De Schoor



WegWijs in Almere

Een informatiepakket voor senioren in Almere

Editie november 2026



Inhoudsopgave

Algemeen	4
Ouderenwerk	6
Wonen	8
Zorg	10
Veiligheid	12
Dagelijkse handelingen	14
Gezondheid	16
Mobiliteit	18
Sociale netwerken/leven	20
Digitaal leven	23
Ouderenbonden	25
Financiën en administratie	26
Sociaal en juridisch advies	28
Tijdsbesteding	29
Levenseinde	31

Het informatiepakket is samengesteld door de werkgroep WegWijs in Almere en is digitaal te vinden op deschoor.nl/wegwijs.

WegWijs in Almere is een initiatief van het Ouderenwerk van De Schoor, Welzijn in Almere.
Voor informatie, vragen, op- en aanmerkingen of aanvullingen kunt u terecht bij WegWijs in Almere:

Via internet : deschoor.nl/wegwijs
Via e-mail : wegwijsinalmere@deschoor.nl
Via telefoon : (036) 52 78 500

De gegevens in deze uitgave zijn zorgvuldig gecontroleerd. Wij geven geen garantie voor de juistheid, volledigheid of de actualiteit van de informatie waar wij naar verwijzen. Komt u onjuistheden tegen? Dan horen wij dit graag op wegwijsinalmere@deschoor.nl.

Algemeen

Bent u nieuw in Almere, dan heten wij u van harte welkom in de groenste grote stad van Nederland en informeren wij u graag over de mogelijkheden die deze dynamische stad biedt. Ook wanneer u al enige tijd in Almere woont wijzen onze vrijwilligers u graag de weg op het gebied van o.a. wonen, gezondheid, mobiliteit, enz.

Bent u op zoek naar hulp of informatie over b.v. zorg, welzijn, wonen, dan kunt u terecht bij:

Wijkteams

wijkteams.almere.nl 14036

Het wijkteam bestaat uit professionals, onder andere op het gebied van Wmo, welzijn en maatschappelijk werk. Ze helpen u op weg om vraagstukken zelf op te lossen en kunnen u ook verwijzen naar voorzieningen in de wijk of stad. Of ze vinden een vrijwilliger die u ergens mee kan helpen. Ook kunnen zij u doorverwijzen naar professionele ondersteuning.





Ouderenwerk De Schoor

Het Ouderenwerk richt zich op alle senioren in de stad. Senioren die hun talenten willen inzetten voor anderen. Senioren die zich eenzaam voelen of in een isolement dreigen terecht te komen. Of senioren die vragen hebben over bijvoorbeeld wonen, mobiliteit of activiteiten in de wijk. De ouderenwerkers informeren u graag en verwijzen door naar een van de vele initiatieven of projecten, zowel van De Schoor als van partnerorganisaties.

Neem gerust contact met hen op:

Mariëtte Alberda, malberda@deschoor.nl of 06-5242 0105
Almere Stad West en Almere Poort Coördinator Eigen Tijd

Jolanda Gudde, jgudde@deschoor.nl of 06-3923 1165
Almere Haven
Coördinator AlmerePlusNieuwsbrief, WegWijs en WoonWijs in Almere

Nancy Peper-Kasan, npeper@deschoor.nl of 06-2835 1311
Almere Stad Oost

Henk Westhoff, hwesthoff@deschoor.nl of 06-4344 3590
Almere Buiten

Christa van der Eijken, cvandereijken@deschoor.nl of 06-3983 9254
Coördinator GedachtenKamer en Grandcafé WIJS

Saida Ezzafzafi, sezzafzafi@deschoor.nl of 06-4350 7050
Coördinator Interculturele Huiskamer Marhaba

Ilsemarysol Ferket, iferket@deschoor.nl of 06-3958 3190
Ouderenwerker voorzorgcirkels Almere Hout

Renate Joon, rjoon@deschoor.nl of 06-2154 6453
Ouderenwerker voorzorgcirkels Almere Poort, Stad Oost, Haven

Vanessa Steenbergen, vsteenbergen@deschoor.nl of 06-1467 7131
Ouderenwerker voorzorgcirkels Almere Buiten, Stad West, Haven

Elma Kaas, ekaas@deschoor.nl of 06-4344 3577
Coördinator Odensehuis Almere Haven

Caroline Schröder, cschröder@deschoor.nl of 06-8119 3622
Coördinator Odensehuis Almere Buiten en voorzitter Netwerk Dementie Flevoland

Op deschoor.nl/senioren vindt u meer informatie over verschillende projecten voor Almeerse senioren.

WegWijs in Almere
deschoor.nl/wegwijs wegwijsinalmere@deschoor.nl 036-52 78 500

De vrijwilligers van WegWijs in Almere informeren senioren over zaken als activiteiten, vrijwilligerswerk, voorzieningen, zorg, wonen en welzijn.

WoonWijs in Almere
deschoor.nl/woonwijs woonwijs@deschoor.nl 036 52 78 500
De vrijwilligers van WoonWijs inventariseren woonwensen en informeren senioren over o.a. woonregelingen en woningaanpassingen. Dit alles om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen.

Grandcafé WIJS
deschoor.nl/grandcafewijs grandcafewijs@deschoor.nl 036 52 78 500
Grandcafé WIJS biedt een gevarieerd programma voor mensen die weinig buiten de deur komen door fysieke beperkingen. Deelnemers krijgen de mogelijkheid om actief en ondernemend te blijven en andere mensen te ontmoeten. De bijeenkomsten zijn wekelijks op maandag en donderdag van 12.00-15.30 uur. Locatie: buurtcentrum Corrosia in Almere Haven.

GedachtenKamer
deschoor.nl/gedachtenkamer gedachtenkamer@deschoor.nl 036 52 78 500
De GedachtenKamer is voor Almeerders met een cognitieve achteruitgang en beginnende vergeetachtigheid/dementie. U komt hier bij voorkeur samen met uw mantelzorger naartoe. De bijeenkomsten zijn wekelijks op woensdag van 9.30-13.00 uur. Locatie: buurtcentrum Cobra in Almere Stad.

AlmerePlusNieuwsbrief
deschoor.nl/almereplus almeredezeweek.nl almereplus@deschoor.nl 036 52 78 500
Maandelijkse digitale nieuwsbrief met interessante activiteiten en achtergrondartikelen gericht op Almeerse senioren en gemaakt door senioren. Het abonnement is gratis en u ontvangt de nieuwsbrief via e-mail. De AlmerePlusNieuwsbrief verschijnt in beknopte vorm tevens elke laatste woensdag van de maand in de krant Almere Deze Week.

Odensehuis
odensehuisalmere.nl 036 52 78 500
Het Odensehuis is een ontmoetingsplek door en voor bewoners met geheugenklachten of dementie. Familieleden, vrienden, vrijwilligers en professionals zijn hier welkom. Het is een plek voor ontmoeting en herkenning, waar deelnemers vooral mogen en niets moeten en waar jong en oud verbonden zijn. In het Odensehuis worden mensen ondersteund in wat zij wél kunnen en waar mantelzorgers net zo welkom zijn als mensen met dementie. Het Odensehuis is wekelijks geopend:
Buurtcentrum Corrosia in Almere Haven, dinsdag en woensdag van 10.00-13.30 uur.
Buurtcentrum Het Evenaarhuis in Almere Buiten, donderdag van 10.00-13.30 uur.

Interculturele Huiskamer Marhaba
deschoor.nl/marhaba 036 52 78 500
Marhaba is een huiskamer voor migrantenvrouwen vanaf 55 jaar waarbij ontmoeten en informeren centraal staan. De invulling van activiteiten wordt door de senioren bepaald.
- Dinsdag 13.00-16.00 uur in buurtcentrum Kolkzicht (Almere Stad)
- Woensdag 13.00-16.00 uur in buurtcentrum Het Forum (Almere Buiten)
- Donderdag 11.00-14.00 uur in buurtcentrum Corrosia (Almere Haven)

Voorzorgcirkels
voorzorgcirkelsalmere.nl 036 52 78 500
Voorzorgcirkels zijn netwerken van 10 tot 15 ouderen/bewoners in een buurt, die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp, gezelligheid en het tegengaan van eenzaamheid. Ze spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Wie deelneemt aan een voorzorgcirkel weet dat hij of zij er niet alleen voor staat als er ooit hulp of ondersteuning nodig is. Je weet je omringd door mensen op wie je kunt rekenen. Dat is een prettig en veilig gevoel.





Wonen

Waar wilt u zelfstandig en gelukkig oud worden? Huisvesting is belangrijk en wordt belangrijker naarmate de leeftijd vordert. Heeft u zorg, hulpmiddelen, aanpassingen nodig of wilt u verhuizen naar een koop- of huurwoning? Dan staan de instanties hier op een rijtje. Wilt u veranderen van huurwoning, dan kunt u terecht bij de woningcorporaties.

Woningcorporaties

De Alliantie
de-alliantie.nl info@de-alliantie.nl (088) 00 23 200
Blekerstraat 4-6, 1315 AH Almere

Woningstichting GoedeStede
goedestede.nl post@goedestede.nl (036) 53 95 311
Verzetslaan 141, 1318 BT Almere

Woningcorporatie Ymere
ymere.nl klantenservice@ymere.nl almere@ymere.nl
06-1322 1220
(088) 00 08 900 (lokaal tarief) Rentmeesterstraat 32, 1315 JS Almere

Woonzorg Flevoland
woonzorgflevoland.nl info@woonzorgflevoland.nl (036) 52 56 820
Bartokweg 161, 1311 ZX Almere

Seniorenwoningen op DĀK regio Almere (voorheen WoningNet)
almere.mijndak.nl (0900) 36 00 036 (gebruikelijke belkosten)
Postbus 158, 1380 AD Weesp
Wilt u graag naar een seniorenwoning verhuizen? Schrijf u dan in bij DĀK regio Almere. U betaalt eenmalig € 20,00 en daarna verlengingskosten van € 14,00 per jaar. Reageer via DĀK op een seniorenwoning.

Van Groot Naar Beter
Zoek op 'van groot naar beter' op de website van de betreffende woningcorporatie.
Heeft u als huishouden van een of twee personen een huurwoning met vier of meer kamers? En wilt u met voorrang verhuizen naar een kleinere sociale huurwoning die beter bij u past? Dan kunt u gebruik maken van de verhuisregeling 'Van Groot naar Beter'. Deze regeling is bedoeld om kleine huishoudens, waarvan tenminste een huurder 55 jaar of ouder is, te stimuleren naar een beter passende woning te verhuizen en zo eengezinswoningen vrij te maken voor starters en gezinnen.

Wonen in een woonzorginstelling
Als het thuis echt niet meer gaat, kunt u dat met uw huisarts of de wijkverpleegkundige bespreken. Eén van beiden kan dan een opname in een woonzorginstelling aanvragen. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (ciz.nl; (088) 78 91 000) geeft daarna de indicatie af. In die indicatie staat precies hoeveel hulp en zorg er nodig is.

Wooncoach
goedestede.nl de-alliantie.nl ymere.nl
Raadpleeg de wooncoach van uw woningcorporatie voor b.v. zaken die komen kijken bij een verhuizing, aanpassing van uw huis, de regeling Van Groot Naar Beter.
Ymere: wooncoach-almere@ymere.nl
De Alliantie: wooncoachalmere@de-alliantie.nl
GoedeStede: wooncoach@goedestede.nl

WoonWijs
deschoor.nl/woonwijs woonwijs@deschoor.nl (036) 52 78 500
Een project waarbij senioren woonachtig in Almere (55+) samen met een vrijwilliger op zoek gaan naar de sleutel tot gelukkig en zelfstandig wonen. Wilt u in uw eigen woning oud worden? Dan gebruikt de vrijwilliger een digitaal hulpmiddel om te checken of uw huis levensloopbestendig is. Na afloop van het huisbezoek krijgt u een overzicht welke aanpassingen er eventueel nodig zijn. Wilt u verhuizen? Dan bespreekt de vrijwilliger uw wensen en geeft u informatie over wat nodig is voor deze stap.

(Pre-)mantelzorgwoning
almere.nl 14036
Mantelzorgers nemen vrijwillig de zorg op zich voor bijvoorbeeld ouders, familie of vrienden die hulpbehoevend zijn vanwege dementie of (lichamelijke) beperking. Zij kunnen diegene in huis nemen en met een 'medische verklaring van mantelzorg' aanspraak maken op bepaalde regelingen, o.a. voor het bouwen van een (pre-)mantelzorgwoning. Vraag informatie bij de gemeente Almere.

Woningaanpassingen en hulpmiddelen
almere.nl/zorg/wmo/hulpmiddelen 14036
Door de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) komen mensen met lichamelijke beperkingen en/of een progressief ziektebeeld in aanmerking voor aanpassingen aan en speciale voorzieningen voor hun woning.

Repair Café Almere
repaircafe-almere.nl repaircafe@deschoor.nl
036 – 52 78 500
U kunt hier uw kapotte huisraad gratis laten repareren door deskundige vrijwilligers.
Voor kledingreparaties kunt u hier ook terecht.

Het Klusloket
klusloket.nl info@klusloket.nl (036) 52 45 798
Vlotbrugweg 4e, 1332 AH Almere
Het Klusloket is er voor klusjes in uw huis en om uw tuin op orde te krijgen.

Senioren Woonhulp
seniorenwoonhulp.nl contact@seniorenwoonhulp.nl (085) 80 04 8878
Kleine woningaanpassingen, montage, alarmering, inpakken, verhuizen en meer.

Energie-ambassadeurs
almeerminder.nl contact@almeerminder.nl
Almeerminder is een platform van energie-ambassadeurs, vrijwilligers, die Almeerders op weg helpen met het verduurzamen van hun woning.



Zorg

Senioren willen zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Soms is daar hulp bij nodig zoals hulp in de huishouding, thuiszorg of aanvullende mantelzorg. Soms is er 24-uurs zorg nodig in een zorghotel, woonzorgcentrum of aanleunwoning. Hulpmiddelen zijn beschikbaar in zorgwinkels.

Huishoudelijke ondersteuning
wijkteams.almere.nl 14036
Als het te zwaar wordt om zelfstandig het huishouden te doen en familieleden, buren of vrienden u niet kunnen helpen, kunt u een aanvraag doen voor huishoudelijke ondersteuning bij het wijkteam in uw wijk, via het telefoonnummer van de gemeente of via de website. De gemeente Almere heeft een contract met verschillende zorgaanbieders waaruit u kunt kiezen. Voor hulp in de huishouding betaalt u een vaste bijdrage aan het Centraal Administratie Kantoor (CAK).

Thuiszorg/Wijkverpleging
Thuiszorg/Wijkverpleging kan nodig zijn, bijv. na ontslag uit het ziekenhuis of na een ongeval. Thuiszorg/Wijkverpleging wordt in Almere aangeboden door meerdere zorgverleners. De keuze ervan loopt meestal via de ziektekostenverzekering. In veel gevallen hebben zij contracten met een aantal zorgverleners en worden de kosten volledig vergoed. Diensten van niet-geselecteerde zorgverleners worden vaak gedeeltelijk vergoed.

Aanvullende mantelzorg

Seniorservice
seniorservice.nl/regios/utrecht gooienvechtstreek@seniorservice.nl
06-2500 5585
Seniorservice is een particuliere organisatie die diensten levert in en om het huis, begeleid vervoer, gezelschap, nachtzorg en 24-uurs zorg en ontlasten van mantelzorgers.

Saar aan Huis
saaraanhuis.nl info@saaraanhuis.nl (085) 90 25 807
Saar aan Huis is een particuliere organisatie voor aanvullende mantelzorg en ondersteuning van ouderen die thuis wonen.

Dagbesteding
almere.nl/zorg/wmo/dagbesteding 14036
Er zijn in Almere verschillende aanbieders van dagbesteding voor mensen met (beginnende) dementie of een lichamelijke beperking die zelfstandig thuis wonen en extra stimulans en ondersteuning nodig hebben. Een indicatie voor dagbesteding kan worden aangevraagd via het wijkteam.

Woonzorgcentrum

Zorggroep Almere
zorggroep-almere.nl/woonzorgcentrum klantadvies@zorgggroep-almere.nl
(036) 54 54 000
Zorggroep Almere beheert verschillende woonzorgcentra zoals Castrovalva, Toonladder, Polderburen, Kiekendief en Flora. In deze woonzorgcentra zijn appartementen beschikbaar voor ouderen met dementie, maar ook ELV-woningen voor mensen die om medische redenen tijdelijk niet thuis kunnen wonen.

Woonzorg Flevoland Almere
woonzorgflevoland.nl zorgadvies@woonzorgflevoland.nl
(036) 52 56 820 Bartokweg 161, 1311 ZX Almere

Woonzorgcentrum Buitenhaeghe, Leger des Heils Flevoland
legerdesheils.nl/locatie/verpleeghuis-buitenhaeghe
(036) 54 96 800 Atheneplantsoen 1, 1334 EL Almere.

Woonzorgorganisatie Saamborgh
saamborgh.nl welkom@saamborghwonen.nl (085) 27 37 413
Zorgresidentie Reedewaard (Almere Haven) (036) 54 02 077
Zorgresidentie Hoge Haeghe (Almere Buiten) (036) 82 00 618
Ook voor een tijdelijk logeer- of herstelbed.

Korian
korian.nl info@korian.nl (085) 808 70 20
Bunuellaan 1, 1325 PP Almere

Amado Zorg
amadozorg.nl info@amadozorg.nl (0527) 25 84 17
Burchard de Volderstraat 67-77, 1349 HJ Almere

Het Gastenhuis
hetgastenhuis.nl almereduin@hetgastenhuis.nl 06-1318 2242
Muiderzandweg 24, 1361 BS Almere

Zorgwinkels

Zorgoutlet
dezorgoutlet.nl (036) 52 58 741 Bolderweg 2, Almere
De Zorgoutlet beschikt over diverse nieuwe en gebruikte zorghulpmiddelen.

Vegro Thuiszorgwinkel
vegro.nl (0900) 28 87 766 Hospitaalweg 1 (hal Flevoziekenhuis)
U kunt bij de thuiszorgwinkel terecht voor het lenen, huren of kopen van artikelen nodig voor de verzorging en/of verpleging van een zieke of gehandicapte thuis.

Vilans Hulpmiddelen
hulpmiddelenwijzer.nl eengoedhulpmiddel.nl
Hoe kan ik een hulpmiddel aanvragen? Is er vergoeding mogelijk via zorgverzekeraar of gemeente? U vindt hier antwoorden. Ook het wijkteam kan u hierbij helpen.



Veiligheid

Thuis veilig voelen of niet eenzaam voelen kan via contacten, groepen en via apparaten. Maak contacten in de buurt, maar kijk ook naar de volgende mogelijkheden.

Politie Almere
politie.nl
Bij spoed: 112 geen spoed: (0900) 88 44
Meld Misdaad Anoniem (0800) 7000

Brandweer
brandweer.nl/flevoland info@brandweerflevoland.nl
Bij spoed: 112 geen spoed: (0900) 01 65
Tips brandveiligheid brandweer.nl rookmelders.nl

Ambulance
Bij spoed: 112

Meldingen openbare ruimte
almere.nl/wonen/beheer-en-onderhoud/melding-openbare-ruimte 14036 (tijdens kantooruren) of (036) 53 99 911. Bij noodgevallen (036) 53 11 502
Gemeente Almere, Stadhuis, Stadhuisplein 1, 1315 HR Almere
Meldingen over de openbare ruimte, zoals een kapotte straatlantaarn of losliggende stoeptegel, geeft u door via de site of telefonisch.

Personenalarmering
Personenalarmering zorgt er met een hals- of polszender voor dat u veilig en vertrouwd in uw eigen omgeving kunt blijven wonen. Vergoeding is afhankelijk van uw verzekering, medische situatie en persoonlijke wensen. Er zijn verschillende aanbieders, zowel van systemen die in en om de woning werken, alsook daarbuiten. Kijk voor mogelijkheden vanuit de wijkverpleging op
zorggroep-almere.nl/wijkverpleging/personenalarmering/ of
woonzorgflevoland.nl/zorgalarmering-en-telelock-bieden-meer-rust-en-zekerheid/.

Meterkastkaart
Hang de meterkastkaart op in uw meterkast en/of in uw keukenkastje. Bij inbraak of vakantie weet de politie en andere hulpverleners welke familieleden/kennissen te waarschuwen. U kunt een meterkastkaart opvragen bij de vrijwilliger van WegWijs in Almere.

Bankinformatiepunt
bankinformatiepunt.nl/uitleg-bankzaken 0800 1508
Informatie over bankzaken die veel voorkomen en hoe u ze zelf veilig kunt doen.

E-mail netwerk
deschoor.nl/emailnetwerk (036) 52 78 500
Bij het e-mail netwerk ontvangen senioren dagelijks een e-mail en stuurt de geadresseerde een mailtje terug om te laten zien dat hij/zij tot reageren in staat is.

Contactcirkel VMCA
vmca.nl/contactcirkel-almere (036) 534 14 04
Woont u alleen en vindt u het prettig om elke dag even contact te hebben met iemand? Dan is een contactcirkel misschien iets voor u. Een contactcirkel is een kleine groep mensen die elkaar op vaste momenten kort belt. Gewoon om even te praten én om te checken of alles goed gaat. Dat geeft een vertrouwd en veilig gevoel. Neemt iemand de telefoon niet op? Dan wordt er direct actie ondernomen. Er wordt contact opgenomen met een vaste contactpersoon, die langsgaat om te kijken wat er aan de hand is. Als het nodig is, wordt hulp ingeschakeld. Zo staat er altijd iemand klaar. Deelname is gratis, afgezien van de gebruikelijke telefoonkosten.

stiltemelder.nl
Voor iedere ochtend een alles ok bericht. Reageert u niet binnen de gestelde tijd? Dan wordt u gebeld en wordt uw noodcontact ingeschakeld.

Contactpersoon bij nood
Is uw telefoon vergrendeld met een code? Dan kunnen hulpdiensten uw contacten niet bekijken bij een ongeval of andere noodsituatie. Maak daarom een ICE (In Case of Emergency) contact aan. Uw telefoon hoeft dan niet ontgrendeld te worden om het noodcontact te bereiken. Hoe u dit instelt werkt verschillend voor Android en Apple toestellen. Kijk hiervoor bijvoorbeeld op eerstehulpbenjij.nl/wees-voorbereid, kies voor 'thuis' en daarna 'bereid je voor met deze checklist'.

Slachtofferhulp Nederland
slachtofferhulp.nl (0900) 01 01 (lokaal tarief)
maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur.
Slachtofferhulp is er voor het slachtoffer, maar ook voor nabestaanden, getuigen en betrokkenen.
De juridische, praktische en/of emotionele hulp is kosteloos.

Veilig Thuis Flevoland
veiligthuisflevoland.nl info@veiligthuisflevoland.nl (088) 22 20 500 Bij acuut gevaar: bel 112.
Veilig Thuis is er voor iedereen. Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen. Als u zelf slachtoffer bent of als iemand anders (misschien) slachtoffer is. Veilig Thuis is het advies- en meldpunt bij een vermoeden van kindermishandeling en/of huiselijk geweld zoals kinderverwaarlozing en ouderenmishandeling. Iedereen kan hier advies vragen en/of een melding doen.

Stichting Mendoo
mendoo.nl info@mendoo.nl (085) 117 23 00 Bij acuut gevaar: bel 112 of voor de dierenpolitie 144
Denkt u erover om hulp in te schakelen via Veilig Thuis, maar is er geen plek waar u uw huisdier kunt onderbrengen? Mendoo helpt een veilige plek te vinden. Of wilt u een dier in nood deze veilige plek bieden? Meld u dan aan als gastouder.

Centrum voor Criminaliteitsbestrijding & Veiligheid (CCV)
maakhetzeniettemakkelijk.nl
Kijk via de knop 'Senioren en Veiligheid' voor tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt van babbeltrucs, phishing (nepmailtjes) of spoofing (nabootsen van een instantie, bank, of familielid). Als u een telefoontje niet vertrouwt, verbreek de verbinding en zoek het telefoonnummer op van de instantie of bank en doe navraag. Banken vragen nooit om geld over te maken naar een andere rekening, komen nooit uw bankpas thuis ophalen en vragen nooit om uw pincode.



Dagelijkse handelingen

Dagelijks bent u bezig met activiteiten in en om het huis. Als het u niet goed af gaat, kunt u bijvoorbeeld een beroep doen op vrijwilligers en buren. Soms is het gemakkelijk om eten thuis te laten bezorgen of elders in de buurt te gaan eten. En is er iets kapot, gooi het niet weg, maar laat klussers ernaar kijken.

Vrijwilligers en Mantelzorg Centrale Almere (VMCA)
vmca.nl info@vmca.nl (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Naast het informeren, adviseren en betrekken van vrijwilligers, mantelzorgers en organisaties richt de VMCA zich ook op het voorkomen van eenzaamheid, zoeken ze maatjes voor bewoners en zetten ze vrijwilligers in bij mensen thuis.

Maaltijden
Diverse buurtcentra en maatschappelijke organisaties (b.v. Bij Bosshardt van het Leger des Heils in Almere Buiten) bieden tegen een kleine bijdrage verse maaltijden aan. Raadpleeg de activiteiten in uw buurtcentrum:
deschoor.nl/buurtcentra

Restaurant Chapeau
restaurant-chapeau.nl (036) 54 96 200
Straat van Florida 1, 1334 PA Almere Buiten
Eten bij lesrestaurant Chapeau van het ROC van Flevoland.

Restaurant De Ziel
restaurantdeziel.nl (036) 54 54 708
Poëziestraat 166 (ingang Arthur van Schendelpad), 1321 HT Almere
Restaurant De Ziel bevindt zich naast woonzorgcentrum De Archipel en is er voor iedereen. Zin in een kopje koffie, een lekkere lunch, een heerlijk glas wijn of een hoogwaardig diner? Tegen een aantrekkelijke prijs.

Apetito maaltijden
apetito-shop.nl (088) 20 12 123
Apetito bezorgt zowel warme als vriesverse maaltijden.

Thuisgekookt
thuisgekookt.nl info@thuisgekookt.nl (085) 06 08 768
Thuiskoks in uw buurt bereiden afwisselende maaltijden.

Uitgekookt
uitgekookt.nl info@uitgekookt.nl (085) 04 06 065
Bezorgservice van dagverse maaltijden op een door u gewenst tijdstip.

Maaltijd Thuis
maaltijdthuis.nl klantenservice@maaltijdthuis.nl (0888) 10 10 10
Verse maaltijden aan huis, aangeleverd door een vaste bezorger.

Om op te eten
om-op-te-eten.nl (contact via website formulier)
Maaltijden worden geleverd tot de deur of zelfs in uw koeling.

Stichting Voedselloket Almere (VLA)
vla-almere.nl secretariaat@vla-almere.nl (036) 75 05 085
De Steiger 122, 1351 AL Almere Haven.
VLA verstrekt niet alleen basisboodschappen aan mensen die tijdelijk in financiële nood verkeren, maar ook kleding, speelgoed, meubels en witgoed. Deze artikelen kunnen ook worden ingeleverd bij VLA.

2e Kanswinkel
legerdesheils.nl/locaties korps.almere@legerdesheils.nl
Pianoweg 117, 1332 AH Almere (036) 54 64 474
Moskoustraat 18, 1334 EL Almere 06-2188 8986
De kleding is niet nieuw maar wel mooi en super voordelig! Wordt dagelijks aangevuld.

Cobraderie (voorheen Weggeefwinkel)
bccobra@deschoor.nl
Buurtcentrum Cobra, Hildo Kropstraat 8, Almere
In buurtcentrum Cobra is een weggeefwinkel met kleding, schoenen en spelletjes. Per keer mogen vijf stuks gratis worden meegenomen.







Gezondheid

Gezondheid is een groot goed. Om gezond te blijven staan hieronder gegevens van bijvoorbeeld de Spoedpost Almere, rijbewijskeuring en tal van sportieve vormen van vrijetijdsbesteding.

Flevoziekenhuis
flevoziekenhuis.nl (036) 86 88 888
Hospitaalweg 1, 1315 RA Almere

Spoedpost Almere
spoedpostalmere.nl Spoed overdag: bel uw huisarts.
Spoed in de avond, nacht, het weekend en op feestdagen (0900) 20 30 203 (10 cent/min.)
Spoedpost Almere is een samenwerkingsverband tussen de Huisartsenpost, Spoedeisende Hulp Flevoziekenhuis en apotheek De Brug. De huisartsen doen de eerste opvang. U kunt niet zomaar langsgaan bij Spoedpost Almere. Altijd eerst bellen!

Spoed tandheelkundige zorg
Spoed overdag: bel uw tandarts. Spoed in de avond, nacht, het weekend en op feestdagen?
Bel de Mondzorg Poli: (036) 30 35 290

Medicijnenpaspoort
U kunt een (gratis) medicijnenpaspoort aanvragen bij uw apotheker.

Netwerk Dementie Flevoland
dementieflevoland.nl netwerkdementie@woonzorgflevoland.nl
06-1270 0115
Netwerk Dementie Flevoland is een samenwerkingsverband van partijen in Flevoland die zich bezighouden met zorg en welzijn voor mensen met dementie en hun naasten.

Rijbewijskeuring
Voor verlenging van uw rijbewijs dient u als 75-plusser een medische keuring te ondergaan. Vraag hiervoor een gezondheidsverklaring op bij het CBR op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD). Daarna kunt u een afspraak maken met een rijbewijskeuringsarts in Almere, zoals:

Rijbewijskeuring Holland: rijbewijskeuringholland.nl (085) 13 08 791 Markerkant 13-24
Rijbewijsdokter: rijbewijsdokter.nl (085) 20 87 688 Duitslandstraat 3 en Markerkant 13-10
Goedkope Keuringen: goedkopekeuringen.nl (085) 48 83 616 (buurtcentrum De Inloop)

MEE Samen
meesamen.nl info@meesamen.nl (088) 63 30 633
MEE Samen is er voor iedereen met een beperking of chronische ziekte én hun naasten.

Visio
visio.org info@visio.org (088) 585 5700
Koninklijke Visio, expertisecentrum voor blinden en slechtzienden.

Bartiméus
bartimeus.nl info@bartimeus.nl (088) 88 89 888
Specialist op het gebied van wonen, leren, werken en dagelijks leven voor mensen met een visuele beperking (slechtziendheid). Informatiespreekuur in het Flevoziekenhuis.

Oogvereniging Nederland
oogvereniging.nl info@oogvereniging.nl flevoland@oogvereniging.nl (030) 29 92 878
De Oogvereniging is er voor al uw vragen over ogen, zien en niet (goed) zien. Zij staan voor de belangen van mensen met een oogziekte en brengen hen met elkaar in contact.

Bewegen

Seniorensport bij de buurtsportcoaches
sportindewijk.almere.nl
Klik op de button Buurtsportcoach activiteiten voor het aanbod bij u in de buurt.

70+ in Beweging - wekelijks online sporten in kleine groep
senior-live.nl contact@senior-live.nl (036) 73 70 422
Vanuit uw eigen woonkamer met plezier een half uur werken aan uw conditie, begeleid door een betrokken trainer.

Nederland in beweging
maxvandaag.nl/programmas
Op werkdagen presenteert Omroep Max het televisieprogramma Nederland in beweging, vijftien minuten lang kunt u meebewegen.

Wandelen in Flevoland
wandeleninflevoland.nl Anijsstraat 10, 1314 JA Almere
Wandelen in Flevoland organiseert verschillende groepswandelingen.

Valpreventie bij ouderen
www.ggdflevoland.nl/gezond-leven/vitaal-ouder-worden/valpreventie/
Test eenvoudig uw valrisico en ontdek wat u kunt doen om zo lang mogelijk sterk te blijven staan.

Zwembad Almere Stad
optisport.nl/almerestad almerestad@optisport.nl (036) 53 02 314
Johan Sebastiaan Bachweg 3, 1323 BA Almere Stad

Zwembad De Vrijbuiter
optisport.nl/vrijbuiter vrijbuiter@optisport.nl (036) 53 71 135
Globeplein 1, 1334 BT Almere Buiten

Zwembad Almere Poort
optisport.nl/almerepoort almerepoort-receptie@optisport.nl (036) 54 05 346
Pierre de Coubertinplein 6, 1362 LB Almere Poort

Patiëntenvereniging Warm Water Therapie (PVWWT)
wwtalmere.nl
Zwembad De Vrijbuiter, Globeplein 1, 1334 BT Almere Buiten, (036) 53 71 135
Lessen voor ouderen in warm water (32° Celsius). Oefeningen door fysiotherapeuten.

Het Mineraal
hetmineraal.nl info@hetmineraal.nl (0294) 41 60 17
Radioweg 33 (Gooisekant), 1324 KW Almere
Warmwatertherapie voor mensen met reuma, artrose, chronische pijnen en/of revalidatie in gevitaliseerd zacht zwemwater. Geen prikkende ogen, geen chloorlucht.



Mobiliteit

Mobiliteit is belangrijk. Er zijn diverse mogelijkheden in Almere om mobiel te blijven, zoals stadsbussen, deeltaxi, wijkvervoer en het lenen van een scootmobiel.

AllGo Servicepunt
klantenservice.allgobus.nl (085) 20 80 290
Stationsplein 22 in Almere
Op het Station Almere Centrum zit de AllGo Servicewinkel. Reizigers kunnen hier terecht voor vervoer-bewijzen en abonnementen, voor vragen en om eventuele problemen op te lossen. De servicewinkel is van maandag tot en met vrijdag geopend van 7.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 15.00 uur.

Wmo-vervoer Almere
wijkteams.almere.nl/vervoer 14036
Kunt u niet zelfstandig met het openbaar vervoer reizen en heeft u ook geen familie of vrienden die u kunnen halen en brengen? Er zijn verschillende vervoersvoorzieningen in Almere. Zo zijn er het Automaatje en de Buurthopper. Mocht u hiermee niet voldoende in uw vervoersbehoefte kunnen voorzien dan kunt u bij het wijkteam een aanvraag doen voor een deeltaxi met Wmo-vervoer. Ritten boeken kan in de 9292-app, op wmo-vervoeralmere.nl of op 036-2300032, bij voorkeur 1 dag van tevoren, vóór 21.00 uur.

Valys vervoer
valys.nl (0900) 96 30 (lokaal tarief)
Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal-recreatieve uitstapjes buiten Almere willen maken. U betaalt wel een kilometerprijs. Voor Valys vervoer hebt u een Valyspas nodig. Bij uw aanvraag dient u specifieke documenten van de gemeente aan te leveren. Reserveer 24 uur van tevoren en op vrijdag voor weekendritten.

Sentire
Connexxion.nl (zoek op 'Sentire') (0900) 26 66 399
Het Sentire reisproduct van Connexxion is ontwikkeld voor mensen met een visuele beperking. Met Sentire reist u op saldo tegen een lager instaptarief (€ 1,20) in metro, bus, tram en in het OV over water in heel Nederland. Sentire kunt u laden op uw persoonlijke OV-chipkaart.

ANWB Automaatje
vmca.nl/anwb-automaatje automaatje@vmca.nl
(036) 53 41 404 (maandag t/m vrijdag 9.30 – 12.30 uur)
Vrijwilligers vervoeren met hun eigen auto, tegen een kleine onkostenvergoeding (€ 0,35 per km), minder mobiele plaatsgenoten die niet (meer) zelf voor vervoer kunnen zorgen of niet van de bestaande vervoersdiensten gebruik kunnen maken. Het kan gaan om een kort ritje in Almere of een langere rit buiten Almere. Aanvragen kan 5 werkdagen van tevoren.

Zonnebloemauto
zonnebloemauto.welzorg.nl
Een Zonnebloemauto is te huur via Welzorg Auto op Maat met een Zonnebloempas voor mensen met een rolstoel of scootmobiel. Aanschaf van een Zonnebloempas en de eerste keer reserveren met Zonnebloempas kost 10 euro.

Wijkvervoer Buurthopper
buurthopper.nl info@buurthopper.nl (036) 20 22 045 (ma-vrij 9.00-17.00 uur)
De Buurthopper rijdt binnen 1 van de stadsdelen van Almere (dus niet tussen de verschillende stadsdelen, met uitzondering van vervoer naar het Flevoziekenhuis). U kunt telefonisch of via de website ritjes aanvragen. U betaalt 3 euro contant of met pin bij de chauffeur. Is de terugrit binnen het uur, dan kosten de twee ritten in totaal 4 euro. Een rit naar het ziekenhuis kost 6 euro.

Buurtmobiel Almere
buurthopper.nl/scootmobiel of (036) 20 22 045
Leenscootmobielen zijn gratis beschikbaar voor een dag(deel).

Blijf Veilig Mobiel
blijfveiligmobiel.nl
De website bevat diverse digitale testen en een scootmobiel keuzewijzer.

Auto Aanpassers Nederland (AAN)
autoaanpassers.nl
Autorijden is vooral voor mensen met een functiebeperking de ultieme vrijheid. De AAN heeft als doelstelling automobiliteit voor mensen met een lichamelijke beperking te maximaliseren.

Gehandicaptenparkeerkaart
wijkteams.almere.nl 14036
Hebt u een fysieke beperking, dan kunt u een aanvraag doen voor een (Europese) gehandicaptenparkeer-kaart via de website van de wijkteams. Deze parkeerkaart wordt verstrekt aan mensen die door aantoonbare beperkingen mobiliteitsproblemen hebben. Een medisch advies van een keuringsarts is noodzakelijk. Aan zowel het medisch advies als de kaart zijn kosten verbonden.



Sociale netwerken/leven

In deze rubriek vindt u ontmoetingsplaatsen om met mensen van gedachten te wisselen, met lotgenoten te praten en contacten op te doen. Zelf iets organiseren voor de buurt? Vraag wijkbudget aan!

Wijkbudget
almere.nl/subsidies/wijkbudget 14036 (vraag naar gebiedssecretaris)
Het wijkbudget is een financiële ondersteuning voor ideeën van bewoners voor andere bewoners in de straat, de buurt of zelfs een stadsdeel of de stad. Je kunt geld krijgen voor activiteiten waarbij je elkaar beter leren kennen of iets voor een ander doet.

Buurtkamers
deschoor.nl/buurtkamers (036) 52 78 500.
In steeds meer buurtcentra is een Buurtkamer te vinden. In de Buurtkamer word je altijd gastvrij ontvangen door een vrijwilliger. Je kunt er een praatje maken, meedoen met activiteiten of bijvoorbeeld creatief bezig zijn. Van de vrijwilligers krijg je een (gratis) kop koffie of thee. In de Buurtkamer leer je nieuwe mensen kennen of spreek je af met andere mensen. Ook bestaat de mogelijkheid om zelf een activiteit te bedenken. Iedereen is welkom. De Buurtkamers bieden wekelijks een lunch aan voor € 1,50 euro.

Vriendschap op maat
vmca.nl/vriendschap-op-maat2 (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere. In dit maatjesproject van de VMCA wordt een vrijwilliger gekoppeld aan iemand met een psychische kwetsbaarheid.

Burennetwerk
vmca.nl/burennetwerk2 (036) 53 41 404 (maandag-vrijdag 9.30 – 12.30 uur)
Hulp aan mensen die door ouderdom, beperking of een klein budget geen hulp kunnen inschakelen via hun eigen netwerk of betaalde krachten. Vrijwilligers helpen met dagelijkse dingen zoals kleine klusjes, boodschappen, samen wandelen of koffiedrinken en vervoer naar een arts of ziekenhuis (Automaatje).

Fietsmaatjes Almere
fietsmaatjesalmere.nl
Lijkt het u heerlijk om nog eens een fietstochtje te maken in de omgeving? Maar kunt u door omstandigheden, zoals ouderdom, ziekte of beperking niet (meer) fietsen? Met Fietsmaatjes Almere kunt u samen met een vrijwilliger fietsen op één van onze duofietsen met trapondersteuning. U zit dan naast elkaar op een comfortabele stoel. De tocht duurt ca. 1 – 3 uur, afhankelijk van uw wensen. De vrijwilliger stuurt en trapt en u kunt als gast, in uw eigen tempo meetrappen (dit hoeft niet).

Vervangende zorg (respijtzorg)
vmca.nl/volwassen-vervangende-zorg2 (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere. Respijtzorg en buddyzorg biedt ondersteuning aan mensen met een chronische of levensbedreigende ziekte zoals kanker, Multiple Sclerose of ALS en/of hun naasten/mantelzorgers. Een maatje ondersteunt bij levensvragen. De periode dat een maatje ondersteunt varieert.

Vriendenkringen
vmca.nl/vriendenkringen2 (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Vriendenkringen brengt mensen bij elkaar die op zoek zijn naar sociale contacten. Dat kan om allerlei redenen. Misschien wonen ze pas in Almere, vinden ze het moeilijk om contact te leggen of willen ze simpelweg hun sociale netwerk vergroten. De vriendengroep bestaat uit minimaal 4 personen, in het begin begeleid door een vrijwilliger.

Parkinson Café Almere
parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-almere
parkinson.cafe.almere@gmail.com (036) 53 73 498
Buurtcentrum Filmwijk, Walt Disneyplantsoen 76-78, 1325 SX Almere
Iedere tweede dinsdag van de maand biedt het Parkinson Café van 13.30-15.30 uur informatie en ontspanning aan mensen met Parkinson, hun partners en/of hun mantelzorgers. Toegang is gratis; voor consumpties wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Alzheimer Café
alzheimer-nederland.nl/regios/Flevoland/alzheimer-cafe-almere
alzheimercafe.almere@alzheimervrijwilligers.nl (036) 53 47 832
Restaurant De Ziel (bij woonzorgcentrum De Archipel), Poëziestraat 166, 1321 HT Almere
Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familieleden, hulpverleners en belangstellenden.

Alzheimer Trefpunt Almere Haven
alzheimer-nederland.nl/regios/flevoland/locatie/alzheimer-trefpunt-almere
at.almere@alzheimervrijwilligers.nl
Bijeenkomst voor mensen met dementie, partners, familie, hulpverleners en belangstellenden.
Elke 3e donderdag van de maand bent u welkom voor diverse onderwerpen en sprekers. Toegang is gratis.

Buurtbemiddeling
buurtbemiddelingalmere.nl buurtbemiddeling@deschoor.nl
(036) 52 78 500 Haagbeukweg 153, 1318 MA Almere.
Buurtbemiddeling is gratis en helpt met conflicten oplossen tussen bewoners onderling met bemiddeling door buurtbemiddelaars.

Parkhuys Almere
parkhuysalmere.nl secretariaat@parkhuysalmere.nl (036) 53 54 444
Edvard Munchweg 18b, 1328 MA Almere
Parkhuys Almere is een inloophuis voor mensen die te maken hebben met kanker.

Wijkwinkel Almere
wijkwinkelhaven.wixsite.com/almere wijkwinkelhaven@gmail.com
06 1624 8233 (Maureen Timmer). Kerkstraat 105, 1354 Almere
De Wijkwinkel biedt een helpende hand met bijvoorbeeld het invullen van formulieren, het vinden van passende hulpverlening en andere praktische zaken als (op)voeding, kleding en een noodpakket (levensmiddelen).

Boodschappenhoekje
hetboodschappenhoekje.nl info@hetboodschappenhoekje.nl
06 5737 6327, Bivak 1, 1353 AA Almere. Het Boodschappenhoekje Almere komt op voor mensen die het wat moeilijker hebben om de eindjes aan elkaar te knopen. Het aanbod bestaat uit periodiek goed gevulde tassen. Ook worden er diverse activiteiten georganiseerd, zoals een handwerkclub. Boodschappenhoekje verwijst door naar andere stichtingen en gemeente.

Ruil- en weggeefinitiatieven
deschoor.nl/buurtkracht/ruilenweggeven
Er zijn in Almere veel leuke ruil- en/of weggeefinitiatieven: ruilkast, minibieb, zwerfboekenkast, kookboekkast, ruiltafel, plantenbieb, weggeefwinkel, buurtkoelkast, voedselkast etc. Deze initiatieven zorgen voor verbinding in de buurt, dat spullen hergebruikt worden of een nieuwe bestemming krijgen en zijn vaak ook broodnodig.

Nationale Vereniging De Zonnebloem
zonnebloem.nl Nationaal Bureau (076) 56 46 464.
De Zonnebloem wil een bijdrage leveren aan het leven van mensen die door ziekte, handicap of gevorderde leeftijd lichamelijke beperkingen hebben en voor wie een sociaal isolement dreigt. Vrijwilligers helpen met contacten en trekken eropuit.

Expertisecentrum Mantelzorg Almere
vmca.nl/informatie-en-ondersteuning info@vmca.nl (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Het Expertisecentrum Mantelzorg is dé vindplek voor informatie, advies, ondersteuning en coaching op het gebied van mantelzorg.

Mantelzorgwaardering
almere.nl/mantelzorg
De gemeente Almere wil alle mantelzorgers in het zonnetje zetten die langdurig en intensief zorgen voor een inwoner. Dat gebeurt via een mantelzorgwaardering. Het aanvraagformulier hiervoor staat op de webpagina. Aanvraagperiode juli-augustus.

Goed ontmoet
humanitasalmere.nl/eenzaamheid goedontmoet.almere@humanitas.nl (036) 53 97 040
Goed Ontmoet biedt ondersteuning aan Almeerders die last hebben van eenzaamheid en daar verandering in willen. U wordt gekoppeld aan een vrijwilliger waarmee u wekelijks contact heeft. Een vrijwilliger gaat samen met u op zoek naar wat er voor u nodig is om de situatie te veranderen.

HartZaak Almere
hartzaakalmere.nl
HartZaak Almere is er voor iedereen die behoefte heeft aan een plek om even koffie te drinken, een luisterend oor te vinden, ervaringen te delen of anderen te ontmoeten. HartZaak is open wanneer veel andere deuren dicht zijn. Op bijna alle zondagmiddagen in de maand is er een gezellige inloop!

Centrum voor Levensvragen Flevoland
cvl-flevland.nl info@cvl-flevoland.nl 06-1517 1448 (maandag-vrijdag van 10.00-18.00 uur)
Het Centrum voor Levensvragen Flevoland is er voor inwoners van Flevoland die behoefte hebben aan een gesprek over levensvragen en zingeving. Om het hart te luchten, om een ander perspectief te zien, om diepere gevoelens onder woorden te brengen. Dit is gratis voor inwoners van Flevoland die thuis wonen en ouder dan 50 zijn, of ernstig ziek zijn, of een naaste hebben die ernstig ziek is.

Nextdoor
nextdoor.nl
Met Nextdoor haalt u het meeste uit uw buurt. Een manier om direct in contact te komen met de mensen, bedrijven en gebeurtenissen bij u in de buurt.

Chatten

De Luisterlijn
deluisterlijn.nl ehulp@deluisterlijn.nl (088) 07 67 000 (24 uur per dag)
Dag en nacht een luisterend oor. Voor als u ergens anoniem over wilt praten. De Luisterlijn is beschikbaar via telefoon, e-mail en chat.





Digitaal leven

U kunt er niet meer onderuit. Een computer is gemeengoed geworden. Wilt u meer leren over het gebruik van computers, tablets of smartphones, of zoekt u hulp bij het oplossen van digitale problemen, dan zijn hier enkele adressen.

Digiwijzer
digiwijzeralmere.nl
Overzicht van digitale ondersteuningsmogelijkheden in Almere.

Senior-Live
senior-live.nl contact@senior-live.nl (036) 73 70 422
Kerkgracht 51, 1354 AG Almere Haven; computerinloop-spreekuur, elke vrijdag 10.00 tot 12.30 uur. Hulp, workshops en cursussen voor handig gebruik van de telefoon, tablet, laptop of computer. Professionele hulp bij gebruik/installatie van de computer en het internet.

Gilde Computerhulp
vmca.nl/gilde-computerhulp2 gilde@vmca.nl (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Vrijwilligers helpen senioren bij het oplossen van problemen met hun computer. Kosten: ca. € 5,00 per bezoek voor reiskosten en overige kosten.

Computerhelpdesk Almere
deschoor.nl/computerhelpdesk computerhelpdeskalmere@gmail.com 06-2227 2973
De Computerhelpdesk Almere is voor iedereen die problemen heeft met laptop, tablet en/of smartphone en daarbij ondersteuning nodig heeft. U bent welkom op één van de spreekuren waar u met veel plezier kosteloos wordt geholpen door de technisch goed onderlegde vrijwilligers. Aan thuishulp zijn kosten verbonden.

De Nieuwe Bibliotheek Digitaal
denieuwebibliotheek.nl/digitaal
De Nieuwe Bibliotheek heeft diverse cursussen over digitale vaardigheden, zoals computerlessen en werken met DigiD.

Interessante websites voor senioren

deschoor.nl/senioren
Informatie over verschillende projecten en voorzieningen voor Almeerse senioren.

senioren.klikwijzer.nl
Een overzicht van websites voor senioren.

www.seniorweb.nl
Seniorweb maakt de digitale wereld toegankelijk voor iedereen die daar hulp bij kan gebruiken. Deze site laat senioren veel mogelijkheden van de computer en het internet ervaren, waaronder internetbankieren.

seniorplaza.nl
De plaats waar u als 50-plusser mensen kunt zoeken en gegevens kunt vinden en uitwisselen met anderen.

maxmeetingpoint.nl
Max Meeting Point is een gratis site met het doel senioren in de gelegenheid te stellen hun sociale netwerk uit te breiden. Hier ontmoet u leeftijdsgenoten met wie u kunt mailen en chatten, om daarna samen of in clubverband activiteiten te ondernemen.

seniorenvoordeelpas.nl
klantenservice@seniorenvoordeelpas.nl (085) 07 00 900
Een website voor financieel voordeel, informatie en tips.

50plusplein.nl
Een site voor het uitwisselen van tips zoals toerisme, gezondheid en nieuwtjes; van alles waar moderne 50-plussers zich mee bezighouden.

neurocampus.nl
Test uzelf. Taal, rekenen, inzicht, geheugen en logica vormen samen de allround braintraining.
Elke oefening bestaat uit tien opgaven waar u twee minuten de tijd voor krijgt.

oefenen.nl
Met oefenen.nl verbetert u uw vaardigheden. Leer meer over gezondheid, geld en werk aan de vaardigheden rekenen, schrijven, lezen en internetten.

plusonline.nl
Veel informatie voor senioren.

podcastluisteren.nl
Podcasts voor het beluisteren van nieuws, achtergronden en persoonlijke verhalen.

samenspelen.online/spellen-overzicht
Samen Spelen Online is een samenwerking van Games for Health, het Radboud UMC en coöperatie DELA.

oudgeleerdjonggedaan.nl
Gratis online colleges voor senioren door studenten.

Ouderenbonden

Ouderenbonden zijn belangenverenigingen voor ouderen die actief zijn op het terrein van politiek en de belangenbehartiging van de individuele oudere. In veel plaatsen worden wekelijks of maandelijks activiteiten georganiseerd door de plaatselijke afdelingen van deze organisaties.

Vereniging ANBO-PCOB
anbo-pcob.nl contact@anbo-pcob.nl (0348) 46 66 66
De ANBO-PCOB heeft geen actieve afdeling in Almere. Alle contacten lopen via het hoofdkantoor in Woerden. De vereniging staat open voor leden met een verschillende levensovertuiging en bijbehorende waarden.

Seniorenvereniging KBO-Almere (voorheen Katholieke Bond van Ouderen)
kbo-flevoland.nl/almere voorzitter.kboalmere@gmail.com
06 231 88 610 (Ingeborg Korte)
De vereniging organiseert maandelijks een ledenmiddag met een wisselend thema. Tevens worden bustochten en vakantieweken georganiseerd. Leden van KBO-Almere kunnen tegen een kleine vergoeding hun belastingaangifte laten verzorgen door een (KBO-)belastinginvuller. Ook hulp bij het aanvragen van zorg- en huurtoeslag is mogelijk.

De Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen (NBP)
pensioenbelangen.nl info@pensioenbelangen.nl (070) 36 01 921
(maandag t/m donderdag 8.30-17.00 uur). Boerhaavelaan 40, 2713 HX Zoetermeer
De NBP is een organisatie voor de behartiging van collectieve en individuele pensioenbelangen.



Financiën en administratie

Kunt u hulp gebruiken bij uw financiën en/of administratie? Of heeft u vragen over bijvoorbeeld belastingaangifte, huurtoeslag, pgb of Wmo?

Administratief spreekuur van het wijkteam
wijkteams.almere.nl 14036
Heeft u hulp nodig bij het invullen van een formulier of begrijpt u een brief niet? Of wilt u hulp bij DigiD of voor iets anders dat u via internet wilt regelen? De deskundige vrijwilligers helpen u graag op weg.
Het administratief spreekuur is gratis.

Thuisadministratie
humanitasalmere.nl almere@humanitas.nl (036) 53 97 040
Schoutstraat 45, 1315 EW Almere
Een vrijwilliger ondersteunt met het ordenen van binnengekomen post, het op orde brengen van de administratie en het beheren van de financiën.

Administratieve Adviezen
vmca.nl/gilde-administratieve-adviezen2 gilde@vmca.nl (036) 53 46 027
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Als het u niet lukt om uw geldzaken/administratie op orde te krijgen of te houden, kunt u een beroep doen op de vrijwilligers van Het Gilde. Zij bieden ook ondersteuning bij het invullen van de belastingaangifte.

Raad & Daad
legerdesheils.nl/locatie/korpsalmere korps.almere@legerdesheils.nl (036) 54 64 474
Leger des Heils, 't Klankbord, Pianoweg 117, 1312 JD Almere
Maak een afspraak bij Raad & Daad voor het invullen van formulieren (geen belastingformulieren), doorverwijzen en eerste contact leggen naar instanties of noodopvang, orde op zaken stellen in persoonlijke administratie, informatie en maaltijdvoorziening.

Verder (voorheen Plangroep)
verdergroep.nl info@verdergroep.nl (088) 50 04 897
Bij Verder kunt u terecht voor hulp bij budgetproblemen. Als u schulden heeft waar u zelf niet meer uit denkt te komen, meld u dan aan.

Nibud
nibud.nl via contactformulier (030) 23 91 350 (werkdagen 9.00-13.00 uur)
Het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (Nibud) is een onafhankelijke stichting die informeert en adviseert over financiën van huishoudens.

Zorgtoeslag
rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorgverzekering/vraag-en-antwoord/kan-ik-zorgtoeslag-krijgen
Zorgtoeslag is een bijdrage in de zorgverzekeringskosten. Mensen met een laag inkomen komen in aanmerking voor een tegemoetkoming in de zorgverzekering.

Belastinginvulhulp
kbo.flevoland.nl/almere, knop 'wie doet wat'
anbo-pcob.nl contact@anbo-pcob.nl (0348) 46 66 66
Leden van de ouderenbonden ANBO-PCOB en KBO kunnen tegen een kleine vergoeding hun belasting-aangifte laten verzorgen. Ook hulp voor zorg- en huurtoeslag.

Gilde administratieve hulp
vmca.nl/gilde-administratieve-adviezen2 (036) 53 41 404
Vrijwilligers helpen met het invullen van formulieren van o.a. belasting, huursubsidie, aanvragen voor sociale bijstand, toeslagen en kwijtscheldingen. Kosten: € 5,00 per bezoek.

Huurtoeslag
belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/huurtoeslag/huurtoeslag
De huurtoeslag is een tegemoetkoming in de huurkosten die u moet betalen. U hoeft het maar één keer aan te vragen, waarna u jaarlijks automatisch de huurtoeslag ontvangt.

Bijzondere bijstand
almere.nl/werken/hulp-als-je-te-weinig-geld-hebt/bijzondere-bijstand 14 036 Stadhuis, Stadhuisplein 1, 1315 HR Almere
Bij ziekte, handicap of ouderdom kan er sprake zijn van extra kosten. Het is mogelijk hiervoor bijzondere bijstand aan te vragen. Denk aan extra kosten voor warme maaltijdvoorziening of extra kosten vanwege een chronische ziekte.

Persoonsgebonden budget (pgb)
svb.nl/nl/pgb/
Het persoonsgebonden budget (pgb) is een bedrag waarmee cliënten zelf een zorgverlener, verzorgende of begeleider kunnen betalen. Hiervoor is een indicatie van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig.

Per Saldo
pgb.nl Churchilllaan 11, 3527 GV Utrecht (0900) 74 24 857 (€ 0,20 per minuut)
Maandag t/m donderdag 10.00–17.00 uur.
De vereniging voor mensen met een persoonsgebonden budget (pgb).

Sociale Verzekeringsbank (SVB)
svb.nl (030) 26 48 200; aow (0570) 50 60 10; aio (0570) 50 60 80
De SVB is de uitvoerder van volksverzekeringen in Nederland, persoonsgebonden budget (svb.nl/nl/pgb), algemene ouderdoms wet (svb.nl/nl/aow) en aanvullende inkomensvoorziening ouderen (svb.nl/nl/aio).

Wmo eigen bijdrage
hetcak.nl (0800) 19 25
Voor de meeste Wmo-voorzieningen betaalt u een eigen bijdrage aan het Centraal Administratie Kantoor (CAK).

IDO spreekuur; Informatiepunt Digitale Overheid & digitale helpdesk
denieuwebibliotheek.nl/informatiepunt-digitale-overheid ido@denieuwebibiliotheek.nl
(036) 54 82 267
Hulp is gratis en lidmaatschap van de bibliotheek is niet nodig. Heeft u vragen over DigiD, toeslagen of moeilijke brieven? Heeft u hulp nodig met uw tablet, smartphone, e-books lenen of apps installeren? Het IDO geeft informatie of u wordt doorverwezen naar iemand die u verder helpt.



Sociaal en juridisch advies

Heeft u advies nodig over regelingen of wetten of heeft u ondersteuning nodig bij gesprekken, dan kunt u met onderstaande instanties contact opnemen.

Onafhankelijke Cliënt Ondersteuning (OCO)
ocoalmere.nl info@ocoalmere.nl (036) 20 02 158
Ondersteuners helpen u bij contact met de gemeente, het wijkteam, zorgaanbieders of andere instanties. Hulp is gratis.

Cliënten Beraad Almere
cba-almere.nl info@cba-almere.nl Grasmeent 109, 1357 JM Almere
Het Cliënten Beraad Almere (CBA) geeft de gemeentelijke overheid gevraagd en ongevraagd advies over onderwerpen die direct verband houden met de positie van Almeerders met een minimaal inkomen.

Sociaal Raadslieden
raadsliedenalmere.nl (036) 20 07 998
De sociaal raadslieden van De Schoor geven inwoners van Almere gratis informatie en advies op sociaal-juridisch gebied. Vaak zal de informatie of het advies voldoende zijn om weer verder te kunnen. Soms is er iets meer nodig, zoals een brief of een bezwaarschrift van de sociaal raadslieden voor inwoners met de laagste inkomens.

Stichting Wetswinkel Almere
wetswinkelalmere.nl via het contactformulier op de website.
Allendestraat 42, 1324 WB Almere Stad
U heeft een probleem en u weet niet wat u ermee aan moet, maar u wilt het probleem zelf oplossen? De wetswinkel geeft gratis advies, maar laten u graag zoveel mogelijk zelf doen. Zij helpen u via een spreekuur, een telefonisch spreekuur of op locatie.

NU Recht
nurecht.nl (0900) 0145
Voor juridisch advies over een arbeidsgeschil, een scheiding of een ander conflict.

Notaristelefoon
notaris.nl (0900) 34 69 393 (€ 0,80 per min.).
Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00-14.00 uur.
De Notaristelefoon is er voor algemene vragen over erfenissen, testamenten, schenkingen, het kopen van een huis, huwelijkse voorwaarden en nog veel meer.

Kwijtschelding gemeentelijke belastingen
almere.nl/wonen/belastingen/kwijtschelding-aanvragen
Met een laag inkomen kunt u een aanvraag indienen voor kwijtschelding van de gemeentelijke belastingen. U hoeft de belasting dan niet of niet volledig te betalen.



Tijdsbesteding

Heeft u tijd over en wilt u graag iets doen? Is vrijwilligerswerk iets voor u? Of wat dacht u van lezen of een bezoekje aan de bibliotheek? Er is in de zomer een Zomerschool met interessante lezingen, maar ook culturele uitstapjes.

De Nieuwe Bibliotheek
denieuwebibliotheek.nl (036) 54 86 000
In De Nieuwe Bibliotheek vindt u een uitgebreide collectie (grootletter) boeken, dvd's, tijdschriften, luisterboeken en nog veel meer zoals bibliotheek aan huis, leesclubs, lezingen en films.

Passend lezen
passendlezen.nl (070) 33 81 500
Dit is het adres voor het lenen van gesproken boeken, kranten, tijdschriften en brailleboeken.

Levensboek
humanitasalmere.nl levensboek.almere@humanitas.nl (036) 53 97 040
Schoutstraat 45, 1315 EW Almere
Levensboek is een project voor iedereen die zijn levensverhaal wil vertellen. Een vrijwilliger helpt bij het schrijven van het verhaal. De ondersteuning is kosteloos.

Zomerschool voor Senioren Almere
zomerschoolvoorseniorenalmere.nl zomerschoolvoorsenioren@gmail.com 06-2318 8610
(8.00-10.00 uur) De Zomerschool voor Senioren is een initiatief van de KBO-afdeling Almere in samenwerking met De Schoor. Tijdens de zomervakantieweken kunnen Almeerse 50-plussers deelnemen aan recreatieve, educatieve en culturele activiteiten.

Diligence Almere
diligence-almere.nl info@diligence-almere.nl
(036) 20 22 044 (werkdagen tussen 10.00 -13.00 uur) Bolderweg 1, 1332 AX Almere
Diligence Almere organiseert diverse uitjes voor mensen van 55 jaar en ouder, bijvoorbeeld naar een museum, een rondvaart, de markt of een tuincentrum. U wordt thuis opgehaald en ook weer thuisgebracht. Kosten zijn afhankelijk van het soort uitje.

Het Gilde Almere
vmca.nl/gilde2 gilde@vmca.nl (036) 53 41 404
Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Het Gilde is een vrijwilligersorganisatie. Het doel is kennis en ervaring te delen en over te dragen aan anderen. Bij Het Gilde vindt u een ruim aanbod aan begeleiding en activiteiten op het gebied van taal, wandelen, organisatie, computer, belasting en administratie.

Stichting OOPOEH
oopoeh.nl (020) 78 53 745
Stichting OOPOEH helpt senioren aan meer beweging en gezelligheid door hen te koppelen aan een lieve oppashond in de buurt.

Wandelclub De Witte Stokjes
(036) 53 46 569, Lydia Davids Huis van de Waterwijk, Slufterplantsoen 10, 1316 KX Almere
Iedere dinsdag wandelingen van ongeveer een uur voor mensen met een visuele beperking. Verzamelen in het Huis van de Waterwijk tussen 13.30-14.00 uur. Deelname is gratis.

Klup
kluppen.nl help@kluppen.nl
Wekelijks meer dan 600 nieuwe activiteiten waar u uit kunt kiezen. Genieten doe je samen. Ontmoet daarom andere kluppers uit de buurt met gemeenschappelijke interesses. Het draait om vriendschap.

Pygmalion Poort, Kunst en Cultuur
pygmalion-poort.nl
Meer dan 24 cultuurmakers in het artistieke hart van Almere Poort bieden diverse creatieve workshops en cursussen.

Senior-Live Taalmaatjes
senior-live.nl contact@senior-live.nl (036) 73 70 422
Word taalmaatje en help iemand uit een andere cultuur op een leuke, ontspannen manier Nederlands praten en oefenen. Online, één uur in de week.







Levenseinde

Elk leven komt tot een einde. Heeft u een levenstestament en/of een testament voor uw familieleden? Praat er tijdig over met een van onderstaande instanties.

Held in huis
vmca.nl/volwassen-vervangende-zorg2 (036) 53 41 404 - Wagenmakerbaan 43, 1315 BC Almere
Binnen Held in Huis worden vrijwilligers ingezet voor het ontlasten van mantelzorgers met informele respijt-zorg. Vrijwilligers bieden ook praktische en emotionele ondersteuning aan mensen met levensbedreigende aandoeningen.

Levenstestament
notaris.nl
In een levenstestament legt u vast wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als u dit zelf niet meer kunt.

Testament
notaris.nl/bij-overlijden/testament (0900) 34 69 393 (€ 0,80 per min.)
degoedkoopstenotaris.nl/almere (088) 24 24 611 (€ 0,80 cent per min.)
In een testament geeft u zelf aan wie uw erfgenamen zijn en welk deel van uw nalatenschap zij krijgen. Voor het maken van een testament gaat u naar de notaris.

Euthanasie
rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/vraag-en-antwoord
Vragen en antwoorden over euthanasie. Dit betreft de Wet toetsing levensbeëindiging op verzoek en hulp bij zelfdoding in de praktijk.

Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE)
nvve.nl nvve.nl/contact (020) 62 00 690
Leidsegracht 103, 1017 ND Amsterdam
De NVVE geeft voorlichting en informatie over euthanasie en hulp bij zelfdoding.

Palliatieve zorg
overpalliatievezorg.nl
Informatie over zorg in de laatste levensfase voor mensen met een ongeneeslijke ziekte.

Hospice
hospicealmere.nl (036) 52 47 403 - Meesterstraat 69A, 1315 GV Almere
Een hospice biedt zorg aan mensen in hun laatste levensfase.

Steun bij rouw
humanitasalmere.nl sbr.almere@humanitas.nl (036) 53 97 040
Schoutstraat 45, 1315 EW Almere
Een luisterend oor en mentale steun voor mensen die net een dierbare hebben verloren.

De Schoor



Contact

Haagbeukweg 153
1318 MA Almere
036-5278500

info@deschoor.nl
www.deschoor.nl
@deschoor
#deschooralmere
#deschoorwelzijninalmere
#deschooralmere