteamwoerden.nl) of **06 5877 2402**.

# WANDELEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Wandelen is gezond, lees en hoor je vaak. Maar waarom eigenlijk? Een overzicht van de positieve effecten van wandelen op je lichaam.

## Wandelen verbetert je conditie

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit, omdat je je hart en longen dan te weinig gebruikt. Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademen, dan train je je conditie. Uiteindelijk word je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af. Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

## Wandelen is goed voor je botten...

Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose). Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te bewegen, kun je het proces van botontkalking remmen.

## ...en voor je kraakbeen

Tussen je botten en gewrichten zit elastisch weefsel: kraakbeen. Dit kraakbeen bestaat uit met water gevulde cellen. Kraakbeen dat weinig wordt belast, verliest water en wordt daardoor dunner. Hierdoor kun je last krijgen van pijnlijke en stijve gewrichten. Van bewegen, bijvoorbeeld wandelen, blijft je kraakbeen stevig.

## Wandelen versterkt je spieren

Tijdens het wandelen gebruik je spieren, met name je beenspieren. Als je je spieren weinig gebruikt, worden deze na verloop van tijd zwakker. Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier. Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld een heuvel op te lopen.

## Wandelen kan overgewicht voorkomen

Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Wandelen kun je relatief (bijvoorbeeld vergeleken met hardlopen) lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken. Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet. Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname. Wandelen heeft als voordeel dat het een weinig blessuregevoelige sport is. Intensief sporten is namelijk niet voor iedereen haalbaar en verstandig.

## Wandelen is goed voor je geest

Behalve voor je lichaam is wandelen ook goed voor je geest. Het zorgt voor ontspanning en een betere nachtrust. Wandelen kan alleen en ook samen, wat een positief effect kan hebben op je gezondheid.



# Fit & vitaal met AquaSport



## FiftyFit

De gezellige 50+ aquales waar je samen werkt aan je conditie, ontspanning en vitaliteit.



## AquaFit

Energieke mix van banen zwemmen, Aquajoggen en Aquarobics.



## AquaRobics

Work-out op muziek, met een mix van aerobics, kracht en conditie.

## Meld je aan voor een gratis proefles!

Bewegen in het water is effectief én vriendelijk voor je gewrichten. Bij WoerdenSport vind je AquaSporten die passen bij een gezonde, actieve leefstijl.

Wil je zelf ervaren hoe fijn het is? Vraag dan een gratis proefles aan via [communicatie@woerdensport.nl](mailto:communicatie@woerdensport.nl). Je bent van harte welkom!



## AquaJoggen

Een low-impact work-out met een wetbelt waarbij je werkt aan conditie, kracht en herstel.

# ZWEMMEN

Gezondheid ondersteunen door te bewegen

Bijna iedereen wordt er enthousiast van. Heerlijk even afkoelen of je zo licht als een veertje voelen. Het is voor bijna iedereen de eerste sport waar je mee in aanraking komt. Zwemmen, het is een ontzettend gezonde vorm van lichaamsbeweging. De Koninklijke Nederlandse Zwembond zet zich al 130 jaar in voor de zwemsport in Nederland. Of je nu 8, 28 of 88 bent; zwemmen is voor iedereen een ideale manier om vitaal te blijven.

Wanneer banenzwemmen, wedstrijdzwemmen of openwaterzwemmen minder aan je besteed zijn, denk dan eens aan waterpolo, schoonspringen of synchroonzwemmen. Ook bestaan er mogelijkheden voor sporters met een beperking. Para-zwemmen en waterbasketbal zijn goede alternatieven om in het water in beweging te blijven.

## Zwemmen is een low-impact sport

In het water ben je namelijk minder gevoelig voor blessures. Het is goed voor de gewrichten en belast de botten niet. De botdichtheid in de wervelkolom, heupen en benen neemt toe door te sporten in het water. Doordat het water een constante weerstand biedt bouw je langzaam spiermassa op.

## Zwemmen is goed voor je gezondheid

Ook verlaagt zwemmen het risico op hart- en vaatziekten. Hoewel het gezien wordt als een low-impact sport is het zeker niet te verwarren met een relax-sport. Met zwemmen verbrand je een groot aantal calorieën. Zo verbrand je tijdens je zwemtraining ongeveer evenveel calorieën als met hardlopen. Door minstens één keer per week te zwemmen, zul je je longcapaciteit zien stijgen.

## Meer informatie

Wil je meer weten over zwemmen of waar een zwemvereniging bij jou in de buurt zit? Vul dan jouw postcode in op de website van de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Bij veel verenigingen is het mogelijk een gratis proefles te volgen.

Zorgeloos buiten zwemmen kan op één van de vele officiële openwaterzwemlocaties te vinden op [www.zwemwater.nl](http://www.zwemwater.nl).

Zo weet je precies welke locaties schoon en veilig zijn!



## Fietsen, duofiets en loopfiets

### Duofiets Woerden (gro-up Buurtwerk)

Lenen op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Locatie: De Plint, Woerden.

Kosten € 1,-

Reserveren gewenst bij De Plint (dinsdag en donderdag 10.00-12.00 uur).

### Fietsen - Stichting Welzijn Zegveld

April-oktober: elke 2e en 4e donderdag van de maand een fietstocht. Vertrek om 13.00 uur.

Locatie: Milandhof

0348 691894, a.70beiboer@gmail.com

### Fietsmaatjes Woerden

Samen op de duofiets.

info@fietsmaatjeswoerden.nl,

06 2053 0384, www.fietsmaatjeswoerden.nl

### Loopfiets in groepsles - Lucy Vismans

Met de loopfiets het park in.

Donderdag 13.00-13.45 uur.

Locatie: Ingang Park Oudeland, Park Oudeland 70.

Kosten: €30 per maand.

Aanmelden verplicht: 06 3866 7528,

loopfietsgolwassenen@gmail.com,

www.loopfietsgolwassenen.nl



Wandelgroep Staatsliedenkwartier



Wandelgroep Harmelen



Duofiets Woerden

Fietsen is gezond, dat zegt iedereen. Maar hoe kan fietsen je écht helpen bij gezond worden en gezond blijven? Fietsen kan gezondheidsklachten voorkomen, maar ook helpen bij het herstellen na een (ernstige) ziekte. En ben je eenmaal aan het fietsen, dan is het belangrijk om zo door te gaan. De Fietsersbond helpt je daarbij.

Fietsen is een laagdrempelige manier om fit en gezond te blijven, dat weten we inmiddels allemaal. Het inzetten van fietsen als preventiemiddel tegen aandoeningen als diabetes en obesitas wint terrein. Maar het is nog nauwelijks bekend dat de fiets, in combinatie met andere middelen, ook gericht kan worden ingezet bij de behandeling om te genezen van aandoeningen en in het behandeltraject rond medische ingrepen.

### 1. Obesitas: voorkom, behandel en herstel

Voor sommige ziekten kan fietsen zowel worden ingezet om ziekten te voorkomen, te behandelen, als voor het herstel. Bij obesitas is dit het geval. Door regelmatig te fietsen vergroot je de kans om op je gewenste gewicht te blijven, maar door sportief te fietsen vergroot je de kans om gewicht te verliezen. En eigenlijk dient fietsen voor iedere ziekte goed als herstellende behandeling: je beweegt, wordt weer fit en herstelt sneller.

### 2. Minder risico op depressie door te fietsen

Voor veel mensen met depressieve klachten heeft fysieke inspanning een positief effect. Door te fietsen vindt er een toename plaats van diverse neurotransmitters waaronder dopamine (zorgt voor tevredenheid en beloning), serotonine (gelukshormoon) en endorfine (anti-stress hormoon).

### 3. Krijg en houd een goede conditie

Een goede conditie zorgt voor meer uithoudingsvermogen en zodra je uithoudingsvermogen beter wordt, wordt je weerstand ook beter. Zo ben je minder vatbaar voor bepaalde ziekten.

Dagelijks fietsen is een goede manier om conditie op te bouwen en te behouden.

### 4. Fietsen als genezing van diabetes

Fietsen helpt de glucosewaarden in het bloed te reguleren. Beweging bevordert bovendien herstel van wondjes of andere complicaties waar diabetici last van kunnen krijgen. Net als bij hart- en vaatziekten geldt: begin rustig en bouw langzaam op. Het is vooral belangrijk regelmatig te bewegen.

### 5. Fietsen tegen rugpijn

Niet het belasten van de rug veroorzaakt pijn, maar het stilzitten. 'Hoe meer je beweegt, hoe minder last,' stelt manueel geneeskundige Leo van Deursen. Hij onderzocht pijn bij rugpatiënten en promoveerde hierop. Van Deursen concludeert dat patiënten met lage rugpijn het beste kunnen gaan fietsen.

### 6. Veiligheid

Denk om veiligheid, draag een helm! Een fietshelm kan ernstig letsel voorkomen. Want een fietshelm op je hoofd is een kopzorg minder.



De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI) is een programma voor deelnemers met overgewicht, waarin zowel in groepsverband als in individuele sessies aan onderwerpen gewerkt wordt om de leefstijl te verbeteren, met als doel een gezonder leven. Een gezondere leefstijl helpt om overgewicht te verminderen, energiever te worden en het risico op chronische ziekten te verkleinen. Aan bod komen o.a. voeding, beweging, slapen, ademhaling, persoonlijke balans en gedrag.

### Voor wie is de GLI?

Je kunt deelnemen aan de GLI vanaf 18 jaar bij:

- Een BMI tussen 25 en 35 in combinatie met een grote buikomvang. Voor vrouwen is dat 88 cm of meer. Voor mannen is dat 102 cm of meer
- Een BMI tussen 25 en 35 én een of meer ziekten die met overgewicht samenhangen zoals bijvoorbeeld diabetes, hart- en vaatziekten of artrose
- Een BMI vanaf 35



Een GLI-traject richt zich op duurzame gedragsverandering. Een team van leefstijlcoaches, diëtisten en andere professionals werkt samen met huisartsen, fysiotherapeuten en specialisten. Zo wordt de begeleiding goed afgestemd op de medische en persoonlijke omstandigheden van de deelnemer.

Deelnemers krijgen begeleiding bij het aanleren van gezonde gewoonten en langdurige gedragsverandering. Het programma duurt meestal twee jaar en bestaat uit een intensievere begeleidingsfase gevolgd door een onderhoudsfase. Belangrijk is dat je gemotiveerd bent om aan de slag te gaan. Voor meer informatie kun je contact opnemen met de huisarts of een van de GLI-aanbieders in Woerden.

### Welke aanbieders zijn er in Woerden?

- Cool-programma aangeboden door: Rondon (Fleur Schouten, wandelcoach), Coaching op Maat (Hester Viveen, leefstijlcoach/diëtist)
- Online-programma Slimmer, online beschikbaar voor inwoners van Woerden via [www.ancora.health.nl](http://www.ancora.health.nl)
- SSIB-programma, aangeboden via de [www.leefstijlhub.nl](http://www.leefstijlhub.nl)

### Vergoeding

De GLI wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering en gaat niet ten koste van je eigen risico. Je hebt wel een verwijzing van je huisarts nodig om te starten.

# WELZIJNSCOACH

Waarmee kunnen wij jou helpen?

Klachten als vermoeidheid, nekpijn, stress, angst en somberheid hebben niet altijd een medische oorzaak. Vaak spelen onderliggende problemen een rol. Bijvoorbeeld het overlijden van een partner, verlies van werk of eenzaamheid. Ervaar je klachten en wil je werken aan een oplossing? Onderzoek dan samen met een welzijnscoach van WoerdenWijzer waar je (weer) energie van krijgt.

## Welzijn op Recept

Welzijn op Recept is een vorm van integrale zorg. Het is de verbinding tussen huisarts en welzijn. Zorg en welzijn worden anders georganiseerd, waarbij jij centraal staat. Door nauw samen te werken kunnen zij de juiste zorg leveren.

## Geef jouw leven een nieuwe wending

In gesprek met de welzijnscoach ontdek je wat je zelf kunt doen om extra energie te krijgen. Zij kennen het aanbod van activiteiten en vrijwilligerswerk in de gemeente. Zo ontstaan nieuwe ideeën om samen dingen te doen, te bewegen met plezier, een handje te helpen of iets nieuws te leren en ontdekken.

## Pak praktische hulpvragen samen op

Je kunt hierbij denken aan vervoer, administratie, boodschappen, klusjes in huis en tuin of maaltijden. De welzijnscoach kijkt naar de wensen en mogelijkheden en wat nodig is om dit te bereiken.

## Vragen of aanmelden?

De inzet van een welzijnscoach is gratis. Aanmelden voor een vrijblijvend gesprek thuis of een andere plek in de gemeente? Stuur een mail aan [info@woerdenwijzer.nl](mailto:info@woerdenwijzer.nl) of bel 0348 428 600.



# CONSULTATIEBUREAU

Advies voor ouders

De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) van de gemeente Woerden is er voor alle (aanstaande) ouders en hun kinderen tot 18 jaar die in Woerden wonen en/of naar school gaan.

## Consultatiebureau

Tijdens de afspraken op het consultatiebureau kijken we samen met jou naar de groei en ontwikkeling van je kind. Tot je kind 4 jaar is zijn de afspraken op het consultatiebureau. Bij elke afspraak weegt en meet de assistent je kind. Na het meten en wegen heb je een afspraak met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

## Voor al jouw vragen over gezond en veilig opgroeien

Samen kijken we naar de gezondheid, groei en ontwikkeling van je kind. Ook beantwoorden we jouw vragen over bijvoorbeeld

opvoeden, voeding, slapen, zindelijkheid, gedrag, pesten, schoolaanwezigheid, middelengebruik of mentale gezondheid. We bieden ook de vaccinaties uit het Rijksvaccinatieprogramma aan. De zorg van de JGZ is altijd gratis en vertrouwelijk.

## Inloopsprekuren en huisbezoeken

Ouders met kinderen van 0-12 jaar kunnen gebruikmaken van de inloopsprekuren. Je vindt meer informatie over de inloopsprekuren op [www.ggdru.nl/consultatiebureaus](http://www.ggdru.nl/consultatiebureaus).

Tournoysveld 94 te Woerden:

maandag 12.30 - 13.00

Polanerbaan 2 te Woerden:

woensdag 12.30 - 13.00

Ook bieden we huisbezoeken aan. Bijvoorbeeld om kennis te maken tijdens de zwangerschap, voor de hiel prik en gehoorscreening of als extra begeleiding bij alledaagse vragen over opvoeden.

## Online kinddossier en extra informatie

Op [www.mijnjgz.ggdru.nl](http://www.mijnjgz.ggdru.nl) kun je het kinddossier bekijken en vragen stellen. Je logt in met de DigiD-app.

Heb je behoefte aan informatie over opvoeden en opgroeien in de vorm van webinars? Op [www.ggdru.nl/webinars](http://www.ggdru.nl/webinars) vind je een overzicht van alle webinars voor ouders. Op [www.groeigids.nl](http://www.groeigids.nl) vind je informatie over ontwikkeling, gezondheid en opvoeden. Jongeren kunnen chatten met een professional op [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl).

## Contact

Wij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 via 033 460 00 46. Meer informatie vind je op [www.ggdru.nl/mijnkind](http://www.ggdru.nl/mijnkind).



# GROENE HART PAS

Voor leuke extra's

Met de Groene Hart Pas kun je in Woerden veel leuke dingen doen. Bijvoorbeeld sporten en bewegen, samen eten of deelnemen aan activiteiten bij muziek- en zangverenigingen. Op de Groene Hart Pas wordt een geldbedrag (tegoed) gestort. Met de pas kun je betalen voor een mooi boek, je lidmaatschap van de bibliotheek of de ouderbijdrage van school. Je kunt ook een deel van het tegoed op je OV-chipkaart zetten. Met de Groene Hart Pas kun je dus veel kanten op.

Op de website [www.groenehartpas.nl](http://www.groenehartpas.nl) vind je meer dan 350 aanbieders waar je met de pas terecht kunt. De pas is nu alleen bedoeld voor mensen met een laag inkomen.

## Vraag de pas aan via de website

Denk je dat je recht hebt op de Groene Hart Pas? Kijk dan op [www.groenehartpas.nl/uitleg-woerden](http://www.groenehartpas.nl/uitleg-woerden). Hier vind je de inkomensgrenzen en kun je de pas aanvragen. Bij de aanvraag moet je een aantal gegevens aanleveren. Dit kan digitaal, veilig en snel via de Okto-app, of handmatig door de gegevens toe te voegen aan het aanvraagformulier.

## Heb je vragen over de aanvraag?

Loop dan eens binnen bij een van de

Informatiepunten. De vrijwilligers van het Informatiepunt helpen je graag.

## Informatiepunten

- Wijkcentrum Molenvliet Woerden
- Inloophuis 't Centrum Woerden
- Dorpshuis Harmelen
- De Sleutelclub Kamerik
- Activiteitenhuis van Kamerik.
- ZegveldZorgt

De tijden van de spreekuren vind je op [www.hartvoorwoerden.nl](http://www.hartvoorwoerden.nl).

Je kunt ook terecht bij het Informatiepunt Digitale Overheid van de bibliotheek in Woerden.

**Heb jij hem al?**  
Check of jij recht hebt op de pas via [www.groenehartpas.nl](http://www.groenehartpas.nl)

Groene Hart Pas

**Doe mee**

**IN WOERDEN**



**Wil je iets nieuws proberen?**

DoeMeelnWoerden.nl is dé verzamelplek voor o.a. sportieve, creatieve, muzikale, culinaire en technische kennismakingsactiviteiten in Woerden, Harmelen, Kamerik en Zegveld. Alle inwoners van gemeente Woerden van 0 tot 100 jaar kunnen zich inschrijven voor activiteiten via de site en zo iets leuks doen, (meer) bewegen, iets nieuws leren of anderen ontmoeten.



Scan de QR-code voor DoeMeelnWoerden.nl



**Vragen?**

Bel of mail met het Bewegteam via [info@beweegteamwoerden.nl](mailto:info@beweegteamwoerden.nl) of 06 5877 2402.



Buurtverbinders ondersteunen inwoners bij het uitdenken, uitwerken en uitvoeren van initiatieven voor de eigen buurt. Heb je een idee voor iets gezelligs, iets groens, iets sociaals of iets verbindends voor jouw buurt? En kun je wel wat hulp gebruiken om het van de grond te krijgen? Buurtverbinders helpen je onder meer met het vinden van een geschikte locatie, de financiën (subsidie/fondsen aanvragen), het bereiken van de doelgroep, promotie en meer. Samen maken we ons sterk voor een buurt waarin inwoners meedoen, elkaar kennen en elkaar helpen en versterken.

In Woerden hebben de buurtverbinders een betrokken netwerk en kennen de weg, ook naar hulp en steun van andere organisaties. Als iets niet helemaal lekker loopt in het leven en je niet weet waar je moet zijn voor de juiste hulp, dan kun je bij een buurtverbinder terecht voor een vraag of gesprek. We helpen je snel en concreet op weg naar een passende volgende stap.

De buurtverbinders zijn te vinden in de verschillende ontmoetingsplaatsen van Woerden. Je ontmoet daar ook buurtgenoten voor een kopje koffie of een spelletje en kunt er meedoen aan activiteiten die door andere buurtbewoners en (vrijwilligers)-organisaties worden georganiseerd. Of je helpt daar je buurt met je eigen initiatief, met of zonder onze ondersteuning. Zo kun je in de buurt altijd iets leuks (en van betekenis) doen.

In de meeste wijken en dorpen van de gemeente Woerden worden buurtverbinders ingezet. Aan de inzet zijn voor de inwoners geen kosten verbonden. Veel van de activiteiten die door inwoners met hulp van de buurtverbinders zijn opgezet, kun je vinden op de website [www.doemeeinwoerden.nl](http://www.doemeeinwoerden.nl) of op de agenda's van de ontmoetingsplaatsen. De ontmoetingsplaatsen zijn verderop in deze gids terug te vinden.

#### Contactgegevens buurtverbinders

- Molenvliet, Binnenstad en Kamerik  
[miranda.gerlag@gro-up.nl](mailto:miranda.gerlag@gro-up.nl) 06 12 46 17 45
- Schilderskwartier, Binnenstad en Zegveld  
[Inger.vandijk@gro-up.nl](mailto:Inger.vandijk@gro-up.nl) 06 24 19 22 50
- Harmelen, Staatsliedenkwartier  
[corinna.mitrovitch@gro-up.nl](mailto:corinna.mitrovitch@gro-up.nl)  
06 14 32 65 26
- Diverse wijken ondersteunend  
[tycka.colle@gro-up.nl](mailto:tycka.colle@gro-up.nl) 06 16 11 38 35



# IN JOUW BUURT

Zorg en ondersteuning die bij je past

Heb je vragen over geldzaken of toeslagen? Of over opvoeden, onderwijs of kinderopvang? Kun je hulp gebruiken bij het vinden van (vrijwilligers)werk of bij het regelen van zorg voor jezelf of voor een ander? Misschien zoek je meer contact in de buurt, of heb je vragen over mantelzorg, een fijne daginvulling of bijvoorbeeld omgaan met Alzheimer? In Woerden zijn veel organisaties die kunnen helpen. Maar hoe vind je de juiste organisatie voor jouw vraag?

## 1. Bezoek de website van WoerdenWijzer of van Hart voor Woerden

Op deze websites vind je een overzicht van organisaties waar je terecht kunt voor hulp en ondersteuning.

- Op [www.hartvoorwoerden.nl/vrijwilligersorganisaties](http://www.hartvoorwoerden.nl/vrijwilligersorganisaties) vind je een overzicht van vrijwilligersorganisaties waar geen verwijzing voor nodig is
- Op [www.woerdenwijzer.nl](http://www.woerdenwijzer.nl) vind je een overzicht van zowel vrijwilligers- als professionele organisaties. De organisaties zijn ingedeeld naar diverse onderwerpen, zie onderstaande afbeelding

## 2. Loop binnen bij een van de informatiepunten

Vind je het fijn om met iemand te overleggen? Loop dan gerust binnen bij een van de informatiepunten in het Dorpshuis Harmelen, Wijkcentrum Molenvliet, Inloophuis 't Centrum of Kamerik. De mensen van de informatiepunten luisteren, denken mee en helpen je op weg. Ze kennen de mogelijkheden in Woerden, van buurtinitiatieven en vrijwilligershulp tot professionele ondersteuning.

Waar nodig brengen ze je direct in contact met de juiste organisatie.

Op [www.hartvoorwoerden.nl/informatiepunten](http://www.hartvoorwoerden.nl/informatiepunten) en [www.woerdenwijzer.nl](http://www.woerdenwijzer.nl) vind je een actueel overzicht van de locaties en openingstijden. In Zegveld is de dorpsconsulent van ZegveldZorgt het informatiepunt en bereikbaar om jou verder op weg te helpen via 06 14 32 65 31 of [dorpsconsulent@zegveldzorgt.nl](mailto:dorpsconsulent@zegveldzorgt.nl)

## 3. Bel of mail met WoerdenWijzer

Je kunt ook via de mail of telefoon contact opnemen:

- Jeugd en gezin: [jeugdengezin@woerdenwijzer.nl](mailto:jeugdengezin@woerdenwijzer.nl)
- Algemeen: [info@woerdenwijzer.nl](mailto:info@woerdenwijzer.nl), 0348 428 600 (voor bereikbaarheid, zie [www.woerdenwijzer.nl/contact](http://www.woerdenwijzer.nl/contact)). Als je liever hebt dat wij contact met je opnemen, kun je op de website van WoerdenWijzer een formulier invullen.

Zorg en ondersteuning regelen we samen in Woerden.

bron: [www.woerdenwijzer.nl](http://www.woerdenwijzer.nl)



De Bibliotheek Woerden helpt je om zelfstandig mee te doen in de samenleving. Je kunt er gratis terecht voor hulp met digitale apparaten, DigiD-vragen, oefenen met taal of andere praktische zaken. Hulp is voor iedereen gratis, ook als je geen lid bent.

## Computercursus Klik & Tik: handiger met internet

Wil je zekerder online worden? Met Klik & Tik leer je websites bekijken, e-mails versturen en online zaken regelen. Je oefent in je eigen tempo, met begeleiding in de bibliotheek. De cursus is gratis. Aanmelden kan aan de balie, via de agenda of telefonisch via 0348 418 354. Vooraf bellen we je voor een kort gesprek om te kijken wanneer je kunt starten.

Dinsdag 14.00 - 16.00

Donderdag 10.00 - 12.00

## Digitaal spreekuur

Heb je vragen over je computer, tablet of telefoon? Lukt iets niet met e-mail, apps of instellingen? Tijdens het gratis digitaal spreekuur in de Bibliotheek helpen we je op weg. We nemen de tijd om samen te kijken naar een oplossing die bij jou past. Je kunt gewoon binnenlopen of vooraf reserveren via de agenda.

Maandag 10.00 - 12.00

Woensdag 14.00 - 16.00

## Informatiepunt Digitale Overheid (IDO)

Vastgelopen met DigiD, toeslagen, pensioen of andere online overheidszaken? Bij het IDO kijken we mee en helpen we je op weg. Gratis, zonder lidmaatschap en zonder afspraak.

Maandag 10.00 - 12.00

Woensdag 14.00 - 16.00

## Oefenplein - taal of digitale basis

Oefen op je eigen tempo met duidelijk lesmateriaal. Je kiest wat je wilt oefenen: e-mailen, iets opzoeken, een formulier invullen, of juist lezen, schrijven en woordenschat. Medewerkers en vrijwilligers helpen als dat nodig is. Gratis, zonder lidmaatschap en zonder afspraak.

Woensdag 10.00 - 12.00

## Taalcafé

Wil je beter Nederlands spreken? Oefen in een klein groepje met vrijwilligers. De Bibliotheek gaat open om 19.00 uur met koffie en thee. We oefenen van 19.15 tot 20.30 uur. Het is fijn als je vaak komt, maar af en toe mag ook. Meld je aan via 0348 418 354.

Dinsdag 19.15 - 20.30

*Let op: De Bibliotheek aan de Meulmansweg 27 wordt verbouwd, de heropening is in mei 2026. Activiteiten kunnen tijdelijk op andere locaties plaatsvinden.*

*Bekijk actuele informatie via [www.bibliotheekuv.nl/agenda](http://www.bibliotheekuv.nl/agenda)*





# HART VOOR WOERDEN

Vrijwilligerswerk doet goed

Of je nu vrijwilligerswerk zoekt, iets nieuws wilt leren of een hulpvraag hebt: Hart voor Woerden helpt je graag verder. Vrijwilligerswerk doet goed, niet alleen voor een ander, maar ook voor jezelf. Onderzoek laat zien dat vrijwilligerswerk stress vermindert en positieve gevoelens versterkt. Dat komt doordat je hersenen dopamine aanmaken, het stofje dat zorgt voor een gevoel van beloning en tevredenheid. Daarnaast zorgt vrijwilligerswerk voor meer betekenis en voldoening. Als je iets doet wat bij je past, voel je je nuttig en gewaardeerd. Dat geeft zelfvertrouwen en energie. En vrijwilligerswerk verbindt mensen: je leert nieuwe mensen kennen, bouwt vertrouwen op en maakt samen de buurt een stukje sterker.

## Vind vrijwilligerswerk dat bij jou past

Op ons online matchingplatform [www.hartvoorwoerden.nl/hulpvragen](http://www.hartvoorwoerden.nl/hulpvragen) vind je meer dan 120 hulpvragen. Van eenmalige klussen tot wekelijks helpen, van creatief meedenken tot een luisterend oor bieden, er is altijd iets dat bij jou past. Wil je liever persoonlijk geholpen worden? Kom dan naar de wekelijkse inloopsprekuren of maak een afspraak met onze MatchMaker. Alle actuele tijden en contactgegevens vind je op [www.hartvoorwoerden.nl/matchmaker](http://www.hartvoorwoerden.nl/matchmaker).

## Leer en groei met de VrijwilligersAcademie

Bij de VrijwilligersAcademie volg je gratis trainingen voor persoonlijke groei en ontwikkeling. De cursussen zijn er voor alle inwoners van de gemeente Woerden, ook als je (nog) geen vrijwilliger bent. Leer, groei,

deel en ontmoet! Kijk op [www.hartvoorwoerden.nl/cursusaanbod](http://www.hartvoorwoerden.nl/cursusaanbod)

## Hulp of ondersteuning nodig? Vrijwilligers helpen je graag verder

Op [hartvoorwoerden.nl/vrijwilligersorganisaties](http://hartvoorwoerden.nl/vrijwilligersorganisaties) vind je een overzicht van organisaties in Woerden en omgeving die vrijwillige hulp bieden op het gebied van zorg en welzijn.

Je kunt terecht met vragen over bijvoorbeeld gezelschap, mantelzorg, financiën of praktische hulp. Een verwijzing van de huisarts of het wijkteam is niet nodig. De drempel is laag en hulp is dichtbij.

## Contactgegevens

Meulmansweg 27, 3441 AT Woerden



# ONTMOETINGSPLEKKEN

Samen dingen ondernemen

Kom je ook een keer langs bij onze ontmoetingsplekken? Wij geloven in de kracht van samen dingen ondernemen en ondersteunen bewoners bij het nemen van initiatieven door hen in contact te brengen met elkaar en met organisaties in de buurt. De ontmoetingsplekken die je hieronder vindt, heten je van harte welkom!

## Woerden

### Buurthuis De Plint

Inwoners van het Schilderkwartier ontmoeten elkaar in De Plint. Buurtbewoners organiseren er activiteiten als bingo, een Afrikaans eetcafé en de Kidsclub. Ook kun je er terecht voor koffie, om te eten of de krant te lezen. Daarnaast zijn er verschillende spreekuren, zoals van de Rechtswinkel of de gemeente.

Jozef Israëlslaan 20a

info@deplintwoerden.nl

www.deplintwoerden.nl

### Wijkcentrum Molenvliet

(Stichting Sinar Maluku)

Een bruisende plek voor jong en oud met een gevarieerd programma, georganiseerd door een gezellig team met vrijwilligers. Vier dagen per week zijn er activiteiten, zoals taallessen, handwerken en culturele avonden.

Stromenlaan 132A

activiteit@sinarmaluku.nl, 06 17 00 85 31

www.sinarmaluku.nl

### Huis van de Stad

De vernieuwde bibliotheek wordt een eigentijdse ontmoetingsplek. Bezoekers kunnen er straks meer dan boeken vinden. Het is een plek waar je anderen ontmoet. Waar je nieuwe dingen leert of kunt organiseren. Waar je je talenten kunt ontdekken of waar je gewoon lekker een krantje kunt lezen. Om dit alles te kunnen zijn, wordt de Bibliotheek verbouwd. Ben je ook benieuwd hoe het geworden is? Kom dan buurten als het klaar is!

Meulmansweg 27, www.bibliotheekuv.nl

info@bibliotheekuv.nl, 0348 418 354

### Brediusshonk (ASV Bredius)

Een laagdrempelige activiteiten- en sportvereniging dichtbij de binnenstad. Er is een breed aanbod aan creatieve, sportieve en sociale activiteiten voor mensen met én zonder beperking. Denk aan boogschieten, rolstoeldansen, handwerken en 55+ gym Kievitstraat 40, www.asvbredius.nl

## Harmelen

### Dorpshuis Harmelen

Toegankelijk voor iedereen: voor een kop koffie, praatje, puzzel, workshop of vrijwilligerswerk. Wil je zelf iets organiseren voor de buurt, dan denken wij graag met je mee! Schoollaan 8

dorpshuisharmelen@gmail.com

0348 506 823

Open op ma t/m vrij 10.00 tot 17.00 uur

Contactpersoon: ellen.vossen@gro-up.nl

06 83 49 50 63

## Kamerik

### Activiteitenhuis Kamerik

Het Activiteitenhuis Kamerik is er voor alle inwoners uit Kamerik en omgeving, van jong tot oud. Er is elke week veel te doen. Activiteiten zijn te vinden op

www.kamerikvandaag.nl

Berkenlaan 51

activiteitenhuis-kamerik@outlook.com

06 39 59 27 13

### Sleutelclub Kamerik

Kom knutselen, sleutelen of gewoon gezellig langs. Gratis lidmaatschap voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Nijverheidsweg 15

www.sleutelclubkamerik.nl

Contactpersoon: Maarten Verkleij

coordinator@sleutelclubkamerik.nl

06 14 37 13 70

## Zegveld

### Stichting Welzijn Zegveld

Plek voor ontmoeting en gezelligheid: van breicafé, klaverjassen, zanggroep, line dance en jeu de boules tot spellen, bewegen voor ouderen, maaltijden, boekenclub en puzzels lenen.

Middenweg 2 (De Zegge)

[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)

### De Pionier

Woonlocatie met ontmoetingsruimte waar dorpsgenoten elkaar kunnen treffen. Elke dinsdag koffieochtend, woensdag wandelen met Zegveld Beweegt.

Clausstraat 22-C, 06 41 09 35 07

## Voor jongeren (gemeentebreed)

### K'77 Woerden

Al 48 jaar een veilige uitgaansplek. Met themafeesten, karaoke, optredens en game-avonden. Open op vrijdag- en zaterdagavond van 20.30 - 02.30 uur.

Hoge Rijndijk 3a, [www.k77.nl](http://www.k77.nl)

### Podium Bredius Woerden

Pop- en cultureel podium met films, muziek, dartavonden, thema-avonden en kinderactiviteiten. Ook oefenruimtes beschikbaar voor bands.

Burg. H.G. van Kempensingel 31

[www.podiumbredius.nl](http://www.podiumbredius.nl)

### The Lighthouse Woerden

Nieuwe, laagdrempelige plek met onder meer een chillruimte, bar, gamehoek, vergaderruimtes, experimentruimtes en een buitenruimte.

Boerendijk 32, [www.woerden.ymca.nl](http://www.woerden.ymca.nl)

### De Bij

Jeugdsoos met maandelijkse feestavonden voor jongeren uit Kamerik en omstreken.

Overstek 2A

Weten wanneer de feesten zijn? Kijk op: [www.instagram.com/debijnkamerik](http://www.instagram.com/debijnkamerik)

## Crespon KPJ Harmelen

Een bruisende jongerenvereniging voor 16 tot 30 jaar, waar je vrienden en herinneringen maakt. Er worden leuke evenementen (zoals het bekende tentfeest), sport- en uitgaansavonden, creatieve clubs, clubavonden, toneel en gezellige activiteiten georganiseerd.

Wilhelminalaan 1, [info@crespon.nl](mailto:info@crespon.nl)

[www.crespon.nl](http://www.crespon.nl)



Contact informatie vind je op pagina 64



## Stichting Thuishuis Woerden Samen is niet alleen!

Wij zetten ons in om eenzaamheid onder ouderen te voorkomen en te verminderen. Dit doen wij in Woerden, Kamerik, Harmelen en Zegveld. Met onze "geef-nooit-op" methode ondersteunen wij ouderen om weer mee te doen. Hiervoor organiseren wij het hele jaar door activiteiten.



Een greep uit onze activiteiten

### De Thuisbus

De Thuisbus is een mobiele ontmoetingsplek voor ouderen, in de eigen wijk, met als doel contacten met leeftijdgenoten te bevorderen en een gezellige middag met elkaar te hebben. Het pop-up terras, onder de luifel voor de bus, wordt gerund door vrijwilligers, die gratis koffie/thee schenken met een koekje en voor gezelligheid zorgen.



### OuderMaatje

Een scootmobieltocht, een vaartocht, samen pannenkoeken eten... Het OuderMaatje is een leuke activiteit voor ouderen om nieuwe mensen te leren kennen. Een gezellige middag gericht op het maken van nieuwe contacten met leeftijdgenoten.

### AutoMaatje

Vrijwilligers van AutoMaatje rijden en begeleiden minder mobiele buurtgenoten uit de gehele gemeente Woerden naar clubjes, ziekenhuis, fysio of familie. Tegen een kleine onkostenvergoeding rijden vrijwilligers, met hun eigen auto, de ouderen binnen of buiten Woerden.



We organiseren nog veel meer activiteiten. Zie [www.thuishuiswoerden.nl](http://www.thuishuiswoerden.nl) of neem contact op via tel:06-83405125.

Soms verandert het leven ingrijpend: door ziekte, verlies, ouder worden of het vooruitzicht van overlijden. Het is heel normaal dat er dan vragen opkomen zoals "Wat is de zin hiervan?" of "Wat vind ik nu belangrijk?". Dat zijn levensvragen. Bij het Centrum voor Levensvragen kun je hierover in gesprek met een geestelijk verzorger. Het Centrum is er voor iedereen vanaf 50 jaar én voor mensen in de palliatieve fase, samen met hun naasten, ongeacht levensbeschouwing of achtergrond.

### Samen zoeken naar betekenis

In een vertrouwelijk gesprek luistert de geestelijk verzorger met aandacht naar je verhaal. Zo begeleidt hij de zoektocht naar antwoorden. Je onderzoekt samen wie je bent, wat je waarden zijn en de persoonlijke levensovertuiging. In elk mens zit namelijk de kracht om weer op adem te komen en een nieuw perspectief te vinden. Een cliënt vertelde: "Toen ik belde voelde ik vooral wanhoop; na de gesprekken ben ik weer hoopvol."

### Praktische informatie

- Je kunt jezelf aanmelden via telefoon of de website
- Een geestelijk verzorger komt bij je thuis voor maximaal vijf gesprekken
- De gesprekken zijn kosteloos (vergoed via het ministerie van VWS)
- Alle gesprekken zijn vertrouwelijk

### Wist je dat...

- Geestelijk verzorgers hbo- of universitair opgeleid zijn in zingeving, ethiek, rouw en levensvragen?
- Ze ook scholingen verzorgen over levensvragen, eenzaamheid, rouw & verlies, waardig sterven en ethiek? En deelnemen aan Patz-overleggen (Palliatieve zorg thuis), MDO's (multidisciplinair overleg) of een moreel beraad kunnen leiden?
- Momenteel werkt het Centrum voor Levensvragen aan groepsbijeenkomsten rondom levensthema's.
- En.. ook deze diensten worden kosteloos aangeboden.

### We zijn bereikbaar op

06 15 90 72 01

noordwest@centrumvoorlevensvragen.nl



# WILSVERKLARING

Wat houdt het in?

Het is goed om een wilsverklaring te hebben, want het leven verloopt nooit zoals je het verwacht. Plotseling vinden er grote veranderingen plaats op medisch gebied en als er dan niets is vastgelegd heeft de zorgverlener de plicht om medisch verder te handelen.

Om te voorkomen dat er medische handelingen worden uitgevoerd, die je liever niet gehad zou hebben, is het goed om jouw wensen vast te leggen in een wilsverklaring.

**Een goede wilsverklaring heeft vier pijlers:**

1. NIET-reanimeer beleid
2. Behandelverbod
3. Euthanasieverklaring
4. Volmacht



## **Ad.1 NIET-reanimeer beleid**

Mocht het hart stilstaan dan wordt er NIET gereanimeerd als zo'n verklaring aanwezig is en het duidelijk is dat het om die patiënt gaat.

Krijg je op straat een hartstilstand en heb je een NIET-reanimeer verklaring thuis in de kast liggen, dan word je dus wel gereanimeerd.

Zorg er daarom voor dat je ook een NIET-reanimeerpenning draagt. Deze is te bestellen via [www.nvve.nl](http://www.nvve.nl)

## **Ad.2 Behandelverbod**

Dit kan heel uitgebreid zijn als er veel wensen zijn en is dus heel persoonlijk. Daarom is het goed om zelf een aanvulling erbij te maken. Onderwerpen kunnen zijn:

- Wel/niet medisch behandelen
- Wel/niet naar het ziekenhuis
- Wel/niet naar de Intensive Care/ beademd worden
- Wel/geen infuus of sondevoeding
- Hoelang in coma voordat de medische ondersteuning moet worden stopgezet
- Medicatie starten om het lijden te verlichten

## **Ad.3 Euthanasieverklaring**

Het is een verzoek van een patiënt. Het is geen plicht van de arts om dat te moeten uitvoeren. Er wordt nu veel gesproken over voltooid leven en euthanasie bij ver gevorderde dementie. Een euthanasie kan alleen worden uitgevoerd als er voldaan wordt aan de richtlijnen. Voltooid leven is een subjectief oordeel en daarover kunnen de arts en patiënt ook in mening verschillen.

## **Ad.4 Volmacht**

Hier betreft het de volmacht bij medisch handelen. Meestal wordt de volmacht gegeven aan de partner, daarna aan de kinderen, daarna aan andere familieleden en/of vrienden.

### Opstellen wilsverklaring

Je kunt een wilsverklaring zelf opstellen. Het is niet nodig om deze informatie m.b.t. de wilsverklaring vast te leggen bij de notaris. Er wordt zorgvuldig omgegaan met deze wensen en ook in navolging naar gehandeld.

Het is goed dat in jouw omgeving nabestaanden en arts(en) op de hoogte zijn en daarom is het goed dit vast te leggen door middel van deze documenten. Laat aan deze mensen ook weten dat die wensen er zijn.

### Het is belangrijk om deze wilsverklaring goed te bespreken met:

- De gevolmachtigden
- Kinderen voor zover die niet de gevolmachtigden zijn
- Huisarts
- Vrienden die opkomen voor jouw belangen

De formulieren om een wilsverklaring op te stellen zijn via [www.nvve.nl](http://www.nvve.nl) te verkrijgen als je daar lid bent. Anders kun je de voorbeelden van deze formulieren op de volgende pagina's kopiëren en meenemen naar je eigen huisarts.

Toos: "Kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk als oud worden"

"Lang leven willen we allemaal, maar de kwaliteit van leven vind ik minstens zo belangrijk. Ik ben 92, ben nu nog gezond en geniet van mijn tuin, legpuzzels maken en muziek luisteren. Ik moet er niet aan denken dat ik bijvoorbeeld een hersenbloeding krijg en daarna niks meer kan. Dan is mijn leven mooi geweest en wil ik mijn naasten niet belasten met de zorg voor mij. Daarom heb ik een niet-reanimerenpenning."



---

# WILSVERKLARING TOT NIET-REANIMEREN

---

## voorbeeld

Hierbij verklaar ik, dat ik **NIET gereanimeerd** wil worden in geval van een hartstilstand.

NAAM .....

GEBOORTEDATUM .....

BSN .....

ADRES .....

.....

(HUIS)ARTS .....

Met de ondertekening van deze wilsverklaring geef ik toestemming aan mijn (huis)arts om de huisartsenpost en eventuele andere zorgverleners\* te informeren over mijn keuze om **NIET gereanimeerd** te willen worden.

DATUM ..... TE .....

HANDTEKENING

*\* Informatie over een wilsverklaring tot niet-reanimeren wordt doorgegeven als iemand*  
*- wordt vervoerd per ambulance*  
*- wordt opgenomen in een ziekenhuis*  
*- in een verzorgingshuis of verpleeghuis gaat wonen*

# NIET-REANIMERENPENNING

Om bij je te dragen

Een niet-reanimerenpenning is een wilsverklaring waarin staat dat je niet wilt worden gereanimeerd. Je draagt de penning bijvoorbeeld om je nek. Zo kunnen hulpverleners meteen zien dat je ze jou niet moeten helpen als je bijvoorbeeld een hartstilstand hebt. De penning heeft daarmee gevolgen voor je medische behandeling.

## Wat is reanimeren?

Als je een hartstilstand krijgt, kunnen zorgverleners of mensen in jouw omgeving proberen je hart en ademhaling weer op gang te krijgen. Dat noemen we reanimeren. Dit gebeurt door hartmassage, mond-op-mondbeademing en/of het geven van een stroomstoot op de borstkas met een AED.

Een hartstilstand kan optreden door verschillende oorzaken zoals een acuut hartinfarct, hartritmestoornissen, verstikking of verdrinking.

Zorgverleners en vrijwillige hulpverleners beginnen gewoonlijk direct met reanimeren omdat bij een hartstilstand 'elke seconde telt'. Hoe eerder je wordt gereanimeerd, des te groter de kans is dat je leven wordt gered.

## Waarom een niet-reanimerenpenning?

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden kun je dat opschrijven in een wilsverklaring. Je kunt ook een niet-reanimerenpenning nemen want dat is een gelijkwaardige wilsverklaring. Met een wilsverklaring maak je jouw wensen over je medische behandeling duidelijk wanneer je daar zelf niet meer over kunt beslissen. Bijvoorbeeld doordat je bewusteloos bent. Bij een acute hartstilstand is zo'n verklaring meestal niet direct beschikbaar. Dat kan een goede reden zijn om een niet-reanimerenpenning te nemen en die te dragen. Met de niet-reanimerenpenning verbied je dokters en andere zorgverleners onder alle omstandigheden te reanimeren.

## Hoe ziet een niet-reanimerenpenning eruit?

De penning is gemaakt van aluminium, een zeer licht en sterk metaal. Ook is de penning nikkelvrij en heeft deze een afmeting van 4,5x2,5 cm (h x b). De penning wordt zonder ketting geleverd.

## Hoeveel kost een niet-reanimerenpenning?

De penning wordt verkocht tegen kostprijs en is er voor iedereen. Op de website [www.nnve.nl](http://www.nnve.nl) zie je de kostprijs.

## Drie manieren om de penning te bestellen

- Online via het bestelformulier op de website.
- Vraag een bestelformulier aan per e-mail. Gebruik hiervoor het contactformulier.
- Laat een bestelformulier per post sturen. Bel hiervoor 0900 23 56 780.

Meer informatie via: [www.nnve.nl](http://www.nnve.nl)



---

# BEHANDELVERBOD

---

## voorbeeld

NAAM .....

GEBOORTEDATUM ..... GEBOORTEPLAATS .....

Wanneer ik in een toestand kom te verkeren

- of
  - waarin ik uitzichtloos lijd
  - waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat
- of
  - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is

en ik, door welke oorzaak dan ook, niet meer zelf kan beslissen over mijn medische behandelingen,

verbied ik hierbij aan mijn behandelend arts(en) alle verdere medische behandeling met uitzondering van zuiver palliatieve bestrijding van ongemakken als pijn, jeuk, benauwdheid en onrust. Onder deze weigering van alle verdere medische behandeling zijn ook uitdrukkelijk begrepen alle levensverlengende medische handelingen, zoals de kunstmatige toediening van vocht en voeding.

Voor alle duidelijkheid geef ik hierbij aan dat ik onder de hiervoor genoemde toestand uitdrukkelijk versta een toestand van ernstige dementie of onomkeerbaar coma die - gezien de oorzaak, de duur ervan en mijn leeftijd - geen grond geeft aan de verwachting dat ik kan terugkeren tot een voor mij waardige levensstaat.

**PERSOONLIJKE AANVULLING**

*Indien u dit wenst kunt u hier, of in een bijlage, een persoonlijke aanvulling op uw behandelverbod geven. Hierbij kunt u denken aan een korte aanduiding van wat u belangrijk vindt in het leven en een voor u waardig einde daarvan. Deze persoonlijke aanvulling is zeker niet verplicht, maar kan uw verbod verduidelijken, individualiseren en versterken. Ook zonder deze aanvulling is dit schriftelijke behandelverbod rechtsgeldig.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**ONDERTEKENING**

PLAATS .....

DATUM .....

HANDTEKENING

---

# EUTHANASIE VERKLARING

## actieve levensbeeindiging

---

### voorbeeld

Hierbij verklaar ik,

NAAM .....

GEBOORTEDATUM ..... GEBOORTEPLAATS .....

Dat wanneer ik in een toestand kom te verkeren:

- of - waarin ik ondraaglijk en uitzichtloos lijd
- waarin geen redelijk uitzicht bestaat op terugkeer naar een voor mij waardige levensstaat
- of - mijn verdergaande ontluistering te voorzien is
- en - ik wilsbekwaam ben,

verzoek ik mijn arts uitdrukkelijk middelen toe te dienen of te verstrekken om mijn leven actief te beeindigen.

### ONDERTEKENING

PLAATS .....

DATUM .....

HANDTEKENING

---

# VOLMACHT

## inzake medische besluitvorming en beslissingen

---

voorbeeld

NAAM .....

GEBOORTEDATUM ..... GEBOORTEPLAATS .....

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als **gevolmachtigde** aan:

NAAM .....

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE .....

TEL.NR. ....

GEBOORTEDATUM .....

(U bent vrij hieronder nog een plaatsvervangend gevolmachtigde aan te wijzen)

In deze volmacht inzake medische besluitvorming en beslissingen wijs ik als **plaatsvervangend gevolmachtigde** aan:

NAAM .....

RELATIE TOT BOVENGENOEMDE .....

TEL.NR. ....

GEBOORTEDATUM .....

### ONDERTEKENING

PLAATS .....

DATUM .....

HANDTEKENING



# CONTACT

*We hebben getracht zo volledig mogelijk te zijn, maar het kan zijn dat niet alle zorgpartijen zijn meegenomen.*

## HUISARTS

### Woerden

Huisartsen Schilderskwartier  
Rubensstraat 54 A, 0348 413 655

Huisartsenpraktijk Iepenhof  
Iepenhof 1 A, 0348 410 762

Service Huisartsen Woerden  
Rubensstraat 52 D, 0348 412 026

Gezondheidscentrum Woerden  
Steinhagenseweg 22 A, 0348 417 035

Huisartspraktijk Woerden-Oost  
Utrechtsestraatweg 50 B, 0348 412 312

Huisartsenpraktijk Kievitstraat  
Kievitstraat 9 G, 0348 415 777

Huisartsenpraktijk De Hogewoerd  
Polanerbaan 2,  
[www.huisartsdehogewoerd.nl](http://www.huisartsdehogewoerd.nl)

### Kamerik

Huisartsenpraktijk Kamerik  
Meent 1 G, 0348 401 206

### Zegveld

Apotheekhoudende Huisartsenpraktijk  
Zegveld  
Hoofdweg 70, 0348 691 254

### Nieuwerbrug

Apotheekhoudende Huisartspraktijk  
Nieuwerbrug  
Gravin Jacobastraat 24, Bodegraven  
0348 688 379

### Harmelen

Huisartsenpraktijk Harmelen/Vleuterweide  
Kerkweg 2, Harmelen, 0348 441 091

Huisartsen Spoedpost Noordwest-Utrecht  
(locatie Leidsche Rijn)  
Soestwetering 1, Utrecht, 088 130 96 20

## APOTHEKER

Service Apotheek Woerden  
Rubensstraat 54, 0348 500 294

Apotheek Pelaene Hof  
Steinhagenseweg 2 A, 0348 480 481

Apotheek Iepenhof  
Iepenhof 1 B, 0348 421 321

## FYSIOTHERAPEUT

Fysio Movéo  
Jozef Israëlslaan 1 A, Woerden  
0348 412 483

Fysio Aktief  
Hoofdlocatie: Medisch Centrum Iepenhof  
Iepenhof 1 C, Woerden, 0348 425 190

Fysio Aktief  
Centrum: Meulmansweg 8 V, Woerden  
0348 425 190

Fysio Aktief Kamerik  
Overzicht 40, Kamerik, 0348 425 190

Fysio Aktief Zegveld  
Boschsloot 28, Zegveld, 0348 425 190

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Sint Antonius Ziekenhuis Woerden  
Polanerbaan 2, Woerden, 0348 724 700

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Staatsliedenkwartier  
Hertenkamp 10, Woerden, 0348 481 611

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Molenvliet  
IJsseloord 180, Woerden, 0348 481 715

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Gezondheidscentrum Woerden  
Steinhagenseweg 2 K, Woerden  
0348 705 283

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Snel en Polanen  
Terschellingkade 1, Woerden  
0348 480 140

Fysiotherapeuten Maatschap  
Locatie: Gezondheidscentrum Linschoten  
Laan van Overvliet 9, Linschoten  
0348 412 992

Kool Fysiotherapeuten  
Johan van Oldenbarneveltlaan 22  
Woerden, 0348 590 010

Fysio Woerden  
Leidsestraatweg 155, Woerden  
0348 410 530

Fysio de Rijnhoeve  
Van Helvoortlaan 42, Woerden  
0348 507 200

Flux Fysio  
Polanerbaan 13J, Woerden, 0348 784 050

Goldcoast Fysio  
Ampereweg 5, Woerden, 085 049 9215

Bieneke Koops Fysiotherapie  
Schillingdreef 37, Woerden, 0348 422 322

Fysio de Hoofdzaak  
Defensie-eiland 19, Woerden  
06 28 06 37 18

Synergie Fysiotherapie  
Houttuinlaan 16, Woerden, 06 27 96 01 58

Praktijk voor manuele therapie  
Vijzelmolenlaan 6, Woerden  
06 13 69 29 00

Hanna voor psychosomatiek  
Wipmolenlaan 1, Woerden, 06 83 57 75 78

Geriatric Fysiotherapie De Rijnhoven  
www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

## Harmelen

Fysio Broekhuizen  
Productieweg 2, Harmelen, 0348 443 141

Fysio Mora  
Kloosterweg 6, Harmelen, 0348 441 982

## OEFENTHERAPEUT

Oefentherapie Woerden  
Vijzelmolenstraat 6, Woerden  
0348 481 828

Geriatric oefentherapie De Rijnhoven  
www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

## DIËTETIEK

### Woerden

Viveen Voeding op Maat Hester  
Iepenhof 1, Woerden, 06 23 84 69 14

Diëtiste De Rijnhoven  
www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

Evita Diëtist-Leefstijl  
Klompemakersweg 2, 06 43 68 94 24

Bruno Markovic, Diëtheek  
Locatie: Gezondheidscentrum Woerden  
Steinhagenseweg 2 K, 088 425 36 00

Karin Herder - Diëtist  
Molenvlietbrink 13, Woerden  
www.karinherder.nl, 06 29 62 34 85

## Harmelen

Diëtheek  
Kerkweg 2, 088 425 3600

## LOGOPEDIST

Logopedie Praktijk Woerden  
Locatie: Sint Antonius Ziekenhuis  
Polanerbaan 2, Woerden, 0348 434 627

Kinderlogopedie Woerden  
Kallameer 2, 06 28 82 98 98

Silderhuis Logopedie  
Locatie: MC Iepenhof  
Iepenhof 1 A, 0184 613 782

## VERLOSKUNDIGE

Verloskundigenpraktijk Uitgerekend  
Johan van Oldenbarneveltlaan 11,  
www.uitgerekendwoerden.nl, 0348 820 208

## ERGOTHERAPEUT

Ergotherapiepraktijk Woerden  
Pompmlaan 26, 0348 507 064

Careyn Ergotherapie  
www.careyn.nl/ons-aanbod/ergotherapie,  
088 123 99 88

Ergotherapie De Rijnhoven  
www.rijnhoven.nl, 0348 441 714

## PODOTHERAPEUT

Podotherapeutisch Centrum RondOm  
Steinhagenseweg 2, 088 118 0500

RondOm Podotherapie  
Locatie: Medisch Centrum Iepenhof  
Iepenhof 1 D, 088 118 0500

Podotherapie Hermanns  
Polanerbaan 2, 085 053 00 33

InMotion Podotherapie  
Ampèreweg 5, 0348 342 129

## CASEMANAGER

Careyn casemanagers  
www.careyn.nl, 088 123 9988

Woerden, Harmelen, Kamerik en Zegveld  
Casemanager dementie De Rijnhoven  
Spruit en Bosch 1, Harmelen, 0348 441 714

## HUIDTHERAPEUT

Care Huid- en Oedeemtherapie  
Steinhagenseweg 2 G, 0348 447 545

Huid- en Gezondheidskliniek Woerden  
Paardensteeg 4, 0348 748 160

## VERPLEEGHUIS | WOONZORGCENTRA

Careyn  
www.careyn.nl/locaties

## Woerden

Careyn Weddesteyn, verpleeghuis  
Utrechtsestraatweg 50, 0348 57 39 11

WelThuis De Thuynen  
Verpleeghuiszorg en begeleid wonen  
Park Oudeland 62 A, 088 – 929 3350

Zorgpension Woerden (tijdelijk verblijf)  
Polanerbaan 2, 085 203 1405



## HOSPICE

Hospice De Mantelmeeuw  
Meeuwenlaan 14, 0348 423784

## DAGACTIVITEITEN

Activiteitencentrum De Vos  
Utrechtsestraatweg 50, 06 10 57 14 42

Activiteitencentrum De Strootas  
Utrechtsestraatweg 50, [www.careyn.nl](http://www.careyn.nl)

Activiteitencentrum De Cope  
Berkenlaan 53, 0348 690 434

## WIJKVERPLEGING

Vierstroom, organisatie voor sociale dienstverlening  
Hoge Rijndijk 3, 088 090 04 49

Careyn Wijkteam Schilderskwartier – Kamerik  
Derkinderenstraat 32, 088 123 94 31

Careyn Wijkteam Centrum – Molenvliet – Zegveld  
Iepenhof 1 H, 088 123 94 30

Buurtzorg Woerden Noord-West  
06 20 00 82 96

Buurtzorg Woerden Oost  
06 53 64 44 26

Bloezem Zorg Thuis  
Pompomolenlaan 10 A, 088 572 39 60

Thuiszorg De Rijnhoven  
Spruit & Bosch 1, 0348 441 714

## ONTMOETINGSPLEKKEN

### Woerden

Buurthuis De Plint  
Jozef Israëlslaan 20 A  
[info@deplintwoerden.nl](mailto:info@deplintwoerden.nl)  
[www.deplintwoerden.nl](http://www.deplintwoerden.nl)

Wijkcentrum Molenvliet  
(Stichting Sinar Maluku)  
Stromenlaan 132 A  
[activiteit@sinarmaluku.nl](mailto:activiteit@sinarmaluku.nl)  
[www.sinarmaluku.nl](http://www.sinarmaluku.nl), 06 17 00 85 31

Bibliotheek - Huis van de Stad  
Meulmansweg 27, [www.bibliotheekuv.nl](http://www.bibliotheekuv.nl)  
[info@www.bibliotheekuv.nl](mailto:info@www.bibliotheekuv.nl), 0348 418 354

Brediusshonk (ASV Bredius)  
Kievitsstraat 40, [www.asvbredius.nl](http://www.asvbredius.nl)

### Harmelen

Dorpshuis Harmelen  
Schoollaan 8, [dorpshuisharmelen@gmail.com](mailto:dorpshuisharmelen@gmail.com), 0348 506 823, Contactpersoon:  
[ellen.vossen@gro-up.nl](mailto:ellen.vossen@gro-up.nl), 06 83 49 50 63

### Kamerik

Activiteitenhuis Kamerik  
Berkenlaan 51,  
[activiteitenhuis-kamerik@outlook.com](mailto:activiteitenhuis-kamerik@outlook.com),  
[www.kamerikvandaag.nl](http://www.kamerikvandaag.nl), 06 39 59 27 13

Sleutelclub Kamerik  
Nijverheidsweg 15  
[www.sleutelclubkamerik.nl](http://www.sleutelclubkamerik.nl), Contactpersoon: Maarten Verkleij, 06 14 37 13 70  
[coördinator@sleutelclubkamerik.nl](mailto:coördinator@sleutelclubkamerik.nl)

### Zegveld

Stichting Welzijn Zegveld  
Middenweg 2 (De Zegge)  
[www.stichting-welzijn-zegveld.nl](http://www.stichting-welzijn-zegveld.nl)

De Pionier  
Clausstraat 22 C, 06 41 09 35 07

### Voor jongeren (gemeente breed)

K'77 Woerden  
Open op vrijdag- en zaterdagavond van 20.30 - 02.30 uur. Hoge Rijndijk 3 A  
[www.k77.nl](http://www.k77.nl)

Podium Bredius Woerden  
Burg. H.G. van Kempensingel 31  
[www.podiumbredius.nl](http://www.podiumbredius.nl)

The Lighthouse Woerden  
Boerendijk 32, [www.woerden.ymca.nl](http://www.woerden.ymca.nl)

De Bij  
[www.instagram.com/debijnkamerik](http://www.instagram.com/debijnkamerik)  
Overstek 2 A

Crespon KPJ Harmelen  
Wilhelminalaan 1, [info@crespon.nl](mailto:info@crespon.nl)  
[www.crespon.nl](http://www.crespon.nl)



Dit magazine wordt je aangeboden door het team van Woerden Gezond  
in samenwerking met de gemeente Woerden.

bewaarexemplaar

**GEZOND**wijs  
magazine