

Sociale kaart voor ouderen in de gemeente Bunnik



Inhoudsopgave

Introductie	pagina 3
1. Medische diensten en zorgaanbod	pagina 4
2. Sociaal-maatschappelijke activiteiten	pagina 9
3. Informatie/websites algemeen over ouderenzorg	pagina 17
4. Wonen met zorg in de regio	pagina 18

Sociale kaart voor ouderen in de gemeente Bunnik

Met veel genoegen presenteren het multidisciplinaire overleg ouderen van de eerstelijnszorg (olv. huisarts Esther Bouman) en de drie ouderenwelzijnsorganisaties (Senioren Activiteiten Bunnik, Stichting Welzijn Ouderen Odijk en Stichting Welzijn Ouderen Werkhoven) een "Sociale kaart voor ouderen in de gemeente Bunnik". De sociale kaart is bedoeld om een overzicht te geven van alle diensten en activiteiten voor ouderen in de gemeente Bunnik.

De sociale kaart bestaat naast deze introductie-pagina uit 4 hoofdstukken. Het eerste hoofdstuk is een overzicht van medische en zorgdiensten, het tweede hoofdstuk geeft inzicht in de grote variatie van sociaal-maatschappelijke activiteiten voor ouderen, hoofdstuk 3 geeft een aantal algemene websites over ouderenzorg, en hoofdstuk 4 is een overzicht van woonzorg mogelijkheden in de regio. Naar keuze kunt u dus kijken of er antwoorden zijn op uw vragen dan wel behoeften.

U kunt de kaart ook online raadplegen, ga daarvoor naar deze link [<https://bit.ly/3MUFIFU>] of scan deze qr-code:



Ondanks dat we geprobeerd hebben om complete overzichten te maken, kan het zijn dat informatie ontbreekt, niet correct is, of verouderd. U wordt van harte uitgenodigd foutieve of incomplete gegevens te melden: dat kan bij de voorzitter van Senioren Activiteiten Bunnik, mevr. Jannie van Vulpen (jannie@vanvulpen.com). Wij proberen op die manier de sociale kaart accuraat te houden. In de toekomst kan dit wellicht rechtstreeks via BunnikSamen, maar dat is nog toekomstmuziek.

We hopen dat u deze sociale kaart handig en nuttig vindt.

MDO Ouderen eerstelijnszorg

SAB, SWOO en SWOW

GALA focusgroep "Ouderen"

1. Medische diensten en zorgaanbod

Naam organisatie	Uitleg	Telefoon nr.	E-mailadres	Website
Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ)				
	Aanvraag CIZ indicatie. Per post of digitaal regelen bij het CIZ. Zie website voor alle benodigde informatie.	088-7891000	info@ciz.nl	www.CIZ.nl
Gemeente Bunnik				
Centrum voor Elkaar: WMO loket	De gemeente biedt een groot scala aan ondersteuning en zorg diensten. Deze kunnen gaan over: daginvulling, dementie, hulpmiddelen (zoals rolstoelen, traplift, tillift), huishoudelijke hulp, maaltijden, mantelzorg, psychische hulp, vervoer naar woningaanpassing. Centrum voor Elkaar is daarbij een centrale afdeling van de gemeente en geeft informatie over al deze aspecten. Zij geeft ook uitvoering aan de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Zie website van de gemeente voor meer informatie. Locatie: Singelpark 1, 3984 NC Odijk	030-6594848	centrumvoorelkaar@bunnik.nl	www.bunnik.nl/zorg-en-ondersteuning/centrum-voor-elkaar
Zorginstellingen				
QuaRijn	QuaRijn biedt senioren een breed pakket van wonen, welzijn en zorg in de gemeenten Bunnik, Rheden, Utrechtse Heuvelrug, Veenendaal en Wijk bij Duurstede. Onderdelen zijn woonzorglocaties, zorg aan huis, revalideren en herstellen, behandeling en therapie, Korsakov, dementie, ontmoetingscentra. QuaRijn heeft twee zorg locaties in Bunnik en biedt dus verschillende ondersteuning aan. Zie voor het brede aanbod de website; sommige specialismen worden nog hieronder vermeld.	085-4889900	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Sante partners	Santé Partners is een zorgorganisatie in de regio Arnhem, Utrecht, de Bommelerwaard, Gelderse Vallei en Rivierenland, ontstaan uit een fusie van STMR en Vitras.focus ligt op het bieden van zorg en ondersteuning bij mensen thuis, in elke fase van het leven. diensten die aangeboden worden: wijkverpleging, gespecialiseerde verpleging, woonlocaties, woonlocaties, zelfstandig wonen pakket, dementie, mantelzorgondersteuning, alarmering, maatschappelijk werk. Zie voor het brede aanbod de website, sommige specialismen worden nog hieronder vermeld.	0900-8433		www.santepartners.nl
Buurtzorg	Buurtzorg levert met een klein team van (wijk)verpleegkundigen en wijkzorgenverzorgenden verpleging en verzorging thuis op het moment dat u of een van uw huisgenoten zorg nodig heeft. Het kan hierbij gaan om zorg na bijvoorbeeld een ziekenhuisopname, wanneer u chronisch ziek bent of terminaal ziek bent. Ook kunnen wij medisch technische handelingen uitvoeren op verzoek van de specialist. Wij werken samen met huisartsen en andere disciplines in de wijk (bijvoorbeeld fysio- en ergotherapeut) zodat u zo lang mogelijk op een verantwoorde manier thuis kunt blijven wonen. Als het thuis niet meer gaat kunnen wij u ook helpen met het aanvragen van een WLZ indicatie zodat opname in een verpleeghuis mogelijk wordt.	06 - 83688679	bunnik@buurtzorgnederland.com of werkhoven@buurtzorgnederland.com	bunnik.buurtzorg.net
HuisartsenSpoedpost				
HAP Zeist	De huisartsenspoedpost is er alleen voor spoedeisende hulp 's avonds en in het weekend en op officiële feestdagen. Altijd eerst bellen. Prof Lorentzlaan 76, 3707 HL Zeist	088-1309610		www.huisartsenspoedpost-zeist.nl
HAP Nieuwegein	De huisartsenspoedpost Nieuwegein is er voor spoedeisende hulp voor de bewoners van Gemeente Bunnik alleen 's nachts van 23.00 - 8.00. Altijd eerst bellen. Koekoekslaan 1, 3435 CM Nieuwegein	088-1309660		www.huisartsenspoedpost-nieuwegein.nl

Huisartsenpraktijken				
	In de huisartsenpraktijken zijn naast de huisartsen ook praktijkondersteuners actief, zelfs speciaal voor somatiek en ouderenzorg. Meer informatie via de betreffende huisartsenpraktijk.			
Odijk				
Huisartsenpraktijk Odijk	Huisartsen Oostveen en van Oostrum. Locatie: Rijneiland 5, 3984 MA Odijk	030-6563466	praktijk@huisartsenpraktijkodijk.nl	www.huisartsenpraktijkodijk.nl
Bunnik				
Huisartsenpraktijk Reedijk	Huisarts Reedijk . Locatie: Langstraat 21B, 3981 ET Bunnik	030-6561204		huisartsenpraktijkreedijk.uwartsonline.nl
Huisartsenpraktijk Kromme Rijn	Locatie: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik			www.huisartsenpraktijkkrommerijn.nl
	Huisartsen Franssens en Hassink	030-6561261		www.huisartsenpraktijkkrommerijn.nl
	Huisartsen Buis en Barug	030-6562862		www.huisartsenpraktijkkrommerijn.nl
Werkhoven				
Huisartsenpraktijk de Brink	Huisartsen Bouman , Cozijnsen en Boelman.Locatie: Brink 4, 3985 SB Werkhoven	0343-551823		huisartsenpraktijk-debrink.uwartsonline.nl
Apotheken				
Krommerijn Apotheek	Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik	030-6563376	info@krommerijnapotheek.nl	www.krommerijnapotheek.nl
BENU Apotheek Odijk	Boomgaardweg 7, 3984 KG Odijk	030-6567711	odijk@benu.nl	www.benu.nl/apotheek/odijk
Dietisten				
Aaa diëtisten	De diëtist van AAA diëtisten, Paulien Koenjer, houdt spreekuur in de Loswal aan de Langstraat in Bunnik en in gezondheidscentrum 'De Brink' aan de Brink in WerkhovenBunnik: Spreekuren: vrijdag, Langstraat 4 a, 3981 EV Bunnik. Werkhoven: donderdag Brink 4 3985 SB Werkhoven.	06-24623962	info@aaadietisten.nl	aaadietisten.nl/locatiedendolder
Diëtistenpraktijk Balans	Bunnik op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag, in Odijk op maandag. Locaties: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik. Rijneiland 5, 3984 MA Odijk	030 656 10 33	info@dietistenpraktijk-balans.nl.	www.dietistenpraktijk-balans.nl
QuaRijn diëtisten	De diëtist helpt u bij voeding gerelateerde gezondheidsproblemen. Samen met u bekijkt de diëtist welk advies het beste bij u past op het gebied van eten, drinken en bewegen. Specialisatie: ouderenzorg.	085-4889900	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Ergotherapie				
QuaRijn ergotherapie	QuaRijn biedt senioren een breed pakket aan wonen, welzijn en zorg in de gemeenten Bunnik, Rhenen, Utrechtse Heuvelrug, Veenendaal en Wijk bij Duurstede.		servicebureau@quarijn.nl	
Ergotherapie Rouschop	Ergotherapie Rouschop is er voor mensen die problemen ervaren in het dagelijks leven door ziekte, ongeval, of chronische aandoening. Laan van Broekhuizen 10 (in het gezondheidscentrum Kromme Rijn, melden bij fysiozorg Munro) 3981 XB Bunnik	06-29600461	info@ergotherapierouschop.nl	www.ergotherapierouschop.nl
Fysiotherapie				
Fysiotherapie Praktijk Odijk	Twee locaties: Rijneiland 5, 3984 MA Odijk en Herenstraat 23 A, 3985 RP Werkhoven	030-6561832	info@fysiodijk.nl	www.fysiodijk.nl
Fysiozorg Munro	Locatie: Laan van Broekhuizen 10, 3981XB Bunnik	030-6570395	info@fysiozorgmunro.nl	www.fysiomunro.nl
Fysio Bunnik	Locatie: Langstraat 4B, 3981 EV Bunnik	030-6564821	info@fysiobunnik.nl	www.fysiobunnik.nl

Fysio Vandaag	Locatie: Regulierenring 8, 3981 LB Bunnik	030-7603447	bunnik@fysiovandaag.nl	www.fysiovandaag.nl
De oefenpraktijk B.J.Bus	Locatie:Langstraat 4B, 3981EV Bunnik	030-6560342	info@de-oefenpraktijk.nl	www.de-oefenpraktijk.nl
QuaRijn	Ook QuaRijn biedt fysiotherapie aan, speciaal voor ouderen	085-4889900	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Hulpmiddelen				
Medipoint / Vitras	Tijdelijk een hulpmiddel nodig door operatie, blessure of ziekte? Gratis hulpmiddelen lenen, indien in aanmerking. Locatie Zeist: Bergweg 1, 3701 JJ Zeist	030-8802270	winkel.zeist@medipoint.nl	www.medipoint.nl
Zorgplus Punt en Zorgoutlet	Zorg Pluspunt biedt allerlei zorghulpmiddelen en dienstverlening. Locatie: Loolaan 70, 3971 PP Driebergen	0343-515472	info@zorgpluspunt.nl	www.zorgpluspunt.nl
Huidtherapie				
Dermea	Dermea is een huidtherapeutische praktijk waar de zieke en/of beschadigde huid behandeld wordt. Dit kan zijn op medisch, cosmedisch en cosmetisch gebied. Locatie Bunnik: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik. Locatie Odijk: Rijneland 5, 3984 MA Odijk	06 - 24849673	info@dermea.nl	www.dermea.nl/locatie-dermea-bunnik
Huid- en oedeemtherapie Houten	Behandeling van huidklachten zoals acne, couperose, plekjes en vlekjes, huidverbetering, littekens of overbeharing. Ookoedeemtherapie voor vermindering van klachten bij lymfoedeem. Locatie Hofspoor 2, 3994 VZ Houten	06-46061364	info@huidtherapiehouten.nl	www.jouwhuidtherapeut.nl
Logopedie				
Logopediepraktijk Odijk-Bunnik	Geeft al meer dan 25 jaar logopedische behandelingen aan kinderen en volwassenen. Locatie Bunnik: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik. Locatie Odijk: Rijneland 5, 3984 MA Odijk	030-6567380	info@logopediepraktijkodijk.nl	www.logopediepraktijkodijk.nl
QuaRijn logopedisten	De logopedist helpt u bij problemen op gebied van communicatie, stem of eten en drinken, bijv. slikproblemen.	085-4889900	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Pedicure				
Beauty Sense	De juiste huid- en voetverzorging. Locatie: Leemkolkweg 1a, 3985 SL Werkhoven	06-23563995	info@salonbeautysense.nl	www.salonbeautysense.nl
Total Feet	Medisch pedicure. Locatie: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik	06-18497293	info@totalfeet.nl	www.totalfeet.nl
Persoonsalarmering				
Focus Cura	Ontwikkelen van produkten en diensten zoals persoonsalarmering en beveiligen woning.Locatie:Horapark 6, 6717 LZ Ede	030-6927050	service@focuscura.nl	www.focuscura.com
Wuzzi	Persoonsalarm met mobiel netwerk: horloge ook voor onderweg; verkrijgbaar bij bovenstaande hulpmiddelen winkels	088-8007788	info@wuzzialert.nl	www.wuzzialert.com
NB. Ook de zorginstellingen, QuaRijn, ondersteunen persoonsalarmering indien thuiszorg al aanwezig is				
Podotherapie				
Podotherapie Heuer	Behandeling uiteenlopende (voet)klachten. Locatie: Arnhemsebovenweg 285L, 3971 MH Driebergen	0343-518513	info@podotherapieheuer.nl	www.podotherapieheuer.nl
Podotherapie Zeist	Locatie: Burg Patijnlaan 54A, 3705 CG Zeist	030-6923677	info@podotherapie-zeist.nl	www.podotherapie-zeist.nl
Voetencentrum Wender	Onze podotherapiepraktijk bevindt zich in het pand van Fysio Bunnik, Langstraat 4b 3981 EV, Bunnik	085-5809398		www.podotherapeut.nl
Voettherapeut Marco Mollen	Podotherapie voor vitale voeten. Locatie Odijk: Singel 49H, 3984 NV Odijk. Bunnik: Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik	06-42509740	info@voettherapeut.nl	www.voettherapeut.nl
Van Gils Schoentechniek	Erkend orthopedisch schoentechnisch bedrijf dat individuele oplossingen biedt aan voet- en loopprobleem. Locatie: Dorpsstraat 36A, 3981 EB Bunnik	030-6567565	contact@vangilsschoentechniek.nl	www.vangilsschoentechniek.nl

Tandartsen				
Boca Sana Tandartsen	Laan van Broekhuizen 10, Bunnik	030-6561668	bunnik@bocasana.nl	www.bocasana.nl
Dental Friends	Stationsweg 57, Bunnik	030-6564583	info@dentalfriends.nl	www.dentalfriends.nl
Tandartspraktijk Laurean Sweet	Provincialeweg 107, 3981 AN Bunnik	030-6562227		
Tandarts van Soest	Rijneiland 5, 3984 MA Odijk	030- 6567977		www.tandartsvansoest.nl
Implantologie Odijk	Rijneiland 5, 3984 MA Odijk	030-6564436	info@implantologieodijk.nl	www.implantologieodijk.nl
Dagcentra				
DUO Dagcentrum	DUO is een dagcentrum voor iedereen die door een beperking niet zelfstandig dagelijkse activiteiten kan ondernemen. Ouderen die thuis geïsoleerd leven met een lichamelijke beperking of dementie kunnen terecht één of meerdere keren per week voor gezelligheid. Twee locaties DUO Dagcentrum Utrecht-Oost, Pastoor Heggelaan 2 Bunnik; Beusichemseweg134A, 3997 ML t'Goy	06-15462160	margaret@dagcentrumutrecht.oost.nl	www.dagcentrumutrecht.oost.nl/locaties/bunnik
Ontmoetingscentrum QuaRijn	In de locatie Bunninchem worden dagelijks verschillende beweeg- dan wel creatieve activiteiten in een gezellige huiselijke sfeer aangeboden voor mensen die nog zelfstandig wonen maar behoefte hebben aan gezelligheid en ondersteuning. Voor structureel bezoek is een WMO dan wel WLZ indicatie nodig. Mantelzorgers zijn ook van harte welkom. Burg van de Weijerstraat 26, 3981 EJ Bunnik	085-4889409	OCBunnik@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Alzheimer/dementie				
Netwerk dementie: Dementieportaal	Regionaal netwerk: met een website met informatie per gemeente over casemanagers, dementie, daginvulling, hulp thuis, mantelzorgers, netwerk, wonen, actueel (dementiezuidoostutrecht.nl)	088 - 001 77 63	dementiebunnikwijkbijduurstede@zorgmail.nl	dementiezuidoostutrecht.nl : voor gemeentes De Bilt, Zeist, Utrechtse heuvelrug, Wijk bij Duurstede, Bunnik
Casemanagers dementie	Bij elk van de zorginstellingen Buurtzorg, QuaRijn en Santé partners zijn case managers dementie actief. Zie voor contact adressen bij de respectievelijke instellingen. Daarnaast ook bij de gemeente/Centrum voor Elkaar dementie consulent en mantelzorgondersteunster			
Alzheimercafé	Elke tweede donderdagavond van de maand het Alzheimer Café in Bunnik. Locatie DUO Dagcentrum Utrecht-Oost, Pastoor Heggelaan 2 Bunnik.	030-6564423	a.vandoorne@alzheimerwilligers.nl .	Alzheimer Café Bunnik Alzheimer Nederland (alzheimer-nederland.nl)
Logeeropvang / respijtzorg				
Buurtzorgpension Utrecht	Tijdelijke voorziening voor iedereen die even niet thuis kan verblijven, bijv. na een ziekenhuisopname of als de mantelzorger even een adempauze nodig heeft.	06-53431239	info@buurtzorgpension.nl	www.buurtzorgpension.nl
Charim-locatie De Engelenburgh, Veenendaal	Regionale logeervoorziening waar mensen met een zorgvraag tijdelijk kunnen logeren, zodat de mantelzorger even een adempauze kan krijgen.	0800-0711	zorgadvies@zorggroepcharim.nl	www.zorggroepcharim.nl
Wonen met zorg				
	NB. Hieronder staan alleen locaties in de gemeente Bunnik. Algemene informatie over wonen en zorg en de vele locaties in de regio: zie tabblad 4: Informatie/websites algemeen over ouderenzorg			
QuaRijn: locaties in Bunnik. NB. Quarijn heeft ook locaties in de regio: zie tabblad 4.	Woonzorgcentrum (wzc) Bunninchem: wonen met zorg, wonen met dementie - zorgprofiel 5 of 7 Locatie: Burg. Van de Weijerstraat 26, 3981 EJ Bunnik	030-6569010	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
	Woonzorglocatie De Weijer: Wonen met dementie - zorgprofiel 5 of 7. Locatie: Laan van Broekhuizen 14, 3981 XB Bunnik	085-4889510	servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl

Woningcorporatie Habion	Habion biedt ouderen huisvesting waar ze zich thuis voelen. Naast woningen ook ontmoetings-, activiteiten en logeerruimte. Quarijn verleent de zorg in de Habion huizen. Hoofdkantoor Habion is Parijsboulevard 143 G, 3541 CS Utrecht	030-2204704	info@habion.nl	www.habion.nl
	Bunnik: sociale huur appartementen Burg. Van de Weijerstraat (t.o. wzc Bunninchem), Burgemeester van de Weijerstraat 26, 3981 EJ Bunnik,			
	Odijk: appartementen Hof van Rhijnwijck, Salamander 2, 3984 MC Odijk			
	Werkhoven: appartementen Weerdenhof, ds Herman Pollaan 58, 3985 RM Werkhoven			
Groepswonen Bunnik	De Grondslag is een gemeenschappelijk woonproject voor senioren. Er zijn 12 koopwoningen en 13 huurwoningen, alle woningen zijn driekamerappartementen. Het gebouw bestaat uit twee woonlagen. Een lift is aanwezig. Ook heeft het gebouw een grote gemeenschappelijke ruimte. Uitgangspunten zijn een zo groot mogelijke solidariteit onderling, maar ook met de buurt en de omgeving en een absolute privacy achter de voordeur. Kampweg 50, 3981 KK Bunnik.	030 - 8770458		geen website
Overkoepelend				
Stichting O&I Kromme Rijn	Doelstelling van de Stichting O&I Kromme Rijn is het bevorderen en versterken van de multidisciplinaire samenwerking in de eerste lijn ten behoeve van de gezondheid en het welzijn van de inwoners van de gemeente Bunnik. Een van de werkgroepen is de werkgroep Ouderen.	06-53389549	SOKR.Bunnik@gmail.com	sokr-bunnik.nl

2. Sociaal-maatschappelijke activiteiten

Naam organisatie	Uitleg	Telefoon nr.	E-mailadres	Website
Algemeen				
BunnikSamen	BunnikSamen is een brede coalitie van allerlei organisaties en initiatieven binnen de gemeente die poogt de sociale basis en leefbaarheid in de gemeente te behouden, te versterken, en te verbreden, door: - Meer zichtbaarheid van en toegang tot al bestaande activiteiten (info via website en via 't Groentje, toegang via chauffeursdiensten, bv. automaatje) - Stimuleren samenwerking en integratie (bv. rondom positieve gezondheid voor ouderen: eerstelijnszorg samen met Bunnik Beweegt en ouderen welzijn) - Nieuwe activiteiten aan te pakken op basis van behoeften (bv. Zomerschool, Effe buurten) - Gesprekspartner te zijn voor gemeente en Centrum voor Elkaar.		info@bunniksamen.nl	www.bunniksamen.nl
Krachtig Krommerijn	Krachtig Krommerijn: Matchen van vrijwilligers, in contact met Centrum voor Elkaar zoeken naar maatjes voor mensen die zich alleen voelen, ondersteunen initiatieven van inwoners, effe buurten, de Huiskamer van Bunnik.		info@krachtigkrommerijn.nl	www.krachtigkrommerijn.nl
Gemeente Bunnik: Centrum voor Elkaar	De gemeente biedt een groot scala aan ondersteuning en zorg diensten. Deze kunnen gaan over: daginvulling, dementie, hulpmiddelen, huishoudelijke hulp, maaltijden, mantelzorg, psychische hulp, vervoer naar woningaanpassing. Centrum voor Elkaar is daarbij een centrale afdeling van de gemeente en geeft informatie over al deze aspecten. Zij geeft ook uitvoering aan de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Er is ook een financieel inloopsprekeuur, tweewekelijks op de woensdagochtend tussen 09.30 en 11.30 uur. Alleen in de even weken. Zie verder website. Locatie: Singelpark 1, 3984 NC Odijk.	030-6594848	centrumvoorelkaar@bunnik.nl;	www.bunnik.nl/zorg-en-ondersteuning/centrum-voor-elkaar
Koffieochtenden/middagen				
Bunnik				
Huiskamer van Bunnik	Binnenlopen en activiteiten: maandag 10.00 - 11.30 uur en donderdag 15.00 - 17.00 uur. Locatie: Camminghalaan 27c, Bunnik		mkamphuis@kunstenhuisidea.nl	www.kunstenhuisidea.nl
Bibliotheek: Gast aan tafel lunchtijd woensdag	Elke woensdag komen mensen naar Gast aan Tafel in Bibliotheek Bunnik om samen te lunchen en te praten over verschillende onderwerpen: 12.00 - 13.00 uur			
Interculturele vrouwenochtend	Vrouwen in de gemeente Bunnik, waar ter wereld ook geboren, eens per maand een interculturele koffieochtend voor vrouwen (woensdagochtend): De Deel, Kampweg 2, Bunnik		mariskareijmerink@xs4all.nl;	
Zondagse Ontmoetingsmiddag (ZOM)	Elke 3e zondag vd maand in De Brug (naast de Oude Dorpskerk) in Bunnik, van 15.00 - 17.00 uur			www.pgbunnik.nl
Odijk				
Huiskamer van Odijk	Coöperatie de Huiskamer van Odijk (HvO) is opgericht door Odijkers, voor Odijkers. HvO is een vrijwilligersorganisatie met als doel het organiseren en faciliteren van activiteiten en diensten die invulling geven aan maatschappelijke participatie, elkaar ontmoeten en bijdragen aan het welzijn van de Odijkse bevolking. - Elke woensdagochtend: koffie drinken maar ook digitaal cafe, creatief cafe. - Verder heeft Huiskamer van Odijk allerlei diensten zoals Helpende hand, chauffeursdienst en boodschappendienst. - En organiseert ze een jeu-de-boules ochtend en een schaakavond. - Ook organiseert ze eenmaal in de 2 weken een maaltijd. Zie ook verder in dit overzicht. Locatie: Dorpshuis, Rijneland 7, 3984 MA Odijk	06-23707137	info@huiskamervanodijk.nl	www.huiskamervanodijk.nl

Werkhoven				
Stichting Welzijn Ouderen Werkhoven: Dinsdagmiddag soos in het Wapen van Werkhoven	zie Stichting Welzijn Ouderen Werkhoven hieronder			
Eettafels				
Bunnik: Schuif-maar-aan maaltijd (SMA)	Schuif maar aan' – samen een hapje eten: 2e dinsdag vd maand in De Brug (naast de Oude Dorpskerk) in Bunnik, m.u.v. juli en augustus	030-6033402	sverduyn@lycos.com	www.pgbunnik.nl/schuif-maar-aan
Bunnik: Eettafel van Bunnik	Elke eerste dinsdag, één keer in de twee maanden. Locatie DUO Dagcentrum Utrecht-Oost, Pastoor Heggelaan 2 Bunnik	06-52549905		
Odijk: Eten met dorpsgenoten	Vindt u het fijn om samen te komen met anderen die ook regelmatig alleen eten, komt u dan naar De Meenthoek bij het Witte Kerkje. Voor € 7,- krijgt u een drie-gangen maaltijd. Elke 4e maandagavond in 't Witte Kerkje, Witte Kerkje, Zeisterweg 34, 3984 NL Odijk	030 6562089		http://www.pknodijk.nl/
Eettafel Huiskamer van Odijk: 2x per maand	De opzet is om Odijkers in een gezellige ambiance tijdens een smakelijke maaltijd bij elkaar te brengen. "Ontmoeting" is het centrale doel.Organisatie: De Eettafel vindt 2 x per maand plaats op de 1e en 3e vrijdag van de maand, van 18.00 – 20.00 uur in het Dorpshuis, inloop v.a.17.30 uur.	06 23 707 137	eettafel@huiskamervanodijk.nl	www.huiskamervanodijk.nl/eettafel-van-odijk
Wapen van Odijk: Aanschuifafel	Elke woensdagavond aanschuifafel. De Meent 53, Odijk	030-6561618		www.wapenvanodijk.nl
Werkhoven Aanschuifafel Wapen van Werkhoven	Plannen bestaan hiervoor, maar zijn nog niet definitief			
Bunnik (meestal) Interculturele maaltijden: 3x per jaar	Vluchtelingenwerk-Samenspraak Bunnik organiseert regelmatig (3x per jaar) interculturele maaltijden, meestal in De Brug (naast de Oude Dorpskerk) in Bunnik. Iedereen brengt een eigen maaltijd mee en daar wordt een buffet van gemaakt.	06-30169517	natascha71@yahoo.com	www.vwsbunnik.nl
Maaltijdservices				
Eten met gemak (Utrecht Oost)	Zelfgekozen maaltijden wekelijks bezorgd door vaste bezorger; o.a. Bunnik, Houten, Zeist, Wijk bij Duurstede	030-3035430	info@etenmetgemak.nl	www.etenmetgemak.nl
Tafeltje Dekje Bunnik	De maaltijden van Uitgekookt zijn kant-en-klaar. Dagvers bereid. Maaltijden dagelijks gekoeld aan huis bezorgd. Zelf opwarmen in de magnetron. Bunnik , Werkhoven, Odijk)	085-0406065	info@tafeltjedekjemaaltijd.nl	www.uitgekookt.nl
Maaltijdservice Kromme Rijn	Maaltijdservice Kromme Rijnstreek is gevestigd in Cothen. Wij leveren nu onze tafeltje dekje service in de gemeente Wijk bij Duurstede (inclusief Cothen en Langbroek) en de gemeente Bunnik (inclusief Odijk en Werkhoven).	06-12538531	info@maaltijdservicekrommerijnstreek.nl	www.maaltijdservicekrommerijnstreek.nl
Maaltijdmaatje Bunnik	MaaltijdMaatje brengt met vrijwilligers maaltijden rond voor mensen die niet meer of tijdelijk niet meer zelf kunnen koken. Maaltijdmaatje werkt samen met Maaltijdservice Krommerijn. Maaltijden dagelijks warm geleverd tussen 16:30-17:30u		info@maaltijdmaatjebunnik.nl	www.maaltijdmaatjebunnik.nl
Helpende handen/ chauffeursdiensten				
Automaatje Bunnik	ANWB AutoMaatje Bunnik is een chauffeursdienst waarbij vrijwillige chauffeurs mensen uit de kern Bunnik die minder mobiel zijn vervoeren. De chauffeurs gebruiken daarvoor hun eigen auto.	06 123 347 21.	info@automaatjebunnik.nl;	www.automaatjebunnik.nl
Huiskamer van Odijk: chauffeurs	De Chauffeur van Odijk is voor alle Odijkers die lid zijn van de Huiskamer van Odijk. Bedoeld voor incidentele hulp voor vervoer of voor begeleid vervoer, dan zijn er vrijwilligers die dit aanbieden.	06-20345209	info@huiskamervanodijk.nl	www.huiskamervanodijk.nl

Regiotaxi	Regiotaxi Utrecht rijdt in de gemeenten Bunnik, De Bilt, De Ronde Venen, Houten, IJsselstein, Lopik, Montfoort, Nieuwegein, Oudewater, Stichtse Vecht, Utrecht, Vijfheerenlanden, Woerden en Zeist. Een rit mag maximaal 25 reiskilometers zijn en het vertrek of de aankomst van een rit met Regiotaxi Utrecht moet altijd in één van deze gemeenten liggen. Reizigers met een Wmo-indicatie krijgen korting (WMO indicatie aanvragen via gemeente/Centrum voor Elkaar). Deze reizigers kunnen voor een rit van meer dan 25 reiskilometers terecht bij Valys. Valys verzorgt het vervoer buiten de regio voor reizigers met een mobiliteitsbeperking.	088 - 00 25 400.	aanmelden per telefoon of via de website	www.regiotaxiutrecht.nl
Huiskamer van Odijk: helpende hand en boodschappen	De Helpende Hand van Odijk is bedoeld voor alle mensen, woonachtig in Odijk en lid zijn van de Huiskamer van Odijk. Het is voor leden die incidenteel hulp nodig hebben bij kleine klusjes in en om het huis waarbij er geen gereedschap aan te pas komt. Ook kunnen boodschappen gedaan worden voor mensen die daartoe slecht in staat zijn.	06-20345209	info@huiskamervanodijk.nl	www.huiskamervanodijk.nl
Hulpdienst Werkhoven	Stichting Vrijwillige Hulpdienst Werkhoven bevordert, stimuleert en begeleidt sociale hulpverlening. Zij vervoeren en/of begeleiden hulpvragers naar bijvoorbeeld de huisarts, de tandarts, het ziekenhuis, de therapie, de opticien of familiebezoek. Zij zijn er voor kortdurende hulp voor alle inwoners van Werkhoven. Contactadres: Paradijs 9, 3985 PC Werkhoven	Coördinator vervoer Ria Vernooij-van Rijn; 0343-551356		
Organisatie Handje helpen	Handjehelpen koppelt mensen die hulp nodig hebben aan precies de juiste vrijwilliger. Onze hulpvragers geven aan dat dankzij een maatje hun leven fijner is, dat ze méér contacten hebben en beter in hun vel zitten. Kantoor: Pallas Athenedreef 12, 3561 PE Utrecht	030-2632950	info@handjehelpen.nl	www.handjehelpen.nl
Humanitas Thuis Administratie	Humanitas Heuvelrug is een professionele vrijwilligersorganisatie. Belangrijke waarden in Humanitas zijn: regie over eigen leven, samenleven op basis van gelijkwaardigheid, inspelen op wat er leeft in de maatschappij. Ze bieden hulp: bij financiën, grip op je eigen geldzaken, steun bij verlies/rouwproces, en contact/telefooncircles. Locatie: Kwartellaan 13, 3704 ET Zeist	06-35122389	heuvelrug@humanitas.nl	www.humanitas.nl/afdeling/heuvelrug/
Seniorsupport	Seniorsupport is actief in de hele regio Utrecht. Het geeft thuisbegeleiding bij dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, koken of administratie. Daarnaast wordt er gewandeld of meegegaan naar een bezoek aan huisarts of ziekenhuis. Of om gewoon lekker om een kopje koffie of thee te drinken en te luisteren hoe het gaat. Op deze manier worden mantelzorgers ook ondersteund.	0343-758737 of Regiomanager Fleur van den Maagdenberg, 06-39588142	contactformulier via website	www.senior-support.nl
MEE, Utrecht, Gooi&Vecht	Onafhankelijke cliëntondersteuning voor iedereen in gemeente Bunnik bv. bij het zoeken naar passende zorg of ondersteuning. locatie: Pallas Athenedreef 10, 3561 PE Utrecht	030-2642200	clientondersteuning@mee-ugv.nl	www.mee-ugv.nl
Next door	Bloeiende gemeenschappen bestaan uit de bureaus en organisaties die sterkere, levendigere en veerkrachtigere buurten bouwen. Next door biedt een app om bureaus samen om nieuwe bewoners te begroeten, aanbevelingen uit te wisselen en het laatste lokale nieuws te lezen.			www.nextdoor.nl

Ouderen welzijnsorganisaties				
Verskillende spel en sportactiviteiten van de drie welzijnsorganisaties:				
Stichting Welzijn Ouderen Werkhoven (SWOW)	SWOW organiseert iedere dinsdagmiddag van september tot en met mei een bijeenkomst in het Wapen van Werkhoven en wordt daarbij ondersteund door een team van vrijwilligers die uitvoerende taken voor hun rekening nemen. Er wordt een klaverjas-, joker- keezen competitie georganiseerd met 14 rondes. Maar er zijn ook andere spellen beschikbaar. Daarnaast worden er een aantal lezingen aangeboden en films gedraaid die leerzaam en onderhoudend zijn. Erg populair zijn de middagen waarin een zogenaamde pubquiz wordt gehouden. Speciale themamiddagen worden het jaar door georganiseerd, zoals een Sinterklaasvoorspel, een Kerstsamenzang en een Oranjesoos. Tijdens de zomermaanden is de zaal open op dinsdagmiddag. Verder ook nog bewegen, in de zomer fietstochten.	06 29598659	secretariaat@swow.nl	www.facebook.com/welzijnouderenwerkhoven
Senioren Activiteiten Bunnik	SAB organiseert sportieve en creatieve activiteiten, die er op gericht zijn om actief in het leven te staan en gezond te blijven. Tevens is het elkaar ontmoeten een belangrijk aspect, waarbij ook de gezelligheid niet mag ontbreken. De activiteiten gaan van biljarten, bridge, fietstochten, handwerken, klaverjassen, line-dance, spelletjes middag, sing-in, sjoelen, tafeltennis, tekenen en schilderen, naar volksdansen, wandelen en yoga. Tevens wordt er jaarlijks een Kerst/Nieuwjaars viering georganiseerd.	06-22 94 48 67	info@seniorenbunnik.nl	www.seniorenbunnik.nl
Stichting Welzijn Ouderen Odijk	SWO Odijk organiseert ook een varieteit aan sport en spel activiteiten: deze zijn bewegen, bewegen op stoel, bridge, klaverjassen, koersbal en volleybal. Samen met SAB wordt een maandelijks gezamenlijke spelletjesmiddag georganiseerd elke activiteit heeft eigen coördinator met eigen telefoonnummer zie website van Senioren Activiteiten Bunnik			www.seniorenbunnik.nl/activiteiten-swow-st-welzijn-ouderen-odijk
Zonnebloem afdelingen	Nationale Vereniging de Zonnebloem verrijkt het leven van mensen met een lichamelijke beperking en dat van haar vrijwilligers door sociale en recreatieve activiteiten mogelijk te maken. Er worden activiteiten, uitjes en vakanties georganiseerd en daarnaast worden ook huisbezoeken gedaan. In elke kern van de gemeente Bunnik is de Zonnebloem actief.			
Zonnebloem Bunnik	Regelmatig bijeenkomsten, en uitjes. Zie website voor aanmeldingen zowel deelnemers als vrijwilligers. Bijeenkomsten in zaaltje naast de Nicolaaskerk.	06-47898831.	via formulier op website	www.zonnebloem.nl/bunnik en www.facebook.com/dezonnebloembunnik
Zonnebloem Odijk	Regelmatig bijeenkomsten, en uitjes. Zie website voor aanmeldingen zowel deelnemers als vrijwilligers. Bijeenkomsten in zaaltje naast de Nicolaaskerk.	030-6567176	secretaris@zonnebloemodijk.nl ;	www.zonnebloemodijk.nl www.zonnebloem.nl/odijk
Zonnebloem Werkhoven	Regelmatig bijeenkomsten, en uitjes. Zie website voor aanmeldingen zowel deelnemers als vrijwilligers. Bijeenkomsten in zaaltje naast de Nicolaaskerk.	06-15526928	via formulier op website	www.zonnebloem.nl/werkhoven
Overig				
Sociëteit De Schans, sociëteit voor mensen met een lichamelijke beperking	De Schans is een sociëteit voor mensen met een lichamelijke beperking uit de gemeenten Bunnik, Houten, Utrechtse Heuvelrug en Wijk bij Duurstede. Er wordt twee maal per maand (elke 1e en 3e dinsdag) een hele dag-uit-huis aangeboden. Op die dag wordt er o.a. gepraat, koffie/thee gedronken, aangepaste gymnastiek gedaan (voor wie dat wil) en gewandeld. Daarnaast nog extra activiteiten zoals bv. het jaarlijkse uitje en de Kerstviering. Locatie: Dorpshuis Odijk	06-21580720	coordinator@deschansodijk.nl	deschansodijk.nl
Club 18 - 80 Werkhoven	Club 18-80 is een bijzondere club voor mannen. een gezelligheidsvereniging waarbij de leden naast wekelijks sporten ook allerlei andere activiteiten ondernemen. Clubhuis is gevestigd in Het Kwartier, Achterdijk 84C, 3985 LA Werkhoven	06-51243534 Adri Smit		geen website

Kerkorganisaties (katholiek/protestant/anders)	In elk van de drie kernen zijn verschillende parochies/gemeenschappen actief. Deze bieden verschillende geloofsactiviteiten, kerkdiensten en ruimte voor ontmoeting en gesprek. Zie voor de overzichten daarvan de verschillende websites.			
Katholieke parochies	De parochie H. paus Johannes XXIII is per 1 januari 2010 ontstaan uit een fusie van acht Rooms-katholieke parochies in de nabijheid van de Kromme Rijn, te weten Bunnik, Cothen, 't Goy, Houten, Odijk, Schalkwijk, Werkhoven en Wijk bij Duurstede.			
Bunnik	Barbara Parochie: Stationsweg 36, 3981 AD Bunnik		bunnik@pj23.nl	www.pcijp23.nl
Odijk	Geloofsgemeenschap H. Nicolaas Odijk: Kerk en gemeenschap staan open als een gastvrije herberg voor een ieder die daar op zoek is naar rust en bezinning, inspiratie en uitdaging en om vreugde en verdriet met elkaar te delen.	030-6562031	odijk@pj23.nl	nicolaaskerkodijk.nl
Werkhoven	Parochie O.L.V. ten Hemelopneming: Herenstraat 11, 3985 RP Werkhoven	0343) 55 12 01	werkhoven@pj23.nl	www.pcijp23.nl
Caritas Geloofsgemeenschap	Praktische en financiële hulp voor naasten in nood in de Krommerijnstreek: aanmelden via website			www.pcijp23.nl
Protestantse Gemeenschappen				
Bunnik	Protestantse Gemeenschap Bunnik: Kerkpad 2, 3981 EM Bunnik	06 44 50 28 80	scriba@pgbunnik.nl	www.pgbunnik.nl
Odijk	Protestantse Gemeenschap Odijk, 't Witte Kerkje: Zeisterweg 34, 3984 NL Odijk	06-23109574	info@pknodijk.nl	http://www.pknodijk.nl/
Werkhoven	Protestantse Gemeenschap Werkhoven; St. Stevenskerk: Brink 5, 3985 SB Werkhoven	06 - 53 47 60 29	scriba@hervormdwerkhoven.nl	www.hervormdwerkhoven.nl
Trainingen/cursussen				
Cursusproject Bunnik,Odijk, Werkhoven	Organiseert cursussen, workshops en lezingen voor en door bewoners van de gemeente Bunnik. De cursussen zijn laagdrempelig en betaalbaar. Variëren van beweegactiviteiten, tot handwerken en schilderen, tot lezingen en uitleg over computer. Activiteiten in Cursusgebouw in Odijk. Adres: industrieterrein 't Zand, Zeisterweg 81b1, Odijk (inrit tegenover Zeisterweg 100)		info@cursusprojectbunnik.nl	http://www.cursusprojectbunnik.nl/
Gebruik telefoon, computer, openbaar vervoer				
Informatiepunt Digitale Overheid (IDO): in bibliotheek Bunnik	Digitaal spreekuur van de Bibliotheek en Seniorweb, elke donderdag van 13:00 - 15:00 uur. Voor vragen over de digitale overheid, pc, laptop, tablet of smartphone. Iedereen is welkom. Ook niet leden van de Bibliotheek. Langskomen zonder afspraak Camminghalaan 27c, Bunnik			kunstehuisidea.nl/bibliotheek/informatiepunt
Inloopsprekuren Openbaar Vervoer: in bibliotheek Bunnik	Spreekuur van Stichting Doe Mee Met Het OV, voor vragen over reizen met trein en bus. Elke derde dinsdag van de maand: 10:00 - 11:30 uur.	033-2082380		kunstehuisidea.nl/bibliotheek/informatiepunt
Digi café Odijk	Vragen over de PC, laptop, tablet of mobiele telefoon bij het Digi Café. Vrijwilligers van het Digi café hebben kennis van en ervaring met digitale apparatuur. Ze helpen graag door zo goed mogelijk vragen te beantwoorden of het probleem op te lossen. Elke woensdag van 10.00-11.30 uur in het Dorpshuis van Odijk. Odijkers die lid zijn van de Huiskamer van Odijk kunnen met hulpvragen binnenlopen. Eerst aanmelden is niet nodig. In de regel zijn er twee vrijwilligers aanwezig.	06-23707137	info@huiskamervanodijk.nl	www.huiskamervanodijk.nl/digi-cafe
Muziek/koren/orkesten	Er is een ruim scala aan mogelijkheden om aan muziek te doen in de gemeente. Er is een muziekschool, er zijn verschillende koren en 2 grote muziekverenigingen. Hieronder volgt een overzicht.			
Muziekschool	De muziekschool biedt veel mogelijkheden om met muziek bezig te zijn. Zo kun je allerlei soorten muziekinstrumenten leren bespelen binnen een keur aan muziekstijlen: van klassiek tot pop. Daarnaast kun je individueel zanglessen lichte muziek volgen, of samen zingen in een popkoor. Er worden cursussen aangeboden voor jong en oud! Camminghalaan 27c, Bunnik	030 - 656 1888	info@muziekschoolbunnik.nl	www.muziekschoolbunnik.nl

Bunnikse Cantorij en Praise groep Uitbundig: koren verbonden aan de Protestantse Gemeente Bunnik	Dit koor is muzikaal dienstbaar aan de liturgie. Er wordt gemiddeld 2 keer per maand in een kerkdienst of vesper gezongen. Repetities zijn elke woensdagavond van 20.00 – 21.45 uur in de Oude Dorpskerk in Bunnik.		vernie@planet.nl	www.pgbunnik.nl/vieren/de-bunnikse-cantorij
CantareBarbare	Cantare Barbare is een vierstemmig gemengd koor dat repeteert in Bunnik. Het bestaat uit ongeveer 20 enthousiaste amateurzangers die elke donderdagavond repeteren in de Barbarazaal. Het repertoire bestaat uit oude muziek (vooral renaissance en barok) en wereldmuziek Rijnzichtlaan 3, 3981 BS Bunnik	06 30 631 239	corbey58@gmail.com	www.cantarebarbare.nl
Cantecleer	Vocaal Ensemble Cantecleer is in 1993 ontstaan uit de cursus Zingen in een koor van het Cursusproject Bunnik. Het is een 4-stemmig koor dat meestal a-cappella zingt. Repetities zijn op donderdag: 19:30–21:30 in de Witte huysjes, Kerkpad 3, Bunnik Het koor legt zich toe op een breed klassiek repertoire met zowel kerkelijke als wereldlijke muziek en streeft daarbij naar aansprekende muzikale prestaties.		info@cantecleer-bunnik.nl	www.cantecleer-bunnik.nl
Diverse koren geleid door dirigente Marijke van Ouderaa, o.a. Cheers, Java Jive, Tour du Monde, Tour des Temps	Dirigente Marijke begeleidt meerdere koren in de gemeente Bunnik: Popkoor Cheers is een gemengd overdagkoor. Het repertoire wordt vaak gekozen in samenspraak met de koorleden en bestaat uit popnummers uit de jaren 70 t/m nu. Repetities op vrijdagmiddag 13.30 - 15.00 uur in de Lindenhof in Odijk. Koor Java Jive is een vrolijk 60+ popkoor met een brede smaak. Op het programma staan twee- en driestemmige popnummers uit de jaren '60, '70 en '80. Repetitie elke donderdagmiddag van 13.30-15.30 uur in zaaltje naar Nicolaaskerk in Odijk. Koor Tour du Monde is een gemengd 'overdag-koor' van ervaren en minder ervaren zangers en zangeressen. Het koor zingt wereldmuziek, een beetje klassieke muziek en lichte muziek, drie- à vierstemmig. Repetities op woensdagochtend van 9.15-10.30 uur in gebouw van het CursusProject Bunnik, Zeisterweg 81 b1 in Odijk. Koor Tour des temps repeteert op dezelfde dag en in de dezelfde repetitieruimte als Tour du monde. Sommige koorleden zingen in beide koren. Tour des temps is een koor voor gevorderde zangers en zangeressen en zingt klassieke muziek en een beetje wereldmuziek en jazz. Repetities op woensdagochtend van 10.45 - 12.00 uur in gebouw van het CursusProject Bunnik, Zeisterweg 81 b1 in Odijk	06 - 204 33092	info@muzevanzuilen.nl	www.muzevanzuilen.nl
Parels van de Kromme Rijn	Een gezellig gemengd koor waarbij plezier in het zingen voorop staat. Het repertoire bestaat uit oud-Hollandse levensliedjes en meezingers uit de 40,- 50- en 60-er jaren. Repetities zijn op woensdagavonden in het Dorpshuis van Odijk, Rijneland 7, 3984 MA Odijk	06- 53129302	aanmelden via website	www.parelsvandekrommerijn.nl
Mammas@Pappas	De Mammas & Pappas is een swingend popkoor uit Werkhoven. Het repertoire bestaat uit swingende popsongs en mooie ballads die 4-stemmig gezongen worden. Binnen het repertoire is ook aandacht voor kerstnummers. Repetities op woensdagavond van 20.00u-22.00u in De Stevenshoek, De Brink 5, Werkhoven.		info@mammaspappas	www.mammaspappas.nl
Muziekvereniging Constantia Werkhoven	Al 116 jaar biedt Constantia haar leden de mogelijkheid om gezamenlijk muziek te maken in een ontspannen sfeer maar strevend naar kwaliteit op het juiste niveau. Onze vereniging kent twee hoofdonderdelen: een fanfareorkest, dat repeteert elke dinsdagavond van 19:30 tot 21:45 uur en een percussiegroep: elke donderdagavond van 19:30 tot 21:45 uur. Daarnaast treden ook nog een saxofoonkwartet en een blaaskapel zelfstandig op. Repetities in Rode Haan 4 3985 RB Werkhoven.	(06) 34280183	info@constantiawerkhoven.nl	www.constantiawerkhoven.nl
Muziekvereniging Victoria	Muziekvereniging Victoria is sinds 1981 actief in de Gemeente Bunnik en in de Krommerijnstreek. Ook blaasorkest BlaasVaak. Repetities elke donderdagavond (elke week) van 20:00 - 22:00 uur in de Schoudermantel in Odijk (achter het gemeentehuis), Singelpark 5 3984 NC Odijk.	(030) 65 61 332	info@victoriabunnik.nl	www.victoriabunnik.nl

Bewegen en sporten				
Bunnik Beweegt (BB)	Bunnik Beweegt wil alle inwoners van Bunnik bewust maken van het belang van een gezonde leefstijl. Daarmee wil zij bijdragen aan gezonde en vitale inwoners en aan leefbare en vitale dorpskernen. BB doet dit door het in fases initiëren en stimuleren van uiteenlopende projecten waarin aandacht wordt gegeven aan gezonde voeding, meer beweging, mentale gezondheid, met respect voor omgeving en medemens. Haar missie is: Heel Bunnik in beweging, door inwoners - jong en oud - en organisaties te stimuleren, inspireren en enthousiasmeren om fysiek, mentaal en sociaal in beweging te komen. BB heeft meerdere activiteiten die begeleid dan wel ondersteund worden door 3 buurtsportcoaches. Een aantal activiteiten specifiek gericht op ouderen staan hieronder. De buurtsportcoaches geven ook individueel advies op aanvraag.	06-23244886	info@bunnikbeweegt.nl	www.bunnikbeweegt.nl
Scala aan sportverenigingen: van badminton, golf, jeu-de-boules, loopgroep Bunnik, handbal, hockey, tennis tot volleybal	Er zijn veel sportverenigingen in de gemeente: deze hebben in de meeste gevallen ook mogelijkheden voor senioren. Overzicht van alle sportverenigingen en alle beweegmogelijkheden staat op de website van BunnikBeweegt: www.bunnikbeweegt.nl/beweegwijzer . Daarin ook verwijzingen naar verdere informatie, websites en contactpersonen. diverse locaties		info@bunnikbeweegt.nl	www.bunnikbeweegt.nl/beweegwijzer
Speciale sporten voor ouderen: walking hockey en walking voetbal	Voor senioren die graag buiten in beweging willen blijven. Bij walking hockey en walking voetbal mag niet gerend worden en is er geen fysiek contact. Walking hockey elke vrijdagochtend vanaf 11.00 uur bij HC Krommerijn, Tolhuislaan 3, Bunnik. Walking voetbal bij SV Odijk, elke dinsdagochtend.	Voetbal: 06-22992569 Hockey: 06-10042641		www.hckrommerijn.nl en www.svodijk.nl
Activiteiten SAB/SWOO/SWOW	Deze ouderen welzijnsorganisaties in de drie kernen hebben een zeer gevarieerd aanbod van sport- en spelactiviteiten: zie hierboven voor verdere informatie onder ouderenwelzijnsorganisaties. diverse locaties		info@seniorenbunnik.nl	www.seniorenbunnik.nl
Activiteiten Cursusproject Bunnik, Odijk, Werkhoven	Het cursusproject biedt ook meerdere beweeg activiteiten aan: bv. Pilates, Sport je Fit, wandelen, yoga. Zie hierboven voor meer informatie.		info@cursusprojectbunnik.nl	cursusprojectbunnik.nl
Bewegen op stoel	Er vinden meerdere beweegtrainingen plaats "op stoel". Deze zijn: Hof van Rhijnwijck Odijk, Lindenhof Odijk, Stevenshoek Werkhoven	06-23244886	m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl	
Sterk in je schoenen staan: valpreventie programma	Er is een multidisciplinaire werkgroep "Sterk in je schoenen staan" waarin fysiotherapeuten, ergotherapeuten en de buurtsportcoach samenwerken. Deze groep doet valanalyse, valtraining en geeft valpreventie advies.	06-23244886	m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl	www.bunnikbeweegt.nl/bewegen-en-valpreventie
Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)	Binnen de gemeente Bunnik is er een gecombineerde leefstijl interventie programma: Leefstijl4Bunnik. Het doel is te werken aan een gezonde leefstijl en deze daarna ook vol te houden. Het programma richt zich op gezonde eetgewoontes en een gezond beweegpatroon. Maar ook zaken die een gezonde leefstijl moeilijk maken, bijvoorbeeld stress en slaapgebrek, komen aan bod. Leefstijl4Bunnik is een programma van maximaal twee jaar met individuele afspraken en groepsbijeenkomsten. Verwijzing via huisarts is noodzakelijk. Gezondheidscentrum Kromme Rijn, Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik en Medisch Trainingscentrum Odijk, Rijneland 5, 3984 MA Odijk.	06-23244886	m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl	www.bunnikbeweegt.nl/leefstijl4bunnik
Doortrappen	Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, zorgt ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen, oftewel 'veiliger fietsen tot je 100ste'. Buurtsportcoach Mieke Hilhorst voert dit programma uit in de gemeente Bunnik. Zij ondersteunt ouderen fietsgroepen (bv. van SAB) en organiseert regelmatig fietsvoorlichtingsbijeenkomsten samen met fietsexperts en fietsbedrijven.	06-23244886	m.hilhorst@bunnikbeweegt.nl	www.bunnikbeweegt.nl/doortrappen

Nationale Diabetes challenge: wandelgroepen	De Nationale Diabetes challenge is een landelijke beweging, ondersteund door de Bas van de Goor Foundation, en wil mensen met (een verhoogd risico op) diabetes in beweging brengen naar een betere kwaliteit van leven. Er wordt 20 weken lang samen met een zorgverlener en/of een beweegcoach één keer per week gewandeld in de eigen buurt. Daarnaast is er online begeleiding in de vorm van tips over diabetes en wandelen. Deze beweging is ook actief in de gemeente Bunnik. In de periode tussen mei en september wordt elke maandag gewandeld om 9.00 uur. Start is het dorps huis in Odijk. Op donderdagavond om 19 uur in Bunnik start bij de Bibliotheek.	06-23244886	via formulier op website	www.nationale-diabeteschallenge.nl/krommerijn
Seniorenfitness	In verzorgingshuis Quarijn vinden meerdere beweeg activiteiten plaats. Burg van de Weijerstraat 26, 3981 EJ Bunnik	0343-474849 of 06-82300175	kbc@quarijn.nl	www.quarijn.nl
	Op maandag om 9.30 uur en vrijdag 9.15 uur seniorenfitness in Bunnik op Regulierenring 11A	06-23244886	strakplanmetmieke@gmail.com	
Fysiozorg Munro en Diëtistenpraktijk Balans	ProMuscle. Dit is een op maat gemaakt beweeg- en voedingsprogramma van 12 weken speciaal voor 65+'ers. Laan van Broekhuizen 10, 3981 XB Bunnik	030-6570395	info@fysiozorgmunro.nl	www.fysiozorgmunro.nl
Cultuur				
Bibliotheek Bunnik / Kunstenhuis Idea	KunstenHuis Idea is een bruisend cultuurhuis met vestigingen in Bunnik, De Bilt, Zeist, Soest en Driebergen. Het probeert cultuur voor iedereen toegankelijk te maken. Zelf actief aan de slag, genieten van een mooie voorstelling of show, kunst- en cultuurlessen, en een ontwikkel- en ontmoetingsplek bieden voor kwetsbare inwoners. In Bunnik echter alleen de bibliotheek, het zeer ruime aanbod van muziek-, beeldende kunst, en danslessen wordt aangeboden in de andere gemeenten. Bunnik vestiging: Camminghalaan 27c, Bunnik	030-6958393	info@kunstenhuisidea.nl	www.kunstenhuisidea.nl
Cultuurplatform	Stichting Cultuurplatform Bunnik heeft als doel kunst en cultuur in Bunnik, Odijk en Werkhoven te stimuleren, te verrijken en voor velen toegankelijk te maken o.a door 'Open ateliers' om mensen kennis te laten maken met kunst of cultuur, vraag en aanbod wordt verbonden, en nieuwe initiatieven met kennis en/of geld te ondersteunen 'Cultuur maak je samen'. Regelmatig ook literaire cafes samen met Kunstenhuis Idea.		info@cultuurplatformbunnik.nl	www.cultuurplatformbunnik.nl
De Kromme Haan	Podium voor de spelende mens. De kromme haan heeft haar eigen programmering en presenteert een divers aanbod van kleine voorstellingen waaronder muziektheater, cabaret en toneelstukken. Parallelweg 1C, 3981 HG Bunnik		info@dekrommehaan.nl	www.dekrommehaan.nl
Filmhuis Odijk	Het Filmhuis Odijk maakt gebruik van de zaal in De Schoudermantel (het maakt geen deel uit van het Jongerenwerk). Het Filmhuis vertoont op de eerste vrijdag van de maand een film. In totaal 10 maal per jaar ; Singelpark 5 3984 NC Odijk		info@filmhuisodijk.nl .	http://www.filmhuisodijk.nl/

3. Informatie/websites algemeen over ouderenzorg

Naam organisatie	Website
Organisaties die specifieke informatie bieden over de (ouderen)zorg	
Informatie over wetgeving en het organiseren van passende zorg (inclusief loket)	ilze (VWS)
Wegwijzer naar zorg en ondersteuning - Regelhulp Rijksoverheid	Regelhulp
ZorgkaartNederland, initiatief van Patiëntenfederatie Nederland, biedt overzicht van alle zorgverleners in Nederland	www.zorgkaartnederland.nl
Cliëntondersteuning bij Wmo-ondersteuning of Wlz-zorg	MEE of Zorgbelang
Overzicht van Alle Verzekerde Zorg onderwerpen	ZorginstituutNederland
Overzicht van alle informatie over het basispakket Zvw	Zvw Kompas
Overzicht van welke zorg onder de Wlz valt	Wlz Kompas
Informatie over de Wmo	Rijksoverheid
Indicatiestelling Wet Langdurige Zorg	Centrum Indicatiestelling Zorg(CIZ)
Informatie over het persoonsgebonden budget	Per Saldo
Informatie over eigen bijdragen in de zorg	Het CAK
Informatiepunt over gedwongen zorg	Dwang in de zorg (VWS)
Voor vragen en zorgen over de zorg	HetNationale Zorgnummer
Andere websites met informatie over Zorg en dienstverlening voor ouderen	
Mantelzorg en sociaal netwerk	www.ouderenzorgutrecht.nl
Wonen en zorg voor ouderen	www.steppingstones.nl
Locaties voor wonen met zorg	www.filica.nl

4. Wonen met zorg in de regio

Naam organisatie	Uitleg	Telefoon nr.	E-mailadres	Website
QuaRijn	Service Bureau QuaRijn	085-4889900	Servicebureau@quarijn.nl	www.quarijn.nl
Bunninchem - Burg. vd Weijerstraat 26, 3981 EJ Bunnik	Wonen met zorg, wonen met dementie	030-6569010		
De Weijer - Laan van Broekhuijzen 14, 3981 XB Bunnik	Wonen met dementie	085-4889510		
Ewoud & Elisabeth - Gansfortstraat 4, 3961 CR Wijk bij Duurstede	Wonen met zorg, wonen met dementie	0343-459460		
Beatrix - Jacob v. Ruijsdaellaan 17, 3941 ZE Doorn	Wonen met zorg, wonen met dementie	0343-475420		
Het Zonnehuis - Zonnehuis 1/3/7, 3941 RB Doorn	Dementiezorg, syndroom van Korsakov en revalidatie	085-4889900		
De Koekoek - Nieuweweg 30 A-F, 3901 BE Veenendaal	Wonen met zorg, wonen met dementie	0318-742566		
Warande	Adviescentrum	030-6938058	zorgadvies@warandeweb.nl	www.warandeweb.nl
Bovenwegen.- Heideweg 2, 3708 AT Zeist	Revalidatie/verpleeghuiszorg	030-6928511		
Heerewegen - Arnhemse Bovenweg 80, 3708 AH Zeist	Dementiezorg/Hospicezorg	030-6938000		
Huize Valckenbosch - Van Tetslaan 2, 3707 VD Zeist	Verpleeghuiszorg/dementie/antroposofisch huis	030-6986700		
In de Dennen - Arnhemse Bovenweg 20-78, 3708 AE Zeist	Verpleeghuiszorg	030-6938000		
Leendert Meeshuis - Prof. Bronkhorstlaan 6, 3723 MB Bilthoven	Dementie/antroposofisch verpleeghuis	030-2259600		
Schutsmantel - Gregoriuslaan 35, 3723 KS Bilthoven	Verpleeghuiszorg/dementiezorg	030-2286911		
De Loericker Stee - Hollandsspoor 1, 3994 VT Houten	Verpleeghuiszorg/dementiezorg	030-6363100		
Zorggroep Charim	Informatie en zorgadvies	0800-0711		www.zorggroepcharim.nl
De Amandelhof - Arnhemse Bovenweg 2, 3708 AB Zeist	Zorgappartementen/somatische zorg/dementiezorg/pastorale zorg			
De Looborch - Woudenbergseweg 42, 3701 BC Zeist	Zorgappartementen/somatische zorg/pastorale zorg			
Spathodea - Oranje Nassaulaan 7, 3708 GB Zeist	Zorgappartementen/somatische zorg/welzijnsactiviteiten/pastorale zorg			
Silverein	Wonen, zorg en welzijn / Cliëntadvies	088-3560000		www.silverein.nl
Beukenstein - Hoofdstraat 57, 3971 KB Driebergen-Rijsenburg	Woonzorgcentrum			
Sparrenheide - Sparrenheide 1, 3971 DA Driebergen-Rijsenburg	Woonzorgcentrum			
De Koperwiek - Koperwieklaan 3, 3722 CB Bilthoven	Woonzorgcentrum			
Boshuysen De Biltse Hof - Prof. Bronkhorstlaan 4, 3723 MB Bilthoven	Wonen met dementie			
Plaza Mayor - Prof. Dr. P.J. W. Debeyeweg 1, 3731 MA De Bilt	Wonen met dementie			
Rinnebeek - St. Laurensweg 11, 3732 BA De Bilt	Wonen met dementie			
Rehoboth - Hogesteeg 10, 3972 JV Driebergen-Rijsenburg	Kleinschalig verpleeghuis			

Careyn	Informatie en advies	088-1239988	www.careyn.nl
Buitenhof - Winklerlaan 361, 3571 KE Utrecht	Verpleging en verzorging met een somatische of psychogeriatrische zorgvraag	030-2588800	
De Prinses - Pr. Margrietstraat 31, 33, 35, 3554 GA Utrecht	Wzc voor mensen met dementie, tevens mantelzorgwoningen voor echtparen	088-1239988	
Nieuw Tamarinde - Neckardreef 6 3562 CN Utrecht	Verpleeghuiszorg, revalidatie, kortdurend verblijf, kleinschalig wonen	030-2588700	
Rosendaal - Indusdreef 5, 3564 GV Utrecht	Naast 24-uurs verpleeghuiszorg ook zorg gericht op herstel en dagbehandeling	030-2588788	
Warande - Werradreef 89, 99 3562 CW Utrecht	Zorgappartementen voor mensen met somatische problematiek	088-1239988	
Zorgcentrum Parkwijk - 1e Oosterparklaan 72, 3544 AK Utrecht	Kleinschalige woonlocatie voor mensen met dementie		
Nieuw Chartreuse - Laan van Chartreuse 62, 64, 66, 3552 EX Utrecht	Kleinschalige woonlocatie voor mensen met dementie		
De Geuzenveste - Van Hoornekade 11, 17 en 23, 3554 AR Utrecht	Kleinschalige woonlocatie voor mensen met dementie		
Swellengrebel - Burg. Fockema Andreaelaan 100, 3582 KV Utrecht	Wzc voor mensen met verschillende zorgbehoeftes	030-2588511	
Domus Valuas	Wonen, service en welzijn / persoonlijk woonadvies - Particulier	085-0813213	www.domusvaluas.nl
De Wulperhorst - Tiendweg 6, 3709 JP Zeist		030-2372700	
Villa Pavia - Laan van Beek en Royen 45, 3701 AK Zeist		030-6971351	
De Lindeberg - Maliebaan 34, 3581 CR Utrecht		085-0299800	
Fraterhuis St. Jozef - Schorteldoeksesteeg 1, 3732 HS De Bilt		085-1119539	
Martha Flora	Zorg bij dementie, kleinschalige verpleeghuizen - Particulier		www.marthaflora.nl
Duinweg 26, 3735 LD Bosch en Duin		030-2003261	
Melkpad 26, 1217 KD Hilversum		035-2008673	
Herenstraat 1, 3811 HG Amersfoort		033-3030740	
Stepping Stones	Passende zorg voor ouderen met dementie - Particulier		www.steppingstones.nl
Zorgvilla Poort van Wijk - Groenewoudsweg 13, 3945 BC Cothen		0343-565187	
Villa Blanda - Utrechtseweg 31, 3704 HA Zeist		030-2677710	
Villa Regina - Julianaweg 47, 3941 DL Doorn		0343-413659	
Villa Spes Nostra - Hindersteinlaan 30, 3451 EZ Vleuten		030-6778788	
Het Gouden Hart	Zorg op maat - Particulier		www.hetgoudenhart.nl
Ruysdaellaan 12, 3712 AT Huis ter Heide		030-6980000	
Boldershof 2, 3811 GL Amersfoort		033-7920020	
Rijksstraatweg 46, 3956 CR Leersum		0343-745207	
Aliantus	Zorg ouderen met zorgindicatie, ook dementiezorg - Particulier		www.aliantus.nl
Oud Seyst, Maurikstraat 49, 3701 HC Zeist		030-2041111	

