

Alle belangrijke
gegevens op een rijtje:

Wegwijs
door
Druten



INFORMATIEGIDS VOOR SENIOREN IN DE GEMEENTE DRUTEN

INLEIDING

DE INFORMATIEGIDS VOOR SENIOREN IN DE GEMEENTE DRUTEN

Voor u ligt de informatiegids voor senioren in de gemeente Druten. In deze gids vindt u een overzicht van activiteiten en belangrijke informatie van organisaties, verenigingen en wijkcentra die ondersteuning bieden op het gebied van welzijn, zorg, wonen, vervoer, recreatie en administratie.

De informatiegids voor senioren is gratis en verkrijgbaar bij MeerVoormekaar, het Sociaal Team, de Remise, de Bibliotheek, de seniorenverenigingen, de huisartsenpraktijken en wijkcentra in de gemeente Druten. De gids is ook digitaal verkrijgbaar via de website van MeerVoormekaar en de gemeente Druten.

Veel leesplezier!



VOORWOORD

Er bestaat een breed scala aan activiteiten in de gemeente Druten. Wat wordt er veel gedaan en ondernomen voor senioren. Ik zie hoe leuk het is om ouder te worden in de gemeente Druten.

Deze informatiegids geeft u een overzicht hiervan. Het helpt u naar de juiste organisatie of vereniging. Mocht u iets zoeken dat niet in deze gids staat, neem dan contact op met MeerVoormekaar. Dan gaan we kijken wat we voor u kunnen betekenen.

Hartelijke groet,

Herman Janssen

Directeur bestuurder MeerVoormekaar



INHOUDSOPGAVE



BELANGRIJKE GEGEVENS 5

Huisartsenpost	6
Eigen huisarts	6
Eigen apotheek	6
Eigen medisch specialist	6
Eigen tandarts	6



ONTMOETEN, RECREATIE, SPORT, MUZIEK, RELIGIE 7

Nieuws en media	7
Wijkcentra en dorpshuizen ..	8
Seniorenverenigingen/ Recreatie en ontspanning ..	9
Sport en bewegen	12
Eten en ontmoeten, maaltijdvoorzieningen	21
Ontmoeten en samen- komen	21
Zingen en muziek maken	23
Religie en levens- beschouwing	25



WELZIJN, ONDER- STEUNING EN ZORG 26

MeerVoormekaar	26
Vrijwilligerswerk	26
Sociaal Team Druten	27
Particuliere dienst- verlening	27
Gezond Ouder Worden	27
Welzijnsbezoeken	28
Sociale en professionele personalarmering	28
Hulpmiddelen lenen	28
Bloed prikken	29
Geraakt door kanker	29
Preventie geheugen- problemen	29
Dementie	29
Thuiszorg en (wijk)- verpleging	30
Dagbegeleiding en dagbehandeling	30
Mantelzorgondersteuning	31
Respijtzorg	32
Mantelzorgwaardering	32
Thuis waken en Hospice	32
Uitvaartverzorging	33



INHOUDSOPGAVE



VERVOER 34

Bus	34
PlusBus vervoersdienst	
MeerVoormekaar	34
Avan	35
Valys	35
Rolstoel of scootmobiel lenen	35
Duofiets	35
Gehandicaptenparkeerplaats- en kaart	36



WONEN 37

Woningcorporaties	37
Huurdersvereniging	37
Hulp en advies energie	38
Mantelzorgwoning of Zorg-voor-elkaar-woning	39
Woningen met zorg	40



ADMINISTRATIE, FINANCIËN, INFORMATIE EN ADVIES 41

Ondersteuning Administratie	41
Formulierenteam	41
Belastinginvulhulp	41
Computerhulp	41
Inkomensondersteuning ...	41
Regelingen bij laag inkomen	41
Financiële hulplijn	42
Lokale initiatieven	42
Landelijke regelingen	43





i

BELANGRIJKE GEGEVENS

- Bel **112** bij een levensbedreigende situatie en voor dringende hulp van politie, brandweer, ambulance of spoed.
- Geen spoed, wel politie: **0900 8844**.
- Meld misdaad anoniem: **0800 7000**, www.meldmisdad.nl.
- Bankpas blokkeren (bij verlies of diefstal): **0800 0313**.
- Huiselijk geweld: als u mishandeld wordt door partner, familie, bekende of zorgverlener. Voor advies, ondersteuning en melden van huiselijk geweld of ouder-/kindermishandeling, neem dan contact op met Veilig Thuis: **0800 2000**.
- De luisterlijn is een 24-uurs anonieme hulplijn die altijd een luisterend oor biedt. Telefonische hulp: **088-0767 000**. Online-hulp: www.deluisterlijn.nl. Soms heeft u misschien geen hulp nodig, maar gewoon iemand die even naar uw verhaal luistert. Geen professionele zorgverlener, maar iemand die betrokken is, met u meedenkt en de tijd voor u neemt. Dan is De luisterlijn er voor u.
- Zelfmoord preventie: denkt u aan zelfmoord omdat u geen andere uitweg meer ziet? Of heeft u gedachten dat u niet meer wil leven? Bel dan de crisistelefoon via het nummer **0900 - 0113**. Of kijk op de website www.113.nl. Hier kunt u ook chatten met een medewerker wanneer u een einde aan uw leven wilt maken of als u zich zorgen maakt over iemand.
- AED/ reanimatie: via de website www.aed4.eu kunt u zien waar er AED-apparaten bij u in de buurt hangen. Of download de App via www.rodekruis.nl/ehbo.
- Gemeente Druten: **088-4327000**, www.druten.nl, Heuvel 1 , 6651 DA Druten.



Huisartsenpost

Voor spoedeisende hulp buiten kantoortijden zijn alle Drutense huisartsen aangesloten bij de Huisartsenposten Nijmegen. Iedere werkdag tussen 17.00 uur 's avonds en 8.00 uur 's ochtends, op zaterdag en zondag en op feestdagen is de huisartsenpost geopend. Deze post is gevestigd op het Spoedplein van het Canisius Wilhelmina Ziekenhuis (CWZ). Adres: Weg door Jonkerbos 100, 6532 SZ Nijmegen. Bel altijd eerst voor een afspraak de Huisartsenpost: 024-3523579.

Eigen huisarts

Vul hier de gegevens van uw eigen huisarts in:

Naam:

Nummer:

Eigen apotheek

Vul hier de gegevens van uw eigen apotheek in:

Naam:

Nummer:

Informatie over geneesmiddelen: www.apotheek.nl

Eigen medisch specialist

Vul hier de gegevens in van uw eigen fysiotherapeut, diëtist, manueel-therapeut of andere specialist:

Naam:

Nummer:

Naam:

Nummer:

Eigen tandarts

Vul hier de gegevens in van uw eigen tandarts:

Naam:

Nummer:



ONTMOETEN, RECREATIE, SPORT, MUZIEK, RELIGIE

De gemeente Druten kent een rijk verenigingsleven met zeer veel en zeer uiteenlopende verenigingen en organisaties. Het voert te ver om al deze verenigingen hier te noemen. Wel kunt u deze verenigingen en organisaties terugvinden op de website van de gemeente Druten www.druten.nl /sociale kaart. Dit is de digitale gemeentegids van de gemeente Druten. In het boekje Max Vitaal vindt u meer informatie over sport- en culturele activiteiten die er in de gemeente zijn.

Nieuws en media

Voor Drutens nieuws en informatie over evenementen en activiteiten die worden georganiseerd door organisaties en verenigingen in Druten, kunt u o.a. de volgende media raadplegen:

- www.demaasenwaler.nl
- www.druten.nl
- www.meervoormekaar.nl

De Dorpsblaadjes zijn:

- De Ratel Afferden
<https://www.afferdengld.nl>
- De Klep Horssen
<https://horssen.nu>
- Dorpskrant Puiflijk
<https://dorpskrantpuiflijk.nl>
- Deester Nieuws
<https://ditsdeest.nl/>

Het 3-maandelijkse activiteitenoverzicht van MeerVoormekaar, zie www.meervoormekaar.nl voor het actuele overzicht.

Wijkcentra en dorpshuizen

De gemeente Druten kent verschillende wijkcentra en dorpshuizen waar activiteiten georganiseerd worden op het gebied van ontspanning, bewegen, eten en ontmoeten.

- **Cultureel Centrum de Bogerd Druten**
Van Heemstraweg 53, 6651 KH Druten, tel. 0487-517127, info@bogerd-druten.nl
Activiteiten: Bogerd theater, filmhuis en bioscoop, bibliotheek, cultuurpunt Maas en Waal, lunchcafé, vergaderzalen, feesten en evenementen, dagbestedingslocatie.
Verenigingen en stichtingen zijn gehuisvest in de Bogerd. Dit zijn: bridgeclub BOD en bridgeclub midweek, biljart, zangkoor Nonjana, EHBO cursus, breiclub, theater-school Hakoena, fotoclub Contrast, stichting Agora, kinderopvang KION, vluchtelingenwerk en Ondernemers Vereniging Druten (OVD).
 - **Wijkcentrum De Doorkijk Druten Zuid**
Langstuk 2, 6651 HZ Druten, tel. 0487-516363, info@wijkcentrumdedoorkijk.nl
Activiteiten: vergaderzalen voor vergaderen, workshops en feestjes, biljarten, darten.
Maandag: biljart, Shaolin kempo Banteng, dansen met een knipoog, Carnavals vereniging Blauwe Bok
Dinsdag: biljarten onderlinge club, Racket '80 badminton
Dinsdagavond theorieles auto Jordy van Nuland
Woensdag: biljart, trimclub Druten, MeerVoormekaar Multiculturele Vrouwen-groep
Donderdag: biljarten DBC en Maas en Waal, tafeltennis, Druturnia Zumba les, MeerVoormekaar, Spraakmakers
Vrijdag: biljarten DBC, darten De Giganten, Dartfanatics
- Maandag, dinsdag, woensdag, donderdag 'Biljartvereniging De Doorkijk' in de zaal

Dinsdag, donderdag, vrijdag 'Biljartvereniging DBC' in de foyer

Algemeen: maandag t/m zaterdag fysio
De Doorkijk

2x per maand diëtiste Noer op woensdag

3e woensdag van de maand rijbewijskeuring door mevr. Kloosterman

Maandagochtend Arbo arts A. van Loosbroek

- **Dorpshuis De Lier Puiflijk, Koningsweg 12, 6655 AC Puiflijk, telefoon: 06-51168100**
info@horecadelier.nl
Activiteiten: zalencentrum voor vergaderen, feesten en partijen. Afscheidsbijeenkomsten.
Dagbesteding De Ontmoeting MeerVoormekaar
Seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid
Vrouwen van Nu
Open Eettafel Puiflijk
Sporthal met sportfaciliteiten
Muziekvereniging Arezzo
- **Kulturhus De Meent Afferden, Koningsplein 24, 6654 BX Afferden, tel. 0487-512684**
info@kulturhusdemeent.nl
Activiteiten: biljartvereniging, carnavalsvereniging het Vergulde Vat, Dames Gym Club, Fanfare Eendracht, SVA seniorenvereniging Afferden, KPJ, Meer Bewegen voor Senioren, open atelier, Open Eettafel, Schietsport vereniging Het Gulden Schot, Seniorenkoor Zanglust, Sint Victorschool, Tafeltennis vereniging ATC '68, toneelvereniging Onderlinge Vriendschap, volleybal vereniging Blok '69, voetbal vereniging Victoria '25, zangkoor Enjoy.



- Dorpshuis De Horst Horssen, Rijdt 38, 6631 AT Horssen, tel. 0487-541607 info@dehorstinhorssen.nl
Activiteiten: feesten en partijen, vergaderen, sporten zoals volleybal, badminton, zaalvoetbal en dames gym, Meer Bewegen voor Ouderen, cursussen:
pilates op dinsdag
yoga op ma en woe
biljarten op maandag
donderdag aquarel en woensdag kleding maken
zangkoor Continue
Open Eettafel, om de 2 weken op dinsdag, in de even weken

- Dorpshuis 't Trefpunt, Grotestraat 17, 6653 BJ Deest, tel. 0487-512617 / telefoon beheerder: 06-51064268
Horeca 't Trefpunt
Email: info@trefpuntdeest.nl
Website: www.trefpuntdeest.nl
Vaste activiteiten verenigingen/stichtingen in 't Trefpunt:
Maandagmiddag: 14.00 uur soos (open inloop sjoelen, biljarten en darten)
Maandagmiddag 13.30 uur start wandelcafé
Maandagavond: 19.30 uur kaarten (rikken en jokeren) Rikclub Deest
Dinsdagochtend: Bendefit in de Wijk, ochtendgym
Dinsdagochtend: 10.00 uur DOE Deest (open inloop koffie)
Woensdagavond: 18.00 uur Slagwerkgroep
Donderdagochtend: 10.00 uur DOE Deest (open inloop koffie)
Donderdagmiddag: 12.00 uur Open Eettafel van Belangen Vereniging Senioren
Donderdagavond: 19.30 uur soos (open inloop biljarten, spelletjes en handwerken)
Belangen Vereniging Senioren
Iedere 1e donderdag van de maand BINGO
Belangen Vereniging Senioren


Priklocatie

Zalen zakelijk, particulier, feestlocatie, receptie, afscheidsbijeenkomsten met koffietafel kerkzaal ruimte voor workshops en kinderfeestjes
Vergaderen, trainingen, teambuilding, brainstormen en overige zakelijke meetings, bedrijfsfeesten, presentaties, lezingen, tentoonstellingen.
Er zijn meerdere zalen beschikbaar, voor iedere gelegenheid.

Seniorenverenigingen / informatie, recreatie en ontspanning

De seniorenverenigingen in de gemeente Druten organiseren diverse activiteiten:

- Dronio (Drutense organisatie net iets ouder)
Seniorenvereniging Druten
Website: www.droniodruten.nl
Contactgegevens: tel. 06-12030571
secretaris.droniodruten@gmail.com
Adres: Kerkeland 7B, 6651 KN Druten
Maandelijksse Activiteiten:
Open Eettafel, fietsen, fotocursus, handwerken, klassieke muziek luisteren, kookles op afspraak, koor (in Mamre), kunstcafé, leesclub 1 en 2, repair café, studiekring. jeu de Boules elke maandag, (dinsdag), woensdag en donderdag
Wekelijksse activiteiten: kaarten, digi hulp (op dinsdag in de bibliotheek), inloop spreekuur computer problemen (in de bibliotheek op dinsdag), elke dinsdag kaarten, elke maandag schilderen, elke dinsdag wandelen vanaf de sporthal.
kaarten: elke dinsdag is er een kaartmiddag van 14.00-16.00 uur (rikken en jokeren, bij voldoende belangstelling 'bridgen').
Contactpersoon Gerda van Osenbruggen
E-mail: gerdavanosenbruggen@live.nl
koken: kookles van september tot mei door Stefan en Sonja Akker. Start om 17.00 uur, kosten € 25,- per les. Contactpersoon Antoon Gerlag Email: agerlach@hotmail.com
Open Eettafel om de week op vrijdag



Repair Café: Heef tu iets te repareren? Er is deskundigheid op het gebied van kleding, huishoudelijke artikelen, elektrische apparaten en computers.

Wilt u meedoen? Elke eerste dinsdag van de maand van 14.00-16.00 uur.

Digihulp: met al uw vragen over P.C., laptop of telefoon kunt u wekelijks terecht bij de digihulp in de bibliotheek in Druten.

Contactpersoon: Huub Graus en Peter Geurts
telefoon: 06-53423059

Email repaircafé: peter.geurts@hotmail.com

Email digihulp: digihulp.droniodruten@gmail.com

website: www.droniodruten.nl

- **Seniorenvereniging Puiflijk en Druten- Zuid**

Website: www.seniorenpuiflijk.nl

tel. 0487-514232

Contactgegevens: info@seniorenpuiflijk.nl

Adres: Dorpshuis De Lier, Koningsweg 12,
6655 AC Puiflijk

Secretaris: Henk van der Poel,
secretariaat@seniorenpuiflijk.nl

Activiteiten:

Algemeen

Maandelijkse en wekelijkse activiteiten, gericht op ontmoeten en samenzijn, bewegen en aandacht, van volle zalen tot koffie en thee tafeltjes. Voor de grootschalige activiteiten wordt o.a. samengewerkt met Carnavalsvereniging de Torenuilen, het Puiflijks Oranje Comité, de Open Eettafel, de Puiflijkse Kermis en KermisKoers, de Puiflijkse PubKwis, Samen1 en Dagbegeleiding de Ontmoeting van MeerVoormekaar. Er zijn leesclubjes en comité De Uitgaanders organiseert kleinschalige uitstapjes, musea bezoek, e.d.

Bewegen

Bij seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid, voor alle senioren, ook niet leden:

Wilt u meedoen? Gymmen, wandelen, fietsen, Jeu de Boules, sjoelen.

Elke maandag, dinsdag en woensdag

Contactgegevens: Dorpshuis De Lier,
Koningsweg 12, Puiflijk

Bezorgen Nieuwsbrieven van de vereniging en de Dorpskrant Puiflijk

Contactpersoon: Luc Remers telefoon:

0487-514232 Email: info@seniorenpuiflijk.nl

website: www.seniorenpuiflijk.nl

Gymmen, o.a. valpreventie: elke maandag van 9.00-10.00 uur een gemengde groep en van 10.15-11.15 uur een damesgroep.

Contactpersoon: Harry Jolink 06 233 714 22

Wandelen: elke dinsdag van 9.00-10.00 uur het Rondje Oude Toren, onderdeel van het Wandelcafé, start bij De Lier.

Na afloop het Puiflijks Koffie-uurtje in De Lier, met aansluitend sjoelen en jeu de boules

Fietsen: elke woensdag om 9.00 uur de Deurtrappers en om 13.30 uur de Middagtrappers voor een rondje Maas en Waal. Het startpunt is De Lier

Midgetgolf toernooi in juli

Eten en ontmoeten, maaltijdvoorzieningen

Open Eettafel Project in Puiflijk in De Lier,

Koningsweg 12, Puiflijk; elke donderdag van

12.00-14.00 uur. Voor alle senioren. Uiterlijk op maandag de aanmelding doorgeven. Contact-

persoon: Ida van den Hark, telefoon:

0487-515862, e-mail: ivdhark@hotmail.com

Handwerken bij seniorenvereniging Puiflijk

Druten-Zuid

Wilt u meedoen? Voor leden en niet-leden van seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid.

Elke dinsdag van 10.00-12.00 uur tijdens het Puiflijks koffie uurtje in dorps huis De Lier.

- **Seniorenvereniging Afferden**
 Contactgegevens: voorzitter Nico van Veen
 Email: nico.van.veen@hetnet.nl
 secretaris: Dorien Geurts
 Email adres Dorien Geurts:
 geurtsdorien@hotmail.com
 Adres: Kulturhus De Meent Afferden
 Activiteiten: Open Eettafel elke donderdag om 17.00 uur. Uiterlijk op maandag telefonisch aanmelden bij Gerry Scholten Telefoon: 06-12860298
 Activiteiten: wekelijks Koffiedrinken, spelletjes tijdens koffieochtend, Fietstocht, Biljarten, Jeu de boules
 Elke maand een of meerdere activiteiten: o.a.: Paasviering Kerstviering in september midgetgolf (opening seizoen), grote fietstocht, informatie middagen. oa uitnodigen notaris, politie, Rabobank, Veilig Verkeer.
 Elke woensdagmiddag (bij goed weer) om 13.00 wordt er door SVA een fietstocht gehouden.

- **Seniorenvereniging Horssen**
 Contactgegevens: secretariaat Leon van Tienoven, De Polenkamp 24, 6631 BP Horssen tel. 06-45903158 Email: svhorssen@gmail.com
 Website: www.seniorenhorssen.nl
 Website Horssen: www.horssen.nu
 Wekelijkse activiteiten: biljarten, Open eettafel om de 2 weken op dinsdag, in de even weken maandag: gym
 dinsdag: jeu de boules, koersbal, yoga en dames gym
 woensdag: fietsen
 donderdag: volksdansen
 vrijdag: wandelen



- **Belangen Vereniging Senioren Deest**
 Contactgegevens: secretariaat Gerard Winterink. Telefoon: 06-50893648
 Email: secretaris.bvs.deest@gmail.com
 Website: <https://ditsideest.nl/uitgelicht>
 Locatie: 't Trefpunt Deest
Wekelijkse activiteiten: Open Eettafel op donderdag. Aanmelden via Nelly van Gelder telefoon: 06-58915873 of Henny Laverman telefoon: 06-12502779
 De tijd is van 11.30-14.00 uur. Op maandag vóór 10.00 uur bellen.
 Elke week: darten, biljarten en sjoelen
 Bij voldoende belangstelling: koersballen, kaarten, handwerken en gezelschapsspellen
 Biljartavond
 Van april tot en met september: jeu de boules en fietsen
Elke maand Bingo
Jaarlijkse activiteiten: carnavalsmiddag, een Paasbrunch, een fietsdag, een 75+ dag, een mannen en vrouwen dag, de dag van senioren, een film of muziekmiddag en een kerstviering.

Lezen

Iedereen is welkom in de bibliotheek
 Ook als u geen lid bent, bent u van harte welkom in de bibliotheek. U kunt meedoen aan activiteiten, cursussen volgen om digitaal handiger te worden, een krant of tijdschrift lezen aan een leestafel of een lezing bijwonen.
 Hebt u hulp nodig bij digitale zaken? Kom dan langs bij het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO). We helpen u graag verder. Ook voor hulp bij het gebruik van een computer, iPad, tablet of mobiele telefoon kunt u bij ons terecht.
 De bibliotheek Druten is gevestigd in De Bogerd, van Heemstraweg 53 in Druten.

Lid van de bibliotheek?

Als lid mag u gratis gebruikmaken van onze volledige collectie (grootletter)boeken en tijdschriften. Daarnaast kunt u e-books en tijdschriften lenen en luisterboeken downloaden via de online Bibliotheek.

Bibliotheek aan huis

Leest u graag, maar kunt u niet zelf naar de bibliotheek komen vanwege een (tijdelijke) beperking, ziekte of ouderdom? Dan is de service 'Bibliotheek aan huis' misschien iets voor u. Vrijwilligers van de bibliotheek komen bij u thuis, in de hele gemeente Druten.

Digitale Inloop in de bibliotheek

Tijdens de inloopuren kunt u zonder afspraak langskomen met al uw vragen over uw smartphone, laptop, tablet, e-reader of het internet. We helpen u ook graag met het gebruik van de Bibliotheek-apps, Microsoft Office of de app van je bank. U hoeft geen lid te zijn om gebruik te maken van deze service.

Elke dinsdagmiddag

- Bibliotheek Druten | 14-16 uur
i.s.m. SeniorWeb Druten

Elke eerste donderdag van de maand

- Deest | Dorpshuis 't Trefpulpunt
10:30 - 11:30 uur
- Afferden | Kulturhus De Meent
16:00 - 17:00 uur

Bibliotheekpunt Horssen

In Dorpshuis de Horst is een servicepunt van de Bibliotheek Rivierenland ingericht. Er is een lees-tafel voorzien van het dagblad De Gelderlander. En u kunt hier gereserveerde boeken ophalen.

Sport, Bewegen en Ontspanning

Naast de vele sportverenigingen in de gemeente Druten, worden ook beweegactiviteiten speciaal voor ouderen georganiseerd.

Er wordt jaarlijks een activiteitengids Volwassenen 55+ uitgegeven door de gemeente Druten.

Deze heet "Max Vitaal". Deze activiteitengids kunt u ook vinden op de website: www.meedoeninmaasenwaal.nl

Het boekje biedt inzicht in de vele mogelijkheden op het gebied van sport, bewegen en ontspanning, die de gemeente Druten te bieden heeft.

Wat kunt u allemaal doen op het gebied van sport, bewegen, ontspanning en creatief bezig zijn:

• **Badmintonclub Druten**

Wilt u meedoen? Iedere woensdag spelen we tussen 14.00-16.00 uur. Na afloop blijven we meestal gezellig napraten in de kantine van de sporthal. Kosten: € 140,- per seizoen. Sportkleding en sportschoenen voor binnen zijn voldoende, rackets zijn te leen. Je mag drie keer gratis meedoen.

website: www.badmintonclubdruten.nl

Sportcentrum de Gelenberg, Invictusstraat 1, Afferden

• **Bendefit en Stichting Maas en Waal in Beweging.**

Bendefit is een initiatief van de Stichting Maas en Waal in Beweging. Deze stichting wil de gezondheid van mensen in de gemeente Druten verbeteren. Het idee komt van ervaringen in een huisartsenpraktijk, waar ze zagen dat gezondheid en welzijn beter kunnen. Bendefit richt zich op samen gezond en fijn leven en wordt gerund door vrijwilligers. Ze helpen bij projecten die bijdragen aan gezondheid, zoals meer bewegen en gezond eten. Voorbeelden van de activiteiten zijn de Bendefit wandel-café's en Bendefit in de Wijk. Wilt u meedoen? Bendefit: elke donderdag van 10.00-11.00 uur. Geen aanmelding, geen lidmaatschap, het is gratis. Makkelijk zittende kleding.

Beweegtuintuin Bruinemanstraat, Burg.

Bruinemanstraat 27 D Druten

contactgegevens: info@bedefit.nu

website: www.bedefit.nu

Bendefit in Deest

Bendefit in de Wijk in Deest. Gratis bewegen, geen aanmelding, geen lidmaatschap.

Onder deskundige begeleiding van Lucien Tissen op dinsdagmorgen tussen 10.00-11.00 uur op het plein bij 't Trefpunt in Deest.

Wandelcafés:

maandag: 13.30-14.30 Deest

maandag: 19.00-20.00 uur Druten

maandag: 19.00-20.00 uur Horssen

dinsdag: 9.00-10.00 uur Puiflijk

woensdagochtend: 10.00-11.00 uur Druten start Ambthuisplein

donderdag: 10.00-11.00 Afferden

vrijdag: -

info@bendefit.nu | www.bendefit.nu

- **Meer Bewegen voor Senioren Afferden**

Wilt u meedoen? De lessen zijn op dinsdag en/of vrijdagmorgen van 9.00-10.00 uur en van 10.15-11.15 uur. Kosten: De contributie is € 12,- per maand en wordt 9 x per jaar automatisch incasso afgeschreven.

website: www.mbv.nl

contactgegevens: Reina Stofberg

Tel. 06-40073914 Email: secr@mbv.nl

De Meent, Koningsplein 24 Afferden

- **Creatief 't Riem Afferden-Horssen Stichting Regionaal Instituut voor Educatie in Maas en Waal**

Activiteiten in het Land van Maas en Waal, op het gebied van creativiteit, vorming en scholing. Activiteiten voor volwassenen, voor iedereen toegankelijk.

De activiteiten: schilderen, bloemschikken, gym, kleding maken, koken, manden vlechten, tuinieren (moestuin), yoga, verschillende workshops.

De cursuslocatie voor Druten is: Dorpshuis

De Horst, Rijdt 38 Horssen

Email: info@hetriem.nl

Website: www.hetriem.nl

- **Fotoclub Contrast**

locatie de Bogerd, van Heemstraweg 53 Druten
telefoon: 0487-517127

- **Wandelgroep**

Wilt u meedoen? In de even weken gezamenlijk wandelen op zondag van 10.00-11.00 uur. Iedereen is welkom om mee te wandelen vanaf De Hof. Ook met rollator, of rolstoel. Na afloop gezellig samenzijn en koffiedrinken van 11.00-12.00 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden.

website: www.meervoormekaar.nl

Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl

Adres: Kasteelhof, Kasteelhof 50 Druten.

- **Gym in Horssen**

Wilt u meedoen? Op maandag van 14.45-15.45 uur in het dorps huis in Horssen.

Contactgegevens: Dorpshuis de Horst, Rijdt 38 Horssen

website: www.seniorenvereniginghorssen.nl

Gym: Tonnie Hermsen tel. 0487- 521913

Volksdansen: Ria van de Horst tel. 0487-541527

- **Fietsen**

Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Elke eerste donderdag van de maand is er een fietstocht van ongeveer 2 uur rond Druten.

Vertrek om 13.30 uur vanaf Dronio, Kerkeland 7 Druten. Na afloop gezellig samenzijn en koffiedrinken.

Contactgegevens: Dronio, Kerkeland 7 B Druten, Hans Elderson en Antoon Gerlag
Telefoon: 06-10615253

Website: www.droniodruten.nl

Email: elderson@t-mobilethuis.nl

Email: agerlach@hotmail.com





- **Wandelen en Nordic Walking**
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Elke dinsdagochtend, van 9.30-12.30 uur wandelen, starten vanaf de sporthal.
Contactgegevens: Dronio, Kerkeland 7 B Druten, Hans Elderson en Antoon Gerlag
Telefoon: 06-10615253
Website: www.droniodruten.nl
Email: elderson@t-mobilethuis.nl
Email: agerlach@hotmail.com
- **Beweegtuin Afferden**
Wilt u meedoen? Woensdagochtend van 10.00-11.00 uur. Kosten: gratis bewegen onder professionele begeleiding.
Contactgegevens:
Buurtvereniging Sint Victorstraat
Sint Victorstraat 't Platske
Thera van der Zande telefoon: 06-20814733
Email: dookenthera@kpnplanet.nl
- **Bewegen bij Train Buiten**
Wilt u meedoen? Bootcamp: voor informatie over tijden en locaties contact opnemen met Roy Jacobs.
Wilt u meedoen? Me moveren: voor informatie en een proeftraining contact opnemen met Roy Jacobs.
Wilt u meedoen? Yoga: dinsdag 19.15 uur en 20.30 uur. Reserveren is verplicht.
Contactgegevens:
Trainbuiten Klepperheide 8 Druten
Roy Jacobs telefoon: 06-28645044
Email: info@trainbuiten.nl
Website: www.trainbuiten.nl
- **Creatief bij Dronio**
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. 1x per maand op woensdagmiddag van 14.00-16.00 uur. De kosten zijn € 6,- incl. koffie of thee.
Contactgegevens: Dronio seniorenvereniging, Kerkeland 7 B Druten
Website: www.droniodruten.nl
Email: cisca65@icloud.com
- **Fotocursus bij Dronio**
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Tweewekelijks op woensdagavond van 20.00-22.00 uur.
Contactgegevens: Dronio seniorenvereniging, Kerkeland 7 B Druten
Website: www.droniodruten.nl
Email: reinier@beeldenuitderegio.nl
telefoon: Reinier Jansen 06-40242742
telefoon: Thijs Blijdenstein 0487-513127
- **Handwerken bij Dronio**
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Tweewekelijks op donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur.
Contactgegevens: Dronio seniorenvereniging, Kerkeland 7 B Druten
Website: www.droniodruten.nl
- **Leesclub bij Dronio**
De deelnemers bespreken een boek dat ze zelf kopen of lenen. Er is een gespreksleider. Discussiëren over boeken is boeiend en verrijkend. Er zijn 2 leesclubs de contactpersonen zijn Wil Buitenman en Tonny van Beek.
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Om de 6 weken is Leesclub 1 op woensdagmiddag en Leesclub 2 op maandagmiddag. De tijd is van 14.00-16.00 uur.
Contactpersoon: Wil Buitenman,
Email: wil.buitenman@upcmail.nl
Contactgegevens: Dronio seniorenvereniging, Kerkeland 7 B Druten
Website: www.droniodruten.nl
- **Studiekring bij Dronio**
De deelnemers delen hun ervaringen en presenteren onderwerpen in het Dronio gebouw. Ze leren van elkaar en bevorderen ontmoeting, waardoor een hechte groep ontstaat die actief bezig is en vereenzaming tegengaat.
Wilt u meedoen? Voor leden van Dronio. Tweewekelijkse bijeenkomsten op donderdagmiddag van 14.30 – 16.30 uur
Contactpersoon: Peter Akkerman,



Email: peter@akkerman-roos.nl
Contactgegevens: Dronio seniorenvereniging,
Kerkeland 7 B Druten
Website: www.droniodruten.nl

- **Handwerken bij seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid**

Wilt u meedoen? Voor leden en niet-leden van seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid. Elke dinsdag van 10.00-12.00 uur tijdens het Puiflijks koffie uurtje in dorps huis De Lier. Contactgegevens: Dorps huis De Lier, Koningsweg 12 Puiflijk.
Email: info@seniorenpuiflijk.nl
Website: www.seniorenpuiflijk.nl
Telefoon: Luc Remers 06-20728539

- **Bewegen bij seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid**

Voor alle senioren, ook niet leden. Wilt u meedoen? Gymmen, wandelen, fietsen, Jeu de Boules, sjoelen.
Elke maandag, dinsdag en woensdag.
Contactgegevens: Dorps huis De Lier, Koningsweg 12, Puiflijk
Bezorgen Nieuwsbrieven van de vereniging en de Dorpskrant Puiflijk
Contactpersoon: Luc Remers telefoon: 0487-514232 Email: info@seniorenpuiflijk.nl website: www.seniorenpuiflijk.nl

Gymmen, o.a. valpreventie: elke maandag van 9.00-10.00 uur een gemengde groep en van 10.15-11.15 uur een damesgroep. Contactpersoon: Harry Jolink 06 233 714 22

Wandelen: elke dinsdag van 9.00-10.00 uur het Rondje Oude Toren, onderdeel van het Wandel café, start bij De Lier.
Na afloop het Puiflijks Koffie-uurtje in De Lier, met aansluitend sjoelen en jeu de boules

Fietsen: elke woensdag om 9.00 uur de Deurtrappers en om 13.30 uur de Middagtrappers voor een rondje Maas en Waal. Het startpunt is De Lier
Midgetgolf toernooi in juli

- **Dancefit**

Wilt u meedoen? Iedere donderdag van 18.00-19.30 uur in De Doorkijk in Druten. De Doorkijk, Langstuk 2 Druten
Contactgegevens: Druturnia
Email: info@druturnia.nl
Website: www.druturnia.nl

- **Bewegen bij Seniorenvereniging Horssen**
Wilt u meedoen? Biljarten, Jeu de boules en Koersbal.

Biljarten: elke maandag van 9.30-12.00 uur in dorps huis de Horst
Jeu de boules: elke dinsdag van 13.30-15.30 uur aan de Zerksestraat in Horssen
Koersbal: van oktober t/m april op dinsdag van 10.15-11.45 in dorps huis de Horst.
Contactgegevens: website: www.seniorenvereniginghorssen.nl
Biljarten: Han Blok telefoon: 0487-542580
Jeu de boules: Coen van Wichen telefoon: 06-13085513
Koersbal: Gerrit Blommers telefoon: 06-20739422

- **Bewegen bij Belangenvereniging Senioren Deest**

Wilt u meedoen? Recreatief fietsen, Jeu de boules, Biljarten, Sjoelen, Darten.
Recreatief fietsen: elke dinsdagmiddag van april tot en met oktober, start vanaf het Trefpuntplein in Deest
Jeu de boules: elke woensdagmiddag van april tot en met oktober. Schoolstraat Deest
Biljarten: elke maandagmiddag dorps huis 't Trefpunt
Darten: elke maandagmiddag dorps huis 't Trefpunt

Sjoelen: elke maandagmiddag dorpshuis 't Trefpunt

Contactgegevens: dorpshuis 't Trefpunt
Grotestraat 17 Deest

Henny Laverman, telefoon: 06-12502779

Email: hennilaverman@hotmail.com

- **Bewegen bij Dronio seniorenvereniging Druten**
Wilt u meedoen? Jeu de boules, op maandag, dinsdag, woensdag en donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur

Contactgegevens: Dronio Kerkeland 7B, Druten

Email: h.hoven99@gmail.com

website: www.droniodruten.nl

- **Bewegen bij Seniorenvereniging Horssen**
Wilt u meedoen? Fietsen: wekelijks op woensdagmiddag, van 14.00 uur – 16.30 uur, vertrek vanaf dorpshuis De Horst in Horssen, Rijdt 38 Horssen.

Contactpersoon: Hannie Hazelaar, telefoon:

06-42869587

- **Duofiets:**

De duo fiets is een fiets waarop twee mensen naast elkaar kunnen zitten en een persoon de fiets bestuurt. Doordat de fiets drie wielen heeft, blijft de fiets moeiteloos in balans.

De fiets kan per dagdeel van maandag tot en met vrijdag gratis worden geleend.

Duofiets uitleen Druten: in Druten kan de duo fiets worden geleend bij Dorpshuis De Lier in Puiflijk. Een vrijwilliger kan geregeld worden als u geen fietsmaatje heeft. Het reserveren van de duo fiets via www.meervoormekaar.nl
Telefoon: 024-6418459

Duofiets uitleen Horssen: Horssense mensen met een beperking wordt de mogelijkheid geboden om de elektrische duofiets te lenen voor een ritje met een maatje. Een vrijwilliger kan geregeld worden als u geen fietsmaatje heeft. Meetrappen is optioneel.

Contactpersoon: Piet van der Heijden, telefoon 06-51981400

Email: pietvanderheijden@gmail.com

- **Fitness bij Fox Fitness in Druten**
Fit zijn en fit blijven! Fox Fitness is een gezellige sportschool, iedereen traint met veel plezier naast elkaar. De professionele trainers besteden aandacht aan alle sporters en ondersteunt u bij het behalen van de doelen. Ook is een trainingsschema op maat mogelijk. Op werkdagen geopend van 07.00-22.00 uur, in het weekend van 08.00-16.00 uur. Circuittraining is dagelijks om 9.00 uur. Iedereen, ongeacht leeftijd en niveau kan meedoen. Contactgegevens: Fox Fitness, Industrieweg 41A, Druten.
Telefoon: 0487-503845 Contactpersoon: Rob van Dam, Email: info@fox-fitness.nl
Website: www.fox-fitness.nl

- **Kickboksen en Boksaktraining**
Wilt u meedoen? Alle trainingen zijn op uw eigen tempo en niveau, zodat het voor alle leeftijden geschikt is. Deze sport bevordert zowel uw lichamelijke als mentale conditie. Kickboxtraining op maandag en woensdag om 19.00 uur.

Boksaktraining op dinsdag om 19.00 uur en op woensdag om 9.30 uur.

Op donderdag om 19.00 uur een gecombineerde boksak- en circuittraining.

Contactgegevens: Kickboxing Druten, Nijverheidsweg 1F, Druten

Email: kickboxingdruten13@outlook.com

Contactpersoon: Hans Roeder telefoon: 06-15285397

Website: www.kickboxingdruten.com

- **Doortrappen in Druten**
'Doortrappen' in Druten moedigt mensen aan om te fietsen.
'Doortrappen' helpt vooral ouderen om veilig en met vertrouwen te fietsen. Ze organiseren bijeenkomsten waar je leert over fietsveiligheid, de voordelen van fietsen en goede fietsuitrusting. Ook werken ze aan betere fietspaden en nieuwe routes om fietsen veiliger en fijner te maken.

Informatie is te vinden op de website www.doortrappen.nl

- **Volwassenfonds Sport en Cultuur**

Wilt u sporten of een culturele cursus volgen, maar heeft u niet genoeg geld? Het Volwassenenfonds Sport en Cultuur kan u misschien helpen. Het fonds betaalt de contributie of het lidmaatschap van uw activiteit. Wilt u een aanvraag doen? Neem contact op met een tussenpersoon van de gemeente. Meer informatie vindt u op de website van het Volwassenenfonds.

Contactgegevens: Jacqueline van Kampen, of Claudia van As. Telefoon: 088-4327432
Email: j.van.kampen@druutenwijchen.nl of c.van.as@druutenwijchen.nl
www.volwassenenfonds.nl/deelnemers/druuten

- **MEE Plus**

MEE Plus biedt onafhankelijke cliëntondersteuning aan iedereen (mensen met en zonder beperking) en is de expert voor mensen met een beperking en hun omgeving. Ze bieden informatie, advies en ondersteuning (bij licht verstandelijke beperkingen, lichamelijke beperkingen, autismespectrumstoornissen, niet-aangeboren hersenletsel, chronische ziekte of een combinatie met psychische problemen).

Contactgegevens: www.meegeldersepoort.nl
Email: info@meeplus.nl of clientondersteuning@meegeldersepoort.nl
telefoon: 088-6330000 elke werkdag
telefonisch spreekuur van 9.00-13.00 uur.

- **MEE Bruggenbouwen**

MEE Bruggenbouwen kan je op weg helpen als het alleen niet lukt. Vindt u het lastig om zelf contact te leggen, of spannend om de eerste keer alleen naar een activiteit te gaan? Of weet u nog niet zo goed welke activiteit het beste bij u past en wilt u dat samen met iemand uitzoeken? Dan kan een Bruggenbouwer u daarbij helpen.

Contactgegevens:

Email: bruggenbouwen@meegeldersepoort.nl
Kelly Voorn telefoon: 06-10010237
Daniëlla Vaessen Telefoon: 06-10010309 en
Hilde Vermeulen telefoon: 06-22906389

- **Wandelen voor mensen met NAH (niet aangeboren hersenletsel)**

Vanuit MEE wordt een wekelijkse wandelgroep begeleid. Start vanuit de Bogerd, van Heemstraweg 53 Druuten
Dinsdag van 13.00-14.00 uur.

Contactpersoon: Hilde Vermeulen
telefoon: 06-22906389

Email: h.vermeulen@meeplus.nl
en bruggenbouwen@meeplus.nl

Website: www.meegeldersepoort.nl

- **Valpreventie Druuten**

Bij mensen die ouder worden, neemt het risico op vallen toe. Een val kan grote gevolgen hebben. Zeker voor mensen van 65 jaar of ouder. Als zij vallen, raken ze in bijna de helft van de gevallen gewond. Valpreventie verkleint het risico op vallen. Verschillende fysiotherapeuten uit de gemeente Druuten werken samen om u hierbij te helpen. Zij kunnen testen hoeveel risico u loopt om te vallen. Ook geven zij verschillende valpreventiecurssussen.

'Vallen Verleden Tijd': is een cursusprogramma voor thuiswonende ouderen van 65 jaar en ouder, die 15 minuten kunnen lopen zonder loophulpmiddel. U gaat in een groep samen met een fysiotherapeut aan de slag met een hindernisbaan, spelvormen en valtraining.

'In Balans': is een cursusprogramma waarin u in een groep, uw balans en spierkracht verbetert. U zelfvertrouwen en ontspanning groeit en u wordt zich bewust van de risicofactoren van vallen. Deze cursus bestaat uit een beweegprogramma en voorlichting.

'Otago': is een individueel oefenprogramma voor thuiswonende mensen van 65 jaar en ouder. Dit bestaat uit verschillende oefeningen die uw beenspieren sterker maken en uw evenwicht verbeteren. De oefeningen passen bij uw individuele niveau en worden langzaam opgebouwd.

Wilt u informatie over valpreventie in de gemeente Druten? Of wilt u weten welke cursus het beste bij u past? Neem dan contact op met de buurtsportcoach Stan de Kleijn. Contactgegevens: Email: standk@ubuntu-sport.com telefoon: 06-22807882

- **Valpreventie bij Fysio-R**

Wilt u meedoen? Woensdag 11.00-12.00 uur Klepperheide 17 Druten
Contactpersoon: Bram Rikken
telefoon: 06-57405282
Email: info@fysio-r.nl
Website: www.fysio-r.nl

- **Bewegen bij seniorenvereniging Puiflijk Druten-Zuid**

Wilt u meedoen? Gymmen, wandelen en fietsen. Elke maandagochtend, dinsdagochtend, woensdagochtend en woensdagmiddag. Gymmen: alle maandagen van 9.00-10.00 uur gemengde groep van 10.15-11.15 uur dames-groep
Wandelen: alle dinsdagen van 9.00-10.00 uur een uurtje het Rondje Oude Toren, start om 9.00 uur bij De Lier. Na afloop het Puiflijks Koffie-uurtje in De Lier.
Fietsen: alle woensdagen om 9.00 uur de Deurtrappers en om 13.30 uur de Middagtrappers voor een rondje Maas en Waal. Het startpunt is De Lier
Contactgegevens: Dorpshuis De Lier, Koningsweg 12, Puiflijk
Contactpersoon: Luc Remers
telefoon: 06-20728539
Email: info@seniorenpuiflijk.nl
website: www.seniorenpuiflijk.nl

- **Just Fit en Joy**

- *Pilates*

Pilates is geschikt voor alle leeftijden en biedt een low impact training, ideaal voor mensen met klachten.

- *Stay Fit*

Stay Fit is een groepsles. Alle spieren komen aan bod zonder spelletjes, gewoon hard werken.

Contactgegevens: Just Fit and Joy, Kerkeland 10B, Druten

Contactpersoon: Hester van Beers

Email: justfitandjoy@hotmail.com

telefoon: 06-18558828

website: www.justfitandjoy.nl

- **Schaakvereniging SV Tornado**

Schaken is een sport voor alle leeftijden. Het houdt de geest van senioren actief.

Contactpersoon: Rob Noppen

telefoon: 06-22804142

Schaken in gebouw Mamre, naast de Protestantse Kerk, Kattenburg 59, Druten.

Email: voorzitter@svtornado.nl

Website: www.svtornado.nl

- **Drutense Tafeltennis Club**

Wilt u meedoen? Iedere donderdag van 20.00-23.00 uur.

Locatie: Wijkcentrum De Doorkijk, Langstuk 2 Druten.

Contactpersoon: Gerard van Aalst

telefoon: 06-57027301

Email: g.aalst15@upcmail.nl

- **Voetbalvereniging DIO'30 Druten**

De Gelenberg 3 6654 AZ Afferden
telefoon: 0487-515253

Voorzitter: Hans Berendsen

Email: voorzitter@dio30.nl

seniorenvoetbal contactpersoon:

Joyce Vissers-Baardman

Website: www.dio30.nl

- **Voetbalvereniging AAC-Olympia Horssen**
Wilt u meedoen? Op donderdagavond
De Polenkamp Bredestraat 3 Horssen
Contactpersoon: Frank Groenen
Email: voorzitter@aac-olympia.nl
Website: www.aac-olympia.nl
- **Voetbalvereniging SCP Puiflijk**
SCP Hosterd 65 Puiflijk
Website: www.vv-scp.nl
- **Voetbalvereniging Deest**
Sportpark Kremershof, Kweldam 4A Deest
Contact Voetbal Email info@scd33.nl
- **Voetbalvereniging Victoria 25 Affderen**
Sportpark Ringelenberg, Schriksestraat 22,
6654 AN Afferden
Telefoon: 0487-506903
Email: info.victoria25@gmail.com
Website: www.victoria25.nl
- **Tennisvereniging Deest**
Wilt u meedoen? Iedere maandagochtend
10.00-12.00 uur
Contactpersonen: Huib Stevens
telefoon: 06-13734714 en Hans Peperkamp
telefoon: 06-53406243
- **LTC De Golenberg Tennisvereniging Druten**
De Golenberg 4, 6654 AZ Afferden
Telefoon: 0487-513307
Website: www.degolenberg.nl
- **Padelclub Nederland**
Email: info@padelclubnederland.nl
Telefoon: 085-0717171
- **LTC Tennisvereniging Horssen**
Bredestraatb1 Horssen
Website: www.ltc-horssen.nl
Old Star Tennis: speciaal voor senioren, aan-
gepaste ballen en spelregels, zodat iedereen
mee kan doen. Contactpersoon voor Old Star
Tennis is Wim Prinsen.
- **Volleybalvereniging Boemerang
Komeet Druten**
Website: www.boemerangkomeet.nl
- Sportcentrum De Golenberg, Invictusstraat
1 Afferden
- Sporthal De Doorkijk, Langstuk 2 Druten
- Sporthal De Horst, Rijdt 38 Horssen
- Sporthal De Meent, Koningsplein 24
Afferden Gld.
- **DVV Drutense Volleybal Vereniging**
Sportcentrum De Golenberg, Invictusstraat 1,
6654 EA Afferden
Contactpersoon: Martijn Remers
Email: contact@dvvdruten.nl
Website: https://www.dvvdruten.nl
- **Volleybalvereniging Flamingo's Puiflijk**
Wilt u meedoen? Sportzaal in Dorpshuis
De Lier Puiflijk
Damestraining op maandag 19.15-20.45 uur
herentraining op maandag van 20.45-22.15 uur
Secretariaat Ans Toering tel. 06-11951233
flamingospuiflijk@gmail.com
Contactpersoon: Sanne Zuidhoek-van
Sonsbeek telefoon: 06-83245831
- **Volksdansen in Horssen**
Wilt u meedoen? Seniorenvereniging Horssen,
Dorpshuis De Horst, Rijdt 38 Horssen
Donderdag 19.00-20.00 uur
Contactpersoon: Ria v.d. Horst
telefoon: 0487-541527
- **Zwemmen**
Wilt u meedoen? Aquabootcamp, Aquafit,
Aquavitaal. De lestijden zijn op donderdag-
ochtend en donderdagmiddag.
Sportcentrum de Golenberg, Invictusstraat 1
Afferden
Contactpersoon: Leonie Klaassen
telefoon: 0487-512189
Email: leonieklaassen@optisport.nl
Website: www.optisport.nl/
zwembad-de-golenberg-druten

- **Zwemschool Olga**
Afhuren voor groepen is mogelijk
Klepperheide 29, 6651 KM Druten
Website: <https://zwemschool-olga.nl/contact/>
- **Wielrennen in Druten Wieler Tour Club**
In groepsverband worden toertochten o.l.v. een gediplomeerd wegkapitein gereden. Gezelligheid en veiligheid staan voorop. Voor iedere fietser is er een geschikte afstand, de routes zijn gevarieerd.
Elke zondagochtend start vanaf de Markt in Druten, om 8.00 uur en 9.00 uur. Terug om 13.00 uur.
Voorzitter: Adri Termaat, Kasteellaan 12A, 6651 CD Druten
Informatie Email: secretariaat@wtcdruten.nl
Website: www.wtcdruten.nl
- **Yoga les in Druten**
Yoga Shala Mayura, Yoga centrum Maas en Waal, van Heemstraweg 38, 6654 KE Afferden
telefoon: 06-84090415
Contactpersoon: Sanne
Email: info@yogashalamayura.nl
Website: www.yogashalamayura.nl
- **Sonja Thoonen Yoga**
Klepperheide 8A Druten
telefoon: 06-52058930
- **Pilates & Zo**
Training, therapie en coaching
Kanaalstaete, Kerkeland 9 L Druten
telefoon: 06-13112601
Website: www.pilatesenzo.nl
- **Schietsportvereniging "De Korrel"**
Email info@dekorrel.nl
telefoon: 0487-515963
- **Hengelsportvereniging De Duikelaar**
Email: hsvdeduikelaar@gmail.com
telefoon: 0487-515056
- **Stichting Heemtuin Druten**
Prachtig stukje Maas en Waalse natuur.
Bezoekadres: Waalbandijk, 6651 BA Druten
Email: heemtuindruten@gmail.com
Website: www.heemtuindruten.com
- **IVN Maas en Waal**
Vereniging voor natuur- en milieu educatie
Maas en Waal
Boerenland de Vissert, Vissert 1 Puiflijk
Contactpersoon Bert van Haaften
Email: bert.vanhaaften@outlook.com
Website: www.ivn.nl/afdeling/maas-en-waal
- **Toneelvereniging Onderlinge Vriendschap Afferden**
Email: info@olvafferden.nl
telefoon: 0487-525313
- **Toneelgroep Horssen**
Email: info@toneelgroephorssen.nl
telefoon: 0487-794525
- **Vrouwen van Nu Puiflijk**
Dorpshuis De Lier Puiflijk
Contactpersoon: Ida van de Hark
- **Carnavalsverenigingen**
De Blauwe Bok Druten,
Email info@blauwebokken.nl
De Streupers Horssen,
Email: info@destreupers.nl
De Torenuilen Puiflijk
Email: secretariaat@torenuilen.nl
De Vrolijke Golf Deest,
Email: info@devrolijkegolf.nl
Het Vergulde Vat Afferden
www.hetverguldevat.nl

Eten en ontmoeten, maaltijdvoorzieningen

Open eettafel Puiflijk de Lier,
Koningsweg 12, Puiflijk
ivdhark@hotmail.com, Elke donderdag
contactpersoon: Ida van de Hark,
telefoon: 0487-515862
Hoe reserveren? Op maandag telefonisch/per
mail aanmelden voor de aankomende donderdag

Open eettafel de Meent,
Koningsplein 24, Afferden
Elke donderdag vanaf 17.00 uur, aanmelding
telefonisch doorgeven op maandag bij
Gerry Scholten telefoon: 06-12860298
Open eettafel 't Trefpunt, Grotestraat 17,
Deest, elke donderdag
contactpersonen: Nelly van Gelder,
telefoon: 06-58915873 en Henny Laverman,
telefoon: 06-12502779
Hoe reserveren? Op maandag telefonisch voor
de aankomende donderdag

Open eettafel Dorpshuis de Horst,
Rijdt 38 Horssen
Om de twee weken op dinsdag, in de even weken.
In dorpskrant de Klep is de actuele informatie
te vinden. Website: www.Horssen.nu De tijd
is van 12.00-13.30 uur.
Contactpersoon en aanmelden:
Marie van de Zwaluw, telefoon: 06-41948923,
maximaal 30 personen.

Open eettafel Dronio, Kerkeland 7b Druten
erna.van.heck-papeleu@planet.nl, Op vrijdag, in
de oneven weken. De tijd is van 11.45-14.00 uur.
Aanmelden 1 week van te voren.
contactpersoon Erna van Heck,
telefoon 06-30122950
Hoe reserveren? Een week van te voren
telefonisch of per mail

Samen koken, samen eten. Eetsaam, p/a
Hoeklaan 32 Druten
Hoe reserveren? Je kan per mail reserveren
via: eetsaamdruten@gmail.com.
Je krijgt een bevestiging per mail als je bent
aangemeld. Voor informatie kunt u contact
opnemen met MeerVoormekaar, Louise Schat,
telefoon 06-48633587

De Hof in Druten (bij woon-zorgcentrum de
Kasteelhof), Kasteelhof 50 Druten
Mee eten kan als er ruimte is op een door de
weeks dag.
Hoe reserveren? De dag zelf bellen voor 10 uur
naar: 0487-599625. Je krijgt dan gelijk door of
er ruimte is.

(Koel)vers maaltijden kunt u bestellen bij:
AGF Tijssen Puiflijk, 0487-516664
Hoe bestellen? Telefoonnummer bellen, je
krijgt een lijst thuisgestuurd, maaltijden worden
bezorgd in overleg i.v.m. dag en tijd.

Ontmoeten en samenkomen

Lief en Leed Afferden
Een burgerinitiatief van inwoners uit Afferden
om mensen met elkaar in verbinding te brengen,
zodat men zich verbonden voelt en gezamenlijk
verantwoordelijkheid neemt voor een veilige
en prettige leefomgeving. Samen zorgen we
ervoor dat er iemand in de buurt is om te helpen.
Of het nu gaat om praktische hulp, emotionele
steun of gewoon een luisterend oor.
Heeft u hulp nodig of wilt u hulp aanbieden?
Neem dan contact op met Lief en Leed Afferden.
Contactgegevens: liefenleedafferden@gmail.com
Voor actuele informatie kunt u in Dorpskrant
De Ratel vinden.
De website is: www.afferden.nl/de-ratel/

Huiskamer Afferden

Maandelijks gezamenlijk koffiedrinken met wat lekkers, op vrijdagochtend in Kulturhus de Meent, van 10.30-12.30 uur. Er wordt regelmatig een gastspreker uitgenodigd. Iedereen uit Afferden is welkom. Heeft u vervoer nodig? De contactpersoon is Jan Litjens. Telefoon: 06-17451009 of stuur een Email: liefenleedafferden@gmail.com
Activiteiten: kijk op de website www.afferdengld.nl/de-ratel/ voor het actuele activiteitenoverzicht.

Huiskamerproject Deest

Wekelijkse bijeenkomsten in 't Trefpunt in Deest. DOE (Deest Ontmoet Elkaar) organiseert elke dinsdag en donderdagochtend tussen 10.00-12.00 uur een sociale inloop in 't Trefpunt in Deest. Gezelligheid en verbinding, onder het genot van een kopje koffie of thee, staan centraal. Voor informatie kunt u contact opnemen met: Mieke Wijnands telefoon: 06-30943641 of Ans van Dinteren telefoon: 06-10126504
Daarnaast wordt meerdere keren per jaar De Eetkamerlunch georganiseerd. Dit is voor iedereen die het fijner vindt om gezamenlijk te lunchen en het lastig vindt om in contact te komen met anderen. Voor exacte data en informatie kunt u contact opnemen met Mieke Wijnands of Ans van Dinteren.
E-Mail: doe.deest@gmail.com

Huiskamerproject Horssen

Maandelijks gezamenlijk koffiedrinken op donderdag 10.00-12.00 uur, in Dorpshuis De Horst, Rijdt 38 Horssen Telefoon: 0487-541607. Iedereen uit Horssen is welkom. Voor informatie kunt u contact opnemen met Marian Groenen telefoon: 0487-541638
Email: hmgroenen@caiway.nl of Gerrit Blommers telefoon: 06-20739422
Email: gjblommers@hotmail.com

Koffie met Odette

Tweewekelijkse bijeenkomsten op woensdag-

ochtend (in de even weken), in De Hof in Druten. Gezelligheid en ontmoeten! Iedereen is welkom, vrije inloop tussen 10.00-12.00 uur. Aanmelden is niet nodig. De koffie en thee staan klaar, € 1,- eigen bijdrage.

Wilt u meedoen? Informatie: Odette van der Donk telefoon: 06-33634034

Email: o.vanderdonk@meervoormekaar.nl

Samen praten over ouder worden

Een gespreksgroepje van en voor senioren die samen praten over alledaagse onderwerpen die betrekking hebben op zingeving in het leven. Wilt u meedoen? De bijeenkomsten zijn 1 x per maand in De Hof (op woensdagmiddag van 14.00-15.30 uur). Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor informatie over de data en de inhoud kunt u contact opnemen met Mariëlle van Swaay, MeerVoormekaar telefoon: 06-17860576
Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl

Mantelzorg koffieochtend

Maandelijks bijeenkomsten voor mantelzorgers en ex-mantelzorgers (lotgenotencontact) uit de gemeente Druten. De bijeenkomsten zijn op donderdag van 10.00-12.00 uur in De Hof in Druten. Aanmelden en informatie: MeerVoormekaar, Odette van der Donk telefoon: 06-33634034
Email: o.vanderdonk@meervoormekaar.nl

Multiculturele vrouwengroep

Alle vrouwen uit de gemeente Druten zijn welkom om samen te komen, elkaar te ontmoeten en te leren. Regelmatig dansen ze het tweede uur, gezelligheid is belangrijk.

Wilt u meedoen? Elke woensdagmiddag van 13.00-15.00 uur.

Contactgegevens: wijkcentrum De Doorkijk, Langstuk 2, Druten

Contactpersonen: Melahat Koseoglu en Nezahat Kocoglu.

Informatie: MeerVoormekaar website: www.meervoormekaar.nl

Arabisch sprekende damesgroep 'Jasmijngroep'

Contactpersoon: Nesrin Eter,

Telefoon: 06-87300527

Wilt u meedoen? Alle vrouwen uit de gemeente Druten zijn welkom om samen te komen, elkaar te ontmoeten en te leren.

De locatie van de bijeenkomsten: Mamre, Kattenburg Druten, naast de Hervormde Kerk. De bijeenkomsten zijn om de week op woensdagochtend van 10.00-12.00 uur. Voor actuele informatie over de data van de bijeenkomsten: neem contact op met Nesrin Eter.

Ontmoetingsgroep vrouwen

Wilt u meedoen? Elke woensdag 19.00-20.30 uur,

Dorpshuis De Lier Koningsweg 12 Puiflijk

Contactpersonen: Louise Schat Email:

l.schat@meervoormekaar.nl tel. 06-48633587

en Diny Uitdehaag telefoon: 06-11517021

Uurtje Klassiek in de Bieb

Iedereen is welkom in de bibliotheek in Druten voor een uurtje klassieke muziek luisteren en ontmoeten. Een kopje koffie en thee staan klaar.

Locatie: De Bogerd, van Heemstraweg 53 Druten
Er zijn geen kosten aan verbonden.

Contactgegevens: MeerVoormekaar welzijnsorganisatie, Mr. van Coothstraat 8A Druten

Email: info@meervoormekaar.nl

Contactpersoon: Mariëlle van Swaay,

Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl

telefoon: 06-17860576

Alzheimercafé koffie ontmoetingsochtend

Wilt u meedoen? Op vrijdagochtend 1x per maand van 10.00-12.00 uur in Mamre, Kattenburg 59, 6651 AM Druten.

Vrije inloop voor een kop koffie/thee en als u wilt een praatje. Voor mensen met dementie of mensen die er in hun omgeving mee te maken hebben en hun hart willen luchten of misschien vragen hebben.

Contactpersoon: Jessie Reulen telefoon: 06-83796310

Email: ac.maasenwaal@alzheimer-vrijwilligers.nl

Website: www.alzheimer-nederland.nl/regios/regio-nijmegen/locatie/alzheimer-cafe-maasen-waal

Zingen en muziek maken

• Popkoor Continue Horssen

Gemengd koor o.l.v. dirigent Youri Gaertner

Secretariaat: Bikkeldam 16, 6631 BL Horssen

Telefoon: 0487-785110

Email: info@popkoorcontinue.nl

Website: www.popkoorcontinue.nl

Repetitie: dinsdag 20.30-22.00 uur dorpshuis

De Horst, Rijdt 38, 6631 AT Horssen

• Muziekvereniging Arezzo

Blaasinstrumenten en slagwerk, voor deelnemers van alle leeftijden en alle instrumenten.

Muziekvereniging Arezzo speelt een breed repertoire van traditionele nummers tot

Deep Purple en Marco Schuitmaker.

Wilt u meedoen? Dinsdagavond muziek-

vereniging 19.45 uur en woensdagavond slagwerkgroep DCAP 19.45 uur in De Lier in Puiflijk.

Contactpersoon: Marcel van Oijen

telefoon: 06-15452411

Email:

secretariaat@muziekvereniging-arezzo.com

Website: www.muziekvereniging-arezzo.com

Dorpshuis De Lier, Koningsweg 12, Puiflijk

• Dronio klassieke muziek luisteren

Wilt u meedoen? Voor leden en niet-leden van Dronio. Elke 1e vrijdag van de maand kunt u

gezamenlijk naar klassieke muziek luisteren bij Dronio. Er wordt naar muziek geluisterd

van bekende en onbekende componisten.

De tijd is van 10.00-12.00 uur.

Contactpersoon: Gerry Wouters

Email: wouros@gmail.com

Dronio, Kerkeland 7B, Druten

telefoon Gerry en Gerda: 06-30161922

website: www.droniodruten.nl

- Dronio koor**
 Wilt u meedoen? Tweewekelijks op donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Locatie Mamre.
 Contactpersoon: Gerda van Osenbruggen
 Email: gerdavanosenbruggen@live.nl
 Dronio, Kerkeland 7B, Druten
 telefoon Gerry en Gerda: 06-30161922
 website: www.droniodruten.nl
- MaasenWaals Mannenkoor**
 Het mannenkoor zingt vierstemmig
 Contactpersoon: Gerard Strikker
 Telefoon: 06-40178094
 Email: maasenwaalsmannenkoor@gmail.com
 Website: www.maasenwaalsmannenkoor.nl
 Wilt u meedoen? Repetitie op maandag 20.00-22.00 uur, in Dorpshuis De Lier in Puiflijk
- Wereldmuziekkoor Nonjana**
 Gemengd koor met vrolijk en ingetogen repertoire. Djembébegeleiding.
 Contactpersoon: Annemiek van Rijn
 Email: wereldmuziekkoornonjana@gmail.com
 Repetitie op woensdag om de week van 20.00-22.00 uur, de Bogerd, van Heemstraweg 53 Druten
- Cantorij**
 Luistert vieringen in de katholieke kerk op tijdens Avondwake en zondagsvieringen (in de H.H. Ewaldenkerk Druten). Gemengd koor met gemengd repertoire, o.l.v. André van Dijk, repetitie dinsdag 19.30-21.00 uur in parochiecentrum Druten. Tel. 0487-512387
- Kerkkoor Sint Caecilia**
 klassiek mannenkoor o.l.v. Jacqueline van Koolwijk. Ondersteunt zondagsvieringen en tijdens uitvaarten. Repetitie: woensdag 20.00-21.45 uur in parochiecentrum Druten tel. 0487-512387
- Gemengd Koor Horssen**
 Gemengd koor o.l.v. André van Dijk.
 Repetitie: donderdag 19.30-21.00 uur in Dorpshuis De Horst in Horssen. Ondersteunen bij zondagsvieringen, avondwake en uitvaarten.
- Koninklijke Gemengde Zangvereniging Orpheus Druten**
 Klassiek koor. Dirigent Sarah Visscher
 Secretariaat: Addy de Meij
 Email: kgzorpheusdruten@gmail.com
 Repetitie: maandag 20.00-22.00 uur in Bondsgebouw, Kattenburg 27, 6651 AL Druten
- Koor NOVA Druten**
 Repertoire voornamelijk Nederlandse en Engelstalige popliederen. Muzikale leiding: dirigent Jacqueline Cronenberg
 Wil je meedoen?
 Repetitie: woensdag 19.30- 21.00 uur in Mamre, Kattenburg 59 Druten
 Aanmelden bij Ilse van As
 Email: ilsevas60@gmail.com
- Muziekvereniging Eendracht Afferden Fanfare**
 Samenwerking muziekvereniging Eendracht Afferden en DCAP Puiflijk
 Website: www.eendrachtafferden.nl/
 Email: info@eendrachtafferden.nl
 Repetitie: Eendracht op maandag 20.00-22.15 uur in de Meent Afferden
 Telefoon: 0487-512684
 Repetitie: DCAP op woensdag 20.00-22.00 uur in Dorpshuis De Lier Puiflijk
 Telefoon: 0487-515551
- Muziekvereniging DCAP Puiflijk**
 Drumcombinatie, samenwerking met muziekvereniging Eendracht Afferden
- Ut kum vaen ééigus**
 Gemengde zangroep, repertoire in het Brabants en Nederlands met een lach en een traan.
 Website: www.tkumtvaneiges.nl
 Contactpersoon: Rien van Doorn

Telefoon: 06-15574910
Email: info@tkumtvaneiges.nl

- **Zangkoor Enjoy Afferden**
Gemengd koor repertoire voornamelijk Nederlandse en Engelstalige popliederen
Repetitie: wekelijks op woensdag 19.30-21.00 uur in Kulturhus de Meent.
Email: info@enjoyafferden.nl
- **Uurtje Klassiek in de Bieb**
Iedereen is welkom in de bibliotheek in Druten voor een uurtje klassieke muziek luisteren en ontmoeten. Een kopje koffie en thee staan klaar.
Locatie: De Bogerd, van Heemstraweg 53 Druten. Er zijn geen kosten aan verbonden.
Contactgegevens: MeerVoormekaar welzijnsorganisatie, Mr. van Coothstraat 8A Druten
Email: info@meervoormekaar.nl
Contactpersoon: Mariëlle van Swaay,
Email: m.vanswaay@meervoormekaar.nl
telefoon: 06-17860576

Religie en levensbeschouwing

- **Katholieke kerk**
Parochie Heilige Franciscus en Heilige Clara
Een parochie met 5 geloofsgemeenschappen uit de gemeente Druten
H.H. Ewaldenkerk Druten
Iedere zaterdag 19.00 uur Eucharistieviering
Iedere zondag 10.00 uur Eucharistieviering-
Parochiecentrum openingstijden:
Heeft u vervoer nodig om naar de vieringen te komen? Neem dan contact op telefoon: 0487-512387
Ma, di, do Eucharistieviering 19.00 uur
Ma, di, do Vesper om 18.45 uur
Vrijdag Laudan om 8.45 uur
- **Protestantse Gemeente Rivierenland Oost PKN**
www.rivierenlandoost.nl
Email: scriba@rivierenlandoost.nl | Post-adres: Kerkplein 7, 6641 BJ Beuningen
Telefoon: 024-6779034

Contactpersonen: Ds. Paul Oosterhoff en Ds. William Piksen
Email: poosterhoff@rivierenlandoost.nl en wpiksen@rivierenlandoost.nl
Pastoraal telefoonnummer: 024-2342951
Kerkgebouw Druten, Kattenburg 59, 6651 AM Druten
Contactpersonen:
Gertruus Wolters telefoon 06-10035613 en Anneke Goeree telefoon 06-442094613
Email: mamre@rivierenlandoost.nl

PKN kerk met de volgende kerken uit de gemeente Druten:
Immanuëlkerk in Druten (zaal Mamre), kerkje Horssen. Kerk Bergharen en Hernen horen ook tot deze gemeenschap. Tot Rivierenland Oost behoren: Druten, Beuningen en Wijchen. De diensten zijn op zondag. Informatie hierover is te vinden in de Maas en Waler en op de website www.rivierenlandoost.nl
Diensten op zondag, ook te beluisteren op www.kerkomroep.nl

- **Islam/Moslim gemeenschap Druten**
Groene Moskee, Langstuk 6, 6651 HZ Druten
telefoon: 0487-518351
Email: info@groenemoskeedruten.nl
website: www.groenemoskeedruten.nl
- **Boeddhistische Tempel Afferden Phra Dhammakaya Netherlands**
Koningstraat 47 Afferden
telefoon: 06-87218821

Thaise boeddhistische stroming, maar ook voor mensen die geïnteresseerd zijn in meditatie. Er worden meditatiebijeenkomsten georganiseerd op donderdag vanaf 19.00 uur in de tempel (voormalige katholieke kerk).



WELZIJN, ONDER- STEUNING EN ZORG

MeerVoormekaar

De welzijnsorganisatie in de gemeenten Druten en Wijchen. De activiteiten die georganiseerd worden door MeerVoormekaar zijn gericht op het langer zelfstandig thuis wonen, actief deelnemen aan de samenleving en elkaar ontmoeten.

Contactgegevens: De Remise, Mr. van Coothlaan 8A, 6651 ZJ Druten, tel. 024-6418459
Stationsplein 1, 6602 BN Wijchen, info@meervoormekaar.nl, www.meervoormekaar.nl

Heeft u een vraag?

Bijvoorbeeld over vervoer, een klusje of het invullen van formulieren? Zoekt u een maatje, ontmoeting of lotgenotencontact? Bent u mantelzorger? Voelt u zich alleen en wilt u dat dit verandert? Heeft u zelf een goed idee voor uw buurt of straat? Wilt u aansluiten bij een of meerdere van onze activiteiten?

Mail uw vraag of verzoek naar vraagpunt@meervoormekaar.nl

Aanbod MeerVoormekaar

MeerVoormekaar biedt ondersteuning bij: mantelzorg, dementie, eenzaamheid, inloop- en ontmoeting, dagbegeleiding, informatie en advies over passend wonen, vrijwilligerswerk, trainingen en cursussen, lotgenotencontact, drie maandelijks activiteiten overzichten nog veel meer!

Vrijwilligerswerk – Doe MeerVoormekaar!

Meedoen aan de maatschappij en het gevoel van verbondenheid is goed voor de gezondheid. Sociale contacten zijn daarom belangrijk. Uiteraard kunt u deelnemen aan activiteiten, maar heeft u wel eens aan vrijwilligerswerk gedacht? Vrijwilligerswerk is leuk en zinvol. U leert nieuwe mensen kennen en u kunt nieuwe vaardigheden opdoen. Uiteraard helpt u met vrijwilligerswerk ook anderen. Diverse projecten en organisaties in de gemeente Druten kunnen hulp gebruiken. Benieuwd of vrijwilligerswerk iets voor u is? Wij denken graag met u mee. Neem contact op met Louise Schat Email: vrijwilligerspunt@meervoormekaar.nl of bel 06 48633587. Voor vacatures kijkt u op www.vrijwilligerspuntdruten.nl

Sociaal Team Druten

In het Sociaal Team werken professionals op het gebied van welzijn, gezondheid en zorg. Zij helpen u met praktische oplossingen als het (even) tegenzit. Of als u er zelf niet meer uitkomt. Als dat nodig is dan kunnen zij professionele hulp inzetten, want zij regelen ook de toegang tot zorg in de gemeente Druten. Zie de website van de gemeente (www.druten.nl) voor meer informatie over het Sociaal team Druten.

Contactgegevens Sociaal Team:

Telefoon: 088 – 43274332 (maandag t/m donderdag: 9.00-15.00 uur, vrijdag: 9.00-12.30 uur)

Email: sociaalteam@drutenwijchen.nl, bezoekadres: Heuvel 1 Druten

Algemeen telefoonnummer gemeente Druten: 088-4327000

Email: info@druten.nl , WhatsApp: 06-25689928

Particuliere dienstverlening

- Lekkerleven, dienstverlening op het gebied van klussen en huishoudelijke hulp, www.lekkerleven.nl, T: 088-4263636
- Homeworks, landelijke organisatie op het gebied van huishoudelijke hulp (óók eenmalig) www.homeworks.nl, T: 0800-2003
- Dovida (voorheen Home Instead), thuiservice, E: info.rivierenland@dovida.nl
T: 0344-745163, www.dovida.nl
- Opruimcoach: Marion Tijssen, T: 06-48324540, E: info@verrassendmarion.nl
www.verrassendmarion.nl
- Saar aan Huis, www.saaraanhuis.nl, T: 06-22841385 / 024-6222512
- Mijn Betsy, voor het aan en uittrekken van steunkousen, www.mijnbetsy.nl, T: 088-0069900
- Carola Barten, Zorg aan Huis Druten, E: carola@zorgaanhuisdruten.nl, T: 06-46544787

Gezond ouder worden

Om gezond ouder te worden is het belangrijk dat u voldoende beweegt, gezond eet en aandacht geeft aan het voorkomen van vallen.

- Bewegen kan alleen maar ook samen. Door samen te bewegen motiveert u elkaar. Daarnaast is het ook gezellig! Er is in de gemeente Druten een groot en divers aanbod om te bewegen. Kijk hiervoor in het hoofdstuk 'Ontmoeten, recreatie, sport, muziek, religie' in deze gids.
- Gezond eten is belangrijk, omdat uw spiermassa afneemt bij het ouder worden. Dit kunt u vertragen door voldoende eiwitten te eten en te zorgen voor voldoende vitamine D.

- Om te voorkomen dat u valt, is een goed evenwicht belangrijk. De volgende tips kunnen u hierbij helpen:
 - Laat uw ogen jaarlijks controleren
 - Zorg voor goed passende schoenen en zorg voor uw voeten (bijv. via een pedicure of podotherapeut)
 - Het gebruik van meerdere medicijnen kan leiden tot duizeligheid. U kunt uw huisarts of apotheker vragen om uw medicijnen te controleren (medicatiereview). Daarmee kan duizeligheid vaak afnemen en krijgt u een beter evenwicht.
 - Ook kunt u uw huis veiliger maken door kabels weg te werken, te zorgen voor antislipmatten onder uw vloerkleden, verlichting op de gang en onder de traptreden. Veel ouderen maken een val mee, maar dit is niet iets wat bij het ouder worden hoort. U kunt zelf veel doen om vallen te voorkomen, bijvoorbeeld door bovenstaande tips toe te passen. Er zijn ook verschillende cursussen in de gemeente Druten om vallen te voorkomen. Kijk daarvoor in deze gids bij 'sport en bewegen' naar valpreventietrainingen. U kunt een adviesgesprek aanvragen bij een ergotherapeut. Deze kan samen met u de woning bekijken en u advies geven over valpreventie.

Welzijnsbezoeken

Wat is een welzijnsbezoek?

Een welzijnsbezoek is een eenmalig bezoek aan huis. De medewerker van MeerVoormekaar maakt eerst een afspraak en komt dan aan huis om te praten over het welzijn, de gezondheid en kwaliteit van leven. In dit gesprek kan de inwoner aangeven hoe het gaat, en waar zij/hij behoefte aan heeft. Daarnaast geeft de medewerker informatie over o.a. activiteiten, sociale contacten, wonen gezondheid, vervoer en financiën. Mocht na het gesprek duidelijk worden dat er meer hulp of ondersteuning nodig is, dan komt er een vervolg.

MeerVoormekaar Druten, contactpersoon Odette van der Donk, T 06-33634034

E-mail: vraagpunt@meervoormekaar.nl, Website: www.meervoormekaar.nl

Sociale of professionele personenalarmering

Langer zelfstandig wonen met ondersteuning van personenalarmering. U kunt met één druk op de knop iemand waarschuwen. Met sociale alarmering zorgen familie of bekenden voor de alarmopvolging. Met professionele alarmering reageert een zorgprofessional op de alarmering. Voor meer informatie en het aanvragen van professionele personenalarmering kunt u terecht bij Zorggroep Maas en Waal. www.zorggroepmaasenwaal.nl, T: 0487-599666

Voor een alarmering met mantelzorgers als achterwacht kunt u contact opnemen met M-Alert. U kunt drie contactpersonen doorgeven die in het bezit zijn van uw huissleutel. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met M-Alert 0413-273155.

Hulpmiddelen lenen

Voor het lenen van een douche- en/of toiletstoel, een rolstoel of andere hulpmiddelen voor uw persoonlijke verzorging kunt u terecht bij Medipoint. De meeste hulpmiddelen worden bij een positieve en medische indicatie voor (maximaal) 26 weken uitgeleend. Ook biedt Medipoint hulpmiddelen die vergoed worden voor onbepaalde tijd, dit is echter per product verschillend.

E: klantenservice@medipoint.nl, T: 088-1020100

Vegro Zorghulpmiddelen Thuiszorgwinkel Druten, Hogestraat 20 a 6651 BL Druten

T: 06-18852956

Bloed prikken

Dankzij de samenwerking van CWZ en INR Trombosedienst is het mogelijk om op een aantal plekken in Druten bloed te laten prikken. Hiervoor is verwijzing van een arts nodig. Dit kan op de volgende locaties:

- Polikliniek CWZ, locatie Druten, Kerkeland 3 6651 KN Druten
Maandag tot en met vrijdag van 8.00-15.45 uur, alleen op afspraak n.a.v. formulier huisarts of telefonisch 024-3658787
Dorpshuis de Horst, Rijdt 38 6631 AT Horssen
Afspraak online maken: www.mijnviecuri.nl of telefonisch 055-5811210
Dorpshuis 't Trefpunt, Grotestraat 17, 6653 BJ Deest telefoon: 0487-512617

Geraakt door kanker

Marikenhuis, voor mensen die geraakt zijn door kanker. In de gemeente Druten kan informatie verkregen worden via www.marikenhuis.nl, T: 06-39114136

- Helen Dowling Instituut, voor psychologische zorg bij kanker T: 024-6843620, www.hdi.nl

Preventie geheugenproblemen

Dementie

De gemeente Druten heeft de dementiegids 'dementiewijzer Druten' en een signaleringskaart uitgebracht. U vindt hierin onder meer informatie over het herkennen van een aantal signalen van dementie, hulp en hulpmiddelen, een goede dagbesteding en over zelfstandig wonen. U kunt een exemplaar ophalen bij de gemeente Druten, adres Heuvel 1, T: 088- 4327920, bij MeerVoormekaar, de Remise, Mr. van Coothstraat 8A, 6651 ZJ Druten T: 024-6418459, of bij de bibliotheek. Wilt u een exemplaar per post ontvangen? Neem dan contact op met een van deze organisaties.

Als u geheugenproblemen ondervindt of als er sprake is van (beginnende) dementie, kunt u voor informatie, hulp en voor voorzieningen terecht bij:

- **Uw huisarts:** neem contact op met uw eigen huisarts om uw situatie en vragen te bespreken.
- **Zorgtrajectbegeleider:** geeft informatie en advies over leven met dementie en wat daarbij komt kijken aan hulp, zorg en begeleiding. De zorgtrajectbegeleider is een vast contactpersoon die met raad en daad kan helpen en langdurig betrokken is bij een vermoeden van dementie of als de diagnose dementie is gesteld. Hij/zij kent het dementieproces (wat staat mensen te wachten), kent de weg (welke hulp is mogelijk), regelt snel en gemakkelijk wat er nodig is en zorgt dat de hulp of zorg goed op elkaar is afgestemd. Zorgtrajectbegeleiders denken met u mee en zijn er ook voor de mantelzorgers en de familie. Meer informatie kunt u opvragen via uw huisarts of specialist.
- **Alzheimercafé Maas en Waal:** trefpunt voor (jonge) mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Het heeft een inspirerend en informatief aanbod, met sprekers, boeiende discussies, muziek en verrassende ontmoetingen. In de gemeente Druten vindt het Alzheimercafé elke eerste maandag van de maand plaats in zaal Mamre, naast de Hervormde kerk. De tijd is van 19.30-21.30 uur, inloop vanaf 19.00 uur. Het adres is Kattenburg 59, 6651 AM Druten www.alzheimer-nederland.nl/regios

Koffie inloopochtenden zijn om de week, locatie zaal Mamre, op vrijdagochtend, 1x per maand, de tijd is van 10.00-12.00 uur. E: ac.maasenwaal@alzheimerwilligers.nl, T: 06-83796310

- **DementieLijn:** telefoonlijn van Alzheimer Nederland T: 0800-5088. Biedt zeven dagen per week van 9.00-23.00 uur advies over omgaan met dementie. Voor als u vragen hebt en deskundig advies wilt over een lastige situatie ten gevolge van dementie. Voor mantelzorgers die ene vraag over de zorg voor een naaste hebben.
- **Netwerk 100:** ontwikkelt samen met ouderen nieuwe projecten die bijdragen aan het verbeteren van het welzijn van ouderen. De vragen en behoeften van mensen met dementie en hun mantelzorgers is het vertrekpunt van dit platform. Er is o.a. een handreiking ontwikkeld die helpt bij het herkennen van de eerste signalen van dementie, waarin is aangegeven welke stappen gezet kunnen worden om de juiste hulp in te schakelen. T: 024-3665017, www.netwerk100.nl
- **Odensehuis:** inloop-, -ontmoeting-, activiteiten- en informatiecentrum voor mensen met geheugenklachten en beginnende dementie, ook specifiek gericht op jonge mensen. Als u te maken krijgt met dementie wordt het leven anders. Meestal gaan die veranderingen heel geleidelijk. Veel is nog wél mogelijk. Juist daarom is het fijn om mensen in dezelfde situatie te ontmoeten en actief te blijven. Het Odensehuis is in de gemeente Beuningen en in de gemeente Wijchen.

Thuiszorg en (wijk)verpleging

Thuiszorg aanvragen: via het Sociaal Team van de gemeente Druten

Wijkverpleging aanvragen: via uw huisarts, via ZZG Zorggroep, of via Zorggroep Maas en Waal

Dagbegeleiding / dagverzorging / dagbehandeling

Dagbegeleiding:

Bent u een oudere en woont u zelfstandig in de Gemeente Druten? Dan is Dagbegeleiding 'De Ontmoeting' misschien iets voor u! Redenen om daar aan te kloppen zijn onder andere; regelmaat, sociale contacten, minder eenzaam, zelfredzaam blijven, ontlasten van de mantelzorg, samen dingen ondernemen, meer bewegen en vaker naar buiten. Het is tenslotte voor iedereen belangrijk om een doel te hebben, om de dagen zinvol door te brengen.

Dagbegeleiding 'De Ontmoeting' gevestigd in Dorpshuis De Lier, Koningsweg 12, 6655 AC Puiflijk
Telefoon: 06-28400857, Email: dagbegeleidingdruten@meervoormekaar.nl

Dagbehandeling:

Is de zorgvraag wat groter dan kunt u terecht bij de Dagbehandeling van Zorggroep Maas en Waal. Bij een grotere zorgvraag kunt u denken aan; extra ondersteuning door middel van therapie, ondersteuning bij zelfredzaamheid zoals bijv. toiletgang, ondersteuning in een dementieproces.

Dagbehandeling Zorggroep Maas en Waal, gevestigd in Zorgcentrum & Verpleeghuis De Kasteelhof
Kasteelhof 50, 6651 VB Druten

Contactpersoon: Wilma Schutte-van Schip, 06-82404618, Email: wilmaschutte@zmw.nl

Telefoon: 0487-599666, Email: klantenservice@zmw.nl,

Website: www.zmw.nl/zorg-en-hulp-thuis/dagbehandeling-en-dagbegeleiding

Indicering:

Om deel te nemen aan Dagbegeleiding 'De Ontmoeting' is geen WMO indicatie nodig.

Om deel te nemen aan Dagbehandeling Zorggroep Maas en Waal is een WMO-indicatie via het sociaal wijkteam, WLZ-indicatie of een verwijzing vanuit de huisarts voor GZSP-zorg nodig.

KomBij Maasbommel

Kleinschalige zorginstelling gevestigd in de sfeervolle kerk in Maasbommel. Logeren met zorg, dagbesteding en zoutkamer, per 1-12-2025. Contactpersoon: Corrie Roelofsen, Raadhuisdijk 44, 6627 AD Maasbommel. Website: www.kombijmaasbommel.nl

Zorgboerderij De Maashof

Begeleiding en zorg op maat in een landelijke omgeving in Maasbommel. Van maandag t/m vrijdag dagbesteding voor mensen met (lichte) dementie, NAH of psychische hulpvragen. Het is ondersteunende en activerende zorg. Door het aanbieden van dagbesteding wordt de mantelzorg in de thuissituatie ontlast of kan hierdoor opname in een zorgcentrum uitgesteld worden.

Website: www.zorgboerderijdemaashof.nl

Hogenhofstraat 10 B/C, 6627 KC Maasbommel

E: info@zorgboerderijdemaashof.nl, T: 0487-562518

Zorgboerderij Henricushoeve

Begeleiding en zorg op maat in een landelijke omgeving in Beneden Leeuwen. Van maandag t/m vrijdag van 10.00-16.00 uur en zaterdag van 10.00-15.00 uur. Dagbesteding voor volwassenen die behoefte hebben aan structuur, ondersteuning en sociale verbinding. De zorgboerderij is voor mensen die zich prettiger voelen in een kleinschalige en landelijke omgeving.

Persoonlijke aandacht en rust staan centraal.

Website: www.henricushoeve.net

Mosterdwal 10, 6658 KT Beneden Leeuwen, E: info@henricushoeve.com, T: 0487-591416

Mantelzorgondersteuning

In de gemeente Druten bieden veel mantelzorgers hulp aan familieleden en vrienden. Voor vragen, ondersteuning, voorzieningen, cursussen of activiteiten rondom mantelzorg kunt u in de gemeente Druten terecht bij:

- Sociaal Team Druten (de mantelzorgconsulent)
- Welzijnsorganisatie MeerVoormekaar. Zij biedt verschillende activiteiten en ondersteuningsmogelijkheden voor mantelzorgers aan. Denk aan cursussen en trainingen, lotgenotencontact en Bezoek- en Opvang Service (BOS). Voor meer informatie: www.meervoormekaar.nl

T: 024-6418459, Contactpersoon: Odette van der Donk telefoon: 06-33634034

E: o.vanderdonk@meervoormekaar.nl



Respijtzorg

Respijtzorg, ook wel bekend als vervangende mantelzorg, is tijdelijke overname van zorgtaken door een ander, zodat de mantelzorger een adempauze kan nemen. Dit kan zijn om de mantelzorger te ontlasten, zodat hij/zij de zorgtaken op de lange termijn beter kan volhouden.

Voorbeelden van respijtzorg in de gemeente Druten zijn:

- Dagbegeleiding de Ontmoeting
- Dagbehandeling De Hof
- Zorgboerderij De Maashof Maasbommel
- Zorgboerderij Henricushoeve Boven Leeuwen
- Respijtzorg bij Hospice De Brug
- Respijtzorg bij Fidesta Horssen
<https://www.fidestazorg.nl/huizen/fidesta-maas-en-waal/>
- KomBij Maasbommel
E: info@kombijmaasbommel.nl, T: 06-25520563,
website: www.kombijmaasbommel.nl
- Corine Zorgt
E: corinezorgt@gmail.com, T: 06-44063277, website: www.corinezorgt.nl



Mantelzorgwaardering

Zorgen voor een ander kan soms zwaar zijn. Daarom geeft de gemeente Druten mantelzorgers een extra steuntje in de rug. Wilt u uw mantelzorger(s) ook bedanken? Vraag dan een mantelzorgcompliment aan. Dit is een eenmalig bedrag in de vorm van cadeaubonnen van de OVD.

Deze cadeaubonnen kunt u gebruiken om uw mantelzorger(s) te bedanken.

Het mantelzorgcompliment kunt u via de website van de gemeente Druten en website van MeerVoormekaar 1 keer per jaar aanvragen, in de maand november. U kunt 1 mantelzorgcompliment per huishouden aanvragen. Voor meer informatie over de voorwaarden en de regeling bekijkt u de website van de gemeente Druten www.druten.nl of de website van MeerVoormekaar www.meervoormekaar.nl. U kunt in november een formulier bij het gemeentehuis ophalen, indien u niet digitaal vaardig bent. Na het invullen kunt u het formulier opsturen naar MeerVoormekaar, mr. van Coothstraat 8A, 6651 ZJ Druten.

Thuis waken en Hospice

Wanneer de zorg voor naasten en mantelzorgers erg zwaar valt is 'Thuis Waken' mogelijk. Mensen kunnen in de laatste periode van hun leven in hun eigen vertrouwde omgeving blijven. Vrijwilligers van de Brug kunnen het thuiswaken zowel overdag als in de nacht bieden en zijn goed opgeleid voor hun taak. Zij maken ruimte voor u en voor uw wensen en behoeften.

De zorg die ze bieden is dan ook maatwerk.

Medische en/of verpleegkundige zorg kunnen zij niet leveren, wel vervangende mantelzorg.

De naasten kunnen hierdoor even op adem komen of aandacht besteden aan andere dingen.

Meer informatie? Bel met 06-55711723

Het Hospice

Het Hospice De Brug Maas en Waal in Druten is een plek zijn waar mensen in een huiselijke warme sfeer in alle rust afscheid kunnen nemen van hun leven. Wij maken ruimte voor u. Ruimte voor mooie gesprekken, laatste wensen en lekker lachen op z'n tijd. U en degene die u liefhebt voelen zich veilig en welkom.

Zo doen wij dat!

In de laatste levensfase verdient ieder mens respect, aandacht en een liefdevolle verzorging. Wij bewegen mee en zijn op afstand dichtbij en altijd betrokken.

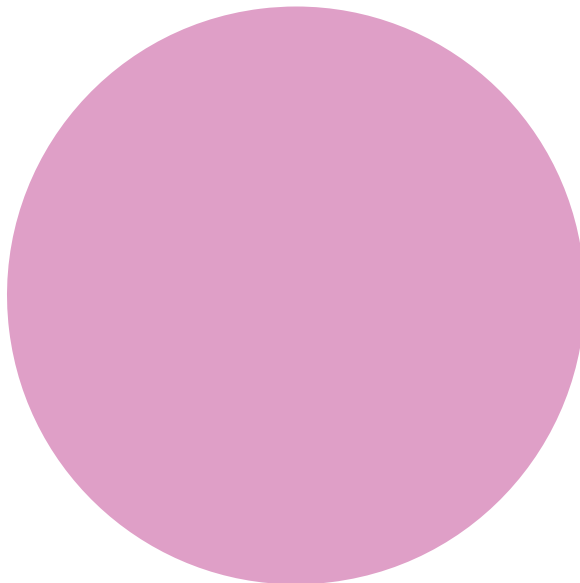
De locatie

Het Hospice is gelegen in het centrum van Druten, naast het gemeentehuis, in een groene omgeving. Het is gemakkelijk bereikbaar met openbaar vervoer en in de directe omgeving zijn voldoende parkeermogelijkheden.

<https://debrugmaasenwaal.nl/> T: 06-55711723 / 0487-540242, Heuvel 3, 6651 DA Druten

Uitvaartverzorging

- Uitvaartverzorging Maas en Waal, Koningstraat 99, 6651 KK Druten
Tel: 0487-541759, <https://uitvaartmaasenwaal.nl/>
- Monuta, www.monuta.nl





VERVOER

Bus

Het openbaar vervoer is tegenwoordig beter toegankelijk voor mensen met een beperking. Bent u 65+ dan heeft Breng een voordelig busabonnement. U kunt gebruik maken van reguliere buslijnen. Kijk op de website voor de actuele dienstregeling: www.breng.nl Reisadvies op maat: 0900-9292.

Vervoersdienst Plusbus (van MeerVoormekaar)

Binnen de gemeente Druten kunt u reizen met de Plusbus (van MeerVoormekaar). De Plusbus biedt vervoer aan reizigers voor wie zelfstandig reizen moeilijk is. Het vervoer is van deur tot deur met elektrische bussen. De elektrische bussen zijn geschikt voor duw rolstoelen en niet voor elektrische rolstoelen en scootmobielen vanwege het maximaal toegestane gewicht. De Plusbus rijdt op maandag tot en met vrijdag tussen 8.00-21.30 uur in Druten, Puiflijk, Afferden, Horssen en Deest. De huisarts en fysiotherapeut in Winssen en Bergharen is voor inwoners van Deest bereikbaar met de Plusbus.

In de Plusbus kan alleen worden gepind, er kan niet met contant geld betaald worden.

Er kunnen zowel losse kaartjes als strippenkaarten worden gekocht.

1 rit kost € 1,- een 10 strippenkaart kost € 10,- en een 20 strippenkaart kost € 20,-

U kunt een rit één dag van tevoren aanmelden op werkdagen tussen 8.30 en 12.00 uur via telefoonnummer 0487-200019. Bij telefonische reservering wordt gevraagd naar: naam, vertrek- en bestemmingsadres, ophaal- en vertrektijd en of u gebruik maakt van een hulpmiddel.

Voor meer informatie kunt u kijken op de website: www.meervoormekaar.nl of mailen naar info@meervoormekaar.nl

Vervoer met vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen u met de personenauto naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, of verpleeghuis brengen. Hiervoor kunt u contact opnemen met Odette van der Donk. Drie dagen van te voren bellen naar 024-6418459.

Avan

Avan is vervoer voor mensen die zelfstandig of onder begeleiding kunnen reizen. Wanneer de bestemming binnen of buiten Druten ligt kunt u gebruik maken van de Avan vervoersdienst. Klantenservice: tel. 0900-4636526, reserveren: 0900-7344682, website: www.avan-vervoer.nl
Met de WMO vervoerspas voor Avan kunt u met korting reizen. Indicatie hiervoor is aan te vragen via het Sociaal Team Druten. Tel. 088-4327432

Valys

Valys is er voor reizigers met een mobiliteitsbeperking die sociaal recreatieve uitstapjes buiten de eigen regio willen maken. U kunt tegen een aantrekkelijk tarief gebruik maken van Valys als u verder reist dan 5 OV zones of 25 kilometer vanaf uw woon adres. Met uw WMO vervoersindicatie (of indicatie voor een rolstoel of gehandicapten parkeer kaart voor bestuurder) kunt u een aanvraag indienen voor een Valyspas bij Valys 0900-9630
www.valys.nl

Aanvraag voor een WMO indicatie kunt u doen via het Sociaal Team
T: 088-4327432

Rolstoel of scootmobiel lenen

Wilt u af en toe een dagje of een paar dagen gebruik maken van een rolstoel of scootmobiel? Dan kunt u voor een bepaalde tijd een rolstoel of scootmobiel lenen. Dit kunt u regelen via: Medipoint of Vegro.
Medipoint website: www.medipoint.nl of Email: klantenservice@medipoint.nl en Vegro adres: Hogestraat 20A, 6651 BL Druten.
T: 06-18852956 website: www.vegro.nl of E: info@vegro.nl



Duofiets

De duo fiets is een fiets waarop twee mensen naast elkaar kunnen zitten en een persoon de fiets bestuurt. Doordat de duo fiets drie wielen heeft, blijft de fiets moeiteloos in balans. De fiets kan per dagdeel van maandag tot en met vrijdag gratis worden geleend.

Duofiets uitleen Druten:

In Druten kan de duo fiets worden geleend bij Dorpshuis De Lier in Puiflijk. Een vrijwilliger kan geregeld worden als u geen fietsmaatje heeft. Het reserveren van de duo fiets via www.meervoormekaar.nl, Telefoon: 024-6418459



Duofiets uitleen Horssen:

Horssense mensen met een beperking wordt de mogelijkheid geboden om de elektrische duofiets te lenen voor een ritje met een maatje. Een vrijwilliger kan geregeld worden als u geen fietsmaatje heeft. Meetrappen is optioneel. Contactpersoon: Piet van der Heijden, T: 06-51981400, E: pietvanderheijden@gmail.com

Gehandicaptenparkeerplaats en – kaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart kunt u parkeren op de algemene gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland en de meeste Europese landen. U moet zich wel houden aan de lokale parkeerregels. De parkeerkaart staat op naam van één persoon. Een gehandicaptenparkeerplaats is een parkeerplaats voor mensen met een lichamelijke beperking vlakbij de eigen woning. Voorwaarde is dat u in het bezit bent van een gehandicapten parkeer kaart en dat u geen parkeer-gelegenheid op eigen terrein heeft. Ook moet er sprake zijn van een zodanige parkeerdruk dat er vaak geen parkeerplaats beschikbaar is in de nabijheid van uw woning. Aan een gehandicapten parkeer kaart en een gehandicapten parkeer plaats zijn kosten verbonden.

Beide zijn aan te vragen via het Sociaal Team van de gemeente Druten. T: 088-4327432 of door een melding te maken via de website van de gemeente Druten: www.druten.nl



WONEN

Woningcorporaties

In de gemeente Druten zijn twee woningcorporaties actief:

- Woonwaarts is een woningcorporatie met huurwoningen in Druten, Puiflijk, Afferden en Deest. Telefoon: 024-3821100 ma t/m vrijd. Van 9.00-17.00 uur bereikbaar. Website: www.woonwaarts.nl Verhuur loopt via: de website www.entree.nu voor de sociale huurwoningen en via www.corpowonen.nl voor de vrije sector huurwoningen
- De Kernen is een woningcorporatie met huurwoningen in Horssen. T: 088-5824000 website: www.dekernen.nl Verhuur gebeurt via www.woongaard.com

Huurdersvereniging HBD

Zij vertegenwoordigen en ondersteunen de belangen van huurders in Druten en Beuningen. Email: info@huurdersbeuningendruten.nl Website: www.huurdersbeuningendruten.nl

Hulp en advies energie

Heeft u hulp nodig met energie besparen en het verduurzamen van uw woning? Maak dan een afspraak met de energiecoach, een energieadviseur of het energieloket om u verder op weg te helpen.

Energiecoach: voor woningeigenaren en huurders

Energie adviseur: voor woningeigenaren van een grondgebonden huis

Energienloket: voor alle woningeigenaren en voor VvE's

Procesbegeleiding: voor VvE's

Energiecoach:

Wilt u minder energie gebruiken, maar weet u niet precies hoe u dat aan kunt pakken? De energiecoach komt bij u langs en loopt samen met u door uw huis om te kijken waar u kunt besparen. De energiecoach kan dan inzicht geven in het energieverbruik van uw woning en uw huishouden. Ook kan de energiecoach u op weg helpen met tips en advies om minder energie te gebruiken. De energiecoaches geven geen advies over grote aanpassingen, zoals zonnepanelen, warmtepompen of isolatie. Voor advies over deze maatregelen kunt u een afspraak maken met een energieadviseur of ga langs bij het *Energienloket* van de gemeente. Hiervoor moet u een afspraak maken: energienloket gemeentehuis Druten. Het loket is elke maandagochtend van 9.00 uur tot 12.30 uur op afspraak geopend. Telefoon: 088-4327000.

Energieadviseur:

Bent u eigenaar en bewoner van een niet of slecht geïsoleerde woning? Wilt u graag kou en tocht verminderen, lagere energiekosten en/of uw huis voorbereiden op aardgasvrij en energieneutraal wonen? Ga dan aan de slag met het isoleren van uw huis. Een energieadviseur van de wijkaanpak isolatie kan u adviseren welke energiebesparende isolatie- en ventilatie-



maatregelen u kunt nemen. Op de website van de gemeente Druten www.druten.nl leest u of u in aanmerking komt voor gratis advies en begeleiding door een energieadviseur. (Wijkaanpak Isolatie Druten).

Energienloket:

Wilt u graag uw woning isoleren, zonnepanelen op uw dak of uw woning aardgasvrij maken en heeft u hier hulp bij nodig? Maak dan een afspraak bij het energienloket. Het energienloket geeft gratis, onafhankelijk en persoonlijk advies. Anders dan een energieadviseur komt het energienloket niet bij u thuis. Het energienloket is er ook voor VvE's. Lees verder op de website van de gemeente Druten www.druten.nl op de pagina VvE verduurzamen. Het Energienloket is elke maandagochtend van 9.00 uur tot 12.30 uur op afspraak geopend, in het gemeentehuis in Druten. Telefoon: 088-4327000.

Passend Wonen

- Toekomst bestendig wonen (zie website van de gemeente Druten)
- Informatie op de website van woningstichting Woonwaarts

Repair Café

Bij seniorenvereniging Dronio is een Repair Café.

Mantelzorgwoning of Zorg-voor-elkaar-woning

Wilt u voor iemand zorgen die dat zelf niet meer kan of binnenkort niet meer kan?

U mag dan tijdelijk een extra woning maken bij uw bestaande woning. U mag bijvoorbeeld uw garage verbouwen tot woning voor uw ouders die uw zorg nodig hebben. Dit noemen we een mantelzorgwoning of een zorg-voor-elkaar-woning. Onder bepaalde voorwaarden kan dit zelfs zonder vergunning.

Mantelzorgwoning (vergunning vrij):

We spreken van een mantelzorgwoning als een zorgvrager bij de mantelzorger gaat wonen, of andersom. Dat kan door:

- Een aan-of bijgebouw bij de woning geschikt te maken
- Een tijdelijke mantelzorgunit aan de woning te koppelen
- Een aparte woning of woonunit op het erf te bouwen

Voldoet u aan de onderstaande regels, dan hoeft u geen omgevingsvergunning aan te vragen voor een mantelzorgwoning:

- Er mogen maximaal 2 personen wonen, waarvan één persoon veel zorg nodig heeft.
- Veel zorg betekent: meer dan 8 uur in de week en langer dan 3 maanden.
- De woning is voor ouders, volwassen kinderen of andere familieleden.
- U moet de intensieve zorgbehoefte bewijzen met een verklaring van een huisarts of wijkverpleegkundige.
- De twee personen mogen in de al bestaande woning wonen of in de nog te (ver)bouwen mantelzorgwoning.
- Een nog te (ver) bouwen mantelzorgwoning moet in het achtererfgebied staan. Op een afstand van meer dan 4 meter van het hoofdgebouw. In het achtererfgebied gelden wel regels voor de maximale oppervlakte en hoogten. Daaraan zal uw plan aan moeten

voldoen. Meer informatie vindt u op de website van de Rijksoverheid.

- U mag een bestaand gebouw altijd gebruiken voor mantelzorg als u ook voldoet aan de andere regels.
- Een mantelzorgwoning is altijd tijdelijk en kan nooit een vaste tweede woning worden.

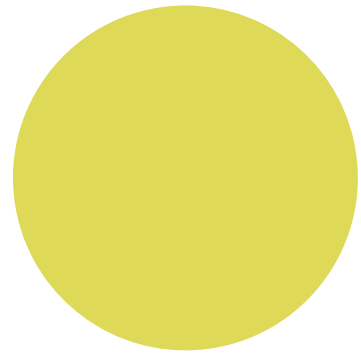
U moet wel altijd voldoen aan het Besluit Bouwwerken Leefomgeving. Hierin staan regels opgenomen op het gebied van veiligheid, milieu en gezondheid.

Zorg-voor-elkaar-woning (met vergunning):

Voldoet u niet aan de regels om vergunning vrij te (ver)bouwen? Dan moet u een omgevingsvergunning aanvragen om af te wijken van het omgevingsplan. De gemeente heeft regels opgesteld voor Zorg-voor-elkaar-woningen. Zo kunnen meer mensen elkaar ondersteunen, ook als er (nog) geen (formele) mantelzorg nodig is. Er zijn 3 situaties waarin een Zorg-voor-elkaar-woning mogelijk is:

- U bent 60 jaar of ouder (mantelzorg aantonen is niet nodig)
- U heeft een progressieve aandoening waarbij u binnen 10 jaar mantelzorg nodig heeft (een verklaring van een arts is nodig)
- Er bestaat aantoonbare behoefte aan mantelzorg (een verklaring van een arts is nodig)

Daarnaast zijn er voorwaarden, zodat een nieuwe woning niet leidt tot een verslechtering van de woonsituatie in het algemeen. Denk daarbij aan de maximale bouwhoogte, maximale oppervlakte, het aantal benodigde parkeerplaatsen en een landschappelijke inpassing. Bekijk alle beleidsregels op de website van de omgevingswet Overheid. www.omgevingswet.overheid.nl



Wat kunt u doen? Neem contact op met het team vergunningverlening van de gemeente Druten, om te bespreken of uw plan een vergunning nodig heeft. Zij kijken samen met u naar de mogelijkheden.

Wat moet u doen als mantelzorg stopt?

Heeft de persoon die in de mantelzorgwoning woont geen zorg meer nodig? Dan is de mantelzorgwoning vanzelf weer bijgebouw, zoals een garage of aanbouw. Het gebruik als een mantelzorgwoning is namelijk altijd tijdelijk. Er mag niemand meer wonen. U mag de ruimte ook niet verhuren. Niet om te wonen, maar ook niet voor een bedrijf. Doet u dat toch dan treedt de gemeente hier tegen op. Tijdelijke units moet u verwijderen als de mantelzorgsituatie er niet meer is.

Heeft u een vraag? Of wilt u een afspraak maken?

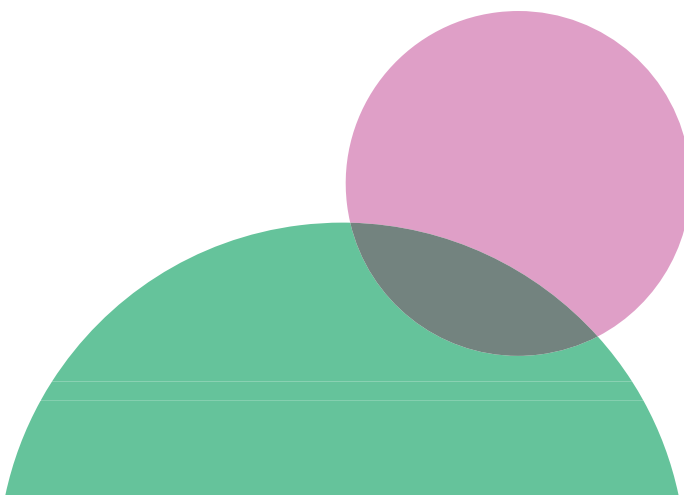
De medewerkers van het team vergunningverlening zijn bereikbaar via het telefoonnummer 088-4327000.

Bereikbaarheid: maandag tot en met donderdag van 10.00-12.00 uur en van 14.00-16.00 uur.

Op vrijdag van 10.00-12.00 uur.

Woningen met Zorg

- Kasteelhof
- Het Gastenhuis
- 's HeerenLoo
- Thomashuis Druten
- De Brug Maas en Waal
- Fidesta Horssen





ADMINISTRATIE, FINANCIËN, INFORMATIE EN ADVIES

Ondersteuning administratie

Als het niet meer goed lukt om de administratie op orde te houden of brengen en u heeft niemand die dit voor u kan doen, dan kunt u een verzoek indienen voor een vrijwilliger van de thuisadministratie van MeerVoormekaar. Zij helpen u om opnieuw overzicht te krijgen. Odette van der Donk,
Email: o.vanderdonk@meervoormekaar.nl,
MeerVoormekaar T: 024-6418459,
E: vraagpunt@meervoormekaar.nl

Formulierenteam

Het formulierenteam biedt ondersteuning door getrainde vrijwilligers bij het aanvragen van bijvoorbeeld inkomensondersteunende regelingen. Odette van der Donk,
E: o.vanderdonk@meervoormekaar.nl
MeerVoormekaar T: 024-6418459
E: vraagpunt@meervoormekaar.nl

Belastinginvulhulp

Heeft u hulp nodig bij het invullen van uw belastingformulieren? Dit is alleen mogelijk voor de minima.
Contactpersoon is Odette van der Donk,
Email: vraagpunt@meervoormekaar.nl

MeerVoormekaar. Tel. 024-6418459. Heeft u een hoger inkomen dan kunt u bellen met de belastingtelefoon. Tel. 0800-0543 of zelf een tussenpersoon zoeken.

Computerhulp

Voor vragen over de iPad, tablet, laptop of computer, kunt u terecht bij:

- Het internetcafé van de bibliotheek, De Bogerd, van Heemstraweg Druten
- De seniorenverenigingen
- Contact opnemen met MeerVoormekaar, Odette van der Donk. T: 024-6418459
E: vraagpunt@meervoormekaar.nl

Inkomensondersteuning

In het gemeentehuis in Druten kunt u informatie krijgen over de regelingen en de mogelijkheden. Hiervoor maakt u een afspraak met de consulent inkomensondersteuning. T: 088-4327000.

Regelingen bij laag inkomen

Bij een laag inkomen kunt u gebruik maken van diverse regelingen van de gemeente Druten, zoals:

- Kwijtschelding gemeentelijke belastingen, via BSR / Munitax

- Extra voordelige ziektekostenverzekering afsluiten (eind van ieder kalenderjaar)
- Bijzondere bijstand
- Vergoeding sport, huishoudelijke apparaten

Wanneer er sprake is van lastig rondkomen of beginnende betaalachterstanden, kan er een persoonlijk gesprek worden aangevraagd waarbij een deskundige meekijkt naar uw financiële situatie. In dit gesprek krijgt u tips en adviezen die passen bij uw situatie. Een budgetadviesgesprek aanvragen kan telefonisch via 088-4327000.

Financiële hulplijnen

Heeft u moeite met rondkomen? Gebruik de regelingen en vergoedingen in 2025 van de gemeente Druten.

Heeft u geldzorgen?

Bel ons en wij luisteren. Praten over geldzorgen is lastig, maar op tijd de juiste hulp krijgen kan rust geven. Medewerkers die uw situatie begrijpen staan u te woord voor gratis advies, informatie over de inkomensregelingen en hulp bij schulden. Bel naar de Geldzorgenlijn: 088-4327100. Deze lijn wordt mede mogelijk gemaakt door de gemeente Druten en samenwerkingspartners.

Email: geldzorgen@drutenwijchen.nl,
website: www.druten.nl/geldzorgen

Bijzondere bijstand

Heeft u een laag inkomen en weinig vermogen? En moet u bijzondere kosten maken die u zelf niet kunt betalen én die niet op een andere manier worden vergoed? Dan kan het zijn dat u in 2025 in aanmerking komt voor bijzondere bijstand.

Telefoon: 088-4327000, Email: info@druten.nl,
website: www.druten.nl/bijzondere-bijstand

Volwassenenfond

Wilt u graag sporten of meedoen aan een

culturele activiteit? Maar is dit voor u lastig te betalen? Dan kunt u in 2025 een aanvraag doen bij het Volwassenenfonds.

Telefoon: 088-4327000, Email: info@druten.nl,
Website: www.volwassenenfond.nl/deelnemers/Druten

Regeling huishoudelijke apparaten

Als u weinig geld heeft, is het erg vervelend wanneer uw wasmachine, stofzuiger, televisie of fornuis plotseling kapot gaat. Heeft u langer dan 3 jaar een minimum inkomen? Dan geeft de gemeente u voor het vervangen van zo'n apparaat in 2025 soms een vergoeding.

Telefoon: 088-4327000, Email: info@druten.nl,
Website: www.druten.nl/regeling-huishoudelijke-apparaten

Collectieve ziektekostenverzekering

Heeft u hoge kosten voor zorg, maar kunt u een dure zorgverzekering niet betalen? Met de collectieve zorgverzekering betaalt de gemeente in 2025 mee aan uw (aanvullende) zorgverzekering. Telefoon: 088-4327000, Email: info@druten.nl
Website: www.druten.nl/collectieve-zorgverzekering-voor-lage-inkomens

Bijdrage extra kosten chronisch zieken

Heeft u een laag inkomen en een chronische ziekte of beperking? En heeft u daardoor extra kosten gemaakt in 2025? Dan kunt u mogelijk een jaarlijkse bijdrage krijgen van € 325,- Voor extrakosten in een kalenderjaar moet u in dat kalenderjaar een aanvraag doen.

Telefoon: 088-4327000, Email: info@druten.nl
Website: www.druten.nl/bijdrage-extra-kosten-chronisch-zieken

Lokale initiatieven

Voedselbank

Zorgt voor boodschappen voor mensen en gezinnen uit de gemeente Druten die dit niet kunnen betalen. Telefoon: 06-38784474

Email: klanten@voedselbankdruten.nl
Website: www.voedselbankdruten.nl

Stichting SchuldHulpMaatje

Gratis en betrouwbare hulp bij geldzorgen en schulden in Druten. Iedereen met geldzorgen kan voor gratis hulp aankloppen bij SchuldHulpMaatje. Een schuldhulpmaatje is een vrijwilliger die een speciale training heeft gevolgd om te helpen bij financiële zorgen. Hij of zij weet dus ook goed hoe hij u het beste kan helpen. Een schuldhulpmaatje helpt ook als er geen sprake is van schulden en dat zo wilt houden. U kunt contact opnemen met de coördinatoren via 024-2080075. Email: schuldhulpmaatjewijchendruten@gmail.com

Stichting FiBON

Financieel beheer voor 50+ers die niet meer in staat zijn hun eigen financiën en administratie te regelen en ook geen hulp kunnen verwachten van bekenden. Telefoon: 024-2080075 of via Druten 088-4327000. Email: schuldhulpmaatjewijchendruten@gmail.com of via contactpersoon FiBON secretaris dhr. H.W. Landman Email: secretaris@fibon.nl

Stichting FiBON staat voor Financieel Beheer Ouderen Nijmegen. Het FiBON is een stichting die in Nijmegen en omgeving het financiële beheer verzorgt voor ouderen. U komt in aanmerking voor hulp als u aan de volgende voorwaarden voldoet:

1. U bent 50 jaar of ouder
2. U woont in de gemeente Druten
3. U kunt niet zelf uw financiën en administratie bijhouden
4. U heeft geen familie of andere personen in uw omgeving die dat voor u kunnen doen.
5. U heeft een laag gemiddeld inkomen en geen of beperkt vermogen
6. U gaat akkoord met financieel budgetbeheer door de stichting FiBON
7. U accepteert eventueel hulp van de gemeente

Druten bij schulden die niet door u (in samenwerking met Stichting FiBON kunnen worden opgelost).

Stichting Urgente Noden

Bij urgente financiële nood waarbij de reguliere inkomensvoorzieningen geen uitkomst bieden. Aanvraag via een professionele hulp-/dienstverlener via de website: www.sungelderland-zuid.nl

MeerVoormekaar

MeerVoormekaar helpt bij het op orde brengen van de administratie en het aanvragen van voorzieningen. Informatie over welke toeslagen en regelingen er beschikbaar zijn. Telefoon: 024-6418459
Email: vraagpunt@meervoormekaar.nl
Website: www.meervoormekaar.nl

Bibliotheek Druten

Vragen over overheidswebsites, zoals UWV, DUO, CBR. Werken aan digitale vaardigheid, taallessen, activiteiten. Kledingbank Nijmegen e.o. Adres: van Heemstraweg 53 Druten
Telefoon: 0344-639940. Email: klantenservice@bibliotheekrivierenland.nl

Landelijke regelingen

Algemene Bijstand

Bijdrage in uw noodzakelijke kosten, zoals eten, drinken en onderdak.
Telefoon: 088-4327000
Website: www.druten.nl/bijstandsuitkering

Huurtoeslag

Bijdrage in uw huurkosten
Telefoon: 0800-0543
Website: www.belastingdienst.nl/toeslagen

Zorgtoeslag

Bijdrage in de kosten van uw zorgverzekering
Telefoon: 0800-0543
Website: www.belastingdienst.nl/toeslagen



MeerVoormekaar

Adres: Mr. van Coothstraat 8a
6651 ZJ Druten

Telefoon: 024 641 84 59

E-mail: info@meervoormekaar.nl

meervoormekaar.nl

Disclaimer

MeerVoormekaar heeft deze brochure met grote zorgvuldigheid samengesteld. Ondanks deze zorg en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist en/of niet actueel is. Aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend.

Mist u informatie in deze brochure of wilt een onjuistheid aan ons doorgeven? Dit kunt u doen via communicatie@meervoormekaar.nl