

**Gemeente Reusel-De Mierden werkt nauw samen met onderstaande organisaties. Zo zorgen we er samen voor dat inwoners hun dagen gezond doorbrengen.**



### 1. Loket van A tot Z

Bij het Loket van A tot Z kun je terecht voor informatie en advies en voor vragen over mogelijke voorzieningen op het terrein van welzijn, wonen, zorg en inkomensondersteuning. Samen met onze professionals en de werkgroepen Zorg en Welzijn van de kernen zetten de consultants van het Loket van A tot Z zich in om inwoners van onze gemeente mee te laten doen.  
reuseldemierden.nl/loketvanatatz  
T. 0497 582 100



### 2. Onafhankelijke cliëntondersteuning

Je kunt gratis onafhankelijke ondersteuning krijgen van een cliëntondersteuner. Hiervoor kun je contact opnemen met het Loket van A tot Z (0497 582 100), zij zorgen dat je met een onafhankelijke cliëntondersteuner in contact wordt gebracht. Voor ouderen is dat een speciaal opgeleide vrijwilliger van de KBO Brabant.

Voor meer informatie over professionele cliëntondersteuning voor jezelf, je familielid of kennis, kun je contact opnemen met MEE: 088 465 35 55. MEE is ook de organisatie voor alle vragen en zorgen over leven met een beperking. Gratis en zonder verwijzing [www.mee.nl](http://www.mee.nl)



### 3. Werkgroepen Zorg en Welzijn

In alle vier de kernen is er een werkgroep Zorg en Welzijn actief. Voor allerlei vragen op het gebied van zorg en welzijn kun je bij deze werkgroepen terecht. Zij zoeken samen met jou naar een oplossing of verwijzen je door naar het Loket van A tot Z. De werkgroepen organiseren diverse activiteiten:

- De huiskamers voor kwetsbare ouderen in Reusel, Hooge Mierde en Lage Mierde
- De klussen- en vervoersdienst
- Een boekenruilpunt (Hooge en Lage Mierde)
- Samen eten

Voor bovenstaande activiteiten kun je contact opnemen met een van de werkgroepen:  
Zorg en Welzijn Reusel:  
T. 06 22387999,  
gorgenwelzijnreusel.nl  
Zorg en Welzijn Hooge Mierde:  
T. 06 36293139,  
gorgenwelzijnhoogemierde.nl  
Zorg en Welzijn Lage Mierde:  
T. 013 5288682,  
lagemierde.info  
Zorg en Welzijn Hulsel:  
T. 06 21417494,  
dorpsraadhulsel.nl

### 4. Zorg aan huis

Versillende zorgorganisaties leveren verpleging en persoonlijke verzorging aan huis. Hierbij wordt uit gegaan van de eigen mogelijkheden van de cliënt.

- **Zuidzorg:** [guidzorg.nl](http://guidzorg.nl)  
T. 040 230 84 08 / 040 880 69 48  
(team Reusel-De Mierden)
- **Oktober:** [gorginoktober.nl](http://gorginoktober.nl)  
T. 088 245 77 95
- **Buurtzorg:** [buurtzorgnederland.com](http://buurtzorgnederland.com)  
T. 06 12200813, [reuseldemierden@buurtzorgnederland.com](mailto:reuseldemierden@buurtzorgnederland.com)



### 5. KBO's

De KBO's in de vier kernen organiseren activiteiten gericht op het stimuleren van sociale contacten. Zowel voor het dagelijkse functioneren, als voor een leuk dagje uit. Daarnaast is de KBO er voor belangenbehartiging en ondersteuning bij belastingzaken.

KBO Reusel:  
T. 0497 644 057,  
KBO-Reusel.nl,  
kboreusel@hetnet.nl  
KBO Lage Mierde:  
T. 013 5091982  
KBO Hooge Mierde:  
T. 013 5091909,  
kbohoogemierde.nl  
KBO Hulsel:  
T. 013 5091280,  
kboinhulsel@gmail.com



### 6. De Zonnebloem

Onder het motto 'Je kan zoveel meer dan je denkt' bezorgen vrijwilligers van De Zonnebloem inwoners van Reusel-De Mierden met een lichamelijke beperking een onvergetelijke tijd. De wensen en mogelijkheden van de inwoner staan daarbij centraal, waarbij genieten, je lekker in je vel voelen of een fijne dag hebben het uitgangspunt is.  
[zonnebloem.nl](http://zonnebloem.nl)  
T. 0497-641 158

### 7. Bibliotheek De Kempen

Bibliotheek De Kempen / Reusel-De Mierden is voor iedereen toegankelijk. Iedereen kan hier boeken, tijdschriften en kranten lezen en gebruik maken van internet-pc. Ook zijn er regelmatig (gratis) activiteiten en cursussen voor kinderen en volwassenen. Met een abonnement kun je ruim 200.000 (digitale) materialen lenen.  
[bibliotheekdekempen.nl](http://bibliotheekdekempen.nl)  
T. 085 773 32 89



### 8. RK parochie Sint Clemens

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 je denken aan zingeving- en andere vragen, of een gesprek als daar behoefte aan is. Hierbij maakt het niet uit of je katholiek bent of niet.  
[sintclemens.eu](http://sintclemens.eu)  
T. 0497 641 360



Gemeente Reusel-De Mierden 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 je belangrijke contacten altijd bij de hand**

# DE MORGEN GEZOND WEER OPKAART



**Het is een goede gewoonte om iedere dag, vlak voordat je gaat slapen, even stil te staan bij de dag. Hoe voelde je jezelf vandaag? Lichamelijk, en ook geestelijk?**

**Misschien wil je morgen even iemand bellen. Dat kan iemand zijn met wie je gewoon even een praatje wilt maken. Maar misschien ook iemand uit de zorg, iemand die je kan helpen.**

Deze morgen-gezond-weer-op-kaart is hiervoor gemaakt. Hierop staan alle namen en telefoonnummers die voor jou belangrijk zijn, of die dat kunnen worden. Van wijkzorg tot hulp bij financiën en van ontspanning en ontmoeting tot vrijwilligerswerk.

Ook kun je zelf de namen en telefoonnummers toevoegen van personen die jou ondersteunen bij de dagelijkse activiteiten (hulp in de huishouding, mantelzorger).



**Ziekenhuisopname of spoedeisende hulp in het MMC Veldhoven of het ETZ Tilburg, neem deze kaart mee!**

## Wie helpt jou?

Boodschappen

Huishouden/tuin

Post/e-mail

Geldzaken

Huisdieren

Vervoer

### Dagelijks functioneren

Kennis van gezondheid, Hulp kunnen vragen, Je grenzen kennen, Zorgen voor jezelf, Omgaan met geld, Omgaan met tijd

### Meedoen

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

## Met wie deel jij jouw hobby?

## Wie helpt jou bij medische zorg?

### Lichaamsfuncties

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

Huisarts

Apotheek

Dokterspost Maxima 040-266 05 05

Zorgtraject begeleider

Specialist

Thuiszorg

Kwaliteit van leven  
Balans, Genieten, Hoe je woont, Gelukkig zijn, Je veilig voelen, Lekker in je vel zitten

## Met wie maak jij plezier?

## Met wie kun jij goed praten?

### Mentaal welbevinden

Omgaan met verandering, Gevoel van controle, Jezelf accepteren, Communiceren, Concentreren, Onthouden, Vrij zijn

### Zingeving

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

## Met wie deel jij jouw idealen?

### 9. Cordaad Welzijn

Cordaad Welzijn zet zich in voor iedereen die steun kan gebruiken om de eigen regio in het leven te nemen en te behouden. Dit kan praktische inzet betekenen, zoals helpen bij boodschappen, een klus doen of hulp bij financiën. 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. Ontmoeting organiseren we via activiteiten zoals het Alzheimercafé of de zelfhulpgroepen voor lotgenoten. Daarnaast zijn we zichtbaar en actief in wijk en buurt. Alles in nauwe samenwerking met andere partijen en partners in de gemeente. cordaadwelzijn.nl  
T. 040 253 3443  
info@welzijndekempen.nl

### Zelfhulpgroepen

Delen is helen. Soms zit je in een situatie waarin je wel wat extra steun kunt gebruiken. Dan kan het heel waardevol zijn als je iemand treft die hetzelfde heeft meegemaakt. Iemand die meteen begrijpt waar jij het over hebt. Herkent wat je doormaakt. Daar draait het om in zelfhulpgroepen.

Binnen de Kempen hebben we veel verschillende zelfhulpgroepen. Iedere groep maakt zelf afspraken hoe vaak ze samenkomt en waar. Er zit geen professionele begeleiding bij. Wel een getrainde ervaringsdeskundige. De groepen zijn gratis en alles wat je daar bespreekt blijft binnen de groep. De volgende zelfhulpgroepen zijn actief: bipolaire stoornis, NAH (niet aangeboren hersenletsel) jong, je kind verslaafd, mantelzorgers van mensen met psychische problematiek, volwassene met NAH, familie van mensen met NAH, samen helen voor partners. iuonnemegens@welzijndekempen.nl  
T. 06 57782844



### 10. Lumens De Kempen

Iedereen loopt wel eens vast. Door een ingrijpende gebeurtenis, door zorgen of onrust. Wanneer je er niet alleen uit komt, kun je bij maatschappelijk werk terecht. Samen bespreken we je vraag. We kijken naar mogelijke oplossingen en maken een plan hoe je stappen vooruit kunt zetten. lumenswerkt.nl/diensten/algemeen-maatschappelijk-werk  
T. 040 219 3300 of  
aanmeldingenkempen@lumenswerkt.nl



### 11. Mantelzorg- ondersteuning

Zorg je voor een ander en heb je vragen? Wil je graag advies over je persoonlijke situatie? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? Bel de mantelzorglijn: 0497 745 333 (bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur.) Je kunt je vraag ook via e-mail stellen: mantelzorg@reuseldemierden.nl

De Werkgroep Mantelzorg organiseert diverse activiteiten voor mantelzorgers, jong én oud. Wil je op de hoogte blijven van deze activiteiten en informatie over mantelzorg ontvangen? Schrijf je dan in via bovenstaand e-mailadres! Ook als je interesse hebt om je in te zetten als vrijwilliger kun je contact opnemen.



### 12. Sociaal Raadslieden

De Sociaal Raadslieden zijn deskundig op het gebied van wetten, regelingen en voorzieningen. Zij helpen je om jouw weg te vinden in de soms lastige en complexe wet- en regelgeving op het gebied van bijvoorbeeld uitkeringen, toeslagen en schulden. Sociaal Raadsliedenwerk is gratis. Voor het wekelijkse spreekuur van deze dienst kunt je contact opnemen met het Loket van A tot Z.

### 13. Voedselbank

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

### 14. Platform Grensdorpen.nl

Grensdorpen.nl is voor en van alle inwoners van Reusel-De Mierden. Er staat informatie, nieuws en hulpvragen van verenigingen, organisaties en inwoners van onze gemeente. Iedereen kan er gebruik van maken en actief deelnemen op dit platform.



### 15. Steunwijzer

Steunwijzer Reusel-De Mierden brengt het aanbod in ondersteuning en zorg overzichtelijk in beeld. Voor sommige hulp heb je een verwijzing nodig. Neem dan contact op met het Loket van A tot Z. reusel-demierden.steunwijzer.nl



### Tip:

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

