



Wij helpen je op weg,  
jij bepaalt de route

# SamenWijzer

## Informatiegids voor senioren

Juni 2024

Horst aan de Maas



# Inhoudsopgave

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 Personenalarmering.....	6
Huisartsen .....	7
Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg.....	7
Klussendiensten, tuinonderhoud en burenhulp .....	8
Groene Kruis ledenorganisatie .....	8
Eetpunten.....	8
Maaltijden aan huis.....	9
Verplaatsen en vervoer .....	9
Bibliotheek.....	10
Sociaal netwerk.....	11
KBO en ouderenverenigingen Horst aan de Maas.....	12
Samenuitbus .....	14
Vrijwilliger in huis .....	14
Zonnebloem afdelingen.....	15
Ondersteuning bij (levend) verlies.....	15
Synthese .....	16
Financiën.....	16
Mantelzorgmakelaar .....	17
Notaristelefoon .....	17
Trajectbegeleiders 'Hulp bij dementie' .....	17
Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie .....	17
Alzheimercafé en Danssalon.....	18
Dementievrijwilliger .....	18
Mantelzorgondersteuning .....	18
Samendementievriendelijk.....	18
Dementheek en Dementiebril .....	19
Logeerhuis Kapstok .....	19
Onvergetelijk Limburgs Museum .....	19
Dementtalent.....	19

## 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](mailto: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 3978500  
[a.damhuis@synthese.nl](mailto:a.damhuis@synthese.nl)

Juni 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 u 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 bent u welkom tussen 10.00 en 13.00 uur 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 4779777	<a href="http://www.horstandemaas.nl">www.horstandemaas.nl</a>
Wonen Limburg	088 3850800	<a href="http://www.thuisinlimburg.nl">www.thuisinlimburg.nl</a>
Kennisloket Thuis in blijvende zorg	088 1311657	<a href="http://www.vgz.nl/kennisloket">www.vgz.nl/kennisloket</a>

## Ouderenadviseurs

Senioren 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 de plaatselijke afdeling (contactadressen staan verderop in deze lijst).

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	E-mailadres
Samenwijzer; preventieve huisbezoeken bij ouderen	077 3978500	<a href="mailto:a.damhuis@synthese.nl">a.damhuis@synthese.nl</a> <a href="http://www.synthese.nl">www.synthese.nl</a>
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 cliëntondersteuner kunt u terecht bij de lokale KBO-afdeling. Voor de professionele cliëntondersteuner kunt u terecht bij MEE.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Vrijwillige cliëntondersteuning KBO		Zie plaatselijke afdelingen KBO
Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE	088 4653555	<a href="mailto:servicepunt@meedemeentgroep.nl">servicepunt@meedemeentgroep.nl</a>

## Zorgeloos (levensbestendig) wonen

Zorgeloos Wonen is een initiatief dat zich richt op het bieden van slimme woonoplossingen, voor nu en later. Zij stimuleren comfortabel én levensloopbestendig wonen in de regio's Horst en Venray. En zij richten zich op het vergroten van het bewustzijn over de mogelijkheden van technologische aanpassingen om langer comfortabel en veilig thuis te wonen. Deze technologie kan ook ondersteunend zijn bij het verlenen van mantelzorg. Meer informatie over thuishetechnologie kunt u vinden op de 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	077 4779777	www.zorgelooswonen.nu
Gemeente Horst aan de Maas		gemeente@horstaandemaas.nl
Huis van Morgen	06 83417046	info@huisvanmorgen.nu www.huisvanmorgen.nu

## Veiligheid

Ziet of hoort 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 8844	www.politie.nl

## Valpreventie: Stevig Staan

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 Staan 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 Staan u meer over het programma. Ook kunt u een persoonlijke balanstest doen waardoor u meteen weet of Stevig Staan iets voor u is. Tussen 2023 en 2028 komt Stevig Staan in alle dorpen. Ben u benieuwd of er een bijeenkomst in de buurt is, check dan ook de website: [www.horstaandemaas.nl/stevig-staan](http://www.horstaandemaas.nl/stevig-staan)

## Bewegen

Als je ouder wordt is bewegen belangrijk! Misschien 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. Zij besteden aandacht aan valpreventie middels het programma 'Stevig Staan' en aan 'Doortrappen' een programma dat zich richt op veilig fietsen. De judoclub in Sevenum biedt de cursus 'Zeker bewegen' aan. Hierbij leren deelnemers hoe vallen te voorkomen maar ook hoe te reageren om blessures te vermijden.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
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
Informeer 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 Personenalarmering

Als u tijdelijk hulpmiddelen nodig heeft voor verpleging, revalidatie of herstel na operatie dan kunt u terecht bij Medipoint. Zij hebben een vestiging in Venray, 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](http://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 1020100	www.medipoint.nl
M-alert	0413 273155	www.m-alert.nl
Zorggroep alarmering ook met professionele opvolging	088 6108861	www.dezorggroep.nl/personenalarmering
Proteion alarmering ook met professionele opvolging	088 8500000	www.proteion.nl/zorgvragers/zorg- thuis/personenalarmering/

## Huisartsen

Huisartsen	Telefoonnummer
Huisartsenpraktijk van Weeghel	077 4674175
Huisartsenpraktijk de Brink	077 4673868
Huisartsenpraktijk Zorghoes	077 3981122
Huisartsenpraktijk dr. Majoor	077 3985042
Huisartsenpraktijk Nieuwe Huys	077 4658999
Huisartsenpraktijk Grubbenvorst	077 3661270
Huisartsenpraktijk Lottum-Broekhuizen	077 4631675
Gezondheidscentrum Meerlo	0478 691367
Huisartsenpraktijk America	077 4641707
Huisartsenpraktijk Kronenberg	077 4672829

## Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg

Naam	Telefoonnummer	E-mail
<b>America:</b>		
Dorpsondersteuners America		
Ellen Jacobs	06 22123006	dorpsondersteuner@americaleft.nl
Mariet Roelofs	06 27441662	
Ellen van Heijster (coördinerend verpleegkundige America Left)	06 25508367	ellenvanheijster@americaleft.nl
<b>Hegelsom:</b>	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
HeHo laagdrempelige burenhulp		
<b>Voor Mekaar Norbertuswijk</b>	06 26616487	voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl
<b>Kronenberg en Evertsoord:</b>	06 20745282	dorpsverbinder@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Dorpsverbinder Veerle Nelissen		
<b>Meerlo:</b>	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Naoberzorgpunt inloop 1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrijdag vd maand 10.00-12.00 uur in Bruishuis		
<b>Meterik</b>	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Dorpsverbinders open inloop maandag 13.30-16.00 uur		
<b>Swolgen</b>	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl
Naoberzorgpunt open inloop donderdagochtend 10.00-11.30 uur MFA Kerkebos		
<b>Tienray</b>	06 31183789 (na 18.00 uur)	naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com
Naoberzorgpunt KANZ Spreekuur: maandag van 10.00-11.30 uur in Dienstencentrum 't Zonnehof		

## Klussendiensten, tuinonderhoud en burenhulp

Voor kleine klusjes en korte hulpvragen kunt u terecht bij klussendiensten, burenhulpdiensten, dorpsondersteuners of Naoverzorgpunten in uw buurt (zie elders in deze gids). Er wordt vaak een kleine vergoeding gevraagd voor materiaal en reiskosten. De hulp is bedoeld voor mensen die geen beroep kunnen doen op hun netwerk.

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.

Klussendienst bewoners In de Riet Horst	06 36178566	infoinderiet@gmail.com
Broekhuizen/Broekhuizenvorst	06 44778758	naesenhof@gmail.com
Sevenum KBO, Jan van Rens	077 4672661	

## Groene Kruis ledenorganisatie

Groene Kruis Ledenorganisatie biedt leden een uitgebreid aanbod van producten en diensten. Deze diensten zijn gericht op zorg en advies, gezond en fit, persoonlijke verzorging en gemaksdiensten aan huis. Denk hierbij aan het lenen van loophulpmiddelen bij Medipoint, gezondheidscheck, rijbewijskeuring, gemaksdiensten zoals klushulp, tuinonderhoud etc.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Ledenorganisatie Groene Kruis	088 61 07 654	www.groenekruisleden.nl ledenorganisatie@dezorggroep.nl

## Eetpunten

Eetpunten	Telefoonnummer/e-mail	Wanneer
Aan de Brug, America Beej Oos aan taffel, Nelly Mulders	06 37327571	1 <sup>e</sup> woensdag van de maand om 11.45 uur
Eetplein Griendtsveen Morgenstond Griendtsveen Aanmelding via KBO	06 21513560 kbo@griendtsveen.org	2 <sup>e</sup> en 4 <sup>e</sup> donderdag van de maand om 12.00 uur
De Torrekoel, Kronenberg Nel Verhaegh	077 4673348 06 45444823	2 <sup>e</sup> woensdag van de maand om 12.00 uur
Horeca Sevenheim, Sevenum	088 6101411	ledere dag van de week om 12.00 uur
De Wingerd, Sevenum, KBO Wies van Rens	077 4672661 secretaris@kbosevenum.nl	3 <sup>e</sup> woensdag van de maand 12.00 uur (leden en niet-leden)
Stichting Eetplein, Hegelsom Tresie Knops	077 3981722	3 <sup>e</sup> woensdag van de maand om 12.00 uur
Leste Geulde, Horst Aanmelding via KBO Horst	06 12399596 cvught@lijbrandt.nl	2 <sup>e</sup> woensdag van de maand om 12.00 uur
Eetpunt Gooiendaag, Horst Anke Cuenen	077 3982414	1x per maand op woensdag
Eetpunt in 't Gasthous Horst Petra Leijssen	06 34112211	1x per maand op donderdag



Eetpunt "Schuuf gezellig aan" Meterik	06 38230621	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> maandag van de maand om 12.15 uur
La Providence, Grubbenvorst	077 35555644 info@laprovidence.nl	Elke dag een warme maaltijd mogelijk
Naesenhof, Broekhuizen/-vorst Truus Muijers	077 4631976 06 38680866	3 <sup>e</sup> woensdag van de maand om 12.30 uur
Eetpunt MFA Kerkebos in Swolgen, Zus Arts	06 14065502 zus@schoolstraat6.nl	Elke 2e en 4 <sup>e</sup> dinsdag van de maand 12.30 u
Café Oud Meerlo, Meerlo Lia van den Elsen-Peeters	06 15368475 lia.peeters@live.nl	2e dinsdag van de maand om 12.00 uur
Zonnehof, Tienray Wil Stultjens en Riny Hendriks	06 10707426 06 16322135	4 <sup>e</sup> 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 3980003 info@onzeloods.nl	Elke dinsdag en donderdag 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. Samen met de maaltijden kunnen boodschappen van de PLUS bezorgd worden.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
De Maaltijdservice	0478 745074	www.demaaltijdservice.nl
Apetito	0800 0232975	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 niet meer kunnen deelnemen aan het openbaar vervoer en zelf niet meer kunnen autorijden en fietsen.

Voor vragen over een gehandicaptenkaart kunt u terecht bij JPH-advies. Voor vragen over een rolstoel, scootmobiel of andere hulpmiddelen kunt u terecht bij Team Toegang.

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

Op elke eerste maandag van de maand van 13.30-15.00 uur is er een inloopspreekuur voor openbaar vervoer in de Bibliotheek in 't Gasthoês. Er zijn vrijwilligers die advies geven en een keer mee kunnen gaan om uitleg te geven over het openbaar vervoer (OV).

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Team Toegang Horst aan de Maas	077 4779777	www.horstaandemaas.nl
Vervoer in America	06 38294416	vervoer@inamerica.nl
Wensbus Kronenberg-Evertsoord	06 25168466	wensbus@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Omnibuzz	0900 0699	info@omnibuzz.nl

Valys	0900 9630	<a href="http://www.valys.nl">www.valys.nl</a>
JPH advies	030 7601670	<a href="http://www.jph-consult.nl">www.jph-consult.nl</a>
AutoMaatje vervoersservice van KBO Sevenum en ANWB	06 19556175 Op werkdagen 09.00 - 12.00 uur	<a href="http://www.kbosevenum.nl">www.kbosevenum.nl</a>
AutoMaatje vervoersservice Seniorenvereniging St. Jan in Grubbenvorst. Coördinator Jos Theuerzeit	06 11125450	
Spreekuur Openbaar Vervoer eerste maandag van de maand van 13.30- 15.00 uur in de Bibliotheek		<a href="http://www.kommeesamenoppad.nl">www.kommeesamenoppad.nl</a>

## 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.

Wilt u beter leren omgaan met de computer, tablet of smartphone? De online cursussen van Seniorweb volgt u thuis en zijn gratis. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. Een overzicht van de cursussen vindt u op de activiteitenagenda van BiblioNu.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
BiblioNu in 't Gasthoes	077 3982339	<a href="http://www.biblionu.nl">www.biblionu.nl</a> <a href="https://biblionu.op-shop.nl">https://biblionu.op-shop.nl</a>
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, maandag en dinsdagochtend van 9.30-13.00 en vrijdag van 09.30 tot 16.00 uur. Men kan gebruik maken van de Wensbus.	077 4673348 06 28086781	kompeniej@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
VoorMekaar Norbertuswijk Horst, Gebroeders van Doornelaan 25 Horst.	06 26616487	voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl
Inloopochtend van maandag 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 14.00-16.00 uur.	06 26616487	www.norbertuswijk.nl
HobbyGilde: cursussen en activiteiten op sociaal, cultureel, educatief en sportief gebied in 't Gasthoes.	06 18232600	bestuur@hobbygilde.nl www.hobbygilde.nl
Gemeenschapshuis MFC de Zwingel in Melderslo. Dagvoorziening de Zwingel is op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur. Ook is er een DUO-fiets beschikbaar.	06 23436743	dagvzmelderslo@gmail.com www.dagvoorzieningdezwingel.nl
Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof Monique Hermans. Elke dinsdag van 10.00 tot 14.00 uur.	06 13755022	naesenhof@gmail.com
Open Inloop in de Naesenhof vrijdagochtend Harry de Ridder.	06 26370585	naesenhof@gmail.com
Naoberzorgpunt Meerlo, Mgr. Jenneskensstraat 2 in Meerlo. Inloop eerste en derde vrijdag v.d. maand 10.00-12.00 uur	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
KANZ Tienray, dienstencentrum 't Zonnehof in Tienray. Spreekuur: maandag 10.00-11.30 uur.	06 31183789 (na 18.00 uur)	naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com
Naoberzorg Swolgen, Open inloop donderdag 10.00-11.30 uur bij het MFA Swolgen/Tienray. Ook is er een DUO-fiets beschikbaar.	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl

Stichting dorpsdagvoorziening 't Roëzekrenske bij Smetenhof in Lottum Woensdag 10.00-15.30 uur.	06 19276353	roezekrenske@gmail.com
Stichting Grubbenvorst-online, vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst. Op de website staan veel activiteiten.		www.grubbenvorst-online.nl
Grubbenvorst en Lottum hebben een uitgebreide digitale sociale kaart.		www.grubbenvorst-online.nl/organisaties/6366/social-e-kaart-grubbenvorst-lottum
Stichting Kom Erbij, Dorpsdagvoorziening Kloosterstraat 76 Grubbenvorst op dinsdag 10.00-15.30 uur.	06 53718201	coordinator@stichtingkomerbij.nl
Open Inloop Dorpsverbinders Meterik iedere maandag van 13.30 tot 16.00 u	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Wekelijks inloop-uur HeHo Hegelsom, op vrijdagochtend van 10.00-12.00 uur in MFC Debije.	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
Alzheimercafé Horst aan de Maas ledere 1 <sup>e</sup> 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 20618406	mlmunckhof@ziggo.nl
Inloopactiviteit voor senioren bij Onze Loods in Horst. Elke woensdag van 14.00-16.00 uur	077 3980003	www.onzeloods.nl Venloseweg 22-24 5961JD Horst
Voor creatieve activiteiten, een kop koffie, een lunch of luisterend oor kunt u terecht bij His Hope in Horst	06 16915363	www.hishope.nl Torenstraat 43A 5961TG Horst
KBO Horst organiseert dansmiddagen voor ouderen.	06 12399596	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 4641336	franssteeghs@hetnet.nl
KBO Broekhuizen, Toon Petersstraat 9, 5871 AX Broekhuizenvorst	077 4632423	kbo.broekhuizen@gmail.com
KBO Griendtsveen, Helenaveenseweg 4 5766 PB Griendtsveen	06 21513560	kbo@griendtsveen.org

Seniorenvereniging St. Jan, De Zumpel 34, 5971 JA Grubbenvorst	06 42449215	secretariaat@kbogrubbenvorst.nl
KBO Hegelsom, Kogelstraat 36, 5963 AP Hegelsom	077 3982299	kbohegelsom@gmail.com
KBO Horst, Venrayseweg 137a, 5961 NS Horst, Carla Geurts	06 49875802	carlageurts@ziggo.nl
KBO Kronenberg-Evertsoord, Torrestraat 21, 5976NR Kronenberg	077 4673061	info@kbokronenberg-evertsoord.nl
KBO Lottum, Hombergerweg 7, 5973 PE Lottum	077 3662321	kbolottum@gmail.com
KBO Meerlo, Trudy Poels-Hendriks	0478 691900	poels@hetnet.nl
KBO Melderslo, Danielsweg 7, 5962AE Melderslo	077 3982475	kbomelderslo@hotmail.com
KBO Meterik, Dr. Lemmenstraat 31, 5964 AM Meterik	06 40355580	kbometerik@gmail.com
KBO Sevenum, De Kuiper 47, 5975AZ Sevenum	077 4673597	secretaris@kbosevenum.nl
Seniorenvereniging Tienray, Constant Dietzstraat 12, 5865 BC Tienray	0478 691728	hennyrenkens@ziggo.nl
Senioren Vereniging Swolgen H. Martens, Mgr. Aerdsstraat 34, 5866 BG Swolgen	0478 692561	hermannie@ziggo.nl
Seniorennetwerk Horst aan de Maas; samenwerkingsverband van seniorenverenigingen Horst aan de Maas		seniorennetwerkhorstaandemaas@gmail.com

## 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 21672321	www.metjehart.nl

## Momentjes vaan geluk en Bleumkes vaan geluk

'Momentjes vaan 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 vaan geluk' is een initiatief dat alleenstaande en/of eenzame ouderen (70+) verrast met een persoonlijk bezoek en een bloemetje.

Afdeling	Telefoonnummer	Website/e-mail
Momentjes vaan Geluk		
Miranda Hermkens	06 48437583	Momentjesvaangeluk.nl
Stephanie van Rensch	06 48437582	Momentjesvaangeluk@ziggo.nl
Bleumkes vaan Geluk		
Miranda Hermkens	06 48437583	Bleumkesvaangeluk.nl
Stephanie van Rensch	06 48437582	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 48566699 06 48566838	info@samenuitbus.nl

## Vrijwilliger in huis

Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn zet vrijwilligers in voor een spelletje, een wandeling, een goed gesprek, samen koken of boodschappen doen bij mensen in een thuissituatie die door hun fysieke beperkingen of dementie in een 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.

Vrijwilligers van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) ondersteunen mensen in de laatste dagen of weken van hun leven en hun mantelzorger. Dit kan in de thuissituatie of daar waar iemand zich thuis voelt. De hulp kan overdag én 's nachts ingezet worden zodat iemand thuis kan sterven.

Het Toon Hermanshuis heeft ambulante vrijwilligers die mensen met de diagnose kanker en hun naasten thuis begeleiden. Zij kunnen ondersteuning bieden bij het ziekteproces.

Contactpersoon	Telefoonnummer	Website/e-mail
Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn		
Katja Daemen	06 29259496	katjadaemen@proteion.nl
Marianne Nellissen	06 52669079	mariannenellissen@proteion.nl
Humanitas Maatjes GGZ	077 3518158	noordlimburg@humanitas.nl
Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg	06 55790271	www.vptznoordlimburg.nl info@vptznoordlimburg.nl

Toon Hermans Huis Noord-Limburg	085 0163434	www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl horst@toonhermanshuisnoord-limburg.nl
---------------------------------	-------------	--

## Zonnebloem afdelingen

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

Afdeling	Telefoonnummer	Website
Sevenum, L. Vervuurt	06 27294365	www.zonnebloem.nl/sevenum
Horst, Ria Josten	06 47017000	www.zonnebloem.nl/horst
Grubbenvorst/Lottum	077 3661866	
Broekhuizen/Broekhuizenvorst	06 30426347	
Meerlo, afd. de Driehoek Mariëlle Titulair	06 272943 65	
Meterik, Hennie Jenniskens	077 3981496	
Griendtsveen, Lisette Mennen	06 57709733	

## 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 met dementie. 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 persoonlijke spullen van de overledene.

KBO Horst biedt 'Bakkie Troost' gesprekken aan.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Lotgenoten Horst		www.lotgenotenhorst.nl
Toon Emonts	06 38379563	
Marius Janssen	06 42971185	
Synthese gespreksgroep 'omgaan met verlies'	077 3978500	www.synthese.nl a.damhuis@synthese.nl
Momenten van herinnering	06 40957222	www.momentenvanherinnering.nl
Sabine van der Laak		info@momentenvanherinnering.nl
KBO Horst 'bakkie troost gesprekken'	077 3985278	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 als mantelzorger. Zij ontvangen dan nieuwsbrieven, uitnodigingen voor de cursus Mantelzorg in Balans en voor themabijeenkomsten.

Inwoners met (korte) vragen over hun financiën en persoonlijke administratie kunnen terecht bij het spreekuur van STAP. U kunt hier **op afspraak** terecht.

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 3978500	teamhorst@synthese.nl www.synthese.nl
Samenwijzer; preventieve huisbezoeken bij ouderen	077 3978500	teamhorst@synthese.nl www.synthese.nl
Mantelzorgondersteuning	077 3978500	www.synthese.nl mantelzorghorst@synthese.nl
Steun- en Adviespunt (STAP). U kunt <b>op afspraak</b> terecht op woensdag van 13.00-16.00 uur en 1x per 2 weken op maandag van 9.30-12.00 uur in 't Gasthous in Horst.	077 3978500	stap@synthese.nl
Thuisadministratie	077 3978500	thuisadministratiehorst@synthese.nl
Sociaal Juridische Hulpverlening	077 3978500	sjh@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 3978500	thuisadministratiehorst@synthese.nl www.synthese.nl
Steun- en Adviespunt (STAP)	077 3978500 06 25438476	stap@synthese.nl
Team Toegang / schuldhulpverlening	077 4779777	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 30790675	info@mantelzorgmakelaarhorst.nl www.mantelzorgmakelaarhorst.nl
Mantelzorgmakelaar Miranda Fahner Horst aan de Maas	06 21438348	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 mantelzorger.

### Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie

In het leven van mensen met dementie en hun omgeving verandert veel. Vindt u het als mantelzorger 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 6106161	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 eerste 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 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 20618406	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 Katja Daemen Marianne Nellissen	06 29259496 06 52669079	www.proteion.nl katjadaemen@proteion.nl 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 20618406 06 36164919	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 3982339	<a href="http://www.biblionu.nl">www.biblionu.nl</a> <a href="https://biblionu.op-shop.nl">https://biblionu.op-shop.nl</a>

## 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 782555	<a href="http://www.logeerhuiskapstok.nl">www.logeerhuiskapstok.nl</a>

## 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 3522112	<a href="http://www.limburgsmuseum.nl">www.limburgsmuseum.nl</a>

## 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 3746912 06 29184631	<a href="http://www.bergerbaan.nl">www.bergerbaan.nl</a>

