

**Vrijwillige thuiszorg Carinova**  
**0570 - 518 181**

**Wijkverpleegkundigen gemeente Raalte**

Voor alle vragen over zorg

**Heidi Lammertsen**

Kernen: Raalte Centrum en Zuid, Mariënheem, Heino, Luttenberg,  
Lierderholthuis en Laag Zutthem.

**06 - 53 51 25 28**

kernteam@raalte.nl

**Jeannet Kleine Schaars** (tevens dementieconsulent)

Kernen: Raalte Noord, Heeten, Nieuw Heeten en Broekland

**06 - 13 53 92 93**

kernteam@raalte.nl

**WijZ welzijn Raalte**

Voor vragen over welzijn

**038 - 8 515 700**

raalte@wijz.nu

**Wooncoaches Salland Wonen**

Voor vragen over woonwensen

**0572 - 348 348**

pbwooncoach@sallandwonen.nl

**Inspirerende website's:**

<https://www.prettigoudinsalland.nl/>

<https://www.beteroud.nl/>

<https://luistermap.nl/>



# Prettig oud(er) worden in de gemeente Raalte

Een boekje met antwoorden  
op de meest gestelde  
vragen en informatie  
over diverse onderwerpen

**wijz**  
welzijn

**Raalte**



## Inhoudsopgave

Wonen en woonomgeving	2
Sociale contacten en activiteiten	4
Verlies en eenzaamheid	6
Zorg en ondersteuning	8
Financiën	10
Contactenlijst	12

## Prettig ouder worden in de gemeente Raalte

Liefdevolle relaties met mensen om u heen, een veilige woonomgeving, voldoende beweging en een zinvolle invulling van de dag kunnen bijdragen aan gelukkig en betekenisvol ouder worden. In de gemeente Raalte zijn er organisaties, activiteiten en voorzieningen die hieraan kunnen bijdragen. In deze folder vindt u antwoorden op de meest gestelde vragen aan de seniorenbezoekers en informatie over diverse onderwerpen.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen of vindt u het prettig om (nogmaals) in gesprek te gaan met een seniorenbezoeker? Laat het gerust weten. Wij staan voor u klaar.

## Wonen en woonomgeving

*Op dit moment ben ik in goede gezondheid en red ik mij prima in en om mijn huis. Ik wil graag in mijn huis blijven wonen als mijn gezondheid afneemt. Is er iets wat ik nu al kan doen?*

Wat goed dat u nadenkt over de toekomst. Maak inzichtelijk wat uw wensen zijn en welke aanpassingen gedaan kunnen worden om zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen mogelijk te maken. Is uw woning al drempelvrij? Zijn er mensen om u heen die u kunt inzetten om u te ondersteunen bij het uitvoeren van alledaagse taken? Ga in gesprek met iemand die u vertrouwt, bijvoorbeeld uw partner, kind, vriend of vriendin om gedachten te delen.

*Senioren wonen vaak in een woning die ongeschikt is om er te blijven wonen als er gezondheidsproblemen optreden. Ook wonen ze vaak alleen of met 2 personen in een grote woning. Doorstromen is dan wenselijk. Een wooncoach van Salland Wonen gaat graag het gesprek met u aan.*

Wist u dat de ergotherapeuten ook met u mee kunnen denken over woningaanpassingen?

Zij hebben uitgebreide medische kennis en veel ervaring op het gebied van (ver)bouw, woningaanpassing en zorg thuis. Zij kunnen onafhankelijk advies geven en hebben geen commercieel belang. De basisverzekering vergoedt 10 behandeluren ergotherapie per kalenderjaar. Let op: voor zorg uit de basisverzekering geldt wel het wettelijk verplicht eigen risico. Deze is vastgesteld op € 385 in 2024.

**Ergotherapie Salland**

**06 450 428 77**

[info@ergotherapie-salland.nl](mailto:info@ergotherapie-salland.nl)

*Ik woon in een leuke straat waar veel onderling contact is. Het zou leuk zijn om een buurtbankje te plaatsen, zodat de buurt elkaar buiten kan ontmoeten en het contact in stand blijft. Hoe pak ik dit aan?*

Opbouwwerkers van WijZ welzijn Raalte kunnen u verder helpen. Zij zijn er om te luisteren naar ideeën van inwoners die de leefbaarheid in een buurt versterken. Samen met u maken zij een plan om het idee te realiseren.

**Opbouwwerker Saskia Pijnappel**

**06 - 136 784 78**

[s.pijnappel@wijz.nu](mailto:s.pijnappel@wijz.nu)

**Opbouwwerker Ilse Rozendal**

**06 - 138 822 93**

[i.rozendal@wijz.nu](mailto:i.rozendal@wijz.nu)

*Het lukt mij niet meer om de tuin te onderhouden. Ook moet ik regelmatig naar het ziekenhuis, maar heb ik geen vervoer. Wie kan mij helpen?*

U kunt een beroep doen op vrijwilligers van de Algemene Hulpdienst. Zij zijn er voor vervoersvragen, hulp bij boodschappen doen, tuinonderhoud en kleine klusjes in en om huis.

**Algemene Hulpdienst Raalte**

**06 - 58 85 19 35**

[raalte@hulpdienstraalte.nl](mailto:raalte@hulpdienstraalte.nl)

Bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 9.30 uur en 11.30 uur

*Ik ervaar geluidsoverlast van de burens. Ik heb hen er al diverse keren op aangesproken, maar ik blijf overlast ervaren. Dit belemmert mijn woongenot en het contact met de burens is hierdoor bekoeld. Is er iets wat ik kan doen?*

In elke woonwijk komt wel eens een burensconflict voor. Of het gaat om geluidsoverlast, overlast van huisdieren, hangjongeren, pesterijen of een overhangende tak of schutting. Vaak beginnen de irritaties klein, maar kunnen ze in de loop van de tijd escaleren en jarenlang voortduren. Buurtbemiddeling Raalte kan helpen. Zij bieden advies of bemiddeling. Onpartijdige vrijwilligers oordelen en beslissen niet, maar brengen u en uw burens weer met elkaar in gesprek.

**Buurtbemiddeling Raalte**

**0572 - 728 003**

[info@buurtbemiddeling-raalte.nl](mailto:info@buurtbemiddeling-raalte.nl)

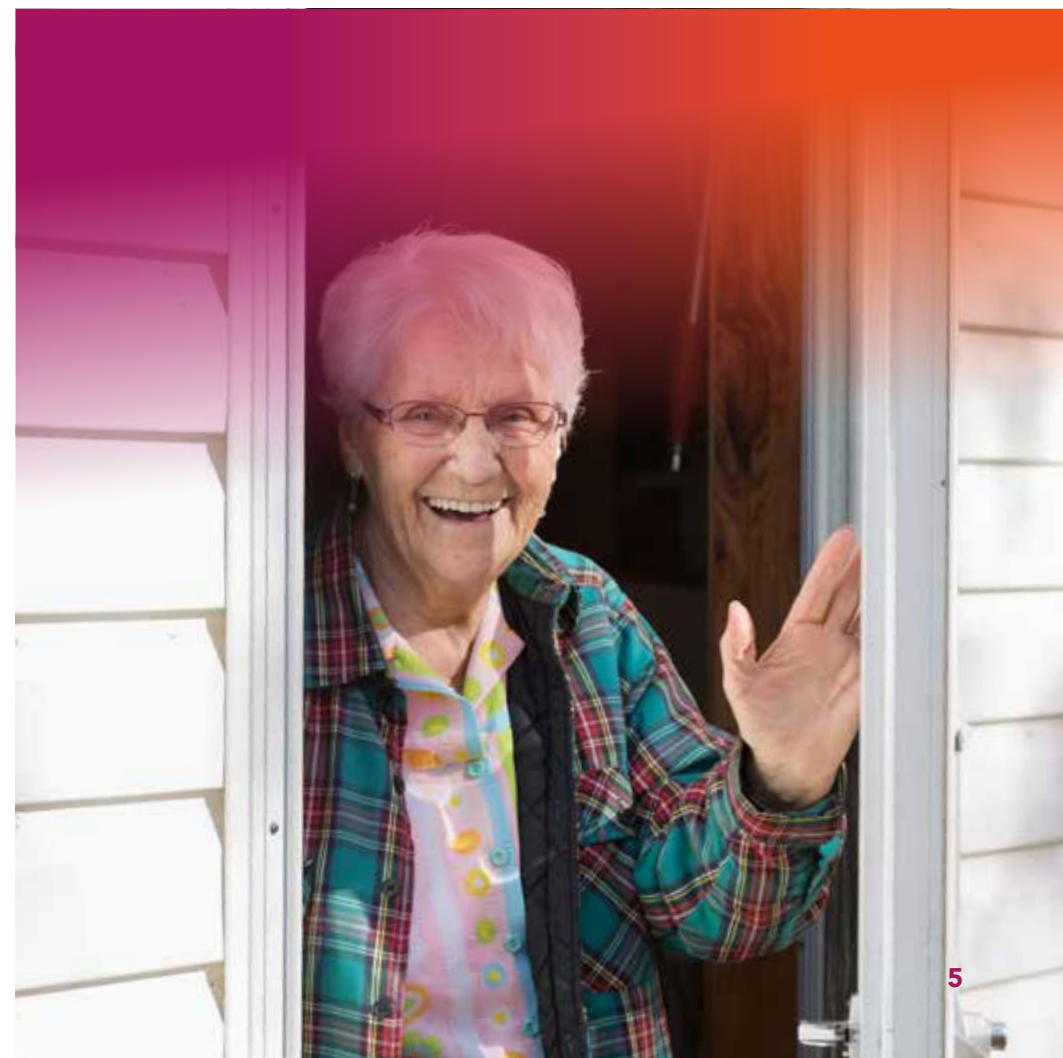
*Ik ervaar regelmatig overlast van jongeren die voor ons huis rondhangen. Ze maken veel lawaai en laten afval achter. Ik durf de jongeren er zelf niet op aan te spreken. Ik gun ze hun plezier, maar niet op deze manier. Is er iemand die de jeugd hierop aan kan spreken?*

Als u overlast ervaart van jongeren, mag u dit melden bij jongerenwerker van WijZ welzijn Daphne van Engelen. Zij zoekt de jongeren op en gaat met hen in gesprek. Als blijkt dat het nodig is, wordt er geschakeld met de politie.

**Jongerenwerker Daphne van Engelen**

**06 - 160 947 36**

[d.vanengelen@wijz.nu](mailto:d.vanengelen@wijz.nu)



## Brandveiligheid

Brand kan iedereen overkomen. Na het ontstaan van brand heeft u slechts een paar minuten de tijd om uzelf en uw medebewoners in veiligheid te brengen. Een goede voorbereiding kan levens redden.

### 10 brandveiligheidstips

#### 1 • Vluchten bij brand

Maak een vluchtplan. Bepaal de vluchtroute en spreek af wie de medebewoners en huisdieren meeneemt. Houd uw vluchtroutes vrij van obstakels, zodat u bij brand snel uw huis kunt verlaten.

#### 2 • Rookmelders

Hang rookmelders op en test deze iedere maand.

#### 3 • Telefoon

Zorg altijd voor een opgeladen telefoon en zet telefoonnummers van burens in uw telefoon, zodat u in geval van nood meteen kan bellen.

#### 4 • Vlam in de pan

Blus alleen met een passende deksel. Blus nooit met water. Blijf in de keuken tijdens het koken.

#### 5 • Roken

Rook niet in bed. Controleer of sigaretten helemaal uit zijn voordat u ze weggooit.

#### 6 • Lucifers en aanstekers

Bewaar lucifers en aanstekers buiten bereik van (klein)kinderen.

#### 7 • Koolmonoxide

Frisse lucht is belangrijk. Zorg voor voldoende ventilatie en laat uw gasinstallatie jaarlijks controleren. Plaats een koolmonoxidemelder en test deze maandelijks.

#### 8 • Veilige schoorsteen

Laat uw schoorsteen minstens eens per jaar vegen door een erkend bedrijf.

#### 9 • Elektrische apparaten

Maak het filter van uw wasdroger na iedere droogbeurt schoon. Door de combinatie van stof en een hoge temperatuur kan brand ontstaan.

#### 10 • Stekkerdozen

Overbelaste stekkerdozen kunnen brand veroorzaken. Sluit grote stroomverbruikers rechtstreeks aan op het stopcontact. Sluit geen stekkerdozen op stekkerdozen aan.

## Sociale contacten en activiteiten

*Ik wil graag deelnemen aan activiteiten in mijn buurt. Het lijkt mij gezellig om andere mensen te ontmoeten. Waar kan ik naar toe?*

In Raalte zijn drie buurtcentra waar u van harte welkom bent. Ook bieden zij een activiteitenprogramma aan waaraan u deel kunt nemen en in contact kunt komen met leeftijdsgenoten. Elke dinsdagochtend bent u tussen 10.00 en 12.00 uur welkom om andere mensen te ontmoeten in TraXX. Daarnaast worden er meerdere activiteiten georganiseerd in de gemeente Raalte waar u bij aan kunt sluiten.

#### DeBuut, Zwanenwoerd 1A

Centraal Hart, Jan van Arkelstraat 15

De Noaber, Landrechtweg 10

TraXX, Schapenstraat 3

*Ik ben (nog) niet digitaal vaardig en wil leren omgaan met de tablet. Wie kan mij daarmee helpen?*

Elke dinsdag- en donderdagochtend bent u tussen 10.00 uur en 12.00 uur van harte welkom in de bibliotheek Raalte voor het Digitaal Café. Hier kunt u al uw vragen stellen. De bibliotheek biedt ook cursussen aan.

*Het lukt mij niet meer om zelf te koken.*

*Welke opties zijn er voor maaltijdservice?*

In de gemeente Raalte zijn diverse mogelijkheden om een warme, koelverse of diepvriesmaaltijd aan huis te laten bezorgen.

- Gotink Maaltijdservice, een warme maaltijd aan huis van maandag tot en met zaterdag. **0570 - 626 606**, [info@gotink.nl](mailto:info@gotink.nl)
- Henny Vree Egberts, een koelverse maaltijd aan huis die zelf thuis opgewarmd kan worden. **06 - 24 40 77 67**, [info@hennyvreeegberts.nl](mailto:info@hennyvreeegberts.nl)

*Ik ben al enige tijd met pensioen en heb een aantal uren per week over die ik wil opvullen met vrijwilligerswerk. Hoe vind ik passend vrijwilligerswerk?*

Het Vrijwilligerspunt Raalte helpt inwoners bij het zoeken naar vrijwilligerswerk. Zij biedt een online vacaturebank aan op [www.vrijwilligerspuntraalte.nl](http://www.vrijwilligerspuntraalte.nl). Komt u er zelf niet uit en gaat u liever met een medewerker in gesprek? Dan bent u op dinsdag- of woensdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur van harte welkom tijdens het inloopspreekuur in de bibliotheek Raalte.

*Ik fietste altijd graag, maar sinds ik ben gevallen durf ik niet meer. Dit vind ik heel jammer. Is er iemand die mij kan helpen om mijn angst te overwinnen?*

Een ergotherapeut kan u helpen met het overwinnen van uw angst. Want het is zo fijn als u kunt blijven fietsen, met een veilig en vertrouwd gevoel.

*Ik weet dat het belangrijk is om in beweging te blijven, maar ik vind het moeilijk om iets te vinden dat bij mij past. Wie kan mij helpen?*

De buurtsportcoach kan helpen om samen met u een passende beweegactiviteit te vinden. In een gesprek zet de buurtsportcoach de beweeg- en sportmogelijkheden voor u op een rij en wordt advies op maat gegeven passend bij uw gezondheidssituatie. Indien gewenst houdt de buurtsportcoach na het gesprek ook regelmatig contact als 'stok achter de deur'.

#### **Buurtsportcoach Tom Bloo**

**06 - 23 50 82 61**

[tom.bloo@sportbedrijfraalte.nl](mailto:tom.bloo@sportbedrijfraalte.nl)

#### **Buurtsportcoach Wilma Mars**

**06 - 86 89 29 46**

[wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl](mailto:wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl)

### **Samen eten verbindt**

Samen eten kan een manier zijn om andere mensen te ontmoeten en om een gezonde maaltijd binnen te krijgen. Op diverse plekken in de gemeente Raalte wordt de mogelijkheid geboden om samen met anderen te eten.

#### **Soepcafé Raalte**

Elke tweede vrijdag van de maand van 17.00 - 19.30 uur, is iedereen welkom om aan te schuiven. Locatie Annahuis in Raalte. Er wordt een vrije gift naar draagkracht gevraagd.

Aanmelden kan via <https://annahuis.pknraalte.nl/soepcafe/>

#### **Soepcafé Heino**

Elke laatste vrijdag van de maand is iedereen welkom om te genieten van een verse kom soep met salades en stokbrood.

Inloop is om 17.00 uur bij het Dorpshuis Heino.

#### **Samen eten in Heino**

Op initiatief van de Katholieke Bond van Ouderen (KBO) en Stichting Ouderenwerk Heino, worden ouderen iedere derde woensdag van de maand in de gelegenheid gesteld gezellig met elkaar te gaan eten. (In verband met de Pompdagen niet in augustus).

Bij Ne9en verzorgt een tweegangemaaltijd (keuze uit vlees of vis).

De kosten bedragen € 13,50 per persoon, exclusief de drankjes, te voldoen na afloop.

Een nagerecht is optioneel, tegen meerkosten.

Aanmelden kan uiterlijk t/m de vrijdag voorafgaand aan de derde woensdag van de maand bij:

- KBO, Dinie van der Vegt, **0572 - 391 373** of Cilia Dijcker, **06 - 49 71 86 48**
- Ineke Mulder, **0572 - 393 083**
- SOH, Margot van Daalen, **0572 - 391 411**

#### **Samen Tafelen in Salland**

Het diner wordt iedere derde woensdag van de maand georganiseerd met inloop van 17.30 tot einde diner om 19.30 uur.

De kosten zijn € 2,50 per persoon. Hiervoor krijgt u drie gangen, inclusief één drankje. Per keer is plaats voor maximaal 40 personen.

Aanmelden kan per mail via [tafelen@doorpakkensalland.nl](mailto:tafelen@doorpakkensalland.nl) of telefonisch via **06 - 12 62 69 22**.

De locatie wisselt maandelijks.

#### **Schuif aan bij buurtcentrum DeButt in Raalte**

Elke dag wordt er om 12.00 uur een 3-gangen maaltijd geserveerd in het restaurant.

Kosten zijn € 11,00. Aanmelden kan tot een dag van te voren door te bellen naar **088 - 65 64 120**.



## Verlies en eenzaamheid

*Mijn vrouw is vorig jaar overleden. Ze was mijn maatje en wij deden alles samen. Ik mis haar enorm en vind het moeilijk mijn leven weer vorm te geven. Wie kan mij hiermee helpen?*

Het verlies van een partner maakt veel los: verdriet, onzekerheid, pijn, boosheid, verwarring en nog veel meer. Er bestaat geen handboek, er is geen vastgelegd tempo. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier. De behoefte aan steun daarbij kan groot zijn. 'Steun na Partnerverlies' is er voor u. Dit kan zijn door deelname aan een lotgenotengroep, praktische ondersteuning of misschien heeft u meer behoefte om uw verhaal te delen met een ervaringsdeskundige. Medewerkers van 'Steun na Partnerverlies' gaan het gesprek met u aan en samen bepalen jullie wat passende ondersteuning is en hoe dit gerealiseerd kan worden.

### Steun na Partnerverlies

**0570 - 547 300**

[sec@stdekern.nl](mailto:sec@stdekern.nl)

### Grip op eenzaamheid

Iedereen kan te maken krijgen met een gevoel van eenzaamheid. Dit kan door diverse omstandigheden komen. De ervaring ervan is persoonlijk en voor iedereen anders. Eenzaamheid kan als een probleem worden ervaren als het gevoel lang aanhoudt en u er last van krijgt. Eenzaamheid is iets waar

u zelf mee aan de slag moet gaan. Hulp van de omgeving kan helpen, maar uiteindelijk moet u zelf proberen de eenzaamheid te doorbreken. Als u denkt dat uw eenzaamheid niet helemaal op te lossen is, dan kunt u als doel stellen om het in elk geval te verminderen en er beter mee om te kunnen gaan. Onderstaand een aantal tips om iets te doen tegen een eenzaam gevoel bij uzelf:

Maak contact met anderen en nodig hen eens uit voor een kop koffie. Dit kan bijvoorbeeld de buurvrouw of -man zijn of een vriendin die u al tijden niet meer hebt gesproken.

Onderneem activiteiten. Krijg inzicht in het activiteitenaanbod in uw buurt en doe mee. Of begin met vrijwilligerswerk. Zo bent u onder de mensen en doet u mee.

Om het gevoel van eenzaamheid een plek te geven, kan het helpen u meer te verdiepen in het onderwerp eenzaamheid. Op internet is veel informatie te vinden en ook in de bibliotheek vindt u boeken over het onderwerp.

Durf om hulp te vragen als u er zelf niet uitkomt. Mensen doen vaak graag iets voor een ander, zeker als het iets kleins is. Vindt u het moeilijk om hulp te vragen? Dat is begrijpelijk. Misschien helpt het als u weet dat het andersom vaak ook geldt: mensen die een helpende hand zouden willen toesteken, durven dit vaak niet te zeggen. Toch, zo blijkt uit onderzoek, zijn veel mensen bereid om wat voor een ander te doen.

In sommige gevallen is het nodig dat u professionele hulp zoekt. Dit kan helpen als u zich erg en misschien ook al lange tijd eenzaam voelt. Als u merkt dat u niet goed meer functioneert in het dagelijkse leven. U kunt zich aanmelden bij het Meldpunt Eenzaamheid. Om erachter te komen wat u kan helpen gaat een medewerker van WijZ welzijn Raalte het gesprek met u aan. Die probeert te achterhalen waar het gevoel van eenzaamheid vandaan komt en waar ze op kunnen inzetten. Vaak kunnen ze zelf hulp bieden, maar soms verwijzen ze door naar het maatschappelijk werk of een andere organisatie.

### Meldpunt Eenzaamheid

**Ilse Rozendal**

**06 - 138 822 93**

[i.rozendal@wijz.nu](mailto:i.rozendal@wijz.nu)

## Zorg en ondersteuning

*Ik voel mij de laatste maanden erg somber. Ik wil de kinderen er niet mee lastigvallen, maar het overschaduwde mijn dag steeds meer. Met wie kan ik praten?*

De Kern maatschappelijke dienstverlening biedt hulp aan volwassenen vanaf 18 jaar in de gemeente Raalte. Zij bieden ondersteuning bij vragen en problemen waar u alleen niet uitkomt. De hulpverlening is gratis. Ook kunt u een afspraak maken met de huisarts/ praktijkondersteuner.

### De Kern maatschappelijke dienstverlening

**038 - 456 9700**

[sec@stdekern.nl](mailto:sec@stdekern.nl)

*Ik zorg al geruime tijd voor mijn partner. Dit doe ik met alle liefde, maar ik merk dat het voor mij zwaarder begint te worden. Is er iemand die mij kan helpen?*

Als u voor langere tijd en zonder betaling zorgt voor iemand in uw naaste omgeving dan bent u mantelzorger. Het zorgen voor een ander kan, naast dat het als heel mooi kan worden ervaren, ook heel intensief zijn. Een mantelzorgconsulent is er voor mentale en praktische ondersteuning. De consulent biedt een luisterend oor, maar kan ook met u meedenken over mogelijkheden om u te ontlasten, waardoor de zorgtaken wat lichter worden.

### Carinova, mantelzorgondersteuning

**0570 - 518 185**

[steunpuntmantelzorg@carinova.nl](mailto:steunpuntmantelzorg@carinova.nl)

### Evenmens, informele zorg voor elkaar

**06 - 36 40 38 98**

[hspoolder@evenmens.nl](mailto:hspoolder@evenmens.nl)

*Het valt mij op dat ik de laatste tijd vergeetachtiger wordt. Dit baart mij zorgen. Wat kan ik doen?*

Jeannet Kleine Schaars denkt als dementieconsulent gratis en vrijblijvend met u mee. Hoe eerder u belt, hoe beter!

### Dementieconsulent

**06 - 13 53 92 93**

[raalte@dementiesalland.nl](mailto:raalte@dementiesalland.nl)

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

## Ontmoetingscentrum Kom d'r In!

Kom d'r In Raalte is een ontmoetingsplek voor mensen met beginnende geheugenproblemen. Er worden gezamenlijk activiteiten ondernomen en er is volop ruimte om met elkaar te praten. Bij dit alles staat gezelligheid voorop. Op een laagdrempelige manier willen we elkaar ontmoeten en ondersteunen. Deze middag is voor mensen met (beginnende) geheugenproblemen, maar ook voor de mantelzorger, familieleden, vrienden en kennissen.

Wanneer: Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Annahuis

De Plas 8

8102 CS Raalte

Contact: **Karin van Luik, 06 - 10 76 83 40**, [kvanluik@evenmens.nl](mailto:kvanluik@evenmens.nl)

**Jannie Melenboer, 0570 - 518 185**, [j.melenboer@carinova.nl](mailto:j.melenboer@carinova.nl)

Er is geen verwijzing of indicatie nodig voor deze inloop.

*Ik maak mij zorgen over de buurman. Hij is alleen en ik zie dat hij moeite heeft om de alledaagse dingen zelfstandig te blijven doen. Hoe kan ik helpen?*

S1 verpleegkundigen Heidi Lammertsen en Jeannet Kleine Schaars zijn er voor alle vragen op het gebied van zorg, welzijn, veiligheid of wonen.

### Jeannet Kleine Schaars Raalte Noord

**06 - 13 53 92 93**

[jeannet.kleineschaars@raalte.nl](mailto:jeannet.kleineschaars@raalte.nl)

### Heidi Lammertsen Raalte Centrum / Raalte Zuid

**06 - 53 51 25 28**

[heidi.lammertsen@raalte.nl](mailto:heidi.lammertsen@raalte.nl)





## Vervoer

Kunt u om medische reden geen gebruik maken van openbaar vervoer? Dan kunt u een vervoerspas aanvragen en gebruik maken van Service Vervoer Raalte.

### Wat is een vervoerspas?

Service Vervoer Raalte zorgt voor taxivervoer van deur-tot-deur. De chauffeur begeleidt vanaf de deur van het vertrekadres naar het voertuig en vanuit het voertuig naar de deur van de bestemming. Om gebruik te kunnen maken van Service Vervoer Raalte hebt u een vervoerspas nodig. Een vervoerspas kunt u aanvragen bij het Sociaal Loket. We kijken eerst samen naar wat u zelf kunt doen, wat uw omgeving voor u kan betekenen en of/welke hulp vanuit de gemeente bij u past.

### Hoe werkt het?

Het vervoer geldt voor een straal van 25 kilometer rondom uw woning. Uw rolstoel, scootmobiel of rollator kan meegenomen worden. Heeft u een medisch begeleider? Neem hem of haar mee. Is er geen begeleider aanwezig? Dan wordt de rit niet uitgevoerd. Voor deze begeleider betaalt u geen reizigersbijdrage. U kunt elke dag van 07.00 uur tot en met 01.00 uur een rit reserveren via **0900 - 88 84** of [svr.tcr.nl](http://svr.tcr.nl). U geeft de gewenste vertrektijd minimaal 2 uur van tevoren door aan Service Vervoer Raalte. U kunt gebruik maken van de terugbelservice. U wordt dan, ongeveer 3 minuten voordat de taxi arriveert, gebeld.

### Wat kost het?

- U betaalt een opstaptarief van € 0,71.
- Per kilometer betaalt u € 0,17.

Als u belt om een rit te reserveren, vertelt de telefonist(e) hoeveel de rit kost. U betaalt via een automatische incasso.

*Heeft u hulp nodig? Neem contact op met het Sociaal Loket:*

Telefoonnummer: 0572 34 77 99

E-mail: [sociaaloket@raalte.nl](mailto:sociaaloket@raalte.nl)

## Financiën

*Ik heb niet veel geld te besteden. Door de stijgende kosten ben ik het overzicht verloren in mijn inkomsten en uitgaven. Is er iemand die mij kan helpen weer inzicht te krijgen?*

Humanitas Thuisadministratie kan u helpen uw geldzaken en administratie op orde te brengen en te houden.

### Humanitas Thuisadministratie

**06 48 16 10 70**

[ta.raalte@humanitas.nl](mailto:ta.raalte@humanitas.nl)

*Ik ben door omstandigheden in financiële nood gekomen en ik heb niemand om op terug te vallen. Wie kan mij helpen?*

Het is allereerst goed dat u hulp durft te vragen. Fonds voor Ons is er voor u. Zij begrijpen als geen ander dat u niet zomaar in (financiële) problemen kunt raken. Fonds voor Ons kijkt met u mee hoe u uit deze vervelende situatie geholpen kunt worden.

### Fonds voor Ons

**06 - 57 899 503**

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



## Veiligheid met financiën

Onderstaande tips komen uit het boekje 'Senioren & Veiligheid' van de Politie.

- Geef nooit uw eigen pinpas en pincode aan iemand mee, als u zelf niet meer in staat bent om te pinnen of geld te halen. Ook niet aan familie! Misbruik begint vaak met kleine bedragen die extra gepind worden of geld dat uit uw portemonnee wordt gestolen.
- Zorg dat er niet teveel geld op uw betaalrekening staat. Boek het extra geld over naar uw spaarrekening.
- Vertrouw niet iedereen. Wees alert op mensen die 'ineens bevriend' met u willen worden, uw vertrouwen winnen en vervolgens uw financiën gaan doen/ misbruik maken van uw geld.

## Kijk naar mogelijke alternatieven en regel het op tijd:

- Open een aparte rekening waar bijvoorbeeld € 50,00 per week automatisch op gestort wordt en blokkeer de mogelijkheid om rood te staan. De pinpas en de pincode van deze rekening kunnen dan gebruikt worden door familie voor het doen van uw boodschappen.
- Laat iemand van zijn eigen rekening geld voor u pinnen (maar geen grote bedragen). U maakt vervolgens het bedrag over op zijn of haar rekening.
- Leg vast (in bijvoorbeeld een 'Levenstestament') wie uw financiën mag beheren als u het zelf niet meer (goed) kunt (door ziekenhuisopname/ ziekte/ouderdom). U kunt dit via de notaris regelen.
- Benoem ook iemand die de controle doet als iemand anders uw financiën beheert.
- Heeft u geen familie/vriend(in) die uw financiën kan regelen? Dan kunt u ook een professioneel bewindvoerder/mentor inhuren. Deze persoon regelt uw geldzaken en moet daar verantwoording over afleggen.

## Contactlijst

### Algemene Hulpdienst

#### Raalte

06 - 58 85 19 35

raalte@hulpdienstraalte.nl

#### Heeten

06 - 30 35 19 40

heeten@hulpdienstraalte.nl

### Alzheimer café

Voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden

0570 - 518 185

alzheimercafe.raalte@outlook.com

### Bibliotheek Salland

Voor boeken, cursussen en verschillende activiteiten

0572 - 363 637

info@bibliotheeksalland.nl

### Buurtbemiddeling

Bij problemen met burens

0572 - 728 003

info@buurtbemiddeling-raalte.nl

### Buurtsportcoaches

Voor al je vragen over sport en bewegen

#### Wilma Mars

06 - 86 89 29 46

wilma.mars@sportbedrijfraalte.nl

#### Tom Bloo

06 - 23 50 82 61

tom.bloo@sportbedrijfraalte.nl

**Centrum voor levensvragen, voor geestelijke verzorging in de  
thuisituatie**

**06 - 39 28 21 14**

cvlsalland@gmail.com

**De Kern maatschappelijke dienstverlening**

**038 - 456 97 00** of **0570 - 547 300**

**Evenmens mantelzorgondersteuning en vrijwillige thuiszorg**

**Tel.nr: 0572 - 820 997**

info@evenmens.nl

**Fonds voor Ons**

Voor hulp bij geldproblemen.

**06 - 57 89 95 03**

info@fondsvoorons.nl

www.fondsvoorons.nl

**Humanitas hulp bij thuisadministratie en steunpunt Minima**

**06 - 48 16 10 70**

ta.raalte@humanitas.nl

**Mantelzorgondersteuning Raalte**

**0570 - 518 185**

steunpuntmantelzorg@carinova.nl

**Ouderenbonden**

**KBO Raalte**

**0572- 361 177**

info@kbo-overijssel.nl

**PCOB Raalte**

pcobraalte@outlook.com

**KBO Nieuw Heeten**

**0572 - 321 559**

**KBO Heeten**

**0572 - 381 602**

**KBO Heino**

**0572 - 393 355**

kbo.heino@gmail.com

**PCOB Heino**

**0572 - 391 159**

heino@pcob50plus.nl

**Sociaal Loket gemeente Raalte**

Voor al uw vragen over mogelijke voorzieningen

**0572 - 347- 799**

sociaaloket@raalte.nl.

**Taalpunt Salland**

Wilt u beter leren lezen of schrijven? Wilt u beter leren spreken of luisteren?

**06 - 55 59 04 41**

taalpuntraalte@bibliotheeksalland.nl

**Uitleen rolstoel**

**Heeten en Nieuw Heeten (De Zonnebloem)**

**0572 - 381 746**

**Heino (Het Wooldhuis)**

**0572 - 398 398**

**Luttenberg (Elckerlyc)**

**0572 - 301 202**

**Mariënheem**

**0573 - 354 122**

**Raalte (De Noaber)**

**0572 - 760 101**

**Uitleen scootmobiel**

**Heino (Het Wooldhuis)**

**0572 - 398 398**

**Raalte (Swaenewoerd)**

**088 - 656 41 20**

**Vrijwilligerspunt Raalte**

Voor alle vragen over vrijwilligerswerk

**06 - 41 64 33 98**

vrijwilligerspuntraalte@wijz.nu