

# ZORG- EN ACTIVITEITENWIJZER

**2017-2018**

## Ouder worden in Oosterhout

*Elke twee jaar wordt de ouderenbeurs georganiseerd in Oosterhout. Deze beurs is een initiatief van dorpsbewoners. Zij willen ouderen informeren over de mogelijkheden om zo lang en plezierig mogelijk in Oosterhout te blijven wonen.*

Voor de dagelijkse boodschappen en de kapper kan je in het dorp terecht. En wat is er nou fijner dan om in een landelijke omgeving even een ommetje te maken of een fikse wandeling?

Maar het kan ook nodig zijn om hulp of zorg te krijgen. In Oosterhout zijn veel medische voorzieningen dichtbij te vinden, zoals de huisarts, fysiotherapeut en, aan de "Nijmeegse kant", tandarts, apotheek en de polikliniek van het CWZ-ziekenhuis. Het is goed om te weten dat ook andere hulp en zorg kan worden gegeven. Uiteenlopend van hulp in huis, vervoer, ziekenzorg, het regelen van hulpmiddelen zoals een rollator of een rolstoel.

Die vind je in deze wijzer.



## Zorg krijgen in Oosterhout

Als je het goed naar je zin hebt in Oosterhout dan wil je er graag blijven wonen, ook als je ouder wordt.

Gelukkig zijn er veel voorzieningen in en vlakbij het dorp, waardoor dat mogelijk is.

Vaak kan je, met aanpassingen en hulpmiddelen, in je eigen woning blijven wonen.

Je kan in de buurt hulp en zorg krijgen, ook thuis als dat nodig is. In ons dorp willen dorpsgenoten graag wat voor een ander doen, maar je moet ze wel weten te vinden.

In deze zorg- en activiteitenwijzer vind je snel en overzichtelijk waar je je hulp- op zorgvraag kan stellen. Aarzel niet om hulp te zoeken als je dat nodig hebt en houd deze wijzer bij de hand.

































## Actief blijven in Oosterhout







En in Oosterhout hoef je je niet te vervelen.

Er worden veel activiteiten georganiseerd voor oudere inwoners. Natuurlijk zijn er de sport- en andere verenigingen. Maar er is nog meer te doen. Op de achterzijde van deze wijzer zie je de activiteiten per dag in de week. Je kan recreatieve activiteiten doen, maar ook kan je actief zijn als vrijwilliger, om andere dorpsgenoten te helpen.

Door actief te blijven, blijf je langer fit.



Wat zoekt u	Organisatie	Contactgegevens
Hulp bij het vinden van zorg en ondersteuning (Team bestaat uit beroepskrachten en buurtbewoners)	Sociaal Kernteam Oosterhout 	 06 11736168  info@kernteamsoverbetuwe.nl  kernteamsoverbetuwe.nl  Inlopen: maandag 10.00-12.00 telefoon of e-mail
Hulpvragen van ouderen en mantelzorgers	Huisartspraktijk OosterhoutGld 	 024 3792844 (vraag naar Praktijkondersteuner)  a.van.engen@hapoosterhoutgld.nl  oosterhout.praktijkinfo.nl  8.00-17.00. Voor afspraken bellen tussen 8.30. en 12.30
Vragen over de WMO en advies over individuele voorzieningen	Loket Samenleven Overbetuwe 	 362300  info@overbetuwe.nl  overbetuwe.nl Dorpsstraat 67 Elst  Openingstijden: ma t/m vrij 08.30-10.00 telefoon: ma t/m vrij 08.30-13.00
Zorg en verpleging thuis	Buurtzorg 	 06 13003082 (Monique Welling)  lentoosterhout@buurtzorgnederland.com  buurtzorgnederland.com  telefoon of e-mail
Hulp in de laatste levensfase (kosteloos)	VPTZ vrijwilligers palliatieve terminale zorg 	 Tel. 06 46045948  stanleyrhercules@gmail.com  vptz-betuwe.nl  telefoon of e-mail
Thuiszorg en hulp bij het huishouden	Stichting Thuiszorg en Maatsch. werk Rivierenland 	 0900-8433  Wv-elstoosterhout@stmr.nl  stmr.nl  Telefoon of email
Informatie en advies over voorzieningen in zorg en welzijn en verwijzing	Forte Welzijn 	 085 0406066  info@fortewelzijn.nl  fortewelzijn.nl  Ma t/m vrij 8.00-13.00
Dagverzorging van ouderen met o.a. dementie	Naar Huus Toe 	 0488 750729 (Naar Huus toe Herveld) 06 36567696 (Naar Huus Toe Elst)  info@naarhuustoe.nl  naarhuustoe.nl  Telefoon of e-mail
Maaltijden, bezorgd aan huis	Tafeltje Dekje (stichting Samen Zorgen) 	 0488 452541 (coördinator)  info@stgsamenzorgen.nl  stgsamenzorgen.nl  Telefoon: werkdagen 09.00 en 10.00

Wat zoekt u	Organisatie	Contactgegevens
Informatie en activiteiten m.b.t. wonen, welzijn en zorg	Kernpunt Oosterhout 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 481612 (Dorpshuis De Schakel) 06 51406300</li> <li>✉ oosterhout@kernegezond-overbetuwe.nl</li> <li>🌐 kernegezond-overbetuwe.nl</li> <li>📍 locatie Oosterhout</li> <li>✓ Inlopen: woensdagmiddag van 13.30-16.00</li> </ul>
Klusjes in en rond het huis en vervoer	Kernpunt Oosterhout 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 481015 of 06 51406300</li> <li>✉ oosterhout@kernegezond-overbetuwe.nl</li> <li>🌐 kernegezond-overbetuwe.nl</li> <li>📍 locatie Oosterhout</li> <li>✓ telefoon of e-mail</li> </ul>
Advies en informatie over hulp die vrijwilligers bij iemand thuis kunnen bieden en ondersteuning voor mantelzorgers.	Knooppunt Mantelzorg Overbetuwe 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 350050</li> <li>✉ info@meldpuntoverbetuwe.nl</li> <li>🌐 meldpuntoverbetuwe.nl</li> <li>✓ telefoon: Ma t/m vrij 9.00 tot 11.00/voicemail</li> </ul>
Tijdelijke hulp of ondersteuning zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>• een luisterend oor</li> <li>• een helpende hand</li> <li>• beperkte financiële steun</li> </ul>	Parochiële Caritas Instelling (PCI) Benedictus Parochie Oosterhout RK Parochie St.  Benedictus	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 482392</li> <li>✉ Peter.agnes@hetnet.nl</li> <li>✉ pci@stbenedictus.nl</li> <li>🌐 stbenedictus.nl</li> <li>✓ telefoon of e-mail</li> </ul>
Diverse activiteiten voor ouderen. Bezoeken aan ouderen	De Zonnebloem 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 024 8457584 of 481976</li> <li>✉ corry.buil@gmail.com</li> <li>✉ i.degen-visser@planet.nl</li> <li>🌐 zonnebloem.nl</li> <li>✓ telefoon of e-mail</li> </ul>
Via website: Plaatsen van hulp en zorgvragen. Vinden van hulp en zorg (door vrijwilligers en organisaties)	overbetuwevoorelkaar.nl 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 Info@overbetuwevoorelkaar.nl</li> <li>✉ Info@overbetuwevoorelkaar.nl</li> <li>🌐 overbetuwevoorelkaar.nl</li> <li>✓ website</li> </ul>
Huren en huurdersvragen	Woonstichting Valburg 	<ul style="list-style-type: none"> <li>📍 0488 473366</li> <li>✉ info@wstvalburg.nl</li> <li>🌐 wstvalburg.nl</li> <li>✓ telefoon en e-mail</li> </ul>

 FORTE FIT VOOR SENIORS	fortefit.nl	Forte Fit organiseert diverse activiteiten voor senioren in Overbetuwe. Neem voor meer informatie contact op met Peter van Breemen ☎ 482500 of kijk op <a href="http://fortefit.nl">fortefit.nl</a>
	onsoverbetuwe.nl	onsoverbetuwe.nl is het online dorpsplein, waar dorpsbewoners elkaar treffen. Bij elkaar iets te lenen, samen een klusje te doen of allerlei informatie en ideeën uit te wisselen over hun eigen buurt of dorp. Kijk op <a href="http://onsoverbetuwe.nl">onsoverbetuwe.nl</a>

Wat wilt u gaan doen?	Hoe laat?	Waar?	Wat kost het?	Contact persoon
<b>Maandag</b>				
Bridge	19.30-22.00	Dorpshuis De Schakel		Marius van Veen ☎ 482720
Senioren gym ASVO	19.30-21.00	Dorpshuis De Schakel		Trudy Veulings ☎ 481171
<b>Dinsdag</b>				
Wandelen (10 km)	9.30 (vertrek)	Dorpshuis de Schakel (startpunt)		Corry Zaat ☎ 481908
Wandelen (5 km)	13.30 (vertrek)	Dorpshuis de Schakel (startpunt)		Corry Zaat ☎ 481908
<b>Woensdag</b>				
Wandelen (10 km)	9.30 (vertrek)	Dorpshuis de Schakel (startpunt)		Corry Zaat ☎ 481908
Koersbal	13.30-16.00	Dorpshuis De Schakel	€ 2,50 incl. consumptie	Bep Janssen ☎ 481311
Legpuzzels ruilen	13.30-16.00	Dorpshuis De Schakel (eerste woensdag van de maand)		Martien Spaan ☎ 06 47161699
Seniorensoos Oosterhout	13.30-16.00	Dorpshuis De Schakel	€ 2,50 incl. consumptie	Martien Spaan ☎ 06 47161699
Seniorensoos Slijk Ewijk rummikub, sjoelen, biljarten	14.00-17.00	Dorpshuis Beatrix om de week		Dorpshuis Beatrix ☎ 481519
<b>Donderdag</b>				
Eten Wat De Pot Schaft	12.30-14.00	Dorpshuis De Schakel (laatste donderdag van de maand)	3 gangen menu € 6,00	Martien Spaan ☎ 06 47161699
Biljarten	's middag	Café Merkus		Henk Smits ☎ 463609
<b>Vrijdag</b>				
Stoelgymnastiek	11.00-12.00	Dorpshuis De Schakel	€ 12,50 per maand	Nelleke Beckering ☎ 840708
<b>Hele week</b>				
Boeken ruilen		Boekenkast De Schakel		Els Spaan ☎ 481910 ☎ 06 23647570
Klussen en vervoer		In huis of tuin tot 1,5 uur Vervoer in Oosterhout Vervoer buiten Oosterhout	€ 5,00 € 2,00 € 0,30 p/km (vergoeding)	Threes Jansen ☎ 481015 ☎ 06 51406300
Bezoeken ouderen (De Zonnebloem)		Bij iemand thuis		Corry Buil ☎ 024 8457584
Hulp bieden aan een mantelzorger of aan iemand thuis		Bij iemand thuis		Marijke Arends ☎ 350050 ☎ 06 49881094
Vrijwilligerswerk (overbetuwevoorelkaar.nl)		Bij iemand of bij een organisatie	overbetuwevoorelkaar.nl	