



Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route

Even op adem komen

Het belang van vervangende zorg voor mantelzorgers

April 2025

Horst aan de Maas



Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	2
Voorwoord	3
Actuele informatie.....	3
Respijtzorg: even op adem komen	4
Vormen van respijtzorg	4
Wat is het belang van respijtzorg?	4
Wie betaalt de respijtzorg?	4
Checklist tijdelijk overdragen van de zorg	5
Ondersteuning aan mantelzorgers.....	7
Individuele ondersteuning en gezelschap thuis	7
Ondersteuning thuis door sociaal netwerk en vrijwilligers.....	8
Overige ondersteuning thuis	9
Overdragen van de zorg buitenshuis	11
Dorpsontmoeting zonder indicatie.....	11
Dagbesteding: veelal met indicatie	14
Grotere zorgorganisaties.....	17
Aangepaste vakanties	18

Voorwoord

Zorgen voor iemand kan voldoening geven. Langdurig voor iemand zorgen kan echter (ongemerkt) steeds zwaarder worden. Het is niet altijd gemakkelijk om balans te houden in het dagelijkse leven als je intensief voor een naaste zorgt.

Af en toe de zorg overdragen aan iemand anders geeft mantelzorgers de gelegenheid om op adem te komen en nieuwe energie op te doen. Het helpt om beter in balans te blijven. Je houdt de zorg zo langer vol.

Het inzetten van vervangende zorg is altijd maatwerk. Het dient afgestemd te zijn op de wensen van degene die zorg nodig heeft en van degene die zorg biedt.

In deze informatiegids staat informatie over het belang van vervangende zorg, ook wel respijtzorg genoemd. Er worden diverse organisaties en initiatieven genoemd in Horst aan de Maas die vervangende zorg kunnen bieden.

De gids is bedoeld voor mantelzorgers in Horst aan de Maas maar kan ook handig zijn voor professionals en vrijwilligers in de sector zorg & welzijn.

Voor vragen en ondersteuning kun je terecht bij het Steunpunt Mantelzorg van Synthese. Zij zijn bereikbaar via de mail: mantelzorghorst@synthese.nl of telefonisch via: 077 3978500.

Actuele informatie

Informatie kan snel verouderen. We waarderen het enorm als u aanvullingen en/of wijzigingen doorgeeft aan Synthese.

Steunpunt Mantelzorg Synthese
't Gasthoes
Gasthuisstraat 25
5961 GA Horst
077 3978500
mantelzorghorst@synthese.nl
www.synthese.nl

Respijtzorg: even op adem komen

Wat is respijtzorg? Respijtzorg wordt ook wel vervangende zorg genoemd. Het is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven om nieuwe energie op te doen. Het helpt om in balans te blijven en voorkomt overbelasting. Zo houd je de zorg langer vol.

Delen van de zorg begint met het bespreekbaar maken ervan. Je kunt alleen goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Ontspannen en tijd voor jezelf is daarbij belangrijk.

Vormen van respijtzorg

Er zijn verschillende manieren om de zorg met anderen te delen. Dit kan met mensen uit het sociale netwerk. Vrienden, familie en burens vinden het vaak fijn om te helpen om zo van betekenis te zijn.

De zorg kan ook gegeven worden door vrijwilligers. Ook voor hen is het fijn om op deze manier iets te kunnen betekenen, waardering te krijgen en nieuwe mensen te ontmoeten.

De zorg kan ook gegeven worden door beroepskrachten. Er dient altijd gekeken te worden wat past bij de situatie.

Respijtzorg kan af en toe ingezet worden bijvoorbeeld tijdens een vakantie. Maar het kan ook structureel, bijvoorbeeld elke week een dag naar een dagopvang.

Het kan kortdurend of langdurend zijn. Welke hulp je kiest, hangt af van de wensen van degene die de zorg ontvangt en van de mantelzorger.

Wat is het belang van respijtzorg?

Respijtzorg is van groot belang omdat het mantelzorgers de kans geeft om even op adem te komen en hun eigen leven in balans te houden.

- Het voorkomt overbelasting: Mantelzorgers kunnen moe en gestrest raken door de zorg. Respijtzorg maakt het mogelijk om op te laden.
- Het verbetert de zorgkwaliteit: Door regelmatig vervangende zorg in te zetten blijven mantelzorgers energiek en gemotiveerd, wat de zorg beter maakt.
- Onderhouden van sociale contacten: Mantelzorgers hebben vaak weinig tijd voor vrienden en familie. Respijtzorg maakt het mogelijk om meer tijd met hen door te brengen.
- Persoonlijke ontwikkeling: Mantelzorgers kunnen tijd vrijmaken voor hobby's, werk of studie, wat goed is voor hun persoonlijke groei en welzijn.

Wie betaalt de respijtzorg?

Respijtzorg -met inzet van het sociale netwerk, vrijwilligers en buurtgenoten- is gratis.

Kosten die verbonden zijn aan de inzet van professionele respijtzorg kunnen mogelijk vergoed worden vanuit:

- Wet maatschappelijk ondersteuning: per persoon wordt bepaald wat passende respijtzorg is. Aanvragen kan via de gemeente Horst aan de Maas.
- Jeugdwet: logeeropvang voor kinderen die permanent toezicht nodig hebben. Aanvragen kan via de gemeente Horst aan de Maas.
- Zorgverzekeringswet: sommige zorgverzekeraars vergoeden vervangende zorg vanuit de aanvullende verzekering. Kijk hiervoor in de zorgpolis.

- Wet langdurige zorg: logeeropvang voor thuiswonende mensen die permanent (medisch) toezicht nodig hebben en een ClZ-indicatie hebben. Aanvragen kan bij de zorginstelling. Als de zorgaanbieder een contract heeft met het zorgkantoor kan de respijtzorg 'in natura' vergoed worden of anders vanuit het persoonsgebonden budget.

Checklist tijdelijk overdragen van de zorg

Als de zorg door iemand anders wordt opgepakt, dan is het van belang om voor een goede overdracht te zorgen. Je kunt daarvoor de checklist van MantelzorgNL gebruiken: www.mantelzorg.nl/onderwerpen/vervangende-zorg/tips-voor-het-overdragen-van-de-zorg/

Gaat je naaste naar een locatie buiten de deur? Ga dan van tevoren samen een kijkje nemen. Zo kun je je samen beter voorbereiden. Geef duidelijk aan wat de situatie van je naaste is en welke zorg nodig is. Zo kan er passende hulp gevonden worden.

Het kan moeilijk zijn je naaste te overtuigen dat je tijd voor jezelf nodig hebt. Jouw zorg is immers vertrouwd. Maar tijd voor jezelf is goed voor jullie beiden, omdat je nieuwe energie opdoet. Het kan helpen dat een vertrouwd persoon (familielid, vriend, huisarts) hierover in gesprek gaat met je naaste.



Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route



Mantelzorg en respijtzorg

Respijtzorg; even tijd voor jezelf om op adem te komen

Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. Tijd voor jezelf nemen en ontspannen is belangrijk, ook voor degene waarvoor je zorgt. Respijtzorg is een tijdelijke overname van zorg. Als mantelzorger kun je zo op adem komen en nieuwe energie opdoen, waardoor je de zorg langer volhoudt.



Bekijk onze website!

Informatie en ondersteuning

Neem contact op met Synthese

@ info@synthese.nl

f [synthesethuisinjewijk](https://synthesethuisinjewijk.nl)

synthese.nl

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?
Schrijf je in via onze website!



Verschillende vormen respijtzorg

Er zijn verschillende vormen van respijtzorg die moeten passen bij jullie situatie. Het kan thuis of buitenshuis plaatsvinden, eenmalig (bijvoorbeeld tijdens een vakantie) of herhaaldelijk (zoals wekelijks naar dagopvang), en voor korte of langere tijd.



Mogelijkheden thuis

De zorg kan worden overgedragen aan mensen uit jouw netwerk, aan vrijwilligers of beroepskrachten. Het kan thuis worden overgenomen, waardoor jij van huis kunt en degene waarvoor je zorgt in de vertrouwde omgeving kan blijven.



Mogelijkheden buitenshuis

Er zijn verschillende mogelijkheden zoals een zorghotel, gastgezin en logeershuis. Verder zijn er dagopvangmogelijkheden, zoals een zorgboerderij, een kinderdagcentrum of opvang in een wijkcentrum. Het is belangrijk om in gesprek te gaan met een mantelzorgondersteuner om te kijken wat past bij jouw situatie.



Vergoeding respijtzorg

De kosten van respijtzorg kunnen worden vergoed vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Jeugdwet, Zorgverzekeringswet of Wet langdurige zorg.



Tip

Voor meer informatie kun je kijken op de Wegwijzer Respijtzorg op www.mantelzorg.nl

Ondersteuning aan mantelzorgers

Je zorgt voor bijvoorbeeld je vader of moeder, je broer of zus, een vriend of buurvrouw. Dat doe je met liefde: het is mooi en dankbaar werk. Soms kan het zwaar zijn en kun je zelf ook wel hulp gebruiken.

Steunpunt Mantelzorg is er voor jou. Mantelzorgondersteuners informeren en adviseren je graag over voorzieningen en regelingen waarop je een beroep kunt doen. Zij organiseren regelmatig themabijeenkomsten, ontmoetingsactiviteiten en trainingen voor mantelzorgers. Ook geven ze (groepsgerichte) ondersteuning om jou sterker te maken of je taken te verlichten, bijvoorbeeld door de inzet van vervangende zorg (respijtzorg). We vinden het belangrijk dat we omzien naar elkaar. We werken samen met (bewoners)initiatieven in de gemeente Horst aan de Maas. Steun in dorpen en wijken kan een belangrijke rol spelen. Samen zijn we er voor jou!

Heb je vragen of behoefte aan ondersteuning? Je kunt altijd terecht bij de mantelzorgondersteuner van Synthese. Je kunt je inschrijven voor de nieuwsbrief zodat je goed op de hoogte blijft van alle activiteiten die worden georganiseerd.

Mantelzorgmakelaars kennen de zorgwereld goed en helpen mantelzorgers door informatie te geven en regeltaken over te nemen. Ze helpen bij het organiseren van zorg, vragen indicaties aan en begeleiden bij persoonsgebonden budget. Vaak worden de kosten vergoed vanuit aanvullende verzekeringen. Er zijn verschillen tussen zorgverzekeringen. In sommige gevallen kun je zelf voor een mantelzorgmakelaar kiezen terwijl in andere gevallen de zorgverzekering de mantelzorgmakelaar bepaalt. Informeer bij je verzekeraar of kijk op de website www.bmzm.nl

MantelzorgNL is een landelijke vereniging voor mantelzorgers. De vereniging biedt informatie en advies, verzorgt webinars en behartigt de belangen van mantelzorgers in Nederland. Op de website www.mantelzorg.nl is veel waardevolle informatie te vinden. Voor vragen kun je terecht bij de Mantelzorglijn.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Mantelzorgondersteuning Synthese	mantelzorghorst@synthese.nl 077 3978500	Geen	Geen
Mantelzorgmakelaar Francien Peeters Horst aan de Maas	info@mantelzorgmakelaarhorst.nl www.mantelzorgmakelaarhorst.nl 06 30790675		Ja Vergoedingen mogelijk via aanvullende zorgverzekering
Mantelzorgmakelaar Miranda Fahner Horst aan de Maas	contact@mirandafahner.nl www.mirandafahner.nl 06 21438348		
Mantelzorg NL Landelijke vereniging voor mantelzorgers	www.mantelzorg.nl mantelzorglijn 030 7606055 mantelzorglijn@mantelzorg.nl	Geen	Geen

Individuele ondersteuning en gezelschap thuis

De zorg kan thuis overgenomen worden zodat je van huis kunt gaan terwijl degene die de zorg ontvangt in de vertrouwde omgeving kan blijven. Het is geschikt als de zorgvrager in de eigen vertrouwde omgeving wil blijven of als vervoer problemen oplevert.

De zorg kan geboden worden door familie, vrienden, buren maar ook door vrijwilligers. Een voorbeeld hiervan is de inzet van een vrijwilliger die aanwezigheidshulp biedt. Of een vrijwilliger van de VPTZ die 's nachts in de laatste levensfase kan waken zodat de mantelzorger een goede nachtrust heeft.

Bij complexe situaties is soms inzet nodig van een beroepskracht.

Ondersteuning thuis door sociaal netwerk en vrijwilligers

Eigen omgeving: Je kunt familie, vrienden of buren vragen om tijdelijk de zorg even over te nemen. Dit voelt vaak vertrouwt en is duurzaam. Hulp vragen kan lastig zijn, maar veel mensen willen graag helpen. Als iemand zegt "Laat het me weten als ik iets kan doen" dan is het handig om een lijstje te hebben met concrete dingen waar je hulp bij nodig hebt. Je kunt ook vragen hoe vaak iemand wil helpen. Samen houd je de zorg langer vol.

De mantelzorgondersteuner van Synthese kan altijd met je meedenken. De methode 'Bordje Vol' kan hierbij helpend zijn.

Steeds vaker kiezen mensen voor het plaatsen van een (pre)mantelzorgwoning zodat hulp van familie in de nabijheid is.

Burenhulp en vrijwilligers in de dorpen: In veel dorpen in Horst aan de Maas zijn dorpsondersteuners, dorpsverbinders of Naoberzorgpunten actief. Zij helpen je om een medebewoner in je dorp te vinden die jullie kan ondersteunen. Een overzicht van de dorpsondersteuners vind je in de **Samenwijzer**: www.synthese.nl/wp-content/uploads/Samenwijzer-2025.pdf

Steun door jou: Voor gezinnen met kinderen die extra zorg nodig hebben. Als je je als ouder overbelast voelt en steun nodig hebt, kan 'Steun door jou' helpen. Met de inzet van een gastgezin of oppas kunnen zij kinderen extra aandacht geven. Zij bieden hulp bij wekelijkse speelafspraken, logeerweekenden of activiteiten om zo de ouders te ontlasten. Belangstelling? Neem contact op met de gezinscoach of Team Toegang van de gemeente Horst aan de Maas. Samen bekijken jullie waar de behoefte ligt en melden jullie je aan. 'Steun door jou' gaat op zoek naar een geschikte oppas of gastgezin die past bij de situatie.

Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn: zet vrijwilligers in voor een spelletje, een wandeling, een goed gesprek, samen koken of boodschappen doen bij mensen in een thuissituatie, die door hun beperkingen in een isolement dreigen te raken of om de mantelzorger te ontlasten. Zij hebben ook speciaal opgeleide dementievrijwilligers.

Humanitas Maatjes: vrijwilligers helpen mensen met psychische of psychiatrische problemen door samen uitstapjes te maken of te praten. Zorgmaatjes bieden een luisterend oor aan mensen die zich eenzaam voelen. Zij staan open voor gesprekken over morele kwesties en levensvragen.

Vrijwilligers van de Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ): ondersteunen mensen in de laatste dagen of weken van hun leven en hun mantelzorger. Dit kan in de thuissituatie of daar waar iemand zich thuis voelt. De hulp kan overdag én 's nachts ingezet worden zodat iemand thuis kan sterven.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Overzicht dorpsondersteuners, dorpsverbinders, Naoverzorgpunten	Samenwijzer informatiegids voor ouderen. Verkrijgbaar bij Synthese. Zie ook de website www.synthese.nl 077 3978500	Geen	Geen
Steun door jou	info@steundoorejou.nl www.steundoorejou.nl 077 4779777 Toegang@horstaandemaas.nl	Informeel bij gezinscoach of Team Toegang gemeente	Geen
Vrijwilligerszorg Proteion Welzijn Katja Daemen Marianne Nellissen	Katja: 06 29259496 Marianne: 06 52669079 katjadaemen@proteion.nl mariannenellissen@proteion.nl www.proteion.nl/vrijwilligers/vrijwilliger/in-de-thuissituatie	Geen	Geen
Humanitas Maatjes GGZ	077 3518158 noordlimburg@humanitas.nl www.humanitas.nl/noord-limburg	Geen	Geen
Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg	06 55790271 www.vptznoordlimburg.nl info@vptznoordlimburg.nl	Geen	Geen

Overige ondersteuning thuis

Landelijk en regionaal zijn organisaties actief die vervangende mantelzorg bieden. Dit kan dag en nacht zorg zijn maar ook 24-uurs zorg. Hieraan zijn kosten verbonden. Veel zorgverzekeraars vergoeden een aantal dagen vanuit de aanvullende zorgverzekering. Voor meer informatie kijk op www.zorgwijzer.nl/vergoeding/mantelzorg.

Handen in Huis: Vrijwilligers kunnen dag en nacht (24 uren zorg) thuis mantelzorgtaken overnemen als de hulpvrager niet alleen thuis kan blijven. Dit kan bijvoorbeeld als de mantelzorger naar het ziekenhuis moet of op vakantie wil. De hulp duurt minimaal drie aaneengesloten dagen en twee nachten. Er dient een slaapplek te zijn voor de vrijwilliger. Veel zorgverzekeraars vergoeden een aantal dagen vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Hups: Zij bieden 24-uurszorg om mantelzorgers te helpen. Zij kunnen dag en nacht de zorg overnemen, zodat de mantelzorger even op adem kan komen. Dit is handig als de mantelzorger een weekend weg wil of wacht op een plek in een verzorgingshuis. 'Hups' stemt de zorg af op de wensen van de zorgvrager. Ze bieden dag- en nachtzorg (slaap- of waakdiensten) en 24-uurs zorg afhankelijk van de behoefte. De zorg kan betaald worden via de zorgverzekering of particulier. Bij een Wlz-indicatie kan de zorg ook via een PGB geregeld worden.

Saar aan Huis: biedt ondersteuning door een Saar of Bram in te zetten. Zij kunnen gezelschap houden, samen wandelen, erop uitgaan of een spelletje doen. Maar ook helpen bij

administratie, klusjes, tuin, boodschappen of licht huishoudelijke werk. Saar aan Huis helpt mensen van alle leeftijden. Het gaat om mensen met langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. Zij bieden geen medische zorg of zwaar huishoudelijke hulp. De ondersteuning wordt besproken en afgestemd op de behoeftes. Er is geen indicatie nodig. Veel zorgverzekeraars vergoeden de inzet van Saar aan Huis vanuit de aanvullende zorgverzekering.

ZorgMies: biedt ondersteuning door een ZorgMies in te zetten. Zij kunnen gezelschap houden, samen wandelen, koken of boodschappen doen. Maar ook begeleiden bij een ziekenhuisafspraken, helpen bij dag- en nacht zorg en kleine klusjes in huis of tuin doen. Zij ondersteunen gezinnen met een zorgintensief kind maar ook mensen met een langdurige ziekte, beperking of ouderdomsklachten. De ondersteuning wordt afgestemd op de behoeftes. ZorgMies biedt geen medische zorg of zwaar huishoudelijke hulp.

Thuisbegeleiding: wordt aangeboden door zorgorganisaties zoals Zorggroep, Proteion en Vincent van Gogh. Ze helpen mensen die door ziekte, ouderdom of beperkingen moeite hebben met structuur en overzicht. Thuisbegeleiders ondersteunen bij het creëren van rust, structuur in de dag en het ordenen van administratie. Deze hulp is beschikbaar voor jong en oud, individuen en gezinnen. Voor thuisbegeleiding is een Wlz- of Wmo-indicatie nodig.

Zorg au-pair 24-uurs zorg: Zorg je dag en nacht voor iemand die niet naar een zorginstelling kan of wil verhuizen? Dan kan een zorg au-pair een optie zijn. Een zorg au-pair woont bij je in en kan zorg en begeleiding bieden die nodig is om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen. Veel van deze zorgmedewerkers komen uit Oost- en Zuid-Europa. Er zijn diverse organisaties die op dit terrein actief zijn.

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
Handen in Huis	www.handeninhuis.nl Info@handeninhuis.nl 030 6590970	Geen	Vanaf €179 per 24 uur, vaak vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB
Hups (voorheen Mantelaar)	www.hups.nl info@hups.nl 085 0163980	Geen	Inschrijfkosten €24,95 Vanaf €29 per uur. Vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB
Saar aan Huis	Saar aan Huis Judith Selle 06 86895171 judith.selle@saaraanhuis.nl www.saaraanhuis.nl	Geen	Vanaf €30 per uur. Soms vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB. Kijk op zorgpolis. Zorgvragers met Wlz-indicatie

Aanbod	Contactgegevens	Indicatie	Kosten
			kunnen informeren bij Zorgkantoor
ZorgMies	ZorgMies regio Venlo en Venray Linda Dennemans 06 20573083 venlo@zorgmies.nl www.zorgmies.nl	Geen	Vanaf € 30 per uur. Soms vergoeding mogelijk via aanvullende zorgverzekering of PGB. Kijk op zorgpolis. Zorgvragers met Wlz-indicatie kunnen informeren bij Zorgkantoor
Thuisbegeleiding	www.dezorggroep.nl www.proteion.nl www.vvgi.nl	Wmo- of Wlz-indicatie nodig	
Zorg au-pair thuis 24-uurszorg	www.alleszelf.nl/thuiszorg/zorgaupair		Veelal betaald vanuit PGB vanuit Wlz. Volledige vergoeding is mogelijk vanaf zorgindicatie ZZP-5.

Overdragen van de zorg buitenshuis

Bij het overdragen van de zorg buitenshuis gaat degene die zorg nodig heeft ergens naar toe. De mantelzorger heeft het huis even voor zich alleen. Enkele voorbeelden:

- dorpsontmoeting
- dagopvang bij een ontmoetingscentrum of zorgboerderij
- logeeropvang bij een zorghotel, gastgezin of logeerhuis Kapstok
- dag- en nachtopvang in een zorgcentrum
- een kinderdagcentrum.

Dorpsontmoeting zonder indicatie

In de dorpen van de gemeente Horst aan de Maas zijn er veel mogelijkheden om andere mensen te ontmoeten. Dat kan bij dorpsdagvoorzieningen, open inlopen en dorps huiskamers. Vrijwilligers uit het dorp begeleiden deze activiteiten. Er is geen indicatie nodig. Soms geldt een kleine eigen bijdrage. Ouderenverenigingen organiseren ook veel activiteiten. Informeer bij de plaatselijke ouderenvereniging voor meer informatie.

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
America Dorpsdagvoorziening de Hôeskamer Locatie: Aan de Brug dinsdag en donderdag 13.30-16.30 uur Contactpersoon: Ellen van Heijster Voor meer activiteiten zie Peelklokje	06 25508367	ellenvanheijster@americaleft.nl www.peelklokje.nl

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Broekhuizen en Broekhuizenvorst Dorpsdagvoorziening Same Uut, Naesenhof dinsdag van 10.00- 14.00 uur Monique Hermans	06 13755022	naesenhof@gmail.com
Open Inloop Naesenhof vrijdagochtend Harry de Ridder	06 26370585	naesenhof@gmail.com
Huiskamerproject José Peeters donderdagmiddag	077 4631644	naesenhof@gmail.com
Grubbenvorst Dorpsdagvoorziening Kom Erbij dinsdag 10.00-15.30 uur Kloosterstraat 76	06 53718201	coordinator@stichtingkomerbij.nl
Grubbenvorst Grubbenvorst-online, vindt en verbindt inwoners Grubbenvorst Op de website staan veel activiteiten		www.grubbenvorst-online.nl
Hegelsom Inloop HeHo vrijdagochtend van 10.00-12.00 uur in MFC Debije	06 83513499	www.hegelsom.nl/heho heho@hegelsom.nl
Horst Norbertuswijk Inloopochtend: maandag t/m vrijdag 9.30-12.00 uur in het Huis van de Wijk Kom op de Soep: zondag 11.00- 13.00 uur Handwerkclub: maandag 14.00- 16.00 uur	06 26616487	www.norbertuswijk.nl samendoen@norbertuswijk.nl
Horst HobbyGilde: cursussen en activiteiten op sociaal, cultureel, educatief en sportief gebied in 't Gasthoês	06 18232600	bestuur@hobbygilde.nl
Horst Inloopactiviteit Onze Loods Venloseweg 22-24 Horst Maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 9.00-16.00 uur en vrijdag van 9.00-12.00 uur. Elke woensdag om 12.00 uur is iedereen welkom voor een vers kopje soep € 1	077 3980003	www.onzeloods.nl Info@onzeloods.nl

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Eerste woensdag van de maand meet & talk met begeleiders 13.30-15.30 uur.		
Horst Torenstraat 43A Horst Multiculturele huiskamer His Hope maandag tot en met vrijdag 10.00-16.00 uur voor koffie, lunch, luisterend oor en creatieve activiteiten	06 16915363	www.his-hope.nl Info@his-hope.nl
Horst Alzheimercafé iedere 1 ^e maandag van de maand in 'Gasthoes om 19.00 uur Danssalon iedere 3 ^e maandag van de maand om 14.30 uur in 't Gasthoes	06 20618406	mlmunckhof@ziggo.nl
Kronenberg Dorpsontmoeting de Kompeniej Torrekoel op maandag en dinsdag 9.30-13.00 uur en vrijdag 09.30-16.00 uur: inzet Wensbus is mogelijk	077 4671875 06 28086781	kompeniej@welzijn-kronenberg-evertsoord.nl
Lottum Dorpsdagvoorziening 't Roëzekrenske woensdag 10.00-15.30 uur in Smetenhof	06 19276353	roezekrenske@gmail.com
Melderslo Dagvoorziening MFC de Zwingel op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 16.00 uur Open inloop Welzijn Melderslo 2 ^e en 4 ^e maandag van de maand 14.00-16.00 uur	06 23436743	dagvzmelderslo@gmail.com www.dagvoorzieningdezwingel.nl
Meerlo Naoberzorgpunt inloop 1 ^e en 3 ^e vrijdag v.d. maand 10.00-12.00 uur Bruishuis Mgr. Jenneskensstraat 2	06 28862784	naobermeerlo@gmail.com
Meterik Open Inloop MFC Dorpsverbinders Meterik maandag 13.30 - 16.00 uur	06 38230621	dorpsverbindermeterik@gmail.com
Tienray KANZ dienstencentrum Zonnehof maandag 10.00-11.30 uur	06 31183789 (na 18.00 uur)	naoberzorgtienray@gmail.com
Sevenum Dorpshuiskamer Efkes Same maandag 14.00-16.00 en donderdag 19.00-21.00 uur in de Wingerd	06 53635433	

Locatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Swolgen Naoberzorg open inloop donderdag 10.00–11.30 uur MFA Kerkebos	06 13726280	info@naoberzorgswolgen.nl

Dagbesteding: veelal met indicatie

Dagbesteding is een vorm van zorg waarbij mensen die zelfstandig niet in staat zijn om activiteiten te ondernemen, een gestructureerde en zinvolle invulling van hun dag krijgen. Dit gebeurt vaak onder professionele begeleiding en in groepsverband. Het bevordert sociaal contact, stimuleert vaardigheden en ontlast mantelzorgers. Er zijn verschillende soorten dagbesteding, zoals belevingsgericht, arbeidsmatig en ontwikkelingsgericht. Er zijn diverse activiteiten op creatief, sportief en educatief gebied. Het is bedoeld voor ouderen, mensen met beperkingen, psychische problemen, en kwetsbare jongeren.

Een zorgboerderij is een agrarisch bedrijf waar mensen met een hulp- of zorgvraag een passende dagbesteding vinden. Dit kan door mee te helpen op het agrarisch bedrijf zoals het verzorgen van dieren en werken in de tuin. Maar het kan ook door hulp te bieden in de keuken of gewoon gezellig samen zijn. Persoonlijke aandacht en benadering staan centraal gericht op ontwikkeling, herstel of behoud van eigen redzaamheid en gezondheid. Het zorgaanbod kan bestaan uit dagbesteding, individuele begeleiding, persoonlijke verzorging, wonen, logeren en arbeidstoeleiding. Het richt zich op diverse doelgroepen zoals jongeren, mensen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, ouderen, mensen met GGZ-problematiek, mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Er is een indicatie nodig van Wmo, Wlz of Jeugdwet.

Dagbesteding kan op verschillende manieren worden gefinancierd, afhankelijk van de zorgbehoefte en de wetgeving waaronder de zorg valt.

- **Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo):** Voor volwassenen die vanwege een ziekte, beperking of hoge leeftijd professionele dagbesteding nodig hebben. De gemeente vergoedt de kosten. Men betaalt een kleine maandelijkse bijdrage. Mogelijk wordt deze eigen bijdrage vanaf 2027 inkomensafhankelijk. Ook betaalt men vaak een vergoeding voor de maaltijden. Bij aangesloten zorgaanbieders wordt de respijtzorg 'in natura' vergoed. Als dit niet het geval is zijn er mogelijkheden vanuit het Persoons Gebonden Budget (PGB).
- **Wet langdurige zorg (Wlz):** Voor mensen met een indicatie voor langdurige zorg. Dagbesteding wordt vergoed vanuit de Wlz. Als de zorgaanbieder een contract heeft met het Zorgkantoor dan kan de respijtzorg 'in natura' vergoed worden. Als dit niet het geval is zijn er mogelijkheden vanuit het persoonsgebonden budget (PGB).
- **Jeugdwet:** Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar die dagbesteding nodig hebben. Na hun 18^e kan dagbesteding voor volwassenen aanvraagd worden

Dagbehandeling is een behandeling die in groepsverband wordt aangeboden. Persoonlijke verzorging, verpleging en begeleiding maken deel uit van de dagbehandeling. Ook individuele behandeling door een therapeut kan hiervan deel uitmaken. Voor deelname aan de dagbehandeling is altijd een indicatie nodig.

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
Broekhuizen Hoeve de Vonkel	077 8500483 06 36148405	Dagbesteding,	GGZ met NAH, lichamelijke en

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
	Jolandarooymans@hotmail.com	individuele begeleiding, arbeidstoeiding en logeren	verstandelijke beperking; re-integratie/participatie
Hegelsom Boerderij Wienes	077 3981523 www.zorgboerderijwienes.nl Marieke.claessens@boerderijwienes.nl	Dagbesteding, wonen volwassenen en logeren	Jongeren Ouderen Mensen met lichamelijke en verstandelijke beperking GGZ
Grubbenvorst Zorgboerderij de Naobere	06 16687225 www.denaobere.nl Naobere@limburgesezorgboeren.nl	Dagbesteding Logeren	Jongeren Mensen met verstandelijke beperking
Grubbenvorst Dagbesteding La Providence	077 3555656 www.laprovidence.nl Info@laprovidence.nl	Dagbesteding Behandelen en adviescentrum	Ouderen met geheugenproblemen en lichamelijke ongemakken
Horst Gooiendaag	077 3982414 www.gooiendaag.nl Info@gooiendaag.nl	Dagbesteding	Kwetsbare ouderen
Horst Onze Loods Rendiz	077 3980003 www.onzeloods.nl Info@onzeloods.nl	Dagbesteding Gezelschap Ondersteunen bij het vinden van werk	Mensen met behoefte aan contact met en zonder indicatie
Horst Dagbesteding Twinkeling	088 7540000 www.dichterbij.nl/locaties/horst/twinkeling	Dagbesteding Belevingsgerichte dagbesteding	Mensen met een matige tot ernstige verstandelijke of meervoudige beperking
Horst Zorg & Leerbakkerij Gerards	06 15047972 info@bakkerijgerards.nl www.bakkerijgerards.nl/zorgbakkerij/	Dagbesteding Leerbakkerij	Mensen met een beperking
Horst PSW Gewoon Doen	077 3905187 Gewoondoen@psw.nl www.psw.nl/location/psw-gewoondoen/	Werk Dagbesteding	Mensen met een beperking
Meerlo Menzsamen Bruishuis	0478 206957 www.menzsamen-bruishuis-bruigelukje.nl	Dagbesteding Tijdelijk verblijf Logeren	Mensen met lichamelijke en verstandelijke beperking, NAH,

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
			GGZ en re-integratie en participatie
Melderslo Dagvoorziening de Zwingel	06 23436743 www.dagvoorzieningdezwingel.nl Dagvzmelderslo@gmail.com	Dagbesteding	Ouderen met en zonder indicatie
Melderslo Keva Dagbeleving	06 57840766 www.kevadagbeleving.nl Info@kevadagbeleving.nl	Dagbeleving	Iedereen vanaf 18 jaar
Sevenum Zorgboerderij BijBijzonder	077 7703351 Samen@bijbijzonder.nl www.bijbiezonder.nl	Dagbesteding Logeren Individuele begeleiding Leervoorziening/ onderwijs	Jongeren GGZ Mensen met verstandelijke beperking Reïntegratie/ participatie
Sevenum Gasterij Bergerbaan	06 29184631 077 3746912 www.bergerbaan.nl Info@bergerbaan.nl	Dagbesteding	Ouderen Mensen met lichamelijke beperking, NAH GGZ, re-integratie en participatie
Sevenum Zorgboerderij Vorsterhand	077 4673157 www.vorsterhand.nl Info@vorsterhand.nl	Dagbesteding Leervoorziening/ onderwijs	Ouderen Mensen met verstandelijke beperking GGZ Jongeren Re-integratie/ participatie
Sevenum Zorgboerderij d'n Bongerd	06 48447588 www.zorgboerderijdnbongerd.nl Info@zorgboerderijdnbongerd.nl	Dagbesteding	Ouderen
Sevenum Dagbesteding Sevenheim	088 6101401 www.dezorggroep.nl	Dagbesteding	Ouderen met en zonder indicatie
Venlo Zorgboerderij Equi-menssana	06 29403694 www.equi-menssana.nl Info@equi-menssana.nl	Dagbesteding Inzet paarden bij begeleiding	Volwassenen en kinderen met verstandelijke of lichamelijke beperking
Geijsteren Zorgboerderij Geijsterse Hoeve	0478 531319 www.geijstersehoeve.nl Info@geijstersehoeve.nl	Dagbesteding	Ouderen

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
Wanssum De Lindehof	06 27112277 www.delindehofdagactiviteiten.nl Info@delindehofdagactiviteiten.nl	Dagactiviteiten Logies	Mensen met verstandelijke beperking en GGZ- problematiek
Well Welljezelf	06 30795017 www.welljezelf.nl Wendy@welljezelf.nl	Individuele begeleiding, logeren en dagbesteding Inzet (hulp)honden	Kinderen vanaf 10 jaar met psychische stoornis

Grotere zorgorganisaties

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
PSW activiteiten- centrum Sevenum	077 7630429 www.psw.nl info@psw.nl	Activerende en belevings- gerichte dagbesteding	Mensen met een ernstig meervoudige beperking
Daelzicht Heel en diverse locaties Limburg	0475 577777 www.daelzicht.nl daelzicht@daelzicht.nl	Dagbesteding Logeren Ambulante begeleiding Zwemschool Wonen	Kinderen, jongeren en volwassenen met verstandelijke beperking, ontwikkelings- achterstand, psychische en gedrags- problemen
Mutsaersstichting Venlo	077 32 17 677 info@mutsaersstichting.nl www.mutsaersstichting.nl	Logeren Dagbesteding Tijdelijk verblijf Ambulante begeleiding Behandeling	Kinderen en jongeren met psychiatrische problematiek, ontwikkelings- stoornis en gedragsproble- men
Wauw speciaal voor jou Venray	06 41772381 www.wauwspeciaalvoorjou.nl Info@wauwspeciaalvoorjou.nl	Dagbesteding Kortdurend verblijf Vakantie- opvang	Kinderen en jongeren met psychische problematiek (ADHD, autisme, motorische en/of verstandelijke

Aanbod	Contactgegevens	Aanbod	Doelgroep
			ontwikkelings-achterstand)
Vincent van Gogh Venray	0478 527527 www.vvgi.nl	Dag-behandeling Poliklinische hulp	Mensen met GGZ problematiek
Herstelhuis	085 0770001 herstelhuis@zelfregie.nl	Tijdelijk wonen	Mensen met GGZ-problematiek die even op adem moeten komen

Logeervoorziening

Wanneer een mantelzorger er even tussenuit moet of wordt opgenomen, kan de zorgvrager tijdelijk logeren bij een logeervoorziening. Logeerhuis Kapstok in Venray biedt deze mogelijkheid. De Zorggroep biedt o.a. eerstelijnsverblijf (ELV), respijtzorg en logeren vanuit de Wlz. Zorgbemiddeling helpt bij het vinden van een passende plek en geeft advies.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Logeerhuis Kapstok Venray	0478 782555	www.logeerhuiskapstok.nl Info@logeerhuiskapstok.nl
Kortdurend verblijf, eerstelijnsverblijf, Respijtzorg en Logeren vanuit Wlz Zorgbemiddeling Zorggroep	088 6101401	zorgbemiddelingintra@dezorggroep.nl www.dezorggroep.nl

Aangepaste vakanties

De gids 'Aangepaste Vakantie' helpt mensen met een lichamelijke beperking, verstandelijke beperking en chronisch zieken én hun partner, familie en gezin met het vinden van een onbezorgde vakantie.

Organisatie	Telefoonnummer	Website/e-mail
Aangepaste vakanties voor mensen met een beperking of chronische ziekte	0475 463465	www.aangepastevakantie.gids.nl Info@aangepastevakantie.gids.nl
NBAV (Nederlandse Vereniging Beheer keurmerk Aangepaste Vakanties)		www.nbav.nl Info@nbav.nl
Kidsproof vakanties en dagjes uit voor kinderen met een beperking		www.kidsproof.nl www.kidsproofvakantie.nl



Wij helpen je op weg,
jij bepaalt de route



Hoe blijf ik in balans?

Zorg je goed voor een ander? Zorg ook goed voor jezelf!

- Neem tijd voor jezelf en zoek ontspanning. Zo houd je de zorg langer vol.
- Praat met mensen in je omgeving over je situatie. Probeer hen te betrekken bij de zorg. Dat zorgt voor meer begrip en voorkomt dat je vereenzaamt. Geef aan waar jij behoefte aan hebt.
- Ben je werkzaam? Maak de situatie bespreekbaar. Zo krijg je meer begrip. Misschien kun je de werktijden flexibel invullen. Ook zijn er verlofregelingen.



Bekijk onze website!



Informatie en ondersteuning

Neem contact op met Synthese

@ info@synthese.nl

f syntheseshuisinjewijk

synthese.nl

Wil je de nieuwsbrief ontvangen?
Schrijf je in via onze website!

Tips voor een goede balans

- Durf hulp te vragen! Van vrienden, familie, vrijwilligers of professionals. Hulp vragen is geen teken van zwakte. Vaak zijn anderen bereid een handje te helpen.
- Maak jezelf niet onmisbaar. Het is voor beide partijen beter dat de zorg zo af en toe door iemand anders wordt overgenomen. Zo houd je de zorg langer vol.
- Probeer te lachen met elkaar. Lachen verlicht gevoelens van verdriet en onmacht.
- Kijk naar wat nog wél kan. Veel activiteiten uit het verleden kunnen niet meer. Het is goed je te richten op wat je naaste nog wél kan.
- Laat je informeren over het ziektebeeld van je naaste; dit kan duidelijkheid bieden en het vergroot je draagkracht.
- Ervaringen delen met andere mantelzorgers kan helpen. Je bent niet alleen.
- Neem spanningen in je lijf serieus! Zo voorkom je overbelasting.



