

BEWAAREXEMPLAAR

INFORMATIEGIDS voor senioren van Montferland

Versie 15 januari 2018

Vragen?

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over deze informatie, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

Website

www.iedereenwelcom.nl

De nieuwste versie van deze informatiegids is online te vinden op bovenstaande website.

E-mail

welzijnslijn@welcommail.nl

INHOUDSOPGAVE

1. INLEIDING	4
2. WONEN	5
2.1 BUUV	5
2.2 Welzijnslijn Welcom	5
2.3 Woonvoorlichting Welcom.....	5
2.4 Buurtbemiddeling Welcom	6
2.5 Huurwoningen Plavei	7
2.6 Het Sociaal Team Montferland	8
3. ONTMOETING EN ACTIVITEITEN	9
3.1 BUUV	9
3.2 Seniorenorganisaties	9
3.3 Verenigingsleven	9
3.4 Theater en Filmhuis	9
3.5 Stichting Vier het Leven	10
3.6 Samen eten - De Open Eettafel.....	10
3.7 Samen eten - De Aanschuiftafel.....	10
3.8 Computerinloop.....	11
3.9 Talenten delen, u ook!?	11
3.10 Vrijwilligersplein Montferland	11
3.11 De Omslag	12
3.12 Meedoen in Montferland.....	12
3.13 Het Sociaal Team Montferland	13
4. MOBILITEIT	14
4.1 BUUV	14
4.2 Rollator	14
4.3 Rolstoeluitleen voor een dag.....	15
4.4 Rolstoeluitleen voor meerdere dagen	16
4.5 Rolstoel- en scootmobielgebruik langdurig.....	16
4.6 Rijvaardigheidsritten.....	16
4.7 Buurtbus	16
4.8 Avan (stadsregiotaxi)	17
4.9 Reizen per trein.....	17
4.10 Reizen met Valys.....	17
4.11 Gehandicaptenparkeerkaart	17
4.12 De Bibliotheek aan Huis	17
4.13 Het Sociaal Team Montferland	18
5. HULP EN ONDERSTEUNING	19
5.1 BUUV	19
5.2 Seniorenvoorlichting.....	19
5.3 Welzijnslijn.....	19
5.4 Formulierenhulp & Financieel straatje.....	20
5.5 Schuldhulpmaatje	20
5.6 Netwerkcoach.....	21
5.7 Uit- en thuismaatjes	21
5.8 Buurtbemiddeling	22
5.9 Lekker eten	22
5.11 Steunpunt Mantelzorg	22
5.12 Geheugen- en concentratieklachten	23

5.14	Het Sociaal Team Montferland	24
6.	GEZONDHEID EN BEWEGEN	25
6.1	Sport en bewegen	25
6.2	Valpreventie.....	25
6.3	Beweegtuin en kwiek beweegroute	26
6.4	Fittest	26
6.5	Cursussen.....	26
6.6	Het Sociaal Team Montferland	27
BIJLAGE 1	28

1. INLEIDING

De seniorenwijzer is een overzichtelijk naslagwerk voor senioren woonachtig in Montferland. In deze wijzer vindt u informatie over onderwerpen die voor u van belang kunnen zijn zoals wonen, welzijn & cultuur, mobiliteit, hulp & ondersteuning, gezondheid & vitaliteit.

De seniorenwijzer is ook te vinden op www.iedereenwelcom.nl of op te halen bij de receptie van Welcom:

Het Albertusgebouw

Raadhuisstraat 3
Didam

Het Barghse Huus

Willem van den Berghstraat 1
's-Heerenberg

Eventuele aanvullingen, wijzigingen of suggesties voor de seniorenwijzer kunt u melden bij een medewerker van de welzijnslijn van Welcom, maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur, T: 0316 29 28 28, E: welzijnslijn@welcommail.nl

2. WONEN

Noaberschap en zelfredzaamheid van burgers speelt een belangrijke rol in de hedendaagse samenleving. Dit geldt ook voor klusjes in en om het huis. Soms biedt de verhuurder een servicepakket aan, waardoor u verzekerd bent van hulp bij bepaalde zaken. Toch kan het voorkomen dat u voor een noodzakelijk klusje geen hulp vindt. Dan kan BUUV of de klussendienst een rol spelen.

2.1 BUUV

BUUV is een buurtmarktplaats voor en door bewoners. BUUV is er voor alle inwoners van Montferland. BUUV brengt mensen bij elkaar die kosteloos iets voor elkaar willen doen, zoals een boodschap, een lampje vervangen, een broek verstellen of iemand af en toe naar het ziekenhuis rijden. Bij BUUV help je elkaar af en toe een handje.



Koffie uurtje

Didam - Albertusgebouw

Raadhuisstraat 3.

Elke maandag van 9.30 tot 10.30 uur.

's-Heerenberg - Het Barghse Huus

Willem van den Berghstraat 1.

Elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Telefoonnummer

0316 - 29 28 27

(maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.00 uur)

Website

www.montferland.buuv.nu

2.2 Welzijnslijn Welcom

De welzijnslijn is op werkdagen telefonisch bereikbaar, van 09.00-12.00 uur, voor inwoners van Montferland met vragen op het gebied van welzijn T: 0316 29 28 28,

E: welzijnslijn@welcommail.nl

Voor Elkaar

Soms kunt u, misschien voor een korte periode, door omstandigheden wat minder goed uit de voeten. Toch moeten de boodschappen gedaan worden, een kapotte lamp in de badkamer is aan vervanging toe of u heeft behoefte aan gezelschap. Het lukt niet altijd om een beroep te doen op familie, vrienden of betaalde hulp. Via de welzijnslijn kunt u uw vraag stellen waarna er in overleg met u besproken wordt hoe uw vraag het beste beantwoord kan worden. Zo kan het zijn dat de medewerker van de welzijnslijn met u de mogelijkheden bespreekt die er zijn om een beroep te kunnen doen op een vrijwillige bemiddelingsdienst zoals boodschappen-, vervoer-, tuin-, klussendienst.

2.3 Woonvoorlichting Welcom

Plezierig wonen wil iedereen, jong en oud. Dat begint met een veilig en comfortabel huis in een fijne buurt. Waar mensen er voor elkaar zijn als dat nodig is. Maar waar je ook jezelf kunt zijn.



Gewoon thuis in Montferland, nu en in de toekomst. Thuis in Montferland laat zien wat u kunt doen voor uw thuis. Zelf en met hulp van anderen. Zodat wonen plezierig blijft.

Meten is weten. Dat geldt ook voor u en uw woning. Thuis in Montferland heeft een speciale woningtest beschikbaar, de Gelderse Huistest. Hiermee kunt u nagaan of uw woning nog steeds voldoet aan uw wensen qua gemak, comfort, veiligheid en gezondheid. De test geeft vervolgens een woonadvies met mogelijke oplossingen voor problemen en een indicatie van de kosten die daarbij horen. Helemaal op uw persoonlijke situatie afgestemd. De test is kosteloos en geheel vrijblijvend.

Thuis in Montferland kent een speciale subsidieregeling voor mensen boven de 50 jaar, die hun woning willen aanpassen. Die regeling houdt in dat u eens per drie jaar een tegemoetkoming per woning kunt krijgen in de kosten van maximaal 33% van het normbedrag van de lijst "Mijn Thuis" tot een maximum van € 500,- inclusief BTW. Bij deze tegemoetkoming wordt niet gekeken naar uw inkomen of vermogen (inkomensonafhankelijk). Ga naar www.thuisinmontferland.nl voor meer informatie over de Gelderse Huistest en de subsidieregeling.

Heeft u behoefte aan een persoonlijk gesprek over uw woonsituatie of heeft u hulp nodig bij het invullen van de Gelderse Huistest en de subsidieaanvraag? Geen probleem. Dan komt er een woonadviseur bij u langs. Tijdens het bezoek helpt hij of zij u bij het invullen van de Gelderse Huistest. De test levert binnen enkele weken een persoonlijk woonadvies op. De woonadviseur kan precies vertellen waar u terecht kunt met vragen over dit advies of de uitvoering van oplossingen.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

2.4 Buurtbemiddeling Welcom

"De burens hebben ineens een hoge schutting geplaatst"

Overall waar mensen dicht op elkaar wonen, kunnen conflicten ontstaan. Vaak begint het met een kleinigheid. Door niet of niet goed met elkaar te praten, kan een kleine ergernis uit de hand lopen. Buurtbemiddelaars kunnen u helpen om er samen met uw burens uit te komen. Ook voordat een ruzie hoog opgelopen is. Want goede burens maken sterke buurten.

Buurtbemiddelaars

Buurtbemiddelaars zijn vrijwilligers die goed getraind zijn in het bemiddelen van conflicten. Het zijn geen rechters en vellen dus geen oordeel. Ze luisteren goed naar beide partijen en proberen u en uw buurtgenoten weer met elkaar te laten praten. Bovendien bedenken ze samen met u een oplossing. Buurtbemiddelaars helpen met beginnende conflicten, zoals:

- Geluidsoverlast • Parkeeroverlast • Overlast van kinderen en huisdieren • Vernielingen en pesterijen • Erfafscheidingen • Overhangende struiken en bomen • Irritatie over rommel, vuilnis, stank • Ergernis door andere leefgewoonten.

De buurtbemiddeling is gratis. Wel wordt van u verwacht dat u meedenkt over een aanvaardbare oplossing voor beide partijen.

Hoe werkt buurtbemiddeling?

Stap 1: Aanmelden bij de coördinator buurtbemiddeling: U neemt contact op met de coördinator buurtbemiddeling en legt uit wat er aan de hand is. De coördinator bekijkt of het conflict geschikt is voor buurtbemiddeling. Zo niet, dan kan het zijn dat u wordt doorverwezen naar een andere instantie.

Stap 2: Beide partijen vertellen hun verhaal: De coördinator wijst twee onafhankelijke bemiddelaars aan. Beide partijen krijgen, los van elkaar, de kans om hun kant van het verhaal te vertellen. Deze gesprekken vinden thuis plaats.

Stap 3: Bemiddelingsgesprek: Dan volgt een bemiddelingsgesprek op neutraal terrein met beide partijen en de twee bemiddelaars. Het is de bedoeling dat de ruziënde partijen zelf tot een oplossing van het conflict komen, zo is de kans kleiner dat het probleem zich opnieuw voordoet.

Stap 4: Evalueren: Hebben de gesprekken geholpen of niet? Na twee maanden kijkt de coördinator met beide partijen afzonderlijk terug op het conflict en de afgesproken oplossing.

Voor welk conflicten kunt u niet terecht?

- Conflicten waarbij sprake is van buitensporige agressie, alcohol- en/of drugsproblematiek •
- Conflicten tussen familieleden
- Conflicten tussen bewoners en instanties.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

2.5 Huurwoningen Plavei

Plavei heeft levensloopbestendige woningen, waarin u zo lang mogelijk zelfstandig kunt blijven wonen. Ook als u - al dan niet tijdelijk - zorg en ondersteuning nodig heeft. Het gaat zowel om rijwoningen als om appartementen. De appartementen bieden de bewoners zekerheid, toegankelijkheid en veiligheid vanuit aantrekkelijke woningen en een sociale infrastructuur.

Kenmerken van levensbestendige woningen zijn:

- Volledige splitsing van wonen en zorg: baas in eigen huis;
- Gedwongen verhuizing niet altijd meer nodig als u zorg nodig heeft;
- Zorg op maat, vaak in de eigen woning;
- Bij uw partner blijven wonen: optimaal gebruik van mantelzorg;
- Optimale garantie van privacy.

Zorgaanbod groeit mee met zorgbehoefte

Voor mensen die zo lang mogelijk zelfstandig willen wonen bij een (toenemende) zorgbehoefte, is het belangrijk dat er een flexibel zorgaanbod is. Een zorgaanbod dat meegroeit met de zorgbehoefte. Dit betekent:

- De zorg wordt zoveel mogelijk bij u thuis geleverd;
- Het zorgaanbod is flexibel en sluit aan op de zorgbehoefte van de bewoner;
- Bij een toenemende zorgbehoefte kunnen de mensen thuis blijven wonen;
- Er is een gevarieerd zorgaanbod waaruit bewoners kunnen kiezen.

Varianten van wonen met zorg

Wonen met zorg kent verschillende varianten, afhankelijk van de zorgintensiteit. Het varieert van volledig zelfstandig wonen - dan huurt u van Plavei - tot wonen in een beschermde omgeving omdat het thuis niet meer gaat. In dat geval heeft u een indicatie nodig voor zorg en verblijf.

1. Zelfstandig wonen

U huurt zelf een woning of appartement. Dat kan in een woonwijk zijn of in een beschermde omgeving. U regelt thuiszorg als u dat nodig heeft en ook bepaalt u zelf of u aan georganiseerde activiteiten wilt meedoen. Bewoners hebben de touwtjes in handen en voeren zelfstandig het huishouden, aangevuld met praktische hulp.

2. Begeleid wonen

Beschut of begeleid wonen is bedoeld voor degenen die wel begeleiding en/of assistentie nodig hebben, maar geen 24-uurs toezicht. Dit is een woonvorm waarbij enkele zelfstandige wooneenheden (één- of tweepersoons) samen in één gebouw zijn ondergebracht. Naast hulp bij algemene dagelijkse levensverrichtingen is er hulp bij huishoudelijke activiteiten. Aan begeleid wonen gaat altijd een indicatie vooraf.

3. Verpleeghuiszorg

Geclusterde woonvormen zijn woonvormen die de bewoners de zwaardere vormen van zorg bieden, terwijl het idee van zelfstandig wonen zoveel mogelijk intact wordt gehouden. Geclusterd wonen betekent dat u een eigen woonruimte heeft, en dat gemeenschappelijke ruimte en zorgruimten aanwezig zijn. Er is 24-uurs begeleiding en toezicht noodzakelijk. Voor deze woningen is een indicatie voor zorg en verblijf noodzakelijk.

Waar kunt u wonen met zorg?

Wilt u weten waar u van Plavei woningen kunt huren met of in de nabijheid van zorgvoorzieningen? En wie de zorgleveranciers zijn? U kunt dit digitaal bekijken op de website van Plavei (<https://www.plavei.nl/ik-zoek/wonen-met-zorg/waar-kunt-u-wonen-met-zorg/>) of u kunt contact opnemen met Plavei op werkdagen (m.u.v. vrijdagmiddag) tussen 08.30u- 16.30 uur telefonisch via: 0316 29 66 00.

Contactgegevens Plavei:

Kerkstraat 47
6941 AE Didam
T: 0316 - 29 66 00
E: info@plavei.nl
I: www.plavei.nl

2.6 Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er voor u als u het zelf (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Met de komst van het Sociaal Team is er één centraal punt in de gemeente waar u



terecht kunt met uw zorg- en ondersteuningsvragen.

Bijvoorbeeld over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Dat is wel zo gemakkelijk.

Telefoon

0316-29 13 74
Van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00
en 12.00 uur.

E-mail

sociaalteam@montferland.info

Inloopspreekuur

Didam

Donderdag van 9.00 - 11.30 uur
Gemeentehuis, Bergvredestraat 10

's-Heerenberg

Maandag 13.00 - 15.30 uur
Gouden Handen, Emmerikseweg 17

3. ONTMOETING EN ACTIVITEITEN

3.1 BUUV

BUUV is een buurtmarktplaats voor en door bewoners. BUUV is er voor alle inwoners van Montferland. BUUV brengt mensen bij elkaar die kosteloos iets voor elkaar willen doen, zoals een boodschap, een lampje vervangen, een broek verstellen of iemand af en toe naar het ziekenhuis rijden. Bij BUUV help je elkaar af en toe een handje.



Koffie uurtje

Didam - Albertusgebouw

Raadhuisstraat 3.

Elke maandag van 9.30 tot 10.30 uur.

's-Heerenberg - Het Barghse Huus

Willem van den Berghstraat 1.

Elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Telefoonnummer

0316 - 29 28 27

(maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.00 uur)

Website

www.montferland.buuv.nu

3.2 Seniorenorganisaties

Bijna elke kern in de gemeente Montferland kent een seniorenvereniging. Zij organiseren allerlei ontmoetingsactiviteiten. In een aantal plaatsen is een afdeling van de KBO (Katholieke Bond voor Ouderen) actief.

Seniorenorganisaties in Montferland:

- KBO Beek / Loerbeek / 's-Heerenberg
- KBO Didam
- SSK (Stichting Senioren Kontakt Didam, Loil, Nieuw-Dijk)
- Senioren soos Kilder
- Oudersoos Stokkum
- SPOL (Senioren Platform Loil)
- KoffiePlus 's-Heerenberg
- Senioren Azewijn
- Seniorenvereniging Onder ons – Lengel
- Seniorenvereniging Zeddam (SVZ)
- St. Seniorensoos Braamt
- Meer bewegen voor ouderen
- Protestantse Ouderenwerkgroep
- Inloopclub Kilder
- Ontmoetingsgroep Azewijn

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

3.3 Verenigingsleven

Montferland kent een uitgebreid verenigingsleven op velerlei terreinen. Actuele informatie hierover vindt u in de gemeentegids van Montferland. Mocht u de gids niet hebben ontvangen dan kunt u deze afhalen in het gemeentehuis in Didam of bij Gouden Handen in 's-Heerenberg.

3.4 Theater en Filmhuis

Theater en filmhuis Het Barghse Huus in 's-Heerenberg is een klein en sfeervol theater waar mooie films afgewisseld worden met theatervoorstellingen vol muziek, cabaret en toneel. De zaal is uitstekend toegankelijk voor mindervaliden. Het theater en filmhuis is op werkdagen bereikbaar van

9.00 tot 12.00 uur. Een brochure wordt u op aanvraag toegezonden. Theater en filmhuis Het Barghse Huus: W. v.d. Berghstraat 1, 7041 CW 's-Heerenberg. Telefoon: 0316 - 22 35 20.

Filmhuis Didam bevindt zich in gebouw Waverlo van woonzorg complex Meulenvelden. Jaarlijks draait Filmhuis Didam ongeveer vijftig films, variërend van drama, komedie, spanning tot muziek. Veel van deze films zijn met prijzen bekroond en dus zeker de moeite waard. Filmhuis Didam: Waverlo 2 6942 RG Didam

3.5 Stichting Vier het Leven

Bent u op leeftijd en komt u weinig buiten de deur? Ga dan met ons mee! Stichting Vier het Leven organiseert film-, theater- en concertbezoeken voor ouderen (vanaf 65 jaar). Geniet met een klein gezelschap van een heerlijke middag of avond uit! Wij begeleiden u persoonlijk van deur tot deur. Want samen uit is samen genieten! Gaat u met ons mee?

Website: www.4hetleven.nl
E-mail: info@4hetleven.nl
Telefoonnr: 035-5245156 (bereikbaar op werkdagen tussen 9:00 uur en 18:00 uur)

3.6 Samen eten - De Open Eettafel

De Open Eettafel biedt naast goede voeding de mogelijkheid tot onderling contact voor mensen die graag meer contacten willen of het niet leuk vinden om alleen te eten. Een maaltijd aan de open eettafel kost € 6,30 (Soep, hoofdgerecht en toetje). Dit bedrag wordt via een machtiging door Welcom maandelijks automatisch geïncasseerd.

Albertusgebouw Didam

Iedere woensdag om 12.00 uur kunt u deelnemen aan de Open Eettafel in het Albertusgebouw Didam.

Dorpshuis Braamt

Iedere maandag tot en met vrijdag om 12.15 uur kunt u deelnemen aan de Open Eettafel in het Dorpshuis in Braamt.

Averhof Beek

Iedere maandag om 12.00 uur kunt u deelnemen aan de Open Eettafel in de Averhof in Beek.

Barghse Huus 's-Heerenberg

Iedere maandag, woensdag en vrijdag om 12.00 uur kunt u deelnemen aan de Open Eettafel in het Dorpshuis in 's-Heerenberg.

Aanmelden

Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij Wilma Wieskamp. Telefoonnummer van de maaltijdservice is 0316 - 29 28 29 van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 14.00 uur.

3.7 Samen eten - De Aanschuiftafel

Zit u vaak alleen aan tafel en vindt u dat erg ongezellig? Dan is 'De Aanschuiftafel' misschien iets voor u. Samen met anderen kunt u genieten van lekkere gezonde maaltijden tegen betaalbare prijzen. Elke eerste dinsdag van de maand wordt de tafel gedekt om 18.00 uur in het Barghse Huus in 's-Heerenberg. Vanaf 17.45 uur bent u van harte welkom. Wilt u mee-eten? Meldt u zich dan aan! Uiterlijk één dag van tevoren en voor 12.00 uur. De kosten voor een maaltijd zijn € 6,00 . Betalen bij aanmelding.

Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

3.8 Computerinloop

Gezellig én leerzaam! De computerinloop is geen cursus maar een vrijblijvende inloop die wordt begeleid door vrijwilligers. U kunt er terecht met uw computervragen. Neemt u uw eigen tablet of laptop mee. Kosten: € 2,00 excl. Koffie.

Albertusgebouw Didam

Woensdagochtend:
9.30 - 12.00 uur

Averhof, Beek

Dinsdagochtend:
9.00 - 11.30 uur

Het Barghse Huus, s-Heerenberg

Maandagochtend:
9.00 - 11.30 uur
Donderdagmiddag:
13.30-16.00 uur

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

3.9 Talenten delen, u ook!?

Welcom is nieuwsgierig naar uw talenten en wil graag weten wat u motiveert en activeert om deze talenten met anderen te delen! En om daar achter te komen zijn er vrijwillige interviewers die graag een afspraak met u maken voor een vrijblijvend gesprek. Tijdens de gesprekken is er ruimte voor eventuele vragen maar zullen de interviewers voornamelijk aandacht besteden aan de capaciteiten die u zelf bezit en uw bereidheid deze met anderen te delen.

Staat u open voor een vrijblijvend gesprek om uw mogelijkheden in kaart te brengen? De interviewer maakt graag een afspraak met u!

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl.

3.10 Vrijwilligersplein Montferland

Vrijwilligerswerk is net zo divers als de vrijwilligers zelf. De één vindt het leuk om een praktische klus te doen, de ander vindt het geweldig om bestuurlijk aan de gang te gaan. Andere mensen ontmoeten, meedoen, een bijdrage leveren en samenwerken, dat zijn belangrijke zaken die vrijwilligerswerk u kunnen bieden. Het Vrijwilligersplein is er voor vrijwilligers en organisaties die met vrijwilligers werken. Voor iedereen die vrijwilligerswerk zoekt en daar verder in wil komen, bestaan de volgende mogelijkheden:

**Sociaal
bewegen
is ook
sportief**

Vacaturebank

Hierin vindt u een actueel overzicht van de mogelijkheden. Kijk voor de vacaturebank op www.iedereenwelcom.nl/vrijwilligersplein

Inloopspreekuur

Voor een persoonlijk gesprek kunt u een afspraak maken met de medewerkers van het Vrijwilligersplein of binnenlopen op 1 van de locaties:

's-Heerenberg (Willem v. d. Berghstraat 1) **Didam** (Raadhuisstraat 1)

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl.

3.11 De Omslag

Bent u 65 jaar of ouder?

Dan bent u van harte welkom bij De Omslag van Welcom. Neem gerust iemand mee. De Omslag is vrij toegankelijk, dus zonder indicatie. Voor koffie, thee en activiteiten wordt een vergoeding gevraagd.

Benieuwd?

Andere mensen ontmoeten, ervaringen uitwisselen, samen actief zijn door muziek te maken of sportief bezig te zijn. Dit zijn slechts enkele voorbeelden. U geeft aan wat u wilt en geeft kleur aan de activiteiten. De Omslag biedt ruimte voor uw ideeën. Kom langs en ontdek wat De Omslag voor u kan betekenen en wat u voor anderen kunt betekenen.

Meer weten?

Voor meer informatie kunt u bellen met de Welzijnslijn van maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00 uur (0316) 29 28 28 of mailen naar g.wams@welcommail.nl

Welcom biedt ruimte in

Albertusgebouw Didam
Raadhuisstraat 3

Barghse Huus 's-Heerenberg
Willem van den Berghstraat 1

Dorpshuis Braamt
Langestraat 22

woensdag en donderdag

maandag, woensdag en vrijdag

dinsdag en vrijdag

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

3.12 Meedoen in Montferland

In Montferland moet iedereen kunnen meedoen. Bijvoorbeeld aan ons rijke verenigingsleven, een (cultureel) uitstapje of een workshop om iets nieuws te leren. Dit geldt ook voor mensen met een krappe beurs. De gemeente geeft daarom inwoners met een laag inkomen een steuntje in de rug met Meedoen in Montferland.

Persoonlijk budget

Als u in aanmerking komt voor Meedoen in Montferland, ontvangt u van de gemeente punten. Dit is uw persoonlijk budget. Met de punten kunt u een keuze maken in de webwinkel van Meedoen in Montferland. De gemeente biedt u een gevarieerd aanbod.

Gevarieerd aanbod

Bewegen, sporten, muziek, cultuur, cursussen en uitstapjes; de keuze is aan u. Het aanbod in de webwinkel is onderverdeeld in vier onderdelen: sport, educatie, cultuur en welzijn. Het aanbod in de webwinkel kan wisselen. Per nieuwsbrief informeren wij u over het nieuwe aanbod. Weet u een organisatie of vereniging die zich nog niet heeft aangemeld als aanbieder? Vraag dan of zij zich willen aanmelden.

Eenvoudig bestellen en betalen

Nadat u uw bestelling heeft geplaatst, ontvangt u van de gemeente een besteloverzicht per e-mail. In dit besteloverzicht staat ook hoe u kunt deelnemen aan de door u gekozen activiteit. De gemeente betaalt de kosten rechtstreeks aan de aanbieder. De aanbieders weten hoe Meedoen in Montferland werkt.

Kom ik in aanmerking?

Gezinnen met een inkomen tot netto 120% van de bijstandsnorm en een vermogen minder dan €5.920,- (alleenstaande) of €11.840,- (alleenstaande ouder/echtpaar) komen in 2016 in aanmerking voor 'Meedoen in Montferland'. In onderstaande tabel kunt u zien of u in aanmerking komt.

Bijstandsnorm 120%	alleenstaand*	gehuwd/ samenwonend*
jonger dan 21 jaar	€ 274,-	€ 548,-
21 tot 65 jaar	€ 1.109,-	€ 1.584,-
ouder dan 65 jaar	€ 1.246,-	€ 1.702,-
* bedragen zijn netto, exclusief vakantiegeld.		

Wilt u hierover meer informatie? Neem dan contact op met het cluster Werk & Inkomen. Het cluster Werk & Inkomen is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 11.00 uur op telefoonnummer (0316) 291 391. Kies voor optie 1 in het keuze menu. Daarnaast kunt u ons ook bereiken via e-mail: bijstand@montferland.info. Als u zich aanmeldt, toetsen wij of u in aanmerking komt. U kunt zich het hele jaar door aanmelden.

3.13 Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er voor u als u het zelf (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Met de komst van het Sociaal Team is er één centraal punt in de gemeente waar u



terecht kunt met uw zorg- en ondersteuningsvragen.

Bijvoorbeeld over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Dat is wel zo gemakkelijk.

Telefoon

0316-29 13 74

Van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

E-mail

sociaalteam@montferland.info

Inloopspreekuur

Didam

Donderdag van 9.00 - 11.30 uur
Gemeentehuis, Bergvredestraat 10
's-Heerenberg

Maandag van 13.00 - 15.30 uur
Gouden Handen, Emmerikseweg 17

4. MOBILITEIT

4.1 BUUV

BUUV is een buurtmarktplaats voor en door bewoners. BUUV is er voor alle inwoners van Montferland. BUUV brengt mensen bij elkaar die kosteloos iets voor elkaar willen doen, zoals een boodschap, een lampje vervangen, een broek verstellen of iemand af en toe naar het ziekenhuis rijden. Bij BUUV help je elkaar af en toe een handje.



Koffie uurtje

Didam - Albertusgebouw

Raadhuisstraat 3.

Elke maandag van 9.30 tot 10.30 uur.

's-Heerenberg - Het Barghse Huus

Willem van den Berghstraat 1.

Elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Telefoonnummer

0316 - 29 28 27

(maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.00 uur)

Website

www.montferland.buuv.nu

4.2 Rollator

Een rollator geeft steun bij het lopen en helpt u om uw evenwicht te bewaren. Daarnaast kunt u met behulp van een rollator binnenshuis uw eten en drinken en buitenshuis uw boodschappen vervoeren.

Een rollator dient tegenwoordig zelf aangeschaft te worden. In een enkele, zeer specifieke situatie kan de zorgverzekeraar deze vergoeden, dit hangt van uw zorgverzekering af.

Leveranciers van rollators zijn o.a.: Medipoint, Vitaal, De Ompert, of Sensire thuiszorgwinkel etc.

Ook hebben bouwmarkten wel eens aanbiedingen.

4.3 Rolstoeluiten voor een dag

Heeft u voor een korte tijd een rolstoel nodig? Dan kunt u terecht bij een van de rolstoeluitlenpunten in onze gemeente. Het systeem is eenvoudig. Mensen die kortdurend een rolstoel nodig hebben kunnen, zo vaak als nodig is, een rolstoel lenen. De uitlen is kosteloos en wordt geregeld vanuit het uitlenpunt. U moet zich wel kunnen legitimeren bij de uitlen. U spreekt met het uitlenpunt af wanneer u de rolstoel weer terug komt brengen.

Op dit moment zijn er de volgende punten:

Locatie	Uitlenorganisatie	Telefoonnummer
Meulenvelden Waverlo 8 6942 RG Didam	Servicepunt Meulenvelden	(0316) 29 31 00
Albertusgebouw Raadhuisstraat 3 6942 BE Didam	Welcom	(0316) 29 28 28
Het Barghse Huus Willen van den Berghstraat 1 7041 CW 's-Heerenberg	Welcom	(0316) 29 28 28
Woonzorgcentrum Sydehem Benedendorpstraat 35 7038 EN Zeddam	Receptie Sydehem	(0314) 35 72 22
Dorpshuis De Braempt 7047 AF Langestraat 22	Welcom	(0316) 29 28 28
De Averhof Pater Gerritsenstraat 5 7037 BJ Beek		(0316) 53 23 09
Café de Pluum Eltenseweg 7 7039 AA Stokkum	Café de Pluum	(0314) 66 12 85 (06) 13 44 29 83
Sportkantine Pastoor Meursweg 14 7045 AE Azewijn		(0314) 65 13 13 (06) 43 96 10 72 (06) 23 89 42 08
Huisartsenpraktijk Kilder Pastoor Bluemersstraat 4 7035 AP Kilder.	Receptie huisartsenpraktijk Kilder	(0314) 68 19 00

4.4 Rolstoeluiten voor meerdere dagen

Heeft u een rolstoel nodig voor meerdere dagen, bijvoorbeeld voor een korte vakantie, dan kunt u terecht bij de volgende organisaties:

Locatie	Telefoonnummer
Medipoint (bij Slingeland ziekenhuis)	(0900) 112 112 5
Thuiszorgwinkel Vitaal Aalsbergen 11 6942 Didam	(0316) 22 00 73
Zorgplus in Beek	(0316) 53 23 19

4.5 Rolstoel- en scootmobielgebruik langdurig

De gemeente verstrekt rolstoelen en scootmobielen in bruikleen. Voorwaarde is dat u deze tenminste zes maanden nodig heeft. Wie bijvoorbeeld na een operatie of een beenbreuk tijdelijk een rolstoel nodig heeft, kan terecht bij de thuiszorgwinkel.

De gemeente kent een leer en probeertraject ten aanzien van een scootmobiel. Het sociaal team beoordeelt of iemand voor dit traject in aanmerking komt. Gedurende 6 maanden is het dan mogelijk om een scootmobiel uit te proberen. In deze tijd kan de persoon kijken of hij zelf een scootmobiel kan aanschaffen of niet.

Voor meer informatie kunt u terecht bij het Sociaal Team.

4.6 Rijvaardigheidsritten

Mensen die reeds lange tijd hun rijbewijs hebben kunnen zich via een groep opgeven voor theorie lessen. Ook individueel kunt u zich daarvoor opgeven. Bij voldoende deelname wordt er dan een theorie ochtend georganiseerd.

Voor meer informatie kunt u terecht bij:

Verkeersschool Montferland

Willem Schuurmanlaan 30

7041 SP 's-Heerenberg

Telefoonnummer: 0314 - 664008

E-mail: martinaseegers@concepts.nl

4.7 Buurtbus

Binnen Montferland verzorgt de buurtbusvereniging het openbaar vervoer. De buurtbus wordt gereden door vrijwilligers. Zij rijden een vaste route, maar stoppen ook buiten de haltes. Op die momenten dat de buurtbus niet rijdt, kunt u reizen met de belbus van Arriva, welke u telefonisch kunt reserveren.

Buurtbusvereniging

Telefoon: 0316 - 22 31 11

www.buurtbusmontferland.nl

info@buurtbusmontferland.nl

Arriva

Telefoon: 0900 - 1961

www.arriva.nl

4.8 Avan (stadsregiotaxi)

Avan (stadsregiotaxi) is een aanvullend openbaar vervoersysteem voor iedereen. Na telefonische reservering rijdt u in een taxibusje of taxi van deur tot deur of van halte tot halte. De Stadsregiotaxi maakt gebruik van een persoonsgebonden vervoerspas voor reizigers met een indicatie. Er is ook een 65+ kortingspas. Met deze pas kunt u reizen tegen een lager tarief. U kunt zo'n pas aanvragen bij het Sociaal Team.

Telefoon: 0900 - 463 65 26 (informatie)

Telefoon: 0900 - 734 46 82 (reservering)

Website: www.avan-vervoer.nl

4.9 Reizen per trein

De Nederlandse Spoorwegen (NS) verleent op verschillende manieren faciliteiten en assistentie aan reizigers met een handicap. Kunt u vanwege uw handicap niet alleen reizen, dan komt u in aanmerking voor een OV-begeleiderskaart. Uw begeleider mag met zo'n kaart gratis mee in het hele openbare vervoer.

Agronaut Advies, afdeling OV begeleiderskaart

Telefoon: 030 - 235 466 1

4.10 Reizen met Valys

Valys is bedoeld voor sociaalrecreatieve uitstapjes buiten uw regio. Als Valys-pashouder krijgt u jaarlijks een persoonlijk kilometerbudget voor taxivervoer. U kunt een reis boeken van deur tot deur of als aanvulling op uw reis met het openbaar vervoer. Valys maakt gebruik van een persoonsgebonden vervoerspas voor reizigers met een indicatie. Met deze pas kunt u reizen tegen een lager tarief. U kunt zo'n pas aanvragen bij het Sociaal Team.

Telefoon: 0900-9630

Website: www.valys.nl

4.11 Gehandicaptenparkeerkaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart achter de voorruit mag u parkeren op algemene gehandicaptenparkeerplaatsen en u mag onbeperkt parkeren op plaatsen waar voor anderen een beperkte parkeertijd geldt. Er zijn parkeerkaarten voor bestuurders en voor passagiers. Een arts van de GGD beoordeelt de ernst van uw handicap of ziekte. Voor meer info kunt u terecht bij het Sociaal Team. Kosten voor een kaart zijn € 93,00 en worden ieder jaar geïndexeerd.

4.12 De Bibliotheek aan Huis

Bibliotheek Montferland verzorgt samen met vrijwilligers de servicedienst 'de Bibliotheek aan Huis'. Deze service is bedoeld voor ouderen, zieken en gehandicapten die zelf niet naar de bibliotheek kunnen komen of andere personen hiervoor in kunnen schakelen.

Wat houdt deze service in?

Als u te kennen geeft van deze dienst gebruik te willen maken, komt eerst een medewerk(st)er bij u op bezoek. Dan wordt verteld wat de bibliotheek u allemaal te bieden heeft en gevraagd wat uw wensen zijn. Daarna wordt ervoor gezorgd dat u 1x per 2 of 3 weken van nieuw materiaal wordt voorzien. Het streven is dat u steeds door dezelfde persoon wordt bezocht, zodat uw wensen bekend zijn.

Wat heeft de Bibliotheek te bieden?

De Bibliotheek heeft een ruime keuze aan romans in allerlei genres. Daarnaast zijn er informatieve boeken over uiteenlopende onderwerpen. Ook zijn er dvd's. Speciaal voor diegene die niet zo best meer kunnen zien, beschikt de bibliotheek over boeken die in GROOTLETTER gedrukt zijn en luistercd's. De Bibliotheek geeft u graag alle nodige informatie.

Kosten?

Alleen een geldig abonnement is nodig, het bezorgen en ophalen wordt gratis verzorgd.

Contact

Website: www.bibliotheekmontferland.nl

Schoolstraat 22, 6942 AJ Didam. Telefoon: 0316 - 22 11 84.

Oudste Poortstraat 24, 7041 AR 's-Heerenberg. Telefoon: 0314 - 66 70 53.

4.13 Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er voor u als u het zelf (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Met de komst van het Sociaal Team is er één centraal punt in de gemeente waar u



terecht kunt met uw zorg- en ondersteuningsvragen.

Bijvoorbeeld over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Dat is wel zo gemakkelijk.

Telefoon

0316-29 13 74

Van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

E-mail

sociaalteam@montferland.info

Inloopspreekuur

Didam

Donderdag van 9.00 - 11.30 uur

Gemeentehuis, Bergvredestraat 10

's-Heerenberg

Maandag van 13.00 - 15.30 uur

Gouden Handen, Emmerikseweg 17

5. HULP EN ONDERSTEUNING

5.1 BUUV

BUUV is een buurtmarktplaats voor en door bewoners. BUUV is er voor alle inwoners van Montferland. BUUV brengt mensen bij elkaar die kosteloos iets voor elkaar willen doen, zoals een boodschap, een lampje vervangen, een broek verstellen of iemand af en toe naar het ziekenhuis rijden. Bij BUUV help je elkaar af en toe een handje.



Koffie uurtje

Didam - Albertusgebouw

Raadhuisstraat 3.

Elke maandag van 9.30 tot 10.30 uur.

's-Heerenberg - Het Barghse Huus

Willem van den Berghstraat 1.

Elke woensdag van 9.30 tot 10.30 uur.

Telefoonnummer

0316 - 29 28 27

(maandag t/m vrijdag 9.00 - 12.00 uur)

Website

www.montferland.buuv.nu

5.2 Seniorenvoorlichting

Welcom biedt inwoners van 75 jaar en ouder een informatief huisbezoek aan. Dit huisbezoek wordt uitgevoerd door speciaal opgeleide vrijwilligers. Zij geven informatie over wonen, ontmoeten & activiteiten, hulp & ondersteunen, gezondheid & bewegen. U kunt zelf aangeven voor welke onderwerpen u belangstelling heeft. Ook senioren jonger dan 75 jaar kunnen een informatief huisbezoek aanvragen.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

Voor meer informatie over woonvoorlichting kijkt u bij het thema 'Wonen'.

5.3 Welzijnslijn

De welzijnslijn is op werkdagen telefonisch bereikbaar, van 09.00-12.00 uur, voor inwoners van Montferland met vragen op het gebied van welzijn T: 0316 29 28 28,

E: welzijnslijn@welcommail.nl

Voor Elkaar

Soms kunt u, misschien voor een korte periode, door omstandigheden wat minder goed uit de voeten. Toch moeten de boodschappen gedaan worden, een kapotte lamp in de badkamer is aan vervanging toe of u heeft behoefte aan gezelschap. Het lukt niet altijd om een beroep te doen op familie, vrienden of betaalde hulp. Via de welzijnslijn kunt u uw vraag stellen waarna er in overleg met u besproken wordt hoe uw vraag het beste beantwoord kan worden. Zo kan het zijn dat de medewerker van de welzijnslijn met u de mogelijkheden bespreekt die er zijn om een beroep te kunnen doen op een vrijwillige bemiddelingsdienst zoals boodschappen-, vervoer-, tuin-, klussendienst.

5.4 Formulierenhulp & Financieel straatje

Voor hulp bij het invullen van formulieren kunt u terecht op het spreekuur van de Formulierenhulp. Vrijwilligers helpen u met het ordenen van de post, overzicht krijgen in de inkomsten en uitgaven en het invullen van formulieren. Formulierenhulp is bedoeld voor mensen met een inkomen op of rond de minimumgrens. Voor hulp bij het invullen van de jaarlijkse belastingaangifte wordt een kleine vergoeding gevraagd.

Formulierenpreekuur 's-Heerenberg

Het Barghse Huus
Willem van den Berghstraat 1
Woensdag van 9.30 - 12.00 uur

Formulierenpreekuur Didam

Albertusgebouw, Raadhuisstraat 3
Vrijdag van 9.30 - 12.00 uur

Financieel straatje

Komt u niet (meer) uit met uw inkomen, loopt u tegen betalingsachterstanden aan of heeft u andere vragen op het gebied van financieel rondkomen? Loop dan eens het financiële straatje binnen. Diverse instanties (o.a. Werk en Inkomen, Schuldhelpmaatjes, Sociaal Raadslieden, Stadsbank en het Sociaal Team Montferland) zijn dan aanwezig om samen met u te bekijken waar u het beste met uw vraag terecht kunt. Omdat verschillende instanties bij elkaar zitten kan er makkelijker overleg gepleegd worden om u zo goed mogelijk te informeren en verder te helpen.

Het Financiële Straatje is in Didam en 's-Heerenberg. U kunt zonder afspraak binnen lopen:

- Het Barghse Huus, Willem van den Berghstraat 1 in 's-Heerenberg.
De oneven weken op woensdag tussen 09.00-10.00 uur.
- Het Albertusgebouw, Raadhuisstraat 3 in Didam.
De even weken op vrijdag tussen 09.00-10.00 uur.

Wilt u meer informatie over de formulierenhulp of het financiële straatje, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

5.5 Schuldhelpmaatje

Schuldhelpmaatje helpt mensen met financiële problemen en is er voor iedereen: man en vrouw, jong of oud, mensen die schulden hebben of mensen die in de financiële problemen dreigen te komen.

Een schuldhelpmaatje biedt:

- een luisterend oor
- hulp aan huis, met de rekeningen op de keukentafel
- hulp bij het op orde krijgen en houden van het huishoudboekje
- ondersteuning bij het voorkomen van schulden
- ondersteuning bij schuldhelpverlening
- ondersteuning na schuldhelpverlening

"Er moet een klik zijn en vertrouwen. Je praat niet met iedereen over schulden en geldgebrek. Je krijgt dan ook niet zomaar iemand op je stoep".

Een schuldhelpmaatje is een deskundige vrijwilliger die vooral goed luistert en zo probeert om het huishoudboekje weer op orde te krijgen. Maar ook als er al een schuldhelptraject loopt, biedt schuldhelpmaatje ondersteuning.

Samenwerking lokale organisaties

In Montferland is schuldhulpmaatje een samenwerking tussen kerken en andere lokale organisaties die zich betrokken voelen bij mensen met financiële problemen. Het project wordt uitgevoerd door vrijwilligers en ondersteund door Welcom.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

5.6 Netwerkcoach

Een vrijwillige netwerkcoach biedt ondersteuning bij het opbouwen of uitbreiden van sociale contacten volgens een praktisch tien-stappen-plan.

Sommige mensen hebben -door omstandigheden- weinig tot geen sociale contacten (meer). En dat is jammer, want een sociaal netwerk is belangrijk; het geeft kleur aan het leven en vermindert gevoelens van eenzaamheid. Als netwerkcoach kun je deze mensen helpen, zodat zij zelf weer gaan bouwen aan hun eigen netwerk.

Een vrijwillige netwerkcoach biedt ondersteuning bij het opbouwen of uitbreiden van sociale contacten. Volgens een praktisch tien-stappen-plan wordt gewerkt aan opbouw en uitbreiding van sociale contacten.

De kracht en talenten van mensen staan centraal. Een netwerkcoach heeft een frisse blik, een luisterend oor, biedt een steun in de rug en geeft adviezen bij het opbouwen van sociale contacten. Vrijwillige netwerkcoaches zijn mensen die graag met andere mensen omgaan, kunnen plannen en organiseren, zich kunnen inleven in een ander en het leuk vinden om vanuit mogelijkheden en wensen van mensen te werken. De vrijwilligers volgen een training om goed voorbereid op pad te gaan.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

5.7 Uit- en thuismaatjes

Bent u of kent u iemand die door omstandigheden aan huis gebonden is? Vanwege ziekte, een handicap of ouderdomsproblemen (tijdelijk) niet in staat zijn op eigen kracht een activiteit te ondernemen? Uit- en thuismaatjes ondernemen samen activiteiten met als doel dat mensen zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en (weer) kunnen deelnemen in de maatschappij.

Het gaat om gezelligheidsactiviteiten, zoals winkelen, koffie of thee drinken, samen de krant lezen, een spelletje kaarten, dammen of rummikub. Maar ook bewegingsactiviteiten; wandelen, fietsen, zwemmen of dansen. Een uitje naar de bioscoop, het theater, een tentoonstelling of de dierentuin. Maar ook hobby's, zoals handwerken, knutselen, fotograferen of computeren. De maatjes kunnen bovendien bemiddelen bij het zoeken naar aansluiting bij bestaande groepsactiviteiten.

Zoekt u een uit- en thuismaatje?

Stuur dan een aanvraag in voor ondersteuning voor een vaste morgen, middag of avond per week of een eenmalige activiteit. De vrijwillige coördinator komt bij u op bezoek om uw wensen door te nemen en afspraken te maken. Vervolgens wordt er een vaste vrijwilliger gezocht. Vrijwilligers die als uit- en thuismaatje aan de slag gaan krijgen ondersteuning van Welcom bij hun taken.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

5.8 Buurtbemiddeling

Buurtbemiddelaars zijn getrainde vrijwilligers die bemiddelen in huis-, tuin- en keukenconflicten. Met behulp van de buurtbemiddelaars zoeken de burens zelf een oplossing voor hun probleem.

Voor meer informatie over buurtbemiddeling kijkt u bij het thema 'Wonen'.

5.9 Lekker eten

Bent u (tijdelijk) niet in staat om iedere dag zelf een warme maaltijd te koken, dan is de maaltijdservice aan huis wellicht iets voor u.

Het voordeel van de maaltijden bij Welcom is dat er ook aandacht is voor de manier van bestellen: worden er vaak dezelfde maaltijden besteld, vergeten op te halen, papier in te vullen? Dan wordt er contact opgenomen om te bekijken of er iets en wat er aan de hand is.

Maaltijdservice

De reden voor maaltijd aan huis kunnen heel verschillend zijn; ziekte, ondervoeding, een gebrek aan energie, veranderde levensomstandigheden of het moeten volgen van een dieet. Ook tijdens de herstelperiode na een opname in het ziekenhuis is de maaltijd aan huis vaak een uitkomst. Dankzij de gezonde koelverse maaltijden bent u verzekerd van een dagelijkse gezonde maaltijd. Bovendien worden mantelzorgers ondersteund en ontlast. Uit een keuze menulijst kunt u zelf uw maaltijden samenstellen uit 15 soorten soep, 75 hoofdgerechten, 15 toetjes en 3 salades. Op maandag, dinsdag en woensdag worden de maaltijden door vrijwilligers van Welcom op een vaste tijd bij u aan huis bezorgd met een speciale koelwagen. De koelversmaaltijden kunnen ruim een week in de koelkast bewaard worden.

Kosten

Een koelversmaaltijd kost €5,25 (hoofdgerecht) € 0,95 (soep) € 0,75 (nagerecht) € 1,00 (salade). De kosten worden via een machtiging door Welcom maandelijks automatisch geïncasseerd. Voor meer informatie en aanmelding kunt u terecht bij Wilma Wieskamp via de Welzijnslijn via 0316 - 29 28 29 van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

5.11 Steunpunt Mantelzorg

Mantelzorg wordt je gewoon zomaar, van de ene op de andere dag. Vaak vinden mantelzorgers het vanzelfsprekend om een helpende hand te bieden als hun naaste ziek is. In veel gevallen wordt de mantelzorg stilaan meer en meer en kan het geven van mantelzorg een enorme invloed op iemands leven krijgen. Het Steunpunt Mantelzorg van Welcom biedt gratis informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Montferland. Het Steunpunt Mantelzorg is er voor mantelzorgers.

Inloopsprekuren

Barghse Huus 's-Heerenberg

Willem van den Berghstraat 1

Maandag van 15.00 tot 16.00 uur

Albertusgebouw Didam

Raadhuisstraat 3

Donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

Welzijnslijn

0316 – 29 28 28

Mail mantelzorgconsulenten

Marja Lukassen: m.lukassen@welcommail.nl

Elize Navis: e.navis@welcommail.nl

Mantelzorgsalon

De mantelzorgconsulent organiseert zes maal per jaar een bijeenkomst voor mantelzorgers. Het programma biedt afwisselend informatie en ontspanning.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

Mantelzorgmaatje

De Mantelzorgmaatjes van Welcom bieden hulp aan zelfstandigwonenden en hun mantelzorgers met als doel: de taak van mantelzorgers te verlichten en te bevorderen dat ouderen zolang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen.

Vrijwillige mantelzorgmaatjes kunnen de taken van mantelzorgers verlichten door de zorg even over te nemen. Mantelzorgmaatjes komen op bezoek om iemand gezelschap te houden, eventueel een eindje te wandelen, samen de krant te lezen of een kopje thee te drinken. Hierdoor krijgt de mantelzorger wat ruimte voor zichzelf en kan naar een vereniging gaan, vrienden bezoeken of wat inkopen doen.

U kunt een aanvraag voor ondersteuning indienen voor een vaste morgen, middag of avond per week, maar een aanvraag kan ook eenmalig zijn. Wanneer het gaat om een vast dagdeel komt de coördinator bij u op bezoek om uw wensen door te nemen en afspraken te maken. Vervolgens wordt er een vaste vrijwilliger gezocht, zodat er een vertrouwensband kan ontstaan. Welcom werkt bij de bemiddeling nauw samen met de mantelzorgers.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

5.12 Geheugen- en concentratieklachten

Iedereen vergeet wel eens wat. Dat is heel gewoon en niets om u zorgen over te maken. Maar met het vorderen van de jaren, denken mensen bij vergeetachtigheid al snel aan dementie. Vaak is dit niet terecht. Er kan sprake zijn van 'gewone' vergeetachtigheid, ouderdoms-vergeetachtigheid, een milde geheugenstoornis of van (tijdelijke) klachten die samenhangen met andere problemen, zoals een verhuizing, het verlies van een dierbare, lichamelijke klachten, langdurige somberheid of een ziekenhuisopname.

Geheugenspreekuur

Veel mensen die zich zorgen maken over hun geheugen, stappen niet gauw naar de huisarts

Op het spreekuur kunt u uw vraag voorleggen aan een deskundige.

Vragen kunnen gaan over uw concentratie, over angst- of spanningsklachten, over lusteloosheid en langdurige somberheid.

Het spreekuur biedt:

- Een luisterend oor
- Informatie en voorlichting over geheugen, vergeetachtigheid en aanverwante zaken
- Een eenvoudige geheugentest
- Tips en (omgangs-) adviezen.

U kunt zonder afspraak bij het open spreekuur terecht, elke derde donderdag van de maand van 10.00 - 11.00 uur. GGNet Preventie: Panhuis 52, 9641 BZ Didam. Telefoon: 0316 - 25 07 60.

Website: www.ggnet.nl

5.14 Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er voor u als u het zelf (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Met de komst van het Sociaal Team is er één centraal punt in de gemeente waar u



terecht kunt met uw zorg- en ondersteuningsvragen.

Bijvoorbeeld over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Dat is wel zo gemakkelijk.

Telefoon

0316-29 13 74

Van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

E-mail

sociaalteam@montferland.info

Inloospreekuur

Didam

Donderdag van 9.00 - 11.30 uur

Gemeentehuis, Bergvredestraat 10

's-Heerenberg

Maandag van 13.00 - 15.30 uur

Gouden Handen, Emmerikseweg 17

6. GEZONDHEID EN BEWEGEN

6.1 Sport en bewegen

Het specifieke aanbod "Bewegen voor Senioren" wordt steeds uitgebreider en gevarieerder, zonder dat het laagdrempelige karakter wordt aangetast.

Steeds meer "gewone" sportverenigingen bieden een aangepaste vorm aan, denk bijv. aan wandelvoetbal. Ook voor degenen die bij "bewegen" meer individuele begeleiding wensen is het aanbod groeiende. Daar staat wel een hogere financiële bijdrage tegenover.

De beweegtuinten binnen de gemeente nodigen inwoners uit om buiten even iets extra's te doen. In het aanbod van toestellen is rekening gehouden met senioren en mensen met een beperking.

In BIJLAGE 1 vindt u een overzicht van een groot deel van het huidige sportaanbod. Let op; dit sportaanbod kan wisselen, het kan dus zijn dat er inmiddels aanbod is bijgekomen of vervallen.

Wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

6.2 Valpreventie

Het voorkomen van valpartijen is een belangrijk aandachtspunt bij het ouder worden.

Behalve pijn en ongemak op het moment, betekent een val vaak een behoorlijke en langdurige stap achteruit in je zelfredzaamheid. En heeft dus ook gevolgen voor de huisgenoten.

Valpartijen hebben soms te maken met de omgeving:

- Is uw huis veilig ingericht?
- Is de buitenomgeving veilig ingericht?

De activiteiten van "Thuis in Montferland" kunnen u veilige ideeën brengen en mogelijk ook nog op mogelijkheden om dit financieel te ondersteunen. *Voor meer informatie over woonvoorlichting van 'Thuis In Montferland' kijkt u bij het thema 'Wonen'.*

Voor een ander deel hebben valpartijen te maken met uw eigen lichaam:

- Is dat soepel en in conditie?
- En kunt u zich voldoende concentreren op het bewegen?

Binnen de gemeente worden allerlei activiteiten aangeboden die kunnen helpen om u hierbij te ondersteunen. Soms zijn laagdrempelige beweegactiviteiten voldoende, soms is meer gericht coachen wenselijk en soms heel gerichte beweegtherapieën. Als er sprake is van onverklaarbare en terugkerende valpartijen kan een bezoek aan de Valpoli in het ziekenhuis een goede diagnose en handelwijze aanreiken. Tijdens een huisbezoek van Seniorenvoorlichting worden mogelijkheden aangereikt om aan de bovengenoemde aspecten te werken. *Voor meer informatie over Seniorenvoorlichting kijkt u bij het thema 'Hulp en ondersteuning'.*

Wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

6.3 Beweegtuin en kwiek beweegroute

In het Albertuspark in Didam is een beweegtuin aangelegd: Een plek in de buitenlucht, waar diverse toestellen geplaatst zijn die inwoners - jong en oud! - uitnodigen om te bewegen, uw reactievermogen te verbeteren, en uw evenwichtsgevoel te trainen.

In 's-Heerenberg is een kwiek beweegroute. De route start op het stadsplein en loopt door het centrum. Tijdens de route komt zestien opdrachten tegen en de route is 1,2 kilometer lang. Ouderen kunnen de route ook elke dinsdag vanaf half tien vanaf het Stadsplein onder begeleiding van de buurtsportcoach lopen. Eventueel kunnen ze een oefenschema van de route meekrijgen met alle beweegopdrachten. Dit schema is onder meer verkrijgbaar bij de gemeente en Gertrudis.

U kunt dit individueel doen, terwijl u op weg bent voor een boodschap of de hond uit laat. Maar u kunt er ook in groepsverband gebruik van maken, eventueel samen met een coach.

6.4 Fittest

Als u al langere tijd niet meegedaan hebt aan beweegactiviteiten kan een fittest u over een drempel heen helpen. U hebt dan meer zekerheid over wat uw beperkingen én uw mogelijkheden zijn. Een fittest kan een goede basis zijn voor de keuze van een activiteit.

Fittesten kunnen laagdrempelig en meer specifiek zijn. Sportscholen en verenigingen bieden vaak de mogelijkheid tot een test. Op gezette tijden organiseren thuiszorgorganisaties e.d. ook demonstraties met een beperkte test. Daarnaast kunt u terecht bij praktijken voor fysiotherapie. Soms worden deze testen vergoed door de zorgverzekeraar, vaak wordt een eigen bijdrage gevraagd.

Wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de Welzijnslijn, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 28 of via de mail welzijnslijn@welcommail.nl

6.5 Cursussen

Sensire heeft een aanbod van cursussen en gespreksgroepen gericht op gezond leven, het omgaan met problemen of leren leven met beperkingen. Ook bij Kruiswerk Achterhoek worden diverse cursussen aangeboden. Actuele informatie over het cursusaanbod vindt u op de websites van beide organisaties.

Verder is er een aanbod aan activiteiten bij Welcom, en de Seniorenverenigingen, zoals Stichting Senioren Contact (SSK) en Seniorencontact Bergh.

Cursusbureau Sensire

Telefoon 0314 - 35 64 31

www.sensire.nl

6.6 Het Sociaal Team Montferland

Het Sociaal Team Montferland is er voor u als u het zelf (even) niet meer redt en ondersteuning nodig heeft. Met de komst van het Sociaal Team is er één centraal punt in de gemeente waar u



terecht kunt met uw zorg- en ondersteuningsvragen.

Bijvoorbeeld over wonen, dagbesteding, financiën, ondersteuning, aanpassingen en vervoer. Dat is wel zo gemakkelijk.

Telefoon

0316-29 13 74

Van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

E-mail

sociaalteam@montferland.info

Inloopspreekuur

Didam

Donderdag van 9.00 - 11.30 uur

Gemeentehuis, Bergvredestraat 10

's-Heerenberg

Maandag van 13.00 - 15.30 uur

Gouden Handen, Emmerikseweg 17

BIJLAGE 1

Beweegprogramma Didam e.o.						
Maandag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Yoga	09,00-10,00	Sporthal Brede school Zuid	€36,- p/wk	B. Bolk	06-51157533	
Yoga	10,00-11,00	Sporthal Brede school Zuid	€36,- p/wk	B. Bolk	06-51157533	
Senioren gym MBVO	10,30-11,30	Dorpshuis Braamt	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	
Walking Footbal	10,00-12,00	DVC'26	€10,- p/m	P. Aal	06-53703587	loc. De Nevelhorst
Beweegtuin	14,30-15,15	Raadhuisstraat	Gratis	M. Jochems	06-3858398	Loc. Achter Welcom
Fysio Sportief	16,30-17,30	Fysiotherapie Didam	€30,- p/m	E. Mensink	0316-221156	
Dinsdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Fysio Sportief	08,00-09,00	Fysiotherapie Didam	€30,- p/m	E. Mensink	0316-221156	
Yoga	09,30-10,30	Sporthal Brede school Zuid	€36,- p/kw	B. Bolk	06-51157533	
Therapeutisch zwemmen	12,30-14,00	Zwembad de Hoevert	€30,- p/m	R. Englebert	0316-296100	
Fysio Sportief	13,00-14,00	Fysiotherapie Didam	€30,- p/m	E. Mensink	0316-221156	
50+ Zwemmen	14,00-15,30	Zwembad de Hoevert	€30,- p/m	R. Englebert	0316-296100	Ondiep
Gymnastiek	13,30-14,30	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	B. Bolk	06-51157533	
Voel je fitter	14,30-15,30	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	B. Bolk	06-51157533	Diverse Zaal sporten
Woensdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Fysio Sportief	16,00-17,00	Fysiotherapie Didam	€30,- p/m	E. Mensink	0316-221156	
Donderdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Stoel Yoga	14,30-15,15	Meulevelden	€25,- p/kw	B. Bolk	06-51157533	
Voel je Fitter	15,45-16,45	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	B. Bolk	06-51157533	Diverse Zaal sporten
Senioren gym MBVO	13,30-14,30	Albertusgebouw Didam	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	
Senioren gym MBVO	14,30-15,30	Albertusgebouw Didam	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	
Fysio sportief	18,30-19,30	Fysiotherapie Didam	€30,- p/m	E. Mensink	0316-221156	
Vrijdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
50+ zwemmen	09,00-10,00	Zwembad de Hoevert	€30,- p/m	R. Englebert	0316-296100	Diep
Aquafit	09,45-10,45	Zwembad de Hoevert	€30,- p/m	R. Englebert	0316-296100	Diep
Tai chi	10,30-11,30	Meulevelden	€27,- p/kw	B. Bolk	06-51157533	
Therapeutisch zwemmen	13,00-14,30	Zwembad de Hoevert	€30,- p/m	R. Englebert	0316-296100	

Beweegprogramma 's-Heerenberg e.o.

Maandag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Senioren gym MBVO	14,30-15,30	Barghse Huus s'Heerenberg	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	
Dames gym	18:30	Kilder	op aanvraag	Mevr. Gerritsen	0314-362494	S.v. Wilskracht
Senioren gym	18:45	Azewijn	30,- p/hj	Mevr. Engelbarts	0314-654030	G.v. azewijn
Volleybal	19:45	Kilder	op aanvraag	Dhr. Polman	0314-684250	Dames
Volleybal	21:00	Kilder	op aanvraag	Dhr. Polman	0314-684250	Heren

Dinsdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Beweegroute	09:30	Stadsplein s Heerenberg	gratis	D. Peters	0314-661660	
Trimzwemmen	19:45-20:30	Laco s heerenberg	204,45 p/j	Dhr. Doeleman	0314-664800	Zpcm

Woensdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Aquarobics	09:30-10:15	Laco s Heerenberg	26,95 p/m	Laco	0314-661660	
Aquavitaal	10:15-11:00	Laco s Heerenberg	26,95 p/m	Laco	0314-661660	
Senioren gym MBVO	10,30-11,30	Barghse Huus s'Heerenberg	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	
Bowlen	14:00	Bowling s Heerenberg	17,- p/m	Theo Binsbergen	0314-662642	
Gymfit dames	08:30-09:30	Sporthal Beek	10,- p/m	Mw. Rosendaal	0316-532113	
Senioren gym MBVO	10,30-11,30	Dorpshuis Braamt	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	

Donderdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Dames gym	13:30	Kilder	op aanvraag	Mevr. Gerritsen	0314-362494	S.v. Wilskracht
Zpcm	19:45-20:30	Laco s Heerenberg	204,45 p/j	Dhr. Doeleman	0314-664800	
Gymfit dames	08:45-09:45	Sporthal Beek	10,- p/m	Mw. Rosendaal	0316-532113	
Badminton	20:15	Sporthal Beek	55,- per jaar	Mw. Theeuwes	0316-532728	

Vrijdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Aquajoggen	09:30-10:15	Laco s Heerenberg	26,95 p/m	Laco	0314-661660	
Badminton	20:30	Sporthal Beek	55,- p/j	Mw. Theeuwes	0316-532728	
Senioren gym MBVO	10,30-11,30	Barghse Huus s'Heerenberg	€16,- p/m	G. Groenendijk	06-83225551	

N.n.b.					
Senioren gym	Kilder		Dhr. Jansen	0314-681314	
Hengelsport	s Heerenberg	31,- p/j	Dhr. Boegman	06-57009688	De Zeelt
Petanque	Zeddam	60 p/j	Mw. Hoftijzer	0315-241529	ma,di,do,vr en zo.
Tennis	s Heerenberg	op aanvraag	Dhr. Van Dijken	0314-650132	dagelijks
Tennis	Zeddam	op aanvraag	Mw. Maastricht	0314-650132	dagelijks
Volleybal recreanten	Laco s heerenberg		Mw. Van Kouwen	06-30381205	Smash 68/scm
Stichting omloop beek	Beek	3,- per tocht	Mw. Smit	0316-532153	Wandeltochten
Dansen voor Ouderen	Emmerich / s Heerenberg	op aanvraag	Mw. Paradijs	0314-844004	