

WEGWIJZER



Welzijn  
Ouderen  
Boxmeer

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

## Welzijn Ouderen Boxmeer

Welzijn Ouderen Boxmeer is een vrijwilligersorganisatie, die de belangen behartigt op het gebied van Welzijn van alle 55-plussers binnen de regio Boxmeer, het werkgebied van de voormalige gemeente Boxmeer.

Zij maakt, met vier andere welzijnsorganisaties, deel uit van de koepelorganisatie Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Gezamenlijk en met andere samenwerkingspartners wordt het ouderenbeleid voor de gemeente Land van Cuijk opgesteld en uitgevoerd. De gemeente Land van Cuijk subsidieert de welzijnsorganisaties.

### Prettig oud worden

Bij Welzijn Ouderen Boxmeer vinden we positieve gezondheid belangrijk. Dat betekent dat we de aandacht leggen bij de veerkracht van mensen in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

Bij het ouder worden zijn zaken als zelfstandig blijven, actief bezig zijn en het hebben van sociale contacten belangrijk. Welzijn Ouderen Boxmeer kan u hierbij ondersteunen.

U kunt bij ons terecht voor advies, een steuntje in de rug en vele activiteiten die speciaal voor 55-plussers in onze regio worden georganiseerd.

## Wij zijn er voor u!

U leest in deze wegwijzer welke diensten, cursussen en activiteiten wij zoal bieden en met welke organisaties we nauw samenwerken om dit alles te kunnen realiseren.

Meer informatie vindt u op onze website.

Door de inzet van zo'n 300 enthousiaste vrijwilligers, en actieve samenwerking met Sociom, ouderenorganisaties en dorps-of wijkraden zijn wij er voor u!



# Hoe ondersteunt Welzijn Ouderen Boxmeer?



## Diensten

We bieden diensten aan en organiseren activiteiten op maat, die gericht zijn op ondersteuning van eigen regievoering, zelfstandigheid, zingeving en verlichting van de mantelzorger.

Diensten vindt u vanaf pagina 4



## Cursussen

We organiseren samen met professionals en/of andere organisaties cursussen, die gericht zijn op zelfredzaamheid en veiligheid.

Cursussen vindt u vanaf pagina 8



## Activiteiten

We organiseren samen met ouderenorganisaties en docenten/beroepskrachten in ieder kerkdorp bewegings- en ontmoetingsactiviteiten, die gericht zijn op vitaliteit, sociaal en mentaal welbevinden.

Activiteiten vindt u vanaf pagina 10

Meer informatie vindt u op onze website [www.welzijnouderenboxmeer.nl](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl)  
U kunt ook bellen naar **0485-792020**.



## Diensten

Welzijn Ouderen Boxmeer heeft een breed dienstenpakket. Door het aanbod van deze diensten leveren wij een bijdrage aan de wens van senioren om langer thuis te kunnen blijven wonen.

De vrijwilligers, die de diensten leveren, zijn deskundig en enkele diensten worden begeleid door beroepskrachten van Sociom.

Bij sommige diensten wordt een onkostenvergoeding gevraagd.



Wilt u gebruik maken van een dienst, kijk dan op de website [www.welzijnouderenboxmeer.nl/diensten](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl/diensten) met wie u contact op kunt nemen. U kunt ook bellen naar **Welzijn Ouderen Boxmeer: 0485-792020.**



## Ouderenadviseur

Voor informatie en advies over zorg, financiën, wonen, vervoer en activiteiten kunt u bij de ouderenadviseur terecht. Zij kunnen u informatie geven over zaken zoals huur-/ zorgtoeslag, WMO (Wet op Maatschappelijke Ondersteuning), en de diensten en activiteiten van Welzijn Ouderen Boxmeer.

De ouderenadviseur is een deskundige vrijwilliger. Deze dienst wordt uitgevoerd in samenwerking met KBO.



## Clïëntondersteuning

Bij de voorbereiding van een aanvraag van een WMO-voorziening én voor ondersteuning bij het gesprek met de WMO-consulent, kunt u een beroep doen op een vrijwillige cliëntondersteuner. Zij kunnen u ook helpen bij de vervolgstappen wanneer u niet tevreden bent met het besluit.

De cliëntondersteuner is een deskundige vrijwilliger. Deze dienst wordt uitgevoerd in samenwerking met KBO



## Aanwezigheidshulp / Senioremaatje

Bij het ouder worden of door een fysieke beperking, wordt iemands sociale kringetje soms kleiner. Een bezoek van een seniormaatje kan veel voor iemand betekenen. Bijvoorbeeld door samen met u een wandelingetje te maken, samen naar een activiteit te gaan, even te praten of te helpen met uw boodschappen. Een "maatje" bouwt een band met u op én kan in sommige situaties de mantelzorger meer energie geven. De vrijwilliger voert geen zorg- en huishoudelijke taken uit.

# Diensten



## Hulpdienst

Door beperkingen kan vervoer of het doen van een klusje lastig worden. Meestal gaat het om vervoer over kleine afstanden zoals naar de huisarts, ziekenhuis of samen boodschappen doen. U betaalt alleen de vervoerskosten voor de gereden kilometers. Voor klusjes en kleine reparaties, betaalt u alleen de materiaalkosten.

Wilt u gebruik maken van deze dienst? Bel dan op een werkdag tussen 9.00u-11.30u.

Het telefoonnummer van de hulpdienst van uw dorp vindt u op de website, bij hulpdiensten.



## Maaltijdvoorziening

Bent u niet in staat zelf te koken? Dan kunt u gebruik maken van Tafeltje Dekje. Er kan een warme en/of koel-verse maaltijd bezorgd worden. Voor een koelverse maaltijd is een magnetron nodig. U kunt kiezen uit wisselende menu's. Vrijwilligers bezorgen de maaltijden tussen 11.30u en 12.30u bij u thuis. Hofmans Catering is de leverancier van de maaltijden. De prijs van de maaltijd vindt u op onze website.

Wilt u gebruik maken van deze maaltijdvoorziening dan kunt u direct contact opnemen met een van de coördinatoren.



## Computer-telefoonhulp

Voor sommige senioren is de digitale wereld heel vanzelfsprekend. Anderen hebben er meer moeite mee. Maar iedereen heeft wel eens hulp nodig bij een computer/tablet/telefoon of tv-probleem. Onze vrijwilligers staan paraat om u hierbij te helpen.

Ouderen die een volledige cursus willen volgen, kunnen hiervoor terecht bij de Bibliotheek in Boxmeer.  
[www.biblioplus.nl](http://www.biblioplus.nl)





## Telefooncirkel

Voor senioren die behoefte hebben aan meer sociaal contact en/of een gevoel van zekerheid, is er de telefooncirkel. Dit is een groep mensen die, onder begeleiding van een vrijwilliger, elkaar elke dag volgens een vaste volgorde en op een vast tijdstip belt.

Zo heeft u in ieder geval één keer per dag contact. We voorkomen op deze manier dat iemand ongemerkt iets overkomt. Vrijwilligers en deelnemers leren elkaar beter kennen gedurende enkele samenkomsten per jaar.



## Thuisadministratie

De vrijwilligers van de dienst thuisadministratie bieden ondersteuning bij het ordenen van uw administratie, door middel van een map met tabbladen. Ook leert u overzicht te houden over uw administratie en financiën, zodat u weer verder kunt. Zo nodig wordt afgesproken dat u periodiek ondersteuning krijgt bij de administratie. De dienst wordt uitgevoerd in samenwerking met KBO.



## Hulp bij belasting-aangifte

Voor het invullen van de belastingaangifte, aanvraag zorg- en huurtoeslag kunnen senioren een beroep doen op deskundige vrijwilligers van Welzijn Ouderen Boxmeer en de KBO. Zij vullen de belastingformulieren in voor senioren, die een AOW-uitkering ontvangen al dan niet met een aanvullend pensioen.

De dienst wordt uitgevoerd in samenwerking met KBO. Voor het invullen van belastingformulieren kan een kleine vergoeding gevraagd worden.

## Cursussen

Vaardigheden aanleren of je vaardigheden op peil houden is nodig om zelfredzaam te blijven en je sociale contacten te onderhouden.

Welzijn Ouderen Boxmeer geeft opfriscursussen op het gebied van verkeersveiligheid, koken en valpreventie. Voor meer informatie zie onze website.

Data van cursussen en wijze van opgave worden bekend gemaakt op de website en in het streeknieuws.



Wilt u gebruik maken van een cursus, kijk dan op de website [www.welzijnouderenboxmeer.nl/cursussen](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl/cursussen) met wie u contact op kunt nemen. U kunt ook bellen naar **Welzijn Ouderen Boxmeer: 0485-792020.**



# Cursussen



## Verkeersveiligheid

Ieder jaar organiseert Welzijn Ouderen Boxmeer, in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland en de gemeente Land van Cuijk, een opfriscursus verkeerskennis. Ook organiseren we samen trainingen voor senioren met scootmobiel en elektrische fiets in het verkeer. De opfriscursus en trainingen zijn gratis. Deze worden samen met de ouderenverenigingen georganiseerd.



## Kookcursus

Via Welzijn Ouderen Boxmeer worden er ook kookcursussen gegeven. Koken kan met verschillende mensen georganiseerd worden. In Rijkevoort wordt elk half jaar een kookcursus voor mannen gestart. Deze bestaat uit 8 lessen van ongeveer 3 uur, want na het koken wordt er ook geproefd en dus gegeten. Hiervoor kunnen zich ook mannen uit andere kerkdorpen inschrijven.



## Valpreventie

Vallen is een veelvuldig voorkomend incident bij senioren. Meestal zijn de gevolgen beperkt tot lichte fysieke ongemakken, maar soms kan vallen ook ernstige gevolgen hebben. Belangrijk is hoe voorkom je vallen? Bewegen, het trainen van spierkracht en evenwicht, verkleint de kans op een val verkleint. In samenwerking met lokale ouderenverenigingen en uitgevoerd door lokale fysio-/ergotherapie praktijken faciliteert Welzijn Ouderen Boxmeer cursussen valpreventie. Dit wordt mede gefinancierd middels (aanvullende) zorgverzekering van de deelnemer.

## Activiteiten

Welzijn Ouderen Boxmeer legt de aandacht bij de veerkracht van mensen én is ervan overtuigd dat het meedoen aan activiteiten, en het ontmoeten van mensen een positief effect heeft op uw welzijn.

Daarom biedt Welzijn Ouderen Boxmeer een scala aan activiteiten aan, veelal in nauwe samenwerking met de lokale ouderenverenigingen. U vindt activiteiten in alle dorpen in de regio Boxmeer. Wij nodigen u uit om mee te doen!

Op de website staat een lijst met alle activiteiten, die in onze regio georganiseerd worden en een aanmeldingsformulier met richtlijnen en tarieven.



Wilt u gebruik maken van een activiteit, kijk dan op de website [www.welzijnouderenboxmeer.nl/activiteiten](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl/activiteiten) met wie u contact op kunt nemen. U kunt ook bellen naar **Welzijn Ouderen Boxmeer: 0485-792020.**

# Activiteiten



## Bewegen

Bij voldoende beweging houdt u uw spieren, coördinatie en uithoudingsvermogen op peil en heeft u minder kans om te vallen. U krijgt een betere conditie en u voelt zich lichamelijk en geestelijk fitter. Daarnaast helpt bewegen om langer zelfstandig te kunnen blijven leven. Door te bewegen in groepsverband op een vaste dag en tijd is het gemakkelijker vol te houden, ook als het koud is, of als het regent. U ontmoet andere deelnemers en het is gezellig om een activiteit samen te doen.

Deze activiteiten worden op maat (soms zittend) geboden en geleid door een ervaren docent/fysiotherapeut.

Een greep uit de activiteiten:

- Dansend in Balans
- Bewegen voor ouderen
- Fitness
- Yoga
- Aquafit
- Dansen
- Buitengym (bootcamp)

Gelukkig zijn er steeds meer sportverenigingen die al dan niet samen met ouderenverenigingen een aanbod voor 55-plussers creëren. Bijvoorbeeld wandelvoetbal, tennis of badminton. Voor meer informatie verwijzen we naar de plaatselijke verenigingen.

Welzijn Ouderen Boxmeer staat open voor initiatieven van de plaatselijke sportverenigingen en faciliteren de opzet van sportactiviteiten voor 55-plussers.



# Activiteiten



## Muziek

Muziek luisteren, muziekervaringen delen of samen zingen, brengt mensen bij elkaar en creëert mooie ontmoetingen. Muziek zorgt voor ontspanning en heeft een positief effect op uw gezondheid.

De muziek activiteiten:

- Muzieksalon: onder leiding van een muzikkenner luisteren (en kijken) we samen naar klassieke muziek.
- Koren: er zijn verschillende koren onder leiding van een dirigent.



## Ontmoetingsactiviteiten

De lokale ouderenverenigingen organiseren samen met Welzijn Ouderen Boxmeer ontmoetingsactiviteiten. Samen zijn en elkaar ontmoeten staan hierbij centraal. Naast groepsactiviteiten zijn er in de meeste kernen "huiskamers" gestart die een of meerdere dagdelen open zijn, waar ouderen en jongeren elkaar kunnen ontmoeten. De organisatie van deze activiteiten verschilt per kern en worden georganiseerd door vrijwilligers.

De ontmoetingsactiviteiten zijn o.a.:

- Gezellig samen zijn in de "huiskamer".
- Kaarten
- Ouderensoos
- Creatieve bezigheden
- Jeu de boules/koersballen
- Biljarten
- Fietsen

Voor verschillende ontmoetingsactiviteiten wordt een eigen bijdrage gevraagd. Deze varieert van het betalen van de eigen consumptie tot een bijdrage voor de activiteit.

# Activiteiten



## Uit op zondag

Gezellig uit op zondagmiddag en samen met leeftijdgenoten genieten van muziek, zang, lezing of een film. Het programma wordt van tevoren bekend gemaakt op de website en in het streeknieuws. Deze activiteit vindt plaats in de Weijerstaete of bij Sint Anna in Boxmeer, en bij De Pit in Overloon. Binnenkort hopen we op meerdere locaties deze activiteit te kunnen aanbieden.



## Filmcyclus

Welzijn Ouderen Boxmeer biedt in samenwerking met Sociom en Biblioplus jaarlijks vier themafilms aan in de Weijer. Er wordt samen een film gekeken, over de film nagepraat en er is een mogelijkheid om samen te lunchen. De films worden bekend gemaakt op de website en in het streeknieuws.



## Samenwerking

Welzijn Ouderen Boxmeer werkt actief samen met ouderenorganisaties en Sociom.



Wilt u meer weten over een samenwerking, kijk dan op de website [www.welzijnouderenboxmeer.nl](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl)





# Samenwerking

## Ouderenorganisaties

De ouderenverenigingen, zoals de KBO, komen op voor de rechten en belangen van ouderen. In onze regio heeft ieder dorp een ouderenvereniging die samen met Welzijn Ouderen Boxmeer, dorps-/wijkraden en verenigingen activiteiten organiseert voor senioren.

Ook de ouderenadvisering, cliëntondersteuning, de thuisadministratie en de hulp bij belastingaangifte wordt in samenwerking met KBO uitgevoerd.

Iedere ouderenvereniging heeft, naast een ledenkrantje, een eigen website waarop seniorenactiviteiten en hun verenigingsactiviteiten vermeld staan.

## Sociom

Sociom is de organisatie voor sociaal werk in het Land van Cuijk en West Maas en Waal. Samen met vrijwilligers en andere zorg- en welzijnsorganisaties werken we aan een samenleving waarin mensen zich thuis voelen, kansen krijgen én pakken.

Hieronder staan een aantal onderwerpen waar wij u bij kunnen helpen.

## Sociom I Zin

Sociom Zin is een programma voor alle zelfstandig wonende inwoners van het Land van Cuijk, die zich willen verbinden met een ander op waarden en levensvragen die voor hem of haar van belang zijn. De activiteiten van Sociom I Zin worden begeleid door ongeveer vijftig vrijwilligers en een sociaal werker van Sociom.

# Samenwerking

## Wonen, welzijn en zorg

Iedereen kan door omstandigheden in een kwetsbare situatie terechtkomen. Bij Sociom kunt u al uw vragen over wonen, welzijn en zorg stellen. De WWZ-coördinator kent de weg en werkt samen met andere deskundigen in de regio zoals, huisartsen, Wmo-loket, thuisorganisaties en vrijwillige ouderenadviseurs.

## Hulp bij financiën, wetten en rechten

Sociaal raadslieden geven advies en onafhankelijke informatie over financiën, wetten, regelingen en voorzieningen. Vragen worden uiteraard vertrouwelijk behandeld.

## De Ontmoeting

Voor inwoners die op zoek zijn naar een zinvolle invulling van de dag is De Ontmoeting de plek waar je mensen ontmoet en mee kunt doen aan activiteiten.

Locatie: De Driewiek, Jeroen Boschstraat 49, Boxmeer.

## Sociom Altijd in de buurt

Voor meer informatie  
bel naar: 0485-700500  
of kijk op  
[www.sociom.nl](http://www.sociom.nl)



# Samenwerking



## Ontmoeting met andere culturen

Mensen van allerlei culturen en met uiteenlopende achtergronden, ontmoeten elkaar bij onze interculturele centra en maken kennis met elkaars cultuur. Wij werken samen met jou aan zelfstandigheid en hoe je actief kunt deelnemen aan de samenleving.

## Het Mantelzorg- en Vrijwilligersplein

'Mantelzorg- en Vrijwilligersplein' is een centrale plek waar alle ondersteuning en expertise op het gebied van mantelzorg en vrijwilligers inzet samenkomt. Wij staan voor alle inwoners, verenigingen en professionals klaar met informatie, advies, cursussen én met een luisterend oor. Bezoek de website: [www.mantelzorgenvrijwilligersplein.nl](http://www.mantelzorgenvrijwilligersplein.nl)

## Voorzorgcirkels

Samen met Mooiland, Pantein, Wonen Vierlingsbeek en ouderenorganisaties ondersteunt Sociom bij het opstarten en begeleiden van voorzorgcirkels. Een cirkel waar inwoners elkaar helpen met praktische hulp zodat langer thuis wonen makkelijker wordt met een netwerk dicht in de buurt.

## Sociom Altijd in de buurt

Voor meer informatie  
bel naar: 0485-700500  
of kijk op  
[www.sociom.nl](http://www.sociom.nl)



## Gemeente Land van Cuijk

Voor vragen over hulp en begeleiding vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) kunt u contact opnemen met afdeling Sociaal domein: 0485-854444. Meer informatie vindt u op de website van de gemeente.

Wilt u hierbij graag ondersteuning, dan kunt u een beroep doen op een vrijwillige cliëntondersteuner. Zie pagina 5 van deze brochure.

## Buurtverbinders

Op de website [www.samenboxmeer.nl](http://www.samenboxmeer.nl) vindt u o.a. informatie over de regio Boxmeer, de sociale kaart en de activiteiten-agenda van de regio.





# Welzijn Ouderen Boxmeer

## Welzijn Ouderen Boxmeer

In ieder dorp is een coördinator seniorenactiviteiten. Bij hen kunt u terecht met vragen over activiteiten, die in uw dorp worden georganiseerd.

De actuele contactgegevens van deze coördinatoren, bestuur en administratie vindt u op de website:

[www.welzijnouderenboxmeer.nl/contact](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl/contact)

Wij zijn telefonisch bereikbaar op werkdagen van 9.00-16.00 uur via **0485-792020**.

*E-Mail:* [secretaris@welzijnouderenboxmeer.nl](mailto:secretaris@welzijnouderenboxmeer.nl)

*Postadres:* De Raetsingel 1, 5831KC Boxmeer

*Website:* [www.welzijnouderenboxmeer.nl](http://www.welzijnouderenboxmeer.nl)





# Welzijn Ouderen Boxmeer



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