



Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route

SamenWijzer

Informatiegids voor senioren

April 2025

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
Persoonlijke verzorging	5
Huishoudelijke verzorging.....	6
Hulpmiddelen en Personenalarmering.....	6
Huisartsen	6
Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en Naobezorg	7
Groene Kruis ledenorganisatie	8
Eetpunten.....	8
Maaltijden aan huis.....	9
Verplaatsen en vervoer	9
Duofiets	10
Bibliotheek.....	10
Dorpsontmoeting.....	11
KBO en ouderenverenigingen Horst aan de Maas.....	13
Vrijwilliger in huis	14
Zonnebloem afdelingen.....	14
Ondersteuning bij rouw en verlies.....	15
Synthese	15
Financiën.....	16
Mantelzorgmakelaar	16
Notaristelefoon	17
Wegwijzer rondom dementie.....	18
Trajectbegeleiders Hulp bij Dementie.....	18
Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie	18
Alzheimercafé en Danssalon.....	18
Dementievrijwilliger	18
Mantelzorgondersteuning	18
Samendementievriendelijk.....	19
Dementheek en Dementiebril	19
Logeershuis Kapstok	19
Onvergetelijk Limburgs Museum	19

Welkom bij de Samenwijzer informatiegids

Deze gids helpt senioren in de gemeente Horst aan de Maas met informatie over wonen, welzijn, zorg en financiën. U kunt bij de meeste organisaties die genoemd worden in deze gids zonder verwijzing terecht.

Wat is Samenwijzer?

Samenwijzer is een samenwerking tussen de gemeente Horst aan de Maas en Synthese. Vrijwillige ouderenadviseurs komen graag bij u thuis op bezoek om u te informeren over regelingen en voorzieningen. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Persoonlijk gesprek

Voor een persoonlijk gesprek over uw situatie met een van de ouderenadviseurs kunt u contact opnemen met Anja Damhuis, coördinator van Samenwijzer via: a.damhuis@synthese.nl of: teamhorst@synthese.nl 077 3978500.

Actuele informatie

Informatie kan snel verouderen. We waarderen het enorm als u aanvullingen en/of wijzigingen doorgeeft aan Synthese.

Synthese t.a.v. Samenwijzer
't Gasthoês
Gasthuisstraat 25
5961 GA Horst
077 3978500

a.damhuis@synthese.nl
teamhorst@synthese.nl

April 2025

Wonen, Inkomen en Zorg

Team Toegang van de gemeente Horst aan de Maas helpt u met vragen over werk, inkomen en zorg.

Telefoongesprek: een medewerker stelt vragen om uw situatie te begrijpen.

Gesprek met consulent: afhankelijk van uw vraag kunt u in gesprek komen met een consulent. Dit kan thuis zijn of op het gemeentehuis. Samen bekijkt u hoe u de situatie kunt verbeteren; met hulp van anderen of met voorzieningen in huis.

Maatwerk: Team Toegang zet zich in voor maatwerk, zodat u krijgt wat u nodig heeft.

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan u (gratis) ondersteunen bij dit gesprek.

Huurwoningen: Neem contact op met Wonen Limburg. Het spreekuur is op maandag tot en met vrijdag tussen 10.00 en 13.00 uur,

Kennisloket 'Thuis in blijvende zorg'. Dit initiatief van Zorgkantoor/ VGZ helpt u met zorgvragen en mogelijkheden voor wonen en zorg.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Team Toegang Horst aan de Maas	077 4779777	www.horstaandemaas.nl
Wonen Limburg, Doolgaardstraat 38 Horst	088 3850800	www.thuisinlimburg.nl
Kennisloket Thuis in blijvende zorg	088 1311657	www.vgz.nl/kennisloket

Ouderenadviseurs

Ouderen kunnen met vragen over zorg, welzijn en wonen terecht bij de ouderenadviseurs van Samenwijzer. Zij komen graag bij u thuis om uitleg te geven over voorzieningen die in deze gids beschreven worden. Veel KBO-afdelingen hebben ook vrijwillige ouderenadviseurs die u kunnen helpen. Informeer bij uw plaatselijke afdeling.

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

Onafhankelijke cliëntondersteuner

Een onafhankelijke cliëntondersteuner kan ondersteuning bieden bij gesprekken. Zij kunnen informatie geven over passende mogelijkheden. Ze kunnen ook helpen als u het niet eens bent met een beslissing.

Vrijwillige cliëntondersteuner: beschikbaar via de lokale KBO-afdeling.

Professionele cliëntondersteuner: beschikbaar via MEE.

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 biedt slimme woonoplossingen voor comfortabel en levensloopbestendig wonen in Horst en Venray. Ze vergroten het bewustzijn over technologische aanpassingen om langer veilig thuis te wonen. Meer informatie vindt u op hun website, inclusief een interactieve demoruimte.

Het **Huis van Morgen in Panningen** is een demonstratiewoning waar u elke donderdagmiddag van 14.00 en 16.00 uur handige aanpassingen kunt bekijken om langer thuis te blijven wonen.

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

Veiligheid

Voelt u zich onveilig in uw woning of wijk? Wilt u dit doorgeven aan de politie maar is het geen spoedgeval? Maak dan een melding. Dit kan gaan over onveilig verkeersgedrag, overlast of strafbare feiten zoals diefstal, inbraak, vernieling, beschadiging, geweld, bedreiging en oplichting.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Politie	0900 8844	www.politie.nl

Valpreventie: Stevig Staàn

Stevig Staàn helpt om zo lang mogelijk veilig thuis te wonen. Het is bestemd voor zelfstandig wonende ouderen die bang zijn om te vallen of al eens gevallen zijn. Men kan 3 minuten of meer lopen. Dit mag ook met een rollator of stok. Stevig Staàn helpt om spierkracht, evenwicht en conditie te trainen. Het vermindert het risico op vallen. Meer informatie: www.horstaandemaas.nl/stevig-staan

Bewegen is belangrijk als je ouder wordt. Een beweegmakelaar kan u helpen met sport- en beweegactiviteiten. Ze kunnen u begeleiden naar activiteiten. Zij besteden aandacht aan valpreventie en veilig fietsen. Voor een overzicht van activiteiten kijk op: www.horstaandemaas.nl/stevig-staan

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Negen	077 2058308	Info@negen.nl
Projectleider Stevig Staàn en Beweegmakelaar Maloe Janssen	06 82756064	Maloe@negen.nl www.negen.nl

Persoonlijke verzorging

Naam/Organisatie
Informeër 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

Heeft u tijdelijk hulpmiddelen nodig voor verpleging, revalidatie of herstel na operatie? Bezoek Medipoint in Venray, Blerick of in ziekenhuis VieCuri in Venlo.

Met een persoonlijk alarmapparaat is hulp binnen handbereik. Via een draadloze alarmknop kunt u eenvoudig alarm slaan en hulp inschakelen van familie, burens of vrienden. Meer informatie vindt u op www.seniorenalarmen.nl. Professionele opvolging is mogelijk met een indicatie voor wijkverpleging of WLZ. U dient dan 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 en website
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 www.laefhoes.nl
Broekhuizen(vorst) ThuisIn voor inwoners met vragen Monique Hermans Harry de Ridder Iedere 1 ^e dinsdag van de maand van 14.00-15.00 uur	 06 13755022 06 26370585	
Hegelsom HeHo laagdrempelige burenhulp Inloopspreekuur: dinsdag 14.00-16.00 en vrijdag 10.00-12.00 uur MFC Debije	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
Horst Norbertuswijk Voor Mekaar Norbertuswijk	06 26616487	voormekaar@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl
Kronenberg en Evertsoord Dorpsverbinder	06 28086781	dorpsverbinder@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Meerlo Naoberzorgpunt inloop 1 ^e en 3 ^e vrijdag v.d. maand 10.00-12.00 in Bruishuis	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Meterik Dorpsverbinders open inloop maandag 13.30-16.00 uur	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com www.dorpsraadmeterik.nl
Sevenum Dorpsteam Sevenum Coördinator Yvonne Theunissen-Wijnen Infocafé donderdag 14.00-16.00 uur in de Wingerd	06 19598182	info@infocafesevenum.nl www.infocafesevenum.nl
Swolgen Naoberzorgpunt open inloop donderdag 10.00-11.30 uur MFA Kerkebos	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl
Tienray KanZ Naoberzorg inloopspreekuur en gezellig samenzijn in Zonnehof maandag 10.00-12.00 uur. Medio 2025 mogelijk verhuizing huiskamer MFC 'de Zaal' Huub Driessen	06 31183789 (na 18.00 uur)	naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com

Groene Kruis ledenorganisatie

Groene Kruis Ledenorganisatie heeft een aanbod van producten en diensten. Ze zijn gericht op zorg en advies, gezond en fit en persoonlijke verzorging. Maar ook op gemaksdiensten aan huis zoals klushulp en tuinonderhoud. Leden van Groene Kruis krijgen korting op tuinonderhoud. U kunt er ook terecht voor een gezondheidscheck en rijbewijskeuring.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	E-mail
Ledenorganisatie Groene Kruis	088 6107654	www.groenekruisleden.nl ledenorganisatie@dezorggroep.nl

Eetpunten

Eetpunten	Telefoonnummer/e-mail	Wanneer
America LaefHoes Beej Oos aan taffel, Nelly Mulders	06 37327571	1 ^e en 3 ^e woensdag van de maand om 11.45 uur
Broekhuizen Eetpunt Naesenhof, Truus Muijsers	077 4631976	ledere 3e woensdag van de maand 12.30 uur
Griendtsveen Eetplein Morgenstond	06 13253793 kbo@griendtsveen.org	2 ^e en 4 ^e donderdag van de maand 12.00 uur
Grubbenvorst La Providence, Grubbenvorst	077 35555644 info@laprovidence.nl	Elke dag een warme maaltijd mogelijk
Hegelsom Eetplein Tresie Knops, MFC Debije	077 3981722	3 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur
Horst Eetplein Leste Gulde via KBO Horst	06 12399596 cvught@lijbrandt.nl	2 ^e woensdag van de maand om 12.00 uur
Horst Eetpunt Gooiendaag (wachtljst)	077 3982414	1x per maand op woensdag
Horst Eetpunt 't Gasthoës Horst Petra Leijssen	06 34112211	1x per maand op donderdag
Horst Venloseweg 22-24 Horst Onze Loods samen koken en eten 'wat de pot schaft' (€7,50). Men kan gezellig koffiedrinken, een spelletje spelen, krantje lezen en eten	077 3980003 info@onzeloods.nl Vooraf aanmelden (vol=vol) www.onzeloods.nl	donderdag (even weken) 14.00-18.00 uur
Meerlo Café Oud Meerlo Lia van den Elsen-Peeters	06 15368475 lia.peeters@live.nl	2 ^e dinsdag van de maand om 12.00 uur
Meterik Eetpunt 'Schuuf gezellig aan' Meterik	06 38230621	1 ^e en 3 ^e maandag van de maand om 12.15 uur
Sevenum Lo Sole Voor leden van de KBO	077 4672661 secretaris@kbosevenum.nl	3 ^e woensdag van de maand 12.00 uur
Sevenum de Wingerd	info@wingerdsevenum.nl	donderdag 18.00 uur
Swolgen Eetpunt MFA Kerkebos Swolgen Zus Arts	06 14065502 zus@schoolstraat6.nl	elke 2e en 4 ^e dinsdag van de maand 12.30 u

Eetpunten	Telefoonnummer/e-mail	Wanneer
Tienray Zonnehof Wil Stultjens Riny Hendriks	06 10707426 06 16322135	4 ^e dinsdag van de maand om 12.30 uur

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 SPAR bezorgd worden.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
De Maaltijdservice	0478 745074	www.demaaltijdservice.nl
Apetito	0800 0232975	www.apetito-shop.nl

Verplaatsen en vervoer

Omnibuzz Vervoerspas: Voor mensen die niet met het OV kunnen reizen en niet kunnen autorijden of fietsen. Vraag bij Team Toegang of u in aanmerking komt.

Gehandicaptenparkeerkaart: Voor mensen die door hun beperking zeer korte afstanden kunnen lopen en/of afhankelijk zijn van anderen. Vragen? Neem contact op met JPH-advies.

Hulpmiddelen: Voor rolstoelen, scootmobielen en hulpmiddelen neem contact op met Team Toegang.

Valys: Bovenregionaal vervoer tegen gereduceerd tarief. Indicatie van de gemeente nodig.

Inloopspreekuur Kommee met het OV: Elke eerste maandag van de maand van 13.30-15.00 uur in Bibliotheek in 't Gasthoês. Vrijwilligers geven advies en kunnen een keer meegaan om uitleg te geven over het 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 www.omnibuzz.nl/reiswijzer
Valys	0900 9630	www.valys.nl
JPH advies	030 7601670	www.jph-consult.nl
AutoMaatje vervoersservice van KBO Sevenum en ANWB	06 19556175 9.00-12.00 uur	www.kbosevenum.nl
AutoMaatje vervoersservice Seniorenvereniging St. Jan in Grubbenvorst. Coördinator Jos Theuerzeit	06 11125450	
Spreekuur Openbaar Vervoer 'Kommee met het OV' 1e maandag v.d. maand 13.30-15.00 in Bibliotheek in 't Gasthoês		www.kommeesamenoppad.nl

Duofiets

Op veel plaatsen is een duofiets te leen. Kosten zijn vaak €5,00 per dagdeel.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/mail
America Dorpscoöperatie America Left Hay Mulders via: Via Vervoer in America	06 38294416	hay.mulders@ziggo.nl
Hegelsom Robert Claessens Wienes	06 51963040	www.zorgboerderijwienes.nl
Grubbenvorst La Providence	077 355 5656	www.laprovidence.nl
Horst Hof te Berkel via Zonnebloem	077 3559555	duofiets.htb@hotmail.com
Lottum Smetenhof (komt binnenkort beschikbaar)	06 17851333	e.keiren@smetenhof.nl
Swolgen Naoberzorgpunt	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl
Meerlo Naoberzorgpunt	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Melderslo De Zwingel	06 48054033 12.00-14.00 uur	www.dezwingel.nl

Bibliotheek

Bibliotheek aan Huis: Kunt u niet zelf naar de Bibliotheek komen door ziekte, ouderdom of beperking? Maak dan gebruik van Bibliotheek aan Huis.

Dementheek: De Bibliotheek heeft een informatiepunt over dementie met puzzels, herinneringskoffers, boekjes voor (klein)kinderen en informatie voor mantelzorgers. Maandelijks zijn er workshops met een Virtual Reality bril om dementie beter te begrijpen.

Informatiepunt Digitale Overheid: Hier kunt u terecht met vragen over belastingen, toeslagen, DigiD, rijbewijs, E-health, huur- en zorgtoeslag, energietoeslag, donoregistratie en meer. Het spreekuur is gratis. U hoeft geen lid te zijn.

Seniorweb: Wilt u beter omgaan met de computer, tablet of smartphone? Volg gratis online cursussen van Seniorweb. U hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek. Bekijk de activiteitenagenda van BiblioNU.

Digitaal spreekuur: Vrijwilligers bieden hulp bij alle digitale vragen. Zij kunnen helpen met vragen over tablets, iPad, laptop, smartphone en e-reader.

Klik en Tik: Dit is een gratis online oefenprogramma in de bibliotheek. Met korte video's leer je basisvaardigheden zoals websites bekijken, e-mailen en downloaden. Ideaal voor mensen die niet of nauwelijks met een computer hebben gewerkt.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
BiblioNu in 't Gasthoês	077 3982339	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 Gasthoês		

Dorpsontmoeting

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
America Dorpsdagvoorziening de Hôeskamer. 'Aan de Brug' dinsdag en donderdag 13.30-16.30 uur. Contactpersoon: Ellen van Heijster	06 25508367	ellenvanheijster@americaleft.nl www.peelklokje.nl
Broekhuizen Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof dinsdag 10.00-14.00 uur Monique Hermans	06 13755022	naesenhof@gmail.com
Open Inloop Naesenhof vrijdagochtend Harry de Ridder	06 26370585	naesenhof@gmail.com
Huiskamerproject José Peeters donderdagmiddag	077 4631644	naesenhof@gmail.com
Grubbenvorst Dorpsdagvoorziening 'Kom Erbij' dinsdag 10.00-15,30 uur Kloosterstraat 76	06 53718201	coordinator@stichtingkomeerbij.nl
Grubbenvorst Grubbenvorst-online, vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst. Op de website staan veel activiteiten.		www.grubbenvorst-online.nl
Hegelsom Inloopuur HeHo vrijdagochtend 10.00-12.00 uur in MFC Debije	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
Horst Norbertuswijk Inloopochtend: maandag t/m vrijdag 9.30-12.00 Huis van de Wijk. 'Kom op de Soep': zondag 11.00-13.00 u. Handwerkclub: maandag 14.00-16.00 u.	06 26616487	www.norbertuswijk.nl Samendoen@norbertuswijk.nl
Horst HobbyGilde: cursussen en activiteiten op sociaal, cultureel, educatief en sportief gebied in 't Gasthoês.	06 18232600	bestuur@hobbygilde.nl www.hobbygilde.nl
Horst Venloseweg 22-24 Horst Inloopactiviteit Onze Loods maandag, t/m donderdag 9.00-16.00 uur en	077 3980003	www.onzeloos.nl Info@onzeloos.nl

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
vrijdag 9.00-12.00 uur. Woensdag om 12.00 uur: vers kopje soep €1,- 1 ^e Woensdag van de maand 'Meet & talk' met begeleiders 13.30-15.30 uur		
Horst Torenstraat 43A Horst Multiculturele huiskamer 'His Hope' maandag tot en met vrijdag 10.00-16.00 uur voor koffie, lunch, luisterend oor en creatieve activiteiten	06 16915363	www.his-hope.nl Info@his-hope.nl
Horst Alzheimercafé: iedere 1 ^e maandag van de maand in 't Gasthoês 19.00 uur. Danssalon: iedere 3 ^e maandag van de maand om 14.30 uur in 't Gasthoês	06 20618406	mlmunckhof@ziggo.nl
Kronenberg Dorpsontmoeting de Kompeniej Torrekoel. Maandag en dinsdag 9.30-13.00 uur en vrijdag 09.30- 16.00 uur Inzet Wensbus is mogelijk	077 4671875 06 28086781	kompeniej@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Lottum Dorpsdagvoorziening 't Roëzekrenske woensdag 10.00-15.30 in Smetenhof	06 19276353	roezekrenske@gmail.com
Melderslo Dagvoorziening MFC de Zwingel op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur Open inloop Welzijn Melderslo 2e en 4e maandag van de maand 14.00-16.00 u.	06 23436743	dagvzmelderslo@gmail.com www.dagvoorzieningdezwingel.nl
Meerlo Naoberzorgpunt inloop 1e en 3e vrijdag v.d. maand 10.00-12.00 uur Bruishuis Mgr. Jenneskensstraat 2	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Meterik Open Inloop MFC Dorpsverbinders Meterik maandag 13.30 tot 16.00 uur	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Tienray KANZ dienstencentrum Zonnehof maandag 10.00-11.30 uur	06 31183789 (na 18.00 uur)	naoberzorgtienray@gmail.com www.naoberzorgtienray.com
Sevenum Dorpshuiskamer Efkes Same maandag 14.00-16.00 en donderdag 19.00-21.00 uur in de Wingerd	06 53635433	
Swolgen Naoberzorg open inloop donderdag 10.00-11.30 uur MFA Kerkebos	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl www.naoberzorgswolgen.nl

KBO en ouderenverenigingen Horst aan de Maas

KBO Limburg ondersteunt senioren om prettig en comfortabel ouder te worden en verbonden te blijven met de samenleving. Ze bieden belangenbehartiging, advies en informatie over gezondheid, wonen, vervoer en financiën. Ook organiseren ze activiteiten voor ontmoeting, ontspanning en ontwikkeling. In Horst aan de Maas zijn verschillende seniorenverenigingen actief.

Afdeling en naam	Telefoonnummer	E-mail
KBO America	077 4641336	franssteeghs@hetnet.nl
KBO Broekhuizen(vorst)	077 4632423	kbo.broekhuizen@gmail.com
KBO Griendtsveen	06 21513560	kbo@griendtsveen.org
Seniorenvereniging St. Jan Grubbenvorst	06 42449215	seniorengrubbenvorst@gmail.com
KBO Hegelsom	077 3982299	kbohegelsom@gmail.com
KBO Horst	06 49875802	Info@kbohorst.nl www.kbohorst.nl
KBO Kronenberg-Evertsoord	077 4673061	info@kbokronenberg-evertsoord.nl
KBO Lottum	077 3662321	kbolottum@gmail.com
KBO Meerlo	0478 691900	Kbomeerlo@gmail.com
KBO Melderslo	06 55964015	kbomelderslo@hotmail.com
KBO Meterik	06 40355580	kbometerik@gmail.com
KBO Sevenum	077 4673597	secretaris@kbosevenum.nl
Senioren Vereniging Tienray	0478 691728	hennyrenkens@ziggo.nl
Senioren Vereniging Swolgen	0478 692561	hermannie@ziggo.nl
Seniorennetwerk Horst aan de Maas		seniorennetwerkhorstaandemaas@gmail.com

Ouderen die behoefte hebben aan meer contact

Met je Hart verbindt kwetsbare mensen en zorgt voor ontmoetingen. Zo krijgen mensen aandacht en steun, wat het leven fijner maakt.

'Bleumkes vaan geluk' verrast eenzame ouderen (70+) met een bezoek en een bloemetje.

Vereniging Sterke Benen organiseert maandelijkse wandel- en fietstochten in Noord-Limburg op zondag voor alleenstaanden die hun partner hebben verloren.

SamenUitBus is voor senioren die contact willen en samen deel willen nemen aan gezellige en leuke uitstapjes.

Afdeling	Telefoonnummer	Website/e-mail
Met je Hart Monique Janssen	06 21672321	www.metjehart.nl
Bleumkes vaan Geluk	06 48437583	bleumkesvaangeluk.nl
Miranda Hermkens	06 48437582	bleumkesvaangeluk@kpnmail.nl
Stephanie van Rensch		
Vereniging Sterke Benen	06 53726561	haychristiaens@me.com
Hay Christiaens		
SamenUitBus	06 48566699	info@samenuitbus.nl
Maandag en donderdag bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur.	06 48566838	www.samenuitbus.nl

Vrijwilliger in huis

Proteion Welzijn: Vrijwilligers helpen mensen thuis met spelletjes, wandelen, praten, koken of boodschappen doen. Dit is voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking of dementie. Maar ook om de mantelzorger te ontlasten.

Humanitas Maatjes: vrijwilligers maken uitstapjes of praten met mensen met psychische of psychiatrische problemen die zich soms eenzaam voelen. Ze bieden een luisterend oor en staan open voor gesprekken over morele kwesties en levensvragen.

Vrijwilligers Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ): vrijwilligers ondersteunen mensen in de laatste levensfase en hun mantelzorgers zodat mensen thuis kunnen sterven. De ondersteuning kan zowel overdag als 's nachts. Dit kan in de thuissituatie of daar waar iemand zich thuis voelt.

Toon Hermanshuis: vrijwilligers begeleiden mensen met kanker en hun naasten tijdens het ziekteproces.

Contactpersoon	Telefoonnummer	Website/e-mail
Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn Katja Daemen Marianne Nellissen	06 29259496 06 52669079	katjadaemen@proteion.nl mariannenellissen@proteion.nl
Humanitas Maatjes GGZ	06 83811591	noordlimburg@humanitas.nl www.humanitas.nl/noordlimburg
Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg	06 55790271	www.vptznoordlimburg.nl info@vptznoordlimburg.nl
Toon Hermans Huis Noord-Limburg	085 0163434	www.toonhermanshuisnoordlimburg.nl horst@toonhermanshuisnoordlimburg.nl

Zonnebloem afdelingen

De Zonnebloem is een 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
Afdeling Horst (Norbertus- en Lambertuswijk, Griendtsveen, Meterik, Melderslo, Hegelsom en America) Ria Josten secretaris	06 47017000	www.zonnebloem.nl/horst riajosten@hotmail.com
Afdeling Grubbenvorst/Lottum	077 3661866	
Afdeling Broekhuizen/Broekhuizenvorst	06 30426347	
Afdeling de Driehoek (Meerlo, Tienray en Swolgen) Maria Kuijpers (secretaris)	06 38381700	
Afdeling Sevenum, L. Vervuurt	06 27294365	www.zonnebloem.nl/sevenum

Ondersteuning bij rouw en verlies

Verlies en Rouw: Verlies kan optreden na overlijden van een geliefde, maar ook bij ingrijpende gebeurtenissen zoals verlies van gezondheid of een partner met dementie. Lotgenoten Horst aan de Maas organiseert groepsgesprekken en wandelgroepen voor mensen die hiermee te maken hebben.

Gespreksgroepen: Synthese organiseert in Venray gespreksgroepen voor mensen die een dierbare hebben verloren.

Creatief met Herinnering: Saldersbron organiseert maandelijks creatieve bijeenkomsten waar lotgenoten iets tastbaars maken van herinneringen aan hun dierbare.

Gesprekspartners Levensvragen: KBO Horst biedt gesprekspartners aan die de partners van overleden leden bezoeken. Ze bieden een luisterend oor en wijzen de weg naar hulp voor leden met levensvragen.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Lotgenoten Horst Toon Emonts Marius Janssen	06 38379563 06 42971185	www.lotgenotenhorst.nl Lotgenotenhorst@gmail.com
Synthese gespreksgroep 'omgaan met verlies'	077 3978500	www.synthese.nl a.damhuis@synthese.nl
Creatief met herinnering 2e woensdag van de maand 14.00-16.30 uur in de Saldersbron: Jolanda van Dijk	06 55516753	www.saldersbron.nl/evenementen/saldersbron- creatief
Gesprekspartners Levensvragen KBO Horst Piet Verhaegh en Waltraud Verhoog	077 3985278	p.j.verhaegh@xs4all.nl Waltraudverhoog@gmail.com

Synthese

Samenwijzer: Ouderen kunnen met vragen over zorg, welzijn en wonen terecht bij de ouderenadviseurs van Samenwijzer. Zij komen graag bij u thuis en geven uitleg over regelingen en voorzieningen.

Mantelzorgers kunnen bij Synthese ondersteuning krijgen, zowel individueel als in groepen. Mantelzorgers en netwerkpartners kunnen zich inschrijven voor de nieuwsbrief. Men blijft dan goed op de hoogte van activiteiten, cursussen en themabijeenkomsten.

Stap: Inwoners met (korte) vragen over financiën en persoonlijke administratie kunnen op afspraak terecht bij het spreekuur van STAP.

Thuisadministratie: vrijwilligers helpen (tijdelijk) met ordenen, budgetteren en aanvragen van gemeentelijke regelingen en toeslagen. Doel: zelfstandig beheren van administratie en financiën.

Sociaal Juridische hulpverlening: Mensen met vragen over wetten en regels kunnen gratis terecht bij Sociaal Juridisch Hulp van Synthese.

Opbouwwerk: De organisatie steunt initiatieven in buurten, dorpen en wijken die bijdragen aan een verbeterde leefomgeving. De opbouwwerker biedt ondersteuning aan inwoners.

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) op afspraak woensdag 13.00-16.00 uur en 1x per 2 weken op maandag van 9.30-12.00 uur in 't Gasthoês Horst.	077 3978500	stap@synthese.nl
Thuisadministratie	077 3978500	thuisadministratiehorst@synthese.nl
Sociaal Juridische Hulpverlening	077 3978500	sjh@synthese.nl

Financiën

Financiële Ondersteuning: Veel KBO-afdelingen bieden hulp bij financiële vragen en belastingaangifte. Informeer bij de afdeling.

Korte vragen: voor korte vragen over financiën en administratie kunt u terecht bij STAP.

Thuisadministratie: Vrijwilligers helpen met het op orde brengen van uw administratie en geven budgetadvies. Zij bieden geen hulp bij de belastingaangifte.

Schuldhulpverlening: Voor schuldhulp kunt u terecht bij Team Toegang 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

Mantelzorgmakelaars kennen de zorgwereld goed en helpen mantelzorgers door informatie te geven en regeltaken over te nemen. Ze helpen bij het organiseren van zorg, vragen indicaties aan en begeleiden bij persoonsgebonden budget. Vaak worden de kosten vergoed vanuit aanvullende verzekeringen. Informeer bij uw verzekeraar of kijk op www.bmzm.nl voor meer informatie.

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

Mensen met vragen over een testament of levenstestament kunnen terecht bij de Notaristelefoon: 0900 3469393 (80 ct. per minuut). U kunt ook een afspraak maken bij een notaris in uw omgeving.

Wegwijzer rondom dementie

Trajectbegeleiders Hulp bij Dementie

Bij een diagnose van dementie kan de huisarts of geriater een trajectbegeleider van Hulp bij Dementie inschakelen. Deze begeleiders geven advies en helpen bij het vinden van de juiste ondersteuning. Ze zijn het vaste aanspreekpunt en kunnen cliënt en mantelzorgers informeren over lokale mogelijkheden.

Gespreksgroep mantelzorgers Hulp bij Dementie

In het leven van mensen met dementie en hun omgeving verandert veel. Wilt u als mantelzorgers ervaringen uitwisselen met anderen? Dit kan steun bieden. De groep, begeleid door twee trajectbegeleiders van Hulp bij Dementie, komt twee keer per maand samen in Hof te Berkel.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Hulp bij Dementie	088 6106161	www.hulpbijdementie.nl info@hulpbijdementie.nl

Alzheimercafé en Danssalon

In het Alzheimercafé krijgt u informatie over dementie en kunt u anderen ontmoeten. Het vindt elke eerste maandag van de maand om 19.00 uur plaats in 't Gasthoês in Horst.

Ouderen met en zonder dementie kunnen dansen in de danssalon. Dit is elke derde maandagmiddag van de maand van 14.30 tot 16.30 uur in 't Gasthoês 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

Als mantelzorgers even vrij? Een opgeleide dementievrijwilliger komt bij u thuis voor ondersteuning en activiteiten. Deze vrijwilligers worden begeleid door trajectbegeleiders van Hulp bij Dementie.

Afdeling	Telefoonnummer	Website/e-mail
Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn		www.proteion.nl
Katja Daemen	06 29259496	katjadaemen@proteion.nl
Marianne Nellissen	06 52669079	mariannenellissen@proteion.nl

Mantelzorgondersteuning

Synthese biedt informatie en ondersteuning aan mantelzorgers, zowel individueel als in groepen. Mantelzorgmakelaars kunnen regeltaken overnemen. Voor meer informatie, zie elders in deze gids

Samendementievriendelijk

Vrijwilligers van Samendementievriendelijk organiseren voorlichtingen over dementie voor organisaties en verenigingen. We streven naar een dementievriendelijke gemeenschap. Voorlichting kan op locatie plaatsvinden. Op de website vindt u tips, informatie en online trainingen over dementie.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Coördinator Isabel van den Munckhof Anja Damhuis, Synthese	06 20618406 06 36164919	www.samendementievriendelijk.nl a.damhuis@synthese.nl

Dementheek en Dementiebril

De Dementheek in de Bibliotheek In 't Gasthoës in Horst biedt materiaal en informatie over dementie, zoals puzzels, herinneringskoffers, boekjes voor (klein)kinderen en informatie voor mantelzorgers. BiblioNu organiseert twee keer per maand workshops met Virtual Reality-brillen, zodat u kunt ervaren hoe het is om dementie te hebben. Dit bevordert kennis en begrip.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
BiblioNu	077 3982339	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 782555	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 3522112	www.limburgsmuseum.nl

