

**Steuwijzer is een website, voor inwoners en professionals, waarop we het totale aanbod aan ondersteuning en zorg voor de inwoners van gemeente Bergeijk op een overzichtelijke manier vindbaar hebben gemaakt. U kunt hier terecht voor informatie over formele (professionele) en informele (vrijwilligers-) organisaties en activiteiten rond wonen, zorg & welzijn, kinderen, jeugd en meer. Kijk op [bergeijk.steuwijzer.nl](http://bergeijk.steuwijzer.nl).**



### 1. Dorpsondersteuners

In elke dorpskern van onze gemeente is een dorpsondersteuner actief. Een dorpsondersteuner is iemand die oog heeft voor vragen vanuit de inwoners en op zoek gaat naar passende antwoorden en oplossingen. Hierbij wordt vooral gezocht naar mogelijkheden in de eigen gemeenschap. Wat kunnen inwoners voor elkaar betekenen? Mochten er geen oplossingen gevonden worden in het informele veld, dan maakt de dorpsondersteuner de koppeling naar de juiste formele zorg. Wanneer u een vraag heeft voor de dorpsondersteuner in uw kern, dan kunt u deze rechtstreeks benaderen. **U vindt de gegevens van de dorpsondersteuners op:** [www.bergeijk.nl/dorpsondersteuners](http://www.bergeijk.nl/dorpsondersteuners)

### 2. Zorgloket

Het Zorgloket is een centraal punt in het gemeentehuis van Bergeijk. In het Zorgloket kunt u terecht met al uw vragen op het gebied van zorg en welzijn. De consulenten kijken daarbij altijd eerst naar wat u zelf kunt doen, wat uw omgeving kan doen en waar u vervolgens nog ondersteuning bij nodig heeft. Heeft u een vraag of wilt u een afspraak maken dan kunt u bellen naar het Zorgloket op telefoonnummer 0497 - 551 366 of mailen naar [zorgloket@bergeijk.nl](mailto:zorgloket@bergeijk.nl). **Het Zorgloket is gevestigd in het gemeentehuis van Bergeijk:** Burgemeester Magneestraat 1, 5571 HB Bergeijk

### 3. Onafhankelijke cliëntondersteuning

U kunt gratis onafhankelijke ondersteuning krijgen van een cliëntondersteuner. Hiervoor kunt u contact opnemen met het Zorgloket, zij zorgen dat u met een onafhankelijke cliëntondersteuner in contact wordt

gebracht. Voor meer informatie over professionele cliëntondersteuning voor uzelf of voor uw familielid of kennis verwijzen wij u naar MEE NL. Op de website van MEE NL vindt u het telefoonnummer van het dichtstbijzijnde MEE-kantoor. Het centrale telefoonnummer van MEE NL is 0900 - 999 88 88 (gebruikbaar telefoonnet). [www.meedemeentgroep.nl/mee-in-uw-gemeente/guidoost-brabant/bergeijk](http://www.meedemeentgroep.nl/mee-in-uw-gemeente/guidoost-brabant/bergeijk)

### 4. Aquinohuis

Binnen het Aquinohuis worden door verschillende organisaties verschillende activiteiten georganiseerd. Loop eens binnen en laat u verrassen. Of kijk op [www.aquinohuis.nl](http://www.aquinohuis.nl) voor meer informatie of voor de openingstijden en contactgegevens. Hieronder een aantal activiteiten die plaatsvinden in het Aquinohuis:

**Vrijwilligerscentrale Bergeijk:** Hier worden Vraag en aanbod tussen vrijwilligers en vacatures bij elkaar gebracht. Wilt u meer informatie over de mogelijkheden van vrijwilligerswerk: kijk op [www.goedbezigbergeijk.nu/](http://www.goedbezigbergeijk.nu/)

**Inloop:** het is een open inloop, de koffie of thee staat voor u klaar en het ontmoeten van anderen staat bij de inloop voorop. Er worden activiteiten georganiseerd aan de hand van de wensen van de bezoekers.

**Samen aan tafel:** Elke werkdag wordt er tegen een kleine vergoeding een verantwoorde maar vooral lekkere 3-gangenmaaltijd geserveerd. U kunt zich hiervoor aanmelden bij het Aquinohuis. **Creatieve activiteiten:** wekelijks zijn er activiteiten waar mensen hun creativiteit in kwijt kunnen en waar iedereen welkom is. Zo is er wekelijks een ochtend waarop de Breileuten aan het breien zijn maar op een andere ochtend worden andere creatieve activiteiten gedaan. Iedereen is welkom!

### 5. Zorgorganisaties die zorg aan huis leveren

**ZuidZorg:** ZuidZorg is een zorgorganisatie, die hoogwaardige en complexe zorg achter de voordeur levert. Oeverdag, maar ook 's nachts als het nodig is. ZuidZorg biedt zorg op diverse gebieden zoals professionele zorg aan huis en thuiscoaching.

[www.zuidzorg.nl](http://www.zuidzorg.nl)  
Tel.: 040 - 230 84 08 / Team Bergeijk - Veldhoven: 040-8806934

**Oktober:** Ouderenzorgorganisatie Oktober heeft woongzorglocaties, een zorgboerderij, hospice en biedt thuiszorg aan. Oktober levert niet alleen intramurale zorg, maar ook hulp bij het huishouden, thuiszorg, revalidatie, behandeling en dagbesteding.

[www.gorginoktober.nl](http://www.gorginoktober.nl)  
Tel.: 088 - 245 77 95

**Buurtzorg:** Buurtzorg is een zorgorganisatie die met kleine teams van (wijk)verpleegkundigen en verzorgende, verpleging en persoonlijke verzorging aan huis levert. Buurtzorg gaat hierbij altijd uit van de eigen mogelijkheden van de cliënt. Ook ondersteunt Buurtzorg familie en mantelzorgers. Buurtzorg werkt met persoonlijke begeleiders die cliënten zo nodig bijstaan in het contact met andere zorgverleners, zoals een huisarts of behandelend specialist.

Burgemeester Magneestraat 12F  
5571HD Bergeijk  
Tel.: 06 - 22048510

[Bergeijk@buurtzorgnederland.com](mailto:Bergeijk@buurtzorgnederland.com)



Gemeente Bergeijk maakte de morgen-gezond-weer-op-kaart op basis van een door Machteld Hubert ontwikkeld instrument. Hubert is de drijvende kracht achter het Institute for Positive Health (IPH). Deze non-profitorganisatie zet zich in voor een Nederland waarin mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan waar dan ook.

Dat doet IPH op verschillende manieren en met verschillende instrumenten, maar altijd met het accent op de mens, veerkracht en die zaken die elk individueel leven betekenisvol maken. Meer informatie: [www.iph.nl](http://www.iph.nl)

Deze kaart wordt mede mogelijk gemaakt door:



Al uw belangrijke contacten altijd bij de hand

# DE MORGEN GEZOND WEER OPKAART



Het is een goede gewoonte om iedere dag, vlak voordat u gaat slapen, even stil te staan bij de dag. Hoe voelde u zich vandaag? Fysiek maar ook mentaal?

Misschien dat u besluit om morgen even iemand te bellen. Dat kan iemand zijn met wie u gewoon even een praatje wilt maken maar misschien ook iemand die u helpt of begeleidt.

Daarom vindt de gemeente Bergeijk het een goed idee om deze morgen-gezond-weer-op-kaart te gaan gebruiken. Hierop staan alle namen en telefoonnummers van mensen die belangrijk zijn in uw leven, of die dat kunnen worden. Van wijkzorg tot hulp bij financiën en van ontspanning en ontmoeting tot vrijwilligerswerk.

Ook kunnen namen en telefoonnummers toegevoegd worden van personen die u ondersteunen bij de dagelijkse dingetjes, zoals uw begeleider of de hulp in de huishouding.



Ziekenhuisopname in het Maxima Medisch Centrum Veldhoven, het Catherina Ziekenhuis Eindhoven? Neem deze kaart mee!

## Wie helpt u?

Boodschappen

Huisarts

Huishouden/tuin

Apotheek

Dokterspost Maxima

040-266 05 05

Zorgtraject begeleider

Post/e-mail

Specialist

Geldzaken

Huisdieren

Thuiszorg

Vervoer

Dagelijks functioneren

Kennis van gezondheid, Hulp kunnen vragen, Uw grenzen kennen, Zorgen voor uzelf, Omgaan met geld, Omgaan met tijd

## Wie helpt u bij medische zorg?

Lichaamsfuncties

U gezond voelen, Klachten en pijn, Bewegen, Conditie, Fitheid, Slapen, Eten

## Met wie kan u goed praten?

Mentaal welbevinden

Omgaan met verandering, Gevoel van controle, Uzelf accepteren, Communiceren, Concentreren, Onthouden, Vrolijk zijn

Meedoen

Interesse in de maatschappij, Samen leuke dingen doen, Serieus genomen worden, Zinnige dingen doen, Steun aan anderen, Sociale contacten, Erbij horen

Zingeving

Idealen willen bereiken, Vertrouwen hebben, Dankbaarheid, Blijven leren, Zinvol leven, Levenslucht, Accepteren

## Met wie deelt u uw hobby?

Kwaliteit van leven

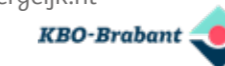
Balans, Genieten, Hoe u woont, Gelukkig zijn, U veilig voelen, Lekker in uw vel zitten

## Met wie maakt u plezier?

## Met wie deelt u uw idealen?

### 6. KBO's

De kring KBO Bergeijk bestaat uit vier KBO afdelingen die in de gemeente Bergeijk actief zijn. De kring en onderliggende afdelingen zetten zich in voor senioren zodat zij actief mee kunnen blijven doen in de samenleving. Er worden verschillende activiteiten georganiseerd gericht op informatie en ontspanning. Hiermee worden onderlinge sociale contacten bevordert en wordt een positieve bijdrage geleverd aan de zelfredzaamheid van ouderen. [www.kbokringbergeijk.nl](http://www.kbokringbergeijk.nl)



### 7. Zonnebloem Afdeling Bergeijk

Een groep vrijwilligers zet zich in voor mensen met een lichamelijke beperking. Zij organiseren verschillende activiteiten gericht op persoonlijk contact en het beleven van een onvergetelijke dag. [www.zonnebloem.nl/bergeijk](http://www.zonnebloem.nl/bergeijk)

### 8. Bibliotheek De Kempen

Bibliotheek De Kempen is voor iedereen toegankelijk. Iedereen kan hier boeken, tijdschriften en kranten lezen en gebruik maken van (oefen)computer met internettoegang. Ook zijn er regelmatig (gratis) activiteiten en cursussen voor kinderen en volwassenen. [www.bibliotheekdekempen.nl](http://www.bibliotheekdekempen.nl)

### 9. RK parochie Sint Clemens

Welshop is voor iedere Veldhouenaar die De Parochie Sint Clemens wil een gemeenschap zijn van mensen die in Jezus Christus met elkaar verbonden zijn. Dit willen we gestalte geven in onze gebeden en vieringen, maar ook kunnen mensen met hun vragen een beroep op ons doen. Hierbij kunt u denken aan zingeving- en andere vragen, of een gesprek als daar behoefte aan is. Hierbij maakt het niet uit of u katholiek bent of niet.

Tel.: 0497 - 641360

Website: [www.sintclemens.eu](http://www.sintclemens.eu)

### 10. CordaadWelzijn

CordaadWelzijn zet zich in voor iedereen die steun kan gebruiken om de eigen regie in het leven te nemen en te behouden. Dit kan praktische inzet betekenen zoals helpen bij boodschappen of een klus in huis. Maar ook op het sociale vlak staan we klaar om voor mantelzorgers een maatje te regelen, burenrugies aan te pakken of met vrijwillige palliatieve

thuiszorg. Hieronder een aantal voorbeelden:

#### Thuisadministratie CordaadWelzijn

Een vrijwilliger kan ondersteunen in het op orde krijgen van uw eigen administratie en het bijhouden van geldzaken. Bij vragen over brieven, formulieren of rekeningen die betaald moeten worden, kunt u bij de Thuisadministratie terecht.

[www.cordaadwelzijn.nl/dienst/geldzaken-en-formulieren/bergeijk](http://www.cordaadwelzijn.nl/dienst/geldzaken-en-formulieren/bergeijk)

#### Zelfhulpgroepen

Delen is helen. Soms zit u in een situatie waarin u wel wat extra steun kunt gebruiken. Dan kan het heel waardevol zijn wanneer u iemand treft die hetzelfde heeft meegemaakt. Iemand die meteen begrijpt waar u het over heeft. Herkent wat u doormaakt. Daar draait het om in zelfhulpgroepen. Samen op een positieve manier werken aan wat u bezighoudt. Lachen, ervaringen delen. Elkaar vertellen wat goed heeft geholpen. En wie weet brengt het u op ideeën. De groepen zijn gratis en geheel anoniem. Alles wat u daar bespreekt blijft binnen de groep. De volgende zelfhulpgroepen zijn actief: bipolaire stoornis, NAH jong, je kind verslaafd, mantelzorgers van mensen met psychische problematiek, volwassenen met NAH, familie van mensen met NAH, samen helen voor partners.

#### Mantelzorgondersteuning

Zorgt u voor een ander? Zorg ook voor uzelf! Mantelzorg overkomt iemand. U rolt erin omdat uw kind of broertje gehandicapt blijkt te zijn, omdat uw partner of moeder chronisch ziek wordt, of omdat de buurvrouw slecht ter been raakt. Natuurlijk zorgt u voor hen met liefde. Maar toch is het niet altijd makkelijk.

Wij helpen graag met advies, praktische hulp of een luisterend oor. Neem gerust contact op en ontdek wat we voor u kunnen doen!

[www.cordaadwelzijn.nl/dienst/mantelzorgers/bergeijk](http://www.cordaadwelzijn.nl/dienst/mantelzorgers/bergeijk)

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

Tel.: 040-253 3443

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



### 11. Lumens de Kempen

Iedereen loopt wel eens vast. Door een ingrijpende gebeurtenis, door zorgen of onrust. Wanneer u er niet alleen uit komt, kunt u bij maatschappelijk werk terecht. Samen bespreken we uw vraag. We kijken naar mogelijke oplossingen en maken een plan hoe u stappen vooruit kunt zetten.

[www.lumenswerkt.nl/diensten/](http://www.lumenswerkt.nl/diensten/)

[algemeen-maatschappelijk-werk](http://algemeen-maatschappelijk-werk)

Tel.: 040 219 3300

aanmelden kan via bovenstaand

telefoonnummer of via

[aanmeldingenkempen@lumenswerkt.nl](mailto:aanmeldingenkempen@lumenswerkt.nl)



### 12. Voedselbank

De voedselbank is er voor de mensen die tijdelijk niet over voldoende leefgeld beschikken. De voedsel-bank helpt hen door het verstrekken van een gratis voedselpakket.

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

Tip:

Leg deze morgen-gezond-weer-op-kaart op een plaats in huis waar u regelmatig bent, bijvoorbeeld op uw eettafel. Even stilstaan bij de dag, en morgen gezond weer op!

