



ONS
WELZIJN

OPEN DE INFORMATIEGIDS

iedereen doet mee en telt mee

INFORMATIEGIDS VOOR SENIOREN

ONS welzijn

INLEIDING

Wanneer u ouder wordt, doet u vaker een beroep op familie, buren en vrienden. Daarnaast zijn er tal van voorzieningen en vormen van ondersteuning in uw gemeente, wijk of regio. U leest erover in deze informatiegids voor senioren.

Heeft u een vraag of wilt u een afspraak maken? Hieronder staan onze contactgegevens. Mantelzorgers kunnen hier ook terecht met hun vragen. En wilt u iets voor een ander betekenen? Vraag naar de mogelijkheden! We helpen u graag.

**Gemeenten Bernheze, Boekel,
Maashorst, Meierijstad**

ONS welzijn

T 088 374 25 25**E** info@ons-welzijn.nlwww.ons-welzijn.nl**Gemeente Oss**

Toegang Zorg en Welzijn

T 14 0412**E** zorgenwelzijn@oss.nlwww.oss.nl

INHOUD

ZELFSTANDIG WONEN	4
ZORG THUIS	8
GELDZAKEN	16
VRIJETIJSBESTEDING	24
VERVOER EN MOBILITEIT	30
TIJDELIJKE ZORG BUITENSHUIS OF WONEN IN EEN ZORGINSTELLING	34
ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS	38

ZELFSTANDIG WONEN

U wilt zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen. Dan is de hulp van familie, buren en vrienden het fijnst. Is er meer nodig? Dan kan gekeken worden naar bijvoorbeeld aanpassingen in uw woning of na een verhuizing naar een geschikte woonruimte om prettig en goed verzorgd te wonen.

HET AANPASSEN VAN UW HUIDIGE WONING

Door uw huidige woning aan te passen, kunt u wellicht langer thuis blijven wonen. Denk aan een aanpassing in de badkamer, een verhoogd toilet of een tweede trapleuning. Maar ook grotere aanpassingen zoals een traplift, aangepast meubilair of het maken van een slaapkamer op de benedenverdieping behoren tot de mogelijkheden. Gaat het om bijzondere, minder gebruikelijke aanpassingen in of aan uw woning? Dan zijn er mogelijk vergoedingen vanuit de gemeente, via de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning).

ALARMERINGSSYSTEMEN EN DOMOTICA

Alarmeringssystemen en andere technologische snufjes (domotica) in en om uw woning kunnen uw woongemak en veiligheid verhogen. Kijk voor meer informatie eens op www.samenbeterthuis.nl of www.uwslimmehuis.nl.

Met persoonsalarmering, ook wel sociale alarmering genoemd, kunt u in geval van nood een door uzelf gekozen persoon of een thuiszorgorganisatie waarschuwen. Enkele voorbeelden van aanbieders van persoonsalarmering zijn:

- **FocusCura** 030 - 69 27 050 • www.focuscura.com
- **M-Alert** 0413 - 27 31 55 • www.m-alert.nl
- **CSI Persoonsalarmering** 040 - 20 62 888 • www.csiservice.nl
- **Spotter GPS** • www.spottergps.com

EEN SENIORENWONING OF EEN ZORG-, SERVICE- OF AANLEUNWONING

Een seniorenwoning is (meestal) een gelijkvloerse woning voor mensen ouder dan 55 of 65 jaar. De woningcorporatie bepaalt de leeftijdsgrens. Bij deze woningen wordt er rekening gehouden met de bereikbaarheid in en om de woning. Er zijn ook zogenaamde zorg-, service- of aanleunwoningen. Deze woningen grenzen bijvoorbeeld aan een verzorgingshuis of wijkcentrum.

- **Thuispoort** 085 - 33 03 550 • www.thuispoort.nl
- **Peelrand Wonen** 0492 - 32 44 05 • www.peelrandwonen.nl
- **ComfortWonen** 085 - 33 03 550 • www.comfortwonenbrabant.nl
- **Het Orgelhuis** (Uden) 0413 - 85 28 55 • www.dagelijks-leven.nl
- **Het Ussenhuis** (Oss) 0412 - 85 44 47 • www.dagelijks-leven.nl
- **Het Van Coothuis** (Veghel) 0413 - 85 25 54 • www.dagelijks-leven.nl
- **Mooiland** 088 - 45 01 010 • www.mooiland.nl
- **Woonzorg** 020 - 66 62 666 • www.woonzorg.nl
- **Woonveste** 0416 - 37 87 80 • www.woonveste.nl
- **Zuyderhaven** 0412 - 21 30 20 • www.zorghavengroep.nl



ZORG THUIS

Wordt zelfstandig thuis wonen lastiger? En is er meer nodig dan alleen de hulp van familie, buren of vrienden? Dan zijn er diverse vormen van dienstverlening door vrijwilligers en/of zorgorganisaties die het u makkelijker maken.

MAALTIJDSERVICE AAN HUIS

Als koken of boodschappen doen (tijdelijk) lastig wordt, zijn er mogelijkheden om maaltijden thuis te laten bezorgen. Aanbieders van maaltijden aan huis zijn onder meer:

- **Apetito** 088 - 20 12 123 • www.apetito.nl
- **De Maaltijdservice.nl** (via ONS welzijn)
085 - 90 20 492 • www.demaaltijdservice.nl
- **Maaltijd Thuis** 0888 - 10 10 10 • www.maaltijdthuis.nl
- **Uitgekookt** 085 - 04 06 065 • www.uitgekookt.nl/maaltijdservice
- **Maaltijdservice** 0413 - 43 20 23 • www.maaltijdservice.nl
- **Lokale supermarkten/traiteurs in uw woonplaats**

COMPUTERHULP

Meer weten over hoe uw computer, laptop, tablet of smartphone werkt? Neem contact op met ONS welzijn of ga naar Voor mekaar (www.voormekaaronswelzijn.nl). Ook andere organisaties bieden u hulp:

- **Digibuurt** (gemeente Oss) 06 - 57 26 21 17 • www.digibuurt.nl
- **Student aan huis** 088 - 22 00 200 • www.studentaanhuis.nl
- **SeniorWeb** 030 - 27 69 965 • www.seniorweb.nl
- **Beeldbellen** 088 - 14 50 100 • www.uwcompaan.nl

- **DigiTaalhuis** www.nobb.nl/leren/DigiTaalhuis.html
 - **Uden** 0413 - 26 31 01
 - **Zeeland** 0486 - 45 12 44
 - **Schaijk** 0486 - 46 17 88
 - **Veghel** 0413 - 34 27 05
 - **Oss** 0412 - 62 26 18
 - **Heesch** 0412 - 45 18 57
 - **Nistelrode** 0412 - 61 15 55
 - **Heeswijk-Dinther** 0413 - 29 10 54

VRIJWILLIGERSORGANISATIES

Diverse organisaties bieden vrijwillige hulp aan huis. Naast de zorg van familie, vrienden, burens en professionals. Bijvoorbeeld:

- **Alzheimer telefoon** 0800 - 50 88
- **De Luisterlijn** 0900 - 07 67 • www.deluisterlijn.nl
- **De Zonnebloem** 076 - 56 46 464 • www.dezonnebloem.nl
- **Mind Correlatie** 0900 - 14 50 • www.mindcorrelatie.nl
- **Rode Kruis** 070 - 44 55 678 • www.rodekruis.nl
- **Voor Mekaar** 088 - 37 42 525 • www.voormekaaronswelzijn.nl
- **Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg** 033 - 76 01 070 • www.vptz.nl
- **Een zorgcoöperatie in uw stad of dorp**

KLUSSENDIENST EN TUINONDERHOUD

Kunt u kleine klusjes in het huis of in de tuin niet meer zelf doen? Heeft u geen hulp uit uw eigen omgeving? En is iemand inhuren voor u te duur? Dan biedt ONS welzijn uitkomst tegen een kleine betaling. De Klussendienst werkt in de regio's Oss, Veghel en Erp.

THUISZORGWINKEL

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel nodig? Om thuis te revalideren of te herstellen van een blessure? U kunt daarvoor terecht bij onder meer:

- **Hulpmiddelencentrum** 088 - 10 20 100 • www.hulpmiddelencentrum.nl
- **Kersten hulpmiddelen** 0475 - 34 83 48 • www.kerstenhulpmiddelen.nl
- **Medipoint** 088 - 10 20 100 • Korte Stukken 7, Ravenstein • www.medipoint.nl
- **Medicura** 088 - 00 71 100 • www.medicura.nl
 - **Locatie Bernhovenziekenhuis** Nistelrodeseweg 10, Uden
 - **Locatie Plein Zwanenberg** Gezondheidslaan 1, Oss
- **Vegro** 073 - 54 42 700 • www.vegro.nl (Schijndel)

THUISZORG

Heeft u thuis verpleging en/of verzorging nodig? Regel dan thuiszorg. Het zit in het basispakket van uw zorgverzekering. Er geldt geen eigen risico. U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig en kunt er zelf contact voor opnemen met een zorgaanbieder. Kijk voor zorgaanbieders op www.zorgkaartnederland.nl.

HUISHOUDELIJKE VERZORGING

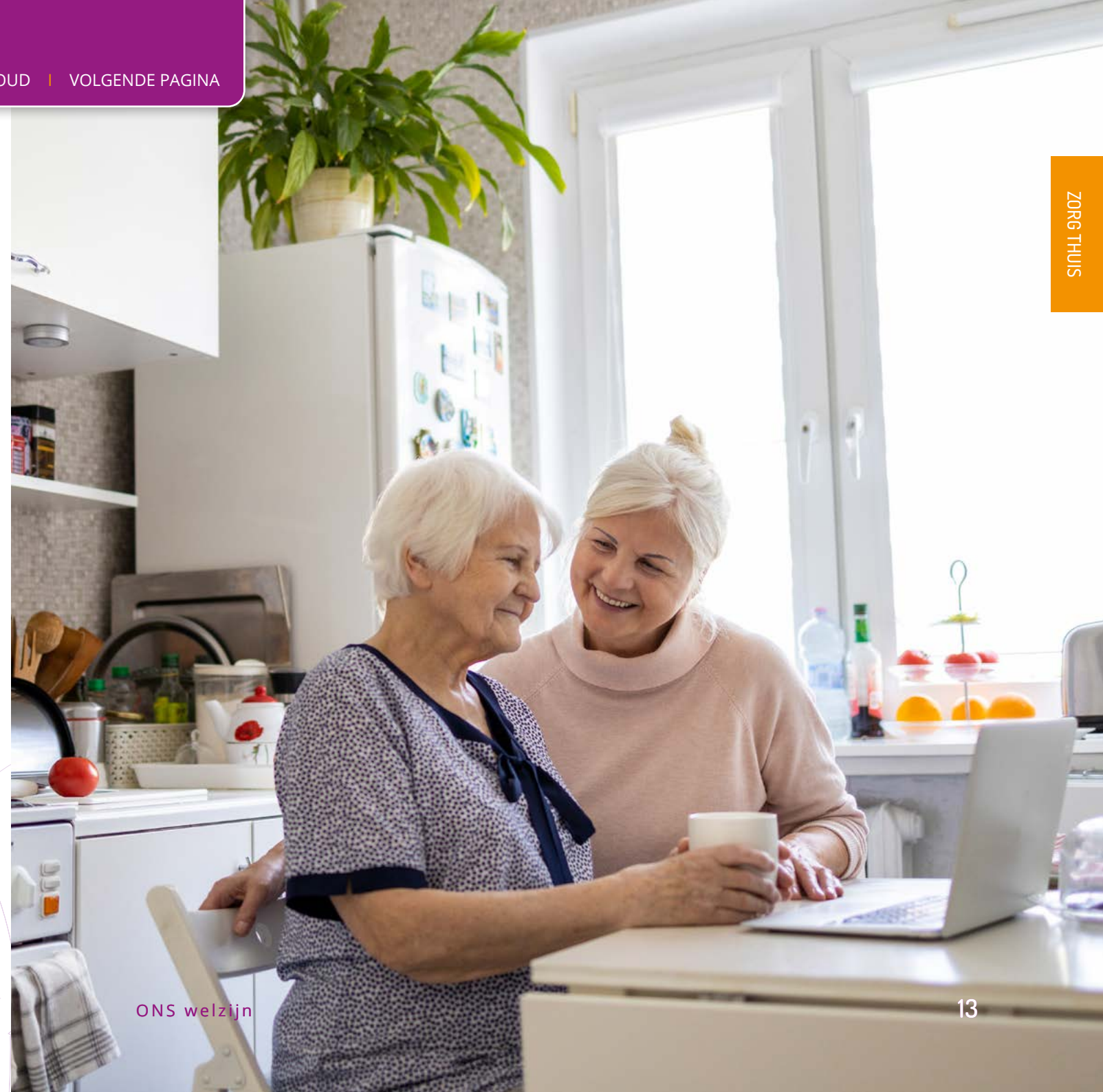
Is huishoudelijk werk te zwaar en is hulp van familie, buren of vrienden niet voldoende? Of lukt het niet om zelf hulp te regelen? Maak dan een afspraak met uw gemeente voor passende oplossingen. U kunt ondersteuning van een onafhankelijk cliëntondersteuner aanvragen. Bij toekenning krijgt u huishoudelijke hulp. In uitzonderlijke gevallen kunt u een persoonsgebonden budget (pgb) ontvangen, waarmee u zelf huishoudelijke hulp kunt inhuren.

PERSOONLIJKE VERZORGING

U wilt het liefst zo lang mogelijk voor uzelf zorgen. Er zijn verschillende hulpmiddelen: van een rugborstel voor in de douche tot een tillift. Sommige hulpmiddelen krijgt u geheel of gedeeltelijk vergoed via uw zorgverzekering of de Wmo bij uw gemeente. Kijk hiervoor op www.hulpmiddelenwijzer.nl. Voor extra zorg kunt u persoonlijke verzorging aanvragen bij uw zorgverzekeraar.

VERPLEGINGSZORG

U kunt verplegingszorg aanvragen via uw zorgverzekeraar. Denk aan bijvoorbeeld wondverzorging, het geven van injecties en stomazorg. Een wijkverpleegkundige kijkt na uw aanvraag samen met u welke thuiszorg gewenst is.



GESPECIALISEERDE VERZORGING EN VERPLEGING

Soms heeft u door uw ziekte gespecialiseerde verpleging of verzorging nodig. Denk aan ernstige diabetes, psychiatrie of oncologie. Afhankelijk van uw situatie krijgt u deze zorg via uw zorgverzekeraar of via de Wmo van uw gemeente.

LANGDURIGE ZORG THUIS

U kunt zorg vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) ook thuis ontvangen, maar dit is afhankelijk van de beoordeling van het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Er zijn verschillende mogelijkheden voor het ontvangen van Wlz-zorg thuis:

- **Volledig pakket thuis (vpt):** Een zorgaanbieder levert alle zorg bij u thuis, inclusief maaltijden, huishoudelijke hulp en dagbesteding. U ontvangt dezelfde zorg als in een zorginstelling, maar dan in uw eigen woning. U blijft zelf verantwoordelijk voor het betalen van de huur of hypotheek van uw woning.
- **Modulair pakket thuis (mpt):** U krijgt zorg van verschillende zorgaanbieders, maar niet alle voorzieningen - zoals maaltijden - zijn hierbij inbegrepen. Sommige zorgaanbieders hebben een contract met het zorgkantoor, terwijl u anderen zelf kunt inhuren en betalen via een persoonsgebonden budget (pgb).

NEEM OOK EEN KIKJKE OP DEZE HANDIGE WEBSITES:

- **www.samenbeterthuis.nl**
Tips en adviezen voor zelf- en mantelzorg thuis.
- **www.hulpmiddelenwijzer.nl**
Tips over en voorbeelden van hulpmiddelen voor langdurende zorg en waar de kosten gedeclareerd kunnen worden.
- **www.stichtinghoormij.nl**
Producten op het gebied van slechthorendheid.
- **www.ggmd.nl**
Voor mensen met gehoorproblemen.
- **www.kentalis.nl**
Specialist op het gebied van onderzoek, advisering en begeleiding bij horen en/of taal- en spraakontwikkeling.
- **www.robertcoppes.nl**
Ondersteuning bij de gevolgen van een visuele beperking.
- **www.vistodoorbelle.com**
Producten op het gebied van slechtziendheid.
- **www.ggzoostbrabant.nl**
GGZ (Geestelijke Gezondheidszorg) Voor mensen met complexe psychische klachten of aandoeningen.
- **www.hups.nl**
Koppelt zorgstudenten aan mensen die extra verzorging nodig hebben om de mantelzorger te ontlasten.
- **www.ypse.nl**
Helpt mensen met psychische problemen.
- **www.bmzm.nl**
De mantelzorgmakelaar is de professional die mantelzorgers helpt met alle regeltaken rond de zorg.

GELD ZAKEN

Voor wie geldzorgen en/of schulden heeft, zijn er diverse vormen van financiële ondersteuning. Denk aan huur- en zorgtoeslag, kwijtschelding van gemeentelijke belastingen.

INLOOFSPREEKUUR ONS WELZIJN

Heeft u hulp nodig bij bovenstaande? Of heeft u informatie, advies of ondersteuning nodig bij uw vragen over zorg, welzijn, financiële en administratieve vragen, en juridisch advies? Kom dan naar de inloopsprekuren van ONS welzijn in uw wijk of dorp.

ZORGTOESLAG EN HUURTOESLAG

Iedere inwoner van Nederland van 18 jaar of ouder moet een basiszorgverzekering hebben. Voor de betaalbaarheid ervan is er de zorgtoeslag: een financiële tegemoetkoming via de Belastingdienst. Ook bestaat er huurtoeslag: een tegemoetkoming in de huurkosten. Controleer uw recht op toeslagen en vraag ze aan via www.belastingdienst.nl/toeslagen.

AANVULLENDE INKOMENSVOORZIENING OUDEREN (AIO)

De aanvullende inkomensvoorziening ouderen is een aanvulling op het inkomen vanuit de Sociale Verzekeringsbank. Heeft u de AOW-leeftijd bereikt maar geen of geen volledige AOW en woont u in Nederland? De AIO kan dan aanvullen tot het sociaal minimum. Er geldt een inkomens- en vermogenstoets.

U kunt bij ONS welzijn terecht voor de aanvraag inkomstenbelasting en toeslagen. Vaak betekent dit dat u nog wat geld kan terugkrijgen.

Raadpleeg www.ons-welzijn.nl/spreekuren

PENSIOEN

Komt de pensioengerechtigde leeftijd in beeld, dan kunt u een half jaar voordat u deze bereikt mogelijk het opgebouwde bedrijfspensioen aanvragen om te laten uitbetalen naast uw AOW. U moet hiervoor bij uw pensioenverzekeraar zijn. Voor de AOW aanvraag krijgt u automatisch bericht van de Sociaal Verzekeringsbank.

SOCIAAL RAADSLIEDENWERK (SRW)

Voor alle sociaal juridische vragen kunt u terecht bij SRW van ONS welzijn.

KWIJTSCHELDING GEMEENTELIJKE BELASTINGEN

Kunt u de gemeentelijke belastingen niet betalen? Dan kunt u de gemeente vragen om kwijtschelding. De gemeente bepaalt of u in aanmerking komt.

BIJZONDERE BIJSTAND

Bijzondere bijstand van de gemeente is een gift of lening. Deze is bedoeld voor het geval u noodzakelijke kosten in bijzondere of dringende omstandigheden niet zelf kunt betalen. Een voorwaarde is dat de kosten niet op andere wijze worden vergoed. Het gaat om zaken die essentieel zijn voor uw levensonderhoud, zoals een wasmachine, een bril of verhuiskosten. Vraag bijzondere bijstand aan bij uw gemeente vóórdat u de kosten maakt.

GEMEENTELIJKE MINIMAREGELINGEN

Het is belangrijk dat u, ongeacht uw financiële situatie, kunt blijven deelnemen aan sociale, culturele en maatschappelijke activiteiten. Denk aan lidmaatschap sportclub, cursussen en theater- of museumbezoeken. Elke gemeente heeft eigen (financiële) regelingen voor de ondersteuning van mensen met een minimuminkomen. Daarnaast kunt u mogelijk profiteren van een collectieve, aanvullende zorgverzekering met lagere premie en uitgebreide dekking.

REGIONALE REGELINGEN

Ook zijn er regionale regelingen en initiatieven voor mensen met geldzorgen. Kijk op de website van uw gemeente.

- **Voedselbank Oss voor gemeente Oss**
Rossinistraat 3, Oss • 088 – 37 42 525 • www.voedselbank-oss.nl
- **Voedselbank Veghel voor gemeenten Bernheze, Boekel, Maashorst en Meierijstad**
Lage Landstraat 6a, Veghel • 06-18 41 13 22 • www.voedselbankveghel.nl
- **Kledingbank** Berghemseweg 8A, Oss • www.kledingbankoss.nl
- **Kledingbank Gemert voor inwoners van Boekel**
Molenrand 9, Gemert • www.kledingbank-gemert.nl
- **Ruilwinkel** Schadewijkstraat 4b, Oss • 06 - 83 66 63 38 • www.ruilwinkeloss.nl
- **Swopshop** Middegaal 25, Veghel • www.swopshop.nl
- **Solidariteitsfonds** Met Elkaar Jeneverbes 75, Oss • www.metelkaaross.nl
- **Maatschappelijk ondersteuningsfonds Bernheze**
Wegwijzer Bernheze • 0412 - 45 88 88
- **Schuldhulpmaatje** 071 - 20 00 100 • www.schuldhulpmaatje.nl
- **Helpende Handen** Habsburgstraat 27L, Oss • www.helpendehandenoss.nl
- **Bon Appetit** info@bonappetit-oss.nl • www.bonappetit-oss.nl
- **Caritas Veghel**
www.franciscusparochiemeierijstad.nl/omzien-naar-elkaar/werkgroepen/caritas/

ADMINISTRATIEVE ONDERSTEUNING

Is uw financiële situatie lastig te beheren? Bezoek het inlooppreekuur van ONS welzijn. Als u niet mobiel bent, neem dan contact op met ONS welzijn voor de opties van Thuisadministratie. Bij een laag inkomen zijn er vrijwilligers die u kunnen helpen bij uw belastingaangifte. Ook ouderenbonden, vakbonden, kerken en andere maatschappelijke organisaties bieden administratieve ondersteuning en hulp bij belastingaangifte.

SCHULDHULPVERLENING

Bij geldzorgen, betalingsachterstanden of schulden, zoek direct hulp. Maak een afspraak bij de afdeling Schuldhelpverlening van uw gemeente. Cursussen worden aangeboden om beginnende schulden tegen te gaan en toekomstige schulden te voorkomen (preventie). Ontdek meer op www.zelfjeschuldenregelen.nl.

Kiest u voor particuliere schuldhelpverlening? Neem dan contact op met een van de vertrouwde leden van NVVK, de vereniging voor schuldhelpverlening en kredietbanken: www.nvvk.eu.

WET MAATSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING (Wmo)

Uw gemeente biedt via de Wmo ondersteuning om thuis te kunnen blijven wonen en te blijven deelnemen aan het sociale leven. Met een Wmo-consulent wordt bekeken wat u zelf en uw omgeving kan doen. Indien nodig worden er maatwerk Wmo-voorzieningen overwogen.

PERSOONSGEBONDEN BUDGET (PGB)

Als u in aanmerking komt voor Wmo-ondersteuning heeft u twee opties:

- 1 Zorg in natura (ZIN):**
Uw gemeente regelt voor u hulp of een hulpmiddel bij een zorgaanbieder of leverancier.
- 2 Persoonsgebonden budget (pgb):**
U ontvangt een geldbedrag waarmee u zelf hulp of een hulpmiddel kunt inkopen bij een door u gekozen aanbieder. U kunt een pgb aanvragen bij uw gemeente of de Sociale Verzekeringsbank. Kijk ook op www.persaldo.nl.



EEN VOLMACHT REGELEN

Bedenk wie uw (financiële) zaken regelt als u dat in de toekomst niet meer zelf kunt. Een levenstestament bij een notaris of zelf een volmacht opstellen is de oplossing. Kies een vertrouwde persoon die uw zaken regelt volgens uw wensen en eventueel iemand die toezicht houdt.

Let op: niet alle instanties en banken erkennen een zelf opgestelde volmacht. Raadpleeg www.notaris.nl.

MENTORSCHAP, BESCHERMINGSBEWIND EN CURATELE

Soms kunnen mensen niet (meer) goed beslissingen nemen door een verstandelijke beperking, verslaving, hersenletsel of dementie. Onderstaande regelingen kunnen bij de kantonrechter worden aangevraagd. Uzelf, uw partner, familieleden of een zorginstelling kunnen een aanvraag doen.

MENTORSCHAP

Voor mensen die hun persoonlijke zaken niet meer zelf kunnen regelen. Uw mentor beslist over uw verzorging, verpleging, behandeling of begeleiding.

BESCHERMINGSBEWIND

Voor mensen die hun financiële zaken niet zelf kunnen regelen. Bijvoorbeeld bij verkwisting of problematische schulden. Een beschermingsbewindvoerder beheert uw geld en bezittingen.

CURATELE

Voor mensen die hun financiële en persoonlijke zaken niet zelf kunnen regelen en voor wie beschermingsbewind en/of mentorschap niet volstaat. Iemand die onder curatele staat, is handelingsonbekwaam. Een curator beslist over uw geld, verzorging, verpleging, behandeling of begeleiding.



VRIJETIJD BESTEDING

Blijven genieten en meedoen is belangrijk. Een gezamenlijke hobby met anderen of regelmatig gezellig afspreken met familie, burens en vrienden bijvoorbeeld. Daarnaast zijn er tal van andere vrijetijdsbestedingen en mogelijkheden om mensen te ontmoeten.

CURSUSSEN EN ACTIVITEITEN VIA ONS WELZIJN

Een uitgebreid aanbod cursussen, activiteiten en andere vormen van vrijetijdsbesteding staat op www.ons-welzijn.nl of informeer naar de mogelijkheden bij uw gemeente of het wijkteam bij u in de buurt.

BEWEGEN VOOR 55+

In gemeenten Meierijstad en Oss worden gezellige sport-, beweeg- en dansmogelijkheden georganiseerd onder deskundige begeleiding. Er zijn aangepaste groepen voor mensen met Parkinson en luchtwegaandoeningen. Ontdek het aanbod op de website van ONS welzijn www.ons-welzijn.nl/beweeg-ons.

Ook mensen met geheugenproblemen kunnen wekelijks samen met hun partner bewegen bij 'Blijf Actief!' in de regio Veghel.

BEZOEKSERVICE/EROP UIT

De Bezoekservice regelt een vrijwilliger of een maatje die volgens afspraak bij u thuis komt

voor een praatje, een wat serieuzer gesprek, een spelletje of een wandeling of uitstapje in de buurt. De vrijwilliger biedt een luisterend oor en brengt gezelligheid.

DE SAMEN-UITBUS

Samen winkelen, naar een museum of mooie plekken in de regio bezoeken? Ga erop uit met de SAMEN-UITbus. Deze bus rijdt in Meierijstad en Oss.

EETPUNTEN

Bij diverse eetpunten in de regio kunt u gezellig samen met andere mensen genieten van een warme maaltijd. Neem contact op met ONS welzijn voor meer informatie.

TALENTCENTRUM

In elke wijk of dorp wordt in het centrum, wijk- en dorpsaccommodaties activiteiten georganiseerd en er is op diverse plaatsen ruimte voor het talent van alle leeftijden. Denk aan yoga, tekenen of schilderen. Samen activiteiten organiseren kan hier volop, zoals koken en/of eten, knutselen, breien, muziek maken of buurttuin onderhouden.

- **Talentcentrum Heesch** De La Sallestraat 3, Heesch

VRIJWILLIGERSWERK

U kunt zich ook inzetten voor anderen. Vrijwilligerswerk is er in alle soorten en maten. Op www.ons-welzijn.nl vindt u meer informatie over vrijwilligerswerk. Weten wat bij u past? Maak een afspraak met een vrijwilligersconsulent bij u in de buurt:

- **Vrijwilligerspunt Maashorst**
vpmaashorst@ons-welzijn.nl • 088 - 37 42 525
- **Vrijwilligerspunt Veghel Meierijstad**
vpveghel@ons-welzijn.nl • 088 - 37 42 525
- **Vrijwilligerspunt Bernheze**
vpbernheze@ons-welzijn.nl • 088-37 42 525
- **Vrijwilligerspunt Oss**
vposs@ons-welzijn.nl • 088-37 42 525



VOOR MEKAAR EN VACATUREBANK

Via Voor mekaar en Vacaturebank komen vraag en aanbod van vrijwilligerswerk samen. Ga met iemand iets ondernemen via www.voormekaaronswelzijn.nl. Of vind vrijwilligers op www.vacaturebankonswelzijn.nl.

BEWONERSINITIATIEVEN EN OUDERENBONDEN

Bij bewonersinitiatieven en zorgcorporaties in uw omgeving kunt u voor leuke vrijetijdsbesteding terecht. Kijk op www.bewonersplein.nl. Daarnaast organiseren ouderenbonden als KBO, ANBO en PCOB activiteiten in wijkcentra en buurthuizen. Informeer bij het buurtcentrum in uw eigen wijk of dorp welke ouderenbonden, bewonersinitiatieven en zorgcoöperaties actief zijn.

KIJK OOK EENS OP:

- **BrabantZorg**
Organiseert diverse activiteiten op zorglocaties in de regio, onder de naam De Ontmoeting. Bel hiervoor naar BrabantZorg: 088 - 99 85 555.
- **Vakanties met zorg**
Diverse organisaties organiseren vakanties voor ouderen en mensen met een beperking:
 - **BrabantZorg** www.brabantzorg.eu/reizen
 - **De Zonnebloem** www.zonnebloem.nl
 - **Het Rode Kruis Vakanties** via het Rode Kruis www.rodekruis.nl
 - **Alle Goeds Vakanties** www.allegoedsvakanties.nl
 - **Het Vakantiebureau** www.hetvakantiebureau.nl
 - **Bijzondere Vakantie** www.bijzonderevakantie.nl
- **Bibliotheek** in regio Noordoost Brabant www.nobb.nl
- **Stichting Vier het Leven** www.4hetleven.nl
- **Stichting Met je Hart** www.metjehart.nl

VERVOER EN MOBILITEIT

Reist u met een eigen vervoermiddel of met het openbaar vervoer? Dan hebben we praktische tips voor u. Gaat zelfstandig reizen niet meer? Vraag dan familie, burens of vrienden mee naar bijvoorbeeld supermarkt, dokter of bibliotheek. Of om mee te reizen met bus of trein.

RIJBEWIJS VERLENGEN NA 75+

Bent u 75 jaar of ouder? Dan is een gezondheidsverklaring verplicht om uw rijbewijs te verlengen. Kijk voor meer informatie over rijbewijzen en een medische keuring op www.cbr.nl of www.regelzorg.nl.

GEHANDICAPTENPARKEERKAART

Bent u mindervalide? Misschien kunt u dan gebruik maken van een gehandicaptenparkeerkaart. U vraagt deze aan bij uw gemeente.

ROLSTOELAUTO HUREN

Sommige autoverhuurbedrijven verhuren speciale rolstoelauto's. Als mindervalide met een scootmobiel of rolstoel kunt u dan toch alleen of samen op stap. Ook de Zonnebloem biedt dit soort vervoer. Kijk op www.zonnebloem.nl.

OPENBAAR VERVOER

Voor algemene reisinformatie over openbaar vervoer belt u 0900 - 92 92. Kijk ook op www.9292.nl.

OV-CHIPKAART

Met de OV-chipkaart betaalt u in Nederland uw reis per trein, bus, tram en metro. U kunt de kaart aanvragen op www.ov-chipkaart.nl. Met de OV-chipkaart kunt u ook reizen met Buurtbussen. Kijk op www.buurtbus.net.

OV-BEGELEIDERSKAART

Kunt u vanwege een beperking niet zelfstandig met het openbaar vervoer reizen? Met een OV-Begeleiderskaart reist één begeleider gratis met u mee in trein, bus, tram en metro. U vraagt een OV-Begeleiderskaart aan op www.argonaut.nl.

SPECIALE VERVOERSDIENSTEN

Wordt reizen met het openbaar vervoer voor u te lastig?
Maak dan gebruik van speciale vervoersdiensten:

REGIOTAXI

Regiotaxi is vervoer van deur tot deur en wordt verzorgd door taxibedrijven. Mensen met een Wmo-indicatie reizen voor een aantrekkelijk tarief. Mensen met een beperking kunnen zonder zo'n indicatie met de Regiotaxi reizen. De maximaal af te leggen afstand van en naar uw huis is 25 kilometer. Kijk op www.regiotaxinoordoostbrabant.nl • 0412 - 25 36 83.

VALYS: VERVOER BUITEN UW EIGEN REGIO

Valys is bestemd voor mensen met een mobiliteitsbeperking die verder willen reizen dan 25 kilometer. Met de Valys-pas krijgt u jaarlijks een persoonlijk kilometerbudget (pkb). U kunt dan tegen een aantrekkelijk tarief van deur tot deur reizen met trein en taxi. De Valys-pas vraagt u aan op www.valys.nl of 0900 - 96 30.

DE WIJKBUS IN GEMEENTE OSS

In Oss rijdt een wijkbus in plaats van stadsbussen. De wijkbus maakt een grote ronde door Oss en komt langs veel voorzieningen, het centrum en het station. De wijkbus is alleen voor inwoners van Oss en valt



niet onder het openbaar vervoer. Kijk voor tarieven, route en vertrektijden op www.oss.nl. Secretaris 06 - 14 42 12 39.

BEGELEID VERVOER UDEN (BVU)

Een lidmaatschap in 2024 kost € 12,50 voor een heel jaar. Daarnaast betaalt u € 0,40 per kilometer, met een minimumprijs van € 5,-. U betaalt uw rit aan de chauffeur. Aanmelden voor een rit kan telefonisch tot uiterlijk één dag van tevoren op 06 - 14 34 28 14, op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur. Vraag naar Begeleid Vervoer.

VERVOERSDIENST DIAKONIE VEGHEL

Aanmelden voor een rit kan telefonisch via 0413 - 35 22 32, op werkdagen tussen 9.00 en 11.00 uur en tussen 19.00 en 21.00 uur.

VERVOER VOOR MIJ

Op de website van Vervoer voor Mij, www.vervoervoormij.nl, vindt u alle vervoermogelijkheden in uw regio.

VERVOERSDIENSTEN VIA ONS WELZIJN

ONS welzijn biedt vervoer op maat, door vrijwilligers verzorgd voor als reizen naar incidentele (medische) afspraken niet meer lukt. Informeer naar de mogelijkheden bij uw gemeente of het wijkteam bij u in de buurt.

TIJDELIJKE ZORG BUITENSHUIS OF WONEN IN EEN ZORGINSTELLING

Kunt u niet langer zelfstandig wonen? Dan is wonen in een zorgcentrum of verpleeghuis in uw regio een oplossing. Er zijn diverse woonzorgvormen en mogelijkheden. Ook tijdelijke zorg en opvang buitenshuis is mogelijk.

DAGBESTEDING

Dagbesteding vindt plaats op een locatie van een zorgaanbieder. Hier kunt u overdag samen met anderen activiteiten doen onder professionele begeleiding. Bijvoorbeeld als u de dag niet goed zelf kunt invullen of om uw verzorger af en toe te ontlasten. U volgt één of meerdere dagen per week dagactiviteiten in groepsverband of individueel, bij een activiteitencentrum of zorgboerderij (www.zorgboeren.nl). Voor meer informatie kunt u terecht bij uw gemeente.

DAGVERZORGING

Dagverzorging is een combinatie van dagbesteding en zorg in een zorgstelling. U krijgt begeleiding, verzorging en eventueel verpleging. Daarnaast neemt u deel aan activiteiten met andere mensen. 's Avonds bent u thuis. Het kan ook een tijdelijke oplossing zijn tijdens het wachten op een plek in een verzorgingshuis of om overbelasting van uw mantelzorger te voorkomen. Uw gemeente, zorgaanbieder of een cliëntondersteuner kan u helpen bij het vinden van een geschikte dagverzorging.

DAGBEHANDELING

Bij dagbehandeling ontvangt u alle benodigde zorg, waaronder persoonlijke verzorging, verpleging en begeleiding. Individuele behandeling kan deel uitmaken van de groepsbehandeling. U krijgt zorg en behandeling op maat, terwijl u 's nachts thuis slaapt. Neem hiervoor contact op met uw huisarts.

TIJDELIJK VERBLIJF

Kunt u om medische redenen tijdelijk niet thuis wonen? Dan is een tijdelijk verblijf in een zorginstelling/zorghotel een mogelijke oplossing voor u. Bijvoorbeeld als u moet herstellen of revalideren na een operatie. Tijdens het verblijf kunt u verschillende soorten zorg krijgen:

- verpleging
- verzorging
- geneeskundige zorg
- paramedische zorg (bijvoorbeeld fysiotherapie)

WAAR KUNT U TERECHT EN WIE BEOORDEELT UW SITUATIE?

- **Na behandeling in het ziekenhuis** zoekt de transfer-verpleegkundige een plek voor u.
- **Als u thuis bent en een tijdelijk verblijf nodig heeft**, kan uw huisarts een plek voor u zoeken. U kunt ook zelf contact opnemen met uw zorgverzekeraar voor bemiddeling naar een geschikte plek. Kijk voor meer informatie op:
 - www.regelhulp.nl
 - www.zorghotels.nl

PALLIATIEVE ZORG

Palliatieve zorg is zorg in de allerlaatste levensfase: van stervensbegeleiding tot persoonlijke aandacht voor lichamelijke klachten, pijn, angst, verdriet, verwerking en vragen rondom leven en dood. Ook is er zorg voor naasten en hulp bij praktische zaken.

Bij tijdelijke zorg buitenshuis is een indicatie van het landelijke Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) nodig. Het Centraal Administratiekantoor (CAK) bepaalt de hoogte van uw eigen bijdrage. Vind zorgcentra, verpleeghuizen en zorghotels via www.zorgkaartnederland.nl of www.filica.nl, of neem contact op met uw gemeente.

WONEN IN EEN ZORGINSTELLING IN DE REGIO

Als zelfstandig wonen niet meer gaat, is permanent wonen in een zorgcentrum of verpleeghuis meestal de oplossing. Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) bepaalt of u hiervoor in aanmerking komt. U moet hiervoor een Wlz-indicatie voor verblijf aanvragen en aangeven in welk zorgcentrum of verpleeghuis u het liefste wilt wonen. Kijk voor meer informatie op:

- www.ciz.nl
- www.zorgkantoor.nl
- www.mantelzorgmakelaar.nl

ZORGCENTRUM/VERZORGINGSHUIS

In een zorgcentrum of verzorgingshuis woont u in uw eigen appartement. De aangeboden verzorging is een aanvulling op wat u zelf of samen met anderen kunt doen. U bent er aangesloten op een persoonlijk alarmeringssysteem. Iedere locatie organiseert zijn eigen activiteiten en heeft eigen regels.

VERPLEEGHUIS

Een verpleeghuis is bedoeld voor intensieve zorg of zware medische behandelingen. Daarnaast bieden verpleeghuizen vaak plek aan mensen die moeten revalideren na een verblijf in het ziekenhuis. Ook tijdelijke opname of dagbehandeling om de situatie van mantelzorgers thuis te verlichten is hier vaak mogelijk.

ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS

Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden, buren of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Zorgen voor iemand anders is een mooie, maar vaak ook zware taak. Zeker als u zorgtaken combineert met werk of een gezin. Het kan prettig zijn om af en toe uw verhaal te kunnen doen en ervaringen te delen met andere mantelzorgers.

BIJEENKOMSTEN, CURSUSSEN EN LOTGENOTENCONTACT

Er zijn (thema)bijeenkomsten, workshops, cursussen en andere activiteiten. Voor u als mantelzorger en de persoon voor wie u zorgt. Ze worden georganiseerd door ONS welzijn, uw gemeente of andere (vrijwilligers)organisaties.

CURSUS OMGAAN MET DEMENTIE VOOR MANTELZORGERS

Bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen of beginnende dementie. U leert meer over dementie en u kunt ervaringen uitwisselen met lotgenoten en elkaar steunen.

CURSUS DE ZORG DE BAAS

Leer de balans tussen zorgen voor een ander en zorgen voor uzelf te vinden.

LOTGENOTENCONTACTGROEP MANTELZORG

Bijeenkomsten voor mantelzorgers van mensen met geheugenproblemen of dementie. Ervaringen uitwisselen en elkaar steunen staat hierin centraal.

VRIJWILLIGERS AAN HUIS

Onze vrijwilligers helpen mantelzorgers hun zorgtaken (langer) vol te houden. Ze komen aan huis om praktische hulp te verlenen. Zij kunnen gezelschap bieden, zodat de mantelzorger tijdelijk wordt ontlast. De vrijwilliger biedt geen huishoudelijke of verpleegkundige hulp.

BORDJE VOL

Help duidelijk te krijgen wat u allemaal doet, wat u energie kost, waar u juist energie van krijgt en waar u helaas niet aan toekomt als mantelzorger. Breng in beeld wie u eventueel zou kunnen ondersteunen.

ANDERE ORGANISATIES DIE TIJDELIJKE (MANTEL)ZORG BIEDEN:

- **Home Instead** www.homeinstead.nl
- **Hups** www.hups.nl
- **Saar aan huis** www.saaraanhuis.nl
- **Seniorservice** www.seniorservice.nl

**Voor deze aanbieders is een indicatie nodig of geldt een eigen bijdrage*

WAARDERING VOOR MANTELZORGERS

Het is terecht, belangrijk en motiverend als mantelzorgers waardering krijgen voor hun inzet. De blijk van waardering verschilt per gemeente.

MANTELZORGCOMPLIMENT (FINANCIËLE WAARDERING)

Ontvangt u mantelzorg of kent u een mantelzorger? En wilt u hem of haar in het zonnetje zetten? Vraag dan een mantelzorgcompliment aan via uw gemeente.

DAG VAN DE MANTELZORG

Elk jaar worden er op 10 november activiteiten voor mantelzorgers georganiseerd. Raadpleeg de gemeente en buurtcentra.



OVERIGE ACTIVITEITEN VOOR MANTELZORGERS

Er zijn veel mogelijkheden om in informele sfeer ervaringen en tips uit te wisselen en te praten over herkenbare thema's en ziektebeelden:

ALZHEIMER CAFÉ

Informele bijeenkomsten voor mensen met dementie en hun partners. www.alzheimer-nederland.nl/regios/oss-uden-meerijstad

CAFÉ BREIN EN NAH CAFÉ

Trefpunt voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en hun partners en informele bijeenkomsten voor mensen met NAH en hun partners. www.nah-cafebrabant.nl

PARKINSON CAFÉ

Ontmoetingsplaats voor mensen met de ziekte van Parkinson en hun partners. www.parkinson-vereniging.nl

PATIËNTENORGANISATIES

Mantelzorgers zijn voor lotgenotencontact ook welkom bij activiteiten van patiëntenorganisaties. www.zorgkaartnederland.nl/patientenorganisatie

TIJDELIJK VERVANGENDE ZORG (RESPIJTZORG)

Via respijtzorg, ook bekend als vervangende zorg, kunnen mantelzorgers tijdelijk hun zorgtaken aan iemand anders overdragen.

Zo krijgen ze wat tijd voor zichzelf en kunnen ze de mantelzorg beter volhouden. Vervangende zorg kan bijvoorbeeld dagopvang of logeeropvang buitenshuis zijn, maar ook hulp en zorg thuis door zorgprofessionals of vrijwilligers.

Afhankelijk van uw situatie zijn vergoedingen mogelijk via uw gemeente (Wmo), het zorgkantoor (Wlz) of uw zorgverzekeraar. Kijk voor meer informatie op www.mantelzorg.nl.

