

Samenwijzer

Informatiegids voor senioren
Horst aan de Maas



Juli 2023

Ouderenconsulenten Samenwijzer

Anja Damhuis

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Wonen, Inkomen en Zorg	4
Onafhankelijke cliëntondersteuner	4
Steun- en Advies Punt (STAP) Synthese	4
Levensloopbestendig wonen	5
Veiligheid	5
Valpreventie en bewegen	5
Persoonlijke verzorging	6
Huishoudelijke verzorging	6
Hulpmiddelen en Personen alarmering	6
Huisartsen	6
Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg	7
Klussendiensten en Burenhulp	7
Algemene klussendienst en tuinonderhoud	8
Eetpunten	8
Maaltijden aan huis	9
Verplaatsen en vervoer	9
Bibliotheek aan huis	9
Sociaal netwerk	10
KBO-afdelingen Horst aan de Maas	11
Samenitbus	12
Vrijwilliger als maatje	13
Zonnebloem afdelingen	13
Ondersteuning bij (levend) verlies	13
Synthese en mantelzorgondersteuning	14
Financiën	14
Notaristelefoon	15

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. Het zijn zogenaamde 'voorliggende' voorzieningen.

De gids maakt deel uit van het project Samenwijzer waarbij vrijwillige ouderenconsulenten op huisbezoek gaan bij 75-plussers. Samenwijzer is een samenwerkingsverband tussen gemeente Horst aan de Maas en Synthese.

Mocht u een gesprek willen over uw persoonlijke situatie met één van de vrijwilligers 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 06 36164919

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

Juli 2023

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 ouderen en hun mantelzorgers 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.horstaandemaas.nl
Wonen Limburg	088 38 50 800	www.thuisinlimburg.nl
Kennisloket Thuis in blijvende zorg	088 131 16 57	www.vgz.nl/kennisloket

Onafhankelijke cliëntondersteuner

Een onafhankelijke cliëntondersteuner staat naast u en kan ondersteuning bieden bij gesprekken met de gemeente. Zij kunnen samen met u alles op een rijtje zetten en informatie geven over de mogelijkheden die passen bij uw situatie. Zij kunnen u ook helpen als u het niet eens bent met een beslissing. Er zijn zowel professionele als vrijwillige cliëntondersteuners actief.

Voor de vrijwillige onafhankelijke cliëntondersteuner kunt u terecht bij de lokale KBO-afdeling (voor contactgegevens verwijzen we u naar de adressen verderop in de lijst).

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Vrijwillige cliëntondersteuning KBO		Zie plaatselijke afdelingen
Onafhankelijke cliëntondersteuning MEE	088 4653555	servicepunt@meedemeentgroep.nl
Onafhankelijke cliëntondersteuning Burgerkracht Limburg	085 0212484	clientondersteuning@burgerkrachtlimburg.nl

Steun- en Advies Punt (STAP) Synthese

STAP is een laagdrempelige voorziening voor inwoners uit Horst aan de Maas die een hulpvraag hebben en daarbij ondersteuning en advies vragen. Eén loket waar inwoners terecht kunnen met vragen over wonen, zorg, welzijn, leefbaarheid, mobiliteit, financiën en administratie. Zij hebben op woensdag van 13.00 tot 15.30 uur spreekuur in 't Gasthoes, Gasthuisstraat 25, 5961 GA Horst.

Via onderstaande gegevens kunt u een afspraak met hen maken.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	E-mailadres
Steun- en Adviespunt (STAP) bereikbaar via Synthese	077 3978500	stap@synthese.nl

Levensloopbestendig wonen

Het project Langerthuiswonen.nu zet zich in om mensen te informeren over het feit dat het mogelijk is om langer, zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Zij informeren mensen over de verschillende mogelijkheden die er zijn om uw eigen huis levensloopbestendig te maken. Denk aan technologische aanpassingen (domotica) of dorpels weg halen, deuren verbreden enz. Op hun website staat een test om in één oogopslag te zien hoe toekomst klaar uw woning is en ontvangt u tips waarmee uw woning veiliger, comfortabeler maar ook toegankelijker wordt. Zie langerthuiswonen.nu/label-test
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 m.b.t. aanpassingen in huis bekijken.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	E-mailadres
Langerthuiswonen.nu Niek Geurts	06 13600441	www.langerthuiswonen.nu niek@marketingmakers.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 en 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 sport- of beweegadviseur kan samen met u, telefonisch of bij u thuis, alle mogelijkheden bespreken. Zij kunnen u eventueel begeleiden naar een activiteit. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Manon Smulders van Sport aan de Maas. Voor informatie over valpreventietraining kunt u terecht bij Jorn Beurskens Beweegmakelaar van Negen. 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
Beweegmakelaar Jorn Beurskens	06 11504993	jorn@negen.nl
Beweegadviseur Sport aan de Maas	06 28496442	manonsmulders@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
Huishoudelijke hulpregeling mantelzorgers	077 3978500	Mantelzorghorst@synthese.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 273155	www.m-alert.nl
Zorggroep alarmering ook met professionele opvolging	088 - 61 088 61	www.dezorggroep.nl/personenalarmering
Proteion alarmering ook met professionele opvolging	088-8500000	www.proteion.nl/zorgvragers/zorg-thuis/personenalarmering/

Huisartsen

Huisartsen	Telefoonnummer	Spoed
Huisartsenpraktijk van Weeghel	077 46 74 175	077 4674175 optie 1
Huisartsenpraktijk de Brink	077 46 73 868	077 4673868 optie 1
Huisartsenpraktijk Zorghoes	077 39 81 122 optie 3	077 3 71747
Huisartsenpraktijk dr. Majoor	077 39 85 042 optie 3	077 3971747
Huisartsenpraktijk Nieuwe Huys	077 46 58 999	077 4658999
Huisartsenpraktijk Grubbenvorst	077 36 61 270	077 3661270 optie 1
Huisartsenpraktijk Lottum-Broekhuizen	077 46 31 675 077 46 31 753	077 4631496
Gezondheidscentrum Meerlo	0478 69 13 67	0478 691367
Huisartsenpraktijk America	077 46 41 707	077 4642246
Huisartsenpraktijk Kronenberg	077 46 72 829	077 4672829

Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naoberzorg

Naam	Telefoonnummer	E-mail
America: Dorpsondersteuners America Ellen Jacobs Mariet Roelofs Ellen van Heijster (coördinerend verpleegkundige America Left)	06 22123006 06 27441662 06 25508367	dorpsondersteuner@americaleft.nl ellenvanheijster@americaleft.nl
Hegelsom: HeHo laagdrempelige burenhulp	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
Voor Mekaar Norbertuswijk	06 26616487	voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl
Kronenberg en Evertsoord Dorpsverbinder Veerle Nelissen	06 20745282	dorpsverbinder@welzijn-kronenberg- evertsoord.nl
Meerlo Naoberzorgpunt inloop maandag van 10.00-12.00 uur Gezondheidscentrum	06 28 86 27 84	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Meterik Dorpsverbinders open inloop maandag 13.30 tot 16.00 uur	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Swolgen Naoberzorgpunt open inloop donderdagochtend 10.00-11.30 uur MFA Kerkebos	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl
Tienray Naoberzorgpunt KANZ Spreekuur: maandag van 10.00-11.30 uur in Dienstencentrum 't Zonnehof	06 31183789 (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.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Horst, wijk In de Riet	06 51356536	klusinderiet@gmail.com
Broekhuizen/Broekhuizenvorst	06 44778758	naesenhof@gmail.com
Sevenum KBO, Jan van Rens	077 4672661	
Klussendienst Grubbenvorst Ad Driessens/ Margo Verbeek	077 3662004 077 3662565	adriessens@hotmail.com margoverbeek@ziggo.nl

Algemene klussendienst en tuinonderhoud

Tuinonderhoud, klein schilderwerk, behangen, lamp ophangen, opruimen, klusjes in en rondom de woning; € 12,50 per uur. Uitvoering door werkbegeleider met deelnemer(s).

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	077 398 00 03	Info@onzeloods.nl www.onzeloods.nl
Ledenorganisatie Groene Kruis	088 6107654	www.groenekruisleden.nl/tuinhelp

Eetpunten

Eetpunten	Telefoonnummer/e-mail	Wanneer
Aan de Brug, America Leny Coenen Margaret Versteegen	077 4641628 077 4642068	1 ^e woensdag van de maand om 11.45 uur
Morgenstond, Griendtsveen Jenny van Gestel	0493 529400	2 ^e en 4 ^e donderdag van de maand om 12.00 uur
De Torrekoel, Kronenberg Door v.d. Hulst	077 4671000	2 ^e 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 ^e woensdag van de maand 12.00 uur (leden en niet-leden)
Stichting Eetplein, Hegelsom Tresie Knops	077 3981722	3 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur
Leste Geulde, Horst Aanmelding via KBO Horst	06 12399596 cvught@lijbrandt.nl	2 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur
Gooiendaag, Horst	06 26796841 Petra@gooiendaag.nl	1x per maand op de Berkelstraat en 1x per maand in 't Gasthous
De Zwingel, Melderslo	077 3982475 kbomelderslo@hotmail.com	Laatste vrijdag van de maand om 12.00 uur
Eetpunt "Schuif gezellig aan" Meterik	06 38230621	3 ^e maandag van de maand om 12.15 uur
La Providence, Grubbenvorst	077 3555656 info@laprovidence.nl	Elke dag een warme maaltijd mogelijk
Naesenhof, Broekhuizen/-vorst	Truus Muijsers 077 4631976	3 ^e woensdag van de maand om 12.30 uur
Eetpunt MFA Kerkebos in Swolgen, Zus Arts	06 14065502 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 15368475 lia.peeters@live.nl	2 ^e dinsdag van de maand om 12.00 uur
Zonnehof, Tienray A. Knoops	0478 691662 waknoops@ziggo.nl	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 3980003 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. Ook kunnen zij van maandag tot en met vrijdag warme maaltijden in Horst bezorgen. Een warme maaltijd kost tussen de € 9,10 en € 7,15 exclusief voor- en/of nagerecht (juli 21). Tegelijk met maaltijd kunnen er ook boodschappen van de SPAR bezorgd worden. Hiervoor geldt geen minimum besteding en geen bezorgkosten.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
De Maaltijdservice	0478 74 50 74	www.demaaltijdservice.nl
Apetito	0800 02 32 975 (gratis)	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.

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 0699	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 1955 6175 ma t/m vrij tussen 09.00 - 12.00 uur.	www.kbosevenum.nl

Bibliotheek aan huis

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 EHBD-koffer (Eerste Hulp bij Dementie) met o.a. informatie over dementie, dvd's, kinderboeken en ervaringsverhalen.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Bibliotheek aan Huis	077 3982339	www.biblionu.nl horst@biblionu.nl

Sociaal netwerk

In de gemeente Horst aan de Maas zijn veel gemeenschapshuizen en locaties waar activiteiten worden georganiseerd voor o.a. ouderen.

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Gemeenschapshuis Aan de Brug en dorpsdagvoorziening de Hôeskamer dinsdag en donderdag 13.30-16.30 uur	077 4642068 of 06 42251171	beheerderaandebrug@gmail.com
Gezondheidscentrum Het LaefHoês		info@leafhoes.nl
Gemeenschapshuis de Torrekoel Kronenberg. Dorpsdagvoorziening de Kompeniej, dinsdag van 10.00-13.00 en vrijdag van 09.30 tot 15.30 uur. Men kan gebruik maken van de wensbus.	077 4673348 06 2808678	dorpsdagvoorziening@detorrekoel.nl
VoorMekaar Norbertuswijk Horst, Gebroeders van Doornelaan 25 Horst	06 26616487	voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl
Elke dag open inlooptmoment voor jong en oud in de huiskamer Huis van de Wijk in de Norbertuswijk in Horst		
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, Beemdweg 4, 5962 AT Melderslo/ Dagvoorziening de Zwingel ma, di, do en vrijdag van 10.00 tot 16.00	06 23436743	dagvzmelderslo@gmail.com
Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof Monique Hermans/Harry de Ridder. Elke dinsdag.	06 26370585	naesenhof@gmail.com
Open Inloop in de Naesenhof vrijdagochtend Harry de Ridder	06 26370585	naesenhof@gmail.com
Naoberzorgpunt Meerlo, Raadhuisplein 18. Open inloop maandag 10.00-12.00	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com
KANZ Tienray, dienstencentrum 't Zonnehof, Zonnehof 45 Tienray. Spreekuur: maandag 10.00 tot 11.30	06 16917224	naoberzorgtienray@gmail.com
Naoberzorg Swolgen, Open inloop ma. en don. 10.00 tot 11.30 uur in MFA Kerkebos	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl
Stichting dorpsdagvoorziening 't Roëzekrenske, Smetenhof 6 Lottum Woensdag 10.00 tot 15.30 uur.	06 19276353	
Stichting Grubbenvorst-online, vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst e.o.		www.grubbenvorst-online.nl

Stichting Kom Erbij, Dorpsdagvoorziening Grubbenvorst op dinsdag en donderdag Mariëtte Kepser, Prof. Linssenlaan 2 a5, 5971CJ Grubbenvorst	06 53718201	mariettecoen@ziggo.nl
Diaconie Nu Horst, Parochiezaaltje St. Lambertus- kerk. Inloopochtend op dinsdag 10.00 tot 12.00 uur		diaconie@gmail.com
Open Inloop Dorpsverbinders Meterik iedere maandag van 13.30 tot 16.00	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Wekelijks inloop-uur HeHo Hegelsom, laagdrempelige vorm van burenhulp	06 83513499	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 Gasthous	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 Onze Loods, Venloseweg 22-24 5961JD Horst
KBO Horst organiseert dansmiddagen voor ouderen.	06 12399596	cvught@lijbrandt.nl

KBO-afdelingen 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, 5963AP 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, 5973PE Lottum	077 3662321	kbolottum@gmail.com
KBO Meerlo, Margrietstraat 20, 5864AM Meerlo	0478 692080	groenen.winius@gmail.com
KBO Melderslo, Danielsweg 7, 5962AE Melderslo	077 3982475	kbomelderslo@hotmail.com

KBO Meterik, Dr.Lemmenstraat 31, 5964AM Meterik	077 3984503	kbometerik@gmail.com
KBO Sevenum, De Kuiper 47, 5975AZ Sevenum	077 4673597	secretaris@kbosevenum.nl
KBO Tienray, Constant Dietzstraat 12, 5865BC Tienray	0478 691728	hennyrenkens@ziggo.nl
Senioren Vereniging Swolgen		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 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. Het bloemetje draagt de mooie boodschap dat ze er mogen zijn en dat er aan hen gedacht wordt.

Afdeling	Telefoonnummer	Website/e-mail
Momentjes vaan Geluk Miranda Hermkens Stephanie van Rensch	06 48437583 06 48437582	Momentjesvaangeluk.nl Momentjesvaangeluk@ziggo.nl
Bleumkes vaan Geluk Miranda Hermkens Stephanie van Rensch	06 48437583 06 48437582	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 48566699 06 48566838	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 langdurig 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 29259496	katjadaemen@proteion.nl
Marianne Nellissen	06 52669079	mariannenellissen@proteion.nl
Humanitas Maatjes GGZ	06 83811591	noordlimburg@humanitas.nl
Zorgmaatjes, Floor Goddijn	06 51310609	floorgoddijn@live.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, Mart Geurts	077 4672521	www.zonnebloem.nl/sevenum
Horst, Ria Josten	06 47017000	www.zonnebloem.nl/horst
Grubbenvorst/Lottum	077 3661866	
Broekhuizen/Broekhuizenvorst	077 4631659	
Meerlo, afd. de Driehoek	0478 6918 11	
Meterik, Hennie Jenniskens	077 39814 96	
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 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. Ook Synthese organiseert 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 38379563 06 42971185	www.lotgenotenhorst.nl
Synthese gespreksgroep 'omgaan met verlies' voor mensen die een dierbare zijn verloren	077 3978500	www.synthese.nl a.damhuis@synthese.nl
Momenten van herinnering Sabine van der Laak	06 40957222	www.momentenvanherinnering.nl info@momentenvanherinnering.nl
KBO Horst 'bakkie troost gesprekken'	077 3985278	p.j.verhaegh@xs4all.nl

Synthese en mantelzorgondersteuning

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. Mantelzorgers kunnen bij Synthese terecht voor ondersteuning. Ook kunnen zij zich inschrijven, zij ontvangen dan nieuwsbrieven en uitnodigingen voor themabijeenkomsten. Elke derde donderdag van de maand om 10.30 uur is er een mantelzorgwandeling vanaf het Boscafé.

Hebt u als mantelzorger moeite met regeltaken dan kunt u een beroep doen op een mantelzorgmakelaar. 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.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Synthese	077 3978500	info@synthese.nl www.synthese.nl
Mantelzorgondersteuning	077 3978500	www.synthese.nl www.ikbeneenmantelzorger.nl mantelzorghorst@synthese.nl
Mantelzorgmakelaar Francien Peeters Horst aan de Maas	06 30790675	info@mantelzorgmakelaarhorst.nl www.mantelzorgmakelaarhorst.nl
Mantelzorgmakelaar Miranda Fahner Horst aan de Maas	06 21438348	www.mirandafahner.nl

Financiën

Bij alle organisaties die worden genoemd kunt u zonder verwijzing of indicatie terecht. Het zijn zogenaamde 'voorliggende voorzieningen'. Veel KBO-afdelingen kunnen ondersteunen bij financiële vragen. Zij hebben o.a. vrijwillige belastingadviseurs die kunnen helpen bij uw belastingaangifte. Informeer voor mogelijkheden bij uw afdeling. Vrijwilligers van de Thuisadministratie kunnen u ondersteunen bij het op orde brengen van de (financiële) administratie. Zij kunnen ook adviezen geven m.b.t. het budgetteren. Zij bieden echter geen hulp bij de belastingaangifte.

Voor schuldhulpverlening kunt u terecht bij Team Toegang van de gemeente Horst aan de Maas. U kunt ook altijd terecht bij STAP, een loket waar je terecht kunt met vragen over wonen, welzijn, financiën, administratie etc. Zij hebben spreekuur op woensdag van 13.00 tot 15.30 uur in 't Gasthous. Afspraak kan gemaakt worden via Synthese.

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

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.

synthese
thuis in je wijk



 www.synthese.nl

 info@synthese.nl

 tel 0478 517300



 [synthesethuisinjewijk](https://www.facebook.com/synthesethuisinjewijk)

 [Synthese](https://www.linkedin.com/company/synthese)