

**BEWAAREXEMPLAAR**

**SENIORENWIJZER**  
**INFORMATIEGIDS**  
**voor senioren van Montferland**

*Versie 1 juni 2019*

**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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

**Website**

[www.iedereenwelcom.nl](http://www.iedereenwelcom.nl)

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

**E-mail**

[welzijnslijn@welcommail.nl](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

*N.B. De intentie is om in deze Seniorenwijzer relevante informatie voor senioren uit Montferland op te nemen, echter is dit geen garantie dat ook daadwerkelijk alles vermeld staat. Heeft u suggesties? Dan horen wij die graag, u kunt dan contact opnemen met Welcom.*

# INHOUDSOPGAVE

<b>1. INLEIDING</b> .....	<b>4</b>
<b>2. WONEN</b> .....	<b>5</b>
2.1 Met elkaar en Voor elkaar .....	5
2.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk .....	5
2.3 Servicepunt Braamt .....	6
2.4 Woonvoorlichting Welcom.....	6
2.5 Montferland Klimaatneutraal.....	7
2.6 Buurtbemiddeling Welcom .....	7
2.7 Huurwoningen Plavei .....	8
2.8 Blijversregeling .....	9
2.9 Seniorenconsulent .....	9
2.10 Het Sociaal Team Montferland .....	10
<b>3. ONTMOETING EN ACTIVITEITEN</b> .....	<b>11</b>
3.1 Met elkaar en Voor elkaar .....	11
3.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk .....	11
3.3 Servicepunt Braamt .....	12
3.4 Seniorenorganisaties .....	12
3.5 Verenigingsleven .....	13
3.6 Stichting Vier het Leven.....	13
3.7 Bibliotheek Montferland .....	13
3.8 Theater en Filmhuis .....	13
3.9 Samen eten - De Open Eettafel.....	14
3.10 Samen eten - De Aanschuiftafel.....	14
3.11 Samen lunchen - De Aanschuiflunch .....	14
3.12 Talenten delen, u ook!? .....	15
3.13 Computerinloop.....	15
3.14 Vrijwilligersplein Montferland .....	15
3.15 De Omslag .....	16
3.16 Seniorenconsulent .....	16
3.17 Meedoen in Montferland.....	17
3.18 Het Sociaal Team Montferland .....	18
<b>4. MOBILITEIT</b> .....	<b>19</b>
4.1 Met elkaar en Voor elkaar .....	19
4.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk .....	19
4.3 Rollator .....	19
4.4 Rolstoel uitleen voor een dag .....	20
4.5 Rolstoel uitleen voor meerdere dagen .....	21
4.6 Rolstoel- en scootmobielgebruik langdurig.....	21
4.7 Rijvaardigheidsritten.....	21
4.8 Buurtbus .....	21
4.9 Avan (stadsregiotaxi) .....	22
4.10 Reizen per trein .....	22
4.11 Reizen met Valys.....	22
4.12 Gehandicaptenparkeerkaart .....	22
4.13 Seniorenconsulent .....	22
4.14 De Bibliotheek aan Huis .....	23
4.15 Het Sociaal Team Montferland .....	23
<b>5. HULP EN ONDERSTEUNING</b> .....	<b>24</b>

5.1	Met elkaar en Voor elkaar .....	24
5.2	Informatiepunt Nieuw-Dijk .....	24
5.3	Servicepunt Braamt .....	25
5.4	Seniorenvoorlichting.....	25
5.5	Formulierenhulp .....	25
5.6	Financieel straatje .....	26
5.7	Schuldhulpmaatje .....	26
5.8	Netwerkcoach.....	27
5.9	Uit- en thuismaatjes.....	27
5.10	Buurtbemiddeling .....	28
5.11	Lekker eten .....	28
5.12	Seniorenconsulent .....	28
5.13	Steunpunt Mantelzorg .....	29
5.14	Geheugen- en concentratieklachten .....	29
5.15	Het Sociaal Team Montferland .....	30
<b>6.</b>	<b>GEZONDHEID EN BEWEGEN .....</b>	<b>31</b>
6.1	Sport en bewegen .....	31
6.2	Valpreventie.....	31
6.3	Beweegtuin en kwiek beweegroute .....	32
6.4	Beweegactiviteiten voor senioren .....	32
6.5	Fittest .....	32
6.6	Informatiepunt Nieuw-Dijk .....	33
6.7	Cursussen.....	33
6.8	Seniorenconsulent .....	33
6.9	Het Sociaal Team Montferland .....	34
<b>BIJLAGE 1</b>	<b>.....</b>	<b>35</b>

# 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](http://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](mailto: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 de klussendienst een rol spelen.

### 2.1 Met elkaar en 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 en vervoersdienst. 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 2.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk

#### Zorgen doen we met elkaar!

Samen naar de markt. Samen een ommetje maken of een hapje eten. Samen klusjes in huis doen. Samen zorgen dat iedereen zo plezierig en lang mogelijk kan blijven wonen in ons dorp: dat is waar Informatiepunt Nieuw-Dijk om draait! Een team van vrijwilligers van DigiDiek, de kerncontactpersoon van Welcom en medewerkers van het Sociaal Team staat voor u klaar om u te helpen uzelf weer te redden!

#### Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Denk aan vragen op het gebied van zorg, wonen, vervoer, bewegen en eten:

- Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden, wat nu?
- Ik kan niet meer zelf naar de winkel. Hoe moet dat nu? Wie kan mij helpen?
- Ik merk dat ik steeds meer thuis zit en dat vind ik niet fijn. Wat kan ik daar aan doen?
- Ik moet meer bewegen om gezond te blijven. Hoe kan ik dat regelen?

We helpen u zoeken naar en passende oplossing.

Bent of kent u iemand waar we wat voor kunnen betekenen?

Neem dan contact met ons op.

#### Contact

Het informatiepunt Nieuw-Dijk is elke dinsdagmorgen van 9.30 uur tot 11.30 uur geopend. Locatie: de meikever. Daarnaast zijn we op werkdagen bereikbaar via 06-18894101 of via whatsapp. Ons streven is om binnen 1 werkdag te reageren. Of via de mail: [infopuntnieuwdijk@gmail.com](mailto:infopuntnieuwdijk@gmail.com)



## 2.3 Servicepunt Braamt

Het Servicepunt Braamt is een winkel voor de 'vergeten boodschappen', volledig gedragen door een groep betrokken en enthousiaste vrijwilligers. Doel van het Servicepunt is 'het verbinden van dorpsgenoten die samen werken aan het versterken van hun eigen leefomgeving'. Dit betekent dat naast de bescheiden winkelfunctie voor de vergeten boodschappen, vooral het ontmoeten centraal staat. In het Servicepunt Braamt is daarom ruimte om onder het genot van een gratis kop koffie even bij te praten. Ook komen vraag en aanbod daar samen en kan er kennis worden gedeeld.

### Openingstijden:

maandag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

dinsdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

woensdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

donderdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

vrijdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

zaterdag: 8.00-12.00 uur

zondag: gesloten



### Contact

Langestraat 22, Braamt

Telefoon: 0314 794 560

Mail: [servicepuntbraamt@gmail.com](mailto:servicepuntbraamt@gmail.com)

## 2.4 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.**

Metten 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](http://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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 2.5 Montferland Klimaatneutraal

Montferland Klimaatneutraal is een groep burgers uit de gemeente Montferland die zich zorgen maakt over de opwarming van de aarde en alle gevolgen die dit met zich meebrengt. Hier willen zij lokaal in de eigen omgeving wat aan doen. Daarom hebben zij op 19 december 2016 een energiecoöperatie opgericht. Deze energiecoöperatie wil samen met gemeente, inwoners, ondernemers en organisaties uit de gemeente Montferland werken aan een klimaat neutrale gemeente. Dat betekent dat er geen extra CO<sub>2</sub> wordt uitgestoten dan dat er wordt opgenomen. Een gesloten kringloop dus. Dit doen we op vrijwillige basis, zonder winstoogmerk. Hiervoor gaan zij verschillende initiatieven en projecten opstarten waarover u meer kan lezen onder de thema's: energie opwekken en energie besparen. Voor meer informatie kijkt u op [www.montferlandklimaatneutraal.nl](http://www.montferlandklimaatneutraal.nl).

## 2.6 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 ruziende 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 2.7 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/inschrijven>) 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:

Kerkstraat 47  
6941 AE Didam  
T: 0316 - 29 66 00  
E: [info@plavei.nl](mailto:info@plavei.nl)  
I: [www.plavei.nl](http://www.plavei.nl)

## 2.8 Blijversregeling

Er zijn tegenwoordig volop mogelijkheden om een woning levensloopbestendig te maken. U kunt uw woning volledig op uw wensen afstemmen, zodat u zo lang mogelijk in uw eigen huis kunt blijven wonen. Dit kan echter wel kosten met zich meebrengen. Bij uw gemeente/provincie kunt u hiervoor een lening aanvragen. Deze zogenaamde blijversregeling geldt zowel voor huurders als voor woningeigenaren. Uw gemeente stelt de voorwaarden vast waaraan u moet voldoen om voor de blijversregeling in aanmerking te komen. Voor meer informatie over de blijversregeling kunt u kijken op [www.svn.nl/producten/blijversregeling](http://www.svn.nl/producten/blijversregeling).

## 2.9 Seniorenconsulent

Heeft u vragen over:

- Ouder worden en blijven wonen (in je eigen huis / buurt)
- Het ouder worden van je partner
- (Mantel) zorg
- (Anders) bewegen
- Sociale contacten
- Vrijtijdsbesteding
- Zingeving
- Eenzaamheid
- Maaltijden
- Gebruik computer, tablet, smartphone
- Mobiliteit/vervoer
- Financiën

Of lijkt het u leuk om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn voor een gezellige activiteit samen met anderen? De Seniorenconsulent van Welcom helpt u graag op weg met al uw vragen over ouder worden in uw omgeving. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie van de Seniorenconsulent, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 2.10 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](mailto:sociaalteam@montferland.info)

### Inloospreekuur

#### 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 Met elkaar en 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 en vervoersdienst. 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk

#### Zorgen doen we met elkaar!

Samen naar de markt. Samen een ommetje maken of een hapje eten. Samen klusjes in huis doen. Samen zorgen dat iedereen zo plezierig en lang mogelijk kan blijven wonen in ons dorp: dat is waar Informatiepunt Nieuw-Dijk om draait! Een team van vrijwilligers van DigiDiek, de kerncontactpersoon van Welcom en medewerkers van het Sociaal Team staat voor u klaar om u te helpen uzelf weer te redden!

#### Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Denk aan vragen op het gebied van zorg, wonen, vervoer, bewegen en eten:

- Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden, wat nu?
- Ik kan niet meer zelf naar de winkel. Hoe moet dat nu? Wie kan mij helpen?
- Ik merk dat ik steeds meer thuis zit en dat vind ik niet fijn. Wat kan ik daar aan doen?
- Ik moet meer bewegen om gezond te blijven. Hoe kan ik dat regelen?

We helpen u zoeken naar en passende oplossing.

Bent of kent u iemand waar we wat voor kunnen betekenen?

Neem dan contact met ons op.

#### Contact

Het informatiepunt Nieuw-Dijk is elke dinsdagmorgen van 9.30 uur tot 11.30 uur geopend. Locatie: de meikever. Daarnaast zijn we op werkdagen bereikbaar via 06-18894101 of via whatsapp. Ons streven is om binnen 1 werkdag te reageren. Of via de mail: [infopuntnieuwdijk@gmail.com](mailto:infopuntnieuwdijk@gmail.com)



### 3.3 Servicepunt Braamt

Het Servicepunt Braamt is een winkel voor de 'vergeten boodschappen', volledig gedragen door een groep betrokken en enthousiaste vrijwilligers. Doel van het Servicepunt is 'het verbinden van dorpsgenoten die samen werken aan het versterken van hun eigen leefomgeving'. Dit betekent dat naast de bescheiden winkelfunctie voor de vergeten boodschappen, vooral het ontmoeten centraal staat. In het Servicepunt Braamt is daarom ruimte om onder het genot van een gratis kop koffie even bij te praten. Ook komen vraag en aanbod daar samen en kan er kennis worden gedeeld.

#### Openingstijden:

maandag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

dinsdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

woensdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

donderdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

vrijdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur

zaterdag: 8.00-12.00 uur

zondag: gesloten



#### Contact

Langestraat 22, Braamt

Telefoon: 0314 794 560

Mail: [servicepuntbraamt@gmail.com](mailto:servicepuntbraamt@gmail.com)

### 3.4 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
- Oudersensoos Stokkum
- SPOL (Senioren Platform Loil)
- KoffiePlus 's-Heerenberg
- Senioren Azewijn
- Seniorenvereniging Onder ons – Lengel
- Seniorenvereniging Zeddum (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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.5 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.

### 3.6 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](http://www.4hetleven.nl)

E-mail: [info@4hetleven.nl](mailto:info@4hetleven.nl)

Telefoonnr: 035-5245156 (bereikbaar op werkdagen tussen 9:00 uur en 18:00 uur)

### 3.7 Bibliotheek Montferland

Naast het lenen van boeken kunt bij de bibliotheek ook terecht voor allerlei workshops en cursussen. Via seniorweb hebben ze bijvoorbeeld allerlei cursussen op het gebied van omgaan met de computer. Ook zijn er activiteiten voor mensen die bijvoorbeeld moeite hebben met lezen. Voor meer informatie kunt u kijken op [www.bibliotheekmontferland.nl](http://www.bibliotheekmontferland.nl) of binnenlopen bij 1 van de vestigingen van de bibliotheek.

#### Bibliotheek Didam

Schoolstraat 22

0316-221184

[info@bibliotheekmontferland.nl](mailto:info@bibliotheekmontferland.nl)

#### Bibliotheek 's-Heerenberg

Oudste Poortstraat 24

0314-667053

[info@bibliotheekmontferland.nl](mailto:info@bibliotheekmontferland.nl)

### 3.8 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 actuele film- en theaterprogramma is te vinden op [www.iedereenwelcom.nl](http://www.iedereenwelcom.nl). 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

### 3.9 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.

#### Barghse Huus 's-Heerenberg

Iedere dinsdag om 12.00 uur kunt u deelnemen aan de Open Eettafel in het Barghse Huus in 's-Heerenberg.

Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de medewerkers van de maaltijdservice, bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 14.00 uur, telefoon 0316 - 29 28 29

### 3.10 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.11 Samen lunchen - De Aanschuiflunch

#### Barghse Huus te 's-Heerenberg

**Elke derde dinsdag van de maand** kunt u gebruik maken van de aanschuiflunch bij de Omslag in het **Barghse Huus in 's-Heerenberg!** Een aangeklede lunch tegen een schappelijke prijs in een prettige en ongedwongen sfeer! Wilt u mee-eten? Meldt u zich dan aan! Uiterlijk één dag van tevoren en voor 12.00 uur. De kosten voor een lunch bedragen maximaal € 2,50. Betalen bij aanmelding.

#### Dorpshuis te Braamt

**Elke laatste dinsdag van de maand** zijn de tafels gedekt bij **de Stampottafel van de Omslag** in het **dorpshuis Braamt** en kunt u aanschuiven. Lekker eten en ondertussen gezellig met andere praten? De warme maaltijd staat klaar om 12.15 uur! Wilt u nog even nablijven? Dat kan! Ook kunt u aanschuiven bij de activiteiten van de Senioren Soos die daarna plaatsvinden in het dorpshuis.

Als u wilt mee-eten dan kunt u zich tot een dag van tevoren aanmelden. De kosten zijn € 6,50 en betalen bij aanmelding.

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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### De Meikever te Nieuw-Dijk

Met ingang van 22 januari 2019 is het mogelijk voor Nieuw-Dijkers die dat willen, om samen in de Meikever te eten. Zo rond 12:15 staat de maaltijd klaar. Dit is mogelijk gemaakt door een samenwerking tussen Seniorensoos, de activiteitencommissie en Welzijnsorganisatie Welcom. De kosten zijn € 5,50.

Wie mee wil eten, kan op maandag tussen 10 en 15 uur zich opgeven bij José Peters via 06-45942673 of voor meer informatie op dinsdag van 10 tot 12 uur binnenlopen bij de Seniorensoos in de Meikever.

### 3.12 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.13 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

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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.14 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**

<https://www.iedereenwelcom.nl/diensten/vrijwilligersplein>

### Vacaturebank

Hierin vindt u een actueel overzicht van de mogelijkheden. Kijk voor de vacaturebank op <https://www.iedereenwelcom.nl/diensten/vrijwilligersvacaturebank-kijken-en-reageren>

### Persoonlijk gesprek

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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 3.15 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.

### Welcom biedt ruimte in

Albertusgebouw Didam  
Raadhuisstraat 3

Barghse Huus 's-Heerenberg  
Willem van den Berghstraat 1

*woensdag en donderdag*  
*10.00- 12.00 uur*

*dinsdag en woensdag*  
*10.00-12.00 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 3.16 Seniorenconsulent

Heeft u vragen over:

- Ouder worden en blijven wonen (in je eigen huis / buurt)
- Het ouder worden van je partner
- (Mantel) zorg
- (Anders) bewegen
- Sociale contacten
- Vrijtijdsbesteding
- Zingeving
- Eenzaamheid
- Maaltijden
- Gebruik computer, tablet, smartphone
- Mobiliteit/vervoer
- Financiën



Of lijkt het u leuk om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn voor een gezellige activiteit samen met anderen? De Seniorenconsulent van Welcom helpt u graag op weg met al uw vragen over ouder worden in uw omgeving. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie van de Seniorenconsulent, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 3.17 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 €6.120,- (alleenstaande) of €12.240,- (alleenstaande ouder of echtpaar) komen in 2019 in aanmerking voor "Meedoen in Montferland". In de tabel hieronder kunt u zien of u in aanmerking komt.

Bijstandsnorm 120%	alleenstaand*	gehuwd/ samenwonend*
jonger dan 21 jaar	€ 288,61	€ 577,22
21 tot 67 jaar	€ 1.169,12	€ 1.670,18
ouder dan 67 jaar	€ 1.307,49	€ 1.782,35
* 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 is het cluster Werk

& Inkomen ook te bereiken via e-mail: [bijstand@montferland.info](mailto:bijstand@montferland.info). Als u zich aanmeldt, toets het cluster Werk & Inkomen of u in aanmerking komt. U kunt zich het hele jaar door aanmelden.

### 3.18 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](mailto: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 Met elkaar en 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 en vervoersdienst. 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 4.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk

#### Zorgen doen we met elkaar!

Samen naar de markt. Samen een ommetje maken of een hapje eten. Samen klusjes in huis doen. Samen zorgen dat iedereen zo plezierig en lang mogelijk kan blijven wonen in ons dorp: dat is waar Informatiepunt Nieuw-Dijk om draait! Een team van vrijwilligers van DigiDiek, de kerncontactpersoon van Welcom en medewerkers van het Sociaal Team staat voor u klaar om u te helpen uzelf weer te redden!

#### Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Denk aan vragen op het gebied van zorg, wonen, vervoer, bewegen en eten:

- Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden, wat nu?
- Ik kan niet meer zelf naar de winkel. Hoe moet dat nu? Wie kan mij helpen?
- Ik merk dat ik steeds meer thuis zit en dat vind ik niet fijn. Wat kan ik daar aan doen?
- Ik moet meer bewegen om gezond te blijven. Hoe kan ik dat regelen?

We helpen u zoeken naar en passende oplossing. Bent of kent u iemand waar we wat voor kunnen betekenen?

Neem dan contact met ons op.

#### Contact

Het informatiepunt Nieuw-Dijk is elke dinsdagmorgen van 9.30 uur tot 11.30 uur geopend. Locatie: de meikever. Daarnaast zijn we op werkdagen bereikbaar via 06-18894101 of via whatsapp. Ons streven is om binnen 1 werkdag te reageren. Of via de mail: [infopuntnieuwdijk@gmail.com](mailto:infopuntnieuwdijk@gmail.com)

**Informatiepunt  
Nieuw-Dijk**



**Zorgen, doen we met elkaar!**

### 4.3 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.

#### 4.4 Rolstoel uitleen voor een dag

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

Op dit moment zijn er de volgende punten:

Locatie	Uitleenorganisatie	Telefoonnummer
Meulenvelden Waverlo 8 6942 RG Didam	Servicepunt Meulenvelden	088-044 1400
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 Langestraat 22 7047 AF Braamt		(0314) 65 13 00
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

## 4.5 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

## 4.6 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.

## 4.7 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](mailto:martinaseegers@concepts.nl)

## 4.8 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](http://www.buurtbusmontferland.nl)

[info@buurtbusmontferland.nl](mailto:info@buurtbusmontferland.nl)

### Arriva

Telefoon: 0900 - 1961

[www.arriva.nl](http://www.arriva.nl)

## 4.9 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](http://www.avan-vervoer.nl)

## 4.10 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

## 4.11 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](http://www.valys.nl)

## 4.12 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.

## 4.13 Seniorenconsulent

Heeft u vragen over:

- Ouder worden en blijven wonen (in je eigen huis / buurt)
- Het ouder worden van je partner
- (Mantel) zorg
- (Anders) bewegen
- Sociale contacten
- Vrijtijdsbesteding
- Zingeving
- Eenzaamheid
- Maaltijden
- Gebruik computer, tablet, smartphone
- Mobiliteit/vervoer
- Financiën

Of lijkt het u leuk om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn voor een gezellige activiteit samen met anderen? De Seniorenconsulent van Welcom helpt u graag op weg met al uw vragen over ouder worden in uw omgeving. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie van de Seniorenconsulent, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

#### 4.14 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](http://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.

#### 4.15 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](mailto: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 Met elkaar en 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 en vervoersdienst. 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 5.2 Informatiepunt Nieuw-Dijk

#### Zorgen doen we met elkaar!

Samen naar de markt. Samen een ommetje maken of een hapje eten. Samen klusjes in huis doen. Samen zorgen dat iedereen zo plezierig en lang mogelijk kan blijven wonen in ons dorp: dat is waar Informatiepunt Nieuw-Dijk om draait! Een team van vrijwilligers van DigiDiek, de kerncontactpersoon van Welcom en medewerkers van het Sociaal Team staat voor u klaar om u te helpen uzelf weer te redden!

#### Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Denk aan vragen op het gebied van zorg, wonen, vervoer, bewegen en eten:

- Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden, wat nu?
- Ik kan niet meer zelf naar de winkel. Hoe moet dat nu? Wie kan mij helpen?
- Ik merk dat ik steeds meer thuis zit en dat vind ik niet fijn. Wat kan ik daar aan doen?
- Ik moet meer bewegen om gezond te blijven. Hoe kan ik dat regelen?

We helpen u zoeken naar en passende oplossing. Bent of kent u iemand waar we wat voor kunnen betekenen?

Neem dan contact met ons op.

#### Contact

Het informatiepunt Nieuw-Dijk is elke dinsdagmorgen van 9.30 uur tot 11.30 uur geopend. Locatie: de meikever. Daarnaast zijn we op werkdagen bereikbaar via 06-18894101 of via whatsapp. Ons streven is om binnen 1 werkdag te reageren. Of via de mail: [infopuntnieuwdijk@gmail.com](mailto:infopuntnieuwdijk@gmail.com)

**Informatiepunt  
Nieuw-Dijk**



**Zorgen, doen we met elkaar!**



### 5.3 Servicepunt Braamt

Het Servicepunt Braamt is een winkel voor de 'vergeten boodschappen', volledig gedragen door een groep betrokken en enthousiaste vrijwilligers. Doel van het Servicepunt is 'het verbinden van dorpsgenoten die samen werken aan het versterken van hun eigen leefomgeving'. Dit betekent dat naast de bescheiden winkelfunctie voor de vergeten boodschappen, vooral het ontmoeten centraal staat. In het Servicepunt Braamt is daarom ruimte om onder het genot van een gratis kop koffie even bij te praten. Ook komen vraag en aanbod daar samen en kan er kennis worden gedeeld.

#### Openingstijden:

maandag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur  
dinsdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur  
woensdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur  
donderdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur  
vrijdag: 8.30-12.00 & 14.00-18.00 uur  
zaterdag: 8.00-12.00 uur  
zondag: gesloten



#### Contact

Langestraat 22, Braamt  
Telefoon: 0314 794 560  
Mail: [servicepuntbraamt@gmail.com](mailto:servicepuntbraamt@gmail.com)

### 5.4 Seniorenvoorlichting

Welcom biedt inwoners die het jaar 67 worden 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.

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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

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

### 5.5 Formulierenhulp

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 9.00 - 12.00 uur

#### Formulierenpreekuur Didam

Albertusgebouw, Raadhuisstraat 3  
Vrijdag van 9.00 - 12.00 uur

Wilt u meer informatie over de Formulierenhulp, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 5.6 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. 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 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 5.7 Schuldhulpmaatje

**Schuldhulpmaatje 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 schuldhulpmaatje 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 schuldhulpverlening
- ondersteuning na schuldhulpverlening

"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 schuldhulpmaatje 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 schuldhulptraject loopt, biedt schuldhulpmaatje ondersteuning.

### Stichting Lezen en Schrijven

Schuldhulpmaatje werkt ook samen met de stichting Lezen en Schrijven om mensen die laaggeletterd zijn ook te kunnen ondersteunen. Tijdens het intake gesprek wordt besproken of iemand moeite heeft met de Nederlandse taal en of die persoon behoefte heeft om vanuit een lesmap te werken. Indien dit het geval is, zal er een schuldhulpmaatje gekoppeld worden die de training heeft gevolgd om vanuit de map te werken. Het lesmateriaal ontvangt de hulpvrager van het maatje. Daarna kunnen ze er samen uit gaan werken. Het materiaal sluit aan op alles wat je tegenkomt bij de financiële administratie. De zelfredzaamheid wordt op deze manier vergroot, omdat de hulpvrager ook altijd terug kan vallen op de lesmap. In de lesmap staat in makkelijke taal en met veel beelden beschreven hoe zaken werken.

### 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 5.8 Netwerkcoach

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. Een netwerkcoach geeft hierbij een steuntje in de rug en biedt ondersteuning bij het opbouwen of uitbreiden van sociale contacten. Interesses en talenten van mensen staan centraal. Een netwerkcoach heeft een frisse blik, een luisterend oor en geeft advies. Vrijwillige netwerkcoaches zijn mensen die graag met andere mensen omgaan, goed kunnen plannen en organiseren, zich kunnen inleven in een ander en het leuk vinden om vanuit mogelijkheden en wensen van mensen te werken.

### Werkwijze

De coördinator komt bij u op bezoek om uw wensen door te nemen en afspraken te maken. Vervolgens wordt er een vaste Netwerkcoach gezocht en kennis met elkaar gemaakt. De Netwerkcoach bezoekt u op afspraak. Vrijwilligers die als uit- en thuismaatje aan de slag gaan krijgen ondersteuning van Welcom bij hun taken en zijn in het bezit van een VOG. 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 5.9 Uit- en thuismaatjes

Bent u of kent u iemand die door omstandigheden (bijvoorbeeld ziekte, een handicap of ouderdomsproblemen) aan huis gebonden is, eenzaamheidsgevoelens ervaart of in een sociaal isolement zit? Uit- en thuismaatjes ondernemen samen activiteiten en bieden een luisterend oor 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 waar gewenst bovendien bemiddelen bij het zoeken naar aansluiting bij bestaande groepsactiviteiten.

### Werkwijze

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. Deze bezoekt u eens per 14 dagen op een vaste ochtend, middag of avond. Vrijwilligers die als uit- en thuismaatje aan de slag gaan krijgen ondersteuning van Welcom bij hun taken en zijn in het bezit van een VOG.

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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 5.10 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'.*

## 5.11 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 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 €5,50 (hoofdgerecht) € 1,00 (soep) € 0,90 (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. Telefoonnummer van de maaltijdservice is 0316 - 29 28 29 van maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 14.00 uur.

## 5.12 Seniorenconsulent

Heeft u vragen over:

- Ouder worden en blijven wonen (in je eigen huis / buurt)
- Het ouder worden van je partner
- (Mantel) zorg
- (Anders) bewegen
- Sociale contacten
- Vrijtijdsbesteding
- Zingeving
- Eenzaamheid
- Maaltijden
- Gebruik computer, tablet, smartphone
- Mobiliteit/vervoer
- Financiën

Of lijkt het u leuk om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn voor een gezellige activiteit samen met anderen? De Seniorenconsulent van Welcom helpt u graag op weg met al uw vragen over ouder worden in uw omgeving. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie van de Seniorenconsulent, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 5.13 Steunpunt Mantelzorg

Mantelzorger word 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.

#### Inlooppreekuren

##### **Barghse Huus 's-Heerenberg**

Willem van den Berghstraat 1  
Maandag van 9.00 tot 10.00 uur

##### **Welzijnslijn**

0316 – 29 28 28

##### **Albertusgebouw Didam**

Raadhuisstraat 3  
Donderdag van 9.00 tot 10.00 uur

##### **Mail mantelzorgconsulenten**

Marja Lukassen: [m.lukassen@welcommail.nl](mailto:m.lukassen@welcommail.nl)  
Elize Navis: [e.navis@welcommail.nl](mailto:e.navis@welcommail.nl)

#### Mantelzorgsalon

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

#### 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 over het Steunpunt Mantelzorg, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 5.14 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](http://www.ggnet.nl)

## 5.15 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](mailto: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

## 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](mailto: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](mailto: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 Beweegactiviteiten voor senioren

Koersballen, samen een wandeling maken of misschien is walking voetbal wel wat voor u? De sportcoördinator van Welcom kan u daarbij helpen. Neem bijvoorbeeld de wandelgroep in Nieuw-Dijk, die is samen met Nieuw-Dijkse senioren opgezet. Onder begeleiding van een fanatiek wandelaar uit dorp is iedereen die het leuk vindt om in en rondom het dorp te wandelen welkom. Ook gaat Welcom het komende anderhalf jaar met een beweegtour langs de kernen van Montferland. Per kern komen er diverse beweegactiviteiten aan bod, denk hierbij aan koersballen, wandelen, walking voetbal, gym, maar ook Tai Chi of fysiotherapie. Mochten de activiteiten goed bevallen dan kan er samen gekeken worden of er aangesloten wordt bij bestaande groepen of er een nieuwe groep wordt opgezet.

Wilt u kennis maken met verschillende beweegactiviteiten? Of heeft u zelf ideeën over bewegen met andere senioren? Neem dan contact op met Guido Groenendijk

Bel of mail met de medewerkers van de Welzijnslijn. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag tussen 9.00-12.00 uur via telefoonnummer 0316 29 28 28 of mail naar [welzijnslijn@welcommail.nl](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

### 6.5 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 en 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)



## 6.6 Informatiepunt Nieuw-Dijk

### Zorgen doen we met elkaar!

Samen naar de markt. Samen een ommetje maken of een hapje eten. Samen klusjes in huis doen. Samen zorgen dat iedereen zo plezierig en lang mogelijk kan blijven wonen in ons dorp: dat is waar Informatiepunt Nieuw-Dijk om draait! Een team van vrijwilligers van DigiDiek, de kerncontactpersoon van Welcom en medewerkers van het Sociaal Team staat voor u klaar om u te helpen uzelf weer te redden!

### Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Denk aan vragen op het gebied van zorg, wonen, vervoer, bewegen en eten:

- Ik heb moeite om mijn huis op orde te houden, wat nu?
- Ik kan niet meer zelf naar de winkel. Hoe moet dat nu? Wie kan mij helpen?
- Ik merk dat ik steeds meer thuis zit en dat vind ik niet fijn. Wat kan ik daar aan doen?
- Ik moet meer bewegen om gezond te blijven. Hoe kan ik dat regelen?

We helpen u zoeken naar en passende oplossing. Bent of kent u iemand waar we wat voor kunnen betekenen?

Neem dan contact met ons op.

### Contact

Het informatiepunt Nieuw-Dijk is elke dinsdagmorgen van 9.30 uur tot 11.30 uur geopend.

Locatie: de meikever. Daarnaast zijn we op werkdagen bereikbaar via 06-18894101 of via whatsapp. Ons streven is om binnen 1 werkdag te reageren. Of via de mail: [infopuntnieuwdijk@gmail.com](mailto:infopuntnieuwdijk@gmail.com)



## 6.7 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.

## 6.8 Seniorenconsulent

Heeft u vragen over:

- Ouder worden en blijven wonen (in je eigen huis / buurt)
- Het ouder worden van je partner
- (Mantel) zorg
- (Anders) bewegen
- Sociale contacten
- Vrijtijdsbesteding
- Zingeving
- Eenzaamheid
- Maaltijden
- Gebruik computer, tablet, smartphone
- Mobiliteit/vervoer
- Financiën

Of lijkt het u leuk om samen te kijken welke mogelijkheden er zijn voor een gezellige activiteit samen met anderen? De Seniorenconsulent van Welcom helpt u graag op weg met al uw vragen over ouder worden in uw omgeving. Hier zijn geen kosten aan verbonden.

Heeft u belangstelling of wilt u meer informatie van de Seniorenconsulent, 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](mailto:welzijnslijn@welcommail.nl)

## 6.9 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](mailto: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

# BIJLAGE 1

Beweegprogramma Didam e.o.						
Maandag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Yoga	09,00-10,00	Sporthal Brede school Zuid	€36,00 p/kw	M. van de Kerkhof	0316-223375	
Yoga	10,00-11,00	Sporthal Brede school Zuid	€36,00 p/kw	M. van de Kerkhof	0316-223375	
Walking Football	10,00-12,00	DVC'26	€10,00 p/m	P. Aal	06-53703587	loc. De Nevelhorst
Beweegtuin	15,00-15,45	Raadhuisstraat	Gratis	M. Jochems	06-3858398	Loc. Achter Welcom
Fysio Sportief	16,30-17,30	Fysiotherapie Didam	€30,00 p/m	E. Mensink	0316-221156	
Conditie/bewegingsgym	19.30-20.30	Dijksestraat 4	€23,75 p/m	Renate Visser	06-41416582	Dansstudio Margriet
Nationale Diabetes Challenge	19.00	Aerofitt, Hengelderweg 18	Gratis	Iris Schaars	06-12878920	Werken toe naar nationale finale op 28 september in Den Haag. Iedereen welkom (met of zonder diabetes)
Dinsdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Fysio Sportief	08,00-09,00	Fysiotherapie Didam	€30,00 p/m	E. Mensink	0316-221156	
Yoga	09,30-10,30	Sporthal Brede school Zuid	€36,00 p/kw	M. van de Kerkhof	0316-223375	
Koersbal	10.30- 12.00	Bredeschool Noord	€ 7,00 p/m	Tineke Labots	0316-226492	Koersbalvereniging Didam
Therapeutisch zwemmen	12,30-14,00	Zwembad de Hoevert	€30,00 p/m	R. Englebert	0316-296100	
Fysio Sportief	13,00-14,00	Fysiotherapie Didam	€30,00 p/m	E. Mensink	0316-221156	
Koersbal	13.30- 15.30	Bredeschool Noord	€ 7,00 p/m	Tineke Labots	0316-226492	Koersbalvereniging Didam
50+ Zwemmen	14,00-15,30	Zwembad de Hoevert	€30,00 p/m	R. Englebert	0316-296100	Ondiep
Gymnastiek	13,30-14,30	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	M. Hendriksen	0316-221949	
Voel je fitter	14,30-15,30	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	M. Hendriksen	0316-221949	Diverse Zaalporten
Woensdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Fysio Sportief	16,00-17,00	Fysiotherapie Didam	€30,00 p/m	E. Mensink	0316-221156	
Conditie/bewegingsgym	09.30-10.30	Luijnhorststraat 10B	€23,75 p/m	Renate Visser	06-41416582	Turnhal/sporthal
Rondje Nevelhorst/Wandel je fit	09.30-10.30	Parkeerplaats DVC '26 Didam	€15,00 p/m	H. Jansen	0615351608	Buitensport/wandeltraining
Sport, spel en bewegen	13.30- 14.30	Sporthal Muizenberg	€40,- p/kw	Thea Kuppens	06-48601130	
Koersbal	13.30- 16.00	Bredeschool Noord	€ 7,00 p/m	Tineke Labots	0316-226492	Koersbalvereniging Didam
Donderdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Stoel Yoga	14,30-15,15	Meulevelden	€25,00 p/kw	M. van de Kerkhof	0316-223375	

Voel je Fitter	15.45-16.45	Sporthal Brede school Zuid	€22,50 p/kw	M. Hendriksen	0316-221949	Diverse Zaal sporten
Fysio sportief	18.30-1.30	Fysiotherapie Didam	€30,00 p/m	E. Mensink	0316-221156	
Dieks Ommetje	14.00-15.30	Nieuw Dijk, Digi Diek en Welcom	Gratis	W.Thijssen	06-81024892	wandelen
Conditie/bewegingsgym	19.00-20.00	Dijksestraat 4	€23,75 p/m	Renate Visser	06-41416582	Dansstudio Margriet
Vrijdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
50+ zwemmen	09.00-10.00	Zwembad de Hoevert	€30,00 p/m	R. Englebert	0316-296100	Diep
Aquafit	09.45-10.45	Zwembad de Hoevert	€30,00 p/m	R. Englebert	0316-296100	Diep
Tai chi	10.30-11.30	Meulevelden	€27,00 p/kw	Mies v.d. Kerkhof	0316-223375	
Therapeutisch zwemmen	13.00-14.30	Zwembad de Hoevert	€30,00 p/m	R. Englebert	0316-296100	
Rondje Nevelhorst/Wandel je fit	09.30-10.30	Parkeerplaats DVC'26 Didam	€15,00 p/m	H. Jansen	0615351608	Buitensport/wandeltraining

### Beweegprogramma 's-Heerenberg e.o.

Maandag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Damesgym	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
Gymfit dames	8.30-9.30	Sporthal Beek	10,- p/m	Mw. Rosendaal	0316-532113	

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	
Bowlen	14:00	Bowling s Heerenberg	17,- p/m	Theo Binsbergen	0314-662642	

Donderdag	Tijd	Locatie	Kosten	contactpersoon	telefoon	Opmerkingen
Damesgym	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	
Body Plus	09.15-10.00	Bodyfit lengel	18,- p/m	Marian Bouwman	06-49926792	Kan via meedoenregeling

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	
Seniorengym MBVO	10,30-11,30	Barghse Huus s'Heerenberg	€16,- p/m	I.Salden	06-50494270	
N.n.b.						
Seniorengym		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	