



# Gids Langer Thuis Wonen

**Deze gids geeft u informatie over organisaties die u verder kunnen helpen, als u langer zelfstandig thuis wilt blijven wonen.**

[www.langerthuiswonen.zaanstad.nl](http://www.langerthuiswonen.zaanstad.nl)

December 2020

**ZNSTD**

## Gids Langer Thuis Wonen

### Belangrijke telefoonnummers

Alarmnummer

112

Huisarts

Apotheek

Huisartsenpost ZMC

Zorgverzekeraar

Woonverzekeraar

Gas

Licht

Water

Bank

Woonadviseur

Woningcorporatie

Familie en vrienden

## Voorwoord

We worden ouder met elkaar en blijven ook langer zelfstandig wonen. Sommige mensen weten precies hoe hun oude dag eruit gaat zien. Anderen hebben daar helemaal niet over nagedacht of weten het antwoord nog niet goed.

Hoe wilt u ouder worden? Denkt u daar wel eens over na? Hoe zien uw dagen eruit als u op leeftijd bent, waar wilt u wonen? Welke hulp heeft u dan nodig en hoe kunt u dat regelen?

We helpen u graag bij het voorbereiden op uw oudere dag. Samen met veel Zaanse maatschappelijke organisaties én ouderen zelf hebben we een website en dit informatieboekje ontwikkeld. Hier vindt u per thema verwijzingen naar organisaties of contactpersonen die u verder kunnen helpen. Ook staan er tips in over hoe u aan de slag kan gaan. De volgende thema's komen aan bod:

- Huis aanpassen of verhuizen
- Huishoudelijke en medische hulp
- Vervoer
- Actief blijven
- Veilig wonen
- Financiën

Hoe bereidt u zich erop voor dat u minder gezond wordt, minder geld te besteden hebt of dat vrienden, geliefden of familie overlijden? Dat zijn geen makkelijke onderwerpen om over na te denken of te bespreken. Maar het zijn wel belangrijke onderwerpen, want ze hebben veel invloed op uw dagelijks leven.

Ook in tijden van corona zijn er veel mogelijkheden voor ondersteuning. Soms zijn die natuurlijk aangepast aan de maatregelen.

Ik hoop dat dit informatieboekje u helpt. U kunt het ook gebruiken om notities in op te schrijven of bijvoorbeeld handige telefoonnummers. Neem ook eens een kijkje op de website [www.langerthuiswonen.zaanstad.nl](http://www.langerthuiswonen.zaanstad.nl)

Songül Mutluer  
Wethouder Gemeente Zaanstad

Deze gids is mede tot stand gekomen in samenwerking met: Vertegenwoordigers van ouderenorganisaties, Burgerplatform Zaanstad, Parteon, Rochdale, De Zorgcirkel, Evean, Mennistenerf Pennemes Combinatie, de Sociale Wijkteams, Rabobank en Gemeente Zaanstad.

# Langer Thuis Wonen

Zo lang mogelijk in uw eigen huis blijven wonen, dat willen de meesten van ons. Dat betekent soms dat u moet gaan nadenken over maatregelen die u daarvoor moet treffen. Deze gids geeft u een overzicht van organisaties, die u verder kunnen helpen om langer zelfstandig thuis te blijven wonen.

*In deze coronatijd gaat veel contact telefonisch of online. En bij persoonlijk contact gelden natuurlijk de coronaregels. De betreffende organisatie kan u alles vertellen over hun aangepaste manier van werken.*

In deze gids vindt u informatie over de volgende onderwerpen:



**Huis aanpassen of verhuizen**

5



**Huishoudelijke en medische hulp**

11



**Vervoer**

14



**Actief blijven**

18



**Veilig wonen**

22



**Financiën**

24



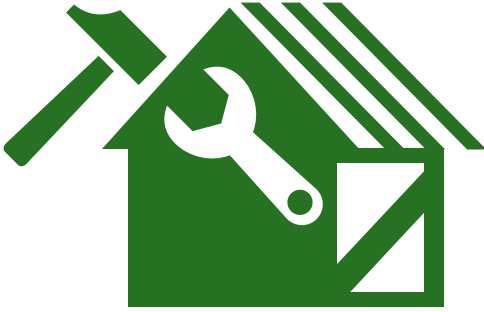
**Sociaal Wijkteam**

26



# Huis aanpassen of verhuizen

U wilt zelfstandig (thuis) blijven wonen. De eerste stap is kijken welke mogelijkheden er zijn om uw huis aan te passen. U kunt daarvoor het beste hulp inroepen van vrienden of familie om eens mee te denken. Of een bezoek te brengen aan de bouwmarkt in de buurt. Als aanpassingen niet mogelijk zijn thuis, zal verhuizen een betere oplossing zijn.



# Huis aanpassen

Kiest u voor het aanpassen van uw huis, zodat u er langer kunt blijven wonen? Dan kan de informatie hieronder handig voor u zijn.

## **GeneratieThuis**

Op de website van GeneratieThuis vindt u technische hulpmiddelen die het gemakkelijk maken om langer thuis te blijven wonen. GeneratieThuis geeft regelmatig workshops, trainingen en presentaties. [www.generatiethuis.nl](http://www.generatiethuis.nl)

## **SlimoTheek: slimme technologie voor langer thuis wonen**

In de SlimoTheek leent u slimme apparaten voor veilig en comfortabel wonen. Voor uzelf, of voor iemand voor wie u zorgt. Slimme apparaten zijn bijvoorbeeld een robotstofzuiger, een sleutelvinder, een eenvoudige (mobiele) telefoon of een makkelijke afstandsbediening. Of denk aan een eenvoudige tablet waar je heel makkelijk mee kan beeldbellen.

### *Gratis uitproberen*

Bij de SlimoTheek kunt u de apparaten gratis lenen en uitproberen. U krijgt ook

hulp en uitleg bij het maken van de juiste keuze uit alle producten. De SlimoTheek helpt bij de installatie. U kunt tijdens de eerste periode van gebruik al uw vragen stellen. U betaalt niets om de apparaten een paar weken te proberen. Daarna kunt u de apparaten aanschaffen of terugbrengen naar de SlimoTheek.

Waar: De Bieb voor de Zaanstreek in de Verkadefabriek (Westzijde 170A, Zaandam).

Open op: donderdag 14.00 -16.00 uur.

Meer informatie vindt u op [www.generatiethuis.nl/slimotheek](http://www.generatiethuis.nl/slimotheek)

## **Bank**

Bij uw eigen bank kunt u vragen wat de mogelijkheden zijn voor financiering voor aanpassingen aan uw huis.

## Zorgverzekeraar

De zorgverzekeraar vergoedt in principe geen woningaanpassingen. Sommige zorgverzekeraars vergoeden wel bepaalde domotica op medische indicatie van een arts of medisch specialist. Vraag ernaar bij uw zorgverzekeraar.

## Woningcorporaties

Bent u huurder van een woning en heeft u vragen over het aanpassen van uw woning? Neem dan contact op met uw woningcorporatie.

ZVH

075 68 11 711 Maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.30 uur, vrijdag van 09.00 uur tot 12.00 uur.

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

Parteon

075 627 50 00 Maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.

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

Rochdale

020 215 00 00 van 09.00 tot 17.00 uur.

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

Woonzorg Nederland

020 666 26 66

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

Eigen Haard

020 680 1801 van 08.30 tot 17.00 uur.

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

WormerWonen

075 642 64 21 maandag t/m donderdag van 8.00 tot 16.30 uur, vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur.

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

## Woonadviseur

Bent u eigenaar van een woning en wilt u weten hoe u uw woning kunt aanpassen aan uw behoeften?

De woonadviseur adviseert over oplossingen en verbeteringen voor uw huis, die passen bij uw wensen en situatie. Aan het advies zijn géén kosten verbonden.

### *Digitaal of telefonisch*

In deze coronatijd werken de woonadviseurs zoveel mogelijk digitaal of telefonisch. Wilt u toch liever een huisbezoek? Bespreek dit dan met de woonadviseur. Een huisbezoek gaat volgens de coronarichtlijnen.

### *Aanmelden*

Wilt u in contact komen met een woonadviseur? Meldt u dan aan via de website [www.langerthuiswonen.zaanstad.nl](http://www.langerthuiswonen.zaanstad.nl) en klik op 'wonen'. U kunt ook bellen met 14 075 en vragen naar een van de woonadviseurs.

## Sociaal Wijkteam

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat passend is in uw situatie. Wanneer u ernstige fysieke beperkingen heeft, wordt onderzocht of er vanuit de WMO-regelingen aanpassingen aan uw woning kunnen worden gedaan. Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

## Vrijwillige Ouderen Adviseur

De Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) is een onafhankelijke ouderen adviseur. Hij of zij kan langskomen om samen met u door te nemen wat er nodig is om langer thuis te kunnen blijven wonen. VOA's volgen de landelijk geldende coronarichtlijnen. De ouderenadviseur denkt en kijkt met u mee naar ondersteuningsvragen of aanpassingen. Als er ingrijpende aanpassingen gedaan moeten worden in uw huis, kunt u terecht bij het Sociaal Wijkteam. De adviseur bereidt dan samen met u het keukentafelgesprek voor.

06 282 33 933

[www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)

## Online huistest

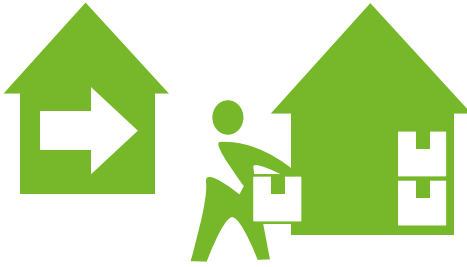
U kunt via een online test ontdekken welke oplossingen er op het eerste gezicht zijn voor uw huis. Doe de huistest via [www.mijnhuisopmaat.nl](http://www.mijnhuisopmaat.nl). De test is zowel bij huur- als bij koopwoningen geschikt. U krijgt na het maken van de test een huisrapport met daarin alle punten nog eens samengevat.

### GeneratieThuis: Top tien tips om langer zelfstandig thuis te wonen.

1. Goede verlichting bij de voor- en achterdeur
2. Rook- en koolmonoxidemelder
3. Veilige trap
4. Vlakke toegang
5. Houvast bij grotere op- en afstapjes
6. Thermostaatkraan in douche/bad
7. Nachtorientatieverlichting
8. Antislipmatje voor in de badkamer
9. Digitale deurspion
10. Toilet op de slaapverdieping

**Kijk voor een uitleg van deze tips op [www.generatiethuis.nl](http://www.generatiethuis.nl)**





# Verhuizen

Het kan ook zijn dat u liever kiest voor verhuizen. Bijvoorbeeld omdat uw huidige woning te groot is, omdat u de trap niet meer kunt gebruiken of aanpassingen mogelijk te duur zijn in uw huis. Dan kan de informatie hieronder handig voor u zijn.

## WoningNet

U moet ingeschreven zijn om in aanmerking te komen voor een huurwoning. Dat kan alleen via de computer. Op [WoningNet.nl](http://WoningNet.nl) vindt u het aanbod aan sociale huurwoningen van de woningcorporaties in de Stadsregio Amsterdam (SRA). Daar is Zaanstad onderdeel van.

## Makelaars

Ga voor koopwoningen naar een makelaar van uw eigen keuze.

## Bank

Vraag bij uw bank naar de mogelijkheden om een huis te kunnen kopen.

## Notaris

Als u uw huis verkoopt en een ander huis koopt, heeft u een notaris nodig voor het opstellen van de (ver)koopakte.

## Woningcorporaties

Vraag bij uw corporatie na welke mogelijkheden er zijn om te verhuizen.

## ZVH

075 68 11 711 Maandag t/m donderdag van 09.00 tot 16.30 uur, vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur.  
[www.zvh.nl](http://www.zvh.nl)

## Parteon

075 627 50 00 Maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.  
[www.parteon.nl](http://www.parteon.nl)

## Rochdale

020 215 00 00 van 09.00 tot 17.00 uur.  
[www.rochdale.nl](http://www.rochdale.nl)

## Woonzorg Nederland

020 666 26 66  
[www.woonzorg.nl](http://www.woonzorg.nl)

## Eigen Haard

020 680 1801 van 08.30 tot 17.00 uur  
[www.eigenhaard.nl](http://www.eigenhaard.nl)

## WormerWonen

075 642 64 21 maandag t/m donderdag van 8.00 tot 16.30 uur, vrijdag van 8.00 tot 12.00 uur.  
[www.wormerwonen.nl](http://www.wormerwonen.nl)

### **Woonvormen voor senioren**

Op Zaanstad.nl vindt u overzichten van aanleunwoningen en zorgwooncomplexen. Als u wilt weten of u in aanmerking komt voor een aanleun- of zorgwoning, dan kunt u contact opnemen met het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt. Komt u in aanmerking voor een aanleun- of zorgwoning, dan moet u zich alsnog aanmelden als woningzoekende bij [WoningNet.nl](http://WoningNet.nl)

### **Wooncomplexen voor senioren**

De gemeente werkt sinds het najaar van 2020 aan een digitale kaart waarop u alle wooncomplexen voor senioren in Zaanstad kunt terugvinden. Er komt ook een bijpassende brochure met uitgebreide informatie. Zodra de kaart en brochure beschikbaar zijn, kunt u deze bekijken op [www.langerthuiswonen.zaanstad.nl](http://www.langerthuiswonen.zaanstad.nl). Houd de website in de gaten!

Een zorgwoning wordt aangeboden door een woningcorporatie. De wachttijd voor een zorgwoning is moeilijk aan te geven, omdat de woningcorporaties afhankelijk zijn van het vrijkomen van een woning. Als u direct meer zorg nodig hebt, dan kunt u contact opnemen met het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

Zorgorganisatie Eveen biedt appartementen aan waarbij u zelfstandig woont met zorg en diensten vlakbij.  
0900 9897  
[www.evean.nl/zorgaanbod/zorgwoning](http://www.evean.nl/zorgaanbod/zorgwoning)

Bij De Zorgcirkel kunt u terecht voor seniorenwoningen die onderdeel zijn van een woonzorgcentrum.  
088 55 99 500  
[www.zorgcirkel.nl/wonen/](http://www.zorgcirkel.nl/wonen/)

### **Sociaal Wijkteam**

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat passend is in uw situatie. Zij kunnen bekijken of het in uw situatie mogelijk is een maatwerkvoorziening vanuit de WMO te regelen. Dit kan bijvoorbeeld zijn voor een aanleunwoning, zorgwoning of GEB-woning (GEB staat voor Geringe Ergonomische Beperking). Het Sociaal Wijkteam helpt ook bij het gebruik van de site [www.woningnet.nl](http://www.woningnet.nl). Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

### **Vrijwillige Ouderen Adviseur**

De Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) is een onafhankelijke ouderen adviseur en kan u ondersteunen bij een inschrijving bij WoningNet of een woningcorporatie. Kunt u niet langer thuis blijven wonen en is verhuizing naar een zorg- of aanleunwoning voor u de beste oplossing? Dan kan de ouderenadviseur u helpen bij de aanvraag hiervan bij het Sociaal Wijkteam. De ouderenadviseur bereidt dan het gesprek met het Sociaal Wijkteam met u voor en kan u, als u dat wilt, terzijde staan.  
06 282 33 933  
[www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)

Overige mogelijkheden via de computer of via de mobiele telefoon:

### **Funda**

Op Funda.nl vindt u een groot aanbod van koopwoningen.

### **Nieuwbouw in Zaanstad**

Op de website [www.nieuwbouw-zaanstad.nl](http://www.nieuwbouw-zaanstad.nl) vindt u informatie over de nieuwbouwlocaties in Zaanstad.



## Huishoudelijke en medische hulp

U wilt graag zelfstandig thuis blijven wonen. Daar heeft u hulp bij nodig. U kunt natuurlijk een beroep doen op uw eigen omgeving. Er zijn ook organisaties die ondersteuning bieden. Waar kunt u terecht?

### **Mantelzorg**

Bent u of kent u een mantelzorg? Een mantelzorg verleent langdurige, intensieve zorg of hulp aan partner, ouder, kind, buur of vriend omdat hij of zij ziek is of een beperking heeft.

U kunt bij het Sociaal Wijkteam terecht voor informatie, advies en praktische ondersteuning over mantelzorg.

[www.swtzaanstad.nl/mantelzorg](http://www.swtzaanstad.nl/mantelzorg)

Stichting MOE staat voor Mantelzorgers Onder Elkaar. Het is een landelijke vereniging die informatie en advies geeft. Daarnaast biedt Stichting MOE (Mantelzorgers Onder Elkaar) in Zaanstad ook informatie en advies.  
06 444 60 693  
[www.mantelzorgersonderelkaar.nl](http://www.mantelzorgersonderelkaar.nl)

### **Waardering voor mantelzorgers**

Mantelzorgers kunnen waardering ontvangen. Aanvragen hiervoor kunnen door mantelzorgers zelf worden gedaan of door degene voor wie zij zorgen. Kijk voor meer informatie op de website van de gemeente of de website van het wijkteam. [www.zaanstad.nl](http://www.zaanstad.nl) (zoekterm mantelzorg)

### **Zaankanters voor elkaar**

Zaankanters voor elkaar is een plek waar organisaties en Zaankanters elkaar vinden voor vrijwilligerswerk en burenhulp. U kunt er uzelf aanbieden als vrijwilliger of er een vrijwilligersbaan zoeken.

U kunt er ook een klusje aanbieden of vragen om samen iets te ondernemen. Bijvoorbeeld een oproepje voor het

ophangen van een lamp, het aanharken van de tuin of samen koken.

075 20 600 10 Maandag t/m vrijdag

van 09:00 tot 16:00 uur.

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

### Huisarts

Uw huisarts is de eerste die u helpt als u medisch advies nodig heeft.

### Hulp in het huishouden

Heeft u ondersteuning nodig bij het huishouden of zoekt u hulp waarmee u langer zelfstandig kunt wonen?

Het Sociaal Wijkteam helpt u daarbij. Kijk achterin de gids voor de contactgegevens van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

Lees op [www.zaanstad.nl](http://www.zaanstad.nl) (zoekterm huishouden) meer over hulp krijgen in de huishouding en het indienen van een aanvraag.

### Thuiszorg

Thuiszorg is verzorging en verpleging in uw eigen huis. Heeft u begeleiding of ondersteuning nodig omdat u door ouderdom of ziekte niet meer alles zelf kunt? Dan is het fijn als mantelzorgers u helpen. Is mantelzorg niet voldoende of niet mogelijk? Dan kan de wijkverpleegkundige samen met u bekijken welke zorg u nodig heeft om prettig en veilig thuis te wonen. U kunt bij een thuiszorgorganisatie hulp aanvragen of via uw huisarts. Voor meer informatie over thuiszorg kunt u ook met het Sociaal Wijkteam bellen. Achterin deze gids vindt u het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

### Sociaal Wijkteam

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat passend is in uw situatie. Ze kunnen u verwijzen naar bijvoorbeeld een maaltijdservice. Tijdens een keukentafelgesprek kijken ze of u in aanmerking komt voor huishoudelijke hulp of hulpmiddelen vanuit de WMO. Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

### Vrijwillige Ouderen Adviseur

De Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) is een onafhankelijke ouderen adviseur en kan tijdens een gesprek met u bekijken waar u tegenaan loopt. Soms is een gesprek voldoende. Bij mogelijke problemen zoekt de ouderenadviseur samen met u naar een oplossing. In eerste instantie naar algemene voorzieningen zoals bijvoorbeeld een maaltijdservice, was- of strijkservice. Is dat niet voldoende dan begeleidt de ouderenadviseur u bij de aanvraag van een maatwerkvoorziening via het Sociaal Wijkteam. De ouderenadviseur bereidt het keukentafelgesprek met het Sociaal Wijkteam met u voor door middel van een gesprek en een persoonlijk plan. Als u dat wilt staat de ouderenadviseur u bij tijdens het gesprek met het Sociaal Wijkteam, bekijkt met u samen het gespreksverslag en gaat na verloop van tijd samen met u na of het probleem is opgelost. Het Sociaal Wijkteam kan voor u een afspraak regelen of u neemt zelf contact op met de coördinator van de Vrijwillige Ouderen Adviseurs. 06 282 33 933  
[www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)

## **Ouderen met visuele- en/of auditieve beperkingen**

Expertisecentrum Koninklijke Visio vergroot de zelfredzaamheid van blinde en slechtziende mensen.

Cliëntservicelijn Visio: 088 585 85 85

[info@visio.org](mailto:info@visio.org)

Heeft u vragen over leven met een oogandoening? Bel of mail de Ooglijn.

030 294 54 44

[ooglijn@oogvereniging.nl](mailto:ooglijn@oogvereniging.nl)

Vereniging Oog aan de Zaan behartigt belangen van mensen met een visuele beperking. Ook organiseert de vereniging lotgenotencontact, activiteiten en voorlichting voor mensen met een visuele beperking.

06 - 220 72 786

[info@oogaandezaan.nl](mailto:info@oogaandezaan.nl)

Bij expertisecentrum Koninklijke Kentalis kunt u terecht als u vragen heeft over slecht horen of doofheid.

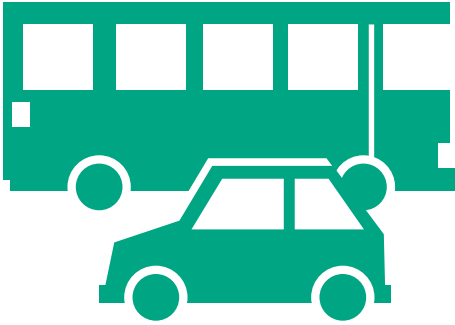
0800 53 68 25 47 (gratis)

[Info@kentalis.nl](mailto:Info@kentalis.nl)

## **ZorgkaartNederland**

Op zoek naar een zorgaanbieder bij u in de buurt? Kijk dan op de site

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



## Vervoer

Wilt u bij uw familie en vrienden op bezoek en heeft u daarvoor af en toe vervoer nodig? U kunt een beroep doen op uw omgeving en op verschillende vrijwilligersorganisaties. Er zijn professionele bedrijven die vervoer aanbieden. Voor de meeste vormen van vervoer moet u een financiële bijdrage betalen en soms ook een AOV - Vervoerspas tonen.

### Vrijwilligersvervoer

De Stichting Vrijwilligersvervoer Zaanstreek en omstreken brengt mensen die vanwege hun beperking geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, naar hun plaats van bestemming.

06 20 90 35 65

bereikbaar tussen 13.30-16.30 uur

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

### Dorpsbus Westzaan

Westzaan heeft een dorpsbus, de "Groene Koets", voor vervoer in Westzaan en de Zaanstreek.

06 134 45 600 van 9.00 tot 17.00 uur.

[www.dorpshuis-westzaan.nl](http://www.dorpshuis-westzaan.nl)

en zoek op: De groene koets

### De Zonnebloem

De Zonnebloem biedt rolstoelvervoer aan. U huurt een auto en u kunt een

(vrijwillige) chauffeur erbij vragen.

Als u de auto reserveert kunt u in het reserveringsformulier of telefonisch aangeven dat u een vrijwillige chauffeur nodig hebt.

088 001 67 17

[www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto](http://www.zonnebloem.nl/zonnebloemauto)

### Pennemesbus of Rosmolentaxi

De Pennemesbus of Rosmolentaxi is voor (rolstoel-)vervoer in de wijk en omgeving.

075 650 4110

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

en zoek op: rosmolentaxi

### Buurtbus Zaanstreek Zuid

De Buurtbus Zaanstreek Zuid rijdt met 30 vrijwillige chauffeurs. De vereniging gebruikt de voormalige buslijn 456 van Zaandam naar Assendelft via de Havenbuurt, Zuiderhout, Westzaan,

Nauerna, De Zuid en Saendelft.  
De informatie is alleen via de  
website beschikbaar  
[www.buurtbuszaanstreekzuid.nl](http://www.buurtbuszaanstreekzuid.nl)

### **Zaankanters voor elkaar**

Zaankanters voor elkaar is een bewonersplatform. Bewoners helpen elkaar hier. U kunt hier een dienst aanbieden of vragen. U kunt bijvoorbeeld een oproepje voor een chauffeur plaatsen.

075 20 600 10 Maandag t/m vrijdag  
van 09:00 tot 16:00 uur.

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

### **Sociaal Wijkteam**

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat passend is in uw situatie. Zij kunnen met u bekijken wat een oplossing kan zijn voor uw vervoer: bijvoorbeeld een pas voor aanvullend openbaar vervoer (AOV-pas), een (elektrische) rolstoel of een scootmobiel. Ook het regelen van een gehandicaptenparkeerkaart kunt u met het Sociaal Wijkteam bespreken. Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

### **Aanvullend Openbaar Vervoer Zaanstreek (AOV vervoerspas)**

Het AOV is vervoer van deur tot deur voor inwoners van Zaanstad met een beperking en een vervoerspas. Een rit moet minimaal een uur van tevoren worden besteld. U kunt per rit maximaal 23 kilometer tegen verminderd tarief reizen. Voor ritten verder dan 23 kilometer vanaf het startpunt betaalt u het hogere tarief van de vervoerder. U kunt via het

Sociaal Wijkteam een aanvraag voor de AOV vervoerspas indienen. Kijk achterin de gids voor een telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

### **Valys**

Voor reizigers met een mobiliteitsbeperking biedt Valys sociaal-recreatief vervoer buiten de regio. Voor het gebruik heeft u een Valys pas nodig.

0900 9630 Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur

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

### **Collectief Vraagafhankelijk Vervoer (CVV)**

Het CVV is vervoer van deur tot deur voor inwoners van de gemeente Zaanstad met een beperking maar zonder AOV vervoerspas.

Een rit moet minimaal een uur van tevoren worden besteld. U kunt per rit maximaal 23 kilometer tegen verminderd tarief reizen. Voor ritten verder dan 23 kilometer vanaf het startpunt betaalt u het hogere tarief van de vervoerder.

075 670 00 60

[www.zaanstad.nl](http://www.zaanstad.nl) zoekterm vervoer

## **Doortrappen**

Veilig en met plezier blijven fietsen tot je 100e? Dat wensen we in de gemeente Zaanstad onze inwoners toe. Daarom zijn we gestart met het programma Doortrappen, waarmee we samen met lokale partijen activiteiten aanbieden aan onze oudere inwoners. Via de gemeentepagina op [www.doortrappen.nl](http://www.doortrappen.nl) wordt bekend gemaakt wanneer er activiteiten zijn. Op deze website staan ook leuke en slimme fietstips, handige oefeningen om fit te blijven en vult u de keuzewijzer fiets in om erachter te komen welke fiets het beste bij u past.

## **Vrijwillige Ouderen Adviseur**

De Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA) is een onafhankelijke ouderen adviseur en kan naast u staan en meedenken over oplossingen voor vervoer.

06 282 33 933

[www.meedenker.zaanstad.nl/  
ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)



# Jouw persoonlijke meedenker en gids!

## Onafhankelijke ondersteuning in Zaanstad

### Wie kan mij...



## In Zaanstad zijn meerdere **gratis** ondersteuners.

Ze geven je **onafhankelijk** advies of informatie, gaan mee naar een gesprek, bieden een luisterend oor of geven tijdelijke ondersteuning.



Neem de folder mee of bekijk online informatie, contactgegevens, ervaringsverhalen en filmpjes.

Vind de beste ondersteuner voor jou!  
[www.meedenker.zaanstad.nl](http://www.meedenker.zaanstad.nl)





# Actief blijven

U wilt actief blijven. Er worden vaak allerlei activiteiten in uw omgeving georganiseerd. Loop eens binnen bij uw buurthuis, of kijk eens bij de vrijwilligersorganisatie in uw buurt wat u kunt doen. Er zijn veel organisaties die activiteiten aanbieden. We zetten er een paar op een rijtje.

*In coronatijd vervallen veel van deze activiteiten. Informeer bij de organisatie naar de mogelijkheden in coronatijd.*

## **Buurt- of dorpshuis**

Het buurt- of dorpshuis organiseert heel veel verschillende activiteiten. Koffie, samen eten, samen zingen of een potje kaarten. Ook organiseren ze feestelijke activiteiten. Een buurthuis werkt vaak met vrijwilligers, dus u kunt zich ook aanmelden om te komen helpen. Vraag bij het Sociaal Wijkteam waar uw buurthuis is.

## **De Zonnebloem**

De Zonnebloem zet zich in om mensen met een lichamelijke beperking een onvergetelijke dag te bezorgen. U kunt zich telefonisch aanmelden als deelnemer.  
06 51 616 526  
[www.zonnebloem.nl/noord-holland](http://www.zonnebloem.nl/noord-holland)

## **Humanitas**

Bij Humanitas Zaanstreek-Waterland kunt u terecht voor een steuntje in de rug. Bijvoorbeeld als u behoefte heeft aan iemand om thuis mee te praten (vriendschappelijk huisbezoek).  
06 225 40 187  
[www.humanitas.nl/afdeling/zaanstreek/](http://www.humanitas.nl/afdeling/zaanstreek/)

## **Zaankanters voor elkaar**

Zaankanters voor elkaar is een bewonersplatform. U kunt er iets aanbieden of iets vragen.  
075 20 600 10 Maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 16:00 uur.  
[www.zaankantersvoorelkaar.nl](http://www.zaankantersvoorelkaar.nl)

## **Kerk of een religieus spiritueel centrum**

Bent u verbonden aan een kerk of een ander religieus, spiritueel centrum? Dan kunt u daar ook terecht voor vrijwilligerswerk of deelname aan activiteiten.

## **Bewegen**

Het Sportbedrijf Zaanstad organiseert verschillende sport-, spel- en beweegactiviteiten voor ouderen. Bijvoorbeeld wandelgroepen, zwemmen en gymnastiek voor ouderen. Meerdere verenigingen organiseren activiteiten voor ouderen, zoals: walking voetbal, tennis, Tai Chi en yoga. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Sportbedrijf Zaanstad via  
075 65 399 75.  
[www.sportbedrijfzaanstad.nl](http://www.sportbedrijfzaanstad.nl)

## **Cultuur**

Er zijn diverse culturele organisaties waar u terecht kunt voor deelname aan activiteiten. Het Zaantheater organiseert bijvoorbeeld voorstellingen voor ouderen, zoals tijdens de Dinsdagmiddagserie en de Samen uit salon.  
075 65 553 33  
[www.zaantheater.nl/info/ouderen](http://www.zaantheater.nl/info/ouderen)  
En De Fabriek heeft 50+ films op donderdagmiddagen om 15.00 uur. U kunt online kaartjes kopen of aan de kassa.  
075 63 119 93  
[www.de-fabriek.nl/films](http://www.de-fabriek.nl/films)

## **Stichting Vier het Leven**

Stichting Vier het Leven organiseert

culturele activiteiten voor ouderen (65+) die niet graag alleen op stap gaan. Zij worden thuis opgehaald door een gastheer of gastvrouw van Vier het Leven en samen met andere gasten gaan zij gezellig naar de bioscoop, een concert, een theatervoorstelling of naar een museum. De deelnemers genieten van een drankje tussendoor en elkaars gezelschap en worden na afloop weer veilig thuisgebracht.

035 5245156

Bereikbaar op werkdagen tussen 9.00-18.00 uur.

[www.4hetleven.nl/](http://www.4hetleven.nl/)

## **Stichting Present**

De Stichting Present is een makelaar in vrijwilligerswerk. U kunt vrijwilliger worden in uw eigen woonplaats. U zet zich dan in voor mensen die te maken hebben met armoede, een slechte gezondheid of een sociaal isolement.  
06 232 05 725  
[www.stichtingpresent.nl/zaanstreek/](http://www.stichtingpresent.nl/zaanstreek/)

## **Social sofa**

Een Social Sofa is een betonnen sofa (bank) die door een team vrijwilligers is versierd met mozaïek. Met dit initiatief brengt het Zaantheater mensen bij elkaar. De sofa's worden buiten neergezet op een plek waar mensen zich uitgenodigd voelen om te gaan zitten en een praatje met elkaar te maken. Wilt u zelf meedoen? Weet u een thema voor het mozaïek ontwerp of een goede plek voor een Social Sofa? Neem dan contact op met de projectleider van het Zaantheater.  
06-81548499  
[socialsofa@zaantheater.nl](mailto:socialsofa@zaantheater.nl)

## **Sociaal Wijkteam**

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat passend is in uw situatie. Het team kan u informeren over de activiteiten vanuit het Sociaal Wijkteam en vanuit de wijk. Zij gaan met u in gesprek over wat u graag zou willen doen. Ook kunnen zij samen met u een vrijwilliger zoeken, waarmee u activiteiten kunt ondernemen. Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van uw Sociaal Wijkteam.

## **Alzheimer Café**

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Het is een plek om lotgenoten te ontmoeten en ervaringen uit te wisselen, in een ongedwongen sfeer. Bij elke bijeenkomst staat een thema centraal, zoals: tips en trucs voor de veiligheid in en rondom het huis, uitleg over de verschillende soorten dementie, slaapproblemen, langer thuis wonen met dementie of juist opname in een verpleeghuis en de rol van de mantelzorger. Meestal is er een film of een interview met een deskundige. Na de pauze kunt u vragen stellen en met elkaar praten. Na afloop kunt u nog een praatje maken en wat drinken. U bent welkom en neem vooral iemand mee. Zie voor data en locatie de website [www.alzheimer-nederland.nl/regios/zaanstreekwaterland/alzheimer-cafe-zaanstad](http://www.alzheimer-nederland.nl/regios/zaanstreekwaterland/alzheimer-cafe-zaanstad)  
0618216884  
[zaanstreek-waterland@alzheimer-nederland.nl](mailto:zaanstreek-waterland@alzheimer-nederland.nl)

## **Alzheimer Telefoon**

De AlzheimerTelefoon biedt 7 dagen per week van 9.00 - 23.00 uur een luisterend oor en advies bij omgaan met dementie. De AlzheimerTelefoon is bereikbaar via het gratis telefoonnummer 0800 5088.

## **De Luisterlijn**

De Luisterlijn (voorheen Sensor) is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon. Met dank aan ruim 1200 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten. U kunt zich ook opgeven als vrijwilliger voor de Luisterlijn.  
075 - 616 20 00  
[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

## **Zilverlijn**

De Zilverlijn is een speciale belservice voor ouderen. Professionele vrijwilligers bellen regelmatig en bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek.  
088-344 2000  
[www.ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn](http://www.ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn)

## **Levenskunst**

U kunt deelnemen aan groepsgesprekken 'Levenskunst', over gezond oud worden in de eigen wijk. In een kleine groep, mensen leren kennen, meedoen en praten over alle facetten van het leven. Door samen bezig te zijn leert u om uw eigen kracht te ontwikkelen. Levenskunst staat voor contact (leren) maken en om weer energie willen steken in nieuwe dingen. Maar ook gezond leven en wat is daar voor nodig is.

## Aanmelden

In de buurthuizen in Assendelft, Krommenie, Wormerveer, Oud Koog, Westerkoog en Zaanadam Zuid vinden de gespreksgroepen plaats. Per jaar zijn er 10 bijeenkomsten en worden maximaal 12 deelnemers begeleid door twee gespreksleiders. Deelname is gratis. Meldt u aan of vraag informatie door uw naam, adres, woonplaats, telefoonnummer en eventueel uw e-mailadres door te mailen aan de projectleider:  
[agaathvermast@hotmail.com](mailto:agaathvermast@hotmail.com)  
075 687 3551.

## Digitaal contact met dierbaren

Als fysiek contact met dierbaren minder mogelijk is, dan kan een makkelijke tablet een oplossing zijn om contact te houden. Voorbeelden van een tablet zijn Memory Lane, SeniorenTAB, Compaan en KOMP. U kunt met zo'n tablet foto's ontvangen en sturen, beeldbellen en vaak ook een spelletje spelen. De tablets kunnen op afstand bediend worden door familie of vrienden. Elke tablet heeft weer extra mogelijkheden. Kijk op:

[www.zorgvanu.nl/oplossingen/makkelijke-tablet-voor-ouderen](http://www.zorgvanu.nl/oplossingen/makkelijke-tablet-voor-ouderen).

Met een seniorensmartphone kunt u beeldbellen, foto's en video's maken, berichten sturen en het nieuws volgen. Nieuws hierover kunt u vinden op internet of in de winkel.

## Seniorweb

Lukt videobellen niet, loopt u vast in WhatsApp of hebt u een ander computerprobleem? Voor computer hulp (windows-pc, tablet, Mac of smartphone) kunt u lid worden van

Seniorweb. Meer informatie staat op [www.seniorweb.nl/thuis-online](http://www.seniorweb.nl/thuis-online)  
030-2769965  
[leden@seniorweb.nl](mailto:leden@seniorweb.nl)

## Seniorenverenigingen

Seniorenverenigingen organiseren regelmatig gezellige bijeenkomsten voor senioren. In de Zaanstreek zijn deze organisaties actief:

Senioren Vereniging Krommenie  
075 621 87 00  
[www.seniorenkrommenie.nl](http://www.seniorenkrommenie.nl)

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid  
075 616 95 62  
[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'

KBO Senioren vereniging Assendelft-Westzaan  
075 687 44 17  
[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'.

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord  
075 628 25 17  
[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'.

Seniorenvereniging Zaanstreek  
075 616 87 08  
[www.seniorenverenigingzaanstreek.nl](http://www.seniorenverenigingzaanstreek.nl)

PCOB Zaanadam  
06 517 85 389 of 075 616 60 92  
[www.pcob.nl/uw-afdeling/zaadam](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/zaadam)

PCOB Zaanstreek-Noord  
075 628 91 04  
[www.pcob.nl/uw-afdeling/zaanstreek-noord](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/zaanstreek-noord)



# Veilig wonen

U wilt veilig wonen. Er zijn verschillende mogelijkheden om uw woonomgeving veiliger te maken en om uzelf weerbaarder te maken.

## Wijkagent

Neem contact op met uw wijkagent als u onveilige situaties signaleert of overlast ervaart.

0900 8844

## Brandweer/brandpreventie

De brandweer heeft een brochure met tips om uw huis brandveilig te houden. U kunt ook de "Woningcheck-app" downloaden om uw huis te controleren.

075 681 18 11

[www.brandweer.nl/brandveiligheid](http://www.brandweer.nl/brandveiligheid)

## Rookmelder plaatsen

Een rookmelder waarschuwt u als er brand in huis is. Dat kan levens redden! Heeft u nog geen rookmelder en kunt u er zelf geen plaatsen? Het rookmelder team staat voor u klaar! Zij installeren gratis een rookmelder voor u. De rookmelder koopt u zelf of bestelt u via hen. Let op: door corona kan er tijdelijk niet geplaatst worden. U kunt wel alvast op de wachtlijst gezet worden. Zodra

het weer mogelijk is, komt een vrijwilliger de rookmelder bij u plaatsen. Meer informatie vindt u op [www.brandwondenstichting.nl/rookmelderteam](http://www.brandwondenstichting.nl/rookmelderteam).

## Beterburen

De organisatie Beterburen bemiddelt bij burenruzies en geeft tips om ze te voorkomen.

085 902 28 10 (kies 2)

[www.beterburen.nl/home/](http://www.beterburen.nl/home/)

## Oplichting via internet of aan de voordeur

Ook ouderen krijgen helaas steeds meer te maken met oplichting via internet of op andere (digitale) manieren. Daarom geeft de rijksoverheid tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt en over wat u moet doen als het wel gebeurt. Zij geven informatie over: meekijken bij pinnen, babbeltucs, hulpvraagfraude (via bijvoorbeeld

WhatsApp) en phishing (via bijvoorbeeld nepmailtjes). En als u toch slachtoffer bent geworden: neem contact op met de politie. Lees de tips op:

[www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid](http://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid)

### **Veilig Thuis**

Als u huiselijk geweld ervaart kunt u ook bij de apotheek het codewoord 'masker 19' gebruiken. Zij brengen u dan in contact met de hulpverlening. Veilig Thuis Zaanstreek Waterland is het advies- en meldpunt huiselijk geweld, waaronder mishandeling van senioren. Ouderenmishandeling is niet alleen lichamelijke of psychische mishandeling. Ook verwaarlozing, financiële uitbuiting en seksueel misbruik vallen eronder. U vindt hier informatie over wat het is en hoe u het kunt signaleren. 0800 2000 [www.veiligthuiszw.nl](http://www.veiligthuiszw.nl)

### **Vrijwillige Ouderen Adviseur**

De onafhankelijke Vrijwillige Ouderen Adviseur kan bij u langskomen, om samen met u te bekijken welke aanpassingen er gedaan moeten worden om langer thuis te kunnen blijven wonen. 06 282 33 933 [www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)

### **Sociaal Wijkteam**

Het Sociaal Wijkteam biedt ondersteuning en denkt mee over wat bij uw situatie past. Zij kijken of uw huis veilig is en kunnen met u op zoek gaan naar bijvoorbeeld een vrijwilliger die kan helpen met klusjes in huis. Kijk achterin

de gids voor het telefoonnummer van uw Sociaal Wijkteam.

### **Raad van Bewoners**

Woont u in een appartementencomplex, dan is er vaak een raad van bewoners of een bewonerscommissie. U kunt met hen overleggen of en hoe het complex veiliger te maken is.

### **Bewonersvereniging of Whatsapp-groep**

Is er in uw buurt een bewonersvereniging? Dan kunt u daar terecht voor informatie en advies. Via de site [www.wabp.nl](http://www.wabp.nl) kunt u zien of in uw buurt een Whatsapp buurtpreventiegroep actief is.

### **Voorkom dat u valt**

Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? Bent u de afgelopen maand gevallen? Dan loopt u wat meer risico om te vallen. U kunt voor in huis advies krijgen van bijvoorbeeld uw fysiotherapeut.

Om veiliger op de e-bike te fietsen kunt u een fietscursus volgen. Kijk hiervoor op internet naar fietscursus E-bike. Ook vind u tips op [www.fietsersbond.nl/onderweg/fietschool/](http://www.fietsersbond.nl/onderweg/fietschool/)



# Financiën

Veel maatregelen om langer thuis te kunnen wonen kosten geld. Tegenwoordig is het ook niet meer zo makkelijk om controle te houden op uw geldzaken. Het is belangrijk dat u zelf bewust bepaalt van wie u hulp wilt, als u merkt dat u de financiën niet alleen kunt regelen. U hoeft niet in te gaan op een aanbod van iemand in uw omgeving.

## Bank

Vraag bij uw bank wat deze voor u kan betekenen. De Rabobank heeft bijvoorbeeld een speciale website voor ouderen:  
[www.ikwoonleefzorg.nl](http://www.ikwoonleefzorg.nl)

## Sociaal Wijkteam

Het is voor iedereen belangrijk om overzicht te hebben over de financiën. Bij de wijkteams staan professionele vrijwilligers voor u klaar om u op weg te helpen. Kijk achterin de gids voor het telefoonnummer van het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt.

## Humanitas Zaanstreek-Waterland

Bent u het overzicht kwijtgeraakt over uw financiën? Humanitas Thuisadministratie helpt u om uw financiën en

administratie op orde te brengen en te houden. Een vrijwilliger van Humanitas helpt u graag weer op weg.

06 - 225 40 187

[www.humanitas.nl/afdeling/zaanstreek/activiteiten/](http://www.humanitas.nl/afdeling/zaanstreek/activiteiten/)

## Bewindvoering

Een bewindvoerder regelt uw financiële zaken en beheert uw vermogen. De bewindvoerder betaalt de vaste lasten en zorgt ervoor dat u maandelijks of wekelijks geld krijgt om boodschappen te kopen. Het Sociaal Wijkteam werkt met bewindvoerders samen. Het team kan u iemand aanraden.

## Vrijwillige Ouderen Adviseur

De onafhankelijke Vrijwillige Ouderen Adviseur kan u onder andere helpen



met financiën. Het uitgangspunt is het behoud en het versterken van de eigen regie van mensen.

06 282 33 933

[www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa](http://www.meedenker.zaanstad.nl/ondersteuners/voa)

### **Seniorenverenigingen**

De vrijwilligers van de seniorenverenigingen zijn goed opgeleid en bieden hulp bij het invullen van belastingaangiften, het aanvragen van zorg- en huurtoeslag of ondersteunen bij andere financiële vragen.

Senioren Vereniging Krommenie

075 621 87 00

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

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid

075 616 95 62

[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'

KBO Senioren vereniging Assendelft-Westzaan

075 687 44 17

[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord

075 628 25 17

[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) en klik op 'Afdelingen'

Seniorenvereniging Zaanstreek

075 616 87 08

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

PCOB Zaandam

06 517 85 389 of 075 616 60 92

[www.pcob.nl/uw-afdeling/zaandam](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/zaandam)

PCOB Zaanstreek-Noord

075 628 91 04

[www.pcob.nl/uw-afdeling/zaanstreek-noord](http://www.pcob.nl/uw-afdeling/zaanstreek-noord)

### **Levenstestament**

In een levenstestament legt u vast wie uw financiële, medische en persoonlijke zaken zal regelen als u dit zelf niet meer kunt. En op welke manier die persoon dat zal doen. Zo houdt u zelf de regie. U kunt hiervoor contact op nemen met uw/een notaris.

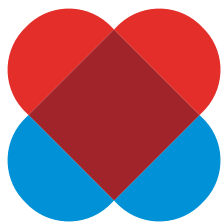
### **Lokale Alliantie Financieel Veilig Ouder Worden Zaanstreek Waterland**

In de Zaanstreek en Waterland hebben diverse organisaties de handen ineen geslagen om financiële uitbuiting van ouderen te signaleren, bespreekbaar te maken en daar tegen op te treden. Zowel (semi-)overheid, non-profitorganisaties als private ondernemingen werken samen, delen kennis en ervaringen. Zodat zij samen kunnen optreden om financiële uitbuiting tegen te gaan. De alliantie geeft op verzoek voorlichting en informatie op locaties voor senioren en hulpverleners.

Voor meer informatie kunt u bellen met 0226-723217

of mailen naar

[www.financieelveiligouderworden.com](http://www.financieelveiligouderworden.com) en kijk bij 'lokale allianties'.



**Sociaal  
Wijkteam**

## **Sociaal Wijkteam**

Zoek op de website [www.swtzaanstad.nl](http://www.swtzaanstad.nl) naar het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt. Dit kan heel makkelijk met uw postcode.

### **Sociaal Wijkteam Krommenie**

075 20 600 18

### **Sociaal Wijkteam Wormerveer**

075 20 600 18

### **Sociaal Wijkteam Assendelft Westzaan**

075 20 600 19

### **Sociaal Wijkteam Oud Koog aan de Zaan-Oud Zandijk**

075 750 23 80

### **Sociaal Wijkteam Zaandam Noord-Kogerveld**

075 20 600 18

**Sociaal Wijkteam Nieuw West-Westerkoog-Rooswijk**

075 727 10 51

**Sociaal Wijkteam Peldersveld-Hoornseveld**

075 201 00 06

**Sociaal Wijkteam Zaandam West-Oude Haven**

075 20 600 18

**Sociaal Wijkteam Poelenburg**

075 727 10 50

**Sociaal Wijkteam Rosmolenwijk**

075 302 00 30

**Sociaal Wijkteam Zaandam Zuid**

075 304 00 33









**gemeente Zaanstad**  
Afdeling Communicatie

Stadhuisplein 100, 1506 MZ Zaandam  
Postbus 2000, 1500 GA Zaandam

T 14 075  
[www.zaanstad.nl](http://www.zaanstad.nl)  
[langerthuiswonen@zaanstad.nl](mailto:langerthuiswonen@zaanstad.nl)