

synthese
thuis in je wijk

Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route

SamenWijzer

Informatiegids voor senioren

Maart 2024

Horst aan de Maas



Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Voorwoord | 3 |
| Wonen, Inkomen en Zorg | 4 |
| Ouderenadviseurs..... | 4 |
| Onafhankelijke cliëntondersteuner | 4 |
| Zorgeloos (levensbestendig) wonen | 5 |
| Veiligheid | 5 |
| Valpreventie: Stevig Staan | 5 |
| Bewegen | 6 |
| Persoonlijke verzorging | 6 |
| Huishoudelijke verzorging..... | 6 |
| Hulpmiddelen en Personen alarmering..... | 6 |
| Huisartsen | 7 |
| Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg | 7 |
| Klussendiensten en Burenhulp | 8 |
| Algemene klussendienst en tuinonderhoud..... | 8 |
| Eetpunten..... | 8 |
| Maaltijden aan huis..... | 9 |
| Verplaatsen en vervoer | 9 |
| Bibliotheek..... | 10 |
| Sociaal netwerk..... | 11 |
| KBO en ouderenverenigingen Horst aan de Maas..... | 12 |
| Samenutbus | 13 |
| Vrijwilliger als maatje..... | 14 |
| Zonnebloem afdelingen..... | 14 |
| Ondersteuning bij (levend) verlies..... | 14 |
| Synthese | 15 |
| Steun- en Advies Punt (STAP) Synthese..... | 16 |
| Financiën..... | 16 |
| Mantelzorgmakelaar | 16 |
| Notaristelefoon | 16 |
| Trajectbegeleiders 'Hulp bij dementie' | 17 |
| Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie | 17 |
| Alzheimercafé en Danssalon..... | 17 |
| Dementievrijwilliger | 17 |
| Mantelzorgondersteuning..... | 17 |
| Samendementievriendelijk..... | 18 |
| Dementheek en Dementiebril | 18 |
| Logeerhuis Kapstok | 18 |
| Onvergetelijk Limburgs Museum | 18 |
| Dementtalent..... | 18 |

Voorwoord

Deze informatiegids van Samenwijzer is een handige wegwijzer voor senioren in de gemeente Horst aan de Maas. Hierin staan regelingen en voorzieningen op het terrein van wonen, welzijn, zorg en financiën. Bij de meeste organisaties die worden genoemd kunt u zonder verwijzing of indicatie terecht.

Samenwijzer is een samenwerkingsverband tussen gemeente Horst aan de Maas en Synthese. Vrijwillige ouderenadviseurs gaan op huisbezoek bij senioren en kunnen informatie geven over diverse regelingen en voorzieningen die in deze gids vermeld staan. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Mocht u een gesprek willen over uw persoonlijke situatie met één van de vrijwillige ouderenadviseurs van Samenwijzer dan kunt u contact opnemen met Anja Damhuis, coördinator van Samenwijzer. Zij is bereikbaar via de mail: a.damhuis@synthese.nl of telefonisch via (077) 3978500.

Informatie kan snel verouderen, zeker als het om contactpersonen van vrijwilligersorganisaties gaat. Het is fijn als u aanvullingen en/of wijzigingen doorgeeft aan Synthese.

Synthese t.a.v. Samenwijzer
't Gasthoes
Gasthuisstraat 25
5961 GA Horst
077 39 78 500
a.damhuis@synthese.nl

Maart 2024

Wonen, Inkomen en Zorg

Voor uw vragen op het gebied van werk, inkomen en zorg kunt u terecht bij Team Toegang van de gemeente Horst aan de Maas. In het telefoongesprek stelt de medewerker u vragen om een goed beeld te krijgen van uw situatie en hulpvraag. Afhankelijk van uw vraag kunt u een gesprek krijgen met een consulent. Dat kan bij u thuis maar ook in het gemeentehuis. U kunt uw persoonlijke situatie dan bespreken. Samen met de consulent bekijkt u of u zelf, met hulp van de mensen om uw heen, uw situatie kunt verbeteren. Ook komen mogelijkheden van informele en professionele ondersteuning of de benodigde voorzieningen aan de orde. Misschien is het mogelijk om thuis te blijven wonen met bijvoorbeeld hulp van een traplift, toiletaanpassing of andere voorzieningen. Team Toegang zet zich in voor maatwerk, zodat u precies krijgt wat u nodig heeft. Als u het fijn vindt kan een onafhankelijke cliëntondersteuner u ondersteunen bij dit gesprek. Deze hulp is gratis. Voor inschrijving of vragen i.v.m. een huurwoning kunt u terecht bij Wonen Limburg. Op maandag tot en met vrijdag kunt u tussen 10.00 en 13.00 uur bij hen terecht tijdens het spreekuur. Het kennisloket 'Thuis in blijvende zorg' is een initiatief van het Zorgkantoor/VGZ en bedoeld om mensen te helpen bij hun zorgvragen. Welke keuzes, woon- en zorgmogelijkheden zijn er?

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|-------------------------------------|----------------|--|
| Team Toegang Horst aan de Maas | 077 477 97 77 | www.horstandemaas.nl |
| Wonen Limburg | 088 38 50 800 | www.thuisinlimburg.nl |
| Kennisloket Thuis in blijvende zorg | 088 131 16 57 | www.vgz.nl/kennisloket |

Ouderenadviseurs

Ouderen kunnen met vragen rondom thema's als zorg, welzijn en wonen terecht bij de ouderenadviseurs van Samenwijzer. Zij komen graag bij u thuis op bezoek en kunnen toelichting geven over alle voorzieningen die genoemd staan in deze gids.

Veel KBO afdelingen hebben ook vrijwillige ouderenadviseurs die u kunnen helpen met vragen. Informeer bij uw afdeling (contactadressen staan verderop in deze lijst)

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | E-mailadres |
|---|----------------|--|
| Samenwijzer; preventieve huisbezoeken bij ouderen | 077 3978500 | a.damhuis@synthese.nl www.synthese.nl |
| Vrijwillige Ouderenadviseurs KBO | | Zie plaatselijke afd. KBO |

Onafhankelijke cliëntondersteuner

Een onafhankelijke cliëntondersteuner staat naast u en kan ondersteuning bieden bij gesprekken. Zij kunnen samen met u alles op een rijtje zetten en informatie geven over de mogelijkheden die passen bij uw situatie. Ook kunnen zij helpen als u het niet eens bent met een beslissing. Er zijn professionele en vrijwillige cliëntondersteuners actief. Voor de vrijwillige onafhankelijke cliëntondersteuner kunt u terecht bij de lokale KBO-afdeling (contactgegevens staan verderop in deze gids).

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mailadres |
|--|----------------|--|
| Vrijwillige cliëntondersteuning KBO | | Zie plaatselijke afdelingen KBO |
| Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE | 088 4653555 | servicepunt@meedemeentgroep.nl |

Zorgeloos (levensbestendig) wonen

Zorgeloos Wonen is een initiatief dat zich richt op het bieden van slimme woonoplossingen, voor nu en later. Hun missie is om comfortabel én levensloopbestendig wonen te stimuleren in de regio's Horst en Venray. Zij zetten in op het vergroten van het bewustzijn over de mogelijkheden van technologische aanpassingen om langer comfortabel en veilig thuis te kunnen wonen. Deze technologie kan ook ondersteunend zijn bij het verlenen van mantelzorg. Meer informatie over thuishetchnologie kunt u vinden op hun website waarbij je een interactieve ontdekkingstocht kunt maken in een demoruimte.

Het Huis van Morgen is een laagdrempelige demonstratiewoning in Panningen. Hier kunt u zelf ervaren welke mogelijkheden er zijn om langer in uw eigen huis te kunnen blijven wonen. Elke donderdagmiddag tussen 14.00 en 16.00 uur is er een open inloop. Hier kunt u handige aanpassingen in huis bekijken.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | E-mailadres |
|---|----------------|---|
| Zorgelooswonen.nu Gemeente Horst aan de Maas | 077 4779777 | www.zorgelooswonen.nu gemeente@horstaandemaas.nl |
| Huis van Morgen | 06 83417046 | info@huisvanmorgen.nu www.huisvanmorgen.nu |

Veiligheid

Zag of hoorde u iets waardoor u zich onveilig voelt in uw woning of wijk? Wilt u dit doorgeven aan de politie en heeft het geen spoedeisend karakter? Dan kunt u een melding maken. Dit kan gaan over onveilig verkeersgedrag of overlast in de buurt. Ook kunt u aangifte doen van strafbare feiten, denk aan diefstal, inbraak, vernielingen, beschadigingen, geweld, bedreigingen en oplichting.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|------------------|----------------|----------------|
| Politie | 0900 88 44 | www.politie.nl |

Valpreventie: Stevig Staàn

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Dat willen we toch allemaal? Gewoon de dagelijkse dingen blijven doen. Zoals de boodschappen of een bezoek aan familie en vrienden. Stevig Staàn helpt iedereen van 65 jaar of ouder hierbij. U traint spierkracht, evenwicht en conditie. Hierdoor vermindert u het risico op vallen en kunt u langer prettig thuis blijven wonen.

Voor wie?

- ✓ U bent 65 jaar of ouder.
- ✓ U woont thuis.
- ✓ U kunt 3 minuten of meer lopen. Dit mag ook met een rollator of stok.
- ✓ U bent soms bang om te vallen of u bent misschien al eens gevallen.

Tijdens een vitaliteitsbijeenkomst vertelt Stevig Staàn u meer over het programma. Ook kunt u een persoonlijke balanstest doen. Zo weet u meteen of Stevig Staàn iets voor u is. Tussen 2023 en 2028 komt Stevig Staàn in alle dorpen. Benieuwd of er een bijeenkomst in de buurt is check dan ook de website: www.horstaandemaas.nl/stevig-staan

Bewegen

Als je ouder wordt is bewegen belangrijk! Wellicht wilt u deelnemen aan sport- en beweegactiviteiten maar weet u niet waar en bij wie u terecht kunt. Een beweegmakelaar kan samen met u, telefonisch of bij u thuis alle mogelijkheden bespreken. Zij kunnen u eventueel begeleiden naar een activiteit.

De judoclub in Sevenum biedt de cursus 'Zeker bewegen' aan waarbij deelnemers leren te voorkomen om te vallen maar ook hoe te reageren om blessures te vermijden.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mailadres |
|--|----------------|--|
| Valpreventie bureau Negen, projectleider Maloe Janssen | 06 82756064 | Maloe@negen.nl www.horstaandemaas.nl/stevig-staan |
| Beweegmakelaar Jorn Beurskens | 06 11504993 | jorn@negen.nl |
| Judoclub Jigoro Kano Sevenum | 06 13447250 | John.timmermans@planet.nl |

Persoonlijke verzorging

| Naam/Organisatie |
|-----------------------------------|
| Informeert bij uw zorgverzekering |

Huishoudelijke verzorging

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|---|----------------|-----------------------|
| Huishoudelijke hulp via Wmo Team Toegang Horst aan de Maas | 077 4779777 | www.horstaandemaas.nl |

Hulpmiddelen en Personen alarmering

Als u tijdelijk hulpmiddelen nodig heeft voor verpleging, revalidatie of herstel na operatie dan kunt u terecht bij Medipoint. Zij hebben een vestiging in Blerick en ziekenhuis VieCuri in Venlo.

Met een persoonlijk alarmapparaat is er altijd hulp binnen handbereik. Via een draadloze alarmknop kan er eenvoudig alarm worden gemaakt en kan er hulp worden ingeschakeld. Dit kunnen familie, burens of vrienden zijn. Handige website: www.seniorenalarmen.nl. Er is ook professionele opvolging mogelijk. U hebt dan wel een indicatie voor wijkverpleging of een WLZ indicatie nodig en u dient zorg vanuit die organisatie te ontvangen.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|--|----------------|--|
| Medipoint Groene Kruis | 088 10 20 100 | www.medipoint.nl |
| M-alert | 0413 27 31 55 | www.m-alert.nl |
| Zorggroep alarmering ook met professionele opvolging | 088 61 08 861 | www.dezorggroep.nl/personenalarmering |
| Proteion alarmering ook met professionele opvolging | 088 85 00 000 | www.proteion.nl/zorgvragers/zorg-thuis/personenalarmering/ |

Huisartsen

| Huisartsen | Telefoonnummer |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| Huisartsenpraktijk van Weeghel | 077 46 74 175 |
| Huisartsenpraktijk de Brink | 077 46 73 868 |
| Huisartsenpraktijk Zorghoes | 077 39 81 122 |
| Huisartsenpraktijk dr. Majoor | 077 39 85 042 |
| Huisartsenpraktijk Nieuwe Huys | 077 46 58 999 |
| Huisartsenpraktijk Grubbenvorst | 077 36 61 270 |
| Huisartsenpraktijk Lottum-Broekhuizen | 077 46 31 675 077 46 31 753 |
| Gezondheidscentrum Meerlo | 0478 69 13 67 |
| Huisartsenpraktijk America | 077 46 41 707 |
| Huisartsenpraktijk Kronenberg | 077 46 72 829 |

Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg

| Naam | Telefoonnummer | E-mail |
|---|----------------------------------|--|
| America: Dorpsondersteuners America | | |
| Ellen Jacobs | 06 22 12 30 06 | dorpsondersteuner@americaleft.nl |
| Mariet Roelofs | 06 27 44 16 62 | |
| Ellen van Heijster (coördinerend verpleegkundige America Left) | 06 25 50 83 67 | ellenvanheijster@americaleft.nl |
| Hegelsom: HeHo laagdrempelige burenhulp | 06 83 51 34 99 | www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl |
| Voor Mekaar Norbertuswijk | 06 26 61 64 87 | voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl |
| Kronenberg en Evertsoord: Dorpsverbinder Veerle Nelissen | 06 20 74 52 82 | dorpsverbinder@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl |
| Meerlo: Naoberzorgpunt inloop 1 ^e en 3 ^e vrijdag vd maand 10.00-12.00 uur in Bruishuis. | 06 28 86 27 84 | naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl |
| Meterik Dorpsverbinders open inloop maandag 13.30 tot 16.00 uur | 06 38 23 06 21 | dorpsverbindermeterik@gmail.com |
| Swolgen Naoberzorgpunt open inloop donderdagochtend 10.00-11.30 uur MFA Kerkebos | 06 13 72 62 80 | info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl |
| Tienray Naoberzorgpunt KANZ Spreekuur: maandag van 10.00-11.30 uur in Dienstencentrum 't Zonnehof | 06 31 18 37 89 (Na 18.00 uur) | naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com |

Klussendiensten en Burenhulp

Voor kleine klusjes en korte hulpvragen door buurtbewoners kunt u terecht bij klussendiensten en burenhulpdiensten in uw buurt. U kunt hierbij denken aan hulp bij klusjes in en rondom het huis. Er wordt vaak een kleine vergoeding gevraagd voor materiaal en reiskosten. Het is bedoeld voor mensen die geen beroep kunnen doen op hun netwerk en voor klusjes die korter dan 3 uur duren. Het Wijkleerbedrijf biedt een strijkservice aan.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mailadres |
|-------------------------------|----------------|----------------------------------|
| Horst, wijk In de Riet | 06 51 35 65 36 | klusinderiet@gmail.com |
| Broekhuizen/Broekhuizenvorst | 06 44 77 87 58 | naesenhof@gmail.com |
| Sevenum KBO, Jan van Rens | 077 4672 661 | |
| Klussendienst Grubbenvorst | 077 36 62 004 | adridriessens@hotmail.com |
| Ad Driessens/ Margo Verbeek | 077 36 62 565 | margoverbeek@ziggo.nl |
| Strijkservice Wijkleerbedrijf | 06 34 62 59 20 | strijkservice@wijkleerbedrijf.nl |

Algemene klussendienst en tuinonderhoud

Tuinonderhoud, klein schilderwerk, behangen, lamp ophangen, opruimen, klusjes in en rondom de woning; € 15,00 per uur. Uitvoering door werkbegeleider met deelnemer(s) van Onze Loods. Leden van Groene Kruis kunnen tegen gereduceerd tarief gebruik maken van tuinonderhoud.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|--|----------------|---------------------------------------|
| Dienstencentrum Onze Loods Venloseweg 22-24, 5961 JD Horst | 077 39 80 003 | Info@onzeloods.nl www.onzeloods.nl |
| Ledenorganisatie Groene Kruis | 088 61 07 654 | www.groenekruisleden.nl/tuinhelp |

Eetpunten

| Eetpunten | Telefoonnummer/e-mail | Wanneer |
|--|---|--|
| Aan de Brug, America Beej Oos aan taffel, Nelly Mulders | 06 37 32 75 71 | 1 ^e woensdag van de maand om 11.45 uur |
| Morgenstond, Griendtsveen Jenny van Gestel | 0493 52 94 00 | 2 ^e en 4 ^e donderdag van de maand om 12.00 uur |
| De Torrekoel, Kronenberg Nel Verhaegh | 077 46 73 348 06 45 44 48 23 | 2 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur |
| Horeca Sevenheim, Sevenum | 088 61 01 411 | ledere dag van de week om 12.00 uur |
| De Wingerd, Sevenum, KBO Wies van Rens | 077 46 72 661 secretaris@kbosevenum.nl | 3 ^e woensdag van de maand 12.00 uur (leden en niet-leden) |
| Stichting Eetplein, Hegelsom Tresie Knops | 077 39 81 722 | 3 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur |
| Leste Geulde, Horst Aanmelding via KBO Horst | 06 12 39 95 96 cvught@lijbrandt.nl | 2 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur |

| | | |
|---|---|--|
| Eetpunt Gooiendaag, Horst Anke Cuenen | 077 39 82 414 | 1x per maand op woensdag |
| Eetpunt in 't Gasthoes Horst Petra Leijssen | 06 34 11 22 11 | 1x per maand op donderdag |
| Eetpunt "Schuuf gezellig aan" Meterik | 06 38 23 06 21 | 1 ^e en 3 ^e maandag van de maand om 12.15 uur |
| La Providence, Grubbenvorst | 077 35 55 56 44 info@laprovidence.nl | Elke dag een warme maaltijd mogelijk |
| Naesenhof, Broekhuizen/-vorst Truus Muijsers | 077 46 31 976 06 38 68 08 66 | 3 ^e woensdag van de maand om 12.30 uur |
| Eetpunt MFA Kerkebos in Swolgen, Zus Arts | 06 14 06 55 02 zus@schoolstraat6.nl | Elke 2 ^e en 4 ^e dinsdag van de maand 12.30 u |
| Café Oud Meerlo, Meerlo Lia van den Elsen-Peeters | 06 15 36 84 75 lia.peeters@live.nl | 2 ^e dinsdag van de maand om 12.00 uur |
| Zonnehof, Tienray Wil Stultjens Riny Hendriks | 06 10 70 74 26 06 16 32 21 35 | 4 ^e dinsdag van de maand om 12.30 uur |
| Samen eten bij Onze Loods (€6). Vanaf 13.30 uur kunnen mensen meehelpen in de keuken of gezellig koffie drinken, een spelletje doen of krantje lezen. | 077 39 80 003 info@onzeloods.nl | Elke di en do van 17.00 tot 19.00 uur Venloseweg 22-24 Horst www.onzeloods.nl |

Maaltijden aan huis

De Maaltijdservice levert koel- en vriesmaaltijden aan huis. De kosten bedragen tussen de € 7.00 en € 8,75 per maaltijd (februari 24). Tegelijk met de maaltijd kunnen er ook boodschappen van de PLUS bezorgd worden.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website |
|--------------------|----------------|--------------------------|
| De Maaltijdservice | 0478 74 50 74 | www.demaaltijdservice.nl |
| Apetito | 0800 02 32 975 | www.apetito-shop.nl |

Verplaatsen en vervoer

Mensen met een loopbeperking kunnen vragen aan Team Toegang of zij in aanmerking kunnen komen voor een vervoerspas voor het regionaal vervoer van Omnibuzz. Dit geldt voor mensen die door hun loopbeperking geen deel meer kunnen nemen aan het openbaar vervoer en zelf niet meer kunnen autorijden en fietsen. Voor vragen over een rolstoel, scootmobiel of gehandicaptenkaart kunt u terecht bij JPH advies.

Valys is bovenregionaal vervoer voor mensen met een mobiliteitsbeperking. Men kan reizen tegen gereduceerd tarief. Voor al deze genoemde voorzieningen is een indicatie nodig van de gemeente.

Op elke 1^e maandag van de maand van 13:30-15:00 uur is er een inloopspreekuur voor openbaar vervoer in de Bibliotheek in 't Gasthoês. Zij kunnen vragen m.b.t. het openbaar vervoer beantwoorden. Er zijn vrijwilligers die een keer mee kunnen gaan om uitleg te geven over het OV.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---|--|--|
| Team Toegang Horst aan de Maas | 077 47 79 777 | www.horstaandemaas.nl |
| Vervoer in America Rit aanvragen bij: | 077 46 41 396 06 38 29 44 16 | vervoer@inamerica.nl |
| Wensbus Kronenberg-Evertsoord | 06 25 16 84 66 | wensbus@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl |
| Omnibuzz | 0900 06 99 | info@omnibuzz.nl |
| Valys | 0900 96 30 | www.valys.nl |
| JPH advies | 030 76 01 670 | www.jph-consult.nl |
| AutoMaatje vervoersservice van KBO Sevenum en ANWB | 06 19 55 61 75 ma t/m vrij tussen 09.00 - 12.00 uur. | www.kbosevenum.nl |
| Automaatje vervoersservice Seniorenvereniging St. Jan in Grubbenvorst. Coördinator Jos Theuerzeit | 06 11 12 54 50 | |
| Spreekuur Openbaar Vervoer 1 ^e maandag van de maand van 13.30- 15.00 uur in de Bibliotheek | | www.kommeesamenoppad.nl |

Bibliotheek

Wilt u graag van de bibliotheek gebruik maken maar kunt u niet zelf naar de bibliotheek komen door ziekte, ouderdom of handicap en heeft u niemand die deze taak van u kan overnemen? U kunt dan gebruik maken van Bibliotheek aan Huis. De bibliotheek heeft ook een 'Dementheek'. Dit is een informatiepunt met materiaal en informatie over dementie. Denk hierbij aan puzzels, herinneringskoffers, boekjes voor (klein)kinderen en informatie voor mantelzorgers. Maandelijks worden er workshops met de zogenaamde 'dementiebril' gegeven. Met deze Virtual Reality bril kunt u in de huid kruipen van iemand met dementie. Het zorgt voor meer kennis en begrip.

Bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de Bibliotheek kunt u terecht met vragen over belastingen, toeslagen, DigiD, E-health, huur- en zorgtoeslag, rijbewijs, energietoeslag, donorregistratie en nog veel meer. Het spreekuur is gratis en je hoeft geen lid van de bibliotheek te zijn.

Wil je beter leren omgaan met de computer, tablet of smartphone? De online cursussen van Seniorweb volg je thuis en zijn gratis. Je hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. Een overzicht van de cursussen vind je op de activiteitenagenda van BiblioNu

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|--|----------------|---|
| BiblioNu in 't Gasthoes | 077 39 82 339 | www.biblionu.nl https://biblionu.op-shop.nl |
| Informatiepunt Digitale Overheid Elke donderdag van 14.00-15.30 uur spreekuur in de bibliotheek in 't Gasthoes | | |

Sociaal netwerk

Er zijn veel gemeenschapshuizen en locaties waar activiteiten worden georganiseerd.

| Locatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---|----------------------------------|---|
| Gemeenschapshuis Aan de Brug en dorpsdagvoorziening de Hôeskamer dinsdag en donderdag 13.30-16.30 uur | | beheerderaandebrug@gmail.com |
| Gezondheidscentrum Het LaefHoês | | info@leafhoes.nl |
| Gemeenschapshuis de Torrekoel Kronenberg. Dorpsdagvoorziening de Kompeniej, ma. en dinsdagochtend van 9.30-13.00 en vrijdag van 09.30 tot 16.00 uur. Men kan gebruik maken van de Wensbus. | 077 46 73 348 06 28 08 67 81 | kompeniej@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl |
| VoorMekaar Norbertuswijk Horst, Gebroeders van Doornelaan 25 Horst | 06 26 61 64 87 | voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl |
| Inloopochtend van ma t/m vrijdag van 9.30-12.00 voor jong en oud in de huiskamer Huis van de Wijk in de Norbertuswijk in Horst. Kom op de Soep op zondag van 11.00-13.00 uur en handwerkclub op maandag van 14.00 tot 16.00 uur | 06 26 61 64 87 | www.norbertuswijk.nl |
| HobbyGilde: cursussen en activiteiten op sociaal, cultureel, educatief en sportief gebied in 't Gasthoes | 06 18 23 26 00 | bestuur@hobbygilde.nl www.hobbygilde.nl |
| Gemeenschapshuis MFC de Zwingel, Beemdweg 4, 5962 AT Melderslo/ Dagvoorziening de Zwingel ma, di, do en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Ook DUO fiets beschikbaar | 06 23 43 6 743 | dagvzmelderslo@gmail.com www.dagvoorzieningsdezwingel.nl |
| Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof Monique Hermans. Elke dinsdag van 10.00 tot 14.00 uur | 06 13 75 50 22 | naesenhof@gmail.com |
| Open Inloop in de Naesenhof vrijdagochtend Harry de Ridder | 06 26 37 05 85 | naesenhof@gmail.com |
| Naoberzorgpunt Meerlo, Mgr. Jenneskensstraat 2 in Meerlo. Inloop 1 ^e en 3 ^e vrijdag vd maand 10.00-12.00 uur | 06 28 86 27 84 | naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl |
| KANZ Tienray, dienstencentrum 't Zonnehof, Zonnehof 45 Tienray. Spreekuur: maandag 10.00 tot 11.30 | 06 31 18 37 89 (na 18.00 uur) | naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com |
| Naoberzorg Swolgen, Open inloop donderdag 10.00-11.30 uur in MFA Molenstraat 37 Swolgen. Ook DUO fiets | 06 13 72 62 80 | info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl |
| Stichting dorpsdagvoorziening | 06 19 27 63 53 | roezekrenske@gmail.com |

| | | |
|--|----------------|--|
| 't Roëzekrenske, Smetenhof 6 Lottum Woensdag 10.00 tot 15.30 uur. | | |
| Stichting Grubbenvorst-online, vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst. Op de website staan zijn veel activiteiten. | | www.grubbenvorst-online.nl |
| Stichting Kom Erbij, Dorpsdagvoorziening Kloosterstraat 76 Grubbenvorst op dinsdag 10.00-15.30 u | 06 53 71 82 01 | coordinator@stichtingkomerbij.nl |
| Open Inloop Dorpsverbinders Meterik iedere maandag van 13.30 tot 16.00 u | 06 38 23 06 21 | dorpsverbindermeterik@gmail.com |
| Wekelijks inloop-uur HeHo Hegelsom, op vrijdagochtend van 10.00-12.00 in MFC Debije. | 06 83 51 34 99 | www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl |
| Alzheimercafé Horst aan de Maas ledere 1 ^e maandag van de maand om 19.00 uur in 't Gasthoes. Iedere derde maandag van de maand DansSalon om 14.30 uur in 't Gasthoes. | 06 20 61 84 06 | mlmunckhof@ziggo.nl |
| Inloopactiviteit voor senioren bij Onze Loods in Horst. Elke woensdag van 14.00-16.00 uur | 077 39 80 003 | www.onzeloods.nl Onze Loods, Venloseweg 22-24 5961JD Horst |
| KBO Horst organiseert dansmiddagen voor ouderen. | 06 12 39 95 96 | cvught@lijbrandt.nl |

KBO en ouderenverenigingen Horst aan de Maas

KBO Limburg is er voor senioren. Hun missie: een goed leven voor senioren in een zorgzame samenleving. Zij bieden belangenbehartiging, advies en informatie over gezondheid, wonen, vervoer en financiën. Zij organiseren activiteiten die gericht zijn op ontmoeting, ontspanning en ontwikkeling.

| Afdeling en naam | Telefoonnummer | E-mail |
|---|----------------|----------------------------------|
| KBO America, Sjees 9, 5966 America | 077 46 41 336 | franssteeghs@hetnet.nl |
| KBO Broekhuizen, Toon Petersstraat 9, 5871 AX Broekhuizenvorst | 077 46 32 423 | kbo.broekhuizen@gmail.com |
| KBO Griendtsveen, Helenaveenseweg 4 5766 PB Griendtsveen | 06 21 51 35 60 | kbo@griendtsveen.org |
| Seniorenvereniging St. Jan, De Zumpel 34, 5971 JA Grubbenvorst | 06 42 44 92 15 | secretariaat@kbogrubbenvorst.nl |
| KBO Hegelsom, Kogelstraat 36, 5963AP Hegelsom | 077 39 82 299 | kbohegelsom@gmail.com |
| KBO Horst, Venrayseweg 137a, 5961 NS Horst Carla Geurts | 06 49 87 58 02 | carlageurts@ziggo.nl |
| KBO Kronenberg-Evertsoord, Torrestraat 21, 5976NR Kronenberg | 077 46 73 061 | info@kbokronenberg-evertsoord.nl |
| KBO Lottum, Hombergerweg 7, 5973PE Lottum | 077 36 62 321 | kbolottum@gmail.com |
| KBO Meerlo, Trudy Poels-Hendriks | 0478 69 19 00 | poels@hetnet.nl |

| | | |
|--|----------------|--------------------------|
| KBO Melderslo, Danielsweg 7, 5962AE Melderslo | 077 39 82 475 | kbomelderslo@hotmail.com |
| KBO Meterik, Dr.Lemmenstraat 31, 5964AM Meterik | 06 40 35 55 80 | kbometerik@gmail.com |
| KBO Sevenum, De Kuiper 47, 5975AZ Sevenum | 077 46 73 597 | secretaris@kbosevenum.nl |
| Seniorenvereniging Tienray, Constant Dietzstraat 12, 5865BC Tienray | 0478 69 17 28 | hennyrenkens@ziggo.nl |
| Senioren Vereniging Swolgen H. Martens, Mgr. Aerdsstraat 34, 5866 BG Swolgen | 0478 69 25 61 | hermannie@ziggo.nl |

Ouderen die behoefte hebben aan meer contact:

Met je hart

Kwetsbare mensen verbinden. Dat is onze missie. Met heel ons hart slaan we een brug tussen vergeten worden en aandacht krijgen. We zorgen dat mensen er zijn voor elkaar, dat ze elkaar ontmoeten. Want wij geloven dat samen zijn en samen ondernemen het leven fijner én rijker maakt. Hier zetten we ons graag voor in. Persoonlijk en oprecht. Samen met anderen. Met ons hele hart. Bezoek voor de meest actuele berichtgeving onze Facebookpagina 'Met je Hart Horst aan de Maas'.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|-----------------|----------------|------------------|
| Monique Janssen | 06 21 67 23 21 | www.metjehart.nl |

Momentjes van geluk en Bleumkes van geluk

'Momentjes van geluk' is een contactbureau voor ouderen (70+) in Horst aan de Maas. Een contactbureau in de breedste zin van het woord. Niet alleen voor het vinden van een partner maar ook voor het vinden van een lieve vriend of vriendin, een maatje. Iemand om mee koffie te drinken, mee te wandelen, samen te praten of lief en leed te delen.

'Bleumkes van geluk' is een initiatief dat alleenstaande en/of eenzame ouderen (70+) verrast met een persoonlijk bezoek en een bloemetje. Het bloemetje draagt de mooie boodschap dat ze er mogen zijn en dat er aan hen gedacht wordt.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---|----------------------------------|--|
| Momentjes van Geluk Miranda Hermkens Stephanie van Rensch | 06 48 43 75 83 06 48 43 75 82 | Momentjesvaangeluk.nl Momentjesvaangeluk@ziggo.nl |
| Bleumkes van Geluk Miranda Hermkens Stephanie van Rensch | 06 48 43 75 83 06 48 43 75 82 | Bleumkesvaangeluk.nl bleumkesvaangeluk@ziggo.nl |

SamenUitbus

De SamenUitBus is voor senioren die contact willen en samen deel willen nemen aan gezellige en leuke uitstapjes. Maandag en donderdag telefonisch bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur.

| Organisatie | Telefoonnummer | E-mail |
|-------------|----------------------------------|---------------------|
| SamenUitBus | 06 48 56 66 99 06 48 56 68 38 | info@samenuitbus.nl |

Vrijwilliger als maatje

Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn zet vrijwilligers in voor een spelletje, een wandeling, een goed gesprek, samen koken of samen boodschappen doen bij mensen in een thuissituatie die door hun fysieke beperkingen of dementie in een sociaal isolement dreigen te raken of om de mantelzorger te ontlasten.

Humanitas Maatjes zet vrijwilligers in bij mensen met psychische of psychiatrische problemen om uitstapjes te maken of voor een praatje. Zorgmaatjes worden gekoppeld aan mensen die behoefte hebben aan een goed gesprek. Zij kunnen een luisterend oor bieden voor mensen die zich eenzaam voelen. Ook staan zij open voor gesprekken rondom morele kwesties en levensvragen.

| Contactpersoon | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|------------------------------------|----------------|-------------------------------|
| Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn | | |
| Katja Daemen | 06 29 25 94 96 | katjadaemen@proteion.nl |
| Marianne Nellissen | 06 52 66 90 79 | mariannenellissen@proteion.nl |
| Humanitas Maatjes GGZ | 077 35 18 158 | noordlimburg@humanitas.nl |

Zonnebloem afdelingen

De Zonnebloem is een landelijke vrijwilligersorganisatie, die zich richt op langdurig zieken en hulpbehoevende ouderen. De plaatselijke afdeling richt zich op het bezoeken van mensen die door hun handicap en/of ziekte niet in staat zijn om zelf voldoende contacten met de buitenwereld te onderhouden en organiseert uitstapjes.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website |
|--|----------------|---------------------------|
| Sevenum, L. Vervuurt | 06 27 29 43 65 | www.zonnebloem.nl/sevenum |
| Horst, Ria Josten | 06 47 01 70 00 | www.zonnebloem.nl/horst |
| Grubbenvorst/Lottum | 077 36 61 866 | |
| Broekhuizen/Broekhuizenvorst | 06 30 42 6347 | |
| Meerlo, afd. de Driehoek Mariëlle Titulair | 06 27 2 943 65 | |
| Meterik, Hennie Jenniskens | 077 39 81 496 | |
| Griendtsveen, Lisette Mennen | 06 57 70 97 33 | |

Ondersteuning bij (levend) verlies

Er wordt vaak verlies ervaren na overlijden van een geliefd persoon. Maar er kan ook verlies worden ervaren bij ingrijpende levensgebeurtenissen zoals verlies van gezondheid of een partner die gaat dementeren. Lotgenoten Horst aan de Maas organiseert groepsgesprekken en wandelgroepen voor mensen die te maken hebben met rouw, verlies of een ernstige ziekte.

Synthese organiseert (in Venray) gespreksgroepen voor mensen die een dierbare zijn verloren. Maandelijks vinden er bijeenkomsten plaats van 'momenten van herinnering'. Samen met een groep lotgenoten worden tastbare herinner(d)ingen gemaakt van kleding en persoonlijke spullen van dierbare overledenen. Krijgt u in uw naaste omgeving te maken met kanker dan kunt u terecht bij het Toon Hermans Huis. KBO Horst biedt "Bakkie Troost" gesprekken aan.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---|----------------------------------|---|
| Lotgenoten Horst Toon Emonts Marius Janssen | 06 38 37 95 63 06 42 97 11 85 | www.lotgenotenhorst.nl |
| Synthese gespreksgroep 'omgaan met verlies' | 077 39 78 500 | www.synthese.nl a.damhuis@synthese.nl |
| Momenten van herinnering Sabine van der Laak | 06 40 95 72 22 | www.momentenvanherinnering.nl info@momentenvanherinnering.nl |
| KBO Horst 'bakkie troost gesprekken' | 077 39 85 278 | p.j.verhaegh@xs4all.nl |

Synthese

Ouderen kunnen met vragen rondom thema's als zorg, welzijn en wonen terecht bij de ouderenadviseurs van Samenwijzer. Zij komen graag bij u thuis op bezoek en kunnen toelichting geven over alle voorzieningen die genoemd staan in deze gids.

Mantelzorgers kunnen bij Synthese terecht voor individuele en groepsgerichte ondersteuning. Ook kunnen zij zich inschrijven. Zij ontvangen dan nieuwsbrieven, de cursus Mantelzorg in Balans en uitnodigingen voor themabijeenkomsten.

Inwoners met (korte) vragen over hun financiën en persoonlijke administratie kunnen terecht bij het spreekuur van STAP (zie volgende bladzijde).

Vrijwilligers van de Thuisadministratie helpen inwoners met ordenen, budgetteren en aanvragen van gemeentelijke regelingen en toeslagen. Deze ondersteuning is tijdelijk en is erop gericht dat iemand leert zijn administratie en financiën weer zelfstandig te beheren.

Hebt u vragen of zorgen over wetten en regels? U kunt gratis (op afspraak) terecht bij de Sociaal Juridische Hulpverlening van Synthese

Synthese biedt ondersteuning aan initiatieven in buurt, dorp of wijk. Samen met inwoners zetten zij zich in voor een aangename leefomgeving en inzet voor elkaar. Initiatieven in dorpen en wijken kunnen ondersteuning krijgen van opbouwwerkers van Synthese.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---|----------------|---|
| Synthese | 077 39 78 500 | info@synthese.nl www.synthese.nl |
| Samenwijzer; preventieve huisbezoeken bij ouderen | 077 39 78 500 | a.damhuis@synthese.nl www.synthese.nl |
| Mantelzorgondersteuning | 077 39 78 500 | www.synthese.nl mantelzorghorst@synthese.nl |
| Steun- en Adviespunt (STAP) | 077 39 78 500 | info@synthese.nl stap@synthese.nl |
| Thuisadministratie | 077 39 78 500 | info@synthese.nl thuisadministratiehorst@synthese.nl |
| Sociaal Juridische Hulpverlening | 077 39 78 500 | sjh@synthese.nl teamhorst@synthese.nl |

Steun- en Advies Punt (STAP) Synthese

Inwoners met (korte) vragen over hun financiën en persoonlijke administratie kunnen terecht bij het spreekuur van STAP. U kunt **op afspraak** terecht bij het spreekuur op woensdag van 13.00-16.00 u en 1x per 2 weken op maandag van 9.30-12.00 uur in 't Gasthous, Gasthuisstraat 25, Horst.

| Naam/Organisatie | Telefoonnummer | E-mailadres |
|--|----------------|------------------|
| Steun- en Adviespunt (STAP) bereikbaar via Synthese | 077 39 78 500 | stap@synthese.nl |

Financiën

Veel KBO-afdelingen kunnen ondersteunen bij financiële vragen. Zij hebben o.a. vrijwillige belastingadviseurs die kunnen helpen bij uw belastingaangifte. Informeer bij uw afdeling.

Met korte vragen over financiën en persoonlijke administratie kunt u terecht bij STAP.

Vrijwilligers van de Thuisadministratie kunnen u ondersteunen bij het op orde brengen van de (financiële) administratie. Zij kunnen adviezen geven m.b.t. het budgetteren. Zij bieden geen hulp bij de belastingaangifte.

Voor schuldhulpverlening kunt u terecht bij Team Toegang van de gemeente Horst aan de Maas.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|------------------------------------|--------------------------------|--|
| Thuisadministratie Synthese | 077 39 78 500 | thuisadministratiehorst@synthese.nl www.synthese.nl |
| Steun- en Adviespunt (STAP) | 077 39 78 500 06 25 43 8476 | stap@synthese.nl |
| Team Toegang / schuldhulpverlening | 077 47 79 777 | www.horstaandemaas.nl |

Mantelzorgmakelaar

De mantelzorgmakelaar kan regeltaken van u overnemen. Zij kunnen zaken voor u regelen als het gaat om persoonsgebonden budget, aanvraag van indicaties e.d. De inzet van een mantelzorgmakelaar wordt vaak vergoed bij een aanvullende ziektekostenverzekering. Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar wat de mogelijkheden zijn.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|--|----------------|---|
| Mantelzorgmakelaar Francien Peeters Horst aan de Maas | 06 30 79 06 75 | info@mantelzorgmakelaarhorst.nl www.mantelzorgmakelaarhorst.nl |
| Mantelzorgmakelaar Miranda Fahner Horst aan de Maas | 06 21 43 83 48 | contact@mirandafahner.nl www.mirandafahner.nl |

Notaristelefoon

Heeft u vragen over een testament of een levenstestament dan kunt u contact opnemen met de Notaristelefoon. U kunt op werkdagen tussen 09.00 en 14.00 uur bij hen terecht.

Telefoon: 0900 3469393 (80 ct. per minuut) of maak een afspraak bij een notaris in uw omgeving.

Wegwijzer rondom dementie

Trajectbegeleiders 'Hulp bij dementie'

Wanneer u of uw naaste de diagnose dementie krijgt kan de huisarts of geriater een trajectbegeleider 'Hulp bij dementie' inschakelen. De trajectbegeleiders van 'Hulp bij dementie' adviseren en begeleiden u bij het krijgen van de juiste ondersteuning. Zij kunnen u informatie geven over de lokale mogelijkheden. Zij zijn het vaste aanspreekpunt voor cliënt en mantelzorgers.

Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie

In het leven van mensen met dementie en hun omgeving verandert veel. Vindt u als mantelzorgers het fijn om met andere mantelzorgers ervaringen uit te wisselen in een vertrouwde sfeer? Het kan steun geven in de situatie waarin u zit. De groep wordt begeleid door twee trajectbegeleiders van Hulp bij Dementie en komt 2x per maand in Hof te Berkel bij elkaar.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|-------------------|----------------|--|
| Hulp bij Dementie | 088 61 06 161 | www.hulpbijdementie.nl info@hulpbijdementie.nl |

Alzheimercafé en Danssalon

In het Alzheimercafé wordt informatie gegeven over verschillende aspecten van dementie. De besproken thema's zijn interessant voor iedereen die meer wil weten over dementie. Daarnaast is het een plek van ontmoeting, lotgenotencontact en gezellig samenzijn. Het vindt elke 1^e maandag van de maand plaats vanaf 19.00 uur in 't Gasthous in Horst.

Ouderen met en zonder dementie komen dansen in de danssalon. Elke derde 3^e maandagmiddag van de maand van 14.30 tot 16.30 uur vindt de danssalon plaats in 't Gasthous in Horst.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|--|----------------|---|
| Coördinator van Alzheimercafé en Danssalon Isabel van den Munckhof | 06 20 6 184 06 | Facebookpagina: Alzheimercafé Horst aan de Maas |

Dementievrijwilliger

Wilt u als mantelzorgers even genieten van een vrije middag of avond? Een opgeleide dementievrijwilliger komt bij u thuis en biedt ondersteuning, aanwezigheidshulp en onderneemt activiteiten. Deze vrijwilligers worden begeleid door de trajectbegeleiders van Hulp bij Dementie.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|------------------------------------|----------------|--|
| Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn | | www.proteion.nl |
| Katja Daemen | 06 29 25 94 96 | katjadaemen@proteion.nl |
| Marianne Nellissen | 06 52 66 90 79 | mariannenellissen@proteion.nl |

Mantelzorgondersteuning

Synthese biedt informatie en individuele en groepsgerichte ondersteuning aan mantelzorgers. Ook mantelzorgmakelaars kunnen regeltaken overnemen van mantelzorgers. Voor meer informatie zie elders in deze gids.

Samendementievriendelijk

Om dementie beter te begrijpen worden voorlichtingen georganiseerd door Samendementievriendelijk voor geïnteresseerde organisaties en verenigingen. We streven hierbij naar een dementievriendelijke gemeenschap. De voorlichting kan op locatie plaats vinden. Op de website vindt u tips en informatie over dementie en online trainingen.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|--|----------------------------------|--|
| Coördinator Isabel van den Munckhof Anja Damhuis van Synthese | 06 20 61 84 06 06 36 16 49 19 | www.samendementievriendelijk.nl |

Dementheek en Dementiebril

De Dementheek is een informatiepunt in de Bibliotheek In 't Gasthoes in Horst. Hier is materiaal en informatie te vinden voor mensen die te maken hebben met dementie. Zoals puzzels, herinneringskoffers, boekjes voor (klein)kinderen en informatie voor mantelzorgers.

Via de activiteitenagenda van BiblioNu worden 2x per maand workshops aangeboden met Virtual Reality brillen. Zo kan iemand zelf in de huid kunt kruipen van iemand met dementie. Het zorgt voor meer kennis en begrip.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|-------------|---------------------------------|---|
| BiblioNu | 077 37 46 912 06 29 18 46 31 | www.biblionu.nl https://biblionu.op-shop.nl |

Logeerhuis Kapstok

Wanneer een mantelzorger er even tussen uit wil, kan de zorgvrager tijdelijk logeren bij Logeerhuis Kapstok in Venray. Er is ondersteuning door vrijwilligers en een thuiszorgorganisatie.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---------------------------|----------------|--|
| Logeerhuis Kapstok Venray | 0478 78 25 55 | www.logeerhuiskapstok.nl |

Onvergetelijk Limburgs Museum

Dit is een inspirerend gezellig dagje uit voor mensen met dementie en hun dierbaren. Iedere eerste vrijdag van de maand van 14.30-16.00 uur. Actuele informatie vindt u op de site van het museum.

| Organisatie | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|-----------------------|----------------|--|
| Limburgs Museum Venlo | 077 35 22 112 | www.limburgsmuseum.nl |

Dementtalent

Gasterij Bergerbaan kijkt naar de talenten en mogelijkheden van de persoon met dementie. Zij gaan op zoek naar passend vrijwilligerswerk waarbij iemand zich waardevol en nuttig voelt.

| Afdeling | Telefoonnummer | Website/e-mail |
|---------------------|---------------------------------|--|
| Gasterij Bergerbaan | 077 37 46 912 06 29 18 46 31 | www.bergerbaan.nl |

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

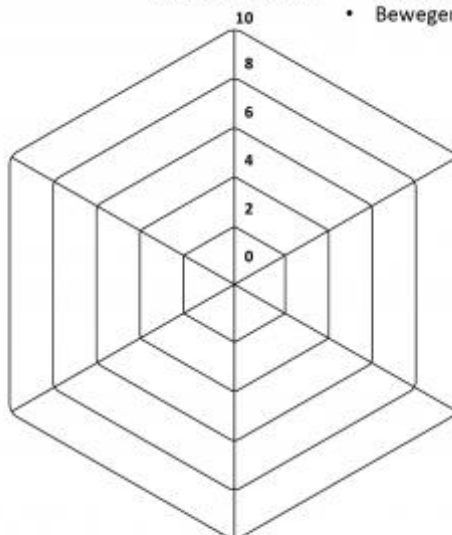
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



