synthese
thuis in je wijk

Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route

gemeente horst aan de maas

SamenWijzer

Informatiegids voor senioren

Oktober 2026

Horst aan de Maas



077 397 85 00
teamhorst@synthese.nl
synthese.nl

Inhoud

Welkom bij de Samenwijzer informatiegids **3**
Wonen, Inkomen en Zorg **4**
Ouderenadviseurs **4**
Onafhankelijke cliëntondersteuner **4**
Zorgeloos (levensbestendig) wonen **5**
Veiligheid **5**
Blijf stevig staan èn in beweging **6**
Huishoudelijke verzorging **6**
Hulpmiddelen en Personenalarmering **6**
Dorpsondersteuners, dorpsverbinders, Naoberzorg en ThuisIN **7**
Groene Kruis ledenorganisatie **8**
Eetpunten **8**
Maaltijden aan huis **9**
Verplaatsen en vervoer **10**
Duofiets **11**
Bibliotheek **11**
Dorpsontmoeting **12**
Seniorenverenigingen Horst aan de Maas **15**
Ouderen die behoefte hebben aan meer contact **15**
Vrijwilliger in huis **16**
Zonnebloem afdelingen **16**
Ondersteuning bij rouw en verlies **17**
Synthese **18**
Financiën **19**
Volwassenfonds **19**
Warmmakers **19**
Tijdelijke Ondersteuning Mantelzorgers (TOM-regeling) **20**
Mantelzorgmakelaar **20**
Hulp bij Dementie **20**
Alzheimercafé en Danssalon **21**
Dementievrijwilliger **21**
Samendementievriendelijk en Beleef Dementie **21**
Logeerhuis Kapstok **22**
Gesprekskaarten – Praten over Morgen **22**

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 de coördinator van Samenwijzer van Synthese.

Thuis In Horst aan de Maas - Samen maken we het verschil

In Horst aan de Maas willen we dat iedereen zich thuis voelt. Of je nu jong bent of oud, gezond of kwetsbaar: het liefst blijf je gewoon in je eigen vertrouwde omgeving wonen. Daarom werken inwoners, zorg- en welzijnsorganisaties én de gemeente samen aan vitale dorpen. Dorpen waar we naar elkaar omkijken, elkaar helpen en waar professionele hulp dichtbij is als dat nodig is. We geloven in de kracht van de gemeenschap. Samen bouwen we aan sterke netwerken van mensen, van buren tot zorgprofessionals, die doen wat nodig is. Want samen kom je verder!

Samen Praten over Morgen

De zorg staat onder druk. Er komen steeds meer ouderen, maar er zijn niet genoeg mensen om voor hen te zorgen. We praten daar nog te weinig over. Veel mensen denken pas laat na over de zorg die ze later misschien nodig hebben. Maar de toekomst komt sneller dan we denken. Samen met inwoners, vrijwilligers, initiatieven in dorpen en wijken, gemeente en de opbouwwerkers van Synthese stimuleren we het gesprek over Morgen.

Bent u op zoek naar vrijwilligerswerk en wilt u zich inzetten voor de gemeenschap?

In deze gids staan veel mooie initiatieven. Vaak kunnen zij extra mensen gebruiken. U kunt altijd vrijblijvend rechtstreeks contact opnemen met het initiatief. U kunt natuurlijk ook met vragen terecht bij de opbouwwerkers van Synthese. Zij kunnen u op basis van uw wensen gericht doorverwijzen.

Actuele informatie

Informatie kan snel verouderen. We waarderen het enorm als u aanvullingen en/of wijzigingen doorgeeft aan Synthese, t.a.v. Samenwijzer.

't Gasthoes Gasthuisstraat 25 5961 GA Horst
077 3978500 teamhorst@synthese.nl

oktober 2026

Wonen, Inkomen en Zorg

Toegang: Met vragen kunt u contact opnemen met het klantcontactcentrum van de gemeente Horst aan de Maas. De medewerker zet uw vraag door naar de juiste kantoordienst. Zij nemen dan contact met u op en stellen vragen om uw situatie beter 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: De 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 inloopspreekuur is op maandag, dinsdag en donderdag 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
Toegang Horst aan de Maas	077 4779777	www.horstaandemaas.nl
Wonen Limburg, Doolgaardstraat 38 Horst	088 3850800	www.thuisinlimburg.nl www.wonenlimburg.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 vrijwillige ouderenadviseurs van Samenwijzer. Zij komen graag bij u thuis om uitleg te geven over voorzieningen die in deze gids beschreven worden. Veel ouderenverenigingen hebben ook vrijwillige ouderenadviseurs die u kunnen helpen. Informeer bij uw plaatselijke seniorenafdeling.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	E-mailadres
Samenwijzer: huisbezoeken bij ouderen	077 3978500	teamhorst@synthese.nl www.synthese.nl
Vrijwillige Ouderenadviseurs Ouderenvereniging		zie plaatselijke seniorenafdeling

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 ouderenvereniging.
Professionele cliëntondersteuner: beschikbaar via MEE.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Vrijwillige cliëntondersteuning Seniorenvereniging		Zie plaatselijke seniorenafdelingen
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 op afspraak 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.

De Risk Factory is een belevingscentrum waar senioren leren hoe zij hun eigen veiligheid en gezondheid kunnen vergroten. In verschillende levensechte situaties ervaren zij welke risico's in het dagelijks leven voorkomen en wat je kunt doen bij onder andere brandgevaar, contact met hulpdiensten, hygiëne, online veiligheid en weerbaarheid.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Politie	0900 8844	www.politie.nl
Risk Factory Venlo		www.riskfactorylimburgnoord.nl

Blijf stevig staan èn in beweging



Wist u dat één op de drie 65-plussers elk jaar valt? Met de juiste oefeningen en adviezen kunt u dat risico verkleinen. Stevig Staan helpt u om in beweging te blijven en uw balans te verbeteren. Met oefeningen werkt u aan uw spierkracht en zelfvertrouwen. Zo voelt u zich zekerder én vitaler. In Horst aan de Maas worden bijeenkomsten en cursussen georganiseerd voor zelfstandig wonende 65-plussers. U krijgt tips, leert hoe u vallen voorkomt en kunt testen hoe stevig u staat. U leert ook hoe u veilig kunt opstaan na een val.
Daarnaast kunt u online een gratis valrisico-test doen en zich aanmelden voor een bijeenkomst: **www.horstaandemaas.nl/stevig-staan**

Bewegen en ontmoeten heeft veel voordelen. Toch is meedoen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms zijn er drempels, bijvoorbeeld door financiële redenen, onzekerheid, of omdat je het spannend vindt om alleen te gaan. Vitaliteitsmakelaars kunnen daarbij helpen. Samen kijken zij naar een activiteit die bij u past, zodat u kunt meedoen.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mailadres
Negen; Vitaliteitsmakelaars Tessa Bakker en Maloe Janssen	077 2058308	Info@negen.nl www.negen.nl

Huishoudelijke verzorging

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Huishoudelijke hulp via Wmo Toegang Horst aan de Maas	077 4779777	www.horstaandemaas.nl
America Huishoudelijke hulp via Wmo America Left	06 25508367	ellenvanheijster@americaleft.nl dorpsondersteuner@americaleft.nl

Hulpmiddelen en Personenalarmering

Heeft u tijdelijk hulpmiddelen nodig voor verpleging, revalidatie of herstel na operatie? Bezoek Medipoint in 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 uw netwerk. Meer informatie vindt u op www.seniorenalarmen.nl. Professionele opvolging (van de organisatie waarvan u zorg ontvangt) is mogelijk met een indicatie voor wijkverpleging of WLZ.

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/

Dorpsondersteuners, dorpsverbinders, Naoberzorg en ThuisIN

Dorpsondersteuners, dorpsverbinders en vrijwilligers van de Naoberzorgpunten zijn laagdrempelige contactpersonen in het dorp. Ze kennen de inwoners, zien wat er speelt en ondersteunen bij vragen over welzijn, zorg, mantelzorg en meedoen. Ze verbinden mensen met elkaar, met vrijwilligers en –als het nodig is– met professionele hulp.

ThuisIN Horst aan de Maas is een lokaal samenwerkingsinitiatief in Broekhuizen(vorst), Hegelsom, Lottum en Sevenum. In deze dorpen vormen inwoners, vrijwilligers en professionals een dorpsteam. Ze denken mee over hulpvragen en zoeken samen naar oplossingen voor zorgvragen van inwoners in het dorp. Elk dorp doet dat op z'n eigen manier, passend bij wat er speelt. Zo zorgen we er samen voor dat iedereen mee kan blijven doen.
Het doel van al deze initiatieven is dat inwoners langer fijn en zelfstandig in hun eigen dorp kunnen blijven wonen en dat de onderlinge zorg en gemeenschapskracht wordt versterkt.

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 Broekhuizen(vorst) voor inwoners met vragen Monique Hermans	06 13755022	thuisinbv@gmail.com
Hegelsom HeHo laagdrempelige burenhulp/ Thuis In Hegelsom. 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, In de Riet en Mussenbuurt Voor Mekaar	06 26616487	voormekaar@westenwindhorst.nl www.westenwindhorst.nl

Kronenberg en Evertsoord Dorpsverbinder	06 28086781	dorpsverbinder@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Lottum ThuisIN	077 4779777	IN@horstaandemaas.nl
Meerlo Naoberzorgpunt inloop 1e en 3e vrijdag v.d. maand 10.00-12.00 uur in Bruishuis	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com www.naoberzorgmeerlo.nl
Meterik Dorpsverbinders	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com www.dorpsraadmeterik.nl
Sevenum Dorpsteam Sevenum voor elkaar Coördinator Yvonne Theunissen-Wijnen. Infocafé 1e donderdag van de maand 14.00-16.00 uur in de Wingerd	06 19598182 0645196779	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 Huuskamer van MFC De Zaal maandag 10.00-12.00 uur. Inloop vanaf 9.30 uur	06 31183789	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	1e en 3e woensdag van de maand om 11.45 uur
Broekhuizen Eetpunt Naesenhof, Truus Muijsers	077 4631976 06 38680866	Iedere 3e woensdag van de maand 12.30 uur
Griendtsveen Eetplein Morgenstond	06 13253793 kbo@griendtsveen.org	2e en 4e donderdag van de maand 12.00 uur

Eetpunten	Telefoonnummer/e-mail	Wanneer
Grubbenvorst La Providence, Grubbenvorst	077 35555644 info@laprovidence.nl	Elke dag een warme maaltijd mogelijk
Hegelsom Eetplein Tresie Knops, MFC Debije	077 3981722	3e woensdag van de maand om 12.00 uur
Horst Eetplein Leste Gulde Senioren Horst	06 53726693 thijsschoeber@home.nl	2e woensdag van de maand om 12.00 uur
Horst Eetpunt Gooiendaag	077 3982414	1x per maand op woensdag
Horst Eetpunt 't Gasthoês Horst Petra Leijssen	06 34112211	1x per maand op donderdag
Horst Expeditiestraat 9 in Horst. Elke woensdag 'Kom op de soep' (€1.00). Aanmelden is niet nodig. Men kan gezellig koffiedrinken, een spelletje spelen en een krantje lezen.	077 3980003 info@onzeloods.nl www.onzeloods.nl	Elke woensdagmiddag 12.00 uur
Meerlo Café Oud Meerlo Lia van den Elsen-Peeters	06 15368475 lia.peeters@live.nl	2e dinsdag van de maand om 12.00 uur
Meterik Eetpunt 'Schuuf gezellig aan' Meterik	06 38230621	1e en 3e maandag van de maand om 12.15 uur
Sevenum Lo Sole Voor leden van Senioren Sevenum	077 4672661 secretaris@kbosevenum.nl	3e 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 4e dinsdag van de maand 12.30 u
Tienray MFC de Zaal Wil Stultjens Riny Hendriks	 06 10707426 06 16322135	4e dinsdag van de maand om 12.30 uur

Maaltijden aan huis

De Maaltijdservice levert koelvers maaltijden aan huis. De kosten bedragen tussen de €7.00 en €9,50 per maaltijd. Samen met de maaltijden kunnen boodschappen van de PLUS bezorgd worden. Thuisgekookt koppelt mensen die zelf niet (meer) kunnen koken aan buurtgenoten die een extra, betaalde of vrijwillige maaltijd thuis voor hen koken.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
De Maaltijdservice	0478 745074	www.demaaltijdservice.nl
Apetito	0800 0232975	www.apetito-shop.nl
Thuisgekookt	085 0608768	www.thuisgekookt.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 Seniorenvereniging Sevenum en ANWB. Van 9.00-12.00 uur	06 19556175	www.kbosevenum.nl
AutoMaatje vervoersservice Seniorenvereniging St. Jan in Grubbenvorst. Coördinator Jos Theuerzeit	06 11125450	
Automaatje vervoersservice Hegelsom. Ritten moeten minimaal 2 dagen van tevoren aangevraagd worden. Ma t/m vrij 9.00-12.00 uur	085 4004100	heho@hegelsom.nl
Spreekuur Openbaar Vervoer 'Kommee met het OV' 1e maandag v.d. maand 13.30-15.00 in Bibliotheek in 't Gasthoês		www.kommeesamenoppad.nl
Huren aangepaste auto via de Zonnebloem	088 0016717	www.welzorg.nl/auto-op-maat/zonnebloem

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 12.00-14.00 uur	06 48054033	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 en de boeken worden bij u thuisbezorgd.
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, donorregistratie 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 en open inloop iedere woensdag van 19.00-21.00 uur Contactpersoon: Ellen van Heijster	06 25508367	ellenvanheijster@americaleft.nl www.peelklokje.nl dorpsondersteuner@americaleft.nl
Broekhuizen Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof dinsdag 10.00-14.00 uur. Monique Hermans Open Inloop Naesenhof vrijdagochtend Huiskamerproject do.mid. José Peeters	06 13755022 077 4631644	naesenhof@gmail.com
Grubbenvorst Dorpsdagvoorziening 'Kom Erbij' dinsdag 10.00-15.30 uur Kloosterstraat 76	06 53718201	coordinator@stichtingkomerbij.nl
Grubbenvorst Grubbenvorst-online vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst. Op de website staan veel activiteiten.		www.grubbenvorst-online.nl
Hegelsom Inloopuur HeHo 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 Inloopochtend: ma. t/m vrij. 9.30-12.00 en di.mid van 14.00-16.00 uur Huis van de Wijk.	06 26616487	www.norbertuswijk.nl Samendoen@norbertuswijk.nl www.norbertuswijk.nl/kalender/

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
'Kom op de Soep': zondag 11.00-13.00 uur. Handwerkclub: maandag 14.00-16.00 uur. Kijk op de kalender voor de vele activiteiten die worden georganiseerd.		
Horst De Alm aan de Beak Dorpsontmoeting in de huiskamer OKC de Weisterbeek. De huiskamer is open op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur, en dinsdag van 13.30-16.00 uur.		https://swvhorstwest.nl/
Horst kapel 'De Schuilplaats' Koffie inloop Hervormde Evangelisatie Om de twee weken op woensdag van 10.30-12.00 uur.		www.evangelisatielimburg.nl/koffie-inloop/
Horst Huiskamer Hof te Berkel Huiskamer, in Hofkamer 19 van Hof te Berkel. Elke eerste en derde maandag van de maand een kaart- en spellenmiddag van 14.30 tot 17.00 uur	06 25353583 contactpersoon Jolanda Koster	Facebookpagina: Wijk Hof te Berkel
Horst HobbyGilde: cursussen en activiteiten op sociaal, cultureel, educatief en sportief gebied in 't Gasthoês.	06 18232600	bestuur@hobbygilde.nl www.hobbygilde.nl
Horst Expeditiestraat 9 in Horst. Inloop Onze Loods maandag, t/m donderdag 9.00-16.00 uur en vrijdag 9.00-12.00 uur. Woensdag om 12.00 uur: vers kopje soep €1,- 1e Woensdag van de maand 'Meet & talk' met begeleiders 13.30-15.30 uur	077 3980003	www.onzeloods.nl Info@onzeloods.nl
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	06 20618406	mlmunckhof@ziggo.nl

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Alzheimercafé: iedere 1e maandag van de maand in 't Gasthoês 19.00 uur. Danssalon: iedere 3e maandag van de maand om 14.30 uur in 't Gasthoês		
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 De Meulewiek Meterik maandag 13.30 tot 16.00 uur	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Tienray KanZ Naoberzorg inloop en gezellig samenzijn in Huuskamer van MFC De Zaal maandag 10.00-12.00 uur. Inloop vanaf 9.30	06 31183789	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

Seniorenverenigingen Horst aan de Maas

Senioren 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. (Door de overgang van KBO naar Senioren Limburg kan het zijn dat sommige emailadressen op termijn veranderen.)

Afdeling en naam	Telefoonnummer	E-mail
Senioren America	077 4641336	franssteeghs@hetnet.nl
Senioren Broekhuizen(vorst)	077 4632423	senioren.broekhuizen.vorst@gmail.com
Senioren Griendtsveen	06 21513560	kbo@griendtsveen.org
Seniorenvereniging St. Jan Grubbenvorst	06 42449215	seniorengrubbenvorst@gmail.com
Senioren Hegelsom	077 3982299	seniorenhegelsom@gmail.com
Senioren Horst	06 49875802	https://seniorenhorst.nl/ secretariaat@seniorenhorst.nl
Senioren Kronenberg-Evertsoord	06 13130498	seniorenkronenberg-evertsoord@outlook.com
Lottumse Senioren Vereniging (LSV)	06 38961464	lsvlottum@gmail.com
Senioren Meerlo	0478 691900	seniorenmeerlo@gmail.com
Senioren Melderslo	06 55964015	seniorenmelderslo@gmail.com
Senioren Meterik	06 13867473	seniorenmeterik@gmail.com
Seniorenvereniging Sevenum	077 4673597	secretaris@seniorensevenum.nl
Senioren Vereniging Tienray	0478 691728	hennyrenkens@ziggo.nl
Senioren Vereniging Swolgen	0478 692892	janleidateunissen@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 Miranda Hermkens Stephanie van Rensch	 06 48437583 06 48437582	bleumkesvaangeluk.nl bleumkesvaangeluk@kpnmail.nl
Vereniging Sterke Benen Hay Christiaens	06 53726561	haychristiaens@me.com
SamenUitBus Maandag en donderdag bereikbaar tussen 10.00 en 12.00 uur.	06 48566699 06 48566838	info@samenuitbus.nl www.samenuitbus.nl

Vrijwilliger in huis

Proteion Vrijwilligerszorg Horst aan de Maas: Vrijwilligers helpen mensen thuis met spelletjes, wandelen, praten, koken of boodschappen doen. Dit is voor mensen met een fysieke of verstandelijke beperking of dementie. 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.

Domice (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.

Contactpersoon	Telefoonnummer	Website/e-mail
Proteion Vrijwilligerszorg Horst aan de Maas Katja Reichert Marianne Nellissen	 06 29259496 06 52669079	Vrijwilligerszorghorstaandemaas@proteion.nl
Humanitas Maatjes GGZ	06 83811591	noordlimburg@humanitas.nl www.humanitas.nl/noord-limburg
Domice (VPTZ)	06 55790271	http://www.domicenoordlimburg.nl communicatie@domicenoordlimburg.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: Senioren 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 Senioren 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 seniorenverenigingen 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 de 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
De Toegang/ Schuldhulpverlening	077 4779777	www.horstaandemaas.nl

Volwassenfonds

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur helpt volwassenen (18+) met een inkomen dat niet hoger is dan 130% van het sociaal minimum om deel te nemen aan sport of culturele activiteiten. Het fonds vergoedt maximaal € 425 per jaar voor contributie of lesgeld, inclusief tot € 125 aan materialen. Voor zelfstandig sporten of culturele activiteiten zonder lidmaatschap is de vergoeding maximaal € 75 per jaar. De aanvraag verloopt altijd via een tussenpersoon zoals een hulpverlener, buurtsportcoach of gemeentecontactpersoon. Na de aanvraag volgt binnen ongeveer 3 weken een beslissing. Voor meer informatie kunt u terecht bij uw (ouderen)vereniging of bij de gemeente Horst aan de Maas.

Warmmakers

Warmmakers zijn vrijwilligers uit de gemeente Horst aan de Maas. Zij komen bij u thuis en kijken samen met u hoe u meer energie kunt besparen met kleine maatregelen. Denk aan tochtstrippen, radiatorfolie of een waterbesparende douchekop. Het advies is bedoeld voor alle inwoners van Horst aan de Maas met een koop- of huurwoning.
Na het gesprek ontvangt u gratis producten waarmee u direct energie kunt besparen.
Waar nodig helpt de Warmmaker u hierbij op weg.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Warmmakers Horst aan de Maas Kerkstraat 22a in Horst. Open dinsdag van 9.00 tot 13.00 uur en donderdag 13.00 tot 17.00 uur.	077 4779403	www.horstaandemaas.nl/warmmakers e.korsten@horstaandemaas.nl

Tijdelijke Ondersteuning Mantelzorgers (TOM-regeling)

De TOM-regeling is er voor mantelzorgers die overbelast zijn. Met deze regeling van de gemeente Horst aan de Maas kan de mantelzorger tijdelijk extra ondersteuning krijgen, bijvoorbeeld in het huishouden of op het gebied van welzijn.
De mantelzorger ontvangt hiervoor een maandelijks budget. Hiermee kan extra ondersteuning geregeld worden. Voorwaarde is wel dat hij of zij geregistreerd staat bij Steunpunt Mantelzorg. Voor meer informatie kijk op www.horstaandemaas.nl bij 'mantelzorg'.

Naam/Organisatie	Telefoonnummer	Website
Toegang Horst aan de Maas	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 Miranda Fahner Horst aan de Maas	06 21438348	contact@mirandafahner.nl www.mirandafahner.nl
Mantelzorgmakelaar Annelies Waasdorp	06 16051524	info@annelieszorgsamen.nl www.annelieszorgsamen.nl
Beroepsvereniging mantelzorgmakelaars		www.bmzm.nl Gebruik de button 'vind een mantelzorgmakelaar' voor contactgegevens van meerdere mantelzorgmakelaars in de regio

Hulp bij Dementie

Bij een diagnose van dementie kan de huisarts of geriater een casemanager 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 mantelzorger informeren over lokale mogelijkheden. Zij organiseren twee keer per maand een gespreksgroep in Hof te Berkel waar mantelzorgers hun ervaringen kunnen delen.

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 vd Munckhof	06 20618406	Facebookpagina: Alzheimercafé Horst aan de Maas

Dementievrijwilliger

Als mantelzorger 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
Proteion Vrijwilligerszorg HadM Katja Reichert en Marianne Nellissen	06 29259496 06 52669079	www.proteion.nl Vrijwilligerszorghorstaandemaas@proteion.nl

Samendementievriendelijk en Beleef Dementie

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.
De bibliotheek biedt materiaal en informatie over dementie, zoals puzzels, herinneringskoffers, boekjes voor (klein)kinderen en informatie voor mantelzorgers. BiblioNu organiseert 2x per maand workshops Beleef Dementie 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
Coördinator Isabel vd Munckhof	06 20618406	www.samendementievriendelijk.nl Facebookpagina: Samen Dementievriendelijk Horst aan de Maas

Logeerhuis Kapstok

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

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Logeerhuis Kapstok Venray	0478 782555	www.logeerhuiskapstok.nl

Gesprekskaarten – Praten over Morgen



De gesprekskaarten van *Praat Vandaag Over Morgen* helpen mensen om samen te praten over wonen, zorg en gezond ouder worden, zodat zij later kunnen blijven leven op een manier die bij hen past.
Hieronder een samenvatting van de gesprekskaarten van de campagne "Praat vandaag over morgen". Het is geen letterlijke weergave van het originele materiaal. Voor de officiële kaarten ga naar de website www.praatvandaagovermorgen.nl

Algemene vraag

- Wat vind je belangrijk om later te behouden in je leven?
- Met wie kun je hierover praten, en wanneer zou je dat willen doen?

Wonen

- Hoe wil je later wonen als je gezondheid verandert?
- Welke aanpassingen aan je huis zouden het leven gemakkelijker maken?
- Zou verhuizen een optie kunnen zijn, en waarom wel of niet?

Zorg en ondersteuning

- Wie in je omgeving zou kunnen helpen als je zorg nodig hebt?
- Wat verwacht je van professionele hulp, en wat liever van naasten?

Fit en actief blijven

- Welke activiteiten geven je energie?
- Wat helpt je om dit ook op latere leeftijd te blijven doen?

Bron en inspiratie: Campagne Praat vandaag over morgen (ActiZ / VWS).

gemeente horst aan de maas





synthese
thuis in je wijk